



# FIAB

Amici della Bicicletta  
di Siena "F.Bacconi"



Fiab Amici della Bicicletta di Siena, con il patrocinio del COMUNE DI SIENA, la collaborazione USL Toscana Sud-Est e G.S.K.

## INCONTRO PUBBLICO SUL TEMA

# “BUONI STILI DI VITA” “IO VADO AL LAVORO IN BICI”

**20 SETTEMBRE 2018 ORE 18,00**

**PRESSO: LIMONAIA DEL GIARDINO SEGRETO – POLO CIVILE DEL TRIBUNALE DI SIENA  
Via Camollia n. 85**

In base alle linee guida dell'OMS, una costante, ancorché modica attività fisica (30' al giorno) concorre a ridurre i rischi collegati all'obesità/sovrappeso, a prevenire malattie cardiovascolari, diabete, osteoporosi e contribuisce al benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e senso di solitudine, diventando un fattore di integrazione e inclusione sociale. Andare al lavoro in bicicletta è un'attività fisica che tutti - dipendenti di aziende, commercianti, amministratori pubblici e studenti - possono far diventare una salutare abitudine quotidiana. Inoltre, oggi, le biciclette a pedalata assistita forniscono un supporto prezioso permettendo l'uso di questo mezzo anche in città, come Siena, con molti dislivelli. La bici non consuma e non produce emissioni, non ingombra e non fa rumore: è un mezzo ecologico per definizione e ad alta efficienza energetica. La bicicletta migliora il traffico, l'ambiente, la salute e l'umore. Le nostre città hanno bisogno di mobilità intelligente: attraverso la bicicletta restituiamo spazio e vivibilità alle persone.

### PROGRAMMA

**Introduce: Alberto Paggetti (Presidente FIAB Amici della Bicicletta di SIENA)**

**Saluti: Andrea Corsi (Vicesindaco del Comune di Siena)**

**Intervengono:**

- **Dott.ssa Rossana Mancini (Responsabile U.F. Prevenzione Igiene e Sicurezza Luoghi di Lavoro USL Toscana Sud-Est - Zona Senese) - "Luoghi di lavoro che promuovono la salute: i programmi e le azioni della Regione Toscana e le azioni della Azienda USL Toscana sud est";**
- **Paola Pedani (Coordinatrice Educazione alla Salute USL Toscana Sud-Est) – "Progetti di educazione della USL sulla Salute e Benessere";**
- **Prof. Aggr. Giacomo Lazzeri (Università di Siena-AOUS) – Promozione della salute e sani stili di vita nei luoghi di lavoro - Progetto WHP;**
- **Dott.ssa Laura Buralassi (Medico Competente Coordinatore G.S.K.) e Dott. Joachim Auerbach (Coordinatore SMART Mobility @ GSK) - Gsk Vaccines Health and Wellbeing program: l'importanza dell'attività fisica e iniziative di smart mobility.**

Per informazioni: Alberto Paggetti - tel. 335 7697388 - [adbsiena@adbsiena.it](mailto:adbsiena@adbsiena.it) - [www.adbsiena.it](http://www.adbsiena.it)