Pedali di salute

Cicloescursioni e trekking urbano

Ref. salute Germana Prencipe
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

Sabato 9 marzo assemblea annuale dei soci FIAB Mestre

QUOTE ASSOCIATIVE:

- Socio sostenitore € 30
- Socio ordinario € 25
- Socio Famigliare convivente € 18
- Secondo socio famigliare convivente € 15
- Bambini fino a 14 anni € 10

QUOTE PROMOZIONALI:

- padre + mamma + figlio € 45
- 1 genitore + figlio € 30
- figlio minore di 14 anni € 10

N.B.: nella quota del capofamiglia è compreso il contributo di € 6.00 a sostegno di BC, la rivista di FIAB onlus che viene recapitata per posta a domicilio.

COME ASSOCIARSI:

- presso la nostra sede negli orari di apertura con versamento diretto della quota.
- compilando l'apposito modello presente nel sito www.fiabmestre.it ed effettuando il pagamento della quota associativa con bonifico su Banca Intesa San Paolo

IBAN IT12 D030 6902 1181 0000 0063 080

si può scegliere il tipo di tessera associativa tra:

- tessera cartacea (disponibile solo per le iscrizioni in sede)
- tessera online inviata in casella di posta elettronica personale in formato PDF

FIAB MESTRE – Amici della Bicicletta
Via Col di Lana 9-A - 30171 Mestre
Tel. 041928162 - info@amicidellabicicletta.org
www.fiabmestre.it
su Facebook: Amici della Bicicletta FIAB Mestre

Orario invernale Segreteria
Martedì 15.30/17.30
Giovedì e venerdì 17.30/19

La sede di FIAB Mestre resterà chiusa
da venerdì 21 dicembre a lunedì 7 gennaio

La foto di copertina è stata gentilmente concessa da Slvia Petta socia FIAB di Roma

bici d'inverno 2018 - 2019

FIAB Mestre Amici della Bicicletta

Mercoledì 21 novembre

La bicicletta ci salverà

Prologo "Ride with us"
da Venezia a Mestre
Venezia Piazzale Roma ore 16.00

Dibattito sui cambiamenti climatici
Hotel Tritone
Daniele Pernigotti

Venerdì 30 novembre

Racconti di viaggio

La Norvegia in bici fino a Capo Nord
Videoproiezione – Mestre Officina del Gusto ore 18.00
Angelo Sentieri

Venerdì 6 dicembre

La bicicletta ci salverà

Presente e futuro
per la ciclabilità della terraferma
Sede Fiab Mestre ore 18.00
Antonio Dalla Venezia

Venerdì 14 dicembre

Racconti di viaggio

Tra Trieste e il Quarnaro:
tre amici in Ciceria
Videoproiezione – sede Fiab Mestre ore 21.00
Loris, Fabio e Alberto

Venerdì 11 gennaio

Racconti di viaggio

La ciclovia della Salaria
sui luoghi del terremoto
Videoproiezione - Sede Fiab Mestre ore 21.00
Biagio D'Urso e Luigi Gaiani

Venerdì 18 gennaio

Incontro con l'autore

"Si può fare"
Sede Fiab Mestre ore 18.00
Michele Boato

Venerdì 25 gennaio

Racconti di viaggio

Albania
Videoproiezione – sede Fiab Mestre ore 21.00
Claudio Cesca

Venerdì 8 febbraio

La bicicletta ci salverà

"Ride with US 2018"
da Venezia a Katowice
Sede Fiab Mestre ore 18.00
Daniele Pernigotti

Venerdì 1 marzo

Incontro con l'autore

La Francigena in bicicletta
Sede Fiab Mestre ore 18.00
Alberto Fiorin

Venerdì 15 marzo

Racconti di viaggio

La Finlandia
Videoproiezione – sede Fiab Mestre ore 21.00
Paolo Bastianello

Venerdì 29 marzo

Incontro con l'autore

Via Flaminia. Un viaggio in bicicletta
Da Roma a Rimini sulle tracce dell'antica via Consolare
Sede Fiab Mestre ore 18.00
Fabio Masotti

Non solo Bici

Visite culturali a Venezia

proposte da Giuliana Armani

Sabato 17 novembre

Venezia Risorgimentale
Venezia Piazzale Roma ore 8.20

Mercoledì 5 dicembre

I mosaici della Fornace Orsoni
Venezia ponte delle Guglie 0re 10.00

Domenica 25 novembre

Il giovane Tintoretto
Venezia Gallerie dell'Accademia ore 15.20

Domenica 2 dicembre

Tintoretto a Palazzo Ducale
Venezia Piazza San Marco ore 14.30

Domenica 16 dicembre
pranzo sociale

Pedali di salute

Cicloescursioni e trekking urbano

Domenica 18 novembre

In bici alla fattoria "Il Rosmarino"
con la birra alla canapa! Possibilità di acquisto ortaggi a km 0 con "Menu ciclista"
Sede FIAB Mestre ore 10.00
Germana Prencipe

Sabato 15 dicembre

A piedi "Il Giardino nascosto della chiesa del Redentore".
Venezia stazione FS ore 14.00
Germana Prencipe

Sabato 19 gennaio

In bici a "Casa di Anna"
in un rustico del '700: ortaggi di stagione e "trasformati". Frutta e verdura Bio. Vendita e degustazioni.
Sede FIAB Mestre ore 10.00
Germana Prencipe

Sabato 26 gennaio

In bici lungo il Sile e per barene
Portegrandi ore 10.00
Claudio Cesca

Venerdì 15 febbraio

In bici "Flussi di Eco-Scienza".
conferenza musicale Eco Trip
Sede FIAB Mestre ore 18.00
Domenico D'Alelio in arte rapper "DOC Domi"

Venerdì 22 febbraio

In bici "M'illumino di meno"
per il risparmio energetico e uno stile di vita sostenibile. Cena con sorpresa a lume di candela.
Sede FIAB Mestre ore 18.00
Germana Prencipe

Sabato 23 febbraio

In bici "Di qua e di là del Piave"
Portegrandi ore 10.00
Claudio Cesca

Domenica 3 marzo

In bici Dal Lido
a Pellestrina...isola magica.
Sede FIAB Mestre ore 7.50
Giampaolo Danieli e Staff FIAB Mestre