

La salute viaggia in bicicletta...  
Assemblea FIAB-ONLUS  
Pesaro, 22 aprile 2018

La mobilità attiva e le  
ricadute sulla salute



Una strada,  
la bicicletta...  
un viaggio di salute  
nel CUORE  
PER IL CUORE

# Un'immagine significativa PER CAMPAGNA SALUTE FIAB

## DA AFFIANCARE A

- BIKE TO WORK
- BIKE TO SCHOOL
- BICIBUS
- Ai programmi di prevenzione AULSS come “LASCIAMO IL SEGNO” rete trevigiana per l'attività fisica e permette di inserire nella pagina Face BOOK gli eventi e iniziative di FIAB-ONLUS

# PERCHE' UN LOGO FIAB SALUTE?

## PER RIBADIRE CHE “BICI E’ SALUTE”

- La bicicletta rientra nei programmi di prevenzione ed
- adatta a bambini, adulti, anziani...
- Previene il sovrappeso, pressione alta, diabete, colesterolo alto;
- Migliora il tono dell'umore: combatte ansia e depressione;
- aumenta il livello di attività fisica in una società sedentaria;
- Andare in bicicletta crea uno stile di vita sano: è pratica out door: migliora l'ambiente, diminuisce il traffico stradale, l'inquinamento atmosferico, acustico, aumenta lo spazio pubblico e lo riqualifica
- Aumenta la speranza di vita e migliora lo stato di benessere soggettivo, l'aspetto fisico (antiage), lo stato fisico e mentale (Performance)



# lasciamo il segno

---

LA RETE TREVIGIANA  
PER L'ATTIVITÀ FISICA  
Carta di Toronto

# PAGINA FACE BOOK IN CUI INSERIRE EVENTO



**FIAB Mestre - Amici della Bicicletta**

in bici per l'ambiente

aderente a Fiab onlus e ECF

**Sabato 1 luglio 2017 ore 14:25-18:45****Pedali di salute tra storia, arte e cultura****Itinerari di Bici è Salute: Mestre-Villa Farsetti (visita guidata con bicchierata Bio)****Percorso di ciclo BenEssere psico-fisico***OMS con la Carta di Toronto 2010 ha evidenziato come la bicicletta è:***preventiva** preserva la salute fisica e mentale, migliora il sonno, la qualità della vita e riduce l'ansia e la depressione;**curativa** combatte il diabete, malattie cardiovascolari, l'obesità, l'artrosi, favorendo flessibilità muscolare, articolatoria e motoria (in assenza di carico) e dimezza il rischio di patologie invalidanti; **rilassante** riduce lo stress, regala fitness, in bici si va senza spendere un euro in palestra; **sociale** favorisce le relazioni interpersonali, promuove uno stile di vita sano, di mobilità dolce;**ecologica** riduce l'inquinamento, il traffico e l'occupazione di suolo; **regala longevità** fa vivere sani e più a lungo!**Ritrovo:** 14:25 sede FIAB Mestre via Col di Lana, 9**Partenza:** 14:30 Mestre, 14:40 Chiagnano (piazza), 15:00

Spinea (Piazza Comune), 16:00 arrivo e visita Villa gratuita.

Bicchierata con bibite Bio e naturali. **Rientro:** nelpomeriggio. **Percorso:** su strade ciclabili/asfaltate/qualche sterrato. **Lunghezza:** 45 km A/R. **Dislivello:**

quasi nullo

**Difficoltà:** facile**Bicicletta:** qualsiasi, con camera d'aria di scorta.**Pranzo:** non previsto**Contributo:** 2 € soci FIAB; 5 € Non soci FIAB

Include assicurazione R/C, accompagnatore FIAB, biglietto

e visita guidata di circa un'ora della Villa e bicchierata.

**Durante le escursioni si è tenuti a rispettare il codice della strada –****L'uso del casco è vivamente consigliato**

L'Associazione declina ogni responsabilità per danni recati a cose e persone. La cicloescursione non è una iniziativa turistica organizzata, bensì un'attività esclusivamente ricreativa – ambientale – culturale, svolta per il raggiungimento degli scopi statutari dell'Associazione e destinata ai soli soci e/o talvolta a simpatizzanti con copertura assicurativa R/C.

**Orari Segreteria:** da Novembre a Marzo: Martedì 15:30 – 17:30 Giovedì 17:30 – 19:00 Venerdì 17:30 – 19:00

da Aprile a Ottobre: Martedì 16:00 – 18:00 Giovedì 17:30 – 19:30 Venerdì 17:30 – 19:30



Scrivi un comm...







## Pedali di salute

Itinerari di  
Bici & Benessere  
tra arte, storia e cultura

Ref. salute Germana Prencipe  
[germana.prencipe@fiab-onlus.it](mailto:germana.prencipe@fiab-onlus.it)

L'OMS, con la Carta di Toronto 2010, ha evidenziato come la bicicletta sia:

**preventiva** - preserva la salute fisica e mentale, migliora il sonno, la qualità della vita e riduce l'ansia.

**curativa** - combatte diabete, malattie cardiovascolari, obesità e artrosi; dimezza il rischio di patologie invalidanti migliorando la mobilità articolare, il tono muscolare e la coordinazione motoria.

**rilassante** - riduce lo stress e regala fitness: pedalare è gratuito e si risparmia sulla palestra.

**sociale** - favorisce le relazioni interpersonali e promuove uno stile di vita sano di mobilità dolce.

**ecologica** - riduce l'inquinamento, il traffico e l'occupazione di suolo.

**regala longevità** - fa vivere sani e più a lungo



lasciamo  
il segno  
LA RETE TREVIGIANA  
PER L'ATTIVITÀ FISICA  
Carta di Toronto



## Pedali di salute

Itinerari di  
Bici & Benessere  
tra arte, storia e cultura

Ref. salute Germana Prencipe  
[germana.prencipe@fiab-onlus.it](mailto:germana.prencipe@fiab-onlus.it)

### Programma delle ciclo escursioni

sabato 11 novembre

Pedalata di San Martino

Piazzetta Pellicani ore 14.30

*Biagio D'Urso - Gianfranco Albertini*

sabato 2 dicembre

Le barene di Campalto  
e l'erosione della laguna

Parco San Giuliano ore 14.00

*Giuliana Armani*

sabato 6 gennaio

Dal Sile al Piave

Quarto d'Altino ore 10.00

*Claudio Cesca*

domenica 21 gennaio

Meditazione e bici... fino a Venezia

sede Fiab Mestre ore 9.30

*Antonio Storato di Sahaja Yoga Veneto*

sabato 3 febbraio

Sand Nativity a Jesolo

Portegrandi ore 10.00

*Claudio Cesca*

domenica 4 marzo

Forte Carpenedo: tour con visita,  
pranzo e presentazione libro

sede Fiab Mestre ore 9.30

*Germana Prencipe*

sabato 10 marzo

Il Lido d'inverno: le ville liberty

sede Fiab Mestre ore 10.00

*Biagio D'Urso - Marco Rossato*



# Pedali di salute

## Itinerari di Bici & Benessere tra arte, storia e cultura

Ref. salute Germana Prencipe  
[germana.prencipe@fiab-onlus.it](mailto:germana.prencipe@fiab-onlus.it)

I vantaggi del pedalare in salute e in sicurezza nel contesto urbano. Eventi che favoriscono la mobilità attiva, bici e benessere tra arte, storia e cultura. Collaborazioni con Dipartimento Prevenzione-ULSS e con "Lasciamo il Segno" rete per la prevenzione della sedentarietà e delle malattie cronico-degenerative.



**lasciamo  
il segno**

LA RETE TREVIGIANA  
PER L'ATTIVITÀ FISICA  
Carta di Toronto



# PEDALI di SALUTE...pedala con noi. Vedi agli eventi...

Il tuo 5x1000 alla Fiab  
**NON È STATA  
ENERGIA SPRECATA**

**Nel 2017...**

-  Grazie alla **nuova legge** targata Fiab ogni comune dovrà dotarsi di un piano di percorsi ciclabili
-  Si è educato alla mobilità in **400 scuole**
-  Su sono organizzati nuovi Pedibus e Bicibus per portare i bimbi a scuola
-  Si sono iscritte **170 associazioni** e **18.000 soci**
-  La rete nazionale Bicitalia arriva a 22.000 Km!
-  Si sono organizzati **3.000 eventi** in bicicletta che hanno coinvolto oltre 100.000 persone

 **FIAB**  
Federazione Italiana  
Amici della Bicicletta  
onlus

**5Xmille  
alla Fiab**

*Codice Fiscale*  
**11543050154**



 **dalla parte di chi**  
**#PEDALAOGNIGIORNO**  
ASSOCIARSI A FIAB VUOL DIRE SOSTENERE CHI TI TUTELA **DIVENTA SOCIO**



LOGO FIAB-SALUTE

[germana.prencipe@fiab-onlus.it](mailto:germana.prencipe@fiab-onlus.it)  
Fiab-onlus Salute

