

**FIAB Verona Amici della Bicicletta** in collaborazione con il  
**Servizio Promozione Salute Dipartimento di Prevenzione ULSS 20**

promuove l'iniziativa

## **PEDALA CHE TI PASSA**

per prevenire e curare le varie patologie causate dalla sedentarietà:

**ipertensione arteriosa; malattie cardiovascolari, obesità, dislipidemie;  
tumori; depressione e declino mentale dell'anziano; diabete**

### **Programma uscite 2014**

**9, 16 e 30 aprile**

**7, 14 e 21 maggio**



**Ritrovo e Partenza: ore 9** presso la sede

FIAB VERONA AdB P.zza S. Spirito 13 (incrocio Via Valverde Via Scalzi)

**Iscrizione: gratuita** ma **obbligatoria**. **Info:** In sede tel. 0458004443

L'attività dura circa 2,30 ore e si svolgerà il più possibile lungo percorsi con scarso traffico.  
Le principali informazioni sulle regole di circolazione e i dettagli saranno illustrati direttamente ai partecipanti durante il primo incontro.

La bicicletta è "leggera", semplice da usare e poco costosa; aiuta le relazioni; si vedono e si apprezzano cose che altri non vedono; migliora l'umore e previene molte malattie importanti.

**Più di così lei non può fare, il resto fatelo voi.**