

SEMANA EUROPEIA DAMOBILIDADE

16-22 SETEMBRO
SINTRA

COMBINA
EMOVE-TE.



ATIVIDADES

18 a 22 // 09h00 às 17h00

Disponibilização de bicicletas elétricas e motocicletas elétricas aos serviços municipais para poderem efetuar deslocações.

20 e 22

Disponibilização de autocarro (elétrico) entre os parques de estacionamento da Portela (ou Cavaleira) e Zona da Estefânia.

22 // 09h30 às 10h30

Passeio de cicloturismo entre a Estação da Portela de Sintra e a Estação das Mercês.

22 // 09h30 às 13h00

Dinamização da Ciclovia Aqualva Massamá incluindo atividades no Parque Salgueiro Maia.

22 // 11h00 às 13h30

Passeio de motocicletas elétricas e bicicletas elétricas da Portela de Sintra à Praia Grande.

23 // 09h30

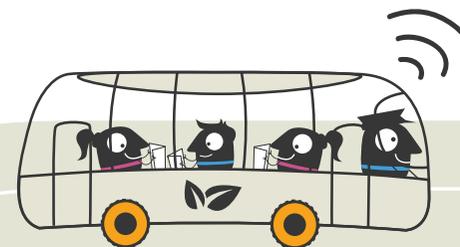
Caminhada em Belas
Partida Parque 25 de Abril (9 Km)

Caminhada ao Cabo da Roca
(inscrições na UF de Aqualva e Mira Sintra (6 Km)



#semanadamobilidade

-  facebook.com/EuropeanMobilityWeek
-  twitter.com/mobilityweek
-  instagram.com/europeanmobilityweek
-  youtube.com/user/europeanmobilityweek
-  flickr.com/photos/europeanmobilityweek



COMBINA E MOVE-TE.



Os europeus adoram variedade - na comida, na moda, na música - então porque é que quando se trata de transporte somos tão pouco criativos e apenas optamos por um único meio de transporte?

Este ano a **SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE** encoraja-nos a explorar as muitas diferentes opções disponíveis para se deslocar de A para B e faz-nos pensar sobre qual o modo que melhor se adapta às nossas deslocações diárias.

Ao abraçar o conceito de multimodalidade e conjugando mais do que um meio de transporte sustentável nas nossas deslocações diárias não teremos apenas um impacto positivo sobre o ambiente, mas podemos também acabar por descobrir que estamos em melhor forma física, felizes, e com algum dinheiro extra também!

Nas zonas urbanas são várias as opções de mobilidade. Estas podem ser não motorizadas, motorizadas, partilhadas, públicas ou individuais, habituais ou novas.

A **SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE** decorre anualmente de 16 a 22 de setembro, possibilitando às localidades a oportunidade de testar alternativas de transporte sustentável. Ao incentivar a escolha de meios de transporte sustentáveis, como andar a pé e de bicicleta, podemos reduzir as nossas emissões de carbono, melhorar a qualidade do nosso ar e tornar as nossas cidades em locais mais agradáveis para se viver e trabalhar.

O **DIASEM CARROS** acontece a 22 de setembro.

BENEFÍCIOS DA MULTIMODALIDADE

1. Aproveitar o nosso tempo ao máximo

Enquanto está no transporte público, pode aproveitar o tempo de viagem para ler o jornal, trabalhar no smartphone, conversar com amigos ou simplesmente sentar-se, relaxar e ouvir música.

2. Fazer um treino

Ir de bicicleta ou a pé para o trabalho no caso de distâncias curtas (até 5 km) equivale aos 30 minutos de exercício por dia recomendados para se manter em forma e saudável. Os estudos mostram que as pessoas que andam a pé pelo menos 25 minutos por dia podem viver mais, em média, três a sete anos.

3. Poupar dinheiro

Ter e utilizar um automóvel custa dinheiro; estão disponíveis on-line calculadoras de custos com os automóveis que permitem aos utilizadores fazer avaliações personalizadas, atendendo a parâmetros diferentes. Uma combinação inteligente de outros meios é frequentemente mais económica: andar a pé é grátis, os preços de uma bicicleta ou uma assinatura mensal dos transportes públicos são (relativamente) baixos e podem ser com «tudo incluído».

4. Faça da sua cidade um lugar melhor para viver

Os desafios urbanos associados aos automóveis individuais são numerosos: poluição, congestionamento, uso do espaço urbano, segurança rodoviária, saúde pública, etc. Combinando diferentes meios de transporte e movendo-nos, podemos resolver todos estes problemas. Isto também traz benefícios financeiros para a sociedade.

5. Tornar o planeta excepcional novamente!

A mobilidade urbana é responsável por 40% de todas as emissões de CO² do transporte rodoviário. Estando os automóveis individuais no cerne dos hábitos de mobilidade europeia, o potencial para melhoria é enorme e uma combinação de meios de transporte fornece opções suficientes para alcançar os objetivos de flexibilidade, rapidez e conforto que o automóvel individual fornece.