



Azienda
Sanitaria
Locale n.2
dell'Umbria



ASL2 PERUGIA

Dipartimento di Prevenzione – U.O.C. I.S.P.

PIEDIBUS della Salute e del Ben-Essere

Camminare fa bene alla salute dei cittadini, e fa bene anche alla città!

La mancanza di movimento rappresenta uno dei fattori di rischio più diffusi per le malattie cronic-degenerative: (ipertensione, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di cancro: colon, mammella), che costituiscono i più frequenti problemi di salute nella popolazione. L'O. M.S. considera l'attività fisica il primo fattore di protezione. L'esercizio fisico, se eseguito in maniera adeguata e regolare, rallenta il processo di invecchiamento biologico e soprattutto permette di mantenere fino a tarda età una qualità di vita migliore. L'attività fisica, quindi, dà più anni alla vita e più vita attiva agli anni. Tra i vari tipi di attività fisica il **cammino** rappresenta la più adatta a tutti perché non richiede particolari attitudini e allenamento, è una attività socializzante, facile da praticare quotidianamente. L'acquisizione di un'abitudine al cammino da parte di larghe fasce di popolazione comporta, inoltre, ulteriori vantaggi per la salute, per la conseguente diminuzione dell'utilizzo delle auto, riducendo così l'inquinamento ambientale ed acustico e il rischio di incidenti stradali. Inoltre, poiché per svolgere l'attività si rende necessario bonificare e recuperare le aree urbane, favorisce un aumento della vivibilità dei quartieri, una maggiore sicurezza delle strade, maggiori opportunità di aggregazione.

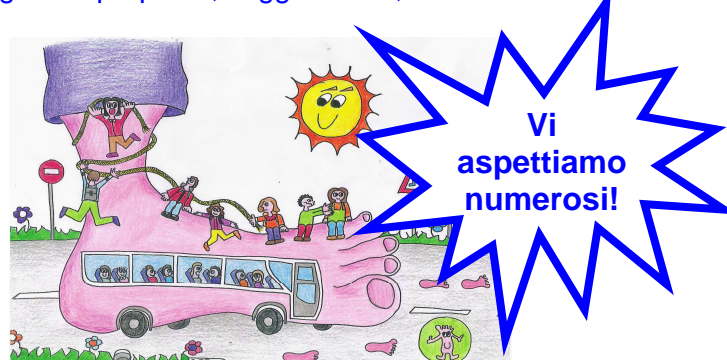
Per i motivi sopra esposti il Dipartimento di Prevenzione della ASL2 di Perugia sta attuando, nel territorio vari progetti, che vedono il **cammino come strategia di intervento di promozione della salute nella popolazione**, attraverso varie forme, nelle diverse fasce di età (Progetto "Piedibus-Pro-muovere nonni e nipoti" per l'età scolare, nei percorsi casa-scuola, "Progetto Gruppi di Cammino Guidato" per gli anziani, ecc.).

"Piedibus della Salute e del Ben-Essere"

E' una iniziativa sperimentale rivolta a tutte le fasce di età, per un modo nuovo di vivere la città di Perugia, soprattutto nei giorni festivi. Durante le soste vengono proposte letture ad alta voce perché è dimostrato che la lettura fa bene alla salute (intesa nel senso più ampio del termine). Partecipare al Piedibus significa non solo fare movimento, ma anche ripopolare e rivalutare strade e aree verdi all'interno della città. Camminare lungo itinerari urbani ricchi di storia, di arte e di verde, arricchisce la conoscenza. Il rapporto personale ed emotivo che si instaura tra chi cammina e la città rende il Piedibus una iniziativa potenzialmente efficace per promuovere uno stile di vita sano, favorire una mobilità sostenibile, aumentare la conoscenza delle persone e dei luoghi in cui si vive, sviluppare il senso di appartenenza e migliorare la qualità delle relazioni.

Se l'iniziativa incontrerà il gradimento dei cittadini, il Piedibus, con la collaborazione delle istituzioni e delle associazioni locali, potrà diventare una attività con un programma regolare. Potrà essere arricchito in vario modo con percorsi a tema, itinerante nelle varie zone della città, attività ludiche per bambini e famiglie, incontri di lettura ad alta voce tra giovani e anziani.

Sono gradite proposte, suggerimenti, collaborazioni.



Per informazioni: dott.ssa E. Battista 075 5412444 - 3471024074 - ebattista@ausl2.umbria.it

PIEDIBUS della Salute e del Ben-Essere

1° "corsa" 17 marzo 2011

"Festeggiamo l'Italia camminando insieme"

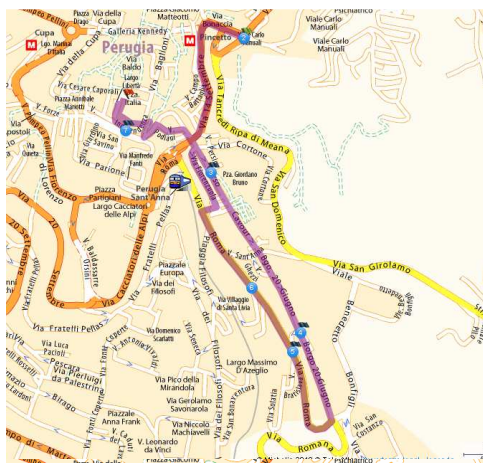
Partenza ore 9,30 dal Dipartimento di Prevenzione Via 14 Settembre 79 (Parco Santa Margherita)
Arrivo a Piazza Italia ore 12 ca.

Punto di ritrovo davanti alla RSA Santa Margherita (Residenza Sanitaria Assistenziale)

Fermate: Parco Santa Margherita-Liceo Scientifico Galilei, Chiesa di San Domenico, Giardini del Frontone, Chiesa di Sant'Ercolano, Piazza Italia.

Il percorso di ca. 4 Km, non presenta particolari difficoltà. La durata, soste comprese, è di 2 ore ca.

Itinerario: Si percorre il viale alberato di via 14 Settembre, poi si prende a sinistra la strada bianca che porta dentro il Parco di Santa Margherita e si arriva al parcheggio del Liceo Scientifico Galilei. Si risale a via 14 settembre, si attraversa la strada facendo il sottopassaggio, si attraversa di nuovo e si gira a sin (via Campo Battaglia), per prendere Corso Cavour. Da qui si arriva a Borgo 20 Giugno, e ai Giardini del Frontone. Si prende la stradina per immettersi, a destra, in via Roma. Attraverso le scalette che portano ai Tre Archi, si risale in corso Cavour e poi, subito a sinistra, si va verso la chiesa di Sant'Ercolano, poi si gira a sinistra in via Indipendenza, per arrivare a Piazza Italia. Nelle soste ci saranno letture ad alta voce di poesie e brani vari.



**Camminiamo
insieme
per l'Italia!**

L'iniziativa è aperta a tutti!

Parteciperanno le SCUOLE, il CENTRO C.U.R.I.A.MO, le ASSOCIAZIONI SPORTIVE DEL TERRITORIO, LEGAMBIENTE, la FIAF (Federazione Italiana Associazioni Fotografiche) e ... vi aspettiamo tutti!

Si consiglia abbigliamento sportivo, adeguato alle condizioni meteorologiche, scarpe comode poiché il percorso è sia su strada asfaltata che su un breve tratto di sentiero nel Parco S.M.

Si ringraziano per la preziosa collaborazione C. Piacenti, L. Montagnoli, M. Zuccaccia, A. Settequattrini

Per informazioni: dott.ssa E. Battista 075 5412444 - 3471024074 - ebattista@ausl2.umbria.it