

Kies jij voor de auto of de fiets om naar de bakker te gaan? Of misschien ga je wel te voet? Tijdens de **Week van de Mobiliteit van 16 tot 22 september** ruimt de auto plaats voor duurzame verplaatsingen en wordt de publieke ruimte veroverd door fietsers en voetgangers. En dat heeft alleen maar voordelen: minder gereden kilometers, minder fileleed, een betere luchtkwaliteit, minder geluidsoverlast, een actievere levensstijl,...

### Minder geluidshinder en een schonere lucht

Wist je dat verkeer de voornaamste bron is van geluidshinder? Verkeer scoort zelfs hoger dan burenlawaai of lawaai door industrie of recreatieve activiteiten. Geluidshinder kan leiden tot stress, slaapstoornissen en hart- en vaatziekten. Bovendien zitten in de uitlaatgassen van gemotoriseerde voertuigen ook allerlei stoffen die schadelijk zijn voor onze gezondheid. Des te meer redenen om de auto eens te laten staan!

### Goed voor lichaam en geest

Op school, thuis, in de auto, in de vrije tijd of op het werk: we zitten vaak te lange tijd stil. Nochtans is het van cruciaal belang voor een goede gezondheid om het stilzitten regelmatig te onderbreken en voldoende te bewegen. De Bewegingsdriehoek toont ons dat dit niet enkel gaat over af en toe intensief sporten. Het is net belangrijk om zoveel mogelijk in beweging te blijven en dus ook regelmatig activiteiten in te plannen aan lichte of matige intensiteit. Perfecte voorbeelden hiervan zijn actieve verplaatsingen, te voet of met de fiets. Schenk dus deze week wat extra aandacht aan duurzame mobiliteit en de gezondheidsboost krijg je er gratis bij!



gezondleven.be

© VLAMSE INSTITUTEIT GEZOND LEVEN 2023

**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMSE INSTITUTEIT **GEZOND LEVEN**

Zoek je evenementen bij jou in je buurt of wil je zelf een actie op poten zetten, kijk eens op de website van de Week van de Mobiliteit: <https://www.duurzame-mobiliteit.be/week-van-de-mobiliteit/over-de-week>.