



26 giugno 2018

Ai Comuni della Rete Città Sane OMS

Prot gen 95942/2018

LORO SEDI

**Oggetto: Settimana Europea della Mobilità 16-22/9/2018.  
Invito ad aderire alla giornata "Bike to Work" 21 settembre 2018**

In occasione della settimana Europea della Mobilità Sostenibile dal 16 al 22 settembre 2018, FIAB Onlus (Federazione Italiana. Amici della Bici) e Rete Città Sane OMS promuovono e sostengono l'evento *Bike to Work*, evento gratuito giunto alla sua V edizione, che si svolgerà a livello nazionale per favorire l'attività fisica negli spostamenti quotidiani a livello urbano.

I programmi di prevenzione primaria *Muoversi, Okkio alla Salute, Lasciamo il segno*, di molte Aziende Sanitarie prevedono interventi che favoriscono l'attività fisica come strumento di prevenzione e terapia. In base alle linee guida dell'OMS, una costante e modica attività fisica (30' al giorno) concorre a ridurre i rischi collegati all'obesità/sovrappeso, a prevenire malattie cardiovascolari, diabete, osteoporosi e contribuisce al benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e senso di solitudine, diventando un fattore di integrazione e inclusione sociale.

Con la presente vi proponiamo di realizzare una o più delle seguenti attività:

- 1. promozione di *Bike to Work*** con l'invito all'utilizzo della bicicletta per recarsi al lavoro tra i dipendenti del Comune nella giornata di **venerdì 21/9/2018**;
- 2.** invito a aderire al *Bike to work* alle aziende pubbliche e private a livello locale;
- 3.** impegno dell'Amministrazione a creare e implementare percorsi stradali in sicurezza a ad aumentare lo spazio e la vivibilità nelle nostre città;
- 4.** realizzazione di un seminario pubblico di approfondimento sul tema "Io vado al lavoro in bici", eventualmente in collaborazione con le aziende sanitarie, gli ordini professionali (medici, psicologi, assistenti sociali...).

Si chiede di comunicare le modalità di adesione scrivendo agli indirizzi:

[info@settimanaeuropeafiab.it](mailto:info@settimanaeuropeafiab.it) e [cittasane@comune.modena.it](mailto:cittasane@comune.modena.it)

Per informazioni: [www.settimanaeuropeafiab.it](http://www.settimanaeuropeafiab.it) o [www.retecittasane.it](http://www.retecittasane.it).

Consapevoli dell'importanza dell'evento e confidando nell'accoglimento della presente si inviano distinti saluti.

Presidente FIAB  
Giulietta Pagliaccio

Presidente Rete Città Sane  
Simona Arletti