

Paulo che Pedala-FIAB

Associazione ciclo ambientalista per la promozione della bicicletta



Notiziario N.73 Aprile 2015

Paulo "la Dotta"



Con l'incontro del 24 Marzo scorso si è conclusa la serie di interventi di Paulo che Pedala-FIAB presso l'Università del Tempo Libero (UTL) di Paulo.

La collaborazione della nostra associazione con l'UTL si è sviluppata sui due incontri, il primo dei quali ha avuto come argomento l'**Attività fisica e i fattori di rischio cardiovascolare**.

Ospite e relatore dell'incontro il **dottor Pietro Palermo, aiuto primario senior del Centro Cardiologico Monzino**, che si è cortesemente prestato ad illustrare con linguaggio semplice ma efficace l'importanza dell'attività fisica nella prevenzione e nel contrasto delle malattie del sistema cardiovascolare.

Sala gremita da un folto e variegato pubblico composto non solo da iscritti all'UTL e da soci di Paulo che Pedala-FIAB ma anche da numerosi curiosi attirati dalla novità dell'argomento.

Il dottor Palermo con un'esposizione chiara e di immediata comprensione ha sviluppato il tema

principale elencando i criteri guida nella scelta della giusta attività fisica, i tempi e i modi per praticarla al fine da raggiungere i migliori risultati dal punto di vista del benessere. Ha quindi allargato il campo di interesse alla corretta alimentazione introducendo gli ascoltatori ad una semplice chiave di "decodifica" delle tabelle dei valori nutrizionali apposte sulle etichette degli alimenti che quotidianamente acquistiamo. In altre parole ci ha svelato il segreto per una "scelta alimentare consapevole".



Il secondo incontro ha avuto per tema **Lo sapevate che? Uso consapevole della bicicletta**. Nel corso dell'incontro si sono alternati al tavolo dei relatori **Paolo Montemaggi** che ha proiettato (e realizzato) il video sul cicloturismo, **Ezio Intropido** che ha illustrato alcune regole per la sicurezza dei ciclisti e le norme del Codice della Strada che riguardano la biciclette e infine **Sergio Dominelli** che ha mostrato "dal vivo" come rimediare ad una foratura, come e quando provvedere alla lubrificazione degli ingranaggi, come e quando provvedere alla sostituzione di cavi e guaine dei freni.

Bilancio più che positivo sia dal punto di vista della partecipazione del pubblico che dell'interesse da questo dimostrato per gli argomenti trattati.

Un percorso sicuro "casa-scuola"



L'anno scolastico 2014/2015 ha portato con se nuove sfide per Paullo che Pedala-FIAB. Prima tra tutte, l'impegno con la scuola secondaria di primo grado che vede l'esordio dei nostri interventi di Educazione Stradale presso gli studenti delle classi I° e II° media dell' I.C. Statale E. Curiel di Paullo.

Proseguendo idealmente un itinerario iniziato con la scuola primaria che vede gli alunni coinvolti con quiz, giochi, storia della bicicletta, segnaletica stradale e uso consapevole della bici, continuiamo con gli studenti di prima media invitandoli a creare uno **slogan pubblicitario** che, scaturendo da un confronto interno alla classe su vantaggi e svantaggi della bici (tutela dell'ambiente, benessere fisico, economia di gestione, divertimento, libertà ecc.. contro fatica, esposizione alle intemperie ecc..), incoraggi l'acquisto e l'uso della bicicletta.

Il "**decalogo del ciclista urbano**", una serie di regole e suggerimenti per l'utilizzo sicuro della bici in città, conclude l'incontro con le classi prime.

Gli studenti di seconda media sono invece impegnati in un esercizio di progettazione partecipata che, basandosi sull'analisi della mobilità scolastica, l'impatto di questa sull'ambiente e l'individuazione del percorso casa-scuola più utilizzato con l'elenco dei fattori critici ad esso connessi, porti alla definizione di un "**percorso sicuro**" fruibile da tutti coloro che scelgano di recarsi a scuola a piedi o in bicicletta.

Molteplici sono gli obiettivi di questo lavoro e vanno da un'auspicata drastica **riduzione del circolo vizioso delle auto attorno alle scuole, al conseguente miglioramento della qualità dell'aria e dell'ambiente circostante grazie alla riduzione dell'emissione di Co2, polveri sottili e rumore.**

Prodotto finale del lavoro comune delle varie classi sarà un rapporto dal titolo:

"Mobilità scolastica, percorsi sicuri casa-scuola"

che verrà consegnato/presentato all'Assessore alla viabilità del Comune di Paullo e al Comandante della Polizia Locale. Quest'ultima fase concluderà un ciclo che, nelle nostre intenzioni, permetterà agli studenti la conoscenza e all'acquisizione dell'importante, prezioso e (forse) ancora poco diffuso concetto di "**cittadinanza attiva**".

Prossime ciclo escursioni

Domenica 12 Aprile: **Giro della abbazie** in bici a Viboldone e Chiaravalle

Domenica 26 Aprile: **Palazzo Barni di Lodi** visita a Lodi e pranzo nel parco della Villa Barni di Roncadello

tutti i dettagli sono disponibili sul pieghevole del *Programma 2015* e sul nostro sito all'indirizzo: www.paullochepedala.it/files/FIAB_ok.pdf

Pasqua 2015

A tutti i soci, agli amici e alle loro famiglie un cordiale augurio di **BUONA PASQUA** da parte del Consiglio Direttivo di Paullo che Pedala-FIAB

