

PIANIFICARE , CREARE E SOSTENERE UN GRUPPO DI CAMMINO

Ruben BERTOLUSSO - Epidemiologia, promozione salute e
coordinamento attività di prevenzione / Gruppo Comunicazione
PLP



CHE COS'È UN GRUPPO DI CAMMINO



Il gruppo di cammino è un intervento di base di attività fisica organizzata, in cui un **gruppo di persone** si ritrova, settimanalmente, **con continuità**, ad un orario concordato, per camminare per **almeno 30 minuti**, con velocità proporzionale alle caratteristiche dei partecipanti, lungo un **percorso prestabilito**.

I PRINCIPI DEI GRUPPI DI CAMMINO

SPONTANEA ECONOMICA

SOSTENIBILE

INDIPENDENTE DALL'ETA' E CAPACITA' FISICA

DEMOCRATICA

INDIPENDENTE DAL LUOGO IN CUI SI VIVE



GLI INGREDIENTI DEI GRUPPI DI CAMMINO DELL'ASL CN2



PERCORSO DAI 2-4 KM

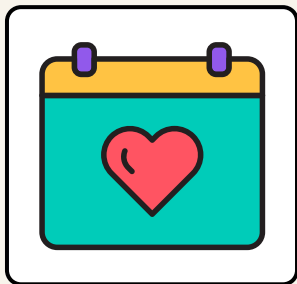


50 MIN



3 VOLTE A SETTIMANA





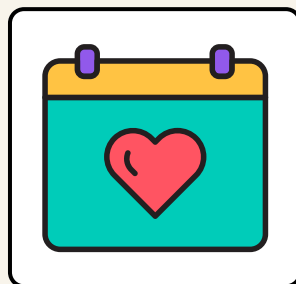
ORARI GIORNO E LUOGO DI PARTENZA FISSI

Un calendario fisso aiuta a creare una routine positiva e permette di organizzarsi la settimana.

Gli orari di partenza possono cambiare in relazione alla stagione

Scegliere una partenza che sia facile da raggiungere anche con mezzi pubblici





ORARI GIORNO E LUOGO DI PARTENZA FISSI

E' consigliabile creare una proposta di 3 giorni alla settimana, non è detto che TUTTI debbano partecipare a TUTTI gli appuntamenti

Adattare gli orari alle esigenze dei futuri partecipanti

Si può camminare anche nei weekend o quando nelle pause lavorative

CALENDARIO PRIMAVERA 2026



ALBA

PARCO TANARO

Piazza Duomo

Lunedì e Giovedì ore 15.00– 16.00

PARCO SAN CASSIANO

Scuola elementare Rodari di Corso Europa 18

Lunedì, Mercoledì e Venerdì
ore 14.45 – 15.45



NEIVE

NEIVE: 4 PASSI INSIEME

Piazza Garibaldi

Martedì ore 15.00– 16.00
Mercoledì ore 15.00– 16.00
Venerdì ore 15.00– 16.00



CHERASCO

CITTA' DELLA PACE

Chiesa della Madonnina delle Grazie

Lunedì Mercoledì e Venerdì
ore 7.30 –8.30 e 18.00–19.00



BRA

LA CAMMINATA DEL CUORE

VIA SAN ROCCO (34).

Sabato ore 8.00

OLTRE FERROVIA

Via Rosselli (campo sportivo).

Martedì e Venerdì ore 15.00

SANTA VITTORIA D'ALBA

CAMMINATE DELLA SALUTE

Piazza Europa (Cinzano).

Mercoledì 17.30



NOVELLO

CAMMINOVELLO

Piazza MONVISO

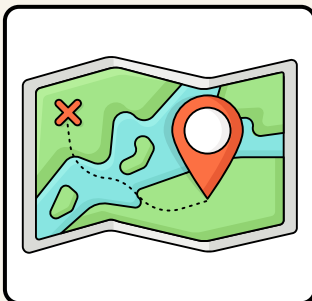
Lunedì alle 10.30 (percorso di 4 km)
Giovedì ore 15.00– 16.00

SOMMARIVA DEL BOSCO

UNA CAMMINATA CI VUOLE

Piazza Roma (Sommariva del Bosco).

Lunedì e Mercoledì 14.30– 15.30
Giovedì 18.30– 19.30

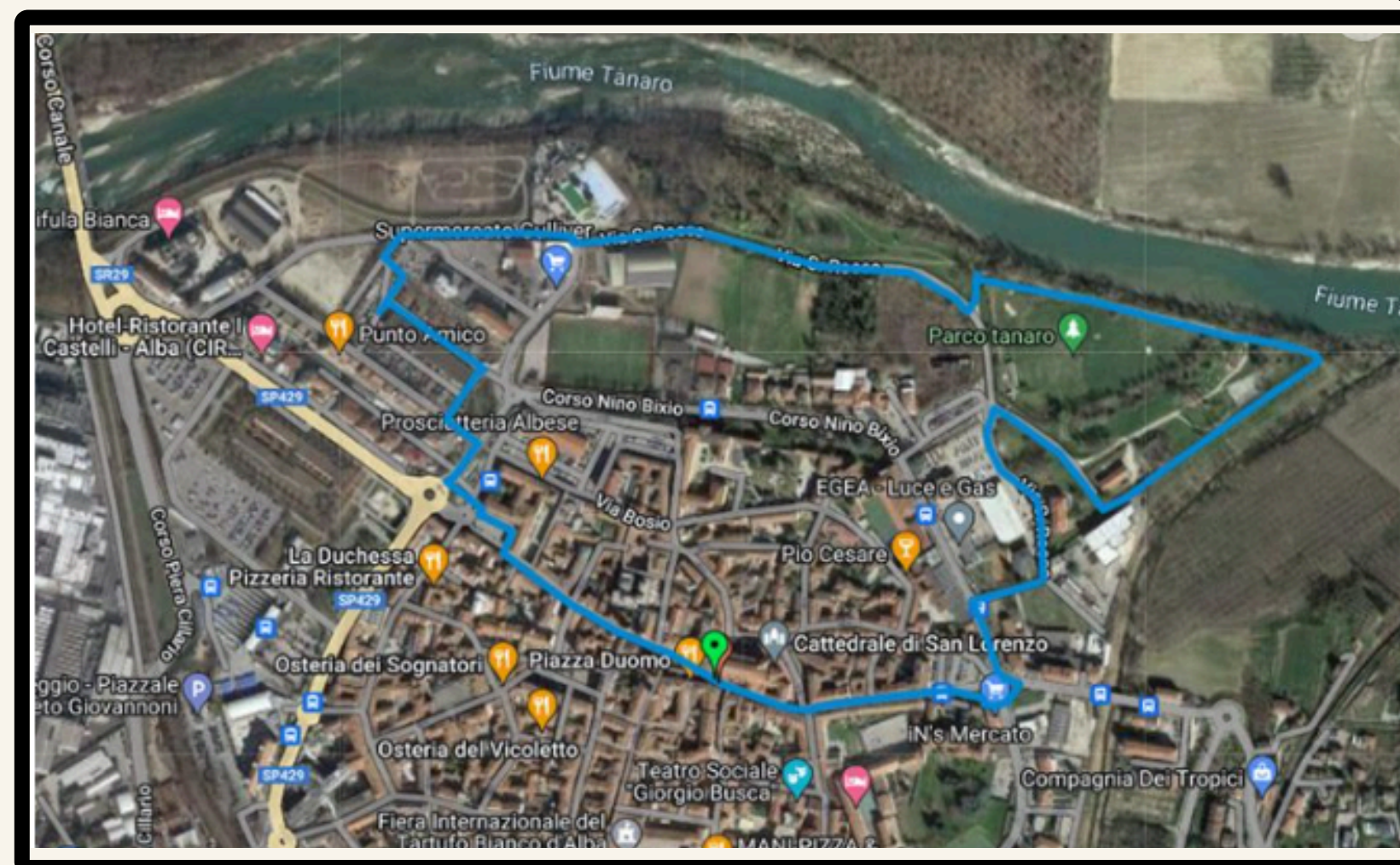


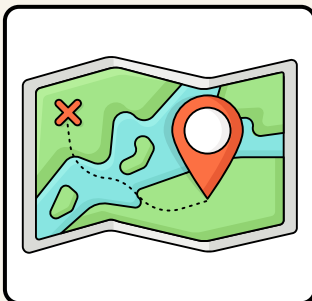
PERCORSO ACCESSIBILE E UNIVOCO



Caratteristiche del percorso:

- 2-4 km
- ad anello (dove possibile)
- su passaggi pedonali - strade secondarie poco trafficate - sentieri
- percorribili in ogni condizione meteo
- con poco dislivello





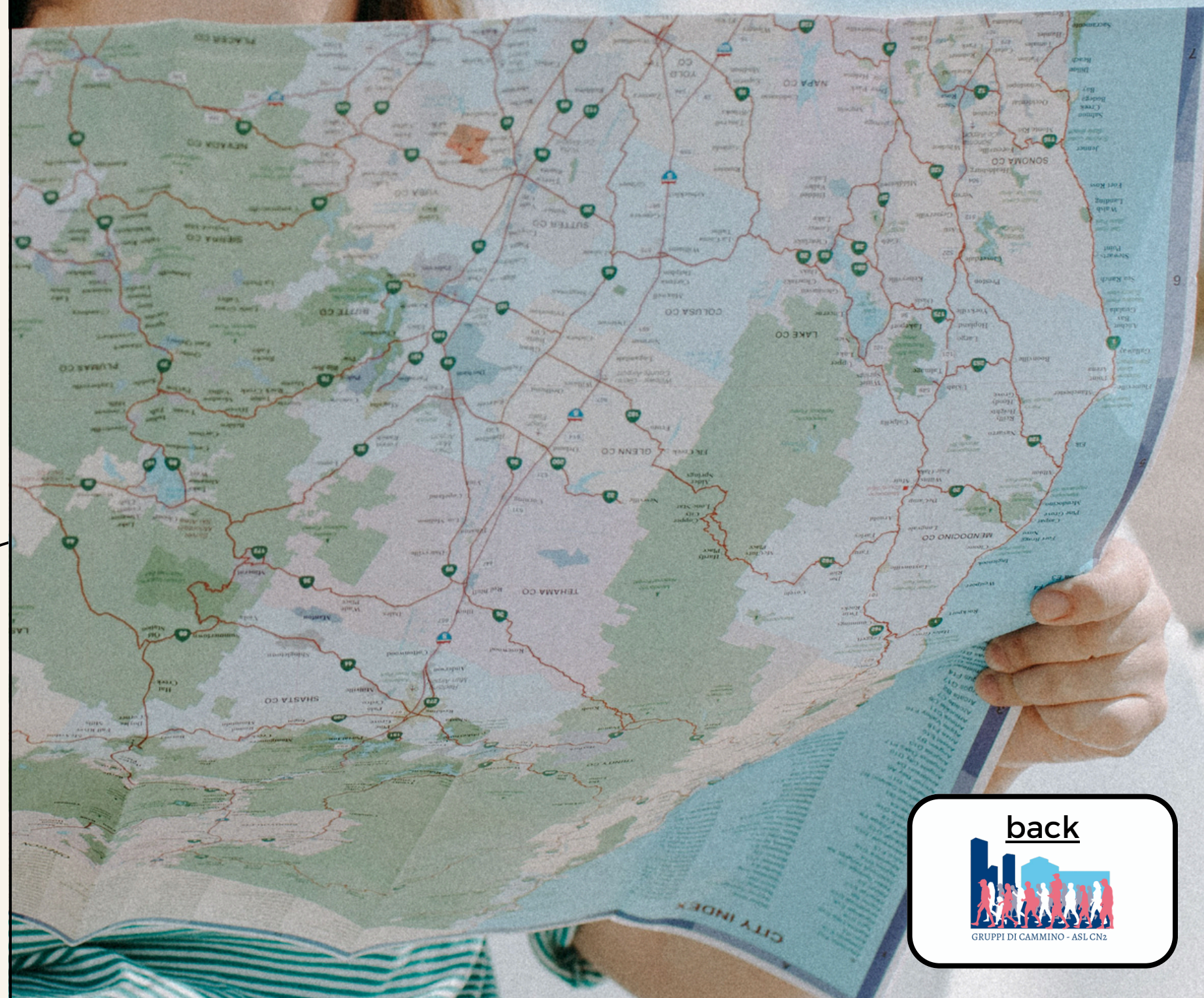
PERCORSO UNIVOCO

Il percorso, quando possibile ad anello, deve essere sempre lo stesso almeno per i primi periodi del gruppo di cammino

Questa caratteristica permette di :

- consolidare il gruppo
- stabilire una routine
- constatare i miglioramenti dell'attività
- essere presenti e riconoscibili sul territorio

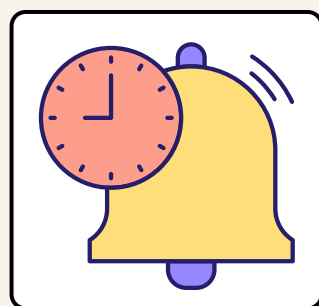
I gruppi di cammino non sono gruppi escursionisti



[back](#)



GRUPPI DI CAMMINO - ASL CN2



PUNTUALITÀ

Questa regola permette di :

- evitare qualsiasi tipo di registrazione
- **evitare di comunicare la propria assenza o presenza**

Chi dovesse arrivare in ritardo può raggiungere il gruppo sul percorso stabilito

“al secondo suono della campana si parte”





MONITORAGGIO E CONDIVISIONE

A fine camminata ogni gruppo è disponibile un **semplice** questionario online fornito dall'ASL.

Un modo per aiutarci a vedere l'andamento e se sono necessari interventi dedicati

- ☐ San Cassiano
- ☐ Camminando in Compagnia
- ☐ Gli Amici del Cammino di Bra
- ☐ Neive: 4 passi insieme

DATA *

Giorno, mese, anno



Numero partecipanti *

Donne

Testo risposta breve

Numero partecipanti *

Uomini

Testo risposta breve

**L'ASL è
sempre di
supporto per i
gruppo**

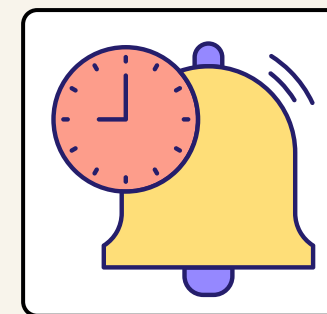
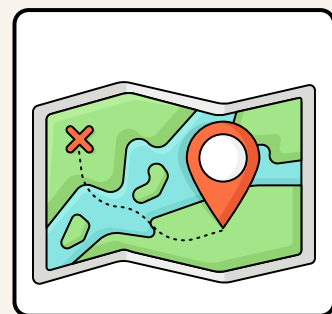
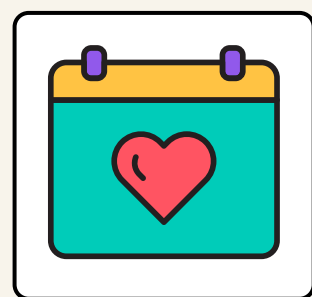


MONITORAGGIO E CONDIVISIONE

Un gruppo si consolida anche fuori dal percorso:

- Gruppi di messaggistica istantanea o social
- Attività sportive esterne al gruppo (ginnastica, escursioni ecc ecc)
- Eventi (Asl, feste, gite)
- Magliette...





FACILITATORI

(CAPI CAMMINATA)

ORARI GIORNO E LUOGO
DI PARTENZA FISSI

PERCORSO ACCESSIBILE E
UNIVOCO

PUNTUALITÀ

MONITORAGGIO E
CONDIVISIONE

CHI È IL FACILITATORE (O CAPO CAMMINATA)?

- una persona che infonde fiducia, accogliente e piacevole
- un individuo adeguatamente formato che guida e promuove il gruppo
- colui che sostiene, conduce e dà continuità al gruppo di cammino

**è un leader ma
non un capo**



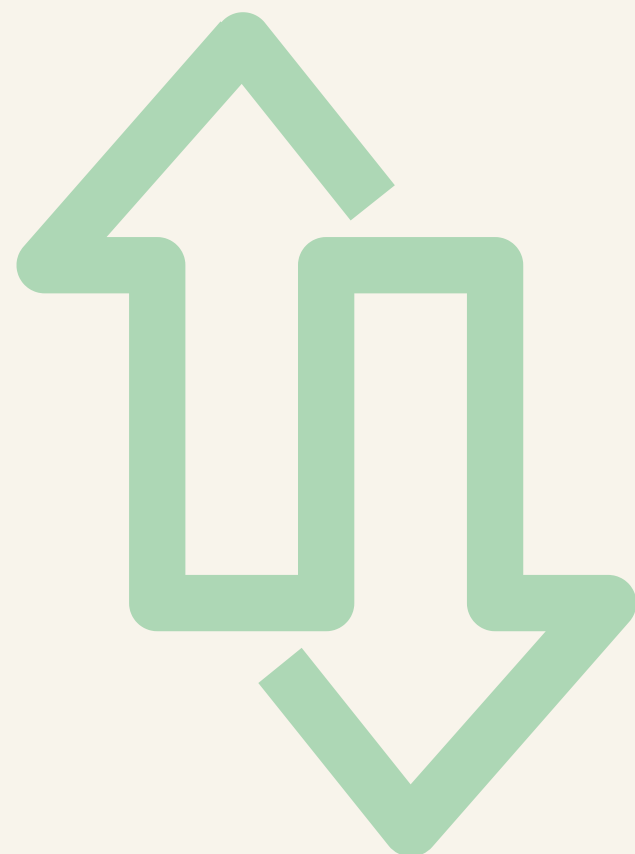


I COMPITI DEL FACILITATORE

- Creare un clima sereno.
- Sostenere ed incoraggiare il gruppo.
- Trasmettere fiducia.
- **Dare continuità all'attività.**
- **Promuovere inclusività e promuovere il gruppo.**
- Fare e condividere proposte.
- **Monitorare il gruppo**

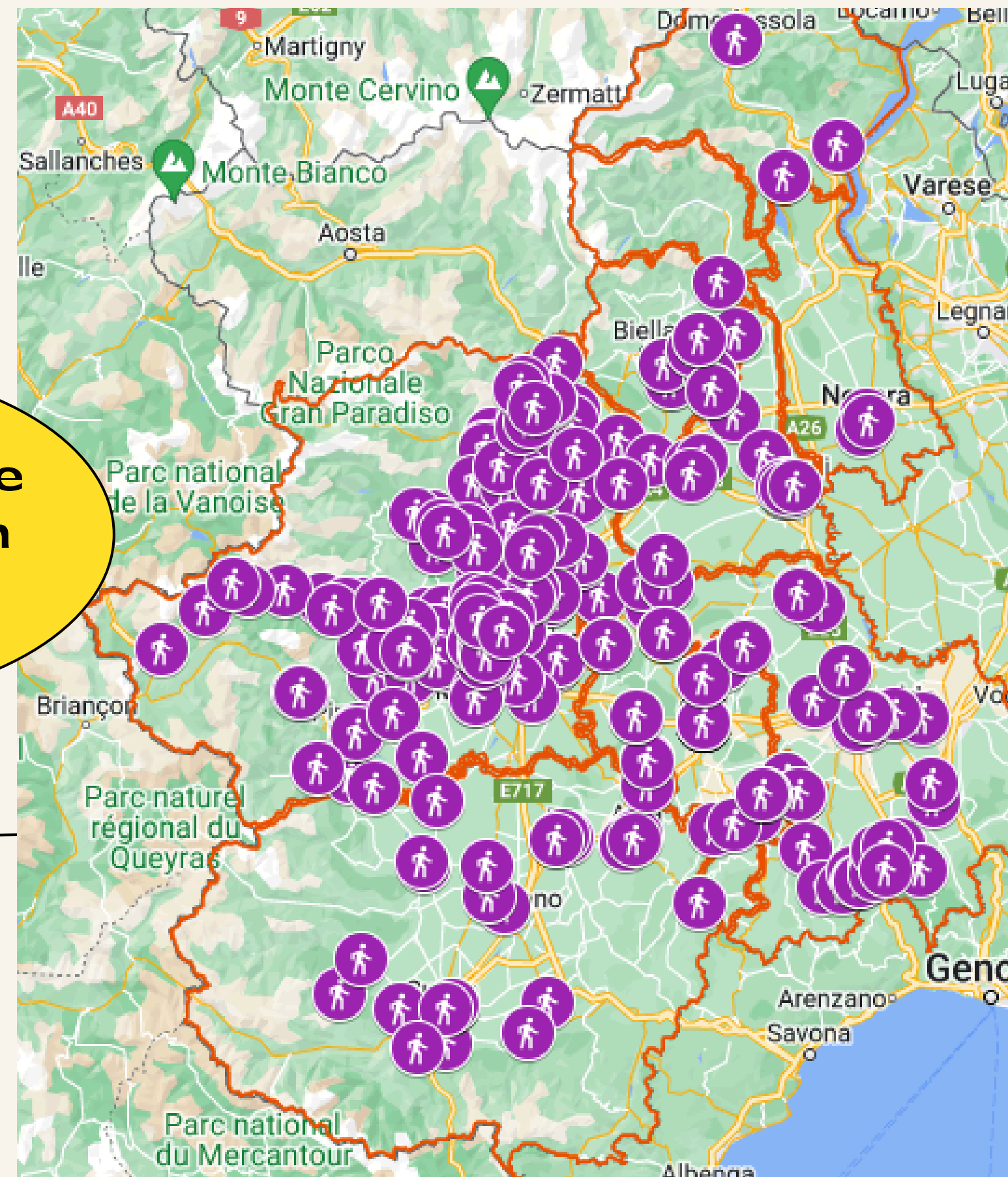
tutto il
gruppo può
essere
composto da
facilitatori

FACILITATORE



ASL

**fondamentale
contatto con
l'ASL**





IL SUPPORTO ASL

- nella creazione e organizzazione
- **nella comunicazione e promozione**
- nell'inaugurazione
- nell'investimento delle risorse
- **nella rendicontazione**
- **in attività dedicate alla promozione della salute**

Grazie per l'attenzione

Gruppi di cammino



Visita la pagina dedicata ai
gruppi su www.aslcn2.it



GRUPPI DI CAMMINO - ASL CN2

Per informazioni o per chi fosse **interessato ad attivare un nuovo gruppo di cammino** può contattare il servizio ASL CN2 che si occupa delle attività di promozione della salute ai seguenti recapiti:
epidemiologia@aslcn2.it - tel. 0173/316621