

Siamo nati per camminare

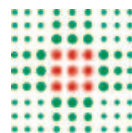
2011



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



Comune di
CESENA



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

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.

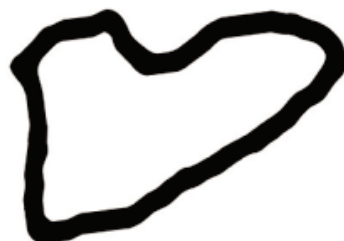
Facciamo respirare aria pulita alle città, del resto siamo nati per camminare.

Paolo Lucchi
Sindaco di Cesena

Lia Montalti
Assessore all'Ambiente del Comune di Cesena

Luigi Salizzato
Direttore Dipartimento di Sanità Pubblica Ausl di Cesena

Siamo nati
per camminare



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

Paolo Lucchi

Sindaco di Cesena

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