



Pedali di salute

Mobilità Attiva: a piedi e in bici.
Eventi nel territorio di BenEssere
Psico-Fisico-Sociale tra storia, arte e cultura.

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

Le iniziative sono aperte a tutti. Le cicloescursioni possono essere rinviate o annullate per cause meteorologiche o per il non raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

Per info rivolgersi presso la nostra sede negli orari di apertura o consultare il sito

www.fiabmestre.it

QUOTE ASSOCIATIVE:

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

QUOTE PROMOZIONALI:

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

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 20 dicembre a martedì 7 gennaio



Iniziative e attività di FIAB Mestre - novembre 2019 / marzo 2020

Pedali di salute

Venerdì 18 ottobre

Vecchi percorsi per nuove piste ciclabili

Dibattito organizzato da: FIAB, Hilarius, Consorzio di Bonifica Acque Risorgive Oriago - Biblioteca Comunale ore 20:30

Venerdì 15 Novembre

Venezia è in acqua e non ha acqua! Come Venezia ha bevuto per mille anni

Sede Fiab Mestre ore 21
Stefano Simioni con Fiab Spinea

Venerdì 22 Novembre

Una singolare associazione denominata Servas

Alla scoperta delle "porte aperte" che possono ospitare chi si mette in viaggio (in bici o senza).
Sede Fiab Mestre ore 21
Mario Burlando, Patrizio Bondesan con Fiab Spinea

Venerdì 29 Novembre

Bike tour al lago Trasimeno

Videoproiezione
Sede Fiab Mestre ore 21
Umberto Vio

Venerdì 17 gennaio

In bici in Boemia

Videoproiezione
sede Fiab Mestre ore 21
Claudio Cesca

Venerdì 24 gennaio

Bicicletta sostantivo femminile: Storia Biomeccanica e pratica

incontro con Susanna (interprete), Isabella (medico), Nadia (ciclovaghiatrice)
Sede FIAB Mestre ore 18.00

Venerdì 7 febbraio

Altanon ieri (2018), oggi (2019)...e domani?

Videoproiezione
Sede Fiab Mestre ore 21
Claudio Cesca

Venerdì 21 febbraio

Bretagna: in bici tra storia, leggenda e tradizioni

Videoproiezione
Sede Fiab Mestre ore 21
Antonio Dalla Venezia

Domenica 1 dicembre

Lungo la Riviera del Brenta. Visita con sorpresa a Villa Widmann

in bici - Sede FIAB Mestre ore 10
Germana Prencipe

Domenica 12 gennaio

Fino a Chioggia... lungo il Brenta e il Bacchiglione

in bici - Codevigo ore 9.30
Claudio Cesca

Domenica 26 gennaio

Dalle zone industriali alle riserve naturali di Venezia

in bici - Sede Fiab Mestre ore 9.30
Germana Prencipe e FabLab Venezia

Sabato 8 febbraio

In barchessa del '700 a "Casa di Anna"

Ortaggi, trasformati, frutta e verdure a km 0
in bici - Sede FIAB Mestre ore 10
Germana Prencipe

Domenica 23 febbraio

Da San Donà al mare: di qua e di là del Piave

In bici - Stazione San Donà ore 10.00
Claudio Cesca

Venerdì 28 febbraio

M'illumino di Meno 2020

ovvero la Giornata del Risparmio Energetico
saperi e sapori locali
in bici e a piedi - Sede FIAB Mestre ore 19
Germana Prencipe

Domenica 1 marzo 2020

Una sorpresa veneziana... in attesa della primavera!

Sede FIAB Mestre ore 9.30
Staff Fiab Mestre



Oltre alle iniziative qui presentate potranno essere inserite nuove proposte che verranno comunicate nel sito www.fiabmestre.it, attraverso la mailing list e nella pagina Facebook "Amici della bicicletta Fiab Mestre"