

Il 31 maggio si celebra la **Giornata Mondiale Senza Tabacco**, istituita nel 1988 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che definisce il fumo di sigaretta la piu' grande minaccia per la Salute nella Regione Europea. La USLUmbria1, in attuazione del programma **Costruire insieme la Salute**, organizza una edizione speciale del **Piedibus del Ben Essere**, per richiamare l'attenzione dell'opinione pubblica sugli effetti negativi del fumo sulla Salute individuale e collettiva e invita a **camminare insieme** per lanciare, a gran voce, l'appello per **un mondo libero dal fumo di tabacco**

**Perugia Sabato 30 maggio 2015**

**Piedibus del Ben Essere - Camminiamo insieme senza tabacco!**

Programma

Ritrovo ore 09,00, in via E. Dal Pozzo, presso il CLA, Centro Linguistico dell'Ateneo

Registrazione dei partecipanti - Saluti - Letture - Animazioni

Walking Leader: dott.ssa Luana Trinari (tecnico paesaggista)

ore 9,30 - partenza - Piazza Monteluca

ore 9,45 - Sosta Farmacia Comunale - Saluto del Direttore AFAS dott. Raimondo Cerquiglioni

ore 10,00 - via Cialdini

ore 10,10 - Sosta al POST - Animazione a cura di Domenico Madera - Teatro le Onde

ore 10,30 - Piazza Grimana- Via Fabretti - Via Acquedotto - Via Appia

ore 10,45 - Sosta scalinata - Letture - Animazioni - Informazioni "Fumo e Salute"

ore 11,00 - Arrivo a Piazza IV Novembre

Laboratorio:

**Fumo o Profumo? Grigio e verde? Fumare o coltivare?**

A cura di Riciclamiche, Ortocrossing, Associazione Laboratorio Magione



**Libero o Dipendente?**

A cura dell'Unità Antifumo dell'Azienda USLUmbria1 (dr. L. Bondi, collaboratori)

(Chi vorrà, potrà sottoporsi alla misurazione gratuita del livello di monossido di carbonio(CO) e al Test di Fagerstrom (semplici domande, cui viene attribuito un punteggio che permette di stabilire la dipendenza dalla nicotina).

Alle ore 12,00 ritrovo presso la Fontana Maggiore e ritorno al punto di partenza.

Il percorso non presenta particolari difficoltà, è adatto a tutte le fasce di età.

Si consiglia abbigliamento sportivo, scarpe comode, acqua, gilet ad alta visibilità

**iniziativa è aperta a tutti e gratuita!**

**Camminare, leggere, non fumare  
fa bene alla Salute dei cittadini, alla città e all'ambiente!**

Hanno aderito: Scuole, AVIS, AFAS, AMAR, LILT, Progetto in Vitro, Bicuorediabete, Riciclamiche, Ortocrossing, Associazione Culturale Teatro le Onde

Al fine di organizzare al meglio l'iniziativa si prega di comunicare l'adesione a: [erminia.battista@uslumbria1.it](mailto:erminia.battista@uslumbria1.it) - 3471024074

Altre informazioni sull'evento al link: <https://www.facebook.com/events/352478268294759/>

## ***Costruiamo insieme la Salute – Piedibus del Ben Essere***

Al fine di contrastare le Malattie Croniche Non Trasmissibili, in ottemperanza al DPCM Guadagnare Salute e Salute in Tutte le Politiche, la USL Umbria1, sta attuando il programma **“Costruiamo insieme la Salute”**, contraddistinto dall'intento di lavorare per processi, superando la logica del progetto, in un'ottica di continuità degli interventi, con approccio orientato alla ricerca e potenziamento delle fonti di Salute. Il programma, in sintonia con le indicazioni del Piano Regionale di Prevenzione, si articola in più linee operative, foriere di una serie di azioni consequenziali, a largo spettro, nella convinzione scientificamente acclarata, che un processo di modifica degli stili di vita ha molte più probabilità di successo quanto più la proposta è complessiva e quanto più è allargata ai vari contesti di vita e di lavoro. Tra le linee operative, prioritaria è la promozione dell'Attività Fisica in tutta la popolazione. E' stato proposto il cammino, attività fisica adatta a tutti, ovunque e sempre, garantendo equità e sostenibilità, attraverso il **Piedibus del Ben Essere**. Il nome deriva dall'assunto che per **“Stare Bene”** è necessario **“Ben Essere”**, cioè avere buone relazioni con se stessi, con gli altri e con l'ambiente largamente inteso, in senso fisico-relazionale.

L'iniziativa consiste in camminate, urbane ed extra-urbane. Durante le soste vengono proposte brevi messaggi su temi di salute, letture, musica, merende “salutari”. Come in un **laboratorio in movimento**, si mescolano e si trasmettono saperi, sapori, valori, si attivano relazioni, si sviluppano emozioni. Il cammino diventa strumento di empowerment, potenziando le capacità decisionali individuali e collettive, favorendo la socializzazione, l'integrazione tra generazioni, tra etnie, tra abili e persone con disabilità, rafforzando la coesione sociale e il senso di appartenenza alla Comunità.

In tal modo il **Piedibus del Ben Essere** consente di raggiungere diversi obiettivi, espressi dal **Paradigma delle tante S**: Salute, Sicurezza, Socializzazione, Sostenibilità, Scoperta, Sinergia, Solidarietà, Servizio, Strategia di approccio alla Comunità.

Sono state attivate varie tipologie di Piedibus: Scolastico, Speciale e Serale

1) **“PiediBus Scolastico, pro-muovere nonni e nipoti”**, rivolto ai bambini in età scolare, come percorso casa-scuola, accompagnati dai “nonni” volontari del quartiere, già avviato in molti comuni del territorio. L'adozione del cammino per gli spostamenti in città (casa-scuola, casa-lavoro) da parte di larghe fasce di popolazione, comporta vantaggi per la salute: riduzione del traffico, dell'inquinamento ambientale e del rischio di incidenti stradali. Inoltre, il muoversi a piedi, migliora la vivibilità urbana, dà maggiore sicurezza delle strade e maggiori opportunità di aggregazione.

2) **Piedibus del Ben Essere, edizioni speciali**, rivolto a tutte le fasce di età, coinvolge le Scuole primarie e secondarie. L'iniziativa, a cadenza mensile e in occasione di eventi “speciali”, consiste in una camminata urbana o extra-urbana, arricchita da informazioni storico-artistiche, letture, musiche, messaggi per la salute e merende a base di frutta, durante le soste. L'obiettivo è promuovere la socializzazione, la conoscenza del territorio, l'integrazione tra generazioni ed etnie, nonché a sviluppare il senso di appartenenza alla comunità.

3) **Il Piedibus del Ben Essere - versione serale o pomeridiana**, è rivolto a tutta la popolazione con l'obiettivo di promuovere l'attività fisica quotidiana tra coloro che, svolgendo lavori sedentari, si trovano a passare dalla poltrona dell'ufficio alla poltrona di casa, e alla popolazione adulta anziana, per ridurre l'isolamento e prevenire la depressione, favorendo il superamento della pigrizia e della paura.

L'iniziativa, a cadenza settimanale, consiste in una camminata in ambito urbano, guidata da Walking Leader, accompagnata da letture, informazioni storico-artistiche paesaggistiche e momenti di condivisione.

Il ritrovo è il martedì, in Piazza Monteluca alle 20,45; mercoledì, in Via Giacosa, alle 20,15, a Castel del Piano; giovedì alle 20,45 a Santa Maria degli angeli, in Piazza del Perdono.

immagini del Piedibus del Ben Essere



Per informazioni: [erminia.battista@uslumbria1.it](mailto:erminia.battista@uslumbria1.it) - Tel: 0755412444 – 3471024074