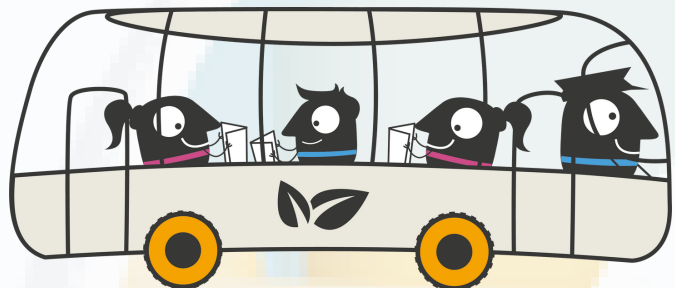


SĂPTĂMÂNA EUROPEANĂ A MOBILITĂȚII

16-22 SEPTEMBRIE 2025

Mobilitate pentru toți



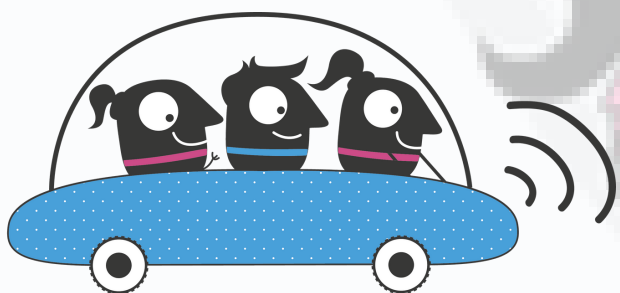
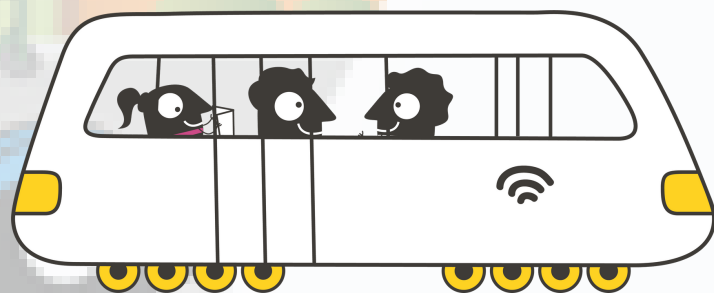
Transportul public, cursele la comandă și transportul partajat să fie accesibile pentru fiecare dintre noi.

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

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 prelungește 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.

