

In questo numero:

- ◆ **La Settimana Europea della Mobilità...in bicicletta: tante attività**
- ◆ **La Settimana Europea di Cerro**
- ◆ **Federica, l'opinion leader**
- ◆ **AAA, volontari cercansi**
- ◆ **Appuntamenti di ottobre**
- ◆ **Nuovo costo tessera**
- ◆ **#pedalachevinci a Casalmaiocco**

Notizie dall'associazione FIAB di Melegnano

SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITA'

Tante attività e tanta partecipazione



Sempre nella stessa conferenza il **Professor Alexis Malavazos**, responsabile del centro dietetica, educazione alimentare e prevenzione cardiometabolica del Policlinico di San Donato, **ha puntato il dito sull'obesità soprattutto dei bambini: è dimostrato che la causa principale è la sedentarietà che innesca una serie di disturbi che possono portare a patologie e a malattie importanti quali cancro, cardiopatie, diabete, etc.** Dalle statistiche risulta che i decessi dovuti all'obesità stanno superando quelli causati dal fumo!!

E' finita una settimana speciale! Come tutti gli anni dal 16 al 22 settembre cade la **Settimana Europea della Mobilità** e come sempre la nostra associazione è stata in prima fila nell'organizzare e portare a termine tutta una serie di manifestazioni: quest'anno il tempo ci ha dato una mano e siamo riusciti a fare tutto ciò che ci eravamo prefissi.

La gran parte delle attività hanno coinvolto i bambini di varie scuole nei comuni di Casalmaiocco, Cerro, Dresano, Melegnano, Riozzo e San Donato. I bimbi sono stati accompagnati a scuola in alcuni casi a piedi, in altri in bicicletta da nostri volontari, aiutati da genitori e da volontari di altre associazioni. Grande divertimento e grande festa poter camminare/biciclettare con l'amichetto del cuore chiacchierando e giocando lungo il percorso. Questa attività fisica semplice, e non faticosa, è estremamente importante per la salute dei ragazzi. Mercoledì 21 settembre ho partecipato, presso la sala consigliare del comune di San Donato, ad una conferenza: **"Bike to School: i benefici di andare a scuola in bicicletta"** organizzata dal comune stesso. È stata portata l'esperienza di un paio di genitori milanesi che ormai da qualche anno praticano questa attività a Milano. Il problema fondamentale è quello della sicurezza: nella grande città il traffico motorizzato è elevato e spesso lo è anche la velocità. Come proteggersi? Le autorità latitano ma la soluzione è semplice: critical mass o meglio **"Massa Marmocchi"** (*per informazioni digitare questo nome sul web*) che occupa tutta la sede stradale. Naturalmente intorno al gruppo dei "marmocchi" ci sono i genitori e i volontari sia per guidarli che per proteggerli. I risultati sono incredibili: **i bambini si divertono coi propri compagni, i genitori si conoscono, nascono amicizie, ci si ritrova alla domenica, si organizzano pic nic, colazione all'arrivo a scuola, premiazioni (non per il più veloce ma magari per il più disciplinato), corsi per educazione stradale, per piccola meccanica della bici, e tante altre iniziative che fanno da aggregante per bambini e genitori e garantiscono esercizio fisico.**

Quei dieci minuti di movimento alla mattina sono fondamentali per i nostri bambini e altrettanto per i genitori. Il bambino a scuola, e il genitore al lavoro, si presenta più sveglio, più attivo, più pronto. Pensate un attimo a quel povero bambino che vede, attraverso il finestrino dell'auto come se fosse davanti ad un televisore, la strada, i giardini, gli alberi, la gente, i compagni, le case, la campagna, il cielo, le nuvole, scorrere via in un lampo senza la possibilità di potersi fermare ad ammirare, ad apprezzare, a sentire i profumi, a scambiare una parola, una carezza, un sorriso, un abbraccio, a sentire il calore e la bellezza di ciò che ci circonda ... lo vede scorrere via e basta, non riceve stimoli, è tutto piatto e asettico, distante, al di là del vetro. Aggiungo anche che mi capita di vedere, e purtroppo sempre più spesso, bambini già cresciuti portati dai genitori ancora sui passeggini, è pazzesco!! Devono crescere, sviluppare muscolatura ed ossatura, non sono dei molluschi o li vogliamo far diventare tali? La tecnologia e il progresso non sempre vanno a braccetto con la salute! Per star bene ci vuole poco: fare un po' di movimento (non è necessario essere atleti) e possibilmente all'aria aperta e in compagnia. **Abbandoniamo le auto! Andiamo a scuola in bici o a piedi e magari dopo aver lasciato il figlio a scuola, seguiamo per andare al lavoro: ne guadagna la salute e, perché no, il portafoglio!**



Ettore Signori
Presidente

Info su tesseramento:
www.labicimelegnano.it/pagine/iscrizioni

Un simpatico video [QUI](#)

Per informazioni e contatti:

Sede: Melegnano, P.le delle Associazioni — cell. 3489752878

www.fiabmelegnano.it — info@labicimelegnano.it

Notizie dall'associazione FIAB di Melegnano



La nostra Settimana Europea della Mobilità ha visto molti comuni protagonisti (sempre con la totale assenza di [Melegnano](#)) e ci fa piacere ospitare lo scritto dell'assessora Paola Ferrari del Comune di Cerro al Lambro.

Inizia un nuovo anno scolastico... con Pedibus e Pedalibus!

Quale migliore inizio di attività e di progetti scolastici per i plessi di Riozzo e Cerro al Lambro se non quello di aderire alla "Settimana della mobilità sostenibile" con una salutare camminata per raggiungere la scuola primaria a Riozzo e una bicicletтата in compagnia dei "proff" lungo la nuova pista ciclabile che raggiunge la scuola secondaria a Cerro?



Il giorno 20 settembre un centinaio di alunne e alunni hanno percorso allegramente a piedi il tragitto che li porta a scuola con una schiera di insegnanti e volontari accorsi numerosi all'appello dell'Amministrazione Comunale ed hanno simpaticamente incrociato in bicicletta i compagni più grandi che avevano iniziato già dal giorno precedente questa simpatica esperienza.



Il bel tempo di questo fantastico settembre ha sicuramente favorito ed incoraggiato queste iniziative e si sono gettate la basi per tentare di avviare il progetto Pedibus almeno nella frazione di Riozzo, in modo continuativo, iniziando con il supporto di F.I.A.B. Melegnano e, in particolare

con la sua effervescente presidente Giulietta Pagliaccio che ha colto immediatamente la volontà a proseguire l'esperienza, già consolidata in moltissimi Comuni italiani.

Insieme al neo assessore Paola Ferrari, che ha con entusiasmo lavorato a fianco di F.I.A.B. alla definizione del percorso, **lanciamo un accorato appello ai nonni e ai genitori volontari che sono fondamentali per dare "gambe" a questa meravigliosa idea che ha come obiettivo fondamentale la salute "fisica" dei nostri ragazzi e favorisce l'instaurarsi di "sani" rapporti sociali di cui avvertiamo sempre più la necessità.**

Raggiungere la scuola a piedi in sicurezza significa anche ridurre sull'ambiente l'impatto dei mezzi di trasporto privati e liberare i parcheggi selvaggi che si creano inevitabilmente per il notevole flusso scolastico. Insomma, motivi



per mettere in cantiere questo progetto ce ne sono molti; l'Amministrazione Comunale di Cerro si rende disponibile fin da oggi ad incontrare quanti desiderano impiegare parte del proprio tempo libero in modo costruttivo e utile al benessere dei nostri bambini...e chissà che in un prossimo futuro non si tenti, almeno per i più grandi e temerari alunni che risiedono nel capoluogo, di istituire, oltre alla "linea rossa" riozzese una "linea verde" cerrese!

Sognare è bello...realizzare ancor di più!!

Con simpatia

Paola Ferrari



Per informazioni e contatti:

Sede: Melegnano, P.le delle Associazioni

cell. 3489752878 — www.fiabmelegnano.it — info@labicimelegnano.it

L'angolo di....

Federica,
l'opinion leader

Notizie dall'associazione FIAB di Melegnano

NEW YORK, UNA METROPOLI PER LE BICI

Nel regno delle 4 ruote, le biciclette si fanno strada



Appena rientrata da New York ed è incredibile poter "toccare con mano" quanto velocemente, da un anno all'altro, cresca il numero di residenti che nella Grande Mela si sposti in bicicletta per recarsi al lavoro oppure all'Università o, perché no, solo per arrivare al mare! La due ruote a pedali come mezzo di trasporto ufficiale in una grande metropoli dove il traffico automobilistico la

fa comunque ancora sempre da padrone. C'è da ammettere tristemente che ad oggi il numero di incidenti mortali tra i ciclisti a New York è cresciuto leggermente rispetto allo scorso anno ma va tenuto in considerazione che nonostante tutto gli amanti della bicicletta sono oggi più sicuri di oltre il 70% rispetto a inizio anni 2000. Infatti negli ultimi 15 anni il numero di ciclisti è triplicato e il sindaco di New York, Bill De Blasio, non demorde e con tenacia porta avanti il suo progetto a lungo termine volto ad azzerare le morti per incidenti stradali a New York, continuando a sostenere la mobilità su due ruote. Il prossimo obiettivo: altri 30 km di piste ciclabili entro il 2020 al fine di raddoppiare il numero di coloro che si spostano in bicicletta. Perché la prima misura per migliorare la sicurezza stradale è proprio l'aumento costante del numero dei ciclisti!

Un progetto condiviso da altre città americane che per limitare la mortalità sulle strade non solo stanno incrementando il numero di bici e di vie ciclabili, ma stanno introducendo pene sempre più severe per chi mette in pericolo pedoni e ciclisti.

A New York chi investe un ciclista anche senza conseguenze drammatiche rischia fino a 15 giorni di carcere, l'obbligo di ripetere l'esame per la patente e in certi casi anche la revoca della licenza di guida e a Washington sono previste multe molto salate per gli automobilisti che non diano le dovute precedenza e per coloro che utilizzano le ciclabili come parcheggi!



E da noi, cosa succede? I dati purtroppo ci condannano alla maglia nera per gli incidenti in bicicletta: colpa di auto-

mobiliti indisciplinati ma anche delle piste ciclabili che, specie nei centri urbani, non offrono standard di sicurezza accettabili. Eppure la mobilità in bicicletta guadagna sempre più posizioni, perché si fa sempre più strada la teoria, ora diventata convinzione sociale in molti paesi, che "più bici, meglio guidi"! In Olanda grazie a 18 milioni di biciclette gli stessi automobilisti ammettono che traffico, pericolosità di circolazione e spesa per il carburante sono voci diminuite in maniera sensibile. Piccole ma significative crepe nella "cultura" - o presunta tale - delle quattro ruote. E allora: far riflettere, insistere e pedalare che poco più in là si intravede la discesa!

Federica

AAA, VOLONTARI CERCANSI

Una delle tante attività della nostra associazione è la collaborazione che abbiamo ormai da anni con lo "Spazio Tata", il servizio post scuola dello [Spazio Milk di Melegnano](#) per le famiglie che non possono prendere i propri figli al termine della giornata scolastica.

I nostri volontari si occupano dell'accompagnamento a piedi dei bambini dalle scuole di Viale Lazio e Via Cadorna fino alla sede dello Spazio Tata, in Piazzale delle Associazioni a Melegnano.

Oggi si parla molto di Pedibus in tante città (anche in questo numero ne avete letto), ma quando abbiamo iniziato questo progetto con lo Spazio Milk si trattava di una vera novità di cui andiamo particolarmente fieri.

In questi anni abbiamo accompagnato a piedi tanti bambini e bambine e molti di loro ancora oggi, ormai grandicelli, li vediamo in giro con le loro biciclette. La nostra "semina" sta dando i suoi frutti e ne siamo felici.

Siamo sempre alla ricerca di nuovi volontari e se anche tu hai voglia di darci una mano...

L'impegno è minimo, circa 30 minuti del vostro tempo, dalle 16.15 alle 16.45, anche un solo giorno della settimana: è una buona scusa per uscire di casa prima che la pigrizia vi prenda la mano... e anche la salute.

Se siete interessati potete chiamare il cell. 3489752878 per maggiori dettagli.





Domenica 1
PEDALI NELLA NOTTE A CARPIANO

Domenica 9
 Il Parco delle Groane

Domenica 16
 Il Parco del Sesia



dalla parte di chi
#PEDALAOGNIGIORNO
 PER CITTÀ PIÙ BELLE, SICURE E VIVIBILI



#pedalinellanotte
sabato 1 ottobre 2016

a Casalmaiocco

Giochiamo a chi fa più chilometri in bicicletta e questa volta lo facciamo con i bambini e le bambine di Casalmaiocco.

I nostri volontari vi aspettando **domenica 2 ottobre** per regalarvi il contachilometri... e poi ve lo montano sulla bicicletta.



CONCORSO #pedalachevinci

Dal 2 ottobre 2016
 al 22 settembre 2017

Si tratta di un gioco per scoprire chi fa più chilometri in bicicletta. Partecipare è facile: non occorre essere allenati, basta usare la bicicletta. **Più chilometri fai, più aumenti le probabilità di vincere un premio.**



CHI PUO' PARTECIPARE:
 tutti i bambini e

bambine delle classi IV e V della scuola primaria di Casalmaiocco.

PREMIAZIONI 1° ottobre 2017

I dettagli di questa iniziativa verranno comunicati successivamente.

Ricchi premi a sorpresa a chi avrà totalizzato il maggior numero di chilometri.



ISCRIZIONE:
domenica 2 ottobre 2016
Piazza S. Valentino
dalle 14 alle 16

È necessario **presentarsi con la bicicletta dotata di contachilometri.**

E se non hai il contachilometri, niente paura: **ve ne regaliamo uno e lo montiamo sulla vostra bicicletta**



REGOLAMENTO

All'atto dell'iscrizione gli organizzatori prendono nota di **- nome e cognome del partecipante**

- data di nascita, mail, telefono
- n. dei km sul contachilometri.

Usa la bici, accumula km, vinci tanti premi.

Chiusura del concorso
Venerdì 22 settembre 2017
 con il rilevamento dei km percorsi da ogni partecipante.



In collaborazione con
 Comune di Casalmaiocco



PER INFO:

www.labicimelegnano.it — pinu.merli@alice.it

TESSERAMENTO 2017 Novità

Quest'anno abbiamo dovuto aumentare il costo della tessera perché la Federazione ha posto alle associazioni nuove condizioni di vendita al socio.

Il direttivo ha cercato comunque contenere i costi, lasciando invariata la seconda tessera familiare e introducendo due novità.

Socio Ordinario	25€
Socio Familiare	12€
Socio Junior (fino a 14 anni)	6€
Socio Sostenitore minimo	50€
Socio Benemerito minimo	100€
Le novità sono:	
Socio Under 26 (da 14 a 26 anni)	20€
Socio Over 75	20€

La nostra tessera include l'abbonamento alla [Rivista BC](#)

Le nostre attività sono sempre aperte a tutti, soci e non, fatte salve quelle di 2 o più giorni che sono dedicate ai nostri tesserati.

Per la partecipazione viene chiesto 1€ (3€ per i non soci) per l'organizzazione e l'assicurazione infortuni della giornata.

I minori devono essere accompagnati da un adulto e a tutti si chiede di adeguarsi ad alcune semplici regole che potete trovare sul nostro [sito](#).

