



Spazi attrattivi per il movimento e gli incontri

Guida per spazi che favoriscono il movimento nei comuni

Sommario

Perché gli spazi di movimento attraattivi sono tanto importanti?	4
Il suo comune è in movimento? Suggerimenti per uno spazio pubblico che favorisce il movimento	6
Si lasci ispirare	8
Le nostre offerte per i comuni	10
Diamoci da fare insieme!	12
Lista di controllo per più movimento nel suo comune	13
Servizi specializzati e ulteriori informazioni	14

« La vita è movimento e senza movimento la vita è impensabile. »

Mosé Feldenkrais

Fisico nucleare, ingegnere, sportivo entusiasta e soprattutto pioniere del movimento

Editoriale

Il nostro obiettivo è di promuovere il movimento tra la popolazione grigionese. Infatti chi pratica regolarmente un'attività fisica si sente meglio e previene le malattie croniche. Anche se gli abitanti del cantone dei Grigioni sono già molto attivi e sportivi, è possibile fare di più. Tutti, sia i bambini sia gli anziani, sono più in forma se si possono spostare a piedi o in bicicletta e se hanno la possibilità di trascorrere il loro tempo libero all'aperto.

Per invogliare la popolazione a fare più movimento – e a incontrarsi – servono delle opportunità invitanti. Gli spazi di movimento e incontro sono, per esempio, le strade, le piazze, i sentieri, i quartieri, le scuole o le strutture sportive. Sono luoghi che favoriscono l'attività fisica nella quotidianità e che invogliano a fare più movimento.

Nel cantone dei Grigioni siamo spesso confrontati con sfide particolari quando si tratta di creare spazi che favoriscono il movimento. Terreni scoscesi, villaggi discosti, strade anguste e paesaggi naturali non facili-

tano certo la pianificazione e la progettazione di aree pubbliche. Gli insediamenti rurali e i conseguenti lunghi tragitti per andare a scuola, recarsi al lavoro o fare gli acquisti sono un ulteriore ostacolo.

Con questa guida intendiamo darle alcuni consigli e idee per creare spazi che favoriscono il movimento nel suo comune. Per noi è importante che i comuni grigionesi includano gli aspetti che promuovono il benessere della popolazione già nelle prime fasi di pianificazione e progettazione del loro territorio. Il bisogno di movimento e incontro degli abitanti deve trovarsi in cima all'agenda politica dei comuni.

Ci contatti! Noi laosterremo volentieri e assieme a lei troveremo le soluzioni più opportune ed idonee per il suo comune.

*Il suo team dell'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni,
Sezione Promozione della salute e prevenzione*

Perché gli spazi di movimento attraattivi sono tanto importanti?

Promuovono il benessere e la salute

È dimostrato che l'attività fisica nella quotidianità ha un influsso sul nostro stato di salute. Il movimento favorisce il benessere e si ripercuote positivamente sul corpo e sulla mente. L'attività fisica quotidiana all'aria aperta è molto importante per tutti noi. I bambini e i giovani crescono in modo sano, gli adulti si mantengono in forma e le persone anziane rimangono più a lungo indipendenti grazie al fatto che fanno regolarmente del movimento.

Rafforzano la coesione sociale

Gli spazi di movimento dovrebbero essere anche spazi d'incontro e promuovere quindi i contatti sociali. Queste possibilità di stare insieme hanno un enorme impatto sul tessuto sociale della comunità. Sono luoghi d'aggregazione che offrono svariate opportunità ai giovani e agli anziani. La popolazione sente di far parte della comunità e di essere sostenuta.

Contribuiscono alla tutela dell'ambiente

Lasciare l'auto in garage! Maggiore è il numero di persone che lo fa, maggiore è il contributo a favore della salvaguardia ambientale. Questo richiede percorsi attraattivi e sicuri per andare a piedi o in bicicletta a scuola, al lavoro o a fare la spesa.

Offrono uno spazio attraattivo dove sentirsi a proprio agio

Luoghi attraattivi e percorsi sicuri rafforzano l'attaccamento al luogo di residenza. La popolazione si identifica con il proprio comune e si sente accolta. Sentirsi a proprio agio in un comune è un aspetto fondamentale per le famiglie.





Sfogarsi con lo skateboard, la bicicletta o il monopattino: bambini e giovani sul pumptrack a Sils nella Domigliasca. Queste piste sono luoghi d'incontro e movimento molto apprezzati e a cui si può accedere gratuitamente.



Il suo comune è in movimento?

Suggerimenti per spazi pubblici che favoriscono il movimento

Spazi per il tempo libero e per rilassarsi

Durante il tempo libero dobbiamo avere la possibilità di fare del movimento e di rilassarci all'aria aperta, preferibilmente a pochi passi da casa. È importante creare spazi per tutta la popolazione, facilmente accessibili, gratuiti o a buon mercato. Strutture sportive, percorsi vita, parchi gioco attrattivi e sicuri, aree naturali per staccare la spina sono solo alcune possibili opzioni. I pumptrack, gli skatepark o i parchi di movimento sono nuove offerte per promuovere l'attività fisica. Anche d'inverno è importante fare del movimento. Per promuoverlo, il comune può offrire gratuitamente gli abbonamenti per gli impianti di risalita a bambini e adolescenti.

Luoghi d'incontro accessibili tutto l'anno

Le piazze di paese e le strade di quartiere sono fondamentali per promuovere i contatti sociali tra la popolazione di tutte le fasce d'età. Fungono da salotto pubblico per la comunità. Gli incontri e le buone conversazioni sono importanti misure preventive: ci si conosce meglio e così ci si può prendere cura l'uno dell'altro, anche tra persone di varie generazioni. Si ricordi di mettere a disposizione locali d'incontro accessibili tutto l'anno, soprattutto quando piove e durante la stagione invernale.

Percorsi casa-scuola invitanti

Lungo il percorso casa-scuola i bambini hanno la possibilità di dare libero sfogo al loro bisogno di muoversi e allacciare contatti sociali. Imparano a valutare corretta-

mente i pericoli del traffico stradale e conoscono meglio l'ambiente che li circonda. Sono due aspetti che promuovono il loro sviluppo. Per questo motivo, i comuni dovrebbero investire nella pianificazione e nella realizzazione di percorsi casa-scuola sicuri e invitanti. I bambini che vanno a scuola a piedi o in bicicletta, si muovono di più e sono all'aria aperta con qualsiasi tempo. Ciò migliora la loro concentrazione e rafforza il loro sistema immunitario. Inoltre i percorsi casa-scuola attrattivi sostituiscono i servizi di scuolabus e riducono il numero di genitori che portano i figli a scuola in macchina.

Sicurezza per pedoni e ciclisti

Indipendentemente dai tragitti casa-scuola, i percorsi per pedoni e ciclisti collegati tra di loro favoriscono la mobilità lenta. Una rete di tragitti sensata e mantenuta in buono stato trasmette la necessaria sicurezza. Le piste ciclabili devono essere ben illuminate, chiaramente separate dal traffico motorizzato e progettate in maniera tale che i vari mezzi di trasporto non si ostacolino a vicenda.

Spazio pubblico attrattivo

Gli spazi pubblici sono spesso di dimensioni ridotte nel cantone dei Grigioni. Per questo motivo val la pena impiegare queste aree in maniera multifunzionale. Di solito sono necessarie misure per limitare il traffico negli agglomerati, provvedimenti che vanno attentamente pianificati. La qualità di vita in un comune viene migliorata anche da spazi in cui è possibile oziare o rilassarsi. Panchine, paesaggi acquatici e aree naturali sono importanti punti d'incontro e luoghi dove fare il pieno di energia. Le infrastrutture attrattive aumentano la voglia di stare all'aria aperta. Coinvolga l'azienda forestale comunale per valorizzare meglio le risorse del territorio.



Un esempio da seguire

D'estate, la piazza del paese di Trin si trasforma in un accogliente luogo d'incontro. L'idea è stata lanciata dalla popolazione che si è occupata della progettazione, dell'allestimento e dello smantellamento della struttura in legno. Oltre ad abbellire il centro del comune, la piattaforma e il vicino orto comunitario favoriscono gli incontri e le serate conviviali. Alcuni abitanti gestiscono un caffè e organizzano eventi. La piazza è diventata così il cuore della comunità, regalando tanti bei momenti ed un'indimenticabile estate alla popolazione di Trin.

www.dorfplatztrin.ch

Si lasci ispirare

Gli esempi seguenti realizzati nel cantone dei Grigioni dimostrano che è possibile creare, con pochi mezzi, spazi che favoriscono il movimento e gli incontri. Nonostante la loro semplicità, queste idee promuovono in maniera decisiva il benessere della popolazione.

1 *Panchine per il carpooling a Masein*

Due panchine per il carpooling con l'indicazione della destinazione a Masein – un'idea di facile realizzazione per promuovere un nuovo modo di fare l'autostop. Con i cartelli mobili affissi alla colonna la persona seduta sulla panchina può segnalare qual è la sua destinazione all'automobilista di passaggio. Questo tipo di carpooling è a costo zero, è utile alla popolazione e favorisce la salvaguardia ambientale.

2 *A Igis si va a scuola a piedi*

Bambini lungo il percorso casa-scuola ad Igis. Chi va a scuola a piedi o in bicicletta è più indipendente e rilassato. Grazie a percorsi casa-scuola sicuri ed attrattivi, i bambini hanno la possibilità di sfogare il loro innato bisogno di muoversi e di trascorrere del tempo con i compagni di classe.

3 *Luogo per rilassarsi a Malans*

Due uomini si concedono una pausa su una panchina a Malans. Le panchine sono oasi di pace e luoghi d'incontro, non solo per le persone anziane. È un modo molto semplice per rendere più invitante lo spazio pubblico.

4 *Muoversi in piena sicurezza a Laax*

I ciclisti e gli escursionisti possono attraversare la strada cantonale senza correre alcun pericolo grazie al nuovo ponte di legno a Laax-Staderas. Una rete di piste ciclabili e sentieri ben organizzata favorisce notevolmente la mobilità lenta nei comuni.

5 *Luogo d'incontro per i giovani a Malans*

È bello stare insieme. I giovani hanno bisogno di spazi loro, dove si possono incontrare tutto l'anno e che, idealmente, possono cogestire.

6 *Mercato settimanale a Samedan*

Da otto anni, dalla primavera all'autunno, ogni martedì è giornata di mercato a Samedan. Nell'ambito di un workshop sullo sviluppo futuro del paese, la popolazione ha espresso il desiderio di avere maggiori opportunità d'incontro, di rianimare il villaggio e di mantenere aperti i negozi del centro. Il comune di Samedan è andato incontro alle esigenze dei suoi cittadini. Fin dall'inizio allestisce le bancarelle e libera il centro dal traffico. Inoltre è stata fondata un'associazione che ha il compito di organizzare e promuovere sul lungo termine il mercato del paese.





Le nostre offerte per i comuni

Consulenza per i parchi gioco

I bambini trascorrono molto tempo nei parchi gioco, nelle strutture all'aperto degli asili nido o sul piazzale della scuola. A volte sono accompagnati da un adulto, spesso si ritrovano con gli amici o da soli nel tempo libero, primo o dopo le lezioni, o durante la ricreazione. È importante che i bambini abbiano la possibilità di acquisire nuove competenze e abilità motorie grazie a spazi in cui si sentono a proprio agio e che permettono loro di imparare e fare nuove esperienze. Con il sostegno di esperti la aiutiamo a migliorare e riprogettare il suo piazzale scolastico. Insieme a lei valutiamo le varie possibilità e cerchiamo le soluzioni ideali per valorizzare lo spazio ricreativo. Trova tutti i moduli e le informazioni relative al sostegno finanziario all'indirizzo web: bischfit.ch/it/d/consulenza-per-piazzali-scolastici.



Piantina del piazzale scolastico della nuova scuola elementare a Thusis

Parco gioco presso la scuola dell'infanzia ed elementare a Thusis – uno spazio ideale per fare nuove esperienze e avventure, muoversi, giocare, incontrarsi e creare.





Parc da moviment a Obergmeind

Programma di consulenza Parc da moviment

A Trin e Obergmeind sono nati due nuovi Parc da moviment, molto apprezzati da grandi e piccini. Il Parc da moviment è un «percorso fitness» innovativo e rivoluzionario nella natura, basato su nozioni scientifiche applicate allo sport e all'allenamento. Ogni Parc da moviment comprende un percorso circolare con almeno nove stazioni che promuovono l'acquisizione delle seguenti competenze fondamentali: forza, velocità, coordinazione e resistenza. Questo parco offre la possibilità di allenarsi

all'aria aperta ed è un luogo d'incontro intergenerazionale. Il nostro ufficio consiglia e accompagna i comuni e le istituzioni che intendono realizzare un Parc da moviment. Il Fondo per lo sport del cantone dei Grigioni sostiene la costruzione con un contributo massimo di 20'000 franchi. Trova maggiori informazioni sul progetto all'indirizzo web: bischfit.ch/it/d/parc-damovimenti.

Pumptrack

Un pumptrack è una pista per (quasi) ogni veicolo munito di ruote. È un percorso costituito di dossi e paraboliche. I dossi servono a prendere velocità, usando solamente la spinta dinamica delle braccia e delle gambe. Queste piste modulari caratterizzate da varie combinazioni offrono alle persone di ogni età la possibilità di fare sport e nel contempo di divertirsi. Il nostro ufficio la consiglia e l'accompagna nella pianificazione e nella realizzazione di un pumptrack.

Pumptrack a Pontresina



Diamoci da fare insieme!

Il promotore di spazi per il movimento e l'incontro deve essere dotato di una buona dose di perseveranza e caparbia. I progetti sono spesso complessi, costosi e coinvolgono vari gruppi di interesse. È necessario chiamare in causa tutti gli attori, per esempio i responsabili della gestione del traffico, della sicurezza, dell'ambiente, della pianificazione, della selvicoltura, dello sport e il mondo della scuola. Ne vale però la pena: le misure sono sostenibili, hanno un impatto sul lungo termine e per questo motivo più generazioni ne beneficiano.

In questo modo può promuovere i cambiamenti o le idee volte a dare vita a un comune che favorisce il movimento.



1. Analisi / Punto della situazione

I servizi specializzati (vedi pagina 14) sostengono i comuni nell'ambito dell'analisi. In collaborazione con gli esperti si individuano le misure adeguate per il suo comune. Ci sono varie possibilità per svolgere l'analisi. Le interessa sapere, per esempio, quali sono i punti deboli e le possibilità di sviluppo della mobilità lenta (pedoni e ciclisti) nel suo comune? Può organizzare degli incontri o effettuare dei sondaggi con i gruppi target interessati, per esempio, i bambini, i giovani, gli anziani, le persone disabili. Ciò le permette di conoscere direttamente quali sono i loro bisogni e le loro necessità. In seguito può identificare e analizzare i punti deboli e i punti di forza.

Alla fine dell'analisi disporrà di un documento con proposte e misure concrete che farà da base per la pianificazione dei passi futuri.

2. Pianificazione e attuazione

Per realizzare spazi che favoriscono il movimento è necessario coinvolgere vari attori. In questo modo riconosce e risolve sul nascere possibili conflitti d'interesse. Già nella fase di pianificazione è importante far partecipare tutti. Anche la popolazione va sollecitata poiché nessuno meglio di lei conosce quali sono i suoi desideri e le sue necessità. Per questo motivo organizzi un workshop grazie al quale ha la possibilità di tastare il polso della gente e di raccogliere quali sono i suoi bisogni.

Si impegni per garantire il sostegno economico dei provvedimenti volti a favorire il movimento attingendo a varie fonti di finanziamento. È possibile trovare alleati in vari settori. Contatti i servizi specializzati o l'Ufficio dell'igiene pubblica.

Lista di controllo per più movimento nel suo comune

La promozione del movimento attraverso modifiche strutturali ha quale obiettivo la trasformazione di edifici e strade e l'eliminazione di possibili ostacoli. Grazie a questi adeguamenti la popolazione ha maggiori opportunità di fare dell'attività fisica.

Messaggio	Realizzazione	
Collegare – eliminare le barriere		
Rete viaria collegata	Collegamento dei sentieri e delle piste ciclabili con zone verdi, boschi e aree ricreative senz'auto	<input type="checkbox"/>
Senza barriere	Evitare o eliminare gli scalini, i gradini, pali, ecc.	<input type="checkbox"/>
Possibilità di posteggiare	Posteggi per le biciclette che rispondano ai bisogni della popolazione	<input type="checkbox"/>
Rivalutare le strade trafficate		
Misure per aiutare i pedoni ad attraversare la strada	Isole pedonali, modifiche dei marciapiedi, ecc.	<input type="checkbox"/>
Valorizzare il traffico non motorizzato	Percorsi favorevoli alla mobilità lenta con aree verdi, illuminazione e segnaletica adeguate	<input type="checkbox"/>
Aumentare la sicurezza per i ciclisti	Isole per ciclisti, spazi per svoltare in maniera sicura o per fermarsi davanti al semaforo	<input type="checkbox"/>
Prevedere un molteplice impiego delle strade di paese e dei quartieri		
Spazio stradale attrattivo	Inserire elementi verdi lungo brevi tratti stradali. Prestare attenzione alla visibilità dei bambini!	<input type="checkbox"/>
Meno traffico motorizzato	Velocità ridotta, in aree adatte creare zone pedonali (per es. zone con velocità 20 o 30)	<input type="checkbox"/>
Spazi pubblici	Favorire l'accessibilità, l'attrattiva e la sicurezza degli spazi pubblici, prestare attenzione alle strade laterali	<input type="checkbox"/>
Favorire il traffico non motorizzato		
Molteplici possibilità	Sentieri e piste ciclabili ideali, con possibilità di scelta, senza inutili deviazioni, con poche salite e discese	<input type="checkbox"/>
Buone strutture	Possibilità di ripararsi in caso di brutto tempo, aree di sosta, ecc.	<input type="checkbox"/>
Buona visibilità	Prestare attenzione, per es., alla segnaletica e ai crocevia	<input type="checkbox"/>
Realizzare parchi gioco e impianti sportivi attrattivi		
Possibilità per tutte le fasce d'età di raggiungerli senza correre alcun pericolo	Per i bambini senza essere accompagnati da un adulto, oppure in compagnia di una persona anziana	<input type="checkbox"/>
Svariate superfici	In terra battuta o ghiaia, erba o allo stato naturale, collinare o superfici piane, aree non molto grandi oppure con angoli per restarsene in disparte	<input type="checkbox"/>
Allestimento idoneo	Possibilità di stare al coperto, illuminazione, varie opportunità di sedersi, diversi materiali, servizi igienici, spogliatoi pubblici, contenitori per i rifiuti, ecc.	<input type="checkbox"/>
Accessibilità per vari gruppi target		
Pensare ai bisogni di vari gruppi di destinatari	Bambini, giovani, adulti, persone anziane, persone con disabilità	<input type="checkbox"/>
Garantire l'accessibilità e la sicurezza a luoghi frequentati quotidianamente	Negozi, farmacie, stazione ferroviaria, parchi gioco, aree relax, aree naturali, spazi per il tempo libero, ecc.	<input type="checkbox"/>
Possibilità di utilizzo	Garantire l'accesso a boschi, impianti sportivi e aree ricreative, palestre aperte, strutture per l'attività fisica senza recinzioni ecc.	<input type="checkbox"/>

Servizi specializzati e ulteriori informazioni

Servizi specializzati nei Grigioni

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni per la progettazione di piazzali scolastici o parchi gioco e richieste generali intorno agli spazi di movimento nel suo comune

www.bischfit.ch

graubündenSPORT

GraubündenSPORT per impianti sportivi, pumptrack, parc da movement, palestre aperte, utilizzo di strutture per l'attività fisica, contributi dal Fondo per lo sport

www.graubuendensport.ch

L'Ufficio per la natura e l'ambiente

L'Ufficio per la natura e l'ambiente, Sezione Natura e paesaggio, vi consiglia sulla progettazione di aree naturali e sulla valorizzazione di ambienti naturali all'interno e all'esterno degli insediamenti

www.anu.gr.ch

Servizio per il traffico non motorizzato

Il Servizio per il traffico non motorizzato la sostiene per quanto riguarda i sentieri, i percorsi tematici, le piste ciclabili, le segnalazioni dei percorsi per podisti, di nordic walking o mountain bike

www.langsamverkehr.gr.ch

Ufficio dell'economia e del turismo

Ufficio dell'economia e del turismo, sviluppo territoriale nelle regioni

www.awt.gr.ch

Pro Velo Graubünden

Pro Velo Graubünden, associazione mantello per la promozione degli interessi dei ciclisti, si adopera per la sicurezza delle piste ciclabili, propone corsi per bambini e adulti e dà consigli in merito alla segnaletica

www.provelogr.ch

Associazione mantello grigionese per le attività infantili e giovanili

Associazione mantello grigionese per le attività infantili e giovanili promuove i processi partecipativi nei comuni. I servizi di animazione socio-culturale in campo giovanile hanno una solida esperienza per quanto concerne il coinvolgimento di tutte le parti interessate

www.jugend.gr

Pro Infirmis Grigioni

Pro Infirmis Grigioni si impegna affinché le persone con disabilità possano partecipare alla vita sociale e non siano penalizzate

www.proinfirmis.ch

Ufficio per lo sviluppo del territorio

Ufficio per lo sviluppo del territorio in merito alla revisione della pianificazione locale o progetti di costruzione al di fuori della zona edificabile

www.are.gr.ch

Ulteriori informazioni

Mobilità pedonale Svizzera

www.fussverkehr.ch

Ufficio per lo sviluppo del territorio, promuovere gli spazi liberi negli agglomerati

www.are.admin.ch

upi – Centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni

www.bfu.ch

Luoghi in cui è possibile incontrarsi e fare dell'attività fisica

www.quartierperlen.ch

Manuale sul traffico non motorizzato

www.langsamverkehr.gr.ch

UNICEF, i comuni possono ottenere la distinzione «Comune amico dei bambini»

www.unicef.ch

Piattaforma per la promozione del movimento mediante modifiche strutturali

www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch

bischfit.ch

Con il programma «Bisch fit?», il cantone dei Grigioni si impegna in collaborazione con Promozione Salute Svizzera a favore della:

- promozione del movimento
- alimentazione sana
- salute mentale

Insieme ai comuni e alle istituzioni, il cantone crea le condizioni quadro ideali per favorire una vita sana nei Grigioni.

Impressum

Editore 2^a edizione 2019

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni,
Promozione della salute e prevenzione

Crediti fotografici

copertina: Dolores Rupa Photo
pagina 4: Associazione mantello grigionese
per le attività infantili e giovanili
pagina 5: Velosolutions
pagine 6 e 7: Vreni Bollhalder, Ernesto Silvani e
Ursi di Giuliantonio
pagina 9: Hanspeter Brigger, Dolores Rupa
Photo, Ufficio tecnico, Associazione mantello
grigionese per le attività infantili e
giovanili, Marianne Lüthi
pagina 10: Hanspeter Brigger
pagina 11: Hü7 Thomas Häusermann e
Velosolutions

Testi

Hanspeter Brigger
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Progetto grafico

Trimarca, Coira

Stampa

Stoffel Druck GmbH, Coira

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni
Promozione della salute e prevenzione
Hofgraben 5, 7001 Coira
081 257 64 00, gf@san.gr.ch

bischfit.ch  

 Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Con il sostegno di

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera