



.....RACCONTA

Notiziario informativo delle attività
dell'associazione a Melegnano

In questo numero:

- ◆ Ogni scusa è buona per...
- ◆ Merenda party per "Bimbimbici"
- ◆ Meglio la bici oggi....
- ◆ Il "ciclista illuminato"
- ◆ Il "compleangolo"

OGNI SCUSA È BUONA PER SCEGLIERE LA BICI

Quando il freddo si fa più intenso, le giornate diventano sempre più corte e torna l'ora solare ci prende un po' di malinconia all'idea di dover aspettare qualche mese per ricominciare ad affrontare un'intera giornata in bicicletta.

Nel frattempo ci accontentiamo di qualche ora di sole che ci regala ogni tanto la stagione autunnale e ne approfittiamo per fare quei 5/10 chilometri per non perdere l'allenamento.

E per la nostra forma fisica sono sufficienti anche quei pochi percorsi quotidiani, che magari ancora insistiamo a fare in auto per paura del freddo, come andare al lavoro o accompagnare i nostri figli a scuola.

Oppure possiamo approfittare per fare un po' di spesa "naturale" andando in una delle cascine di cui è ricco il nostro territorio.

Insomma, **cercatevi una scusa ma non abbandonate la vostra bicicletta in cantina in questi mesi: il vostro fisico ne trarrà giovamento, l'umore migliorerà e l'ambiente vi ringrazierà.**

Giulietta Pagliaccio

TUTTI I SABATI DALLE ORE 16.00 ALLE 20.00



CERRO AL LAMBRO CASCINA GAZZERA

I MIGLIORI PRODOTTI
DIRETTAMENTE DAI PRODUTTORI

latte, formaggi, salame, carne per grigliate,
ortaggi, frutta di stagione, vino,
miele, riso, marmellate, olio, gelato, ...



Azienda Agricola dei F.lli Montana
C.na Gazzera - Cerro al Lambro - (MI)

Cell. 348 1887236

MERENDA PARTY PER "BIMBIMBICI"

Quest'anno ci hanno seguito parecchi bambini nelle diverse iniziative a loro dedicate e molti sappiamo essere dei veri "bimbimbici" tutto l'anno. A loro abbiamo dedicato un **nutella party** sabato 9 ottobre e li abbiamo premiati per il loro impegno.

Ma un **premio va anche ai loro genitori che credono che muoversi in modo diverso si può e lo stanno insegnando ai propri figli.**





MEGLIO LA BICI OGGI CHE IL MEDICO DOMANI

Il Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute dell'Istituto Superiore della Sanità ha messo a punto il sito "Epicentro" dove si possono trovare interessanti informazioni sullo stato di salute dei cittadini italiani.

Dalle ultime indagini fatte sulla popolazione infantile emerge una preoccupante tendenza all'aumento di peso: il 23% del campione risulta sovrappeso e l'11% addirittura obeso.

In particolare, l'obesità infantile è una delle più gravi questioni del ventunesimo secolo: secondo l'Oms (Organizzazione Mondiale della Sanità) **la gravità della diffusione dell'obesità infantile sta anche nel fatto che i bambini obesi rischiano di diventare adulti obesi.** E l'obesità è un fattore di rischio per serie condizioni e patologie croniche come le malattie ischemiche del cuore, l'ictus, l'ipertensione arteriosa, il diabete tipo 2, le osteoartriti e alcuni tipi di cancro (corpo dell'utero, colon e mammella).

Molte altre informazioni potete trovarle nel sito www.epicentro.iss.it.

Dal sito del [Ministero della Salute](http://www.ministero.salute.it), invece, vi proponiamo le 10 regole per **GUADAGNARE SALUTE**:

1. Ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie
2. Cerca di essere meno sedentario, infatti la sedentarietà predispone all'obesità
3. Bambini e ragazzi devono potersi muovere sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta
4. L'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani
5. Muoversi significa camminare, giocare, ballare, **andare in bici**
6. **Se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi**
7. Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale
8. Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto
9. Sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano)
10. Pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (**o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare**)

Fonte: D.G. Prevenzione sanitaria

IL CICLISTA "ILLUMINATO"

Vi ricordiamo che il Nuovo Codice della Strada prevede l'**obbligo** di indossare un gilet rifrangente dopo il tramonto nelle strade extraurbane e nelle gallerie (in galleria anche di giorno e anche in città).

Evitare una multa è sempre utile ma ancor più utile è farsi vedere, a prescindere dalla multa.

La nostra campagna del "**CICLISTA ILLUMINATO**" prosegue e con un contributo di 5€ potete acquistare il nostro gilet (il giovedì dalle 17.30 alle 19 nella nostra sede).



IL COMPLEANGOLO di Novembre

Giuseppe, detto Pinuzzo **4**,
Laura P. **9**, Tino **11**, Liviana **27**,
Alfiero **28**, Daniela C. **28** e
Ornella **30**.

I migliori auguri a loro!



facebook



Seguitemi su facebook:
un altro modo per
avere informazioni!

Per informazioni e contatti:

Sede: Melegnano, P.le delle Associazioni
apertura: tutti i giovedì dalle 17.30 alle 19

Cell. 3489752878

www.labicimelegnano.it

info@labicimelegnano.it