



PER UNA CITTA' IN SALUTE TORNANO GLI APPUNTI DI VIAGGIO...AL BIKE POINT Sabato il primo incontro dedicato alla salute del nostro respiro

Prende il via **sabato 27 maggio alle ore 17** al Bike Point di Largo Formentone la seconda edizione degli *Appunti di viaggio...al Bike Point*, brevi conversazioni promosse dal Gruppo Brescia Mobilità con l'Ordine dei Medici e il Comune di Brescia per promuovere la salute e il benessere nella città attraverso corretti stili di vita.

“Fate un bel respiro - Tra fumo e inquinamento, suggerimenti per salvarsi i polmoni” è il titolo dell'incontro inaugurale di sabato, per mettere a fuoco i rischi del fumo di sigaretta, sia per chi sceglie consapevolmente questa abitudine, sia per adulti e bambini che la “subiscono” attraverso il fumo passivo. Si parlerà anche di come smettere di fumare, e si allargherà lo sguardo al tema dell'inquinamento atmosferico e della sua influenza sulla salute dei polmoni, con consigli pratici per proteggere il nostro respiro.

Interviene il dottor Germano Bettoncelli, medico di medicina generale, specialista in malattie dell'apparato respiratorio. Modera Lisa Cesco, giornalista.

Il valore della prevenzione è il filo rosso che unisce i tre nuovi appuntamenti degli *Appunti di viaggio...al Bike Point*, pensati **per tutta la popolazione e per gli appassionati di sport e attività fisica**: un'occasione di incontro per “stare bene” nella propria città, promuovendo lo “stare insieme” e l'adozione di stili di vita sani.

Gli incontri, ad ingresso libero per tutti, hanno la durata di un'ora circa, e prevedono uno spazio finale per le domande del pubblico. Sono ospitati nella sede del Bike Point di Largo Formentone (accanto a palazzo Loggia), pensato da Brescia Mobilità come spazio di promozione della mobilità sostenibile.

Dopo l'incontro inaugurale il ciclo proseguirà con altri due appuntamenti, sempre di sabato alle ore 17, dedicati al movimento e alla sana alimentazione: **sabato 17 giugno** l'incontro sul tema “Muoviti! - A passo lento o di corsa, le mille virtù dell'esercizio fisico, ad ogni età”, e **sabato 30 settembre** quello dal titolo “Nella corretta e buona alimentazione la ricetta per vivere meglio e in salute”.

L'iniziativa si inserisce nel palinsesto di eventi del Bike Point, che hanno preso il via con la primavera e proseguiranno fino all'autunno con l'obiettivo di promuovere la cultura della ciclabilità e della mobilità sostenibile in genere, con un occhio di particolare riguardo proprio per la salute, della città e dei cittadini.

Per ulteriori info:

tel. 030 3061200

WhatsApp 342 6566207

www.bresciamobilita.it

customercare@bresciamobilita.it

www.facebook.com/bresciamobilita

<https://twitter.com/bresciamobilita>