



Il Servizio per l'Educazione e la Promozione della Salute, si è trasferito a Conegliano, in Corso Mazzini 34, con i seguenti recapiti:

tel. 0438.420769,

fax 0438.418772,

e-mail: seps@ulss7.it

## SOMMARIO:

Quante cose abbiamo fatto! 2

In breve 3

Concorso la scuola va in città 3

Attività motoria 4

Alimentazione 4

## Editoriale

### BENTORNATI!

Eccoci ad iniziare con voi un altro anno scolastico. Sappiamo che molti di voi sono già ripartiti...non avevamo dubbi, l'entusiasmo che vi caratterizza è contagioso!

Ma anche noi abbiamo delle novità !

La prima è il **Car pooling**, ne avete sicuramente sentito parlare. Partito a Mareno di Piave alla fine dello scorso anno scolastico, è stato ufficialmente presentato il 17 settembre scorso dall'Amministrazione Comunale e dagli operatori ULSS, alla presenza dell'Assessore Provinciale all'ambiente Alberto Villanova

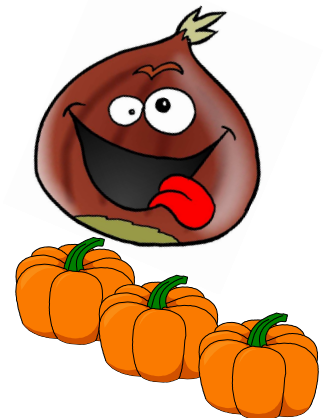
che vuole esportare questa esperienza anche al resto della Provincia. Una soddisfazione per chi come noi ha creduto nell'importanza di questo progetto.

La seconda è che abbiamo un nuovissimo **kit didattico per l'educazione stradale** composto da semaforo e cartelli stradali che le scuole ci potranno richiedere per utilizzarlo nelle loro attività didattiche.

Infine volevamo salutare quegli insegnanti e quei genitori che per trasferimenti, pensionamenti o altri motivi non possono più seguire i Piedibus. A tutti loro va il nostro più caloroso ringraziamento per l'entusiasmo, la passione e

la tenacia con cui hanno collaborato alla realizzazione e mantenimento di questa esperienza.

**Adriana, Anna,  
Elena, Paola**



## Quanti siamo???

Un sacco!!! Eh già, i numeri crescono vistosamente di anno in anno...ed è una vera soddisfazione vedervi sulle strade dei nostri paesi così allegri e colorati. Ma diamo un po' di numeri!!!

A giugno 2011 erano **28** le scuole coinvolte in questa esperienza, con ben **49 percorsi**, quasi **900 bambini** e più di **550 accompagnatori!!!**

Questo vuol dire che circa il 21% dei bambini che vanno a scuola lo fanno col PIEDIBUS! Il 60% di questi prima raggiungeva la scuola in macchina! Che risparmio!!! E a proposito di risparmio....grandi numeri anche su questo fronte:

avete percorso circa **86.000 km** e forse anche di più, che hanno fatto **risparmiare ben 17,2 tonnellate di anidride carbonica**, che tradotte in alberi, sono **860 nuovi alberi piantati**.

Insomma abbiamo contribuito un po', oltre che al nostro benessere anche a quello del nostro pianeta...che ringrazia!

### Ecco la formula!!

Ogni auto produce circa 200g di anidride carbonica (CO2) ogni km percorso. Noi abbiamo risparmiato 86.000 km in auto, perciò abbiamo risparmiato circa 17.200 kg di CO2:

$$86.000 \text{ km} \times 200\text{g} = 17.200.000\text{g} = 17.200 \text{ kg}$$

In un anno un albero assorbe 20 kg di CO2, quindi:

$$17.200 \text{ kg} : 20\text{kg} = 860$$

È come avessimo piantato 860 nuovi alberi!

P.S. Ci sono ovviamente in cantiere delle nuove partenze...ve ne daremo conto nel prossimo numero!

# Quante cose abbiamo fatto!

La condivisione è il nostro primo obiettivo, ecco quindi una carrellata delle diverse iniziative che ci sono pervenute che dai vari Piedibus.....spunti per l'anno scolastico in corso!

## Rodari – Parè di Conegliano

● Adesione alla settimana di ed. allo sviluppo sostenibile promossa dall'UNESCO ( 8/11/2010-14/11/2010 ) con:

- ⇒ una lezione di ed. stradale per le classi 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> lungo un percorso del Piedibus, a cura di un agente di polizia locale;
- ⇒ una "giornata senz'auto della scuola", con apertura delle iscrizioni al Piedibus per tutti gli alunni che lo desideravano.

● Festa dei traguardi, in occasione dei 1250km di Piedibus, 14 marzo 2011, con:

- ⇒ un percorso effettuato con gli accompagnatori del Piedibus per i bambini dell'ultimo anno della scuola dell'infanzia S. Tofano di Parè;
- ⇒ in mattinata lezione al planetario per le classi 3<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup>, alla sera per gli accompagnatori.
- ⇒ Lettura della storia mitologica di un camminatore eccezionale, Orione, per le classi 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup>.
- ⇒ un momento conviviale per gli alunni al mattino, ed uno in serata per gli accompagnatori.

● Una lezione di ed. stradale per ciclisti svolta al camposcuola di Parè con le classi quarte, a cura degli agenti di Polizia urbana, con il supporto del gruppo sportivo "Prealpi", 23 marzo 2011.

● Una visita alla Centrale di Polizia Urbana con la classe 5<sup>a</sup>, 7 aprile 2011

● Seconda "giornata a scuola senz'auto", 16 aprile 2011, con apertura delle iscrizioni al Piedibus a tutti gli alunni che lo richiedevano, svolta in contemporanea con le scuole primarie di Rua di Feletto e Kennedy di Conegliano.

● Bicibus al Grest estivo della Parrocchia, organizzato autonomamente da un gruppo di genitori.

## Campolongo

- Pedipizza terza edizione
- Allestimento biblioteca scolastica
- Reperimento arredi utili alla scuola
- Costituzione di un gruppo genitori della scuola, attento e sensibile alle problematiche scolastiche
- Lotteria di Pasqua per reperimento fondi
- Partecipazione alla marcia del Sorriso del 1 maggio in collaborazione con la Nostra Famiglia di Mareno
- Partecipazione ad incontri di quartiere relativi al tema della mobilità
- Proposta di attivazione del bicibus per la scuola media all'amministrazione comunale
- Piedibus della scuola dell'infanzia in visita alla elementare lungo le vie del quartiere

## Dante

Partecipazione con 120 persone alla marcia del 1° maggio organizzata dalla Nostra Famiglia.

## Kennedy

- Il 16 aprile è stata realizzata la giornata "a scuola senz'auto". Tutti gli alunni, genitori ed insegnanti sono stati invitati a raggiungere la scuola senza utilizzare l'auto,
- Il 17 Aprile gli iscritti al Piedibus si sono incontrati per una passeggiata dalla scuola al Castello di Conegliano. La gita si è svolta in concomitanza alla manifestazione "musei aperti" con visita alla casa del Cima, al convento di San Francesco, al museo al Castello e la sala dei Battuti.

## Pascoli

- Gita alle isole maggiori di Venezia;
- IL PIEDIBUS per il catechismo;
- IL PIEDIBUS in chiesa per la partecipazione alla benedizione della rosa;
- Incontro con Babbo Natale e coinvolgimento degli esercizi commerciali con la consegna di un biglietto di auguri da parte dei bambini;
- Festa di fine anno.

## Anzano

- Festa consegna attestato;
- Premiazione della classe più numerosa che ha partecipato al Piedibus, cercando di sensibilizzare anche gli altri alunni;
- Passeggiata con tutta la scuola.

## Cappella Maggiore

- Giornata in piazza per tutte le associazioni del paese e presentazione del Piedibus con foto, cartelloni e depliant;
- Festa del Piedibus con invito esteso a tutti gli alunni con i loro genitori a provare il percorso di andata a scuola. Anche gli scuolabus si sono fermati in piazza per fare tutti assieme l'ultimo tratto verso la scuola. Consegna di un diploma, a tutti i bambini Piedibus e di un paio di stivali in gomma per le giornate di pioggia, acquistati con il contributo del Comune di Cappella Maggiore.

## Francenigo di Gaiarine

- percorso dimostrativo per coinvolgere i bambini della Scuola dell'Infanzia Paritaria della Parrocchia di Francenigo.
- In occasione della festa dei 150 anni dell'Unità d'Italia, il Piedibus ha percorso il suo itinerario con le bandiere tricolore.
- Partecipazione del Piedibus quale capofila della "Lucciolata", una marcia notturna di solidarietà per la raccolta di fondi a favore della "Via di Natale" del CRO di Aviano.
- I **Giochi Comunali** che da diversi anni vengono organizzati tra le due scuole primarie del Comune, hanno avuto come tema portante una passeggiata campestre che ha coinvolto alunni, insegnanti, genitori: un incentivo all'andare a piedi, alla socializzazione, all'osservazione del territorio.

## Codognè

- Partecipazione con uno stand alla locale "Festa Ecologica" per promuovere l'attività del Piedibus e la ricerca di nuovi accompagnatori.
- Ricorrenze varie festeggiate insieme ai bambini: Natale, Carnevale, Pasqua, 150° Unità d'Italia, compleanni.
- Organizzazione di una passeggiata con le due scuole dell'infanzia del Comune per promuovere e far conoscere il Piedibus ai bambini dell'ultimo anno
- Creazione di uno spazio all'interno della scuola per la sistemazione delle mantelline e degli stivali utilizzati nelle giornate di maltempo.

## Mareno di Piave - Conti Agosti

- Castagnata con passeggiata nelle campagne del paese;
- Passeggiata con pic-nic e giochi all'aperto;
- Promozione del Piedibus presso le scuole dell'infanzia di Mareno di Piave;
- Festa finale con consegna attestati: premiati i bambini con più presenze nei giorni di pioggia con il diploma "Fedelissimo del Piedibus";
- Partecipazione alla passeggiata organizzata dalla Pro Loco di Mareno e 2° posto come gruppo più numeroso.
- Gita in Consiglio per l'apertura del nuovo anno scolastico

## San Fior

- “Andar per Borghi”: promozione di un percorso pedonale nelle colline. attività promossa dal Comune di San Fior in collaborazione con il Comune di Colle Umberto: adesione del Comitato e dei bambini del Piedibus.
- Miniolimpiadi e Festa per il 3° compleanno del Piedibus. Sfilata di tutti i bambini dei due plessi di San Fior e Castello Roganzuolo dalla Scuola al Campo Sportivo comunale con partecipazione di diverse associazioni di volontariato del comune e della Giunta Comunale.

## Follina

- Giornate “A scuola a piedi”
- Festa di Carnevale
- Pizza di fine anno
- Realizzazione partecipata di giochi a terra
- Connessione con il progetto “Frutta nelle scuole”

## Rua di San Pietro di Feletto

- Compleanno Piedibus e giornata “A scuola senz'auto” e giornata dei fiori
- Consegna attestati ai partecipanti
- serata di sensibilizzazione per il Piedibus
- Piedibus e gruppo commino insieme

## Vazzola, Tezze, Visnà

Festa al parco comunale, organizzata dagli accompagnatori con consegna attestati ai bambini del Piedibus.

## Santa Lucia di Piave

- Festa di fine anno scolastico con premiazione del concorso “50 timbrini e vinci una maglietta” con ben 66 vincitori
- I genitori hanno colorato con le orme i 4 percorsi Piedibus

## In breve

### PROTOCOLLO PROVINCIA

Il 22 settembre 2011 in occasione della giornata di premiazione del Concorso Provinciale “La scuola va in città” è stato sottoscritto il Protocollo d'Intesa per la promozione dei percorsi casa-scuola sicuri a piedi e in bicicletta.

Il protocollo steso dalla Provincia di Treviso in collaborazione con le Aziende ULSS 7, 8 e 9 pone le basi per l'avvio della collaborazione tra gli Enti coinvolti per favorire stili di vita attivi e creare sinergie con l'intento di diffondere tali iniziative in modo capillare e durevole e incoraggiare scolari e famiglie ad abitudini più sostenibili e salutarie in ambito di mobilità scolastica, movimento fisico e benessere.

### OPUSCOLO SEPS

Per chi volesse consultarlo, sul sito dell'Az. ULSS 7 è pubblicato l'annuale opuscolo con i progetti di educazione alla salute proposti dall'Azienda Sanitaria. Il link a cui accedere è:

<http://www.ulss7.it/magnoliaPublic/percorsi/le-eta-della-vita/la-crescita/scuola/progetti-educativi.html>

## Concorso Provinciali “La scuola va in città”

Anche quest'anno nella settimana dal 16 al 22 settembre 2011 la Provincia di Treviso, in collaborazione con 44 Comuni, ha organizzato le Giornate Provinciali dell'Ambiente aderendo così alla **Settimana Europea della Mobilità con il tema “Mobilità alternativa”** per sensibilizzare la popolazione sulle tematiche ambientali.

A conclusione il **22 settembre** si è tenuta la giornata di premiazione degli alunni e delle scuole che hanno partecipato al *Concorso Provinciale “La scuola va in città”* con attività di percorsi casa-scuola, Piedibus e bicibus.

L'evento è stato realizzato nella “Giornata Europea senz'Auto”, per stimolare nuovi stili di vita e soluzioni di spostamento più compatibili con la sostenibilità urbana, la salute e la qualità della vita, come dimostrato dal calcolo dei Km percorsi e della CO2 risparmiata.

### Ecco le scuole del nostro territorio che hanno vinto la seconda edizione del bando di concorso:

- per la “Sezione A – Scuole che hanno iniziato il Piedibus da più di tre anni” si è classificata **terza** la **Scuola Primaria di Francenigo di Gaiarine**, con la seguente motivazione: 89% di giornate di servizio effettuate nell'a.s. 2010/11, coinvolgimento di molti attori, oltre a quelli istituzionali (Comune, ULSS, vigili), quali genitori, Opere parrocchiali, Associazione Amica Terra, Protezione civile, i commercianti; attivazione di un accordo formale con l'amministrazione locale; creatività nello sviluppo del progetto con estensione dell'attività alle scuole dell'infanzia, l'organizzazione di un evento in occasione dei 150 unità d'Italia e di altri momenti di sensibilizzazione; il miglioramento della segnaletica stradale, dei percorsi e dell'accessibilità alla scuola, 26 bambini partecipanti, 179 giornate di Piedibus, 4.654 Km totali percorsi nel 2010/11, 931 kg di CO2 risparmiata. La scuola ha ricevuto la targa di riconoscimento e il premio di €1000 messo a disposizione dalla Provincia di Treviso, da utilizzare per le future attività di percorsi casa - scuola e Piedibus o bicibus.

- Per la “Sezione B – scuole che hanno avviato il Piedibus negli ultimi due anni” si è classificata **seconda** la **Scuola Primaria Silvio Pellico di Rua di Feletto** con la seguente motivazione: 95% giornate di servizio effettuato nell'a.s. 2010/11; il coinvolgimento di diversi attori fin dalle prime fasi (indagine iniziale, piano spostamenti, gestione), quali il Comune, ULSS, genitori, Gruppo di Cammino, nonni, protezione civile; la creatività nello sviluppo del progetto (creazione logo, canzone, giochi a terra); la partecipazione attiva dei bambini nelle diverse fasi; il rifacimento della segnaletica e la realizzazione di un nuovo percorso pedonale; la partecipazione e organizzazione ad iniziative di sensibilizzazione e di formazione, 20 bambini partecipanti, 191 giornate di piedibus, 6112 km percorsi nell'a.s. 2010-2011, un risparmio di 1155 kg di CO2. La scuola ha ricevuto la targa di riconoscimento il premio di €1200 messo a disposizione dalla Provincia di Treviso, da utilizzare per le future attività di percorsi casa - scuola e Piedibus o bicibus.

- **Quinta** la **Scuola Primaria Carlo Collodi di Codognè** con la seguente motivazione: 97% giornate di servizio effettuate; numero percorsi attivati (3) con andata e ritorno; il coinvolgimento degli attori nel progetto, quali il Comune, vigili urbani, ULSS, genitori, carabinieri in congedo, nonni; la stipula di un accordo formale che impegna in particolare scuola e comune; la creatività nello sviluppo del progetto con passeggiate con i bambini della scuola materna, allestimento stand e organizzazione di eventi, produzione di volantini, adozione di mantelline e stivali per camminare anche quando piove; miglioramento dell'accessibilità con realizzazione di una pista ciclo-pedonale e il rifacimento della segnaletica, 77 bambini partecipanti, 195 giornate di Piedibus, ben 12763 km percorsi e 2552 kg di CO2 risparmiata. La scuola ha ricevuto il premio di € 500 messo a disposizione dalla Provincia di Treviso, da utilizzare per le future attività di percorsi casa - scuola e Piedibus o bicibus.

Hanno inoltre partecipato al concorso:

Per la categoria A: - plesso di Follina - Istituto Comprensivo “A. Fogazzaro” di Follina

Per la categoria B: - scuola primaria di Vazzola centro - scuola primaria di Gaiarine - scuola primaria “G. Pascoli” di Conegliano - scuola primaria “T. Vecellio” San Fior - scuola primaria “Giovanni XXIII” San Fior.

## Attività motoria - approfondimento

L'evidenza scientifica parla chiaro: **svolgere una regolare attività fisica di moderata intensità favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona.**

Gli aspetti positivi di una regolare attività fisica sono molteplici. Tra questi:

- la riduzione del rischio di morte prematura, la diminuzione del rischio di morte per infarto o per malattie cardiache
- la riduzione del rischio di sviluppo di malattie cardiache o tumori del colon
- la riduzione del rischio di sviluppo del diabete di tipo 2
- la prevenzione o la riduzione dell'ipertensione
- la prevenzione o la riduzione dell'osteoporosi
- la riduzione del rischio di sviluppo dei dolori alla bassa schiena
- la riduzione dei sintomi di ansia, stress, depressione, solitudine
- la prevenzione dei comportamenti a rischio, specialmente tra i bambini e i

giovani, derivati dall'uso di tabacco e di alcol, da diete non sane, da atteggiamenti violenti

- il calo del peso e la diminuzione del rischio di obesità
- benefici per l'apparato muscolare e scheletrico.

### QUANTA E QUALE ATTIVITA' FISICA?

#### Per i ragazzi (5 - 17 anni):

Oltre agli effetti benefici generali sulla salute, l'attività fisica aiuta l'apprendimento, rappresenta una valvola di sfogo alla vivacità tipica della giovane età, stimola la socializzazione e abitua alla gestione dei diversi impegni quotidiani.

Almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive.

#### Per gli adulti (18 - 64 anni):

Per gli adulti, invece, non è sempre facile trovare tempo libero per fare attività fisica e le attività lavorative, che sono spesso sedentarie, non aiutano certo in questo senso. Gli effetti benefici sarebbero però numerosi, anche limitandosi a fare movimento con tempi e intensità moderati. Piccoli accorgimenti

come fare le scale invece che prendere l'ascensore, o non usare la macchina e andare a piedi, possono già essere utili per incominciare.

Almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana.

#### Per gli anziani (dai 65 anni in poi):

Infine per gli anziani, è dimostrato che svolgere attività sportive aiuta a invecchiare bene. Aumentano le resistenze dell'organismo, rallenta l'involverimento dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare e ne traggono giovamento anche le capacità psico-intellettuali.

Le indicazioni sono le stesse degli adulti, almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

**0.5.30 - La formula del benessere**  
**Non siamo riuscite a trovare la fonte...ma incomincia a girare questa nuova formuletta...cosa vuol dire???**

**0 - sigarette**  
**5 - porzioni di frutta e verdura al giorno**  
**30 - minuti di cammino al giorno**

## Alimentazione - approfondimento (di Daniela Sandri)

Sappiamo che, oltre all'attività fisica è indispensabile anche una corretta alimentazione per concorrere a mantenere uno stile di vita sano.

Pertanto ad una adeguata attività fisica è opportuno abbinare anche una adeguata alimentazione.

Cosa fondamentale è partire con il piede giusto...quindi **FARE SEMPRE LA COLAZIONE**: consuma latte o yogurt, perché apportano quantità piuttosto abbondanti di calcio, un minerale indispensabile per rendere forti le ossa e per farle crescere. Poi, per avere l'energia giusta per la mattinata, si devono mangiare pane, biscotti, fette biscottate o cereali. Sul pane o sulle fette biscottate un po' di profumata e colorata marmellata ti colorano la giornata. Impara ad aggiungere la frutta, anche sotto forma di succhi, frullati, frappé, centrifugati colorati, invitanti e salutari. Regola che vale sia per i bambini che per gli adulti.

I pasti della giornata **devono essere 5**:

**Prima colazione**

**Merenda del mattino**

**Pranzo**

**Merenda del pomeriggio**

**Cena.**

Cerchiamo di farli tutti, dosando le giuste quantità.

Colazione e pranzo sono i pasti principali, la merenda non deve essere esagerata (vanno bene un frutto, uno yogurt) e la cena non deve essere troppo abbondante.

Ecco alcuni consigli degli esperti:

A tavola varia le tue scelte

Bevi acqua in quantità adeguata alle esigenze del tuo organismo

Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti

Mangia almeno 3 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno, preferibilmente quelle di stagione.

Per una dieta equilibrata consuma quotidianamente i cereali (pane - pasta - riso - ecc..)

Consuma il pesce almeno 2 - 3 volte alla settimana (fresco o surgelato)

Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre

Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extra-

vergine di oliva

Riduci il sale, preferendo quello iodato.

Evita le diete "fai da te" e rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia

**Cucina** con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.

**Non consumare** troppi dolci e bevande zuccherate; aumenta, in casa, la scelta di frutta e verdura limitando la disponibilità di alimenti e snack troppo calorici.

**Coinvolgi il tuo bambino** nella preparazione dei diversi alimenti. Giocando con i colori e le differenti consistenze, imparerà a conoscerli.

**Prima di acquistare un alimento** leggi l'etichetta per conoscere cosa contiene, e per essere informato, tra l'altro, sul contenuto di energia e di nutrienti.

**Azienda ULSS 7**

**Servizio per l'Educazione e la Promozione della Salute**

**Servizio Tutela della Salute nelle Attività Sportive**

Corso Mazzini, 34

31015 Conegliano (TV)

Tel. 0438.420769

Fax 0438.418772

E-mail: seps@ulss7.it - stsas@ulss7.it

**PIEDISTAFF**

Adriana Pierdonà, Anna Brichese, Elena Ciot, Paola Canzian