

**A.S.L. NO**Azienda Sanitaria Locale
di Novara

Sede Legale: viale Roma 7 – 28100 Novara

Tel. 0321 374111 – fax 0321 374519

www.asl.novara.it

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE

Prot. n. 51918

Novara, 28/07/2026

Ai Sindaci del territorio dell'ASL NO

OGGETTO: attività per la promozione di uno stile di vita attivo - Gruppi di cammino.

Praticare **Attività Fisica (AF) regolarmente**, come parte della propria quotidianità, contribuisce al miglioramento della qualità della vita e del benessere del singolo e della comunità e alla riduzione delle disuguaglianze sociali e di salute.

In particolare, a livello individuale l'AF contribuisce a:

- prevenire e gestire malattie croniche non trasmissibili (causa di oltre il 70% delle morti a livello globale;
- favorire nei giovani una crescita sana e negli adulti e negli anziani un processo di invecchiamento attivo e in salute;
- migliorare la salute psicologica e mentale;
- promuovere la socialità in termini di migliori relazioni e inclusione sociale a tutte le età.

Per **“Gruppo di Cammino” (Gdc)** si intende un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone (giovani/adulti/anziani) si ritrova periodicamente, in un luogo e ad orari definiti, per camminare insieme, lungo un percorso urbano o extra-urbano sotto la guida di un conduttore del gruppo o l'iniziativa di una persona di riferimento.

Per tali motivi l'ASL NO, all'interno del Piano Locale della Prevenzione, Programma 2 “Comunità attive”, intende proporre **un corso di formazione gratuito per capi camminata** finalizzato a favorire la creazione di Gruppi di cammino a livello locale.

Il corso si svolgerà presso la sede dell'ASL NO (Novara Viale Roma 7) nell'aula formazione grande (1 piano) nei giorni:

- **23 settembre 2026** dalle ore 14,00 alle ore 17,30 (**parte teorica**)
- **30 settembre 2026** dalle ore 14,00 alle ore 17,30 (**parte pratica**)

Si chiede alle SS.LL. di voler indirizzare la presente lettera alle realtà del territorio di competenza (associazioni, gruppi di cammino, enti sportivi, ecc.) che possano essere interessati alla formazione e successivamente valutare la fattibilità ad attivare un gruppo di cammino nei Vostri Comuni.

Per l'iscrizione si può utilizzare il QR code (presente nella locandina in allegato) oppure attraverso il seguente link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSddWd9EcSA_qHR-u-gB_yArxBY1vRw-FtBkfy5Q8-haRISOsw/viewform

www.regione.piemonte.it/sanita



A.S.L. NO

Azienda Sanitaria Locale
di Novara

Sede Legale: viale Roma 7 – 28100 Novara

Tel. 0321 374111 – fax 0321 374519

www.asl.novara.it

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE

Per eventuali chiarimenti è possibile scrivere, lasciando un recapito telefonico, a:

- ✓ Denise Dietrich S.C. SISP- Medicina dello Sport - ASL NO: medsportiva@asl.novara.it
- ✓ Patrizia Grossi Referente “Comunità Attive “ Piano Locale della Prevenzione
patrizia.grossi@asl.novara.it

Inoltre si coglie l'occasione per trasmettere alle SS.LL. i documenti **“ISPAH_Otto investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica”** e **“Comuni attivi, Comunità attive”** per condividere idee e progetti realizzabili in futuro a livello locale.

Certi che gli obiettivi di salute della popolazione siano una priorità condivisa, si porgono cordiali saluti.

Il Coordinatore del Programma 2 PLP ASL NO
“Comunità attive”
Dott.ssa Patrizia Grossi



www.regione.piemonte.it/sanita
