

dl Viceprimar
etnz Lupez

ROMÂNIA
JUDEȚUL PRAHOVA
COMUNA PREDEAL SĂRARI
8727 din 18-09-2025

contact@primariapredeal-sarari.ro

De la:

Trimis:

Către:

promovareasanatatiiph@dspph.ro
miercuri, 17 septembrie 2025 16:18
comuna.adunati@gmail.com; office@albestipaleologu.ro;
primaria@primariaalunis.ro; primaria.apostolache@yahoo.com;
secretar@aricestiirahtivani.ro; registratura@aricestiirahtivani.ro;
primariaaricesti@yahoo.com; primar@primariababaana.ro;
baltadoamnei@europrahova.eu; primar@primariabaltesti.ro; banesti@ph.e-adm.ro;
primariabanesti@yahoo.com; primaria_barcanesti@yahoo.com;
primariabatrani@yahoo.com; berceniprimaria@yahoo.com;
primar@primariaberceniph.ro; primariaberteaa@yahoo.com;
primaria_boldesti_gradistea@yahoo.com; primaria@pcbraz.ro;
asistenta.sociala@pcbraz.ro; primaria@brepuprahova.eu; pbucov@yahoo.com;
primaria.calugareni@yahoo.com; primariacarbunesti@yahoo.com;
primariaceptura@yahoo.com; primariacomunacerasu@gmail.com;
primaria.chiojdeanca@gmail.com; administrator@primariaciorani.ro;
primariacocorastiimislii@gmail.com; cocorastiicolt@europrahova.eu;
primaria.colceag@yahoo.com; primariacornu@gmail.com;
primaria_cosminele@yahoo.com; primar@primariadraganesti.ro;
asistentasociala@primariadraganesti.ro; secretar.drajna@gmail.com;
primariadumbrava@gmail.com; dumbravesti@yahoo.com;
primarie@filipestiidepadure.ro; primariafilipestiidetarg@yahoo.com;
primariafantaneleph@yahoo.com; floresti_primaria@yahoo.com;
primaria_fulga@yahoo.com; primaria_gherghita@yahoo.com;
primar@primariagorgota.ro; primariagornetcricov@yahoo.com;
primaria_guravadului@yahoo.com; guravitioarei@prefecturaprahova.ro;
iordacheanu@europrahova.eu; izvoareleprimaria@yahoo.co.uk;
secretar@primariajugureni.ro; primaria.lapos@yahoo.com; contact@lipanesti.ro;
primarie@lipanesti.ro; primarie@magurele-ph.ro; contact@comunamagureni.ro;
pmagureni@prefecturaprahova.ro; maneciu_urbanism@yahoo.com;
contact@primaria-maneciu.ro; primaria.manesti@yahoo.com;
manesti@prefecturaprahova.ro; secretar@primariaolari.ro; primar@primariaolari.ro;
contabilitate@primariaolari.ro; primaria_pacureti@yahoo.com;
pacureti@prefecturaprahova.ro; primar@comunapaulesti.ro;
asistentasociala@comunapaulesti.ro; primariaplopu@yahoo.com;
primaria.podeniinoi@gmail.com; primipoianacampina@yahoo.com;
primariapoiendarib@yahoo.com; primariaposesti@yahoo.com;
contact@primariapredeal-sarari.ro; primariaprovitadejos@yahoo.com;
primariaprovitadesus_ph@yahoo.com; primaria@pucheniimari.ro;
asistentasociala@pucheniimari.ro; primariarifov@yahoo.com;
primariasalcia@ymail.com; salciile@prefecturaprahova.ro;
primariasalciile@judetulprahova.ro; primaria_scorteni@yahoo.com;
primaria_secaria@yahoo.com; sangeru@europrahova.eu;
caprarufanica@yahoo.com; primaria_sirna@yahoo.com;
primaria@comunasoimari.ro; primaria_comsotriile@yahoo.com
Materiale Săptămâna Europeană a Mobilității 16 - 22 septembrie 2025
Material mobilitate -activitate fizica 2025.pdf; Poster mobilitate 2025.pdf; Comunicat
presa saptamana mobilitatii.docx

Subiect:

Atașări:

Bună ziua!

Cu ocazia Săptămânii Europene a Mobilității, care se desfășoară în perioada 16-22 septembrie 2025, vă transmitem o serie de materiale informative pe care vă rugăm să le utilizați și diseminați.

Cu stimă,

As. med. ig. Tudor Sorina Elena
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUDEȚEANĂ PRAHOVA
COMPARTIMENT EVALUAREA SI PROMOVAREA SĂNĂȚĂII ȘI EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE
Telefon secretariat: 0244.522.201



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRAHOVA

Ploiești, 100022, str. Take Ionescu nr. 13

Telefon: 0244-522201 Fax: 0244-523471

Mail: secretariat@dspph.ro Web: www.dspph.ro

Nr. operator date cu caracter personal: 21959

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 cu 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 greutateii 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-țile 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 municipality-țile 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 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.



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.



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.



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.



STÄTTAMÅNÄ EUROPEANÄ A MOBILITÄT

Stadens roll i utvecklingen

Staden har en central roll i utvecklingen av den europeiska mobilitäten. Den ansvarar för att skapa en god miljö för att attrahera företag och investeringar. Detta innebär att staden måste vara attraktiv för både företag och medborgare. För att uppnå detta måste staden investera i infrastruktur och service. Detta innebär att staden måste ha en god kommunikation med andra städer och regioner. Detta innebär att staden måste ha en god infrastruktur för transport och kommunikation. Detta innebär att staden måste ha en god service för företag och medborgare. Detta innebär att staden måste ha en god miljö för företag och medborgare. Detta innebär att staden måste ha en god infrastruktur för transport och kommunikation. Detta innebär att staden måste ha en god service för företag och medborgare. Detta innebär att staden måste ha en god miljö för företag och medborgare.



Staden har en central roll i utvecklingen av den europeiska mobilitäten. Den ansvarar för att skapa en god miljö för att attrahera företag och investeringar. Detta innebär att staden måste vara attraktiv för både företag och medborgare. För att uppnå detta måste staden investera i infrastruktur och service. Detta innebär att staden måste ha en god kommunikation med andra städer och regioner. Detta innebär att staden måste ha en god infrastruktur för transport och kommunikation. Detta innebär att staden måste ha en god service för företag och medborgare. Detta innebär att staden måste ha en god miljö för företag och medborgare.