



## **ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΝΕΟΤΗΤΑΣ** **ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ**

### **Η Επιτροπή Νεότητας του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού συμμετέχει στην «Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Κινητικότητας»**

Η Επιτροπή Νεότητας του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού συμμετέχει στην «Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Κινητικότητας», έναν θεσμό που έχει καθιερωθεί από το 2002 ως ο σημαντικότερος θεσμός σε Ευρωπαϊκό επίπεδο για **την προαγωγή βιώσιμων προτύπων κινητικότητας** και κατ' επέκταση για την διαμόρφωση και ανάπτυξη περιβαλλοντικού ήθους.

Σκοπός των δράσεων που υλοποιούνται το 2017 κατά το διάστημα **16 με 22 Σεπτεμβρίου**, είναι η ενθάρρυνση και η ευαισθητοποίηση των πολιτών στη χρήση εναλλακτικών τρόπων μετακίνησης.

Το περπάτημα, το ποδήλατο και η τακτική χρήση των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς μας βοηθούν να εξοικονομήσουμε χρόνο, χρήματα, να βοηθήσουμε το περιβάλλον και να βελτιώσουμε την υγεία μας.

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.

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:
  - ◆ 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 % .

Κορύφωση της Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Κινητικότητας είναι η **Τρίτη 22 Σεπτεμβρίου 2015** που ορίστηκε «Ημέρα Χωρίς Αυτοκίνητο» και μπορούμε να εκμεταλλευτούμε την ευκαιρία για να ανεξαρτητοποιηθούμε από τα αυτοκίνητα μας και σιγά-σιγά να εντάξουμε στην καθημερινότητά μας εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης.

Τα μέλη της **Επιτροπής Νεότητας** σας καλούν να ενταχθείτε στην παρέα τους συμμετέχοντας ενεργά σε ένα πιο δραστήριο τρόπο ζωής.

Ελάτε με τα ποδήλατά σας, την **Κυριακή 17 Σεπτεμβρίου 2017**, στις **11:00 πμ** στο προαύλιο του Αγίου Γεωργίου να ξεκινήσουμε την βόλτα μας από το Νέο Ψυχικό μέχρι τη Φιλοθέη.

Σας περιμένουμε να συμμετέχετε ενεργά σε ένα πιο δραστήριο και διασκεδαστικό τρόπο ζωής, υιοθετώντας διαφορετικούς τρόπους μεταφοράς μέσα στην πόλη μας.

Με μεγάλη χαρά θα περιμένουμε να κοινοποιήσετε στην σελίδα μας φωτογραφίες ή βίντεο με τον εναλλακτικό τρόπο που επιλέξατε για την μεταφορά σας ενθαρρύνοντας με αυτόν τον τρόπο περισσότερους συνδημότες μας να αλλάξουν τις καθημερινές τους συνήθειες και να δώσουν ένα ηχηρό παράδειγμα βιώσιμης ανάπτυξης σε μια πόλη που ξεχωρίζει.