

Bergamo si candida come prima “Wellness City” d’Italia



ABOUT APP ALIMENTAZIONE MOVIMENTO SALUTE CONTATTI



U
n
n
u
o
v
o
p
o
r
t
a
l

e web, una applicazione dedicata, una rete di attività e di iniziative per promuovere la cultura del benessere in città: il Comune di Bergamo lancia il progetto BeWell, modello e mezzo di promozione dell’attività sportiva, della corretta alimentazione e di prevenzione per la città. Nasce così il nuovo portale www.bergamowellnesscity.it: un incubatore di attività legate al movimento, all’alimentazione e alla salute che hanno l’obiettivo di diffondere la filosofia dello “star bene” a 360°. Navigando sul sito web, si possono scoprire le attività promosse in città per vivere in modo sano e segnalare iniziative da aggiungere alla rete di BeWell. Nella sezione “movimento” si trovano descrizioni e consigli su passeggiate suggestive differenziate per difficoltà, oltre a iniziative organizzate per muoversi in città (ad esempio corse non competitive, piedibus per le scuole, gruppi di cammino).

Nella sezione “alimentazione” tutti i cittadini potranno scoprire i progetti attivi in collaborazione con mense scolastiche e supermercati per diffondere una sensibilità

“anti-spreco” attraverso la promozione di abitudini a una vita sana e attiva. Infine, nella sezione “salute”, saranno presenti le attività e i programmi di ricerca sostenuti da Bergamo Wellness City con l’obiettivo di intensificare i servizi in ambito sanitario in collaborazione con medici di base e le strutture ospedaliere locali. “L’ambizioso progetto di rendere Bergamo il modello wellness di riferimento per gli altri centri urbani, – sottolinea l’Assessore allo Sport del Comune di Bergamo Loredana Poli – deriva in primis dal voler assecondare la conformazione naturale della città, che per sua natura è legata al verde e agli sport all’aria aperta. Circondata infatti da 4.700 ettari di verde, con 240 fontane presenti sul suolo pubblico, decine di scalinate che accompagnano le risalite dal centro moderno al centro storico e tanti percorsi che si snodano tra il parco dei Colli e le vie pedonali, Bergamo è la città ideale da vivere in movimento. Ma il benessere non passa solo dallo sport: per questo nasce BeWell”. La presentazione del progetto Bergamo Wellness City coincide con il lancio di una grande iniziativa promossa dal Comune di Bergamo, grazie all’adesione al progetto Let’s move for a better world e alla collaborazione con la Wellness Foundation e il World Food Programme, fino al 31 ottobre Bergamo sostiene il rush finale di Expo 2015: scaricando la Technogym App, ogni passo in città sarà registrato e convertito in “moves” che si tradurranno a loro volta in pasti donati ai Paesi colpiti da malnutrizione (1000 moves equivalgono a 1 pasto donato).

Per agevolare i cittadini nella comprensione del numero di moves accumulabili camminando in città, BeWell ha mappato e calcolato 4 percorsi suggeriti nella sezione “movimento” del sito. Ad esempio: facendo il percorso della Greenway si accumulano 2074 moves, pari a 2 pasti donati; mentre aggiungendo a questo anche l’anello delle Mura se ne doneranno 3.

“Sostenendo questa iniziativa, – continua Poli – BeWell lancia

il messaggio che il singolo impegno a prendersi cura di sé si traduce in un prendersi cura della popolazione. Il movimento fisico diviene un vero e proprio motore che ha l'obiettivo di diffondere l'abitudine a una vita sana e attiva. In particolar modo il sodalizio con la Wellness Foundation e il World Food Programme si collega alla lotta contro lo spreco alimentare condotta dal programma "Mangio locale, penso universale", già attivo nelle scuole di Bergamo". Dopo il 31 ottobre l'applicazione rimarrà comunque attiva: Bergamo diventerà modello per avviare nuove iniziative per promuovere la cultura del benessere in città. I "movimenti" cittadini si tradurranno in benefici per il territorio, un esperimento pilota sul territorio nazionale grazie alla partnership con la Wellness Foundation. "L'intero progetto – conclude Poli – si costruisce dal basso, ovvero con la partecipazione e il movimento di tutta la città. Ne deriva un'iniziativa dinamica e che si plasma sulle esigenze e sulle abitudini nell'ambito del benessere dei cittadini, ben lontano dall'imposizione di modelli rigidi e poco efficaci riguardo un tema strategico e cruciale come quello del benessere."