

# ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑ ΔΑΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

16-22 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2019

ΔΗΜΟΣ ΞΑΝΘΗΣ



Ας περπατήσουμε  
όλοι μαζί!



#mobilityweek #xanthi [www.cityofxanthi.gr](http://www.cityofxanthi.gr)



## ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Κέντρο Πολιτισμού Δήμου Ξάνθης • Δημοτικά Σχολεία Ξάνθης • 1ο Λύκειο Ξάνθης • Μουσικό Σχολείο Ξάνθης • Παράρτημα Ατόμων με Αναπηρία Ξάνθης - Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας Περιφέρειας Α.Μ.Θ. • Φιλοπρόοδη Ένωση Ξάνθης • Αθλητικός Σύλλογος Ατόμων με Αναπηρία "ΗΡΟΔΙΚΟΣ" • Ποδηλατικός Σύλλογος Ξάνθης "ΠΗΓΑΣΟΣ" • Αθλητικός Πολιτιστικός Σύλλογος "ΔΙΟΜΗΔΗΣ" • Γυμναστικός Αθλητικός Σύλλογος "ΑΡΙΩΝ" • Αθλητικός Πολιτιστικός Σύλλογος Δρομέων Ξάνθης "ΧΑΝΘΗRUNNERS" • Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Ξάνθης • Σκακιστικός Όμιλος Ξάνθης • Μουσική Σχολή "ΑΝΤΩΝΗΣ ΜΟΥΣΑΔΕΣ" • Μουσικό Εργαστήριο "ΑΓΓΕΛΟΣ ΜΟΥΡΒΑΤΗΣ" • Χορωδία Κ.Α.Π.Η. Δήμου Αβδήρων • Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, Περιφερειακό Τμήμα Ξάνθης • Ελληνική Ομάδα Διάσωσης, Παράρτημα Ξάνθης • Ομάδα Διάσωσης & Διαχείρισης Ανθρωπιστικών Κρίσεων • Μουσικό Συγκρότημα "SOUNDBLAST" • Μουσικό Συγκρότημα "MEMENTO MORI"

# ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑ ΔΑΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

## 16-22 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2019

Η **ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑ ΔΑΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ** πραγματοποιείται από τις 16 έως τις 22 Σεπτεμβρίου κάθε χρόνο, παρέχοντας στην πόλη μας μια ευκαιρία να δοκιμάσουμε εναλλακτικούς τρόπους μεταφοράς, αντί της χρήσης του αυτοκινήτου. **Μη ξεχνούμε ότι το αυτοκίνητο το χρησιμοποιούμε συνήθως μόνοι, χωρίς συνεπιβάτη, κάνοντας διαδρομές που στη μικρή και επίπεδη γενικά, πόλη μας, θα μπορούσαμε να κάνουμε με τα πόδια ή το ποδήλατο, γλυτώνοντας την πόλη μας από καυσαέρια, θόρυβο, κίνηση, την τσέπη μας από το κόστος μετακίνησης και, το σημαντικότερο, βελτιώνοντας την υγεία μας μέσω της άσκησης και προσθέτοντας στον εαυτό μας χρόνια ζωής!**

Το θέμα των εκδηλώσεων της ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ για το 2019 είναι:

### ΑΣΦΑΛΕΣ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ & ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

και αναδεικνύει έναν τρόπο μεταφοράς που πολύ συχνά υποτιμάται: το περπάτημα. Το περπάτημα και η ποδηλασία είναι ζωτικής σημασίας για το μέλλον της πόλης μας. Οι πόλεις δεν μπορούν πλέον να αντέξουν την ερεξάρτησή μας από το αυτοκίνητο.

Φέτος καλούμαστε με αφορμή την ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ να επιλέξουμε ενεργητικούς τρόπους μετακίνησης ή να συνδυάσουμε περπάτημα και ποδηλασία με τις δημόσιες συγκοινωνίες. Ζούμε σε μία πόλη που στο σύνολο της είναι επίπεδη και αυτό πρέπει και μπορούμε να το εκμεταλλευτούμε. **Η μετακίνηση από την άκρη της πόλης έως το κέντρο δεν απαιτεί περισσότερο από 15 λεπτά περπάτημα ή 7 λεπτά με το ποδήλατο. Πόσο μάλλον λιγότερος χρόνος χρειάζεται για τις μικρότερες καθημερινές μετακινήσεις στη πόλη μας, με περπάτημα ή ποδηλασία? Γιατί να παίρνουμε το αυτοκίνητο και να μην προτιμούμε το περπάτημα ή το ποδήλατο για να πάμε στη δουλειά, για καφέ, ή για βόλτα στην αγορά και ψώνια;**

Το περπάτημα και η ποδηλασία προσφέρουν πολλά οφέλη για όλους μας.



### Περπατώντας ή ποδηλατώντας:

- Πάω όπου, όποτε και από όπου θέλω, χωρίς κόστος και χωρίς άγχος για το παρκάρισμα και την κίνηση,
- Βελτιώνω την υγεία και την ψυχολογία μου, αυξάνοντας τα χρόνια ζωής μου,
- Γνωρίζω κόσμο, εξερευνώ τη πόλη μου, χαζεύω και ψωνίζω περισσότερο στα καταστήματα, ενισχύοντας την τοπική οικονομία και επιχειρηματικότητα,
- Συμβάλλω στη μείωση των εκπομπών καυσαερίων, του θορύβου και του κυκλοφοριακού προβλήματος στην πόλη μου, η οποία γίνεται έτσι πιο ανθρώπινη και πιο ευχάριστη.

Τα σώματά μας είναι φτιαγμένα για να κινούνται, αλλά πολλοί από εμάς αγωνίζονται να βρουν το χρόνο να ασκηθούν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μεγάλο μέρος της ρουτίνας μας αποτελείται από στιγμές που καθόμαστε: στην κίνηση, σε ένα γραφείο ή μπροστά σε μια οθόνη. Γιατί να μην ενσωματώσουμε την άσκηση στην καθημερινή μας ζωή και να εξοικονομήσουμε χρήματα ταυτόχρονα, αφήνοντας το αυτοκίνητο για τις μικρο-μετακινήσεις μας; Πόλεις που ευνοούν το περπάτημα και το ποδήλατο έχουν αποδειχθεί πιο ελκυστικές, με λιγότερη συμφόρηση και υψηλότερη ποιότητα ζωής. Έτσι λοιπόν, γιατί να μην περπατήσουμε όλοι μαζί και να δούμε τα οφέλη για τον εαυτό μας;

Και μερικά ενδιαφέροντα στοιχεία: **Οι ποδηλάτες ζουν κατά μέσο όρο δύο χρόνια περισσότερο από ό,τι οι μη ποδηλάτες. 25 λεπτά γρήγορου περπατήματος την ημέρα προσθέτουν έως επτά χρόνια στη ζωή μας. 20 άνθρωποι περπατούν στον ίδιο χώρο που καταλαμβάνει ένα αυτοκίνητο. Οι πεζοί και οι ποδηλάτες τείνουν να εισέρχονται σε τοπικά καταστήματα πιο συχνά από τους οδηγούς αυτοκινήτων<sup>1</sup>. Λιγότερη χρήση του αυτοκινήτου και περισσότερο βάδισμα βελτιώνουν τις κοινωνικές σχέσεις και την επικοινωνία μεταξύ μας.**