

**S.A.PENS. - OR.S.A.**  
**SINDACATO AUTONOMO PENSIONATI**



*Segreteria Generale*



**COMUNICATO STAMPA:**

**LA BICICLETTA FA BENE ALLA SALUTE (anche per gli anziani)**

La Segreteria Generale del S.A.PENS. – OR.S.A., il Sindacato Autonomo Pensionati, in occasione della settimana europea della mobilità e delle iniziative Bici & Salute, organizzate dalla FIAB (Federazione Italiana Amici della Bicicletta), comunica la propria adesione alle diverse iniziative che si terranno in tutt'Italia (ove possibile) dal 16 al 22 settembre 2018.

La salute va in bicicletta. Numerose ricerche confermano che muoversi in bicicletta è un'ottima occasione per prevenire numerose malattie. Infatti, andare in bicicletta significa aumentare il livello di attività fisica, un fattore di salute indispensabile, strumento di prevenzione e terapia che fa bene per il benessere e per migliorare anche l'aspetto fisico.

Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, segnalano che una costante e modica attività fisica (30' minuti al giorno) concorrono a ridurre rischi collegati al sovrappeso e a prevenire malattie cardiovascolari (l'insieme delle malattie che riguardano il cuore e la circolazione sanguigna); riducendo altresì possibili fonti di preoccupazione o ansie nonché il benessere mentale.

Le diverse iniziative, debbono essere un'occasione per far conoscere il nostro Sindacato Autonomo dei Pensionati (SAPENS), nonché gli obiettivi e le battaglie che lo stesso porta avanti in difesa dei pensionati e delle loro famiglie; in stretto rapporto con la società ed in particolare con i lavoratori attivi. Altresì sono eventi che permettono di applicare le politiche dell'invecchiamento attivo.

L'invecchiamento attivo che perseguiamo vuole impedire l'isolamento sociale dei pensionati, la partecipazione alla vita della famiglia e della comunità, l'accesso ai servizi e agli ambienti, ad esempio con trasporti accessibili a tutti. Gli anziani non sono un peso economico per la società, anzi né contribuiscono in innumerevoli modi allo sviluppo economico, in particolare nelle attività di supporto nell'ambito familiare, ma non solo (ad iniziare dal volontariato).

Per una mobilità ciclistica come strategia di prevenzione primaria; per una città sana e accessibile anche alle persone anziane. Per valorizzare gli anziani, anche per ciò che hanno da offrire nel prendersi cura degli altri, nelle attività di volontariato; affinché il crescente numero degli anziani non sia visto come un pericolo ma come una opportunità di sviluppare politiche che assicurino livelli di vita decenti in un futuro per tutti; giovani e vecchi.

Roma, 31 luglio 2018

*La Segreteria Generale SAPENS/ORSA*



*Organizzazione Sindacati Autonomi e di Base - A difesa dei pensionati e dei lavoratori*

