

## DOMENICA 22 SETTEMBRE

# STARE INSIEME... PEDALANDO.

### UNA NUOVA INIZIATIVA DEDICATA ALLA MOBILITÀ SOSTENIBILE

In occasione della **Settimana europea della Mobilità 2024**, verranno organizzati **3 eventi in bicicletta**. Grazie a **guide esperte** potremmo scoprire la bellezza e le curiosità dei luoghi che incontreremo lungo i tre percorsi.

### INSIEME ALLE ASSOCIAZIONI DEL TERRITORIO

Sempre per merito di questi eventi, potremo conoscere direttamente l'impegno che la **Fondazione Il Cuore si scioglie** ha sviluppato negli anni con le associazioni del territorio. Le associazioni coinvolte sono:



#### **Lucca - Scuolina Raggi di Sole ODV**

Attraverso corsi di italiano per stranieri, laboratori inclusivi, eventi culturali e doposcuola, crea un ambiente accogliente per ogni persona.



#### **Firenze - Libero Accesso APS**

Dà sostegno a persone con disabilità. Ha l'obiettivo di sensibilizzare sul tema dell'inclusione attraverso progetti di turismo accessibile.



#### **Pisa - Mangwana APS**

Promuove in Toscana iniziative sull'educazione ambientale e l'intercultura, utilizzando l'arte e la creatività come strumento formativo e comunicativo.



## REGOLE PER LA PARTECIPAZIONE

È possibile invitare fino a un massimo di **4 persone** per dipendente.

I **bambini di almeno 10 anni** possono partecipare se in grado di pedalare in modo autonomo. Quelli con un'**età inferiore** potranno vivere questa avventura seduti sull'apposito seggiolino predisposto sulla bici di uno dei genitori.

Partecipa con la **tua bicicletta**; in alternativa, specifica la tua **richiesta di noleggio** sul form e verrai contattato dai colleghi dell'ufficio paghe per i dettagli.

**Per tutti i partecipanti di tutte le età è obbligatorio indossare il casco.**

Inoltre, grazie al nostro piano MYWelfare, regaleremo alle colleghe e ai colleghi che parteciperanno all'iniziativa la **tessera annuale UISP**, utile per poter frequentare le strutture convenzionate e usufruire dei corsi e delle iniziative sportive promosse da UISP.

## LE TRE PASSEGGIATE

### 1 Pisa (in collaborazione con FIAB)

**Itinerario:** Largo Uliano Martini - Basilica di San Pietro Apostolo a San Piero a Grado - Largo Uliano Martini.

Attraverseremo il **quartiere di Porta a Mare** caratterizzato da numerose opere di street art.

Pedaleremo lungo quelle che sono state le rotaie della **ciclovía del Trammino**, che collega la città al mare, fino ad arrivare a San Piero a Grado. La **Basilica di San Pietro Apostolo**, V-XII sec, è forse la prima testimonianza del culto cristiano in Occidente e sicuramente uno degli edifici religiosi di maggior importanza del nostro territorio. Una visita intensa, unica nel suo genere, attraverso scavi archeologici, testimonianze medievali e leggende antiche e moderne.

- **Ritrovo:** ore 15.30, Largo Uliano Martini. • **Partenza:** ore 16.00.
- **Rientro:** ore 19.00 circa, Largo Uliano Martini.
- **Durata:** circa 3 ore. • **Lunghezza del percorso:** 12 km, ad anello.
- **Dislivello:** 50 m.

**Attrezzatura obbligatoria:** casco per bicicletta per ogni partecipante.

**Attrezzatura consigliata:** abbigliamento sportivo.



## 2 Firenze (in collaborazione con UISP)

**Itinerario:** Parco delle Cascine (Le Pavoniere) - Parco dei Renai - Parco delle Cascine (Le Pavoniere).

Un percorso affascinante lungo la **ciclovía dell'Arno** che ci permetterà di pedalare in tutta sicurezza tra paesaggi d'acqua e aree verdi. Attraverseremo lo storico **Parco delle Cascine** accompagnati da guide sportive che ci racconteranno il percorso e la sua storia, fino al **Parco dei Renai**, per concederci un po' di relax nella sua splendida cornice.

- **Ritrovo:** ore 14.00, Le Pavoniere nel parco delle Cascine. • **Partenza:** ore 14.30.
- **Rientro:** ore 18.00 circa, Le Pavoniere nel parco delle Cascine.
- **Durata:** circa 3,5 ore. • **Lunghezza del percorso:** 16,2 km, ad anello.
- **Dislivello:** 140 m.

**Attrezzatura obbligatoria:** casco per bicicletta per ogni partecipante.

**Attrezzatura consigliata:** abbigliamento sportivo.

## 3 Lucca (in collaborazione con UISP)

**Itinerario:** Baluardo San Martino - Anfiteatro - Piattaforma San Frediano - Baluardo Santa Croce - Piazza Napoleone - Piazza San Martino - Piazza San Michele.

Una pedalata suggestiva su uno dei percorsi più conosciuti al mondo: le mura della città di Lucca.

Un'esperienza unica che porterà alla scoperta di scorci affascinanti come quello sul Palazzo Pfanner, sull'Orto Botanico e Torre Guinigi, scendendo e risalendo dalle mura per osservare altri importanti luoghi di Lucca, accompagnati da guide turistiche che ci sveleranno ogni curiosità e segreto del percorso.

- **Ritrovo:** ore 14.00, Piazza Santa Maria. • **Partenza:** ore 14.30.
- **Rientro:** ore 16.30 circa, Piazza Santa Maria.
- **Durata:** circa 2,5 ore. • **Lunghezza del percorso:** 6 km, ad anello.
- **Dislivello:** 100 m.

**Attrezzatura obbligatoria:** casco per bicicletta per ogni partecipante.

**Attrezzatura consigliata:** abbigliamento sportivo.

Per iscriverti non ti resta che compilare il questionario che trovi inquadrando il QR Code.

**Prenota la tua passeggiata!**





FONDAZIONE  
IL CUORE SI SCIOLGIE



Per maggiori informazioni scrivici a:  
[mywelfare@unicoopfirenze.coop.it](mailto:mywelfare@unicoopfirenze.coop.it)

**unicoopfirenze**