



Titolo progetto

A piedi per Bolzano - Zu Fuss durch Bozen

Responsabile: dott. Matteo Faifer, Direttore della ripartizione Servizi alla Comunità Locale

Ente di appartenenza: Comune di Bolzano

Indirizzo web:

www.comune.bolzano.it/context.jsp?!D_LINK=3965&area=19
www.comune.bolzano.it/UploadDocs/11206_presentazione_a_piedi_per_bolzano.pdf
www.comune.bolzano.it/UploadDocs/10691_BZnotizie01_2012bil.pdf
www.comune.bolzano.it/UploadDocs/11021_bzn_2012_02.pdf
www.festivalcamminare.bz.it
www.festivalgehen.bz.it
www.alpmagazine.it/wp-content/uploads/2012/05/guida-Bolzano-tuttattorno-BOrunning.pdf

Data inizio del progetto: Ottobre 2011

Data fine: in corso

Parole chiave/tag che descrivono l'iniziativa: Bolzano Città Laboratorio del Benessere, Bolzano camminare (per video YouTube), passeggiate, benessere, camminare come pratica salutare, camminare come strumento di benessere e conoscenza, festival camminare Bolzano, strategia di sensibilizzazione verso la pratica del camminare, mappe e cartellonistica con distanze di percorrenza della città a piedi.

Descrizione del progetto:

Con il progetto "A piedi per Bolzano" Il Comune, l'Azienda Sanitaria -Comprensorio di Bolzano e l'Azienda di turismo e soggiorno intendono incentivare il movimento tra la popolazione locale attraverso la pratica salutare per il corpo e per la mente del camminare, rendendolo praticabile in condizioni di sicurezza nel contesto urbano. "A piedi per Bolzano" è una articolazione del progetto, contemplato nel Piano di Sviluppo strategico del Comune di Bolzano - Idee 2015, denominato "Bolzano Città Laboratorio del Benessere", con il quale la città capoluogo promuove il benessere nella comunità urbana, attraverso la ricerca e la realizzazione di nuove politiche di intervento pubblico di informazione, formazione ed incentivo all'adozione di corretti stili di vita.

Come in ogni azione di prevenzione efficace, abbiamo sviluppato con la supervisione scientifica dei primari di Medicina dello Sport, dott.ssa Sandra Frizzera, e di Dietetica e Nutrizione Clinica, prof. Lucio Lucchin, una strategia di sensibilizzazione ed informazione pubblica che affronta la tematica da una molteplicità di versanti, utilizzando anche i nuovi canali di comunicazione con l'obiettivo di valorizzare ed incentivare la pratica del movimento a piedi, affermandolo come stile di vita virtuoso, per la persona e per la collettività e l'ambiente. Nella consapevolezza che la passeggiata praticata regolarmente assume la valenza di vero e proprio farmaco gratuito, oggetto di prescrizione da parte dei medici, non solo alla popolazione anziana o ai bambini a rischio di obesità, ma anche per la prevenzione di tumori, infarti, ictus e diabete, si stanno tracciando, a cominciare dalla circoscrizione più popolare di Bolzano, i PERCORSI "BO-WALKING". Su apposita cartellonistica si segnalerà, oltre alle distanze in metri, il numero di passi necessari a compiere il percorso e le calorie consumate. Queste passeggiate benessere integreranno la parallela azione di promozione della nostra città svolta dalla azienda di Soggiorno con i percorsi rivolti agli sportivi "BO-running". Lungo le principali direttrici della circoscrizione, sotto la supervisione della Polizia Municipale a cura di alcune classi di studenti, verrà applicato sui marciapiedi il LOGO DEL PROGETTO ad intervalli regolari ogni 150 metri, per rammentare la formula che ogni 150 metri percorsi ad una velocità di 3 km/h si ha un consumo di 9 kcal. CARTELLI DIREZIONALI CON L'INDICAZIONE DEI TEMPI DI PERCORRENZA A PIEDI per raggiungere siti turisticamente rilevanti o luoghi ed uffici pubblici di riferimento per Bolzano sono stati collocati a cominciare dal centro storico cittadino. Le 5 principali piazze delle 5 circoscrizioni cittadine sono state contrassegnate dall'installazione della SEGNALETICA ALPINA, che si ritrova lungo i sentieri di montagna, con l'indicazione temporale delle distanze di percorrenza a piedi da una piazza verso le altre 4. Sulle piazze sarà collocato un TOTEM DI ILLUSTRAZIONE DEL PROGETTO che riporterà la MAPPA DELLA CITTA', zoomata rispetto al luogo dove la si osserva, che

offrirà indicazioni spazio-temporali di immediata lettura attraverso cerchi concentrici che segnaleranno i luoghi pubblici o di interesse turistico della città distanti 5, 10, 15 minuti a piedi.

Queste mappe saranno applicate anche sulle PENSILINE di attesa degli autobus urbani, con l'aggiunta dell'indicazione del tempo a piedi per raggiungere la fermata dell'autobus successiva, in modo da poter valutare se ingannare l'attesa del prossimo autobus con una salutare passeggiata. E' stato elaborato un apposito adesivo da applicare sugli ASCENSORI, scaricabarile anche via internet, che ricorda che optare per le scale anziché prendere l'ascensore, è un'occasione per fare movimento. A rinforzare le proprietà terapeutiche e preventive del camminare entreranno negli ambulatori dei medici di famiglia e pediatrici e nei centri di aggregazione giovanile con l'affissione di POSTER PER LA PROMOZIONE DEL MOVIMENTO A PIEDI COME PRATICA SALUTARE. Evento clou, di valenza extracittadina, dell'articolato progetto è stato il primo FESTIVAL interamente dedicato al camminare organizzato a Bolzano. Una tre giorni (20 - 22 aprile 2012) contrassegnata da 42 eventi che hanno permesso sia ai cittadini di Bolzano che ad appassionati e pellegrini provenienti da tutta Italia e dall'estero di approfondire sotto molteplici aspetti le virtù benefiche per il corpo e per la mente del camminare.

Sintesi degli obiettivi:

Ricordare, utilizzando anche i nuovi canali e modalità originali di comunicare il binomio CAMMINARE = SALUTE, come il ricorrere alle nostre gambe e ai nostri piedi per effettuare gli spostamenti nel contesto urbano, rappresenti il mezzo migliore per muoversi con ricadute positive sulla salute, sul contenimento della spesa sanitaria e in termini di costi/benefici per ognuno di noi e per la collettività. Promuovere la mobilità sostenibile in condizioni di sicurezza, incentivando la pedonabilità e riducendo di conseguenza il traffico con positive ripercussioni, oltre che sulla salute, sull'ambiente e in generale sulla qualità della vita. Migliorare (vedi risultati previsti) il dato (indicatore del modal split) rilevato periodicamente dal comune di Bolzano (estate 2001, inverno 2002, estate 2005, inverno 2005, autunno 2009) sulla mobilità della popolazione residente nel Comune di Bolzano relativo agli spostamenti effettuati a piedi il cui ultimo valore si attesta fatto 100 il campione sondato a 30 spostamenti effettuati a piedi (67 spostamenti con mezzi considerati a mobilità sostenibile - 29 in bici e 8 per mezzo del trasporto pubblico locale) (cfr. www.legambiente.emiliaromagna.it/2012/03/03/dossier-bici-in-città/) ed il dato di dettaglio rilevato sulla popolazione scolastica di Bolzano

Destinatari: Principalmente la comunità cittadina di Bolzano con particolare attenzione alle popolazioni fragili (anziani, bambini a rischio obesità). Ma anche appassionati del camminare e pellegrini.

Partner eventualmente coinvolti: Azienda sanitaria - comprensorio di Bolzano; Azienda di Turismo e Soggiorno; Fondazione Vital; Convenzione delle alpi; Associazionismo locale (CAI, Gruppo Orientisti Bolzano, ecc.) Scuole; Esperti di settore.

Risultati raggiunti (o previsti):

Rispetto ai siti internet attivati sul progetto merita segnalare il sito che ha promosso il Festival del camminare, realizzato in versione bilingue (italiano: www.festivalcamminare.bz.it e tedesco: www.festivalgehen.bz.it) che ha utilizzato una pluralità di canali di comunicazione per promuoverne l'interattività e la partecipazione attiva dell'utente: facebook, blog, twitter, Youtube, pagine interattive per partecipare al concorso "la camminata dell'anno" (1.500 partecipanti che hanno effettuato il login).

Il sito nei soli due mesi che hanno preceduto le giornate del festival è stato visitato da più di 16.000 utenti con una visualizzazione di più di 86.000 pagine ed una permanenza media di 5 minuti, mentre la pagina Facebook ha raggiunto poco meno di 300 fan. Al festival del camminare hanno partecipato circa 1.600 persone. All'atto dello svolgimento della prossima indagine sulla mobilità della popolazione residente nel Comune di Bolzano prevista entro la primavera del 2013 contiamo di migliorare l'indicatore del modal split portando il valore della mobilità sostenibile al valore di 75/100 e quello relativo agli spostamenti effettuati a piedi al valore di 34/100.