

Caro lettore,

Il Mobility Management ha un ruolo importante da svolgere nell'ottenere un effetto positivo sul benessere e sulla felicità. Ricerche in merito hanno mostrato un aumento del livello di felicità dei cittadini quando lo spazio pubblico viene reclamato o redistribuito allo scopo di rallentare il traffico e si crea uno spazio che invita e incoraggia il contatto sociale e la mobilità attiva. Tali innovazioni a livello di quartiere fungono da poli di crescita per lo sviluppo locale e funzionano come nodi importanti a livello di città nel suo complesso.

Con questa e-update, EPOMM mette in luce il tema del benessere e della felicità, e di come questi possano essere ottenuti prendendo in considerazione il Mobility Management.



Creata da Freepik

Felicità, benessere e mobilità sostenibile per una vita migliore

La felicità è uno stato mentale o emotivo di benessere definito da emozioni positive o piacevoli che vanno dalla contentezza alla gioia intensa.

Per riconoscere l'importanza della felicità e del benessere come obiettivi universali, le Nazioni Unite hanno dichiarato il 20 marzo la [Giornata internazionale della felicità](#).

Il trasporto e la mobilità orientati alle persone includono sia nuovi modi per tradurre le esigenze delle persone in soluzioni di mobilità più attive, sia nuovi modi di fornire tali soluzioni. Nonostante l'enorme diversità di background culturali, le tendenze demografiche, il potenziale economico e le condizioni sociali, **i quartieri e i distretti urbani sono un punto di riferimento appropriato per sperimentare le innovazioni della mobilità affrontando alcuni dei temi comuni della mobilità urbana sostenibile**. Ciò potrebbe includere il miglioramento dell'accesso ai servizi di mobilità, all'assistenza sanitaria, all'istruzione, all'occupazione e alle imprese, nonché uno stile di vita sostenibile. Miglioramento dei comportamenti, riduzione delle emissioni di gas serra causate dalla mobilità, riduzione del rumore, maggiore uso di veicoli a carburante alternativo, trasporti pubblici e minori problemi di sicurezza. Inoltre, i nuovi usi dello spazio pubblico per i diversi utenti della mobilità potrebbero essere sviluppati e testati a livello di quartiere.



© Mobil 21

Piani urbani di mobilità sostenibile e il concetto di qualità della vita

Gli effetti positivi delle politiche di mobilità sostenibile vanno ben oltre i benefici ambientali e monetari. Al centro di un [piano urbano di mobilità sostenibile \(SUMP\)](#) è l'idea della qualità della vita. Ciò include il livello di felicità sperimentato dai cittadini, il loro senso di comunità e di relazione con le altre persone, la loro salute fisica e il loro benessere mentale. **La mobilità sostenibile può dare un grande contributo a una città felice con cittadini sani**. Aiuta anche a creare spazi pubblici vivaci in cui le persone possano incontrarsi e l'economia locale può prosperare. **Le disuguaglianze di salute e di benessere nell'ambito dei trasporti sono il risultato di una pianificazione dei trasporti incentrata sull'automobile**.

L'inclusione della salute e del benessere come obiettivo dei trasporti dovrebbe quindi orientare la scelta delle misure verso quelle che hanno un impatto a livello di popolazione e quelle che incoraggiano l'attività fisica e un maggior benessere e inclusione sociale. Qui siamo nel cuore del Mobility Management e dei SUMP con tipologie di misure che si concentrano sull'utilizzo di modalità attive, come camminare e andare in bici, accessibilità, riduzione della congestione, gestione dei parcheggi e pianificazione sostenibile dell'uso del territorio.

Sulla relazione tra mobilità, salute e benessere esiste una **convergenza sull'agenda politica futura**. Pertanto, questo argomento sarà chiaramente menzionato nel **'SUMP 2.0'**.



© *Cycling Without Age*

Sentire di nuovo il vento soffiare tra i capelli

Nel 2012 **Ole Kassow** ha avuto l'idea di riportare gli anziani sulle loro bici. Un ostacolo importante da superare era la loro mobilità limitata. La risposta è stata trovata in un risciò che utilizza la forza umana per la trazione del mezzo. Con questa bici da due passeggeri, ha iniziato a offrire gite ai residenti di una casa di cura locale. Ciò ha dato vita all'iniziativa "**Cycling Without Age**" come attività non profit. Lo scopo dell'organizzazione è quello di offrire mobilità ricreativa agli anziani, sotto forma di viaggi in risciò guidati da volontari.

Non c'è voluto molto tempo nel veder inaugurati in tutto il mondo diversi progetti ispirati a questa esperienza, con l'obiettivo di aumentare il benessere dei residenti e il legame con la comunità più ampia.

"Abbattere i limiti di età e riportare la gioia e i ricordi legati alla bicicletta sin dall'infanzia" può essere vista come la missione complessiva dell'iniziativa.

Diversi paesi europei gestiscono attualmente un'iniziativa "Cycling Without Age": **Austria, Belgio, Danimarca, Inghilterra, Finlandia, Francia, Germania, Islanda, Irlanda, Italia, Lussemburgo, Paesi Bassi, Norvegia, Portogallo, Scozia, Slovacchia, Spagna, Svezia e Svizzera.**



© *Fietschool Antwerpen*

Non si è mai troppo vecchi per cominciare qualcosa di nuovo

Andare in bici con i bambini, e la felicità che ne deriva, è un **incentivo primario** per gli adulti, che alla fine si convincono a imparare ad andare in bici loro stessi.

Insegnare agli adulti ad andare in bici è un'attività di grande valore da diversi punti di vista, specialmente dal punto di vista del benessere. Imparare a pedalare aiuta a vincere diverse sfide sociali come quelle che devono affrontare gruppi di migranti. Imparare la lingua, conoscere persone, uscire dall'isolamento sociale. E imparare ad andare in bici comporta anche una grande funzione di emancipazione. Inoltre, l'apprendimento aumenta la fiducia in se stessi, l'indipendenza e la resilienza degli individui.

Le scuole per adulti che insegnano ad andare in bici sono molto comuni nelle città belghe, come **Lovanio, Anversa, Bruxelles**. Ma anche altri paesi europei stanno sperimentando metodi per insegnare agli adulti ad andare in bici, come il Regno Unito (**Devon Cycling Training**), la Germania (**Bremen Fahrradschule, Radfahrerschule in Berlin**) e la Francia (**Velo-école de Montreuil**).

Benessere e salute al centro dei piani di mobilità

Nell'aprile 2019, la Regione di Bruxelles-Capitale ha ratificato una proposta per un **nuovo SUMP regionale**. L'iniziativa quadro "**Good Move**" stabilisce le linee guida (in olandese e in francese) per le strategie di mobilità da ratificare da qui al 2030. L'ambizione di Good Move è sostenere e accompagnare i diciannove comuni della regione ad attuare una serie di azioni coordinate e coerenti nel contesto dei loro piani di mobilità locali.

L'obiettivo del programma è **migliorare la qualità della vita nei quartieri riducendo il traffico, offrendo spazi pubblici di buona qualità e contribuendo al benessere dei residenti**. Soprattutto l'aspetto della salute, uno dei sette di questa iniziativa quadro, è interessante da evidenziare nel contesto di questa e-Update, poiché è inteso nel senso di promuovere un tipo di mobilità che ha un impatto positivo sulla salute fisica e mentale.

Includere misure che tengano in considerazione la salute negli obiettivi del SUMP è una tendenza che emerge in diversi stati membri e città. Ad esempio, il **SUMP di Vienna (Step2025)** include un obiettivo fortemente incentrato sulla salute pubblica: "La proporzione della popolazione di Vienna che fa 30 minuti di attività fisica durante il suo viaggio quotidiano aumenterà dal 23 per cento nel 2013 al 30 per cento nel 2025".



© *Good Move, regione di Bruxelles-Capitale*



© Maria Garz, Grünau bewegt sich

Una ricerca per migliorare la salute dei bambini in Germania

La promozione della salute dei bambini e la prevenzione dell'obesità sono al centro del progetto di ricerca **GRÜNAU BEWEGT sich** (in tedesco). L'obiettivo del progetto è quello di **migliorare in modo sostenibile le opportunità di sviluppo per i bambini attraverso cambiamenti che promuovano la salute** negli stili di vita dei bambini e il miglioramento della salute nell'ambito della loro comunità..

Insieme a bambini, genitori e partner locali, vengono attuati interventi specifici per ogni distretto utili a promuovere la salute dei bambini. Alcuni esempi nel senso di Mobility Management sono i progetti, che promuovono l'attività fisica, specifici per età che saranno introdotti sia nell'ambiente di vita sia negli spostamenti casa-scuola e negli spazi pubblici in generale. Ciò va di pari passo con l'obiettivo più generale della creazione di un "**piano per la città del movimento**" con l'obiettivo di migliorare l'uso delle opportunità ricreative esistenti (come impianti sportivi, spazi verdi e parchi giochi).

Un lavoro coordinato per **promuovere attività dal punto di vista della salute e della mobilità sostenibile** è qualcosa che è stato realizzato in diverse campagne (inter)nazionali, come ad esempio in **Traffic Snake Game** (Annibale il Serpente Sostenibile). La promozione dell'autonomia di trasporto dei bambini è quindi come prendere due piccioni con una fava, o forse anche tre: salute, felicità e sostenibilità.



Creata da Freepik

Conclusione: pianifica per il benessere delle persone!

La nostra società deve affrontare sfide importanti negli ambiti del clima, dell'energia, della sicurezza, della congestione e dell'accessibilità. Fornire le giuste scelte e prendere le giuste decisioni può rispondere alle principali sfide della mobilità, in quanto le persone diventano più felici e più sane allo stesso tempo. Tuttavia, fare le scelte giuste implica cambiamenti comportamentali che sono spesso difficili per le persone. Per facilitare queste decisioni, è importante **coinvolgere le persone e assicurarsi che la loro qualità di vita migliori con l'introduzione di nuove soluzioni**.

Uno dei principali fattori di benessere è rappresentato dalle connessioni sociali. Incontrarsi di persona è fondamentale per migliorare le interazioni sociali, mentre i social network non sembrano avere gli stessi effetti positivi sul benessere.

Tuttavia, sono necessari una politica più accademica e intersettoriale su un approccio integrato per città felici, sane e sostenibili e il ruolo fondamentale svolto dal Mobility Management.

Prossimi eventi

- **Educazione ciclistica - sali in bici**
10-11 settembre | Lund, Svezia & Copenaghen, Danimarca
16-17 ottobre | Utrecht & Amsterdam, Paesi Bassi
<https://learning.climate-kic.org/...>
- **Conferenza di CIVITAS Forum 2019**
2-4 ottobre | Graz, Austria
<https://civitas.eu/forum2019>
- **Conferenza Walk21**
7-11 ottobre | Rotterdam, Paesi Bassi
<https://www.walk21.com/rotterdam>
- **Congresso Mondiale sugli ITS**
21-25 ottobre | Singapore, Singapore
<http://www.eltis.org/...>
- **Smart City World Expo Congress**
19-21 novembre | Barcellona, Spagna
<https://cities4people.eu/...>
- **Conferenza annuale di Polis**
27-28 novembre | Bruxelles, Belgio
<https://www.polisnetwork.eu/2019conference>

Per maggiori informazioni, visita il [calendario di EPOMM](#).



Bundesinstitut
für Bau-, Stadt- und
Raumforschung
im Bundesamt für Bauwesen
und Raumordnung



ECOMM 2018



allinx



feedback



subscribe



unsubscribe



fullscreen



news archive