

# ACTIVE LIVING BY DESIGN COMMUNITY ACTION MODEL

L'Active Living è uno stile di vita che integra l'attività fisica-motoria nella routine quotidiana. Obiettivo: almeno 30 minuti al giorno.

ALbD è un programma della durata di 5 anni che ha lo scopo di favorire l'attività fisica/motoria di una comunità, ponendo l'accento sulla salute, negli interventi dell'uomo sull'ambiente.

"We're able to help communities succeed by *connecting* them with *resources, ideas* and each other, but I think we *learn* just as much from their experiences and success."

She believes strongly in the value of *collaborative* and *grassroots efforts* to create *healthier community environments for all citizens*.

Jen Gilchrist Walker  
Project Manager ALdB

"Our vision is healthy communities where routine physical activity and health eating are accessible, easy and affordable for everyone" ALdB – Our approach

Le **5P** sono le strategie su cui si basa l' **ACTIVE LIVING BY DESIGN**:

- **PREPARATION**: sviluppo e mantenimento di una rete ampia e diversificata di partners che lavorino in squadra per migliorare l'ambiente in cui vive la comunità; analisi del contesto attuale su cui si interviene; Profilo di Comunità, e valutazione (assessment) dello stato di salute percepito e reale nella comunità; ricerca delle risorse (grants)
- **PROMOTION**: sensibilizzazione della comunità (partendo dal basso e segmentando in target differenti) tramite tv, radio e giornali locali, mailing list, ma anche workshops, riunioni, interviste, eventi; utilizzo dei canali di comunicazione dei partners; points-of-decision; riconoscimento pubblico della collaborazione dei partners;
- **PROGRAMS**: sviluppo e organizzazione di attività mirate (e regolari nel tempo) che coinvolgano fisicamente le persone nella comunità; raggruppamento in gruppi di interesse (passeggio, corsa, bicicletta, nuoto); iniziative per bambini, ragazzi, anziani, impiegati, donne, a seconda del *target* su cui si desidera intervenire; aria aperta; educazione alla sicurezza e alla salute; local safety coalition;
- **POLICY**: politica pubblica; collaborazione con gli enti locali; educazione all'active living; lo scopo della partnership di AL è influenzare le politiche

sociali, tramite patrocini, collaborazioni ecc.;

- **PHYSICAL PROJECTS**: interventi sul piano regolatore; costruzione di infrastrutture che facilitino e rendano più comoda e agevole l'attività fisica; progetti di riqualificazione dal basso.

**ECO-LOGIA - PREVENZIONE - INTERVENTI  
VALORI E COMPORTAMENTI ALTERNATIVI – MANTENIMENTO DELLE  
NUOVE ABITUDINI – VALUTAZIONE DEI RISULTATI – HEALTHY EATING -  
CULTURA DELL'ACTIVE LIVING - MIGLIORAMENTO CONTINUO**

### Lessons Learned:

- RETE INTERDISCIPLINARE/COMPLEMENTARE DI PARTNERS (sanità, trasporti, scuole, enti locali, associazioni, fondazioni, politiche sociali)
- SCAMBIO CONTINUO, REGOLARE DI INFORMAZIONI TRA LE PARTI
- PARTIRE DALLA SITUAZIONE PRESENTE, LOCALE
- IDEE SEMPLICI, SPECIFICHE, SANE, REALIZZABILI
- RICERCA CONTINUA DI RISORSE TRAMITE PARTNERSHIP
- I programmi di promozione della salute hanno un maggiore successo se sono integrati nella vita quotidiana delle comunità, basati sulle tradizioni locali e condotti da membri della comunità stessa. Maggiore coinvolgimento pratico della comunità in cambiamenti visibili ed effettivi ha riscosso più successo che partnership a livello teorico.



## **CASE STUDIES:**

- **Somerville, Boston, Massachusetts; 2003-2008**  
crescita dell'immigrazione; obesità; comunità di lingua portoghese; 40 gruppi di attivisti; nuovo sindaco, coordinatori locali, comitati; Shape Up Task Force; Path to school; sicurezza stradale;
- **Lents e Damascus, Portland, Oregon; 2002-2007**  
urban renewal; infrastrutture vecchie e disegnate per l'automobile; uso degli spazi, trasporti, piano urbanistico;
- **Kokua Kahiki Valley, Honolulu, Hawaii – forte immigrazione, creazione della comunità; attività nel parco; riqualificazione di biciclette;**
- **Orlando, Florida – forte obesità, larga scala, sviluppo commerciale della downtown; focalizzare l'attenzione sul benessere.**



**Table 1.** Results of Somerville ALbD partnership and Shape Up Task Force implementation activities, 2003–2008

	2003–2004	2004–2005	2005–2006	2006–2007	2007–2008
<b>Preparation</b>	Vision statement completed Bike/Pedestrian Coordinator 0.5 FTE hired Groundwork Project Coordinator 0.5 FTE hired Subcontract to MAPS coordinator	Health Agenda provides project facilitation Health Agenda convenes all partners involved in healthy weight work resulting in creation of Shape Up Task Force	Health Agenda, Health Department, and Community Development jointly assume project facilitation role Tufts gift funding supports Shape Up coordinator hiring Bike Pedestrian Coordinator FTE absorbed in Community Development budget	Shape Up Task Force partners with sustainable transportation organizations to achieve mutual goals	Shape Up Task Force secured future grant funding including: • ALbD Sustainability • Healthy Kids Healthy Communities • Mass Dept Public Health Wellness
<b>Promotion</b>	Local and national presentations conducted by ALbD partners Jigsaw puzzle map teaching how to walk to Somerville destinations created by Friends of the Path Four companies and public transportation authority add active living features to commercial and public transit maps	Talking About Somerville: ALbD local cable access program produced	Walk to School video played by local cable access (Tufts Shape Up created) Local media covers community path extension project Physical Activity Guide updated and distributed community-wide (Nutrition Task Force originally created) School Zone Safety and Walking Promotion Brochure produced (Safe-START)	<i>Wall Street Journal</i> story celebrating Tufts Shape Up first-year results published New England Cable News covers Tufts Shape Up Ivanhoe Productions News Health Feature spotlights Somerville active living 3500 Walking Maps completed in multiple languages (WalkBoston) 500 Welcome Packets including walking maps distributed to new residents	Shape Up Somerville resolution passed by Board of Aldermen Killer at Large produced by Shinebox Productions
<b>Programs</b>	Healthy Mind, Healthy Body Program launched by MAPS (Years 1–4) Pedestrian Training Workshop led by Mark Fenton	Two Bike Commuter classes held	AmeriCorps volunteers conducted walkability assessments and painted a 1.4-mile walking route in East Somerville	Fitness Buddies conducted with city employees Walk/Ride Day launched in conjunction with Green Streets Initiative Shape Up Task Force continued 5K Walk, Run, and Wellness Fair event (Tufts Shape Up-originated)	Shape Up–approved businesses promoted and highlighted (Tufts Shape Up originated)
<b>Physical projects</b>		Bicycle Parking Amenities installed at 2 elementary schools Thermoplastic striping completed at city crosswalks Community School redesigned to feature bike/pedestrian access	750 crosswalks painted, 60 pedestrian crossing signs, 75 glow sticks, and 14 mid-block pedestrian crossing signs placed throughout city	Beautification, signs, mile markers installed on Community Path	Somerville Junction Park completed 2 community gardens completed 50 bike racks installed throughout city
<b>Policies</b>	Bicycle, pedestrian, and safe routes to school objectives incorporated into Community Development plan 25% Design Review meeting for Community Path extension completed	\$900,000 allocated federal transportation money	Land transfer agreement negotiated to allow for Community Path Cedar to Central extension to proceed 75% Design Review meeting for Community Path extension completed \$2 million budgeted for Community Path extension Shape Up Gym Reimbursement BeneFIT created for non-union city employees Bicycle parking ordinance enacted Bicycle lane policy developed School district approves wellness policy		Public Transportation Commuter Pass Program launched for city employees Safe-START Pedestrian and Bicycle Safety Priority Locations Assessment and Recommendations presented to Board of Aldermen Vending machines incorporate healthier options at City Hall Somerville Open Space Plan incorporates pedestrian and bicycle transportation priorities

ALbD, Active Living by Design; FTE, full-time equivalent; MAPS, Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers