

# Siamo nati per camminare

2014

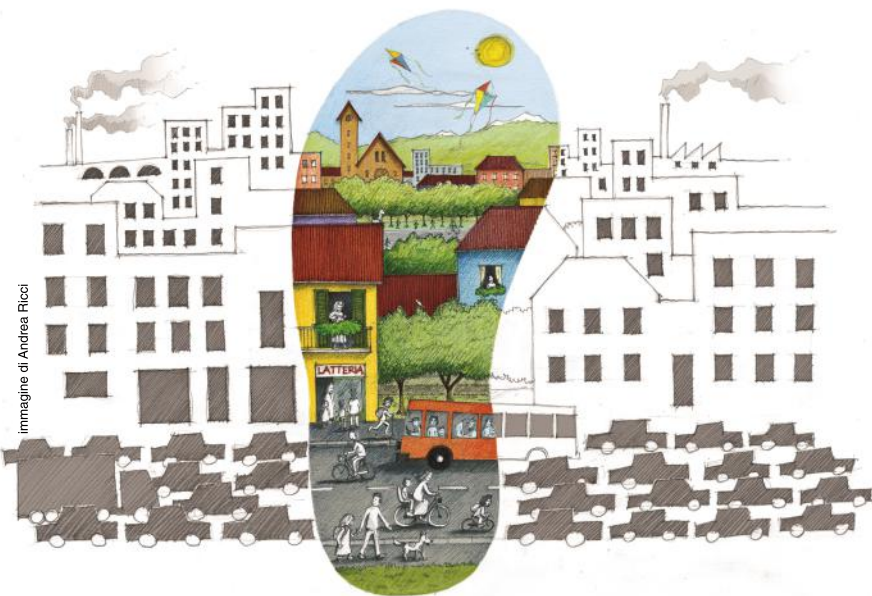


immagine di Andrea Ricci

PER LA **NOSTRA SALUTE**  
E PER QUELLA DELL'**AMBIENTE**  
ANDIAMO A SCUOLA A PIEDI



Comune di  
**CESENA**

CEAS  
del Comune di Cesena



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

# Siamo nati per camminare



2014

Carissimi genitori,

**l'esercizio fisico fa bene, specialmente ai bambini. Allora perché portiamo così spesso i figli a scuola in auto, invece che a piedi o in bicicletta?** Per fare prima, per ripararsi dal cattivo tempo o perché all'interno di un'automobile ci sentiamo più sicuri. Ma è poi così vero? Vi invitiamo a fare una prova. Le scuole sono in genere abbastanza vicine da non richiedere più di un quarto d'ora/venti minuti tra l'andare e il tornare. **In macchina ci mettiamo davvero meno? Teniamo poi presente che il tempo che passiamo in macchina è sprecato. Quello che passiamo camminando è impiegato in modo utile, per fare dell'attività fisica.**

Per quanto riguarda il cattivo tempo, abbiamo la fortuna di vivere in un Paese dove il sole splende spesso e quando piove in genere basta un ombrello e un paio di scarpe impermeabili per ripararsi.

A proposito di sicurezza, infine, vi invitiamo a riflettere sul fatto che proprio evitando di creare traffico vicino alle scuole possiamo contribuire a creare un ambiente più sicuro e meno inquinato per i nostri figli e figlie.

Negli ultimi anni si stanno diffondendo sempre di più i **Piedibus**, gruppi di bambini che vanno a scuola a piedi, in orari e su percorsi stabiliti, accompagnati da uno o più adulti volontari. **È una soluzione comoda per i genitori e piacevole per i bambini, che stanno in compagnia.** Informatevi sulla possibilità di aderire o di contribuire ad organizzarne uno!

**E allora bando alla pigrizia, ogni mattina abbiamo l'occasione di fare qualcosa di buono per noi e per i nostri figli semplicemente accompagnandoli a scuola a piedi o in bicicletta, perché non approfittarne?**

*l'Assessore  
alla Sostenibilità Ambientale  
Lia Montalti*

*Il Sindaco  
Paolo Lucchi*

*Siamo nati  
per camminare*

2014



Una iniziativa di:  
Servizio Comunicazione, Educazione alla sostenibilità  
Regione Emilia-Romagna  
Comune di Cesena  
Con la collaborazione del CEAS Centro Antartide

---

**Paolo Lucchi**

---

**Sindaco di Cesena**

---

---

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