



## ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΝΕΟΤΗΤΑΣ ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Δελτίο Τύπου Επιτροπής Νεότητας

**ΘΕΜΑ:** Η Επιτροπή Νεότητας του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού συμμετέχει στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα ΚΙΝΗΣΗΣ «MOVE WEEK»



Η Επιτροπή Νεότητας του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας ΚΙΝΗΣΗΣ «MOVE WEEK» οργάνωσε μια «Ποδηλατοβόλτα στην πόλη μας», την Κυριακή στις 27/09/2015.

Τα μέλη της Επιτροπής και ο Αντιδήμαρχος Θεμάτων Πρασίνου - Ανακύκλωσης Βύρων Σαμαρόπουλος, πήραν τα ποδήλατα και ξεκίνησαν την βόλτα τους από το Αθλητικό Κέντρο του Νέου Ψυχικού, διέσχισαν το Ψυχικό και τερμάτισαν στο Δημοτικό Γυμναστήριο Σ. Κυριακίδη στη Φιλοθέη.

Σκοπός της δράσης ήταν να προωθηθεί ένας πιο δραστήριος τρόπο ζωής, υιοθετώντας διαφορετικά μέσα μεταφοράς εντός της πόλη μας, όπως για



## ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

### ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ -ΨΥΧΙΚΟΥ

παράδειγμα τη χρήση ποδηλάτου. Η μετακίνηση με το ποδήλατο μας βοηθά να εξοικονομήσουμε χρόνο, χρήματα, να βοηθήσουμε το περιβάλλον και να βελτιώσουμε την υγεία μας.

Τα μέλη της επιτροπής αναρωτιούνται: «Γιατί να πηγαίνουμε στην τοπική αγορά, στο σχολείο, στη δουλειά ή στο γυμναστήριο με το αυτοκίνητο; Θα μπορούσαμε να περπατήσουμε ή χρησιμοποιήσουμε ποδήλατο, ανακαλύπτοντας ένα μέρος της πόλης και απολαμβάνοντας τα οφέλη που παρέχει η άσκηση».

Η απάντησή των μελών της Επιτροπής είναι: «Αν αλλάξουμε συνήθειες και επιλέξουμε εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης όπως το ποδήλατο, το βάδισμα, τα μέσα μαζικής μεταφοράς ή τον συνδυασμό αυτών σε κάθε διαδρομή, θα βοηθήσουμε την πόλη μας να γίνει περισσότερο καθαρή, πιο ήσυχη, ασφαλέστερη, λιγότερο συνωστισμένη και σίγουρα θα είναι ένα μέρος που θα ζούμε καλύτερα.

Ας σκεφτούμε λοιπόν καλύτερα όλα τα διαθέσιμα μέσα που έχουμε για τη μετακίνησή μας και ας επιλέξουμε σωστά. Ας δοκιμάσουμε νέους τρόπους για να μεταβούμε από το σημείο Α στο σημείο Β και να εμπλουτίσουμε τη διαδρομή αφού:

- Όταν χρησιμοποιούμε ένα μέσο μεταφοράς, μπορούμε να αξιοποιήσουμε τον χρόνο για να διαβάσουμε ένα βιβλίο, να ελέγξουμε το ηλεκτρονικό μας ταχυδρομείο στο κινητό μας, να μιλήσουμε με τους φίλους μας ή απλά να καθίσουμε αναπαυτικά και να ακούσουμε μουσική.
- Μπορούμε να δημιουργήσουμε μια ευκαιρία για άσκηση αφού η ποδηλασία ή το βάδισμα σε μικρές αποστάσεις (μέχρι 5 χλμ) μας δίνει τα 30 λεπτά ημερήσιας άσκησης που χρειαζόμαστε για να παραμείνουμε σε καλή φυσική κατάσταση. Οι μελέτες κατέδειξαν ότι τα άτομα που βαδίζουν για τουλάχιστον μισή ώρα την ημέρα έχουν ελπίδες να ζήσουν από δύο έως εννιά χρόνια περισσότερο από αυτούς που δεν το κάνουν.
- Εξοικονομούμε χρήματα αφού οι χρήστες βιώσιμων μέσων μεταφοράς εξοικονομούν 500-600 λίτρα καυσίμου. (Αυτό ισοδυναμεί με 15 γεμάτα ντεπόζιτα καυσίμου, δηλαδή περίπου 1000 ευρώ το χρόνο).
- Κάνουμε την πόλη μας πιο φιλική στο περιβάλλον, άρα βιώσιμη αφού η μετάβαση από το σπίτι στη δουλειά με αυτοκίνητο χρειάζεται:



## ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

### ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ -ΨΥΧΙΚΟΥ

- 90 φορές περισσότερο αστικό χώρο και κοινοτική υποδομή από το ίδιο ταξίδι με μετρό, και
- 20 φορές περισσότερο χώρο αν είχατε πάρει λεωφορείο ή τραμ. Φαντάσου πόσα πάρκα, χώροι για πεζούς και πόσους άλλους δημόσιους χώρους που θα μπορούσαμε να επιστρέψουμε στον κόσμο, αν όλοι αρχίζαμε να εφαρμόζουμε εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης.
- Βελτιώνουμε την ατμόσφαιρα προσφέροντας στον πλανήτη λιγότερες εκπομπές καυσαερίων. Εάν τα ποσοστά ποδηλασίας σε όλη την ΕΕ ήταν τα ίδια με της Δανίας, όπου το μέσο άτομο ποδηλατεί 965 χλμ το χρόνο, οι εκπομπές καυσαερίων στην ΕΕ θα ήταν χαμηλότερες περισσότερο από 25 %».

Τα μέλη της Επιτροπής Νεότητας έχουν σκοπό να επαναλάβουν σύντομα την «Ποδηλατοβόλτα μέσα στην πόλη μας», ενθαρρύνοντας με αυτόν τον τρόπο περισσότερους νέους και πάντα νέους συνδημότες να αλλάξουν τις καθημερινές τους συνήθειες και να δώσουν ένα ηχηρό παράδειγμα βιώσιμης ανάπτυξης σε μια πόλη που ξεχωρίζει.

Βελίσσα Μουχλή

Μέλος Επιτροπής Νεότητας

30 Σεπτεμβρίου 2015