



Innovative Urban Lighting Policies for Better Health and Wellbeing

**UNA MIGLIORE QUALITÀ DELLA
VITA PASSA ANCHE ATTRAVERSO
L'ILLUMINAZIONE DI CASA TUA**



Qualche suggerimento per migliorare la tua abitazione

Hai mai pensato a quanto le tue attività quotidiane e il tuo benessere possano essere influenzati dall'illuminazione domestica?

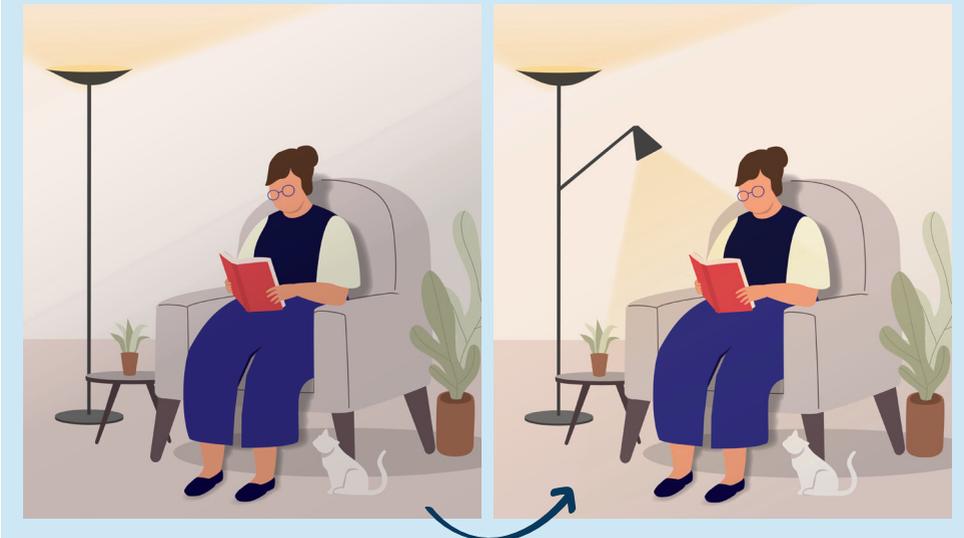
Hai mai riflettuto sul fatto che una cattiva illuminazione possa essere un ostacolo che ti impedisce di godere appieno e svolgere le tue attività preferite a casa?

Essere consapevole della differenza che possono fare i piccoli cambiamenti nell'illuminazione della tua casa può aiutarti a prendere il controllo dello spazio in cui trascorri gran parte del tuo tempo. Dedicare attenzione all'illuminazione può cambiare il

modo in cui ti senti e ti comporti in casa tua. Una buona illuminazione deve tenere conto di fattori come l'età, il genere, la provenienza culturale e geografica, nonché di particolari esigenze legate alla vista o alla mobilità. Infatti, le necessità relative all'illuminazione sono molto individuali e non esiste una soluzione che vada bene per tutti. Per questo ti invitiamo a guardare l'illuminazione di casa tua con occhi nuovi e curiosi.

Questa breve lista di suggerimenti ti aiuterà a riflettere sull'illuminazione nella tua abitazione.

Letture di giorno



Suggerimenti

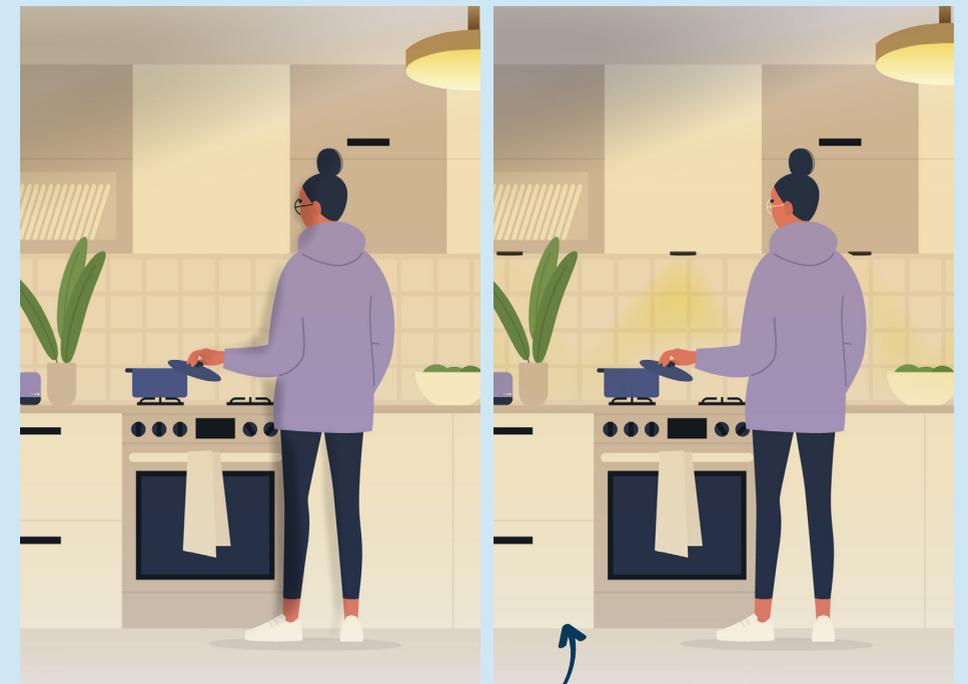
Vai di stanza in stanza e concentrati sugli spazi come cucina, salotto, angolo scrivania ecc. dove trascorri più tempo in attività specifiche. Tieni conto anche di corridoi ed ingressi, ponendoti le seguenti domande:

- Cosa voglio fare in questa stanza? (un'attività specifica)
- E dove, precisamente? (scrivania, sedia, ecc.)
- Come vorrei sentirmi? (in quella specifica posizione o in generale nella stanza)
- Come è illuminata la stanza?

E' importante prendere in considerazione i seguenti aspetti:

- Luminosità** – c'è abbastanza luce per quello che voglio fare?
- Colore della luce** – è gialla, calda e accogliente come la luce di una candela o di una lampada o più fredda come la luce del giorno e del cielo limpido?
- Intensità** – la luce è troppo forte e abbagliante, rende difficile una visione nitida o addirittura ti fa venire il mal di testa?
- Posizione** – dove si trova la sorgente luminosa rispetto allo spazio, agli oggetti o alle persone da illuminare? La luce punta nella direzione giusta?
- Direzione** – la luce è orientata direttamente sull'oggetto o la superficie che desideri illuminare (ideale per lavori manuali, lettura o cucina) o illumina la stanza in modo diffuso (ideale per creare la giusta atmosfera)?

Preparare la cena



Suggerimenti

A seconda delle considerazioni nate dalla tua esplorazione domestica, ecco alcuni esempi di ciò che puoi fare per migliorare:

- **Luminosità** – prova a riposizionare la lampada o a sostituire la lampadina esistente con una di potenza superiore per una maggiore luminosità o di potenza inferiore per una minore luminosità.
- **Colore della luce** – sostituisci la lampadina esistente con una nuova che abbia la temperatura di colore preferita, ad esempio bianco caldo 2700K o luce diurna 4000K. Possibilmente, acquistane una per ogni temperatura di colore per verificare quale sia la più adatta.
- **Intensità** – cambia la posizione delle lampade esistenti o aggiungi laddove possibile altre luci, paralumi, o LED a bassa intensità.
- **Posizione** – prova diverse posizioni delle luci per capire cosa cambia.
- **Direzione** – prova a puntare la luce diversamente a seconda che tu voglia illuminare direttamente un oggetto oppure ottenere altri effetti rivolgendo la luce verso una parete o il soffitto.

Continua sempre a guardare la luce di casa tua con occhi curiosi. Anche piccoli cambiamenti possono fare una grande differenza sulle tue sensazioni e sulle tue abitudini. **Non lasciare che una cattiva illuminazione ti impedisca di fare le cose che ti piacciono!**

Su ENLIGHTENme

Il progetto di ricerca **ENLIGHTENme**, finanziato dall'Unione Europea, ha riunito per quattro anni esperti di diversi campi e settori scientifici, come lo sviluppo urbano e la ricerca su salute e benessere, per raccogliere elementi sull'impatto dell'illuminazione interna ed esterna sulla salute e sul benessere delle persone, in particolare per la popolazione di età superiore ai 65 anni e altri gruppi vulnerabili. Il progetto ha studiato, sviluppato e convalidato soluzioni innovative destinate alle politiche di illuminazione urbana per migliorare la salute e il benessere nelle città europee.

Al centro della ricerca tre sperimentazioni nelle città di Amsterdam (Olanda), Bologna e Tartu (Estonia), dove attraverso il progetto ENLIGHTENme è stato condotto uno studio sulla popolazione e sono state co-progettate installazioni di illuminazione esterna in luoghi pubblici in collaborazione con i cittadini.



 @ENLIGHTENme_EU
 ENLIGHTENme Project
www.enlightenme-project.eu



Il progetto ENLIGHTENme è stato finanziato dal programma di ricerca e innovazione Horizon 2020 dell'Unione Europea, contratto n. 945238.