

P.R.P. - Progetto 1.2 - **Umbria Cammina**



L'esperienza della Regione Umbria

La Salute che Cammina ...

*Contrastare la sedentarietà
con il Piedibus del Ben Essere e il Giardinaggio di Comunità*



Roma 4 febbraio 2020

*Dott.ssa Erminia Battista
Referente Rete Promozione Salute
Dipartimento di Prevenzione
U. O.C. Igiene e Sanità Pubblica – USLUmbria1*

erminia.battista@uslumbria1.it – 075 5412444 – 347 1024074



***In cammino con la Comunità
per contrastare la sedentarietà
con il Piedibus del Ben Essere e le sue Gemme***



*La Salute è "creata e vissuta dalle persone all'interno degli ambienti organizzativi della vita quotidiana dove si studia, si lavora, si gioca e si ama.
La salute è creata prendendosi cura di se stessi e degli altri" (WHO, 1986)*



Progetto di Comunità: Costruiamo insieme la Salute che cammina 2009 ... 2019

dalla Patogenesi: contrasto alle cause di malattie, fattori di rischio
alla Salutogenesi: ricerca e potenziamento dei fattori di Salute complessiva: fisica, mentale, spirituale, sociale

La modifica degli stili di vita ha più probabilità di successo quanto più la proposta è complessiva e quanto più è allargata ai contesti di vita e di lavoro, piuttosto che agire su singoli determinanti e specifici target



Cantiere:
Strade, Piazze,
Parchi, Spazi Pubblici

**Costruiamo “insieme” la Salute
che cammina
con il Piedibus del Ben Essere**

Operai:
Rete Promozione Salute
Istituzioni, Associazioni,
Cittadini volontari
MAPPS
(Moltiplicatori Azione Preventiva
e di Promozione Salute)

Piedibus: promuovere *spostamenti a piedi*
nei percorsi quotidiani *casa-scuola, casa-lavoro, nel tempo libero*

Ben Essere: promuovere *Buone Relazioni*

- con il proprio corpo (*sano stile di vita*)
- con gli altri (*socialità*, integrazione, inclusione, coesione sociale)
- con l'ambiente (*sostenibilità*)

... sviluppando abilità

Organizzato in varie tipologie in rapporto al target: Scolastico, Speciale, Serale, Senior



Laboratorio in movimento di Promozione della Salute
obiettivi multipli, sintetizzabili nel *paradigma delle tante S del Piedibus:*
Salute, Socialità, Sostenibilità, Sicurezza, Solidarietà, Servizio, Scoperta ...
e tanto altro ancora ...

Camminando ...

- Promozione di **stili di vita sani e sostenibili** ... **Agenda 2030**
- Interventi sui **determinanti ambientali della sedentarietà** (mobilità, verde urbano)
- **Contrasto alle disuguaglianze in salute**, integrazione/inclusione (cammino=equità)
- Opportunità di **apprendimento cooperativo** – Sviluppo di **abilità (Soft Skills)**

Le azioni messe in campo mirano a:

- **Rendere facili le scelte salutari**
- **Valorizzare le abilità personali**
- **Potenziare le capacità decisionali individuali e collettive**
- **Favorire la socialità attraverso la natura, la cultura, l'arte ...**
- **Sviluppare senso di appartenenza al territorio**



Formazione MAPPS (formale, non formale, in movimento ...)

Rete Intersectoriale PS: Operatori delle Istituzioni, Referenti di Enti e Associazioni, Cittadine/i volontari (MAPPS)

MAPPS = Moltiplicatori dell'Azione di Promozione della Salute

Gruppi di Interesse

Operatori Sanitari vari servizi (DIP, Distretti, MMG, PLS, Servizi di Alcologia, Unità Antifumo, Consultori, POU, Oncologia, HOSPICE, ecc.)

Docenti delle Scuole di ogni ordine e grado

Educatori

UNIPG, UNISTRA ...

Genitori, Studenti rappresentanti degli Organi Collegiali della Scuola

Operatori delle Forze dell'Ordine

Operatori delle Cooperative sociali;

Amministratori e Tecnici di Enti Pubblici e Privati Comune, ARPA)

Istruttori delle Autoscuole

Allenatori e istruttori delle Società Sportive (Nordic Walking, TAI CHI, Danze Popolari, Danza terapia ...)

Volontari dell'associazionismo (CAI, AVIS, UISP, AUSER, Protezione Civile, Croce Rossa, ecc.)

Associazioni culturali, di quartiere, di malati ... (ARONC, AUCC, Avanti tutta,

Animatori (parrocchie, oratori, circoli culturali, biblioteche, ecc.); ACLI

Rappresentanti di Associazioni sportive, civiche, culturali, di quartiere, ricreative, ecc. ...

Referenti Proloco

Partecipanti Agenda 21

Cittadine/i volontari

Minimetrò, Bus Italia, Grifo Latte, GNU, MANU, Biblioteche

*Formazione con modello andragogico «esperenziale»
formale e non formale, in cammino*

Amplificano i messaggi, arrivano ai beneficiari finali



Necessaria «Manutenzione» delle reti



apprendimento cooperativo in cammino

Verde urbano: importante ruolo nella salute fisica, psichica, sociale ...

Scherma i rumori, filtra l'aria dagli inquinanti, mitiga la temperatura, aumenta la percezione di sicurezza e di benessere ...

I cittadini residenti in zone adiacenti a **spazi verdi ben curati** sono **più attivi** fisicamente, più **integrati** dal punto di vista sociale

circolo vizioso

L'incuria dei luoghi porta alla disaffezione e al deterioramento del posto stesso. ..

Il degrado richiama microcriminalità (*teoria delle finestre rotte*) con **effetti negativi sulla qualità di vita delle persone**, (*malessere, insicurezza, stress, solitudine, allentamento della coesione sociale*), in particolare nelle fasce di popolazione più vulnerabili – (correlazione tra degrado del quartiere e consumo di antidepressivi ...)

Circolo virtuoso

Piccole azioni di giardinaggio, possono restituire fiducia ai residenti e **ridare dignità ai luoghi**

Talvolta anche alle persone che si mettono in gioco come **giardinieri volontari** e si prendono cura del giardino



Mobilità

Le trasformazioni delle città e della organizzazione della società influenzano fortemente la Salute

Automobilità: *circolo vizioso dell'insicurezza stradale*

Sedentarietà

Incidentalità
Inquinamento
Isolamento sociale
Stress

Malattie Respiratorie

Tumori

MCV

Effetti sullo sviluppo cognitivo

Rallentamento nelle funzioni attentive

Studio del CREAL - Barcellona

<http://www.ecodallecitta.it/notizie/382150/linquinamento-atmosferico-influisce-sulle-capacita-cognitive-dei-bambini-i-risultati-dellultimo-studio-del-creal-di-barcellona/>

Piedibus = Circolo virtuoso

Promuovere mobilità attiva pedonale
*cambiamenti culturali, strutturali
comportamentali, individuali e collettivi*

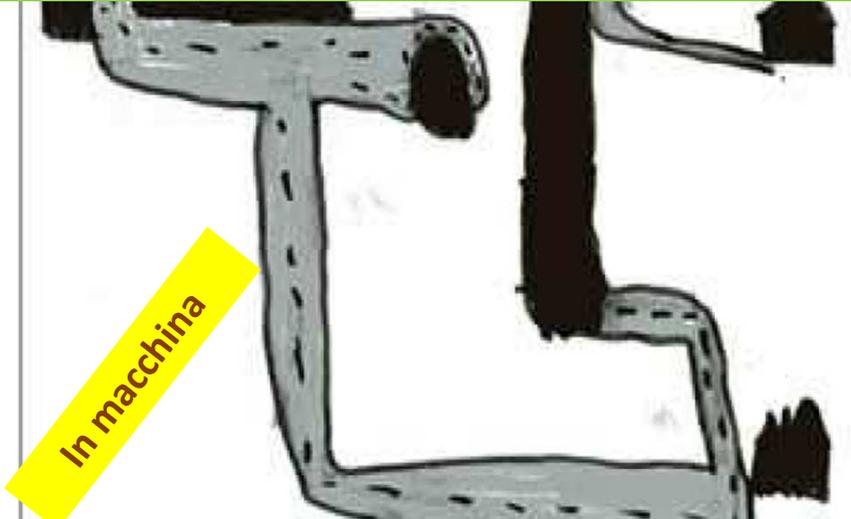


Umbria Tasso di Motorizzazione
Superiore alla media nazionale 68/100

La maggior parte dei cittadini si sposta in auto
(l'82 % secondo alcuni studi) anche per
distanze minime) - ISFORT

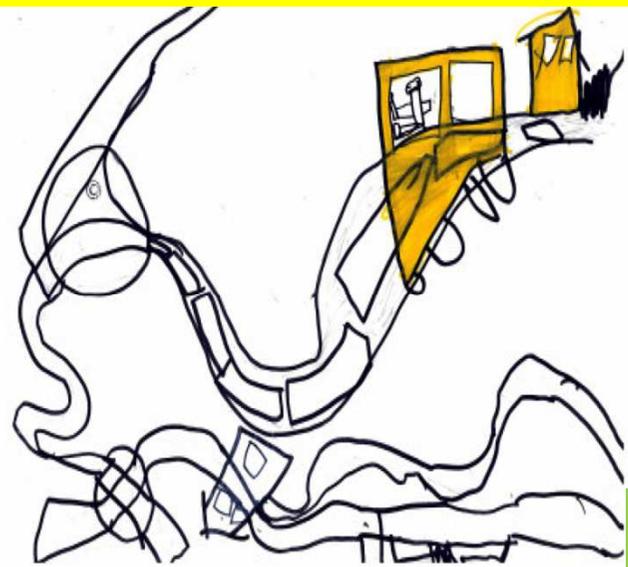


Relazione tra mobilità e benessere psico-fisico - studio dei disegni del percorso casa/scuola - Dr. Marco Huettenmoser -



Claudia, 8 anni, di Assago si disegna insieme alla mamma sulle strisce pedonali. Tutte e due guardano

Relazioni con il mondo «narrate» dai bambini ...



alla bambina di attraversare autonomamente la strada sulle strisce pedonali. – I grandi finestrini delle automobili disegnate sono vuoti – Claudia ha disegnato il contorno con un colore diverso - a indicare la difficoltà per i bambini di instaurare un rapporto visivo con i conducenti. Sicuramente c'è qualcuno alla guida ma transita così velocemente che è difficile da riconoscere attraverso il parabrezza.



Sviluppo Life Skills
(abilità emotive/relazionali ...)

Analogie tra *narrazione* dei bambini e degli adulti



Socializzare con i partecipanti rende piacevole il cammino



Dai questionari di valutazione dei «passeggeri del Piedibus del Ben Essere

Conoscere la Città sotto una luce diversa



Camminare in gruppo genera sicurezza

Sviluppa senso di appartenenza

... scoprire dettagli e scorci delle vie percorse da sempre



La salute è una condizione di armonico equilibrio funzionale, fisico e psichico, dell'individuo **dinamicamente integrato** nel suo ambiente naturale e sociale..." (A. Seppilli, 1966)

Il cammino con il Piedibus del Ben Essere
Spazio-Tempo per stare insieme



Bisogni di Salute
in una società che invecchia ...

Camminare è un metodo per calarsi nel mondo, per compenetrarsi della natura, per mettersi in contatto con un universo che rimane inaccessibile alle normali modalità di conoscenza e di percezione ...

David Le Breton Il mondo a piedi - Elogio della marcia

Strade sicure per camminare
Spazi verdi per muoversi
Piazze libere per giocare, ballare ...



Socializzazione, integrazione tra
generazioni, etnie, diversamente abili

Walking Leader - cittadini volontari
donano tempo alla comunità



La sfida per la SALUTE? ... far camminare tutti ... !!!

**Cammino strategia di approccio per promuovere salute nella comunità
Attività Fisica a costo zero, equità, sostenibilità, socialità, sviluppo di abilità**



Per promuovere il cammino occorre renderlo *facile, accessibile, piacevole, bello* ... (rendere facili le scelte salutari!!!)

Trasposizione della metafora di Antowski: dal *fiume* ... alla *strada*



Interventi specifici per fascia di età

Piedibus del Ben Essere organizzato in varie *tipologie in rapporto al target*

Dalle linee Piedibus del Ben Essere nascono le Gemme del Ben Essere
Attività in gruppo, all'aria aperta



Scolastico



Speciale

*La Salute che Cammina con il Piedibus del Ben Essere
Scolastico, Speciale, Serale, Senior*



Serale



Senior

Pic nic in piazza o al parco
Festa del Ben Essere
Uscite Didattiche (ricerca erbe spontanee)
Escursioni con il CAI, Ciaspolate
Orienteering
Ginnastica in gruppo
Lecture in cammino
CineBus
Nordic Walking



Laboratori:

Guerrilla Gardening - Giardinaggio di Comunità
(*Angoli delle Farfalle*)

Giochi popolari - giochi dal mondo

Danze popolari - balli *dal mondo*

(*Zumba Kid - Marinera*)

Knitting «Intrecciamo fili e ...» lavori a maglia e uncinetto

Metto un seme, coltivo un fiore

Fumo/profumo ?

Frutt'arte - Riciclo - Origami

Briciole di sapere in movimento: Alimentazione & Dintorni



Da varie Linee Piedibus del Ben Essere nascono le Gemme del Ben Essere e le Giornate del Ben Essere

Giardinaggio di Comunità - “Angoli delle Farfalle”

Book Crossing – Letture in cammino

Laboratori Knitting – intrecciamo fili e ...

Pic Nic

Attività fisica, Socialità

Apprendimento cooperativo

Manualità

Convivialità



Il camminare presuppone che ad ogni passo il mondo cambi in qualche suo aspetto e pure che qualcosa cambi in noi (I. C.)

Cosa cambia con il *Piedibus*?

**Cambia lo stile di vita:
i partecipanti riferiscono che si muovono di più, stanno più tempo fuori, in compagnia**

Il PASSI fa rilevare che i sedentari nella regione Umbria sono il 22% (Italia 34%)
Nella USL 1 sono il 18 % ((i meno sedentari dopo la provincia di Bolzano)

Cambia la struttura della Città
migliora la pedonabilità: Marciapiedi,
Sottopassaggi, Parchi



la **cultura** dei cittadini
la **struttura** della città

Cambia la «percezione» degli spazi

Si «abitano gli spazi comuni»
piazze, parchi, aree verdi,
con pic nic, giochi, balli, laboratori ...



Cambiano i rapporti tra stakeholders
Advocay da parte del Comune – PUMS
Progetti per il verde urbano che coinvolgono
Scuole – Comunità

**Rigenerazione
di cittadini e città**



Sviluppo di Soft Skills: Valore aggiunto del Piedibus del Ben Essere

I partecipanti sviluppano abilità

Leadership: assumono il ruolo di Walking Leader o di lettori, animatori

Problem solving: propongono modifiche alla viabilità, tracciano percorsi (PUMS)

Cittadinanzattiva: Si prendono cura degli spazi verdi della città - **Angoli delle farfalle**

Pensiero critico, osservazione, «mappatura» antenna sociale, rilevazione/segnalazione criticità

Creatività: poesie, storie, foto, video per il Piedibus

Abilità/competenze: culturali, sociali, digitali (utilizzano Social, GPS, APP)

Insegnano e imparano insieme: **apprendimento cooperativo**



Migliora la relazione tra le persone, con la Città
Migliora la qualità della vita della **Comunità**



Piedibus del Ben Essere Scolastico

Avviato nel 2009 - rivolto agli alunni delle scuole primarie, coinvolge Scuole, Comuni, Polizia Municipale, Genitori, Associazioni, AUSER ... E' attivo tutti i giorni A/R.

Lungo il percorso si propone educazione stradale sul campo, educazione civica, lettura della città, ...

Il capolinea è a circa 1 km di distanza da scuola. Ad oggi sono state attivate circa 30 linee che trasportano oltre 1.000 bambini e 100 adulti



Cambiamenti strutturali – creazione marciapiedi – dissuasori della sosta - pulizia sottopassaggi



PiediBus del Ben Essere Speciale - Binomio Cammino – Cultura ... 1

Coinvolge le Scuole di ogni ordine e grado, Comune, Enti, Associazioni e tutta la comunità

Avviato nel 2011 con cadenza mensile, ora si attiva sempre con maggiore frequenza, in molti eventi «speciali», locali, nazionali, mondiali ... (GNC, GMA, MW, GMAF, GMST, GRSS, Festa del Patrono, ecc.)

Consiste in camminate laboratoriali, in genere, di mattina, il sabato o festivi, finalizzate a promuovere movimento, conoscenza del territorio, senso di appartenenza.

I percorsi, perlopiù urbani, vengono individuati dai walking leader, in collaborazione con i vigili urbani per garantire la sicurezza e selezionare varianti idonee a persone con disabilità

Nell'itinerario vengono inseriti parchi urbani, scale mobili, ascensori pubblici, per far sperimentare la possibilità di spostarsi con più mezzi alternativi all'auto.



... *PiediBus del Ben Essere Speciale - Binomio Cammino – Cultura ...* 2

Si individuano fermate speciali presso luoghi di interesse (spazi verdi, monumenti, musei, strutture sanitarie dedicate alle fasce deboli (Musei, Mostre, Chiese, Biblioteche, Strutture «socio-sanitarie», come Case di riposo per anziani – Case famiglia - CAD)

Durante il cammino guide volontarie forniscono informazioni storico, artistiche, sui luoghi attraversati

Nelle soste, operatori sanitari danno informazioni su tematiche di Salute (consigli del Piedibus); animatori volontari propongono brevi letture, brani musicali, balli popolari, ginnastica di gruppo, ...



... *PiediBus del Ben Essere Speciale - Binomio Cammino – Cultura ...* 3

A volte, in collaborazione con produttori locali, si organizzano degustazioni/merende “salutari”, finalizzate a promuovere il consumo di cibo locale e di stagione, attivando così un *laboratorio in movimento*, in cui si mescolano e si trasmettono *saperi, sapori, valori*, si attivano *relazioni*, si evocano *emozioni*



Durante il cammino si alternano tratti a passo sostenuto di 10-15 minuti, tratti a passo lento, per ricompattare il gruppo. Nessuno deve sentirsi escluso!

Si registrano in media, circa 200 partecipanti per ogni edizione, con punte di 500. Nel 2019 sono state organizzate oltre 60 edizioni

... *Giornate del Ben Essere*

Spesso si organizzano intere giornate a tema (Fumo, Alcol, Alimentazione, Attività Fisica, Diabete, ecc.), con camminata nella mattina, *pic nic* nel parco o in piazza, laboratori pomeridiani con attività di gruppo all'aria aperta (danze in cerchio, giochi popolari, corsi di Nordic Walking, ecc...)



PiediBus del Ben Essere Serale

Avviato nel 2014, dedicato alla popolazione in età lavorativa, aperto a tutti.
Cadenza bi-tri settimanale.

Si cammina in genere, dalle 21,00 alle 23,00, in percorsi urbani o misti

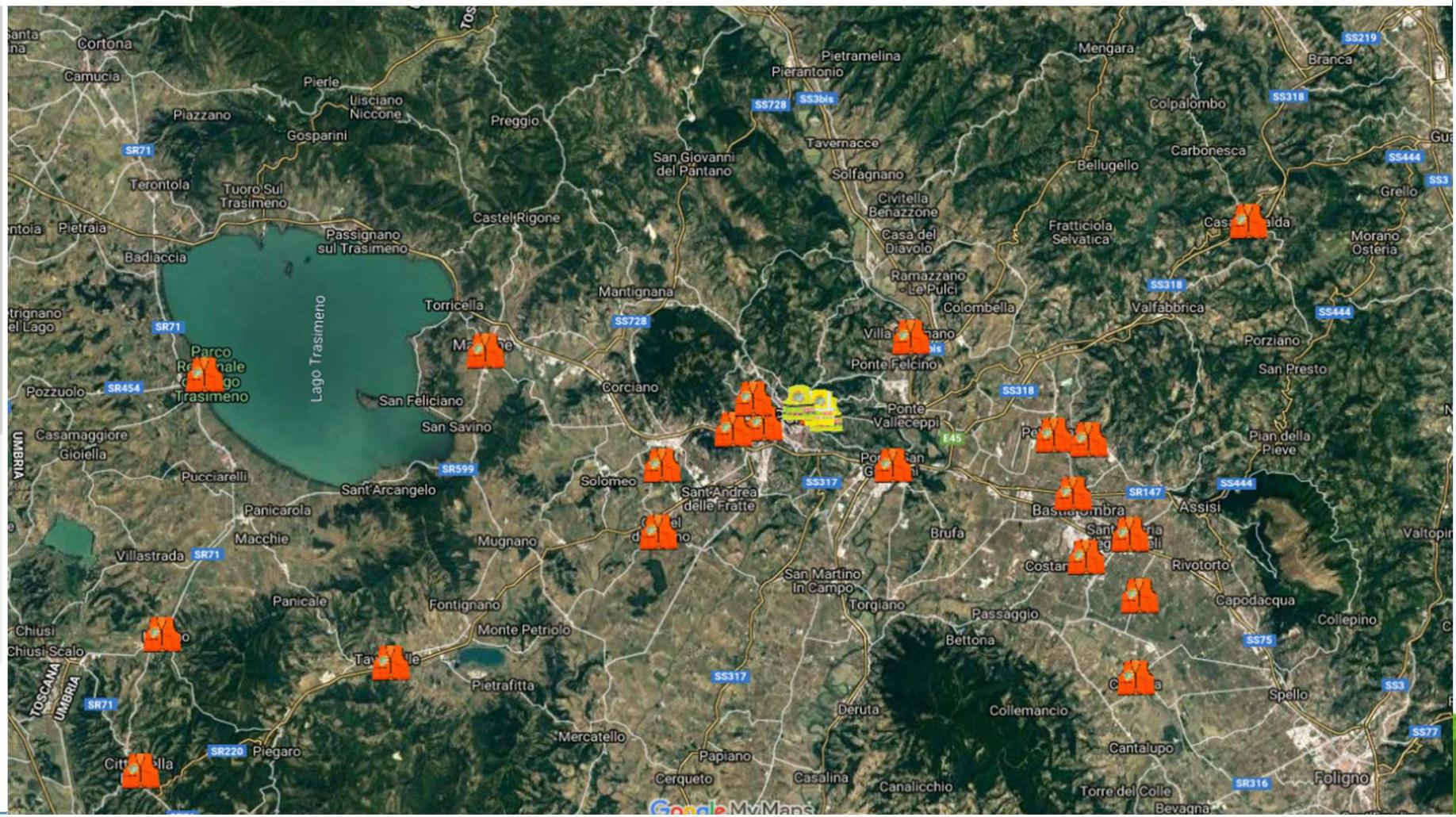


PiediBus del Ben Essere Serale

Sono state attivate oltre 25 linee, che fanno stimare circa 2.300 presenze a settimana

E' stata creata una mappa per divulgare le iniziative. Cliccando sul gilet si hanno le info di ciascuna linea

- Stili individuali
- LINEA CASTEL DEL PIANO
 - LINEA MADONNA ALTA
 - LINEA PONTE SAN GIOVANN...
 - LINEA VILLA PITIGNANO
 - LINEA FERRO DI CAVALLO
 - LINEA SAN MARIANO
 - LINEA SANTA MARIA DEGLI ...
 - LINEA CANNARA
 - LINEA PETRIGNANO CAMMI...
 - LINEA CASACASTALDA
 - LINEA CASTELNUOVO CAM...
 - LINEA BASTIOLA
 - LINEA VALNESTORE CAMMI...
 - LINEA CITTA' DELLA PIEVE
 - LINEA CASTIGLION DEL LAG...
 - LINEA CASTELLO CAMMINA
 - LINEA GUBBIO CAMMINA
 - LINEA MONTELUCE
 - LINEA MAGIONE
 - LINEA PALAZZO-TORDIBETT...
 - LINEA BASTIA UMBRA
 - LINEA MOIANO in gamba ...
 - LINEA SANTA LUCIA
 - PiediBus del Ben Essere Spe...
 - Piedibus del Benessere Spec...
 - POTENZA
 - PiediBus del Ben Essere Spe...
 - Piedibus del Benessere Spec...



Piedibus del Ben Essere Senior



E' dedicato agli over 65, ma è aperto a tutti. E' stato avviato nel 2016 ed è ora in fase di espansione. Si attiva con cadenza *bisettimanale*, di mattina o pomeriggio, con la metodologia simile a quella del Piedibus Speciale. Si cammina al passo del più lento, nessuno deve sentirsi escluso.



Guerrilla Gardening - Giardinaggio di Comunità – Palestre di cittadinanza Attiva – resilien

Bonifica, recupero e valorizzazione di aree verdi, ubicate in ambito urbano, creando *piccoli angoli fioriti*, con piante nutrici delle farfalle (budleje, verbena, achillee, ecc.)

Sono affidati poi alle cure di una **componente fragile** della comunità (disagio mentale o con problemi alcol correlati, anziani, immigrati). Si genera apprendimento cooperativo, sviluppo di abilità e senso di appartenenza.

Metamorfosi di spazi anonimi e degradati
in *luoghi speciali , occasioni di socialità*

Così come *“Il segreto non è correre dietro alle farfalle ma prendersi cura del giardino ...”*

Analogamente ... *“Per avere persone in Salute il segreto è prendersi cura dei contesi fisico-relazionali”*

Giardinaggio di Comunità: Attività Fisica, manualità, socialità, contrasto alla demenza senile
Journal of the american medical directors association

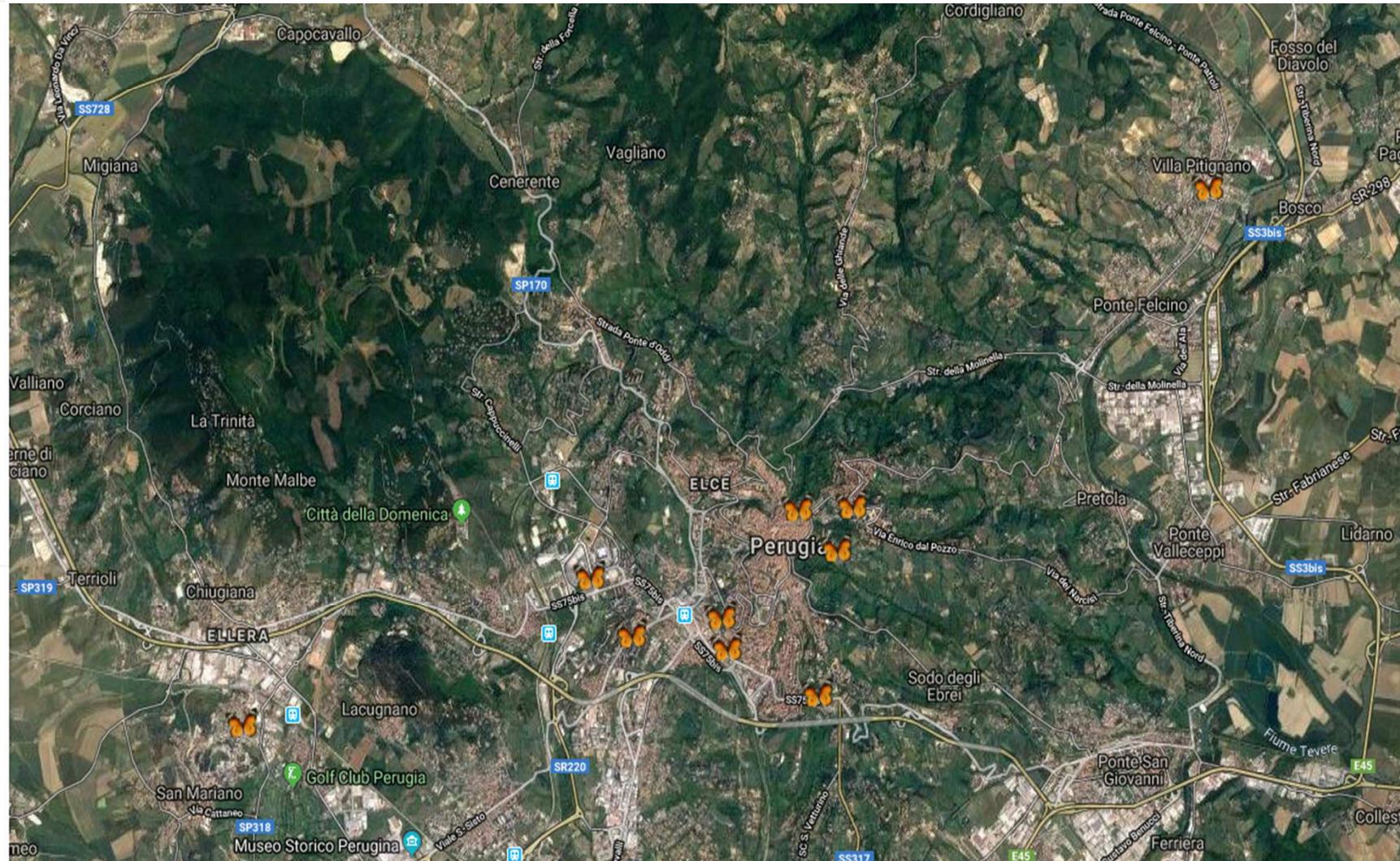


Livello senza titolo

- 🦋 Angolo delle farfalle - "Pescaia"
- 🦋 Angolo delle farfalle - "Santa Margherita"
- 🦋 Angolo delle farfalle - "Aladino"
- 🦋 Angolo delle farfalle - "Via del Lavoro"
- 🦋 Angolo delle farfalle - "Via della Pallotta"
- 🦋 Angolo delle farfalle - Fuori dal tunnel"
- 🦋 Angolo delle farfalle - "Monteluce"
- 🦋 Angolo delle farfalle - POST
- 🦋 Angolo delle farfalle - San Mariano
- 🦋 Angolo delle farfalle - Santa Maria degli An...
- 🦋 Angolo delle farfalle - "Nuvolee Passeggeri"

Gli *Angoli delle farfalle* vengono affidati alla **componente «fragile» della comunità** (disagio mentale, problemi alcol correlati, anziani, immigrati ...)

Fare cose insieme per il bene della comunità = **integrazione... inclusione**



Book crossing - Promozione lettura - Socialità

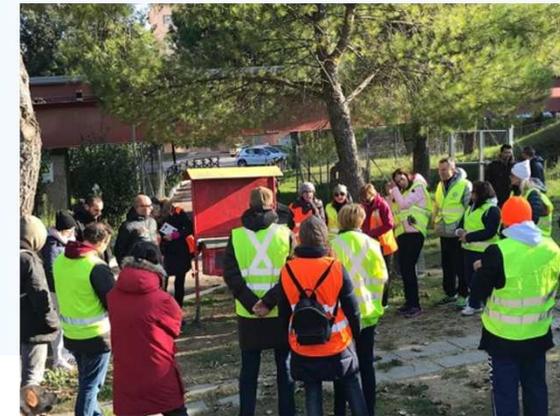
Consiste nell'installazione, lungo il percorso del Piedibus, di "casette" contenente libri donati da cittadini e messi a disposizione della comunità, per essere letti e poi passati di mano in mano

Nato dal recupero di libri destinati al macero, "adottati" da alcuni volontari della rete per la promozione della salute e disposti negli appositi contenitori
Viene così attirata l'attenzione dei cittadini e favorita la socializzazione

I punti di Book Crossing attivati nel territorio sono riportati in una mappa pubblicata sui Social, in continuo aggiornamento

Gruppi di Lettura .. "Leggiamoci su"

Lungo il percorso vengono programmate **soste**, durante le quali alcuni "passeggeri" leggono poesie o brani, spesso dialettali
Alcune linee organizza incontri di lettura dialettale, con cadenza settimanale, presso locali pubblici (biblioteche, CVA, Bar)



Laboratorio di knitting “intracciamo fili e ...”

Avviato da alcuni anni, è uno spazio-tempo socializzante
Si creano progetti di varie tecniche di **intreccio di fili**
(maglia, uncinetto ...)

L'obiettivo vero è **intrecciare relazioni tra i partecipanti**

Si attiva con cadenza settimanale, alternando sedi diverse, bar,
Hospice, Case di riposo, locali di intrattenimento, **piazze** ...

Si utilizzano filati riciclati da scarti industriali, rispondendo
così a una strategia di **economia circolare**

Socialità, Solidarietà, Apprendimento cooperativo

Lavoro a maglia e giardinaggio per contrastare la demenza negli over 65 - (Fabrigoule, 1995)





 Knit Café
**INTRECCIAMO
FILI e**
Uno spazio accogliente
dove condividere,
apprendere, realizzare e
progettare
insieme
Ci incontriamo



Laboratorio Knitting *Intrecciamo fili e ...*
le *uncinette* realizzano oggetti per uso personale o per finalità solidali





Cammino



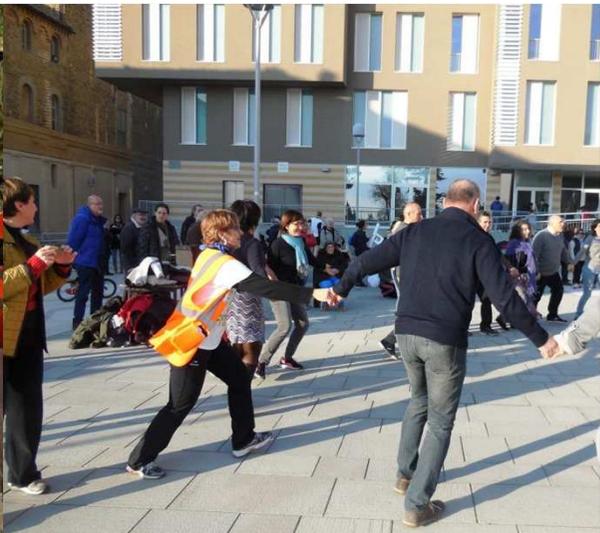
Letture



Merenda salutare



Musica



Piedibus del Ben Essere - soste laboratoriali - Danze in cerchio - Ginnastica in piazza



Cultura ... Arte



Piedibus, anche la cultura spinge la grande sfida fra salute e socialità

L'INIZIATIVA

Il Piedibus del Ben Essere aggiunge la cultura alla sfida fra salute, socialità e rilancio della città a suon di passeggiate, regalando a decine di partecipanti, più di 150 camminatori, una specialissima notte al museo. Quello Archeologico di Corso Cavour, che martedì sera, con una guida d'eccezione, la direttrice del polo museale Luana Cencioli, ha accolto molte delle linee del Piedibus nell'ambito delle aperture notturne per i progetti di valorizzazione voluti dal ministero dei Beni e delle attività culturali. Un'occasione unica che non si è fatto sfuggire nemmeno chi...

DA OGNI ZONA

«Cammino e cultura, così come cammino e natura, sono binomi vincenti per la salute», spiega Erminia Battista, responsabile del Piedibus, il progetto della Rete Promozione Salute dell'Usl Umbria I che sempre in più quartieri fa alzare persone dal divano di casa portandole a vivere il proprio territorio. Alle

passeggiate tradizionali si accostano quelle speciali, come l'edizione con visita al Manu, il Museo Archeologico Nazionale dell'Umbria andata in scena martedì sera. All'appello hanno risposto in tanti: c'erano le linee di Monteluce, Madonna Alta, Villa Pittignano, Castel del Piano, Santa Lucia, ma anche Magione e Santa Maria degli Angeli. Oltre centocinquanta i partecipanti che, regalando un bel colpo d'occhio, gilet ad alta visibilità addosso, si sono trovati tutti nello stesso momento in piazza Giordano Bruno.

**PIÙ DI 150
CAMMINATORI
PER L'EDIZIONE
SPECIALE
CON VISITA AL MUSEO**

LA VISITA

Piedibus del Ben Essere Speciale MANU

Museo Archeologico Nazionale dell'Umbria - GNU - Galleria Nazionale dell'Umbria



Il Piedibus ha fatto tappa al Manu di Corso Cavour



dei tre gruppi (c'erano invece Casciarri e Sabatini a fare da cicero ne agli altri due). «Il benessere è importante, e si lega molto all'arte che porta conoscenza, cultura, serenità e tranquillità», ha detto Cencioli ai partecipanti della speciale visita notturna. «Un ringraziamento speciale va a tutti i walking leader e a tutti i partecipanti delle varie linee che hanno accolto l'invito», ha detto Battista, che guarda avanti con

fiducia. «La consistente adesione ci motiva a programmare nuove edizioni, finalizzate a far conoscere le belle risorse della città». Anche questo fa parte insomma della sfida del Piedibus del Ben Essere, che ha l'obiettivo «di costruire buone relazioni con sé stessi, gli altri e l'ambiente».

Riccardo Gasperini

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Soste laboratoriali presso ***luoghi*** speciali - Case di riposo per Anziani , CAD ...
luoghi della fragilità, favorendo l'incontro tra Servizi, operatori, ospiti, familiari, cittadini



Nelle ***soste*** vengono date informazioni e/o si organizzano laboratori su tematiche specifiche di **Salute** i **“Consigli del Piedibus”** (es. Fumo, Alcol, Diabete, Alimentazione, Educazione stradale, Verde urbano, Mobilità Sostenibile, ecc...)



A volte vengono offerte ***Merende “salutari”*** a base di pane e olio, frutta, verdure ...

**Piedibus Speciale «Non ho l'età»
Integrazione tra generazioni**



Piedibus Speciale Giornata Mondiale Ambiente – Visita e laboratorio alla Casa di Riposo Anziani Fonte Novo



Per chi lavorava i campi la vita era regolata dalle stagioni e dalla natura. Ogni stagione arrivava con i suoi colori, e dava i suoi frutti e c'erano dei precisi lavori da svolgere. Si lavorava tutto a mano e non si usavano prodotti chimici che impoveriscono il terreno, inquinano le acque e portano conseguenze agli animali. Il terreno continuava a dare i suoi prodotti e noi sapevamo come alternare le colture per farlo rendere al massimo.

Albero della vita





Edizioni a tema: PiediBus del Ben Essere Speciale Mobility Week



Laboratorio in movimento con Amministratori, Associazioni, ARPA, Cittadini
si mappa il territorio: marciapiedi, buche, illuminazione, segnaletica, ecc...



Piedibus del Ben Essere Speciale Camminata in rosa

Perugia 23 ottobre 2018 - 25 ottobre 2019



Emilianat



PEDIBUS DEL BEN ESSERE SPECIALE
Camminata in rosa
1ª edizione
Insieme, in cammino, per la Salute
Perugia - mercoledì 23 ottobre
Partenza ore 20.45 a Piazza Montebello

Promozione adesione screening e Stili di vita

Testimonianze Rete del sollievo



Emilianat



Emilianat



Lecture

**Camminare e apprendere insieme ... osservare, leggere, raccontare
cantare, ascoltare, ballare, degustare ...**



Consigli del Piedibus



**Canto
Coro del CAI**



*Jane's Walk maggio 2018
Visita Angolo delle Farfalle
Parco della Pescaia*





Perugia
Giovedì 24 ottobre 2019
 ore 11,00 - 13,000
Giardinaggio di Comunità presso il
Greppo di Monteluce

Partecipano: alunni della Scuola primaria Ignazio Silone di San'Emidio, operatori ed ospiti del CTR, giardinieri volontari del Piedibus del Ben Essere residenti del quartiere.

L'iniziativa è aperta a tutti coloro che saranno collaboratori. Si invita a portare guanti, attrezzi da giardinaggio, termiccio, piante facili da coltivare.

Per informazioni: info@piedibus.org Tel. 3475104014

"Il segreto non è correre dietro alle farfalle, ma prendersi cura del giardino"

Giardinaggio di Comunità – Monteluce - 24 ottobre 2019 – Scuola Primaria Ignazio Silone - PG



Aladino - Il muro che diventa giardino



Il verde ben curato riduce la paura, lo stress, rappresenta luogo di aggregazione, favorisce la socializzazione e l'impegno dei cittadini





**Manutenzione Angolo delle Farfalle di Monteluce
5 giugno 2018**



Riconoscimenti

Aprile 2012 – nell'ambito del Festival Internazionale del Giornalismo –
Primo Premio Nazionale per la Comunicazione della Salute attraverso i nuovi media

Settembre 2017 -Premio Innova S@alute 2017 - Il Piedibus del Ben Essere riconosciuta
come Strategia innovativa per rispondere ai bisogni di Salute -

I criteri considerati nella premiazione:

- 1) Innovatività e originalità dell'iniziativa
- 2) Trasferibilità (replicabilità del progetto in contesti differenti)
- 3) Rilevanza (rispetto all'ambito di riferimento e impatto sui destinatari)
- 4) Sostenibilità organizzativa, ambientale ed economica (nell'ottica dell'interdisciplinarietà ...)



Ottobre 2017 - Premio Sanità
nell'ambito di Umbria in rosa



Marzo 2018 - Premio Persona Comunità - Regione Piemonte
Centro Studi Cultura e Società di Torino



Sezione B
Cultura, Socialità e Tempo Libero

1. Università di Torino - *VeLA - Verso l'Autonomia*
2. Azienda USL Umbria 1 - *Piedibus del Ben Essere: Strategia per la Promozione della Salute in tutte le età*
3. Consorzio CISA Asti Sud - *Ama La Mia Terra*
4. Comune di Cesenatico - *Il Porto delle Vele: recupero e valorizzazione di una banchina portuale e della sua comunità*
5. Fondazione LUVI Milano - *Laboratory*

Secondo Premio Assoluto

Azienda USL Umbria 1

Piedibus del Ben Essere: Strategia per la Promozione della Salute in tutte le età

Struttura: Dipartimento di Prevenzione: U. O. C. Igiene e Sanità Pubblica, Promozione della Salute

Il Progetto

La conoscenza del territorio, la promozione del benessere psico-fisico, l'incontro tra le diverse generazioni,

Centro Studi Cultura e Società | Persona e Comunità 2017 - pag. 71 di 128



costituiscono le ottime Finalità del Progetto in quanto fautori di un Circolo Virtuoso quale il Cambiamento Culturale e Comportamentale dei cittadini i quali inducono a un cambiamento strutturale della città che migliora la qualità della vita. Originale la modalità di conseguimento degli obiettivi mediante Passeggiate Laboratoriali Salutistiche includenti letture finalizzate al conseguimento individuale del Benessere psico-fisico.

01 Coerenza con il sistema organizzativo e/o dei servizi
Il progetto risponde al DPCM 4/5/2007 "Giudicare Salute" con azioni intersettoriali, finalizzate alla promozione di stili di vita sani in tutte le fasce di età.

02 Innovazione

Attivazione di un circolo virtuoso: la promozione di cambiamenti culturali e comportamentali, individuali e collettivi, genera un cambiamento strutturale della Città che migliora la qualità della vita.

03 Azioni e Strumenti di monitoraggio utilizzati

Registrazione dei partecipanti in database, acquisizione liberatoria.

04 Valutazione dei risultati ed azioni di correzione

Verifica andamento linee attivate. Questionari anonimi periodici. Analisi degli aspetti segnalati, ammissione delle proposte di miglioramento avanzate dai partecipanti.

05 Esperienza che può essere ripetuta e/o trasferita

Il progetto è ripetibile e trasferibile in diversi contesti: ne è prova l'incremento di linee attivate nei vari distretti della USL Umbria 1 e la richiesta di attivazione anche fuori Regione.

Colorno



Sviluppi ...



Ripetibile, Esportabile, Sostenibile



Associazione Comuni virtuosi – Piedibus del Ben Essere Speciale Festival della Lentezza – Colorno

Potenza

In collaborazione con la SIPS: Linea Piedibus del Ben Essere a Potenza, sperimentazione a Bari al meeting Nazionale SIPS ...

Bari



Associazione Cammina Molise – Linea Piedibus del Ben Essere a Campobasso
Rete Nazionale Donne in Cammino – edizione speciale a Roma

La società intera accelera incessantemente questa galoppata priva di senso

Ho fame ... di lentezza e di silenzi. Desidero fermarmi a osservare ...

E per fare ciò, che cosa c'è di meglio che andare a piedi?

Il mezzo più antico del mondo per spostarsi è anche quello che consente il contatto. L'unico a dire il vero. Basta, non voglio più vedere civiltà in scatola e culture in serra.

Il mio personale museo sono le strade, gli uomini che le percorrono, le piazze dei villaggi, e un piatto di minestra mangiato insieme a sconosciuti - Tratto da: La lunga marcia – Bernard Ollivier



Buon cammino a tutti! ...

Video Piedibus gennaio 2020

Per approfondimenti ...

Battista, E. (2016). Il Piedibus del Ben Essere da iniziativa per la Salute a strategia per la sostenibilità ambientale e umana. *Gazzetta Ambiente: GA: rivista sull'ambiente e il territorio*, 6, 23- 28.

Battista, E., Mancinelli, E. (2014). La Salute che cammina... Esperienze di salute che cammina. Un medico di Sanità Pubblica racconta. In Cecchetto L. (a cura di), *Nordic walking e salute* (pp. 122- 148). Maggioli Editore.

Battista, E., Mancinelli, E., Truglia, I. (2017). La salute che cammina con il Piedibus del Ben Essere. Qualità dell'ambiente urbano. XIII Rapporto. Istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale (ISPRA), 75, 208-218.