



un piccolo
grande
aiuto
a me
e
alla mia città

andare
in bici,
a piedi



“una passione, una scelta”

In Veneto la maggior parte degli spostamenti avviene in auto, anche su percorsi inferiori a 5 km. Questo è uno dei motivi principali per cui il 70% degli adulti e il 75% dei bambini non fa abbastanza movimento. Tragitti entro i 3-5 km potrebbero facilmente essere percorsi in bicicletta o a piedi con tempi non superiori ai 30 minuti, che corrispondono ai livelli di attività fisica raccomandati. E se devi usare l'auto, parcheggia e fai un piccolo tragitto a piedi!

Camminare e andare in bicicletta è divertente e fa bene alla salute... anche delle nostre città!



REGIONE DEL VENETO



AZIENDA ULSS 20 VERONA



Commissione per l'educazione ambientale ed il risparmio energetico





REGIONE DEL VENETO



AZIENDA ULSS 20 VERONA



Commissione per
l'educazione ambientale
ed il risparmio energetico
Facoltà di Scienze Motorie



Comune
di Verona

Assessorato al Decentramento
Assessorato ai Servizi Sociali e Famiglia

A Verona esistono in quasi tutti i quartieri gruppi di adulti-anziani che si ritrovano periodicamente per camminare:

- S. Toscana**, via Santa Toscana 1,
tel 591262 - 8002511
- S. Bernardino**, circonvall. Maroncelli 8/b,
tel 597409
- Poiano**, p.tta Penne Mozze, tel 347 8351733
- Chievo**, via Caprioli 5,
tel 560478 - 320 0258011
- Palazzina**, via Copparo 15, tel 590561
- Centro Mazzini**, via Biancolini 39, tel 8408717
- P.to S.Pancrazio**, via Sarpi 27A,
tel 3485921329
- Montorio**, piazza delle Penne Nere,
tel 8402912
- S. Lucia-Golosine**, via Velino 22,
tel 340 1746039 - 8207058
- Quinzano**, piazza Righetti,
tel 348 5558915
- Cadidavid**, c/o parcheggio lato cimitero,
tel 328 4729273

B. Roma, v. Volturmo 22, tel 348 3630565
Quinto, via Valpantena 85C, tel 550076
Borgo Venezia, c/o Fac. Scienze Motorie, pista
di atletica via Bodoni, tel 8425170
San Michele, via Fedeli 12, tel 327 7473946
Centro Tommasoli, via Perini 7, tel 8402912

Sempre a Verona gli Amici della Bicicletta
organizzano tutto l'anno gite, anche per
principianti, e in primavera il "Pedala che
ti passa" (in collaborazione con l'Ulss 20
Dipartimento di Prevenzione): uscite di 1-
2 ore per anziani e persone non allenate.
La sede è in via Spagna 6, a pochi passi da
San Zeno. Per informazioni:
www.amicidellabicicletta.it
Tel. 045 8004443
email: sede@amicidellabiciletta.it

**Camminare e andare in bicicletta
è divertente e fa bene alla salute...
anche della nostra città!**