



PROIECT DE COMUNICAT DE PRESĂ

Săptămâna Europeană a Mobilității

16-22 septembrie 2025

Implică-te! Hai să facem pași - la propriu - către o Europă mai sănătoasă și mai verde!

Săptămâna Europeană a Mobilității (SEM), cea mai importantă campanie de pe continentul european pentru promovarea mobilității urbane durabile, va avea loc în perioada 16-22 septembrie 2025.

Organizată anual de către Comisia Europeană, Săptămâna Europeană a Mobilității promovează un transport urban mai inteligent și mai curat. În timp ce obiectivele de mediu și de reducere a congestiei au ocupat în mod tradițional un loc central, ediția din 2025 evidențiază modul în care mobilitatea activă poate îmbunătăți semnificativ bunăstarea fizică și mentală, reducând povara asupra sistemelor de sănătate publică și îmbunătățind calitatea vieții pe întreg continentul.

În timp ce orașele din Europa se pregătesc pentru Săptămâna Europeană a Mobilității 2025 (16-22 septembrie), campania din acest an pune în lumină unul dintre cele mai puternice, dar trecute cu vederea, beneficii ale mobilității durabile: sănătatea umană. Sub tema „Mișcă-te mai bine, trăiește mai sănătos”, inițiativa de o săptămână încurajează cetățenii să înlocuiască călătoriile mașina cu alternative active, cum ar fi mersul pe jos, mersul cu bicicleta și transportul public.

Săptămâna Europeană a Mobilității 2025 promovează beneficiile pentru sănătate ale călătoriilor active. Călătoriile active: o rețetă pentru o sănătate mai bună.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, inactivitatea fizică este unul dintre principalii factori de risc pentru mortalitatea globală. Înlocuirea transportului motorizat cu mersul pe jos sau cu bicicleta pentru călătorii scurte poate contribui substanțial la atingerea celor 150 de minute recomandate de activitate fizică moderată pe săptămână.

„Activitatea fizică nu trebuie să se limiteze la săli de sport sau terenuri de sport”, spune Elena Köhler, directoarea departamentului de Mobilitate Urbană din cadrul Comisiei Europene. „Alegând să meargă pe jos sau cu bicicleta la serviciu sau la școală, oamenii pot integra perfect exercițiile fizice în rutina lor zilnică, reducând în același timp poluarea aerului și zgomotul traficului.”

Beneficii pentru sănătate ale călătoriilor active:

- **Sănătate cardiovasculară:** Mersul pe jos și cu bicicleta în mod regulat reduc riscul de boli de inimă și accident vascular cerebral.
- **Gestionarea greutății corporale:** Călătoriile active ajută la combaterea obezității și a bolilor asociate, cum ar fi diabetul de tip 2.
- **Bunăstare mintală:** Activitatea fizică a fost asociată cu rate mai mici de depresie și anxietate.



- **Sănătate respiratorie:** Reducerea utilizării mașinilor reduce poluarea aerului; de aer curat beneficiază toată lumea - în special pe copii și vârstnici.
- **Longevitate:** S-a demonstrat că navetiștii activi trăiesc vieți mai lungi și mai sănătoase.

În acest an, în întreaga Europă, se așteaptă ca peste 2.000 de orașe să participe la acest eveniment, lansând inițiative care să promoveze transportul activ. Acestea includ zone temporare fără mașini, piste de biciclete temporare, festivaluri stradale cu tematică de sănătate și controale gratuite pentru biciclete. Municipality-urile pot găzdui, de asemenea, plimbări ghidate și tururi cu bicicleta, concepute pentru a inspira cetățenii să își reimagineze modul în care se deplasează prin spațiile urbane.

Investițiile în infrastructură și politici care susțin transportul activ nu sunt doar benefice pentru sănătatea individuală - sunt esențiale pentru reziliența sănătății publice. Prin schimbarea obiceiurilor de transport, orașele europene pot reduce costurile asistenței medicale, pot crește productivitatea și pot crea spații publice mai incluzive și mai accesibile, toate aceste aspecte reprezentând impactul pe termen lung al transportului activ asupra sănătății.

Această campanie reprezintă un apel la acțiune pentru toți cetățenii europeni, iar Săptămâna Europeană a Mobilității 2025 oferă o oportunitate interesantă pentru orașe, companii și persoane fizice de a se reuni și de a lua măsuri colective pentru a aborda provocările mobilității urbane. Fie că optează pentru alternative de transport mai ecologice, pledează pentru politici mai bune sau pur și simplu merg pe jos sau cu bicicleta mai des, fiecare acțiune contează în crearea unui viitor urban mai sustenabil și mai conectat.

Orașele și municipalitățile interesate să participe sunt încurajate să își planifice propriile evenimente, inițiative și activități în conformitate cu valorile fundamentale ale campaniei: sustenabilitate, incluziune și inovare.

SĂPTĂMÂNA EUROPEANĂ A MOBILITĂȚII

16-22 SEPTEMBRIE 2025

Mobilitate pentru toți



Fiecare deplasare contează: economisim resurse și devenim mai sănătoși prin mișcare

Mobilitatea înseamnă libertate de mișcare pentru toți: tineri și vârstnici, persoane cu dizabilități, părinți cu copii, angajați, elevi și studenți, etc



Mersul pe jos prelungeste viața

Activitatea fizică regulată, precum mersul pe jos, reduce riscul de boli cardiovasculare, diabet, obezitate și unele forme de cancer.

Începe cu pași mici

- Mergi pe jos la magazin sau serviciu;
- Folosește scările în locul liftului;
- Pedalează în loc să stai în ambuteiaj.



Mai puțin combustibil, mai multă energie – alege transportul activ

Renunțarea la mașină pentru deplasările scurte crește nivelul general de activitate fizică și ajută la reducerea emisiilor de CO₂.



De ce să alegi mișcarea?

- Te simți mai bine fizic și psihic;
- Reduci riscul de boli cronice;
- Economisești bani și salvezi timpul de așteptare în trafic;
- Îți ajuți corpul, dar și planeta.



Mișcarea zilnică este cel mai accesibil medicament preventiv

Spre deosebire de transportul motorizat, mersul sau pedalatul oferă beneficii fizice și psihologice. În plus, scade poluarea.

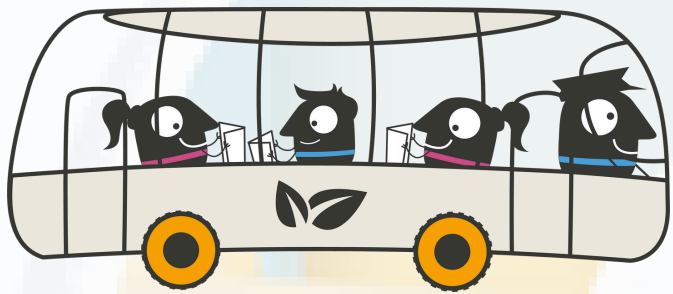
Acces sigur și adaptat la transport pentru persoanele cu nevoi speciale.



SĂPTĂMÂNA EUROPEANĂ A MOBILITĂȚII

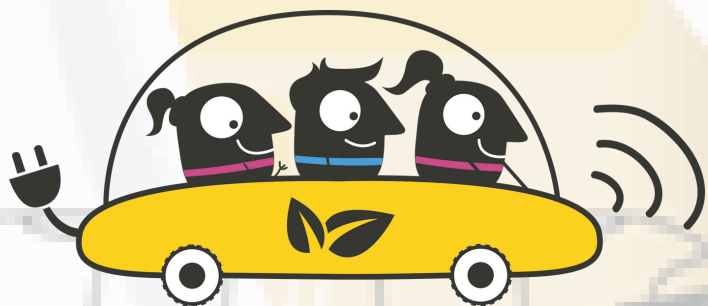
16-22 SEPTEMBRIE 2025

Mobilitate pentru toți



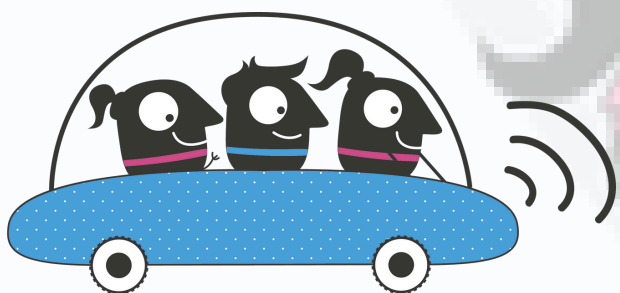
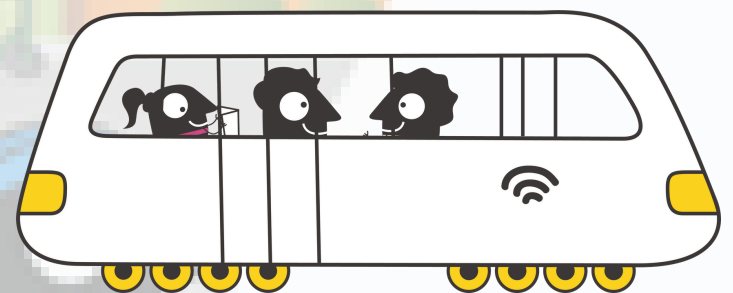
Transportul public, cursele la comandă și transportul partajat să fie accesibile pentru fiecare dintre noi.

Să gândim împreună soluții locale, să construim rețele de transport fără întreruperi, în care fiecare opțiune continuă firesc cu următoarea.



Să acționăm împreună - autorități, companii, organizații și cetățeni - pentru o mobilitate durabilă, incluzivă și eficientă adaptată nevoilor reale.

Mobilitatea fără bariere presupune acces egal pentru toți, prin vehicule și infrastructuri adaptate, incluzând rampe, semnalizare, iluminat și design sigur pentru diverse nevoi de deplasare.



Să transformăm fiecare călătorie într-un pas spre un viitor mai curat și mai echilibrat. Mobilitatea înseamnă libertate de mișcare pentru toți: tineri și vârstnici, persoane cu dizabilități, părinți cu copii, angajați, elevi și studenți, etc.



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită
-Acest material se adresează populației generale-



#MobilityWeek