



FIAB Mestre Venezia e.mail:
 info@amicidellabicicletta.org
 Via Gazzera Bassa, 2, 30174
 In collaborazione con:
 www.opzionezero.org



Sabato 29 febbraio 2020 ore 18:00

M'illumino di meno...

Piantiamo alberi, così la città respira...!

**16° ed. giornata del risparmio energetico e degli stili di vita sostenibili
 A piedi&Bici tot. 5 km fino alla Torre dell'orologio Mestre (visita guidata)**

ore 19:45 da Suber, Viale Garibaldi, 91 Mestre

In caso di mal tempo, si arriva direttamente con gli ombrelli alla Torre di Mestre ore 18:45

Pedali di salute: percorsi a piedi e in bici tra storia, arte e cultura nel territorio, per il BenEssere Psico-fisico-Sociale



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 e la depressione;

Curativa - combatte il 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, regala fitness; pedalare è gratuito e si risparmia sulla 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: 18:00 c/o FIAB Mestre Via Col di Lana, 9/A. *In caso di mal tempo ritrovo diretto alla Torre dell'Orologio in piazza Ferretto per visita guidata della Torre a cura di ProLoco Mestre* **Spegniamo le luci e piantiamo un albero. Un albero fa luce.**

Perché piantare un albero? Gli alberi si nutrono di **anidride carbonica**. Gli alberi sono lo strumento naturale per ridurre la principale causa dell'aumento dei gas serra nell'atmosfera terrestre e quindi dell'innalzamento delle temperature.

Gli alberi e le piante emettono **ossigeno**, filtrano le sostanze inquinanti, prevengono l'erosione del suolo, regolano le temperature. Gli alberi sono macchine meravigliose per invertire il **cambiamento climatico**.

Per frenare il riscaldamento globale bisogna cambiare i consumi, usare energie rinnovabili, mangiare meno carne, razionalizzare i trasporti. Tutti rimedi efficaci nel lungo periodo. Ma abbiamo poco tempo e il termometro globale continua a salire. Quindi piantiamo alberi. Gli scienziati di tutto il mondo concordano: **riforestazione**

Evento aperto a tutti e Gratuito.

Durante la serata chi vuole potrà lasciare un contributo per raccogliere fondi per l'acquisto di un albero e piantine da porre nella Fattoria Sociale "Casa di Anna" www.casadianna.net

Partenza: ore 18:00 tour urbano a piedi (& in bici) arrivo ore 18:45 alla Torre di Mestre con **visita GUIDATA a cura da ProLoco Mestre**

Dislivello: nullo **Difficoltà:** adatto a tutti, a piedi & bicicletta: qualsiasi + Lucchetto+ fari+ gilet rifrangente

Rientro: autonomo in città

Iscrizione entro giovedì 27/2 con invio email a Germana gp16@tiscali.it anche in WhatsApp 3472782388

Prenotazione obbligatoria per la cena, si paga sul posto per MENU BIG-GREEN



da SUBER: Bruschette e polpettine miste, Crespelle integrali alla parmigiana, Lasagne di zucchine con ricotta, olive e pomodoro, Caponata, insalata mista, verdure alla griglia Dolcetti, Acqua, Vino Pinot. 16 € (si paga sul posto).

Orario segreteria:

- martedì: 15:30-17:30

- giovedì: 17:30-19:00

- venerdì: 17:30-19:00



L'Associazione declina ogni responsabilità per infortuni e/o danni recati a cose e persone. L'evento non è una iniziativa turistica organizzata, bensì un'attività fisica, esclusivamente ricreativa – ambientale – culturale, svolta per il raggiungimento degli scopi statutari dell'Associazione .