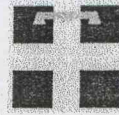




**A.S.L. BI**

Azienda Sanitaria Locale  
di Biella



**REGIONI  
PIEMONTE**

*dr. Bacchi*  
*4/10/15*  
*Adina D'Apollonia*

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE E SANITA' PUBBLICA**  
Via Don Sturzo 20 - 13900 BIELLA  
Il Direttore f.f. : **Dr. Maurizio BACCHI**  
Tel. 015-3503655 Fax. 015-8495222  
prevenzione@aslbi.piemonte.it

**SEDE LEGALE**  
Via Marconi, 23 - 13900 Biella  
Tel. 015-3503111 Fax. 015-15153545  
[www.aslbi.piemonte.it](http://www.aslbi.piemonte.it)  
P.I./Cod. Fisc. 01810260024

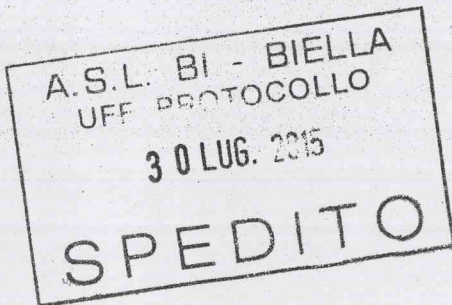
**Al sig. Assessore alla Polizia Urbana  
della Città di Biella  
Dott. Stefano La Malfa**

**Al sig. Sindaco della Città di Cossato  
Claudio Corradino**

**Al sig. Sindaco della Città di Candelo  
Dott.ssa Mariella Biollino**

**Al sig. Sindaco del Comune di Vigliano  
Geom. Cristina Vazzoler**

**Al sig. Sindaco del Comune di Lessona  
Dott.ssa Chiara Comoglio**



ISL BI BIELLA



Prot.

Biella,

Prot.0016996/15 del 30/07/2015

**Oggetto: Proposta di un progetto di promozione della salute denominato "10.000 passi al giorno per stare bene"**

Facendo riferimento ai colloqui intercorsi, si illustra di seguito formalmente il progetto "10.000 passi al giorno per stare bene".

Per migliorare la salute basta un' ora al giorno di cammino anche non continuativo: proprio 10.000 passi. E poiché un sedentario, fa normalmente nella abituale attività quotidiana 5000 passi al giorno, è utile aggiungerne almeno 2000.

Gli obiettivi del progetto sono non soltanto la creazione di condizioni favorevoli a stimolare l'attività fisica dei cittadini, ma anche:

- migliorare la cultura della sicurezza stradale sia in termini di progettazione che di gestione;
- favorire la creazione di percorsi urbani o extraurbani da dedicare ai pedoni.

Possiamo distinguere nel progetto due fasi:

- una prima fase di preparazione in cui pensiamo di fornire ai decisori ed ai tecnici interessati (tecnici comunali, progettisti), informazioni utili ad una progettazione di spazi urbani, viabilità, piste ciclabili e percorsi pedonali sicuri finalizzata ad un miglioramento generale della sicurezza ed orientata verso una mobilità sostenibile;



A.S.L. BI

Azienda Sanitaria Locale  
di Biella

REGIONI  
PIEMONTE

- una seconda fase in cui pensiamo di fornire un adeguato supporto tecnico e scientifico per favorire l'attività fisica, in modo particolare per la fascia di popolazione meno giovane.

Nella pratica vorremmo offrire:

- un "Manuale" in cui saranno raccolte le buone pratiche e le normative tecniche per una corretta ed adeguata progettazione urbana;
- un seminario di presentazione rivolto a decisori, tecnici comunali e progettisti in cui viene presentato il manuale ed il progetto;
- l'individuazione, con la vostra collaborazione, di percorsi urbani o extraurbani segnalati utilizzabili dai cittadini per l'attività fisica della "camminata";
- incontri di "lancio" dei percorsi da effettuarsi nella primavera del prossimo anno.

Si allega alla presente programma circostanziato illustrativo del progetto.

In conclusione invitiamo la S.V. a dare riscontro formale alla presente con una lettera di adesione al progetto da parte del vostro Comune.

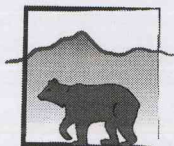
A partire dal mese di settembre del c.a. prenderemo contatto con le Amministrazioni aderenti al progetto per passare alla fase operativa.

Cordiali saluti.

Il Direttore ff S.C. ISP  
(Dott. Maurizio Bacchi)



Il Direttore del Dipartimento di  
Prevenzione  
(Dott. Luca Sala)



**A.S.L. BI**

Azienda Sanitaria Locale  
di Biella

FRANZOI

RAZIONE LORA



**REGIONI  
PIEMONTE**

## SCHEDA PROGETTO

### **Titolo dell'iniziativa proposta:**

**DIECIMILA PASSI PER STAR BENE**

### **Soggetto proponente :**

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BI:  
SERVIZIO IGIENE E SANITA' PUBBLICA,  
MEDICINA DELLO SPORT ,  
SERVIZIO SANITA' PUBBLICA VETERINARIA,  
ARPA PIEMONTE  
MEDICI DI MEDICINA GENERALE  
Via Don Sturzo ,20 Biella  
Referente del progetto:Dottor Maurizio Bacchi

### **Partners del progetto:**

- Città di Biella
- Città di Cossato
- Città di Candelo
- Comune di Vigliano B.se
- Comune di Lessona
- Ordini e Collegi Professionali (Geometri,Architetti e Ingegneri)

### **Obiettivi del progetto:**

- \_ prevenire gli incidenti stradali ed in particolare quelli occorrenti a pedoni e ciclisti
- \_ implementare gli effetti positivi delle aree verdi sulla salute
- \_ diminuire l'inquinamento atmosferico,acustico e il consumo di combustibili
- \_ supportare le politiche finalizzate a creare attenzione alla mobilità sostenibile e alla realizzazione di percorsi di cammino urbani e rurali sicuri e attrezzati con segnaletica
- \_ abbattere le barriere all'attività fisica
- \_ favorire l'adozione della Carta di Toronto per la promozione dell'attività fisica come strumento di condivisione per l'adozione di progetti e strumenti atti a favorire l'attività fisica sia nel contesto di comunità urbane che rurali
- \_ sostenere la pratica dell'attività fisica e contribuire al raggiungimento dei livelli raccomandati per fascia d'età
- \_ educare,informare e sensibilizzare la popolazione sulle tematiche relative al rapporto uomo/ animale

### **ATTIVITA'**

prima fase

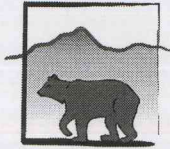
#### **"Presentazione e divulgazione del progetto"**

L'attività sarà articolata nei seguenti interventi.

\_ workshop di presentazione del "manuale di buone pratiche per una progettazione urbana sicura e per la promozione dell'attività fisica",sarà coordinato dai soggetti proponenti presso una sala messa a disposizione dell'ASLBI.

-workshop di presentazione dei risultati, a fine progetto, coordinato e condotto dai soggetti proponenti presso una sala messa a disposizione dell'ASLBI.

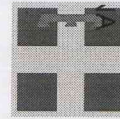
Durante il seminario di presentazione saranno mostrati:



A.S.L. BI

Azienda Sanitaria Locale  
di Biella

VA



REGIONI  
PIEMONTE

\_ I "percorsi" per lo svolgimento dell'attività di "cammino",  
e distribuiti :

\_ In formato stampabile on line il " manuale operativo di buone pratiche per la  
progettazione di arredo urbano e viabilità sicura per pedoni e ciclisti e per la promozione  
dell'attività fisica",

-Modulistica e materiale divulgativo illustrativo dei percorsi urbani e extraurbani individuati  
nei territori dei comuni aderenti per l'esercizio dell'attività di "cammino" e per la  
promozione dell'attività fisica.

Il materiale in elenco, le news e la cronologia degli eventi saranno consultabili sui siti  
aziendali dei soggetti proponenti e dei partners .

Seconda fase

-Posa di idonea segnalazione (a cura dei comuni aderenti)

-Realizzazione di un incontro in ciascuno dei comuni aderenti da realizzarsi nella  
primavera del 2016. Scopo delle riunioni sarà quello di:

\_ educare, informare e sensibilizzare la popolazione sulle tematiche dell'importanza della  
attività fisica nella prevenzione delle malattie croniche degenerative

\_ promuovere l'attività fisica presso la comunità mediante un approccio consapevole al  
mondo animale ( alle passeggiate sarà infatti anche possibile partecipare in compagnia del  
proprio cane) e all'ambiente urbano e naturale.

#### **Risultati attesi :**

I risultati attesi dal progetto sono i seguenti:

\_ Affermare la centralità del territorio come luogo di tutela della salute attraverso il  
miglioramento continuo della struttura urbana, dei servizi verso i cittadini, del contesto  
sociale, ambientale e culturale.

\_ Recuperare spazi urbani e della natura dismessi o marginali e riqualificarli con i percorsi  
di cammino.

\_ Promuovere l'attività fisica giornaliera attraverso l'esperienza di modalità di cammino che  
coinvolgono l'intera comunità, specialmente nei non più giovani

\_ Diffondere una sensibilità ecologica di attenzione e di cura degli spazi urbani costruiti e  
verdi, migliorare la qualità della vita, sostenere la protezione dell'ambiente, accrescere la  
coesione sociale e culturale dei territori coinvolti.

Il progetto avrà un notevole impatto sul territorio in quanto:

\_ economicamente sostenibile e trasferibile

\_ coinvolge attivamente la comunità innescando processi partecipati di promozione della  
salute

\_ i benefici della mezz'ora di attività fisica giornaliera lungo percorsi terapeutici duraturi,  
esteticamente belli funzionali e sicuri, è patrimonio permanente di gruppi di persone che  
condividono e acquisiscono competenza sulle proprie vite.

I Proponenti mettono a disposizione il proprio personale per le attività di:

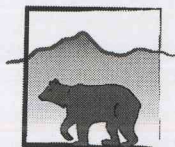
\_ promozione, gestione e coordinamento del progetto ,

\_ organizzazione e conduzione degli eventi divulgativi e formativi ,

\_ indicazione quali / quantitativa del livello di attività fisica eseguita sul percorso scelto

COM

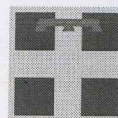
COM



**A.S.L. B**

Azienda Sanitaria Locale  
di Biella

HIESA  
B  
ILLIANA



**REGIONI  
PIEMONTE**

I Comuni aderenti si impegnano a mettere a disposizione il proprio personale e spazi idonei per la realizzazione dei percorsi e la messa a dimora d'idonea segnaletica lungo gli stessi.

**Tempi di realizzazione**

Si prevede che le attività, iniziate nel terzo trimestre del 2015 vengano avviate entro il 31/12/2016

**Valutazione**

Saranno individuati indicatori di processo (n.ro partecipanti agli incontri, gradimento dell'iniziativa etc)