

Progettare un quartiere sano

QUADERNO 2

# STRATEGIE DI PROGETTO PER UN QUARTIERE SANO

*a cura di*  
Nicoletta Setola  
Alessandra Rinaldi

2

TESIS



TESIS - Strumenti per il progetto





collana  
**TESIS - Strumenti per il progetto**

**Diretta da**

Claudio Piferi  
Nicoletta Setola

**Comitato scientifico**

Roberto Bologna  
Francesca Giofrè  
Paolo Felli  
Tiziana Ferrante  
Riccardo Pollo  
Maria Chiara Torricelli



L'obiettivo della Collana *TESIS. Strumenti per il progetto*, è quello di promuovere la pubblicazione scientifica di linee guida, strategie e raccomandazioni per la progettazione di strutture e di spazi sanitari, sociali e della formazione.

Tale obiettivo è coerente con una delle principali finalità espresse nella missione del Centro Interuniversitario TESIS ("Sistemi e Tecnologie per le Strutture Sanitari, Sociali e della Formazione"), ovvero quella di produrre, partendo dagli esiti delle ricerche, strumenti operativi rivolti sia al settore pubblico sia a quello privato.

Scopo della Collana, infatti, è quello di raccogliere, sistematizzare e diffondere i risultati delle ricerche condotte in tali ambiti in collaborazione con gli enti pubblici locali e nazionali, con altri Dipartimenti e Università nazionali e internazionali. Particolare attenzione è dedicata alla qualità dell'abitare attraverso il rapporto tra progetto architettonico, spazi pubblici e privati, salute e benessere.

Le pubblicazioni scientifiche in questione hanno caratteristiche tecniche nella forma comunicativa in quanto finalizzate al supporto delle amministrazioni pubbliche e dei loro uffici tecnici, e dei professionisti che a vario titolo si trovano coinvolti in questa tipologia di progettazione.

Tutte le pubblicazioni sono Open Access sul Web ([didapress.it](http://didapress.it)) per favorire la diffusione presso i destinatari della ricerca e anche per una valutazione aperta a tutta la comunità scientifica.

Il Centro Tesis e Didapress promuovono e sostengono questa collana per offrire un contributo alla ricerca sul progetto sul piano operativo.

**PEER REVIEW POLICY**

Ogni volume è soggetto ad una procedura di approvazione e valutazione qualitativa basata sul giudizio del Comitato Scientifico della Collana.

La edizione digitale online è pubblicata Open Access sul sito [didapress.it](http://didapress.it)



Tutto il materiale scritto è disponibile sotto la licenza Creative Common Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 4.0. Significa che può essere riprodotto a patto di citare l'autore, di non usarlo per fini commerciali e di condividerlo con la stessa licenza.

Le immagini utilizzate rispondono alla pratica del fair use (Copyright Act, 17 U.S.C. 107)

Progettare un quartiere sano

# STRATEGIE DI PROGETTO PER UN QUARTIERE SANO

QUADERNO 2

*a cura di*

Nicoletta Setola  
Alessandra Rinaldi





## Quartieri Sani HUB

La raccolta di Quaderni *Progettare un quartiere sano* illustra i risultati della ricerca “Quartieri sani e inclusivi per le comunità della città metropolitana di Firenze. Strategie e scenari progettuali per una città prossima e in salute e per l’invecchiamento attivo della popolazione”, finanziata da Fondazione CR Firenze al Dipartimento di Architettura UNIFI nel biennio 2022-2023 tramite il bando competitivo *Ricercatori a Firenze*.

### GRUPPO DI RICERCA Quartieri Sani Hub

Dipartimento di Architettura DIDA,  
Università degli Studi di Firenze

**Nicoletta Setola**, Centro TESIS

Responsabile Scientifico del progetto  
e del Settore Tecnologia dell'Architettura

**Alessandra Rinaldi**, IDEE Lab

Responsabile scientifico del Settore Design

**Valeria Lingua**, Regional Design Lab

Responsabile scientifico del Settore Pianificazione Urbanistica

**Emanuela Morelli**, Landscape Design Lab

Responsabile scientifico del Settore Architettura del Paesaggio

*Con il contributo di*

**Alessia Brischetto**, LED

*Ricercatori*

Sabrina Borgianni, Daniele Busciantella Ricci, Elisa Caruso,

Alessia Macchi, Sara Viviani

*In collaborazione con*

Alice Beconcini, Davide Di Bella, Ghita Fabbri e Irene Rizzi

*Partners di progetto*

**Comune di Firenze, USL Toscana Centro,**

**Società della Salute di Firenze, Metalco Group srl.**



### Ringraziamenti

Si ringraziano tutte le persone che come stakeholder, a vario titolo, hanno contribuito allo sviluppo della ricerca, in particolare: Associazione Confluenze, Associazione Giardino Dell'Ardiglione Aps, Associazione Periferie al centro ODV, Associazione Rondinella del Torrino, Auser Firenze, Biblioteca Pietro Thouar, Biblioteca ridare la parola, Centri Commerciali Naturali (CCN) Pier Vettori, Centro Età Libera del Q.re 4, CESVOT, CittadinanzAttiva Toscana APS, Comunità di base delle piagge, Consiglio dei cittadini per la salute, Croce Rossa Italiana Firenze, FAF Female Arts in Florence, Gli Anelli Mancanti, Incontriamoci sull'Arno, Ludoteca La Mondolfiera - Quartiere 4, Membri del consiglio di partecipazione (USL Toscana Centro), personale sanitario della Casa della Salute Le piagge e del presidio Santa Rosa, Presidente del Quartiere 4, Presidente del Quartiere 5, Residenti e gruppi informali di S. Frediano, Il Pignone, Nave a Brozzi, Nave a Petriolo, Le Piagge, Responsabile AFA (USL Toscana Centro), Teatro Delle Spiagge, UFC Promozione della Salute (USL Toscana Centro), UISP Firenze.

*Per i Partner di progetto si ringraziano:*

Il Sindaco Dario Nardella, l'Assessora Sara Funaro, l'Assessora Cecilia del Re, l'arch. Stefania Fanfani (Comune di Firenze); il Dott. Lorenzo Baggiani, le Dott.sse Giulia Naldini e Chiara Milani (AUSL Toscana Centro); il Dott. Marco Nerattini (Società della Salute); gli Architetti Massimo Tasca e Matteo Larese Gortigo (Metalco group).

La presente pubblicazione è stata realizzata grazie al contributo della Fondazione CR Firenze

*Citare la pubblicazione come*

**Setola N. e Rinaldi A. (a cura di) (2024) "Progettare un Quartiere Sano. Quaderno 2: Strategie di progetto per un quartiere sano", Didapress, Firenze.**

*Attribuzioni*

Il volume Progettare un quartiere sano composto da 4 quaderni è il risultato di una concettualizzazione condivisa e di una continua discussione del gruppo di ricercatori basata sulla ricerca condotta di cui il coordinamento e la supervisione sono di Valeria Lingua, Emanuela Morelli, Alessandra Rinaldi, Nicoletta Setola, con il contributo di Alessia Brischetto. A seconda della partecipazione prevalente dei ricercatori alle varie fasi della ricerca di seguito le attribuzioni della redazione dei capitoli e delle relative elaborazioni grafiche.

*Quaderno 2*

**Premessa**

Valeria Lingua, Emanuela Morelli, Alessandra Rinaldi, Nicoletta Setola

**Quaderno 2: Descrizione generale**

**Quaderno 2: Indicazioni di processo**

Alessandra Rinaldi, Nicoletta Setola

**Strategie**

**Glossario**

Sabrina Borgianni, Daniele Busciantella Ricci (coordinamento e redazione), Elisa Caruso, Ghita Fabbri, Emanuela Morelli, Alessandra Rinaldi, Nicoletta Setola

*pubblicato da*

**didapress**

Dipartimento di Architettura  
Università degli Studi di Firenze  
via della Mattonaia, 8 - 50121, Firenze  
[didapress.it](http://didapress.it)

© 2024 gli Autori  
ISBN 978-88-333-8237-1

*progetto grafico*

**didacommunicationlab**

Laboratorio di Comunicazione  
Dipartimento di Architettura  
Università degli Studi di Firenze

Alice Trematerra  
Violante Salvatici



# INDICE

<b>PREMESSA</b>	<b>8</b>
La ricerca Quartieri Sani Hub	
I quaderni del volume "Progettare un quartiere sano"	
A chi sono rivolti	
<b>QUADERNO 2: DESCRIZIONE GENERALE</b>	<b>10</b>
Ambiente e stili di vita sani	
Caratteristiche	
Obiettivo	
Articolazione	
<b>QUADERNO 2: INDICAZIONI DI PROCESSO</b>	<b>14</b>
Gli attori del processo	
Strumento di supporto decisionale e progettuale	
Considerazioni per l'utilizzo	
<b>STRATEGIE</b>	<b>18</b>
Strategia 1_Creare percorsi sani	
Strategia 2_Promuovere reti sane	
Strategia 3_Creare spazi di aggregazione inclusivi, intergenerazionali e multiculturali	
Strategia 4_Progettare l'interfaccia della Casa della Comunità come luogo riconoscibile, accogliente, e di promozione della salute	
Strategia 5_Promozione di attività fisica diffusa	
Strategia 6_Promozione e accesso al cibo sano	
<b>GLOSSARIO</b>	<b>40</b>
<b>TESTI DI APPROFONDIMENTO</b>	<b>46</b>

# Premessa

## ● LA RICERCA QUARTIERI SANI HUB

L'idea di sviluppare strumenti di supporto al progetto di quartieri che siano sani per i cittadini che li vivono nasce all'interno della ricerca Quartieri Sani HUB, finanziata dal programma "Ricercatori a Firenze" di Fondazione CR Firenze al Dipartimento di Architettura (DIDA) dell'Università degli Studi di Firenze.

Il progetto di ricerca ha coinvolto un team interdisciplinare che comprende discipline afferenti al design di prodotti, servizi e comunicazione, alla tecnologia dell'architettura, alla pianificazione urbanistica e all'architettura del paesaggio. Il progetto si è avvalso di un partenariato composto da soggetti pubblici e privati (Città Metropolitana di Firenze, Comune di Firenze, Società della Salute di Firenze (SdS), Azienda USL Toscana Centro, Metalco Group) ed è partito dal presupposto che la salute dei cittadini è strettamente correlata all'ambiente in cui le comunità vivono e risiedono.

L'obiettivo generale del progetto è stato quello di esplorare le opportunità per definire scenari progettuali e fattori strategici finalizzati al miglioramento delle condizioni dello spazio pubblico dei quartieri, in un'ottica che favorisca la promozione della salute e l'invecchiamento attivo della popolazione, applicato alla città metropolitana di Firenze. In questo contesto le Case della Salute (in trasformazione in Case della Comunità) e gli spazi a esse limitrofi sono state un punto di attenzione.

Il progetto ha adottato l'approccio della ricerca-azione attraverso due casi studio rappresentativi della città metropolitana di Firenze - la Casa della Salute de Le Piagge e il Presidio Santa Rosa, con i relativi rioni - nei quali sono stati testati i temi dell'inclusione, della prossimità e degli stili di vita sani, fino a mettere a punto scenari progettuali e linee guida per il progetto di un quartiere sano, oltre a una *health map* (mappa della salute) per sensibilizzare i cittadini sul tema dell'ambiente di vita e della salute. I risultati ottenuti sono scalabili in altri quartieri, sia a livello locale, che regionale e nazionale.

A livello nazionale con il "Documento di indirizzo per la pianificazione urbana in un'ottica di Salute Pubblica" il Ministero della Salute (2021, p.39) indica le attività secondo un approccio *Urban Health* (WHO-UNHabitat, 2020) che i comuni possono mettere in pratica nel processo di transizione verso una città più sana, tra cui adottare un approccio multidisciplinare e partecipato mettendo "a fuoco e coordinando i possibili obiettivi dell'azione congiunta tra i diversi soggetti attivi sui temi delle politiche urbane; rafforzare l'azione locale in modo capillare e strutturato, creando occasioni di policy transfer, cioè di sperimentazione di ricerca applicata sulla città".

La ricerca Quartieri Sani Hub rientra tra queste iniziative.

## ● I QUADERNI DEL VOLUME "PROGETTARE UN QUARTIERE SANO"

Progettare un quartiere con una visione che inglobi la salute delle persone a trecento-sessanta gradi è una operazione cruciale per le amministrazioni pubbliche e allo stesso tempo complessa, in quanto richiede un approccio spaziale integrato per creare salute nei quartieri, un coordinamento tra i diversi attori degli interventi e la comprensione delle esigenze della popolazione.

La necessità di dare un supporto pratico per un tema complesso, senza renderlo banale, ha portato a creare strumenti derivanti da una base scientifica consolidata facilmente comprensibili e utilizzabili da tutti gli attori coinvolti.

Nasce così il volume “Progettare un quartiere sano” composto dai seguenti quaderni: Quaderno 1: Sette temi per un quartiere sano; Quaderno 2: Strategie di progetto per un quartiere sano; Quaderno 3: Schede progettuali per un quartiere sano; Quaderno 4: Progetti pilota per Firenze città sana.

I Quaderni non intendono sostituire i documenti di supporto al progetto già in uso per quanto riguarda il *design for all*, la sicurezza urbana e l’impatto ambientale, anzi ne consigliano l’utilizzo.

### A CHI SONO RIVOLTI

I Quaderni del volume “Progettare un quartiere sano” mirano a guidare nei processi di riqualificazione: i) i policy makers delle amministrazioni pubbliche (in particolare Comuni e USL); ii) i progettisti incaricati dei progetti (siano essi appartenenti agli uffici tecnici che consulenti esterni o vincitori di bandi); iii) enti di supporto finanziario, ad esempio Fondazioni bancarie; iv) entità del terzo settore; v) gruppi di cittadini informati. I Quaderni possono supportare nella fase di programmazione, di *briefing* del progetto, di documentazione in fase di appalto o incarico professionale, ad esempio fornendo requisiti di progetto. Gli stessi si rivolgono anche alla comunità scientifica dei settori disciplinari coinvolti, offrendo una visione interdisciplinare innovativa del progetto di un quartiere sano.



Progettare un  
quartiere sano

Quaderno 2\_  
Strategie di progetto  
per un quartiere sano

*a cura di*  
Nicoletta Setola  
Alessandra Rinaldi

# Strategie



## 1

# STRATEGIA 1\_

## Creare percorsi sani

### OBIETTIVO

Mettere in atto azioni che introducono, nei percorsi urbani esistenti o nuovi, configurazioni spaziali e di arredo urbano per favorire la mobilità attiva, l'accessibilità, la fruibilità, il comfort, l'esperienza positiva, il benessere psicofisico: in generale uno stile di vita sano e consapevole.

### DESCRIZIONE

Un percorso sano è un percorso urbano pedonale o ciclopedonale che, per le sue caratteristiche ambientali e spaziali supporta la salute del cittadino.

I percorsi sani sono facilmente raggiungibili e fruibili da tutti i cittadini, incentivano la socialità, favoriscono l'attività motoria diffusa e incrementano il benessere psicofisico degli individui.

I percorsi sani sono sicuri e accessibili a tutti, in quanto integrati all'interno del tessuto urbano cittadino. I cittadini, mentre fruiscono un percorso sano, trovano luoghi in cui fermarsi e fare esperienze ed attività diverse. I percorsi sono quindi caratterizzati dalla presenza di luoghi sani dislocati lungo di essi, come ad esempio aree rilassanti, ludiche, ricreative, relazionali, sportive, *pet friendly*.

### AZIONE 1

## Incrementare la naturalità urbana

L'azione ha l'obiettivo di incrementare la presenza della vegetazione nelle aree urbane al fine di creare una naturalità diffusa in città e rendere attrattivi i percorsi urbani.

→ VEDI SCHEDE A5, A7, A14, A16, A18, M5

### Come fare

- **Potenziare e qualificare l'ecosistema urbano:**
  - favorendo la continuità degli spazi verdi urbani e incrementando la presenza della vegetazione;
 

→ VEDI SCHEDE P4, P5
  - adottando Nature-based Solution per la riqualificazione e progettazione degli spazi aperti urbani, anche in un'ottica di servizi ecosistemici e di mitigazione degli effetti dei cambiamenti climatici.
  - favorendo la presenza di piccoli animali selvatici (uccelli, insetti, lepidotteri, ecc.) in ambiente urbano inserendo nidi artificiali per uccelli, mangiatoie, *bee hotel*, ecc. anche attraverso la loro integrazione con prodotti di arredo urbano.
 

→ VEDI SCHEDE P4
- **Aumentare l'accessibilità e la fruibilità degli spazi verdi esistenti e di progetto:**
  - realizzando percorsi verdi che si snodano nel tessuto urbano e mettono in connessione parchi, giardini, viali alberati e ambienti periferuviali;
 

→ VEDI SCHEDE P8, P9
  - creando connessioni verdi sicure, accessibili e integrate tra i diversi percorsi di mo-

bilità lenta possibilmente ad anello, sfruttando e valorizzando quelli già esistenti e implementandone di nuovi;

→ VEDI SCHEDE P8, P9

- inserendo elementi di arredo urbano attrattivi per favorire la diffusione del verde nelle aree sprovviste e soggette a caos urbano e utilizzando soluzioni verdi tecnologiche che contribuiscono a ridurre l'inquinamento acustico e dell'aria, per mitigare il rumore e migliorare l'esperienza del fruitore (*soundscapeing*);

→ VEDI SCHEDE P4, P5, P6, P7

- inserendo elementi di arredo per il riparo e il relax nelle aree verdi esistenti, come ad esempio panchine, tavoli, fontanelli, coperture, sistemi di ombreggiamento e protezione dagli eventi atmosferici.

→ VEDI SCHEDE P7, P13

- **Sensibilizzare gli abitanti e i fruitori sul tema della natura in città e della sua cura:**

- inserendo elementi di arredo quali sistemi informativi, di segnaletica e didattici;

→ VEDI SCHEDE P8, P9

- installando prodotti e accessori per la creazione di orti in cassetta e orti/giardini condivisi;

→ VEDI SCHEDE P5

- prevedendo arredi e accessori per la pulizia e la manutenzione delle aree verdi urbane, come ad esempio cestini, sacchetti per animali, accessori per attività di *plogging*.

→ VEDI SCHEDE P12

- **Includere nella progettazione spazi residuali e marginali che possono migliorare la qualità dei luoghi urbani e accogliere le attività spontanee dei cittadini:**

- riqualificando gli spazi aperti residuali di pertinenza stradale, come per esempio spartitraffico, rotatorie, scarpate, che possono ospitare Nature-based Solution quali *rain garden* e *bioswale*, che incrementano la permeabilità dei suoli e la naturalità diffusa;

- migliorando la qualità ecologica ed estetica degli spazi carrabili, come i parcheggi e le sedi stradali, attraverso l'inserimento di alberature e l'utilizzo di pavimentazioni permeabili, al fine anche di ridurre l'effetto isola di calore, di migliorare il drenaggio superficiale delle acque meteoriche e di incentivare la riduzione della velocità veicolare, anche ridimensionando la sede stradale a favore della sicurezza e della pedonabilità;

- incrementando la presenza di elementi di arredo per supportare attività spontanee dei cittadini, come ad esempio giardinaggio spontaneo e cura del verde.

→ VEDI SCHEDE P5

## AZIONE 2

### Favorire le interazioni sociali

L'azione ha l'obiettivo di incrementare le possibilità di relazione tra i cittadini tramite l'innalzamento della qualità e della quantità di percorsi pedonali e ciclabili urbani, favorendo la connessione tra i luoghi sani e potenziando le aree lungo i percorsi con prodotti di arredo urbano che facilitano le relazioni sociali.

→ VEDI SCHEDE A1, A3, A8, A9, A10, A11, A12, A15, M4, M5, M6

#### Come fare

- **Incrementare la fruibilità dei luoghi di interazione e di relazione tra persone ovvero, luoghi già riconosciuti come cruciali per stabilire relazioni sociali tra i cittadini, come per esempio le sedi o i luoghi delle associazioni culturali e sportive di quartiere, oppure gli spazi utilizzati da gruppi informali di cittadini attivi:**

- creando connessioni tra i luoghi di interazione attraverso percorsi fisici basati sulla mobilità lenta;

→ VEDI SCHEDE P11, P12, P13

- curando la qualità dei percorsi che connettono luoghi di interazione, con particolare attenzione all'accessibilità e alle caratteristiche climatiche confortevoli.  
→ VEDI SCHEDE P7, P10, P11, P12, P13
- **Incrementare la quantità e la qualità di attrazioni che stimolano le relazioni sociali e l'interazione tra persone lungo i percorsi:**
  - predisponendo luoghi di sosta lungo il percorso;  
→ VEDI SCHEDE P7, P10
  - predisponendo lungo il percorso e negli spazi di sosta prodotti di arredo che facilitino le relazioni tra le persone, sia in termini fisici, come ad esempio panchine in posizione colloquiale, che cognitivi, come ad esempio attrazioni ludico-ricreative per specifiche attività, oppure attrezzature sportive;  
→ VEDI SCHEDE P3, P7, P10, P11, P12
  - segnalando i percorsi attraverso un sistema informativo e di *wayfinding*, come ad esempio sistemi di segnaletica per indicare percorsi a piedi e relative attrazioni lungo i percorsi.  
→ VEDI SCHEDE P8, P9

### AZIONE 3

## Creare percorsi attivi

L'azione ha l'obiettivo di incentivare l'attività fisica tramite lo sviluppo di percorsi attrezzati con prodotti specifici per l'attività fisica e le pause attive e tramite lo sviluppo di percorsi maggiormente attrattivi per stimolare le persone a muoversi.

→ VEDI SCHEDE A4, A5, A6, A18, M4, M5, M6

### Come fare

- **Attrezzare i percorsi:**
  - inserendo attrezzature per l'attività fisica e le pause attive lungo i percorsi;  
→ VEDI SCHEDE P10, P11, P12
  - integrando con prodotti per il relax e il ristoro, come ad esempio tavoli, panchine, coperture e fontanelli;  
→ VEDI SCHEDE P7, P13
  - integrando i percorsi con elementi giocosi, ludici, ricreativi, motivazionali che stimolino esperienze sensoriali, come per esempio arredi urbani per rendere l'attività fisica giocosa o maggiormente sfidante, prodotti artistici o comunque esteticamente e culturalmente attraenti;  
→ VEDI SCHEDE P8, P9, P10, P11, P12
  - prevedendo sistemi di *wayfinding* multisensoriale, che soddisfino ad esempio esigenze di utenti con disabilità fisiche o cognitive, utenti non vedenti o con problemi di udito, per facilitare la percorribilità a piedi e in bicicletta;  
→ VEDI SCHEDE P8, P9
  - inserendo sistemi interattivi per informare il cittadino sui percorsi pedonali e ciclabili "più sani", nonché per motivare ad adottare uno stile di vita attivo, ad esempio segnalando i punti di attrazione limitrofi e sensibilizzando con dati relativi al risparmio di CO<sub>2</sub> a fronte di un utilizzo di soluzioni di mobilità sostenibile, e al guadagno in termini di salute e di riduzione dello stress;  
→ VEDI SCHEDE P8, P9
- **Utilizzare componenti vegetali:**
  - inserendo la componente vegetale per creare attività ludiche naturali, ad esempio utilizzando la componente arboreo/arbustiva per creare labirinti vegetali, oppure la morfologia del terreno e di elementi naturali, quali massi o legname, per creare dislivelli, pareti di arrampicata e giochi d'equilibrio;  
→ VEDI SCHEDE P4, P5, P6

## AZIONE 4

# Salvaguardare i sensi e stimolare gli aspetti sensoriali

L'azione ha l'obiettivo di stimolare un'esperienza dell'utente positiva e di piacere durante la fruizione di percorsi, pedonali o ciclabili, capaci di proteggere i sensi da elementi dannosi, nonché di stimolarli in maniera attiva.

→ VEDI SCHEDE A1, A4, A5, A6, A7, A9, A10, A12, A13, A14, A16, A17, A18, M11, M4, M5, M6

### Come fare

- **Proteggere i sensi da sovrastimoli:**
  - utilizzando prodotti di arredo per mitigare gli stimoli visivi, uditivi e olfattivi spiacevoli, come ad esempio sedute, pareti e elementi verticali decorativi realizzati con materiali e forme schermanti;
 

→ VEDI SCHEDE P4, P5, P6, P7
  - ricavando lungo i percorsi delle aree di quiete, in cui il fruitore sia protetto dai rumori del traffico, grazie all'utilizzo di filtri verdi e/o artificiali.
 

→ VEDI SCHEDE P4, P6
- **Stimolare i sensi:**
  - prevedendo percorsi che integrino prodotti di arredo che incentivano stimoli olfattivi, visivi, tattili, uditivi piacevoli, come per esempio sedute urbane con integrati giochi d'acqua o effetti sonori piacevoli dati dal passaggio del vento;
 

→ VEDI SCHEDE P4, P6
  - utilizzando il verde pubblico per stimolare sensazioni olfattive e visive piacevoli attraverso varietà di specie arboree, che interessano tutte le stagioni;
 

→ VEDI SCHEDE P4, P5, P6
  - usando l'elemento acqua per creare suoni piacevoli e rilassanti con fontane, vasche, rigagnoli;
 

→ VEDI SCHEDE P6
  - valorizzando spazi e arredi tramite l'inserimento di elementi che garantiscono possibilità di contatto con la natura o con elementi naturali, ma anche fattori quali pulizia, facile manutenzione, valore estetico, materiali piacevoli al tatto e alla vista, elementi colorati, ad esempio prestando attenzione al bilanciamento equilibrato del colore in base al contesto attraverso un piano di *colouring*;
 

→ VEDI SCHEDE P4, P6
  - predisponendo spazi per incrementare il senso di piacevolezza tramite forme di espressione artistica, quali sculture urbane, murali o arredi provenienti da artigiano locale.
 

→ VEDI SCHEDE P6

# 2\_

## STRATEGIA 2\_ Promuovere reti sane

### OBIETTIVO

Sviluppare una rete riconoscibile tra servizi, attività ed entità virtuose che generano salute già presenti nel quartiere, potenziando le connessioni esistenti, rendendo tangibili quelle non visibili e stabilendone di nuove.

### DESCRIZIONE

Una rete sana è fatta da un sistema capillare di servizi alla comunità, attività ed entità virtuose e dalle connessioni che li uniscono a livello fisico, informativo, comunicativo, le quali hanno ricadute sul sistema di gestione e organizzativo della rete. Lo scopo del rafforzamento delle connessioni è migliorare la collaborazione tra i fornitori di servizi, la qualità di quello che viene offerto e facilitare la fruizione da parte dei cittadini.

Tali connessioni possono essere rafforzate, rese tangibili o create tramite l'ambiente costruito del quartiere, collegando i luoghi sani, come ad esempio i luoghi dove avvengono attività che favoriscono relazioni positive tra persone, stimolano l'attività fisica in diverse forme, migliorano il contatto con la natura, promuovono la cultura del cibo sano.

### AZIONE 1

## Connettere i luoghi di interesse

L'azione ha l'obiettivo di incentivare la connessione di luoghi e attività virtuose sane del territorio tramite percorsi fisici, corridoi ecologici e un sistema integrato di *wayfinding*.

→ VEDI SCHEDE M1, M2, M3, M4, M5, M6

### Come fare

- Connettere i luoghi del quartiere dove avvengono attività virtuose sane inclusi servizi collettivi, come ad esempio sedi di associazioni ed entità del terzo settore e relativi spazi utilizzati; sedi di attività culturali, sportive, servizi socio sanitari:
  - creando connessioni attraverso percorsi sicuri, accessibili, verdi;
 

→ VEDI SCHEDE P8, P9
  - incentivando la mobilità lenta per raggiungere i luoghi di interesse della rete sana;
 

→ VEDI SCHEDE P9, P10, P12, P13
  - incrementando il livello di attrattività dei percorsi per raggiungere i luoghi di interesse della rete sana, ad esempio tramite soluzioni funzionali e motivazionali, come l'installazione di prodotti di arredo per la sosta e il ristoro, elementi di connessione con il verde, elementi attrattivi e ludici.
 

→ VEDI SCHEDE P7, P8, P9, P10, P12, P13
- Creare connessioni verdi attraverso l'implementazione dei corridoi ecologici a scala di quartiere:
  - definendo interventi puntuali, lineari e areali integrati con l'esistente, tramite progetti di forestazione urbana, *food forest*, *guerrilla gardens*, *rain gardens*, etc.
 

→ VEDI SCHEDE P4, P5, P6, P8, P9

## AZIONE 2

# Segnalare e rendere riconoscibile la rete

Questa azione ha l'obiettivo di incentivare la connessione di luoghi e attività virtuose sane del quartiere tramite elementi riconoscibili, tangibili e che mettono in evidenza la presenza fisica della rete.

→ VEDI SCHEDE A1, A2, A3, A4, M4, M6

### Come fare

- **Rendere riconoscibili i luoghi dove avvengono attività sane e i relativi spazi:**
  - segnalando i luoghi delle entità virtuose già presenti, tramite elementi informativi e comunicativi, come ad esempio segnali riconoscibili per i nodi della rete e per i percorsi che li connettono;
 

→ VEDI SCHEDE P8, P9
  - integrando sistemi di *wayfinding* e punti informativi fisici per facilitare l'esperienza di fruizione del percorso e migliorare l'esperienza di raggiungimento dei luoghi di interesse, come ad esempio mappe di orientamento, cartelli segnaletici di orientamento e segnaletica interpretativa da posizionare in aree strategiche tra i nodi della rete.
 

→ VEDI SCHEDE P8, P9
- **Prevedere un sistema di promozione e sponsorizzazione della rete attraverso campagne comunicative e attività creative, per esempio supporti fisici per pubblicità massiva e creativa.**

→ VEDI SCHEDE P8, P9
- **Prevedere spazi e prodotti per la gestione e il mantenimento della rete:**
  - inserendo elementi tangibili per favorire il mantenimento nel tempo della rete e la loro gestione in continuità e, possibilmente, in autonomia per i cittadini e/o le entità presenti sul territorio, quali ad esempio sistemi informativi e prodotti per la cura del territorio e dei percorsi che collegano le reti.
 

→ VEDI SCHEDE P8, P9
- **Potenziare gli spazi delle realtà esistenti con prodotti di arredo che rendano visibile la presenza delle attività sane:**
  - inserendo arredi urbani per l'attività fisica negli spazi dove agiscono abitualmente queste realtà;
 

→ VEDI SCHEDE P11, P12
  - inserendo arredi urbani per attività collaborative, ludiche, ricreative e culturali al fine di massimizzare il potenziale degli spazi già attivi e virtuosi delle entità che costituiscono la rete;
 

→ VEDI SCHEDE P1, P2, P3
  - prevedendo un sistema informativo tangibile, come pannelli informativi, mappe, elementi ludici, artefatti artistici, grafiche identitarie ed elementi di autoapprendimento per segnalare l'appartenenza del luogo specifico alla rete e per comunicare le opportunità offerte.
 

→ VEDI SCHEDE P8, P9

# 3\_

## STRATEGIA 3\_

### Creare spazi di aggregazione inclusivi, intergenerazionali e multiculturali

#### OBIETTIVO

Favorire la coesione e l'inclusione sociali nel contesto del quartiere, favorendo attività di incontro tra i cittadini e facendo leva su attività di interesse e condivisione negli spazi comunitari del quartiere.

#### DESCRIZIONE

Tramite questa strategia si intende incrementare la possibilità di incontro e di relazione multigenerazionale e multiculturale attraverso la creazione di spazi dedicati ad attività relazionali, che hanno il potenziale di generare occasioni di condivisione, mutuo aiuto e quindi supporto sociale, come ad esempio attività fisica, attività culturali, formative, di condivisione di conoscenze, di pratiche e di azioni funzionali come il portierato di quartiere. Questi spazi rappresentano uno strumento importante per contrastare le conflittualità sociali interne e la solitudine, e quindi per generare condizioni favorevoli per la promozione della salute.

Tramite il progetto dell'ambiente costruito è possibile incrementare lo sviluppo di spazi che favoriscono l'incontro tra cittadini e le relative attività di condivisione di tempo, spazio, prodotti e azioni che contemporaneamente generano supporto sociale.

#### AZIONE 1

### Creare spazi pubblici per promuovere l'aggregazione

L'azione ha l'obiettivo di promuovere lo sviluppo di spazi che favoriscono le relazioni sociali, lo scambio multigenerazionale e multiculturale tra cittadini, anche attraverso soluzioni innovative di aggregazione, come ad esempio nuove tipologie di piazze.

→ VEDI SCHEDE A1, A3, A8, A10, A11, A12, A15, A16

#### Come fare

- Prevedere lo sviluppo di nuovi spazi aggregativi:
  - individuando e favorendo lo sviluppo di “nuove piazze” in punti strategici dei quartieri, ovvero nuovi spazi riconosciuti/riconoscibili, formalmente o informalmente, come piazze;
 

→ VEDI SCHEDE P1, P3
  - potenziando le attuali e le “nuove” piazze con prodotti di arredo che permettano di fare attività innovative rispetto alla consuetudine, come ad esempio attività condivise

quali orti urbani, spazi laboratoriali, spazi condivisi per attività culturali, attività fisica di gruppo con giochi storici di quartiere e giochi di strada;

→ VEDI SCHEDE P1, P2, P5, P11, P12

- prevedendo lo sviluppo di aree per incentivare il dialogo tra persone in modo informale, lo scambio e l'abbattimento delle barriere culturali, facendo leva su fattori aggreganti quali l'attività fisica, il gioco, il tempo libero e il cibo;

→ VEDI SCHEDE P1, P2, P5, P11, P12

- inserendo spazi e prodotti di arredo per stimolare la creatività spontanea dei cittadini, l'espressione identitaria e forme di arte locale, come ad esempio spazi per la musica e la danza.

→ VEDI SCHEDE P2

- **Progettare spazi e percorsi per favorire condizioni di multigenerazionalità e multiculturalità, con un approccio inclusivo rispetto alle diversità culturali, di genere e di età:**

- prevedendo l'installazione di prodotti per favorire attività collaborative e conviviali, come ad esempio laboratori di quartiere, giardinaggio, orti, cucina;

→ VEDI SCHEDE P1, P2, P3, P5

- creando e promuovendo spazi per eventi a tema, con focus su salute e stili di vita, per favorire conoscenza e scambio multiculturale, come ad esempio eventi di educazione alimentare con sessioni di scuola cucina o degustazione prodotti di diverse culture;

→ VEDI SCHEDE P1, P2, P5, P8, P9

- prevedendo lo sviluppo di spazi predisposti con prodotti di arredo per supportare le diversità fisiche e culturali, per esempio riguardo l'attività fisica, gli spazi meditativi per discipline orientali, spazi e prodotti per culture sportive multiculturali, soluzioni senza distinzione legate al genere;

→ VEDI SCHEDE P2, P3, P4, P6, P7

- creando allestimenti espositivi con il coinvolgimento di artisti locali e non, con un approccio interculturale, sul tema "salute e quartiere", con progetti di stimolazione sensoriale attraverso video, audio, materiali tangibili, illuminazione, verde lungo i percorsi;

→ VEDI SCHEDE P1, P2, P3, P4, P6, P8, P9

- predisponendo spazi nell'interfaccia della Casa della Comunità, dotati di attrezzature per incentivare incontri multiculturali, soprattutto per favorire lo sviluppo di relazioni tra cittadini autoctoni e immigrati, e tra residenti e cittadini in condizioni svantaggiose dal punto di vista socio-economico.

→ VEDI SCHEDE P1, P2, P3

## AZIONE 2

### Rigenerare spazi urbani esistenti

L'azione ha l'obiettivo di potenziare relazioni sociali attraverso la rigenerazione di spazi urbani inutilizzati dalla collettività, anche con soluzioni temporanee.

→ VEDI SCHEDE A4, A5, A6, A7, A8, A10, A11, A12, A15, A16, A18, M1, M2, M3, M4, M5, M6

#### Come fare

- **Riconvertire a spazi pubblici e di aggregazione gli spazi aperti presenti, marginali e non, utilizzati dalla collettività:**

- inserendo queste aree entro la rete degli spazi pubblici e garantendo l'accessibilità e la fruibilità anche attraverso la realizzazione di nuovi percorsi di mobilità dolce;

- integrando con interventi di arredo urbano al fine di incrementare l'attrattività;

→ VEDI SCHEDE P10, P11, P12, P13

- garantendo la presenza di arredo urbano per il relax e il ristoro, come per esempio panchine, tavoli, bagni pubblici e fontanelli;

→ VEDI SCHEDE P7, P10, P13

- garantendo la presenza di vegetazione, anche spontanea, in linea ai principi del terzo paesaggio come luogo bio-diverso.  
→ VEDI SCHEDE P4, P5
- Promuovere spazi con diversa destinazione e che consentono attività di riuso urbano:
  - prevedere soluzioni di arredo temporaneo, di facile manutenzione, trasportabile, riutilizzabile e personalizzabile a sostegno di interventi tipo di urbanismo tattico.  
→ VEDI SCHEDE P3, P4, P6, P8, P9, P10, P12
- Potenziare gli spazi, inclusi quelli limitrofi, delle entità virtuose che svolgono attività sul territorio di natura culturale e ludico-ricreativa:
  - prevedendo nelle aree di attuale fruizione l'inserimento di nuovi prodotti di arredo urbano, quali ad esempio sistemi di *wayfinding*, prodotti per l'attività fisica e le pause attive, prodotti di arredo flessibili per le attività spontanee delle entità del terzo settore, come orti condivisi e/o attività culturali specifiche di doposcuola o sostegno all'integrazione culturale;  
→ VEDI SCHEDE P2, P3, P8, P9, P10, P11, P12, P13
  - prevedendo interventi di inserimento di arredo attrattivo, simile al punto precedente, nelle aree limitrofe e di interfaccia di tali entità.  
→ VEDI SCHEDE P7, P8, P9, P10, P12

### AZIONE 3

## Implementare la relazione con l'acqua

L'azione ha l'obiettivo di potenziare il rapporto con l'acqua, come elemento di aggregazione e di benessere a disposizione della collettività, anche con soluzioni temporanee.

→ VEDI SCHEDE A1, A10, A11, A13, A15, A16, A17, A18, M5

### Come fare

- Favorire il rapporto con il fiume:
  - prevedendo arredi fissi o temporanei, anche galleggianti, per vivere più da vicino il fiume;
  - connettendo le rive attraverso percorsi galleggianti;
  - favorendo l'attività fisica sull'acqua e vicino all'acqua.  
→ VEDI SCHEDE P6
- Inserire l'acqua come elemento diffuso nella città per aumentare il benessere:
  - prevedendo l'inserimento di fontanelli lungo i percorsi pedonali e, dove possibile, di giochi d'acqua per rinfrescarsi, dissetarsi e generare benessere psicofisico, attraverso il gioco e il divertimento;  
→ VEDI SCHEDE P6
  - aumentando la presenza del suono dell'acqua per ridurre il rumore e lo stress generato dall'ambiente urbano;  
→ VEDI SCHEDE P6
  - includendo arredi e fontanelli per gli animali domestici come i cani, e non, come gli uccelli;  
→ VEDI SCHEDE P6, P13
  - incentivando la presenza e l'assenza di acqua durante le stagioni, ad esempio aree più umide di inverno e più secche d'estate, considerando che tutti questi spazi non sono immobili nel tempo.  
→ VEDI SCHEDE P6

## 4\_

## STRATEGIA 4\_

# Progettare l'interfaccia della Casa della Comunità come luogo riconoscibile, accogliente e di promozione della salute

### OBIETTIVO

Progettare lo spazio urbano e microurbano in prossimità della Casa della Comunità (CdC), che definiamo "interfaccia", per promuovere stili di vita sani e consapevoli e per accogliere i cittadini valorizzando e sfruttando gli spazi interni, gli spazi antistanti ed esterni come luoghi deputati alla promozione della salute ed assumendo come prioritari i temi della permeabilità, dell'accessibilità, della riconoscibilità e dell'identità.

### DESCRIZIONE

Si definisce "interfaccia urbana della Casa della Comunità" l'area urbana, caratterizzata da strade, marciapiedi, percorsi pedonali, ciclabili, spazi verdi, giardini, parcheggi, oltre a cortili e spazi di accoglienza, immediatamente attorno alla Casa della Comunità, di dimensione e conformazione variabile in relazione alla morfologia e alle funzioni presenti nel contesto urbano.

Nell'interfaccia si identificano, oltre alle funzioni di accesso, accoglienza e riconoscibilità della Casa della Comunità, anche spazi, attività e funzioni connessi ai servizi e ai valori promossi dalla Casa della Comunità, quali ad esempio lo stile di vita sano, l'attività fisica, il cibo sano e locale, le relazioni sociali, l'integrazione tra diverse culture e generazioni, l'educazione giovanile, la formazione e la promozione di cultura e benessere psicofisico attraverso il verde. Questa strategia intende sottolineare la necessità di valorizzare e configurare l'interfaccia della Casa della Comunità e la Casa della Comunità stessa come un vero e proprio *hub* di promozione della salute per il quartiere sano.

## AZIONE 1

# Identificare e valorizzare l'interfaccia come connettore urbano dei servizi sani di prossimità tra la città e la Casa della Comunità

L'azione ha l'obiettivo di migliorare gli spazi di interfaccia della Casa della Comunità per migliorare l'interazione con i servizi di prossimità.

→ VEDI LE SCHEDE A1-A18, M1-M6

### Come fare

- Individuare in ogni quartiere della città l'interfaccia attorno alla Casa della Comunità, definendone l'area, le pertinenze e le caratteristiche a seguito di una prima analisi del quartiere sano.  
→ VEDI QUADERNO 4 PROGETTI PILOTA
- Favorire, con un approccio inclusivo, la permeabilità e l'accessibilità alla Casa della Comunità in modo da metterla in connessione con il quartiere e la città attraverso un sistema di flussi di mobilità lenta e di trasporto pubblico.  
→ VEDI SCHEDE P8, P9
- Integrare l'interfaccia e la Casa della Comunità nel sistema degli spazi verdi urbani attraverso il miglioramento e l'incremento delle aree verdi e il potenziamento delle connessioni verdi, al fine di migliorare il comfort termico, contrastare il fenomeno dell'isola di calore urbano, ridurre gli inquinanti atmosferici e migliorare l'ambiente dal punto di vista paesaggistico e percettivo.  
→ VEDI SCHEDE P4, P5, P6, P8, P9
- Prevedere nell'interfaccia spazi adatti allo svolgimento di attività terapeutiche legate ai servizi sociali e sanitari presenti nella Casa della Comunità, come ad esempio giardini sensoriali, orti terapeutici, orti sociali, spazi per Attività Fisica Adattata (AFA).  
→ VEDI SCHEDE P5, P8

## AZIONE 2

# Garantire riconoscibilità e identità della Casa della Comunità

L'azione ha l'obiettivo di mettere in luce gli aspetti che nell'interfaccia rendono la Casa della Comunità un luogo riconoscibile e identitario per il quartiere.

→ VEDI SCHEDE A1, A2, A3, A17

### Come fare

- Migliorare lo spazio di interfaccia della Casa della Comunità in termini di riconoscibilità:
  - considerando l'ingresso e la facciata fino allo spazio urbano nella sua immediata vicinanza come spazi strategici di intervento che potrebbero diventare *landmark* per il quartiere di riferimento;  
→ VEDI SCHEDE P8, P9
  - valorizzando l'aspetto estetico della Casa della Comunità, il linguaggio architettonico, la scelta dei materiali, dei colori, delle texture delle superfici, dell'illuminazione, degli spazi d'ombra;
  - inserendo prodotti di arredo che ne caratterizzino lo spazio, in particolare per praticare attività fisica, per fare pause attive e discipline meditative, incrementare incontri e relazioni tra cittadini, promuovere il consumo di cibo sano;  
→ VEDI SCHEDE P2, P4, P6, P7, P10, P12

- prevedendo lo sviluppo di un progetto grafico per l'identità visiva della CdC come HUB per la promozione della salute.  
→ VEDI SCHEDE P8, P9
- **Migliorare lo spazio di interfaccia della CdC in termini di accoglienza:**
  - favorendo che il cittadino sia accolto attraverso la configurazione dello spazio fisico esterno alla CdC, ad esempio tramite l'utilizzo di forme convesse, utili per accompagnare l'utente dall'esterno fino all'interno dei primi spazi di accoglienza;
  - creando spazi che consentano ai cittadini di sostare all'esterno e socializzare, protetti dagli agenti atmosferici;
  - utilizzando arte, verde e acqua per creare uno spazio in cui sia piacevole stare.
- **Migliorare l'accessibilità e l'esperienza complessiva di accesso alla CdC:**
  - integrando elementi informativi e di *wayfinding* per migliorare l'esperienza del cittadino nella fruizione dello spazio e delle relative possibili attività;  
→ VEDI SCHEDE P8, P9
  - utilizzando elementi comunicativi con un linguaggio accessibile a tutti, in particolare considerando le diversità in termini di genere, età, lingua, religione.  
→ VEDI SCHEDE P8, P9

### AZIONE 3

## Valorizzare la CdC come Hub di promozione della salute

L'azione ha l'obiettivo di mettere in luce gli aspetti nello spazio di interfaccia della CdC che contribuiscono a valorizzare questo luogo come nodo urbano in una rete di promozione della salute.

→ VEDI SCHEDE A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A10, A11, A12, A13, A14

### Come fare

- **Integrare attività e nuove funzioni tramite l'ambiente costruito della CdC:**
  - creando all'interno dell'interfaccia della CdC lo spazio del portierato di quartiere, con il relativo arredo, per favorire la circolazione di informazioni, creare relazioni, e attivare condizioni di mutuo aiuto;  
→ VEDI SCHEDE P3, P8, P9
  - incentivando la socialità e l'integrazione attraverso il progetto degli spazi; lo spazio di interfaccia può anche ospitare attività che favoriscono l'integrazione tra diverse culture e generazioni, attività per l'educazione giovanile, e la promozione di cultura;  
→ VEDI SCHEDE P1, P2, P8, P9
  - inserendo la predisposizione per spazi e arredi per lo sviluppo di attività attrattive sane ad esempio attività fisica, pause attive, attività culturali, altre attività collettive anche commerciali;  
→ VEDI TUTTE LE SCHEDE DI PRODOTTO
  - integrando un sistema di *wayfinding* e di informazione per il cittadino al fine di migliorare l'usabilità degli spazi, l'accessibilità, l'orientamento e quindi migliorare l'esperienza di fruizione dello spazio di interfaccia.  
→ VEDI SCHEDE P8, P9
- **Sfruttare e valorizzare gli spazi limitrofi alla CdC per la comunicazione ed educazione alla salute:**
  - configurando lo spazio di interfaccia in modo che possa ospitare funzioni utili per la comunità di riferimento orientate alla promozione della salute e degli stili di vita sani, fra cui incontri pubblici all'aperto, mostre, mercati in cui è accessibile cibo sano, spazi per l'attività fisica singola o di gruppo.

- Garantire la continuità fisica, percettiva e funzionale tra gli spazi esterni ed interni della CdC:
  - accompagnando attraverso lo spazio privo di barriere architettoniche l'utente dall'arrivo dei mezzi pubblici fino all'interno del primo spazio accoglienza della CdC, ad esempio creando percorsi protetti;  
→ *VEDI SCHEDE P8, P9*
  - rendendo visibile l'ingresso alla CdC dalle principali direzioni di accesso e dai punti mobilità lenta;  
→ *VEDI SCHEDE P8, P9*
  - facilitando il raggiungimento dell'ingresso e di altri punti chiave della CdC attraverso un sistema informativo e di *wayfinding* come ad esempio segnaletica per l'orientamento, pannelli informativi e mappe sia fisiche che, ove possibile, interattive;  
→ *VEDI SCHEDE P8, P9*
  - favorire la percezione di tranquillità e benessere nel percorrere lo spazio di interfaccia, per esempio grazie all'utilizzo di verde e di arredi urbani come sedute, coperture, fontanelli.  
→ *VEDI SCHEDE P4, P6, P7*

## 5\_

# STRATEGIA 5\_

## Promozione di attività fisica diffusa

### OBIETTIVO

L'obiettivo della strategia è quello di promuovere stili di vita sani e consapevoli creando soluzioni per l'attività fisica in maniera diffusa sul territorio urbano.

### DESCRIZIONE

Rendere diffusa l'attività fisica vuol dire creare spazi e arredi urbani che facilitino, quindi promuovano, l'attività fisica e altre attività per il benessere psicofisico della persona in modo massiccio sul territorio urbano, sia in termini di frequenza sia in termini di presenza e visibilità. Questa strategia intende creare le condizioni per generare un sistema diffuso che prenda in considerazione aree ed attrezzi per incentivare sia l'attività fisica tradizionale, come per esempio esercizi a corpo libero, sia l'attività fisica leggera, come per esempio le attese attive alla fermata del bus in cui fare esercizi di stretching e movimenti del corpo non impegnativi; e anche per incentivare la mobilità attiva e le pratiche olistiche e meditative. Lo scopo è promuovere uno stile di vita sano attraverso un sistema presente, condiviso e conosciuto dai cittadini per assumere comportamenti sani facendo leva sull'attività fisica e quindi su tutti i possibili incentivi, fisici e spaziali, per rimanere in movimento e bruciare calorie.

### AZIONE 1

## Promuovere l'attività fisica

L'azione ha l'obiettivo di creare spazi di promozione dell'attività fisica e del movimento, nonché di connettere tali spazi e rendere l'esercizio fisico una cultura condivisa e diffusa.

→ VEDI SCHEDE A5, A6, A10, A15, A18, M1, M4, M5, M6

### Come fare

- Creare nodi e connessioni per l'attività fisica diffusa:
  - costruendo una rete di percorsi, ovvero collegando e valorizzando le aree esistenti per l'attività fisica;
 

→ VEDI SCHEDE P8, P9
  - creando un sistema connesso, sia fisicamente che digitalmente, di spazi per l'attività fisica in aree già adibite a scopi simili, come le aree verdi, in aree da rigenerare e in aree tradizionalmente non concepite per questi scopi, come per esempio le aree di scambio intermodale per la mobilità, pensiline, aree limitrofe a luoghi di interesse pubblico;
 

→ VEDI SCHEDE P7, P8, P9, P10, P13

- realizzando percorsi sicuri, sia per collegare le aree sopra descritte, sia per incentivare l'utilizzo di tali aree attraverso tratti percorribili a piedi e/o in bicicletta, che al contempo favoriscano il movimento dei cittadini in modo sostenibile;  
→ VEDI SCHEDE P8, P9, P13
- attrezzando le aree per l'attività fisica con un ampio numero di attrezzature, con soluzioni che migliorano il livello di inclusione, che consentano di svolgere attività a tutti i cittadini indifferentemente da condizioni quali l'età, il sesso o le capacità motorie e intellettive;  
→ VEDI SCHEDE P10, P11, P12
- attrezzando le aree con accessori per il riposo, il ristoro e lo stretching;  
→ VEDI SCHEDE P10, P13
- privilegiando l'inserimento di sedute confortevoli per il riposo, fontanelli per l'accesso gratuito all'acqua e a bagni pubblici;  
→ VEDI SCHEDE P7, P13
- prevedendo l'inserimento di elementi ludici che favoriscono l'utilizzo degli strumenti per l'attività fisica, ad esempio sistemi per la ricarica di smartphone attraverso il movimento, giochi a punti che consentono di avere benefici tra i servizi dedicati ai cittadini, sfide di comunità e di quartiere, nonché altri incentivi da co-progettare con le comunità locali;  
→ VEDI SCHEDE P11, P12, P13
- differenziando le aree per l'attività fisica in base alle opzioni di offerta con l'obiettivo di incentivare lo spostamento e, quindi, l'attività lungo il percorso.  
→ VEDI SCHEDE P8, P9, P12
- **Comunicare in modo efficace i nodi e le reti dell'attività fisica diffusa:**
  - prevedendo un sistema di comunicazione dedicato alla promozione delle aree per l'attività fisica, focalizzando l'attenzione sui benefici e sulle possibilità offerte per il cittadino;  
→ VEDI SCHEDE P8, P9
  - inserendo elementi informativi dedicati al miglioramento dell'usabilità e della comprensione generale delle aree per l'attività fisica e la relative attrezzature;  
→ VEDI SCHEDE P8, P9
  - collegando un sistema fisico di *wayfinding* per facilitare il raggiungimento delle aree per l'attività fisica, oppure per la singola attrezzatura in caso di aree con meno opzioni.  
→ VEDI SCHEDE P8, P9, P12
- **Predisporre il quartiere per accogliere spazi e prodotti per l'attività fisica diffusa:**
  - installando prodotti di arredo urbano per migliorare il raggiungimento e la fruibilità generale delle aree dedicate all'attività fisica, avere informazioni e migliorare le fasi di riposo e ristoro, come per esempio fontanelli per accedere ad acqua potabile, prese e sistemi a fonti rinnovabili per accedere all'energia elettrica, panchine, tavoli e coperture per il ristoro, pannelli informativi e sistemi di *wayfinding*;  
→ VEDI SCHEDE P8, P9, P10, P11, P12, P13
  - favorendo la fruizione dello spazio aperto in tutte le stagioni, soprattutto nel periodo caldo estivo, incrementando ad esempio gli spazi ombreggiati con nuove alberature;  
→ VEDI SCHEDE P13
  - migliorando la sicurezza del quartiere, e delle aree verdi in particolare, ad esempio con prodotti di arredo per l'illuminazione e con sedute, tavoli e altri accessori facilmente manutenibili e di alto valore estetico, per consentire alla popolazione di esercitare attività fisica all'aperto anche nelle ore serali e di fruire dello spazio aperto più serenamente.  
→ VEDI SCHEDE P8, P9

## AZIONE 2

### Stimolare le pause e le attese attive e le discipline olistiche e meditative

L'azione ha l'obiettivo di creare spazi di promozione dell'attività fisica tramite il supporto di prodotti di arredo per promuovere e stimolare attività legate alle pause e attese attive e alle discipline olistiche e meditative.

→ VEDI SCHEDE A5, A6, A7, A18, M5

#### Come fare

- **Prevedere aree dedicate allo svolgimento di discipline olistiche e meditative:**
  - attrezzando le aree con prodotti flessibili - meglio se collegati a servizi condivisi di quartiere - che facilitano lo svolgimento delle routine delle discipline olistiche e meditative;
 

→ VEDI SCHEDE P3, P4, P6, P7
  - inserendo prodotti di arredo dedicati al supporto degli esercizi per pause e attese attive;
 

→ VEDI SCHEDE P10
  - predisponendo attrezzi per le pause e le attese attive in aree strategiche ad alto flusso, come pensiline, parcheggi, aree limitrofe a percorsi pedonali e ciclabili, nei pressi di edifici che ospitano funzioni pubbliche e/o di alto interesse collettivo;
 

→ VEDI SCHEDE P7, P10
  - predisponendo le aree dedicate allo svolgimento di discipline olistiche e meditative preferibilmente in posizioni al riparo dallo smog e dai rumori della città, prevedendo quindi spazi raccolti e ombreggiati;
 

→ VEDI SCHEDE P4, P6, P7
  - supportando tali scelte con prodotti di arredo per schermare da eventuali rumori e odori sgradevoli.
 

→ VEDI SCHEDE P4, P6, P7
- **Supportare lo sviluppo di pause e attese attive tramite elementi accessori:**
  - prevedendo aree e prodotti di arredo per il riposo, relax e ristoro, incluso l'inserimento di sedute, fontanelli e bagni pubblici;
 

→ VEDI SCHEDE P7, P13
  - prevedendo un sistema di informazione e comunicazione attiva con il cittadino allo scopo di informare sul funzionamento di tali aree e prodotti e allo stesso tempo promuovere la pausa e l'attesa attiva e le diverse possibilità per lo sviluppo di pratiche diffuse relative alle discipline olistiche e meditative;
 

→ VEDI SCHEDE P7, P8, P9, P10
  - prevedendo un sistema di *wayfinding* per il raggiungimento delle aree e/o dei prodotti dedicati alla pausa e all'attesa attiva e alle discipline olistiche e meditative.
 

→ VEDI SCHEDE P8, P9

## AZIONE 3

### Stimolare l'utilizzo di percorsi di mobilità attiva

L'azione ha l'obiettivo di indicare soluzioni per la promozione dell'attività fisica, nello specifico tramite l'aumento delle caratteristiche di camminabilità e ciclabilità, dunque migliorando percorsi di mobilità attiva.

→ VEDI SCHEDE A4, A5, A6, A15, A18, M1, M4, M5, M6

#### Come fare

- **Promuovere la mobilità attiva:**
  - incentivando l'utilizzo di percorsi attivi, ovvero percorsi che consentono alle persone

di scegliere come bruciare calorie camminando o muovendosi con altri mezzi di mobilità attiva, quali bicicletta, sedia a ruote;

→ VEDI SCHEDE P8, P9

- incentivando lo sviluppo di percorsi con caratteristiche di giocosità e divertimento, nonché attraverso l'inserimento di elementi attraenti, come per esempio l'apporto di elementi naturali profumati e piacevoli come le piante; oppure l'inserimento di produzioni artistiche locali, che rendono lo spostamento attivo un momento particolarmente piacevole, rilassante e divertente;

→ VEDI SCHEDE P3, P4, P5, P12, P13

- inserendo prodotti informativi e sistemi di *wayfinding* per migliorare l'usabilità dei percorsi attivi e quindi incentivare il movimento a piedi o in bicicletta.

→ VEDI SCHEDE P8, P9

## 6\_

# STRATEGIA 6\_

## Promozione e accesso al cibo sano

### OBIETTIVO

L'obiettivo della strategia è quello di favorire l'accesso a forme di sviluppo e consumo di cibo sano e, in tal senso, promuovere stili di vita sani e sostenibili, nel rispetto delle condizioni locali di produzione e gestione delle filiere del cibo.

### DESCRIZIONE

Tramite questa strategia si intende favorire lo sviluppo di un sistema diffuso per la promozione e il supporto al consumo di cibo sano, di produzione locale e a km 0, a sostegno e attraverso le filiere locali. A tale scopo si sottolinea la necessità di facilitare il raggiungimento, l'accesso, quindi il consumo di cibo sano, includendo tutte le categorie di utenti fragili: dai neonati, con soluzioni mirate all'allattamento, fino agli anziani e gli immigrati, con soluzioni inclusive sia a livello fisico, che culturale e sociale, attraverso soluzioni per la produzione e il consumo di cibo locale, come ad esempio l'inserimento di aree e arredi urbani dedicati agli orti, oppure arredi per la condivisione della cultura del cibo sano e per la sensibilizzazione sul tema.

In questa strategia si inseriscono anche il perseguimento di obiettivi come sperimentare metodi innovativi per la produzione di ortaggi a km 0 in autonomia per i cittadini, oppure la sperimentazione di filiere di auto-produzione basate sullo sviluppo di mercati autogestiti e sistemi comunitari di produzione e consumo di cibo locale.

### AZIONE 1

## Cibo sano e locale

L'azione ha l'obiettivo di favorire l'accesso, il consumo e, ove possibile, la produzione di cibo sano, ovvero di alta qualità, proveniente da filiere a km 0 e locale e di migliorare il consumo di cibo locale e quindi l'accesso alle filiere locali tramite l'ambiente costruito dei rioni e dei quartieri.

→ VEDI SCHEDE A9, A12, A13

### Come fare

- **Creare spazi per il consumo di cibo sano:**
  - prevedendo spazi e prodotti di arredo per il consumo di cibo sano in strada in mercati rionali, oppure lo stesso sviluppo di nuove sedi per mercati rionali, così come il potenziamento di quelli esistenti;
- inserendo prodotti di arredo per facilitare il consumo all'aperto di cibo sano.

→ VEDI SCHEDE P5

→ VEDI SCHEDE P2, P5

- **Comunicare la presenza di cibo sano:**
  - inserendo un sistema informativo, comunicativo e di *wayfinding* per facilitare la promozione, il raggiungimento e l'utilizzo di tali aree; → VEDI SCHEDE P8, P9
  - predisponendo un sistema di *wayfinding* per incentivare il raggiungimento di luoghi già predisposti al consumo di cibo sano, incluso quello locale a km 0; → VEDI SCHEDE P8, P9
  - predisponendo un sistema formativo e informativo per la popolazione sull'importanza del consumo di cibo sano e degli effetti benefici sulla salute, e che sia inoltre in grado di indicare i luoghi in cui è possibile acquistare tali prodotti. → VEDI SCHEDE P8, P9
- **Creare spazi per la promozione della cultura e del consumo di cibo locale:**
  - Inserendo prodotti di arredo per la trasformazione parziale, come per esempio. cucine condivise all'aperto, e per il consumo in loco del cibo a km 0; → VEDI SCHEDE P2
  - realizzando spazi per orti urbani accessoriati con materiale per la cura e il mantenimento degli ortaggi; → VEDI SCHEDE P5
  - creando spazi dedicati alla coltivazione e alla coltura di erbe officinali e spezie; → VEDI SCHEDE P4, P5
  - incrementando la vegetazione degli spazi verdi con piante da frutto come noci, mandorli, meli, susini, noccioli, ecc. i cui prodotti possano essere liberamente raccolti e utilizzati dalla popolazione; → VEDI SCHEDE P4
  - organizzando spazi per la vendita e la distribuzione di prodotti agricoli provenienti da piccoli produttori locali; → VEDI SCHEDE P2, P5
  - inserendo un sistema informativo, comunicativo e di *wayfinding* per facilitare la promozione, il raggiungimento e l'utilizzo di tali aree; → VEDI SCHEDE P8, P9
  - creando spazi per promuovere la diffusione e l'applicazione del concetto di "città edibile", incentivando la formazione di associazioni, che guidino progetti di agricoltura partecipata, formazione nelle scuole e corsi per l'autoproduzione domestica. → VEDI SCHEDE P4, P5

## AZIONE 2

### Allattamento e igiene

L'azione ha l'obiettivo di favorire condizioni ambientali per favorire l'allattamento al seno, ovvero un nutrimento sano per i bambini anche attraverso le migliori condizioni igieniche.

→ VEDI SCHEDE A13

#### Come fare

- **Creare aree per la cura delle esigenze di mamme e bambini incluso allattamento e igiene:**
  - inserendo prodotti di arredo per l'allattamento e l'igiene dei bambini che consentano riparo da agenti atmosferici, riposo e relax, e accesso a beni primari come acqua e altri accessori che favoriscono igiene, sicurezza e privacy; → VEDI SCHEDE P1, P13
  - inserendo sistemi di informazione per l'utilizzo delle aree di allattamento e igiene, nonché per la promozione alla cittadinanza; → VEDI SCHEDE P8, P9
  - inserendo sistemi di *wayfinding* per il facile raggiungimento delle aree di allattamento e igiene. → VEDI SCHEDE P8, P9





*Finito di stampare da*  
Officine Grafiche Francesco Giannini & Figli s.p.a. | Napoli

*per conto di*



**didapress**  
Dipartimento di Architettura  
Università degli Studi di Firenze  
2024



ISBN 978-88-333-8237-1



9 788833 382371 >



**Quartieri Sani**  
**HUB**

**RES**