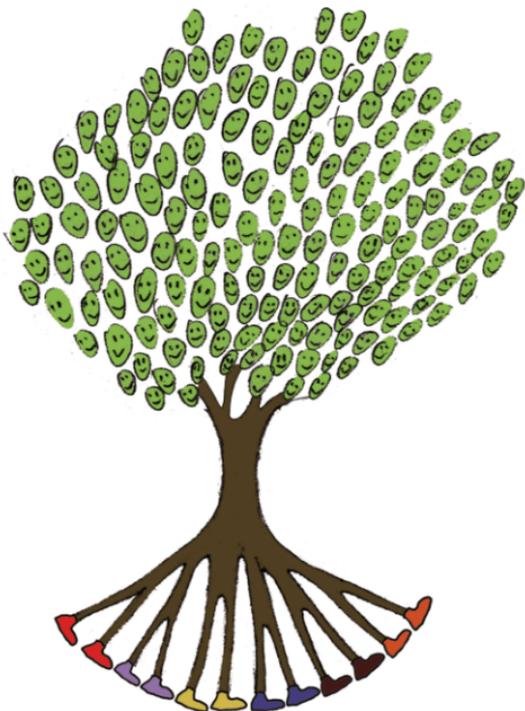


Siamo nati per camminare

2011



PER LA SALUTE, PER L'AMBIENTE,
PER RISPARMIARE ENERGIA
ANDIAMO A SCUOLA A PIEDI



COMUNE DI BOLOGNA



THE CIVITAS INITIATIVE
IS CO-FINANCED BY THE
EUROPEAN UNION



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



Centro Studi e Comunicazione Ambientale



Siamo nati per camminare



Gentili mamme e papà,

il ritmo frenetico dei nostri giorni è scandito da iperattività e pigrizia. Camminare, il modo più naturale per muoversi, appare quasi un'eresia per tanti: fatica da evitare il più possibile, perdita di tempo. Eppure la vita sedentaria è tra le principali cause di malattie cardiovascolari e di obesità. L'utilizzo dei piedi ha effetti benefici anche sul sistema nervoso, rilassa e favorisce il sonno. Abbassa anche il colesterolo, si riducono pressione e frequenza cardiaca. Camminare non aiuta solo a curare il corpo ma anche lo spirito e la mente. "Non posso meditare se non camminando" ha scritto Jean-Jacques Rousseau. Spostandosi a piedi si vive la città in modo diverso, si risparmia energia e non si inquina. Le strade popolate di pedoni invece che di auto sono anche più sicure.

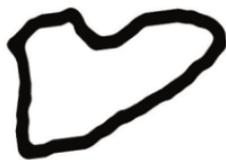
L'invito è quindi a camminare e a farlo ancora di più con i nostri figli. A partire dai percorsi verso le scuole che spesso distano poche centinaia di metri dalla propria abitazione. In questo senso stanno lavorando la Regione Emilia-Romagna e i Comuni. Da questo impegno si stanno diffondendo, ad esempio, i Pedibus, che accompagnano i bambini in gruppo a scuola a piedi. Facciamo respirare aria pulita alle città, del resto siamo nati per camminare.

Virginio Merola
Sindaco di Bologna

Andrea Colombo
Assessore alla Mobilità del Comune di Bologna

Francesco Ripa di Meana
Direttore Azienda USL Bologna

Siamo nati
per camminare



Un'iniziativa di:
Regione Emilia-Romagna, Osservatorio per l'educazione stradale e la
sicurezza - Regione Emilia-Romagna, InFEA
Comune di Bologna, Azienda USL di Bologna
Centro Antartide, Camina

Virginio Merola

Sindaco di Bologna

SCRIVI IL TUO MESSAGGIO AL SINDACO
PER UNA CITTÀ AMICA DEI PEDONI: