



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

S.S.D. Promozione della Salute e Coordinamento Screening

Responsabile: Dott.ssa Lorenza Ferrara

Prot. n. 17199
del 16/03/2026

**OGGETTO : GRUPPI DI CAMMINO ASL AT: CORSI PER WALKING LEADER 17 E 22 APRILE 2026 –
RICHIESTA DI DIVULGAZIONE**

Gentile Sindaco,
chiediamo la Sua collaborazione per divulgare l'iniziativa sotto dettagliata.

La S.S.D. Promozione della Salute e Coordinamento Screening dell'ASL AT, nell'ottica di promuovere equità e inclusione, offre gratuitamente 2 corsi di formazione base per **diventare Conduttore di Gruppi di Cammino (Walking Leader)**, rivolti ai cittadini interessati a impegnarsi nella conduzione periodica di gruppi di persone nel territorio da loro individuato:

- La 1° edizione del corso si terrà il **17 aprile 2026**, dalle ore **08:15** alle ore **13:00**, presso la **Sala Atena dell'ASL AT, in Via Conte Verde 125 – Asti**;
- La 2° edizione del corso si terrà il **22 aprile 2026**, dalle ore **08:15** alle ore **13:00**, presso la **Sala Atena dell'ASL AT, in Via Conte Verde 125 – Asti**.

La sedentarietà rappresenta uno dei principali fattori di rischio modificabili per lo sviluppo di malattie croniche non trasmissibili. A livello globale, un adulto su quattro e quattro adolescenti su cinque non svolgono un livello sufficiente di attività fisica. L'attuale livello di inattività fisica è considerato, a tutti gli effetti, una vera e propria pandemia di salute pubblica.

Numerose evidenze scientifiche dimostrano che adeguati livelli di attività fisica quotidiana apportano importanti benefici alla salute, riducendo il rischio di morte prematura, malattie cardiovascolari, ictus, diabete di tipo II, tumore del colon e della mammella, nonché depressione. La pratica regolare della camminata contribuisce inoltre al miglioramento della salute fisica e del benessere psicofisico generale, favorendo anche il controllo del peso.

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

S.S.D. Promozione della Salute e

Coordinamento Screening

Responsabile: Dott.ssa Lorenza Ferrara

Segreteria:

Tel 0141 484062/4063



Via Conte Verde 125 – 14100 ASTI

Casella Postale 130

Tel. +39 0141.48.1111

Fax +39 0141. 48.40.95

Pec: protocollo@pec.asl.at.it

P.I / C.F. 01120620057



I **Gruppi di Cammino** rappresentano un'opportunità semplice, organizzata ed economica per aumentare il livello di attività fisica della popolazione e favorire al contempo la socializzazione. Oltre ai benefici per la salute, svolgono infatti anche un'importante funzione sociale: camminare insieme rafforza il senso di comunità e contribuisce a contrastare l'isolamento, in particolare tra le persone anziane. Queste iniziative rappresentano quindi uno strumento accessibile e inclusivo per promuovere il benessere individuale e collettivo nei territori.

Proprio nell'ambito delle attività dei Gruppi di Cammino l'ASL AT ha promosso la camminata "10.000 Passi di Salute", 5 Km lungo il circuito di Viatosto ad Asti. La prima edizione, svoltasi sabato 28 febbraio, ha registrato la partecipazione di oltre 400 persone, e visto il successo diventerà un appuntamento annuale anche come occasione di ritrovo per i Gruppi di Cammino che intendiamo promuovere in ogni Comune afferente alla nostra Azienda.

Per tale ragione Le siamo grati se vorrà aiutarci a diffondere sul suo territorio la comunicazione delle 2 edizioni del corso che si terrà il 17 aprile 2026 e il 22 aprile 2026, dalle ore 08:15 alle ore 13:00, presso la Sala Atena dell'ASL AT, in Via Conte Verde 125 – Asti.

Il programma prevede:

- una parte teorica, dedicata ai benefici dell'attività fisica, ai vantaggi della camminata e alla definizione del ruolo del Walking Leader;
- una parte pratica, con dimostrazione delle modalità di conduzione dei gruppi di cammino.

Le adesioni dovranno essere inviate via e-mail all'indirizzo promozionesalute@asl.at.it, utilizzando l'apposita scheda di iscrizione, **entro il 14 aprile 2026, specificando a quale delle due edizioni (17 oppure 22 aprile 2026) si intende partecipare.**

Per ulteriori informazioni è possibile contattare i numeri 0141.484930/0141 484925, dal lunedì al venerdì, dalle 09:00 alle 15:00.

I Comuni in cui è attivo un Gruppo di Cammino verranno riconosciuti come "Comuni Attivi", ovvero territori impegnati nella promozione di stili di vita sani e basati sull'attività fisica.



Per maggiori informazioni si possono consultare i seguenti siti/documenti:

- **I GRUPPI di CAMMINO ASL AT** (<https://asl.at.it/communit-action/gruppi-di-cammino/>),
- **DIECIMILA PASSI DI SALUTE – PRIMA EDIZIONE** (<https://asl.at.it/communit-action/gruppi-di-cammino/diecimila-passi-di-salute-prima-edizione/>);
- Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025
(<https://www.salute.gov.it/new/it/tema/piano-nazionale-della-prevenzione/piano-nazionale-della-prevenzione-2020-2025/>),
- Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025
(<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/prevenzione/piano-regionale-prevenzione>),
- Istantanea “Le Comunità Attive e il Piano Regionale di Prevenzione 2020–2025” e il Vademecum Comuni attivi (https://www.dors.it/wp-content/uploads/2025/03/Istantanea-Comuni-Attivi-2025_250325_Uso-digitale.pdf);
- ANCI Piemonte e Regione Piemonte hanno approvato un Accordo di collaborazione per sostenere lo sviluppo di Comunità attive (DGR 24 luglio 2023, n. 20-7269).

Ringraziando per la collaborazione, si porgono distinti saluti.

Allegati:

- la locandina del corso,
- la scheda di iscrizione,

Distinti saluti

Il Responsabile

Dott.ssa ~~Lorenza~~ Ferrara