

Nel costruire un quartiere o una città che soddisfi i bisogni umani, dobbiamo cominciare con i bisogni dell'infanzia. Questi ci danno la base sulla quale possiamo costruire il 'contatto' con altri esseri umani, con l'ambiente fisico, con il mondo vivente, con le esperienze attraverso le quali si può realizzare la piena umanità degli individui".

Margaret Mead, Neighborhoods and Human Needs, N.Y., 1966

Il Piedibus del Ben Essere

da iniziativa per la Salute ...

... a strategia per la *sostenibilità ambientale e sociale*

Roma 27 novembre 2017

Dott.ssa Erminia Battista

Coordinatrice Rete Promozione Salute USL Umbria 1

Sanità Pubblica – Dipartimento di Prevenzione

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



Cos'è il Piedibus ?

Piedibus del Ben Essere=intervento di Comunità

organizzato in varie *tipologie*, in base alla fascia di età

Scolastico, Speciale, Serale, Senior-pomeridiano o mattutino...

Costruiamo
"insieme"
la Salute

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

Ben Essere = Buone Relazioni con se stessi (*Sano stile di vita*), con gli altri (*Socialità, integrazione, inclusione, coesione sociale*) con l'Ambiente (*Sostenibilità*)



intervento di comunità, parte integrante della Salute che Cammina, Linea operativa del Programma Intersettoriale "**Costruire insieme la Salute**" proposto dal Dipartimento di Prevenzione della USLUmbria1, finalizzato a promuovere sani stili di vita - **Contrastare le Malattie Cronico Degenerative** Attuato attraverso la **Rete per la Promozione della Salute (Istituzioni, Associazioni, Cittadini Volontari)**



laboratorio in movimento di Promozione della Salute rivolto a tutta la popolazione



Carta di Ottawa
DPCM Guadagnare Salute
Carta di Toronto
Carta di Bangkok

Strategia di approccio alla Comunità per Promuovere Salute in cammino ... in senso reale e metaforico



Linee lente
Linee veloci

Dal 2009 Scolastico cadenza giornaliera (A/R) - circa 1.000 presenze quotidiane

Dal 2011 Speciale cadenza mensile (in media 250 presenze ogni edizione, con punte di 500)

Dal 2014 Serale cadenza bi/tri/settimanale nei vari Distretti della Usl (si stimano 1600 presenze a settimana)

Dal 2016 Senior-pomeridiano cadenza bisettimanale in fase di sperimentazione (30 presenze circa a settimana)

tratti di 10/15 minuti a passo sostenuto, tratti a passo lento, soste con letture, informazioni, consigli del Piedibus,



- interventi specifici per fasce d'età per la promozione stili di vita sani
- intervento sui **determinanti ambientali** della **sedentarietà** (cultura/struttura)
- contrasto alle **disuguaglianze di salute**, **attraverso il movimento**
- opportunità di apprendimento permanente **attraverso il movimento** - lifelong learning - Life Skills (formale, non formale, informale)



“skills for life” fondamentali per la Promozione della Salute e la coesione sociale

La Mobilità ha un forte impatto sulla Salute

Auto- mobilità: **Sedentarietà**, incidentalità,
*inquinamento ambientale ed acustico, isolamento sociale, stress
circolo vizioso dell'insicurezza stradale*

Occorre avviare un circolo virtuoso

promuovere mobilità attiva , pedonale e ciclabile
restituire spazi urbani alle persone, ridurre inquinamento, favorire i contatti sociali

AMBIENTE E SALUTE - ARIA - REPORT AMBIENTALI QUALITÀ DELL'ARIA NELLE SCUOLE, UN DOVERE DI TUTTI, UN DIRITTO DEI BAMBINI

E' uno studio promosso dal Ministero dell'Ambiente, del Territorio e del Mare che fotografa la qualità dell'aria nelle scuole elementari e medie italiane.

La ricerca italiana promossa dal Ministero dell'Ambiente in collaborazione con il Rec, il Regional Environmental Center di Budapest, fa parte del più ampio progetto denominato Search (School environment and respiratory Health of children) che ha esaminato tra il 2005 e il 2009 le scuole di sei paesi; oltre all'Italia, hanno partecipato Albania, Boemia, Erzegovina, Serbia e Slovacchia.

Nel nostro paese sono state esaminate 13 scuole in sei Regioni (Piemonte, Lombardia, Emilia Romagna, Lazio, Sicilia e Sardegna) e sono stati coinvolti circa 1.000 alunni.



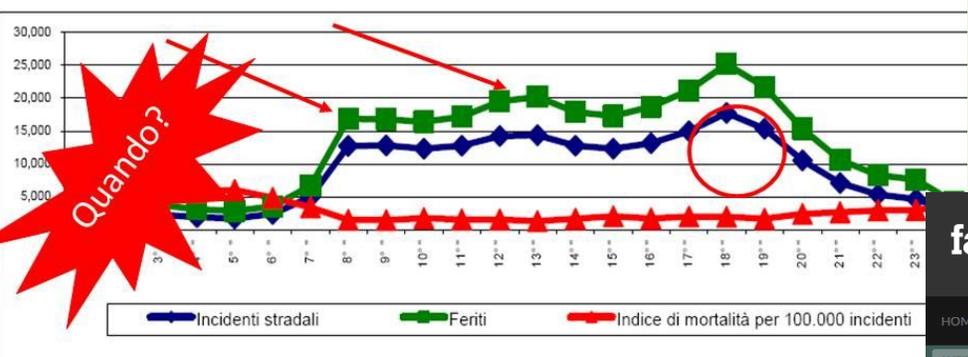
Il traffico autoveicolare è causa di inquinamento atmosferico (outdoor e indoor autoveicolare)

Nell'auto si è esposti a concentrazioni più alte di inquinanti rispetto ai pedoni che camminano su strade trafficate!

<http://www.gaftech.com/carcabin/>

L'esposizione al rumore cronico rallenta l'apprendimento della lettura nei bambini può essere fonte di disordini del sonno e incidere sul **rendimento scolastico**

L'inquinamento atmosferico ha effetti sulle vie respiratorie
Uno studio recente evidenzia effetti sulla memoria Studio Barcellona



Primo picco tra le 7- 8: spostamenti casa-ufficio e casa-scuola

Secondo picco verso le 13: uscita da scuola e dal lavoro per alcuni

Il picco più elevato si registra verso le 18

Più auto in circolazione dovuto agli spostamenti lavoro-casa
Stress da lavoro
Difficoltà di percezione visiva per riduzione della luce naturale non ancora sostituita da quella artificiale

L'inquinamento danneggia anche la memoria dei bambini

<http://www.lastampa.it/2015/03/04/scienze/nessere/linquinamento-fa-danni-sul-cervello-dei-bambini->

fanpage.it SCIENZE
HOME SCIENZE TECH CALCIO DESIGN DONNA VIAGGI MOTORI MUSICA GOSSIP
AMBIENTE SALUTE MENTE NATURA E ANIMALI POPOLI E CULTURE SCENARI DAL FUTURO SPAZIO E TEMPO

COMMENTA CONDIVIDI

Lo smog 'rallenta' il cervello dei bambini: sviluppa problemi alla memoria e di attenzione

Due agenti inquinanti sono pericolosi per i bambini: rallentano lo sviluppo del cervello, riducono la capacità di attenzione e la memoria.

33
Consiglia
Condividi



Inquinamento atmosferico effetti sullo sviluppo cognitivo

Alvarez-Pedrerol et al. 2017 hanno indagato gli **effetti dell'inquinamento atmosferico sullo sviluppo cognitivo di bambini (7- 10 anni) che effettuano lo spostamento casa/scuola a piedi.**

Lo studio, in particolare, ha rilevato su **1.234 bambini di 39 scuole di Barcellona** una associazione significativa inversamente proporzionale tra i livelli di pm2.5 e Black Carbon (nerofumo) e punteggi alla memoria di lavoro rilevati nel corso di 1 anno (con un decremento annuale rispettivamente del 4.6% e 3.9%).

Non significativa, ma comunque forte, l'associazione direttamente proporzionale tra questi inquinanti e la disattenzione nei bambini.

lanpage.it

SCIENZE

Come interpretare questi risultati?

Gli autori dello studio invitano a **fare uno sforzo per ridurre il traffico automobilistico nei pressi delle scuole** in ragione degli importanti effetti sulla crescita cognitiva dei bambini. Sarebbe dunque importante chiudere o limitare il traffico nelle strade e aree limitrofe

8+  COMMENTA  CONDIVIDI  33

Lo smog 'rallenta' il cervello dei bambini: sviluppa problemi alla memoria e di attenzione

Due agenti inquinanti sono pericolosi per i bambini: rallentano lo sviluppo del cervello, riducono la capacità di attenzione e la memoria.

Testate giornalistiche hanno commentato tale ricerca sottolineando il danno sotteso alla mobilità attiva in città

L'inquinamento danneggia anche la memoria dei bambini

Di Maria Vasta | mercoledì 11 ottobre 2017

L
U

la Repubblica.it

Archivio

Home Pubblico Economia&Finanza Sport Spettacoli Cultura

Sei in: Archivio > la Repubblica.it > 2017 > 10 > 17 > Camminare in città danneg...

Camminare in città danneggia la memoria



L'inquinamento fa danni sul cervello dei bambini

Studio spagnolo: sviluppo cognitivo rallentato negli alunni delle scuole elementari delle aree più inquinate

Conseguenze sullo sviluppo cognitivo dei bambini il cui cervello è ancora in fase di crescita e quindi particolarmente vulnerabile. I ricercatori del Centre for Research in Environmental Epidemiology (CREAL) di Barcellona hanno osservato un **rallentamento nello sviluppo di alcune funzioni cognitive e attentive** nei bambini frequentanti le scuole più inquinate rispetto agli altri.



Andare a scuola a piedi non è sempre una scelta salutare per i bambini. L'esposizione allo smog, infatti, mette a rischio la memoria. Una 'controindicazione' rilevata da un'équipe spagnola dell'Istituto di Barcellona per la salute globale (ISGlobal) attraverso uno studio su

7 e i 10 anni, provenienti da 39 scuole della città o su 'Environmental Pollution'.
rca sono stati misurati i livelli di inquinamento nel percorso dai bambini a piedi. Sono state poi, e occasioni e per 12 mesi - le capacità di memoria di lavoro degli alunni. I due valori sono stati comparati. Secondo i dati un aumento di polveri (2,5 e nero di carbonio) corrisponde a una 4,6% e 3,9% nel potenziale sviluppo della a questo tipo di danno.

Due agenti inquinanti sono pericolosi per i bambini: rallentano lo sviluppo del cervello e la capacità di attenzione e la memoria.

La memoria a breve termine è importante per ragionamenti, per il processo decisionale e per il comportamento. La locuzione viene usata alcune volte come sinonimo di memoria a breve termine, ma alcuni teorici considerano le due forme di memoria distinte: la prima indica il sistema riconosciuto dalle neuroscienze e dalle scienze cognitive per la manipolazione delle informazioni memorizzate, mentre la memoria a breve termine si riferisce solo all'archiviazione di informazioni a breve termine.



È piuttosto evidente che camminare in strada nelle ore di maggior traffico espone il corpo a delle concentrazioni di inquinanti più alte rispetto ad altri momenti della giornata ed era chiaro che questo "avesse un impatto sproporzionatamente elevato sulla salute", ha detto il primo autore dello studio Mar Alvarez-Pedrerol. Una ricerca di qualche anno fa ha dimostrato che il 20% del Black Carbon quotidiano viene inalato dai bambini nel percorso a piedi quotidiano verso le proprie scuole.

"Ma il fatto che i bambini che vanno a scuola a piedi possano essere più esposti all'inquinamento non significa che quelli che vanno in macchina o con i mezzi pubblici non siano altresì esposti a livelli elevati", ha sottolineato Jordi Sunyer, responsabile del programma ISGlobal's Child Health e co-autore dello studio. "La soluzione è la stessa per tutti - per Alvarez-Pedrerol - bisogna ridurre l'uso di veicoli privati per la scuola e creare percorsi meno inquinati e più sicuri dal punto di vista sanitario".

www.ecodallecitta.it/notizie/388304/linquinamento-umido-danneggia-la-memoria-dei-bambini/

La mobilità attiva dei bambini risente molto delle trasformazioni delle città e della società il mezzo prevalente per accompagnare i figli a scuola è l'automobile

Da dove siamo partiti

Umbria
Tasso di
Motorizzazione
68/100
>media nazionale

media dei bambini (6 -11 anni) che si spostano a piedi nel percorso casa-scuola



1970

90%



2000

10%

2014

6-7%



Fonte: Progetto ISTC – CNR, *La città dei bambini*, 2002. - Si veda: www.who.int/peh/noise/guidelines2.html.

l'82 % dei cittadini preferisce l'auto privata per gli spostamenti

Il 30 % dei viaggi in automobile coprono distanze inferiori a 3 km, il 50% inferiori a 5 km (Fonte: Libro Bianco dei Trasporti della C. E.)

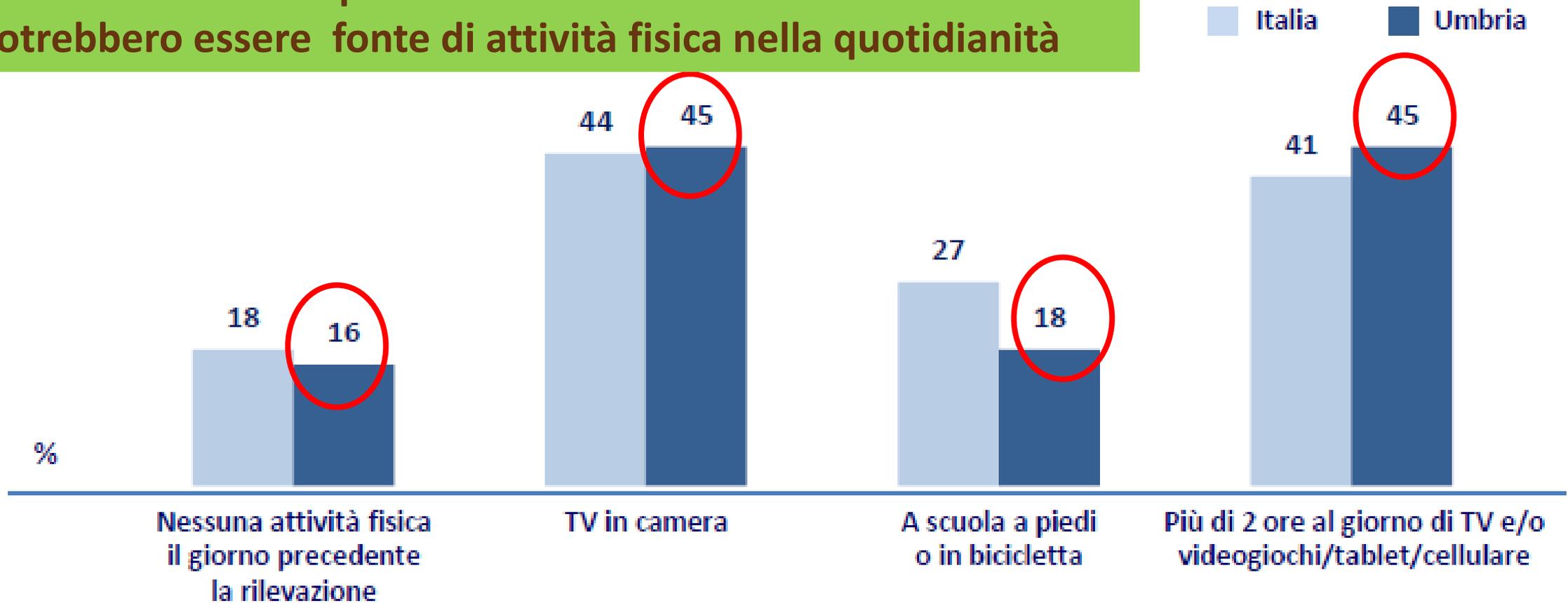
distanze percorribili a piedi in 30–50 minuti, in bicicletta in 15–20 minuti

quantità di attività fisica raccomandata: 30 minuti al giorno !!!

Attivare processi virtuosi che favoriscano la mobilità attiva risulta importante per la SALUTE

(Fonte "4° rapporto sulla mobilità in Italia" realizzato da ISFORT- Istituto Superiore di Formazione e Ricerca per i Trasporti - febbraio 2008)

Gli spostamenti casa-scuola potrebbero essere fonte di attività fisica nella quotidianità



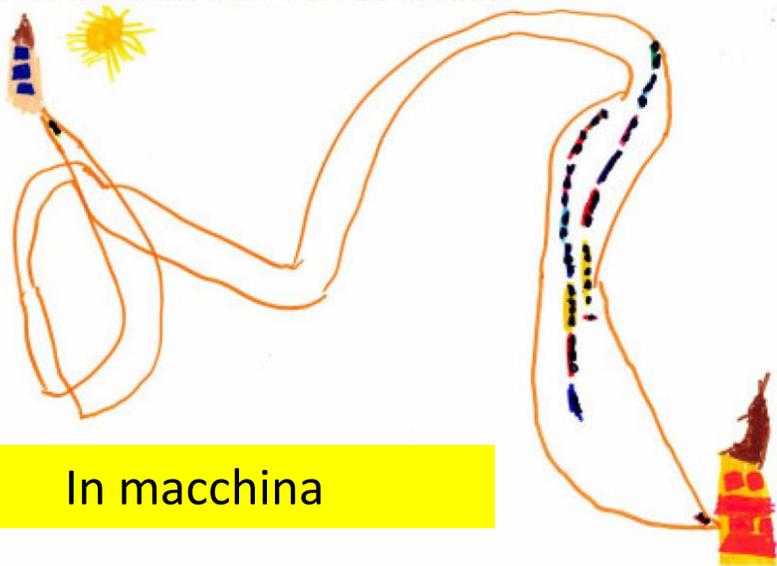
La crisi economica contribuisce ulteriormente alla **sedentarietà**, nelle famiglie, costrette a risparmiare, che potrebbero tagliare le spese dedicate allo svolgimento dell'attività sportiva.

Per maggiori informazioni su OKkio alla SALUTE

dati regionali: www.regione.umbria.it/salute/stili-di-vita-sani - dati nazionali: www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

Due case e una strada vuota

Franco, 6 anni, disegna una lunga strada con ampie curve alle cui estremità si trovano, da una parte la sua casa, e dall'altra l'edificio scolastico. A parte due lunghe colonne di automobili e due minuscole auto davanti ai due edifici il disegno è vuoto. Domina il disegno questa strada per la maggior parte vuota. Le due case fanno l'effetto di due accenti colorati.



In macchina

La **relazione fra mobilità scolastica e benessere psico-fisico** è da anni oggetto degli studi dello psicologo Marco Hüttenmoser dell'Istituto Marie Meierhofer di Zurigo, che **ha esaminato i disegni realizzati da numerosi bambini sul percorso casa-scuola**, traendone conclusioni estremamente interessanti.

Claudia, 6 anni, disegna un disegno come una mamma che cammina con i suoi pedonari, fatto e due guardano

a piedi, con gli altri, vuol dire lasciarli vivere e crescere

Le sue analisi dimostrano che la **scoperta dell'ambiente**, gli incontri con i compagni in strada, il **sentimento di appartenenza** ad una comunità, sono alla base di un processo di crescita armonioso e di maggiore autonomia

automobili disegnate sono vuote – 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 la trasparenza.

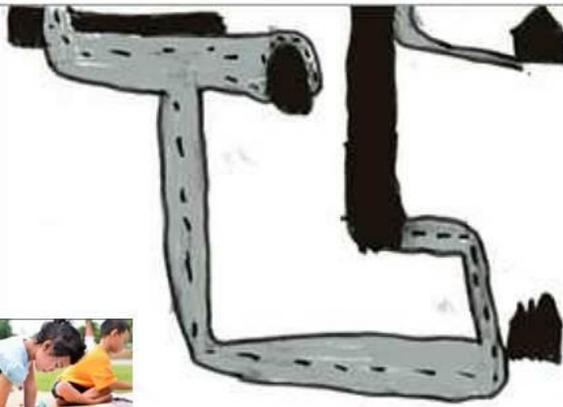


Mobilità attiva e sviluppo psico-fisico dei bambini
percorso casa – scuola disegnato dai bambini

più attivi con il corpo, più attivi con la mente
empowerment

In macchina vede la strada così

Con il Piedibus vede la strada così



Piedibus - sviluppare le *per abilità per vivere la strada*

Camminare in gruppo

Stimola creatività e osservazione

Stimola l'apprendimento cooperativo (*cooperative learning*)

Il cammino attiva i centri cerebrali dell'apprendimento

Muove il "corpo" – Muove la "mente" – Muove il "cuore"

Promuovere il cammino è promuovere Salute attraverso lo sviluppo delle **life Skills**

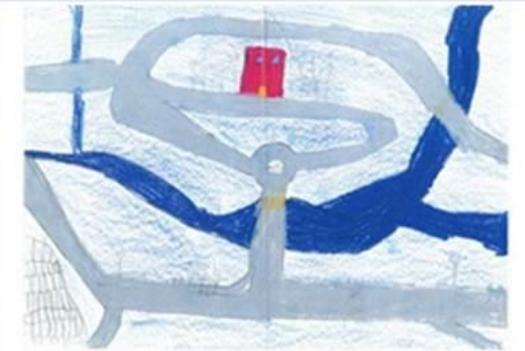
Relazione mobilità scolastica/benessere psico-fisico

Da anni oggetto di studi dallo psicologo Marco Hüttenmoser, Istituto Marie Meierhofer - Zurigo

nei disegni del percorso casa-scuola traspare l'esperienza diretta a piedi, sviluppa **capacità analitiche e descrittive estremamente accurate**



lo vado a scuola a piedi!



lo vado a scuola in auto!

se passeggero passivo, si rileva grigiore nei colori rappresentazioni grafiche povere, decontestualizzate, prive di punti di interesse significativo

mobilità scolastica e benessere psico-fisico

Studio - Marco Hüttenmoser – psicologo Istituto Marie Meierhofer di Zurigo

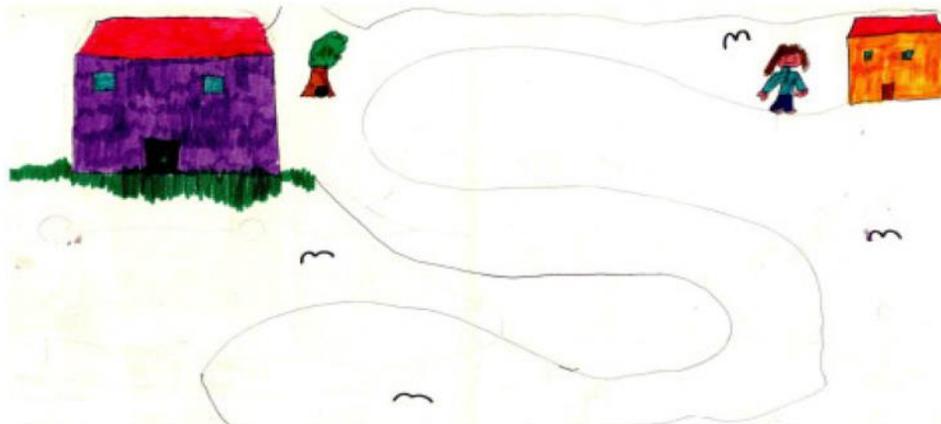
La mobilità è uno specchio della società. Le abitudini si consolidano nei primi anni dello sviluppo: un bambino abituato a spostarsi con l'auto, farà più fatica a usare i mezzi pubblici e a districarsi nel traffico



In macchina



A piedi



La mobilità lenta sul percorso casa-scuola contribuisce significativamente al benessere psicofisico dei bambini e della intera collettività

Il cammino: attività fisica a costo zero, adatta a tutti, ovunque, sempre,
garantisce **equità e sostenibilità**, criteri di qualità basilari in Sanità Pubblica
favorisce le relazioni sociali

strumento di **empowerment**

*“processo attraverso il quale le persone ... e le comunità acquisiscono competenza ...
al fine di cambiare il proprio ambiente sociale ... per migliorare ... la qualità di vita”*



individuale



PIEDIBUS
DEL BENESSERE



di comunità



permette di raggiungere vari obiettivi sintetizzati nel *“Paradigma delle tante S”*

Promuovere il cammino è quindi, promuovere Salute, attraverso lo sviluppo delle life Skills:

Salute, Sicurezza, Socializzazione, Sostenibilità, Scoperta, Sinergia, Solidarietà, Servizio

Strategia di approccio alla Comunità

L'Attività Fisica è condizionata dalle caratteristiche *strutturali e organizzative* delle città

Piedibus del Ben Essere Scolastico

Target: bambini e ragazzi della scuola dell'infanzia, della primaria e della secondaria di primo grado

Azioni

Linee di cammino in gruppo (20-25 bambini, con 2/3 accompagnatori-Walking Leader - lungo il percorso casa-scuola, organizzate con itinerari predefiniti, capolinea, fermate, orari, "autisti"

Cadenza: tutti i giorni A/R

Attori coinvolti: USL, Scuole, Comune, Genitori, Associazioni, AUSER, Cittadine e Cittadini volontari

Obiettivi

- Promuovere mobilità attiva pedonale e ciclabile ove possibile
- Ridurre l'inquinamento ambientale ed acustico
- Ridurre danni da incidenti stradali
- Migliorare l'autonomia (life skills)

Gemme

- Pic nic in città o al parco
- Cinebus , 3x2,
- attività ludico-motorie e/o sportive nei parchi e aree verdi urbane/extraurbane
- laboratori (educazione stradale sul campo, giochi popolari, balli in gruppo)
- Guerrilla Gardening - Giardini delle Farfalle



Risultati

Varie linee attivate nel territorio

PiediBus Scolastico Linee attivate

Peruginino dal 2011

2011 - Scuola Ciabatti (3):
Monteluce

Stazione Sant'anna
Scuola Enzo Valentini (2)
Porta Sant'Angelo

Elce

2013 - Ponte San Giovanni (2)

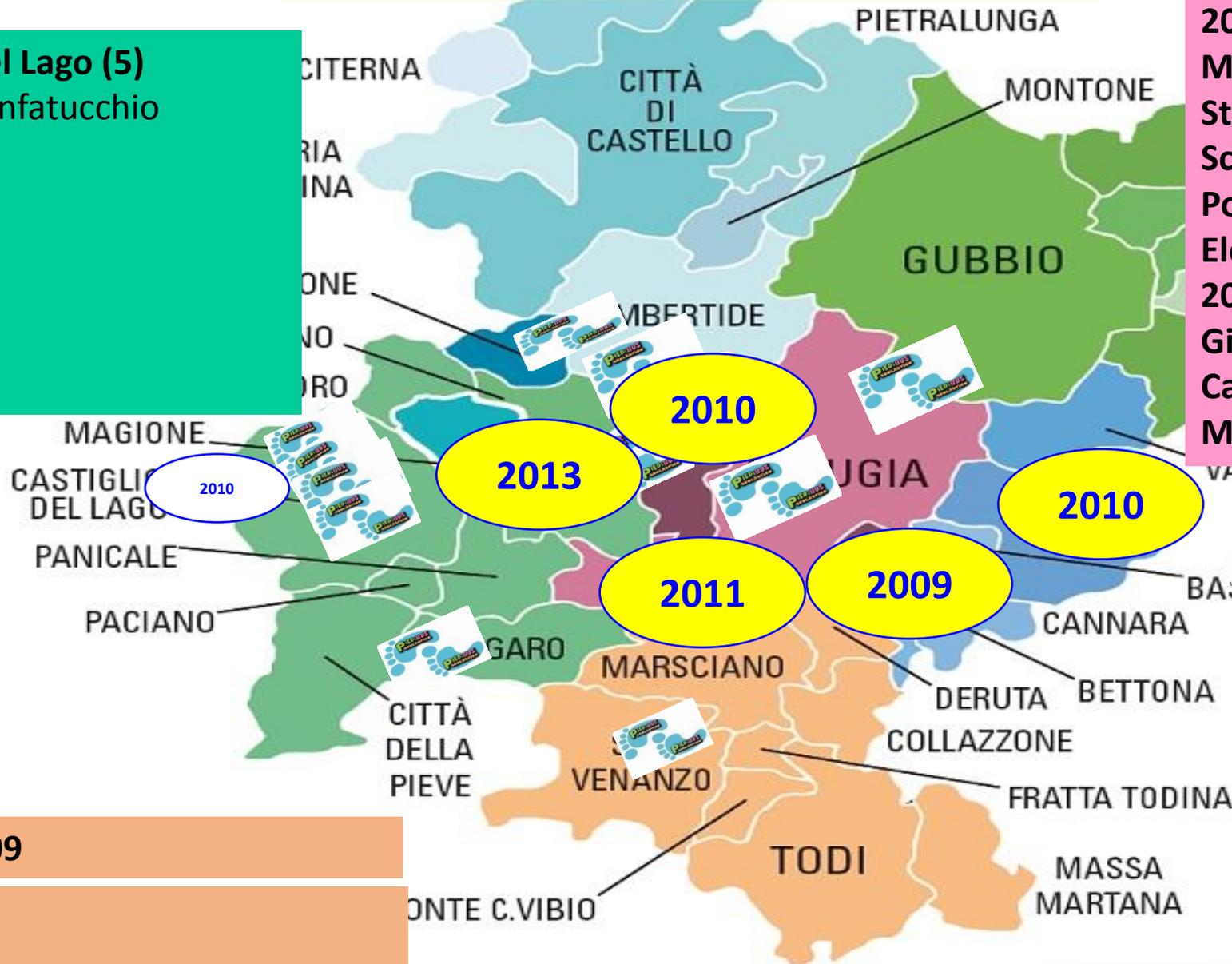
Giovanni Cena (1)

Casteldelpiano

M. Magnini (in fase di avvio)

Trasimeno dal 2010

Castiglione del Lago (5)
Colonna Sanfaticchio
Agello
Pietrafitta
Piegaro
Magione
S. Feliciano



MV Tevere 2009

Deruta
Marsciano



Assisano dal 2010
Bastia Umbra (9 linee)

**PiEDiBUS
ERUGIA**

Piedibus Scolastico



Attivo tutti i giorni A/R

Trasporta, in media, 50 bambini in entrata, 25 in uscita

Risorse:

- **un Walking Leader AUSER**
- **circa 10 genitori**
- **Due Volontari del Piedibus Serale**

Coordina la linea una mamma-Piedibus



**Maggio
giugno 2011**

**Incontro partecipativo
Costruiamo insieme
LA CITTA' CHE PROMUOVE SALUTE**

**Azioni integrate, intersettoriali,
multicomponente, multilivello**



**Mettere
in cammino
tutta la città**

Linee attivate nel 2011:

- Monteluce/Ciabatti
- Sant'Angelo/Valentini
- Sant'Anna/Ciabatti
- Elce /Valentini

**Attualmente attiva solo
la Linea Monteluce/Ciabatti**

Avviato nel al 2011

Il sostegno dell'amministrazione comunale è cruciale per la sostenibilità del Piedibus: ampliare i marciapiedi, eliminare gli ostacoli, limitare la velocità e i parcheggi nelle aree scolastiche, migliorare la visibilità con segnaletica specifica, moderare il traffico con la creazione di zone 20 e passaggi pedonali elevati.

Piedibus: molla per trasformare la Città
Sviluppo pensiero critico: antenna, osservazione, mappatura degli spazi



Operazione Libera Marciapiedi - Multa morale

Insieme Comune e Comando dei Vigili Urbani coinvolti per tracciare i percorsi



Risorse/Criticità



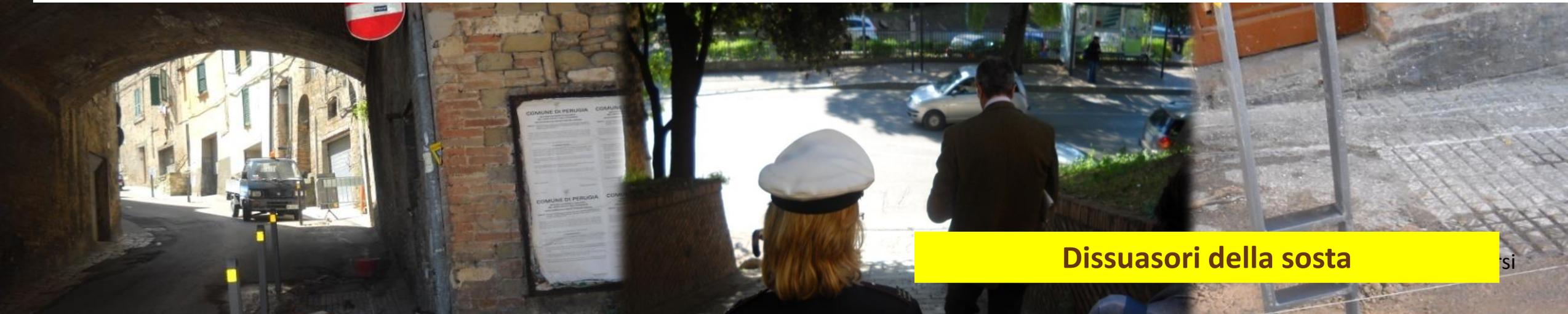
Interventi di Educazione stradale sul campo

Convenzione con parcheggi - limitrofi alla scuola – nell'orario entrata-uscita

...escare **il cambiamento** nella **cultura** e nella **struttura** della città



Il cambiamento si realizza attraverso il **contagio** tra **persone e idee che camminano insieme**, e investe i vari contesti Scuola, Famiglia, Associazioni, Cittadini volontari ...



Fino ad arrivare al cuore dell'**amministrazione** determinando le **modifiche strutturali** atte a garantire il **Piedibus** stesso e il miglioramento della **vivibilità urbana**

Uno spazio comune degradato e in disuso, viene trasformato in un *Luogo Speciale*: «*La galleria dei piccoli*»



Porta Pesa – Perugia – Recupero/valorizzazione del sottopassaggio nei pressi della Scuola
Ripulitura e abbellimento attraverso un lavoro di Rete: Operatori del Dipartimento di Prevenzione, Alunni e genitori del Piedibus, Associazioni di quartiere, cittadini volontari



Miglioramento del decoro urbano.



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

Azioni innovative ... per coniugare *razionalità e creatività, evidenza scientifica e valori etici*



**Per promuovere il cammino ... come per altri comportamenti salutari, bisogna renderlo facile
*accessibile, piacevole, bello ... (rendere facili le scelte salutari!!!)***



PiediBus Speciale

Edizioni a tema

Trasimeno

Passignano

Tavernelle
con Cittadinanzattiva



Perugino

Cadenza mensile

o più frequente

in occasione di

eventi «speciali»



Assisano

Bastia Umbra

Giovani in primo piano: *Ci incontriamo camminando*

Alto Tevere
Castello Cammina marzo 2016

Linee PiediBus Serale

Linee attivate



Perugino

- Montelucre aprile 2014
- Casteldelpiano maggio 2015
- Madonna Alta ottobre 2015
- Ponte San Giovanni maggio 2016
- Villa Pitignano settembre 2016
- Montebello marzo 2017

Alto Chiascio
Gubbio Cammina ottobre 2016

Cammino a passo sostenuto per **10-15 minuti**,
alternato a soste e a tratti più lento

Trasimeno
Tavernelle agosto 2015
Città della Pieve 2016
C. Lago gennaio 2017



Assisano

- S. M. degli Angeli maggio 2015
- Bastia Umbra ottobre 2015
- Cannara Maggio 2016
- Casacastalda giugno 2016
- Rivotorto maggio 2016
- Capodacqua maggio 2016
- Petrignano febbraio 2017
- Castelnuovo febbraio 2016

Ogni linea 2/3 uscite a settimana
Si stimano in media 1600 presenze a settimana

MV Tevere
in fase di attivazione

Umbria Cammina
Cammino a passo sostenuto senza soste



28/11 - Ponte San Giovanni: Lunedì e giovedì ore 15,00

**Linee PiediBus Senior attivate
Ponte San Giovanni
Ferro di Cavallo**



15/12 - Ferro di Cavallo: Lunedì e giovedì ore 15,00



Pagina Promozione Salute nella Comunità
 Gruppo PiediBus del Ben Essere
 Gruppo Promozione Stili Salutari e Sostenibili

Dal 2010 Progetto Costruiamo insieme la Salute ... attraverso la RETE

Per la divulgazione delle iniziative Piedibus la rete Facebook è molto efficace (Pagina e Gruppo il Gruppo Piedibus del Ben Essere).

Viene creato l'evento, visibile ai potenziali camminatori. La pubblicazione delle immagini "commentate" attiva il contagio e recluta nuovi "passeggeri", nuovi walking leader e nuovi stakeholder....



Organizzazione - strumenti



Registrazione "passeggeri" - Acquisizione liberatoria su apposita modulistica



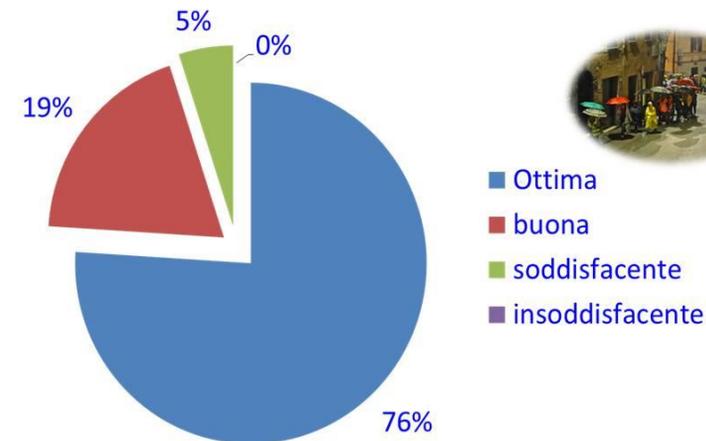
Facebook: Promozione Salute nella Comunità
 Gruppo PiediBus del Ben Essere
 Twitter: RetePromoSalute1



Questionario di valutazione di gradimento (anonimo)



Valutazione Gradimento PiediBus del Ben Essere

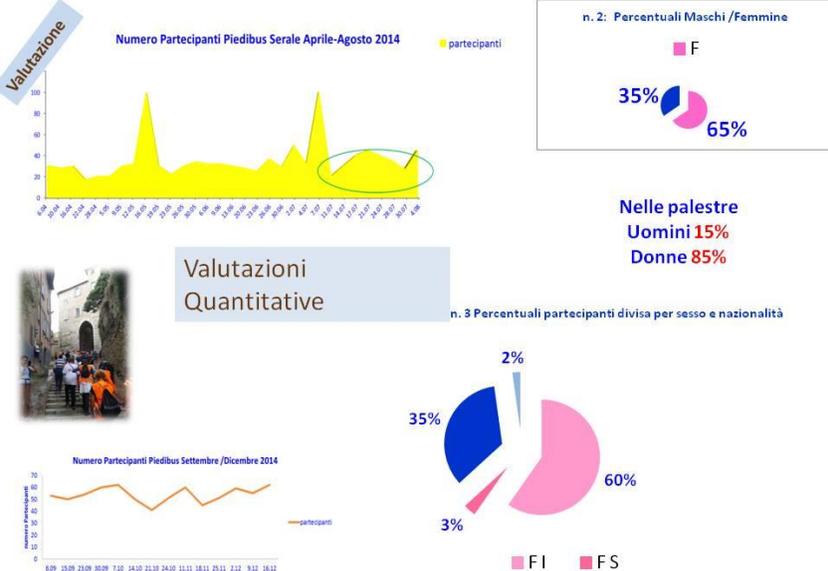
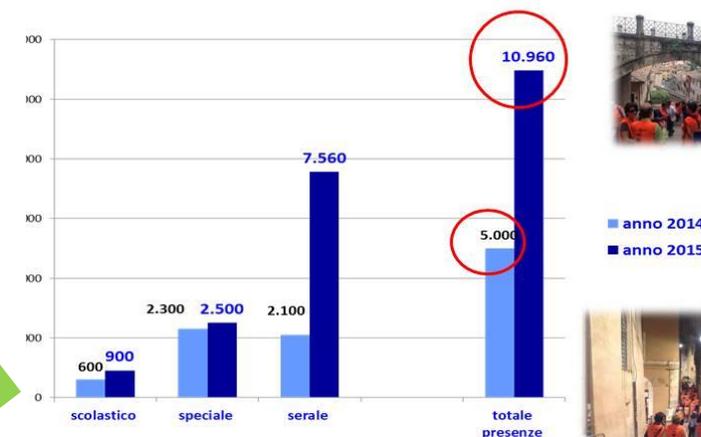


Proposte per migliorare:

- Proseguire nell'iniziativa
- Più volte alla settimana, in più fasce orarie, in più territori
- Più laboratori sulla Salute
- Fare esercizi con Esperto di Scienze motorie prima e dopo la camminata
- Edizioni a tema
- Più pubblicità, più divulgazione
- Organizzare edizioni di sabato o vigilia festivi (lontani dal lavoro)
- Percorsi naturalistici e storici con guida
- Uscite con pic nic nei parchi ed intrattenimento
- Fare più letture, racconta storie

Strumenti

Presenze nelle varie tipologie di Piedibus del Ben Essere anni 2014 – 2015



bambini

Valutazione di gradimento del *Piedibus scolastico*

Life skills



- Sono contenti di poter camminare
- **Si alzano prima**, senza necessità della sveglia ripetuta
- **Preparano lo zaino da soli**
- Forniscono suggerimenti agli organizzatori (ad es. procurare materiale antipioggia)
- Il ruolo di *vigile morale*, (che lascia le *Multe Morali* sulle auto parcheggiate lungo il marciapiede) è vissuto con grande senso di responsabilità
- Preferirebbero trovare libero il percorso, piuttosto che lasciare la multa
- Dichiarano di essere consapevoli di svolgere un ruolo molto importante per la loro salute e per il bene della città
- **Fanno proposte al sindaco per migliorare i percorsi**
- Propongono di andare a piedi anche di pomeriggio ... (Cinebus, Pic -nic in città ecc...)

- apprezzano l'iniziativa perché i figli sono contenti nel recarsi a scuola a piedi insieme ai compagni
- ha stimolato i bambini ad alzarsi dal letto più volentieri
- ad apprestarsi più velocemente e senza capricci per essere puntuali al capolinea
- ad approntare lo zaino da soli inserendo esclusivamente ciò che serve davvero
- a cogliere gli eventuali pericoli della strada ed osservare le regole anche in altre occasioni (non solo durante Il Piedibus)
- incoraggiamento all'autonomia, alla socializzazione, allo spirito di gruppo e di sacrificio (per il rispetto dell'orario)
- Richiedono l'attivazione di più linee e il prolungamento del *Piedibus* per l'intero anno scolastico
- Riferiscono che si ammalano di meno!**

Ritengono il *Piedibus*:

- iniziativa gratificante, favorente socializzazione e interazione tra bambini e adulti
 - servizio/aiuto/sollievo per le famiglie, costrette a confrontarsi con tempi ed orari incalzanti
 - risorsa per il volontario stesso (l'allegria dei bambini in cammino **li fa sentire meglio**)
 - Segnalano la necessità di interventi strutturali per garantire maggior sicurezza (ad es. marciapiedi), riparare le buche, per...ermate, ecc...
- aderenti al *Piedibus* come *guidatori*, sono entusiasti della buona occasione per poter camminare prima di iniziare le lezioni, evitando
- Rilevano nei bambini che si recano a scuola a piedi, sia **il miglioramento dell'attenzione** che un decremento della sonnolenza in classe

I genitori

Multa Morale

I volontari

Insegnanti



PiediBus del Ben Essere



Laboratorio in movimento sulla Mobilità Sostenibile Amministratori, Associazioni, ARPA, Cittadini,





Lecture

**Piedibus del Ben Essere ... camminare e apprendere insieme ...
«facendo» insieme: osservare, leggere, raccontare, cantare, ascoltare, ballare, degustare ...**



Informazioni



Coro del CAI

apprendimento permanente in cammino (lifelong learning on the way)

Abilità, competenze culturali, sociali ...

Pensiero critico

Leadership

Problem solving

Modifica dei comportamenti (personali, di gruppo)

Miglioramento della qualità della vita

Contaminazione tra le conoscenze acquisite attraverso il percorso professionale e quelle derivanti dell'esperienza di vita quotidiana (*experiential learning*) -

Antenna sociale per la “mappatura” del territorio

Cittadinanzattiva

Competenze digitali - Utilizzo dei Social - GPS – APP

Gruppi da virtuali a reali e viceversa



Gemme
Cura del verde
Angoli delle Farfalle



Transizione epidemiologica

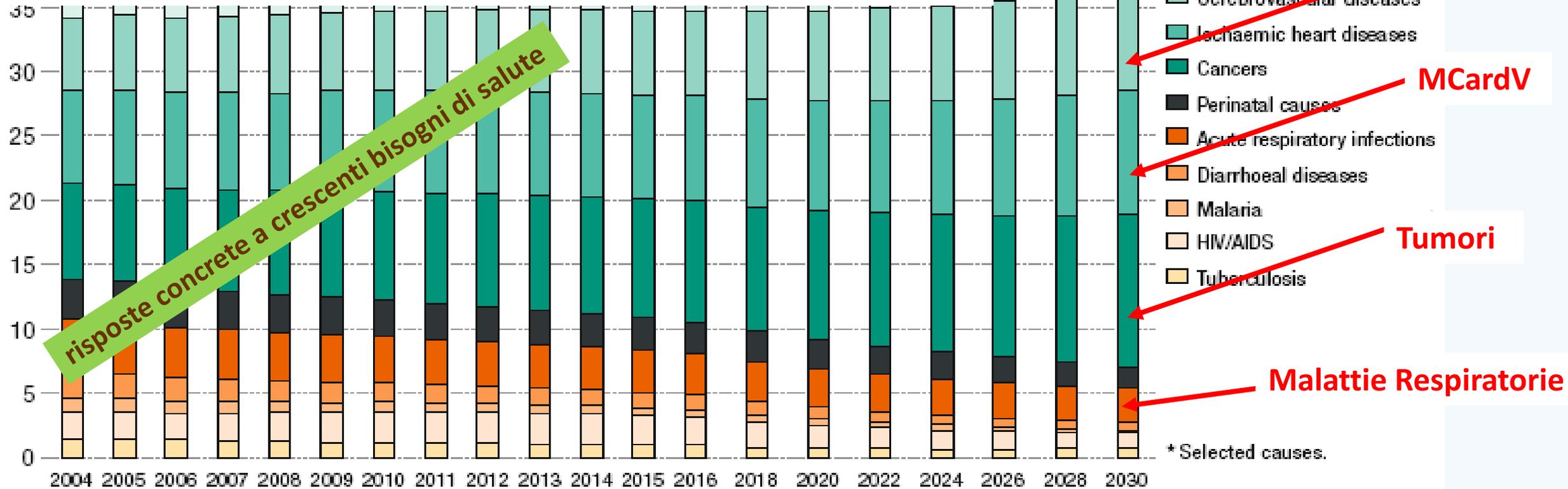


Incidenti stradali

Ruolo crescente nel determinare la mortalità globale **Proiezione al 2030**

Malattie Cronico Degenerative Non Trasmissibili

Incidenti da traffico

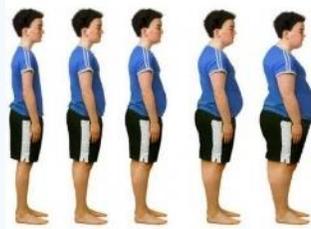


Malattie croniche MCNT	75%	86%	dei decessi
Traumi	15%	77 %	degli anni di vita in salute persi
Malattie acute	10%	75%	dei costi sanitari

(Fonte OMS 2008)

Sedentarietà
Dieta scorretta
Fumo
Alcol

Scelte comportamentali
"Stili di vita" ma non solo ...



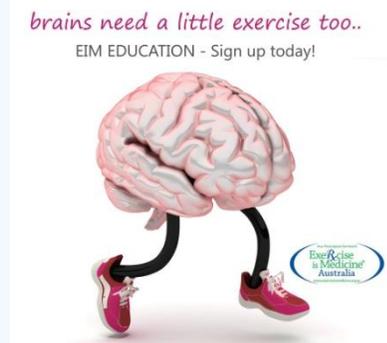
Obesità

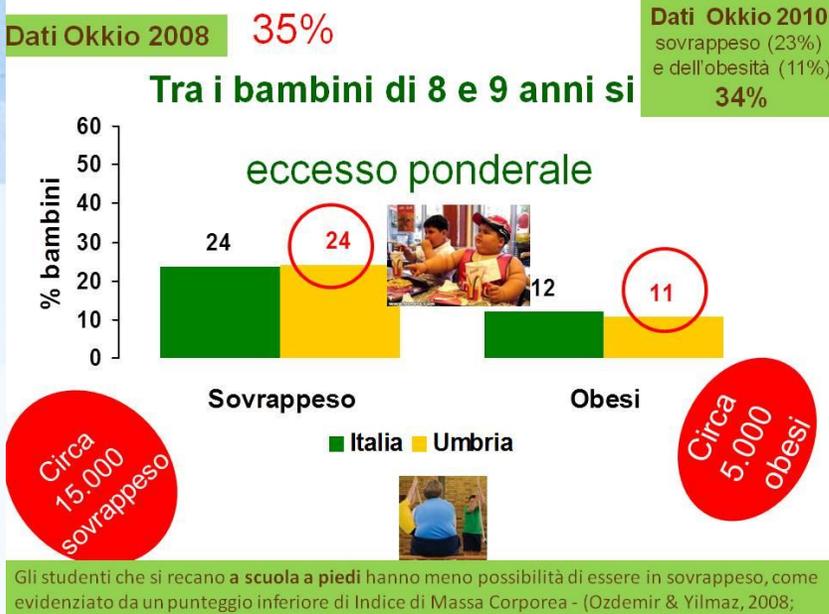
Sedentarietà
causa e/o concausa
di numerose
patologie fisiche

Ripercussioni sul benessere psicologico, sia a **livello cognitivo**, sia **emotivo**

L'esercizio fisico influisce positivamente sulle **funzioni esecutive** (Davis et al., 2011), ovvero **l'insieme delle funzioni corticali superiori** atte al controllo e alla pianificazione del comportamento, tra cui **attenzione, controllo degli impulsi, autoregolazione, iniziativa, memoria di lavoro, flessibilità cognitiva, pianificazione e problem solving.**

Tutti questi domini cognitivi costituiscono **elementi fondamentali per lo sviluppo della capacità di regolare il proprio comportamento** (come ad es: inibire un comportamento inappropriato, posticipare la gratificazione ecc.), aspetto **importante, tra le altre cose, per andare bene a scuola** (Blair, 2002; Eigsti et al., 2006).





Gli studenti che si recano a scuola a piedi hanno meno possibilità di essere in sovrappeso, come evidenziato da un punteggio inferiore di Indice di Massa Corporea - (Ozdemir & Yilmaz, 2008;

Stdio HBSC adolescenti (11-17)

Cosa osserviamo?

- Sono soprattutto i maschi ad essere in sovrappeso o obesi
- Superiamo nettamente la media internazionale

Comportamenti di Salute dei Ragazzi in Età Scolare
Health Behaviour in School-aged Children

E... gli adulti?

Studio sulla popolazione 18-65 anni

43% in eccesso ponderale
32% sovrappeso
53% normopeso
4% sottopeso

Solo il 31% è "attivo"
Il 45% parzialmente attivo, Il 24% sedentario

Raccomandazioni
30 minuti di attività moderata
20 minuti attività intensa per 5 giorni alla settimana

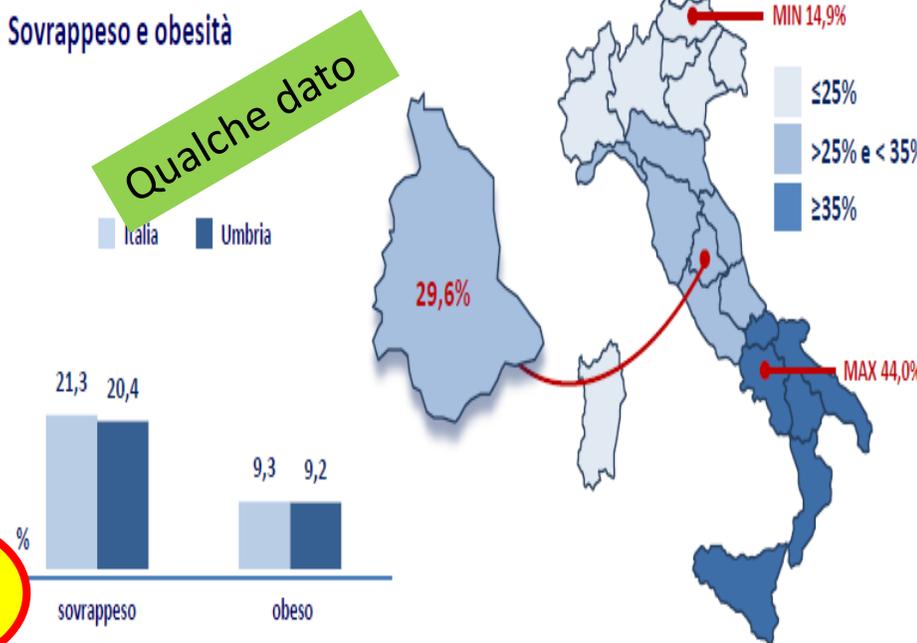
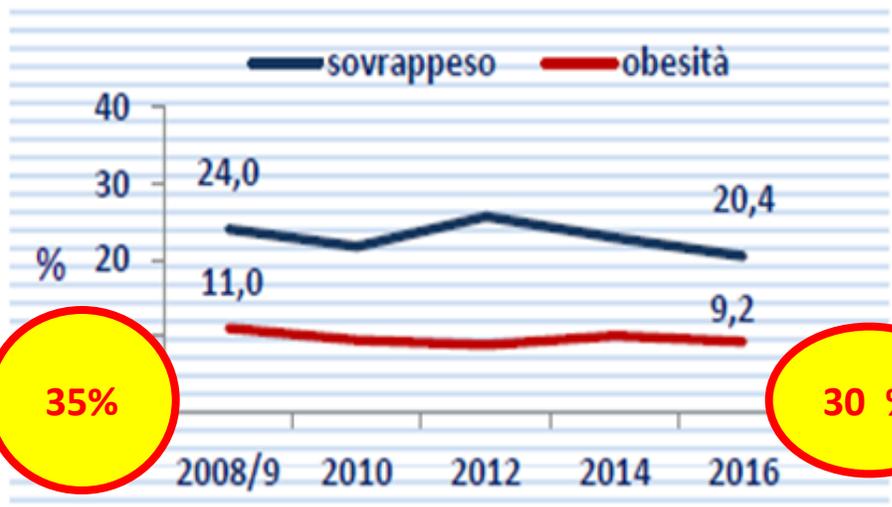
70%

Il 69% della popolazione non si muove a sufficienza!

CONFRONTI: Regione Umbria - Italia 2016

Sovrappeso e obesità nei bambini

Nel 2016 i bambini in sovrappeso sono il 20,4% e gli obesi sono il 9,2%, compresi i gravemente obesi che rappresentano il 2,1%.



INDICATORI DI BENESSERE EQUO E SOSTENIBILE

I dodici indicatori sono:

1. REDDITO MEDIO AGGIUSTATO
2. EMISSIONI DI CO2 E ALTRI GAS CLIMA ALTERANTI
3. INDICE DI CRIMINALITÀ PREDATORIA
4. INDICE DI EFFICIENZA DELLA GIUSTIZIA CIVILE
5. EMISSIONI DI CO2 E ALTRI GAS CLIMA ALTERANTI
6. INDICE DI ABUSIVISMO EDILIZIO
7. ECCEDEXA PESO
8. EMISSIONI DI CO2 E ALTRI GAS CLIMA ALTERANTI
9. ECCESSO DI PESO
10. INDICE DI CRIMINALITÀ PREDATORIA
11. INDICE DI EFFICIENZA DELLA GIUSTIZIA CIVILE
12. INDICE DI ABUSIVISMO EDILIZIO

Eccezenza peso
Emissione CO2
e altri gas clima alteranti

Il benessere equo e sostenibile (BES)

valutare il progresso di una società non solo dal punto di vista economico, come il PIL, ma anche sociale e ambientale e corredato da misure di disuguaglianza e sostenibilità

La salute che cammina ha innescato un processo culturale “interessante”

Abbiamo fatto tanto ma, non basta! Bisogna fare di più e meglio

Proveremo a *raccontare* il cammino fatto a 10 anni dal DPCM/2007
Guadagnare Salute
Lunedì 11 dicembre ore 15,00 alla Sala dei Notari

Buona Pratica

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

Il Piedibus del Ben Essere è stato riconosciuto come Strategia innovativa e concreta per
rispondere ai bisogni di Salute - premio Innova S@alute 2017 settembre

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



Premio innovaS@lute 2017

Nell'ambito del Premio "Innova S@lute 2017", finalizzato a raccogliere i **progetti** che possono dare **risposte concrete a crescenti bisogni di salute**, il ***Piedibus del Ben Essere*** è stato valutato positivamente ed è rientrato nella **short list delle soluzioni più meritevoli**.

La cerimonia di premiazione si è tenuta il 21 settembre, a Roma, presso il Centro Congressi Roma Eventi – Fontana di Trevi - alla presenza della senatrice De Biasi, Presidente della XII Commissione "Igiene e Salute" del Senato.

I **criteri** considerati nella premiazione sono i seguenti:

- 1) **Innovatività e originalità della situazione prodotta**
- 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 per la definizione di benessere e progresso)**



Il "problema" obesità

L'elevata prevalenza di **sovrappeso e obesità infantile** costituisce un **problema di sanità pubblica a livello mondiale**.

L'obesità rappresenta un importante **fattore di rischio di malattie croniche** e, se presente in età pediatrica, si associa ad una più precoce insorgenza di patologie tipiche dell'età adulta.

L'impatto dell'obesità e delle sue conseguenze in termini sociali giustifica la necessità di intraprendere interventi urgenti ed incisivi per contrastare la diffusione del fenomeno.

E' necessario investire nella prevenzione, anche con il coinvolgimento attivo di settori della società esterni al sistema sanitario, sia istituzionali che della società civile, così come raccomandato dall'Unione Europea (UE) e dall'OMS attraverso strategie e Piani d'azione.

Tutte le Regioni sono, inoltre, impegnate nella realizzazione del Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2014-2018 che, **secondo l'approccio del Programma Guadagnare salute, interviene attraverso strategie di popolazione in specifici "setting"**.

Particolarmente importante a tal fine è il **raccordo tra salute e scuola** cui compete un ruolo educativo molto rilevante anche nel supportare e stimolare comportamenti salutari a partire dall'infanzia, coinvolgendo le famiglie e l'intera comunità scolastica.

Cosa vorremmo fare ...

Attivare:

Linee PiediBus Scolastico in ogni sede

Linee Piedibus Serale e Senior in ogni quartiere

Creare un “Angolo delle Farfalle” in ogni quartiere (giardinaggio collettivo)

Criticità

Le linee Scolastiche partite dalla sola volontà dei **genitori e gestite da volontari** rischiano di fermarsi all'uscita dal ciclo scolastico dei figli, e/o per carenza di Walking Leader in numero sufficiente a coprire i turni.

Dove c'è advocacy (concreto sostegno, non solo patrocinio) **le linee si mantengono negli anni e si moltiplicano**

Se la **Scuola** non riconosce come proprio il progetto e lo sente come un *corpo estraneo* non collabora alla sua manutenzione/potenziamento/diffusione

Cosa occorre per dare “buone gambe” al Piedibus e alla Salute che Cammina

Bisogna agire su due direttrici:

dall'alto verso il basso: Sinergia tra settori: Salute - Trasporti - Istruzione

Provvedimenti organizzativi e infrastrutturali per favorire mobilità pedonale/ciclabile casa-scuola

**Programmi/PIANI sinergici, (Sinergie politiche PER LA Salute) USL , POFF, PUMS
Con risorse adeguate**



Dal basso verso l'alto - Cultura/struttura

Associazioni di Genitori, Associazioni di Quartiere, Culturali, ecc...

Promuovere la Cultura del cammino e del verde, fare emergere iniziative, cittadinanza attiva

Le persone preferiscono camminare in aree con servizi estetici gradevoli (bar, alberi, marciapiedi puliti) e meno in zone della città più pericolose (ad es: dove si verificano omicidi) (Lovasi et al., 2013).

Le zone che presentano più aree verdi vengono percepite come più sicure

(Schroeder & Anderson, 1984).

Investire in questi aspetti può essere un incentivo per promuovere la mobilità attiva nella popolazione

RETE Promozione Salute Intersettoriale forte (Istituzioni, Associazioni, Privati, Cittadini Volontari ...)

Piani/Programmi e adeguate risorse persone/tempo dedicato/strumenti necessari

- Piano Regionale della Prevenzione (PRP) - Protocollo Regione/USR
- Programma USL - Protocollo integrato (USL, POFF, PUMS ???)

Coordinamento Tecnico/Scientifico USL (Sanità Pubblica, Med Sport, PLS, MMG, ecc...)

Comune, Scuola, Genitori, Polizia Municipale, Associazioni, Cittadine e cittadini volontari, **Università (Facoltà Ingegneria, Medicina, Agraria ...)**

Coordinamento operativo:

Comitato coordinatore presso ogni Distretto/Centro di Salute (Usl, Scuola, Comune; Associazioni)

Responsabile di Progetto (Comune? Scuola?)

Formazione MAPS e Walking Leader ...

- Promozione Cultura del cammino (Biblioteche, Centri di Aggregazione, Bar, ecc ...)

-Mappatura percorsi SEGNALETICA Piedibus

- Individuazione/manutenzione dei percorsi-

Piano di Comunicazione

- **Materiale Cartaceo**
- **Canali “classici”**: circolari, mail
- Diffusione sui social: operatori con competenze multimediali (foto, video, uso dei S N)
- **Farmacie comunali,**
- **Biblioteche** (eventi sullo stile di vita)

Piano di valutazione

- **Valutazione** (quantitativa, qualitativa) **di processo e di esito**
- (empowerment di comunità?)

- **Supporto amministrativo per la gestione di dati** (inserimento report/liberatoria, distribuzione, raccolta, inserimento questionari di valutazione, elaborazione, ecc...)

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



Per approfondimenti

Parte del lavoro è descritto nel libro

Nordic Walking e Salute - Luca Cecchetto – Maggioli Editore

Esperienze sul territorio

La Salute che cammina - un medico di Sanità Pubblica racconta

- La ***Visione***

- Il programma: ***Costruiamo INSIEME la Salute***

- Gli strumenti: la Formazione dei MAPPS

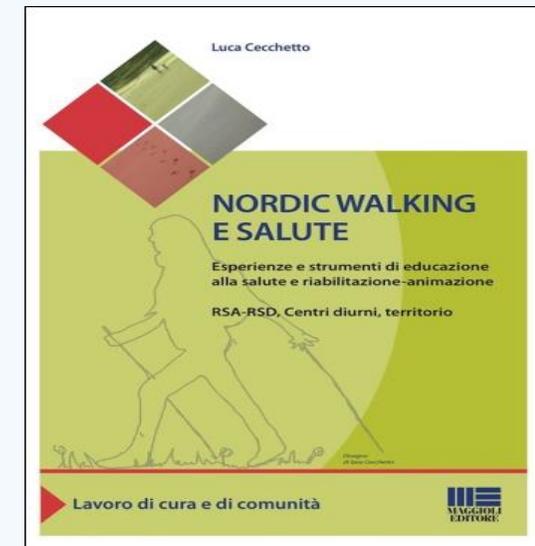
(Moltiplicatori dell’Azione Preventiva e di Promozione della Salute)

- Alcune azioni:

- Il Piedibus: scolastico,*

- Piedibus del Ben Essere*

- Il Nordic Walking nel Progetto Ben Essere*



Erminia Battista - Coordinatrice Rete Promozione Salute - Dipartimento di Prevenzione -
USLUmbria1

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