



»Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.«



**Dr. Gregor Kovačič, župan občine Ilirska Bistrica**

Občina Ilirska Bistrica. Evropski teden mobilnosti 2023. Pripravila Aneja Rože. Naklada: 150 kosov.



# EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI



*v Ilirski Bistrici*

2023



CARE  
4CLIMATE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OKOLJE,  
PODNEBJE IN ENERGIJO



# Prekini potratne navade!



## Začni živeti bolje!

### Odpravi se peš ...

Mesto Ilirska Bistrica ni tako veliko, da bi se moral vsakič odpeljati z avtomobilom. Na razdalje **do dveh kilometrov** se raje odpravi peš!

»Hoja je zelo pomembna za naše zdravje. Lahko delamo razne vaje, ampak najbolj pomembne so kardiovaskularne vaje, se pravi, da je telo v dinamiki hoje. S tem najbolj pripomoremo k preprečevanju obolenja srca in ožilja. Priporoča se, da naredimo na dan okrog 10.000 korakov. Če živimo blizu šole, delovnega mesta ali trgovine in se do tam odpravimo peš, lahko opravimo že kar nekaj korakov. Precej korakov opravimo na primer tudi, če se odpravimo peš po stopnicah, namesto z dvigalom. K večjemu številu korakov nas spodbujajo tudi razne aplikacije, ki štejejo naše korake« (Dijana Godec, koordinatorka Zdravstveno vzgojnega centra Ilirska Bistrica).



Živiš v vasi? Do sosedu, trgovine, šole itd. se lahko tudi odpraviš peš!



### Odpelji se s kolesom ...

Na razdalje do petih kilometrov se lahko odpelješ s kolesom! Z vožnjo s kolesom boš poskrbel/a za svojo dušo in telo, prihranil/a boš čas in denar ter poskrbel/a boš za okolje, v katerem živiš in delaš. E-kolo si lahko izposodiš v TIC-u Ilirska Bistrica!

»Rad prihajam v službo s kolesom. Namesto, da bi za dva kilometra, kolikor znaša pot, vžgal avto, raje sedem na kolo, naredim nekaj zase, za svoje telo, dušo in okolje. V službo prispem ob enakem času, kot če bi se odpeljal z avtomobilom« (Boštjan Primc, vodja oddelka za razvojne projekte na Občini Ilirska Bistrica).



### Odpelji se z avtobusom ali vlakom ...

Na daljše razdalje se lahko odpelješ z avtobusom ali vlakom. Izognil/a se boš stresu na cesti, iskanju parkirnega mesta in prekomernemu sedenju. V Ilirski Bistrici so ti na voljo: TIC BUS, mestni TIC BUS, v poletnem času pa tudi kopalni avtobus, ki te popelje do Moščeniške drage. Uporabiš pa lahko tudi vlak!

»Rada potujem z vlakom. Na vlaku se počutim sproščeno, obenem pa lahko vzamem tudi prenosni računalnik in opravim marsikatero delo, ki ga v avtomobilu sicer ne bi. Na vlaku obstaja tudi možnost do brezplačnega WI-FI-ja in polnjenja prenosnega računalnika« (Aneja Rože, strokovna sodelavka na Občini Ilirska Bistrica).

