

## VIAGGIARE CON LEGGEREZZA

### 1 USIAMO LE SCALE ANZICHÉ L'ASCENSORE. PER I BREVI TRAGITTI ANDIAMO A PIEDI O IN BICICLETTA

Sarebbe sufficiente camminare o andare in bicicletta per mezz'ora al giorno per ridurre il rischio di obesità e per prevenire malattie coronariche, diabete, ipertensione. Il 40% degli spostamenti urbani sono inferiori a 4 km, una distanza che in bicicletta si percorre in pochissimo tempo e più velocemente che con l'auto.

### 2 QUANDO È POSSIBILE UTILIZZIAMO I MEZZI PUBBLICI

Significa meno stress, meno rischi di incidente, più tempo per leggere o per riposare. E poi non occorre cercare il parcheggio e si crea meno traffico!

### 3 CONDIVIDIAMO L'AUTO CON ALTRE PERSONE

Viaggiamo in due o più passeggeri, e nel tragitto casa-lavoro adottiamo il car pooling, andando con uno o più colleghi che condividono destinazione, orari e spese.

### 4 NON SI VIVE DI SOLA AUTO

Impariamo a combinare l'uso di mezzi di trasporto diversi, cercando le soluzioni più adatte alle nostre esigenze.

### 5 GUIDIAMO IN SICUREZZA, RISPARMIANDO

Evitiamo accelerazioni brusche, manteniamo una velocità costante, usiamo le marce più alte, evitiamo di riscaldare il motore a veicolo fermo, spegniamo il motore quando si rimane in sosta.

### 6 CONTROLLIAMO L'AUTO

Un veicolo in buone condizioni (pneumatici, olio, motore, ecc.) fa risparmiare anche il 15% di carburante.

### 7 SCEGLIAMO L'AUTO CON UN OCCHIO ALL'INQUINAMENTO E L'ALTRO AL PORTAFOGLIO

## QUALITÀ, SALUTE E SOLIDARIETÀ, DAL PRODUTTORE AL CONSUMATORE!

### 1 CONSUMIAMO FRUTTA E VERDURA FRESCA E DI STAGIONE

Ed evitiamo i cibi surgelati e quelli raffinati e trattati in modo industriale. Garantiscono una dieta veramente equilibrata e naturale, ed hanno un minore impatto ambientale.

### 2 SCEGLIAMO CIBO LOCALE: QUALITÀ A CHILOMETRI ZERO!

In questo modo evitiamo il trasporto e le lunghe catene di ricambio sui costi, sosteniamo i produttori locali - ai quali possiamo rivolgerci direttamente, e riscopriamo anche sapori ed elementi della cultura locale.

### 3 LIMITIAMO IL CONSUMO DI CARNE

Rappresenta uno dei maggiori "eccessi" della nostra dieta, a cui sono correlate le patologie cardiovascolari e i tumori. Inoltre gli allevamenti industriali costringono gli animali a situazioni di grave sofferenza, hanno un altissimo impatto ambientale e un rilevante costo sociale.

### 4 CONSUMIAMO CIBI PRODOTTI IN MODO BIOLOGICO

Hanno un minor impatto ambientale e forniscono maggiori garanzie per la salute, oltre a garantire qualità e gusto.

### 5 EVITIAMO CIBI PRONTI E PRECOTTI, E CUCINIAMO CIÒ DI CUI CI NUTRIAMO

### 6 CONSUMIAMO IN MODO CRITICO

Il consumo critico è un atteggiamento che si attua ogni volta che andiamo a fare la spesa: consiste nella scelta dei prodotti non soltanto in base al prezzo ma anche in base alla loro storia e al comportamento delle imprese che ce li offrono.

### 7 ACQUISTIAMO INSIEME AD ALTRI

per risparmiare e crescere in cultura. Seguire questi consigli fa risparmiare e migliora la qualità della vita, meglio se insieme ad un Gruppo di Acquisto Solidale: un GAS e' formato da persone che decidono di incontrarsi per acquistare insieme prodotti alimentari o di uso comune secondo criteri solidali.



rete comasca di economia solidale

propone

**ECO-IDEE  
PER VIVERE SOSTENIBILE**

Semplici consigli per realizzare miglioramenti ambientali, risparmi economici e qualità della vita a partire da piccoli gesti quotidiani

Se vuoi approfondire e andare oltre, allora rivolgiti allo sportello informativo VIVI sostenibile!

Lo sportello è un punto d' incontro tra chi cerca e offre idee e pratiche per uno stile di vita sostenibile, dove trovare informazioni per dare risposte concrete alle proprie esigenze e contatti su chi fornisce beni e servizi di qualità ecologica, etica e solidale nel nostro territorio

Sportello Informativo  
VIVI sostenibile  
www.lisolachece.org



presso il CSV di Como  
via Col di Lana 5 (su appuntamento)  
tel 331.6336995  
fax 031.2759727  
vivisostenibile@lisolachece.org

# acqua

USI CONSUMI E SPRECHI...

## 1 CHIUDIAMO IL RUBINETTO DELL'ACQUA

Un rubinetto eroga da 10 a 20 litri al minuto, quindi lasciarlo aperto anche per poco tempo significa sprecare moltissima acqua! Per risparmiare il 50% dell'acqua mantenendone la stessa forza, basta applicare un economico riduttore di flusso.

## 2 USIAMO IL DOPPIO SCARICO PER IL WC

Con scarichi inferiori a 10 litri per volta si risparmierebbero fino a 25.000 litri di acqua potabile all'anno.

## 3 FACCIAMO LA DOCCIA PIUTTOSTO CHE IL BAGNO

Useremo così circa 50 litri d'acqua anziché 100.

## 4 UTILIZZIAMO LA LAVASTOVIGLIE E LA LAVATRICE SOLO A PIENO CARICO

## 5 CAMBIAMO LE GUARNIZIONI DEI RUBINETTI CHE PERDONO

Al ritmo di 90 gocce al minuto si sprecano 4.000 litri di acqua in un anno!

## 6 RIUTILIZZIAMO L'ACQUA

in cui sono state lavate le verdure, o raccogliamo l'acqua piovana, per annaffiare i fiori e l'orto.

## 7 BEVIAMO ACQUA DEL RUBINETTO

risparmiando sull'acquisto di bottiglie di marca: l'acqua in bottiglia non è necessariamente più sana dell'acqua potabile del rubinetto. Al contrario l'acqua pubblica è più controllata, più fresca, molto meno costosa.

# energia

CONSUMARE MENO, CONSUMARE MEGLIO!

## 1 SPEGNIAMO LE LUCI QUANDO NON SERVONO

... sembra banale? L'illuminazione contribuisce attorno al 15/20% dell'ammontare della nostra bolletta elettrica.

## 2 UTILIZZIAMO LE LAMPADE A BASSO CONSUMO

Consumano fino all'80% di energia elettrica in meno. Costano un po' di più, ma hanno una durata notevolmente superiore!

## 3 NON LASCIAMO GLI APPARECCHI ELETTRONICI IN STAND BY

Consumano molto anche quando non sono usati: spegni le apparecchiature che restano inattive per oltre mezz'ora e a fine giornata scollegale dalla presa.

## 4 MANTENIAMO I TERMOSIFONI A TEMPERATURE NON ELEVATE

ed evitiamo in dicembre finestre aperte e caloriferi al massimo! Riducendo la temperatura anche solo di due gradi si permette di risparmiare dal 10% al 20% dell'energia necessaria per riscaldare.

## 5 INSTALLIAMO VALVOLE TERMOSTATICHE SUI TERMOSIFONI

per programmare l'accensione in relazione alle esigenze e per regolarne automaticamente la temperatura.

## 6 SCEGLIAMO ELETTRODOMESTICI A PIÙ BASSO CONSUMO DI ENERGIA

## 7 UTILIZZIAMO I CONDIZIONATORI SOLO IN CASO DI EFFETTIVA NECESSITÀ

# rifiuti

LA STRATEGIA DELLE 4 R:  
RIDUCI, RIPARA, RIUSA, RICICLA

## 1 GETTIAMO I RIFIUTI NEGLI APPOSITI CONTENITORI E NON PER TERRA

Rispettiamo le norme di buon comportamento e non danneggiamo l'ambiente o il patrimonio comune ... almeno le stesse norme che seguiamo anche in casa.

## 2 FACCIAMO LA RACCOLTA DIFFERENZIATA

Riciclare permette di avere un ambiente meno inquinato e di risparmiare.

## 3 USIAMO E ACQUISTIAMO SOLO CIÒ DI CUI ABBIAMO REALMENTE BISOGNO

Ad esempio, in ufficio non sprechiamo la carta ma riutilizziamola quando possibile.

## 4 FACCIAMO ATTENZIONE AL TIPO DI IMBALLAGGIO E ALL'IMPATTO AMBIENTALE

Preferiamo prodotti con poco imballo, ecologici, biodegradabili, non testati su animali.

## 5 RINUNCIAMO AI PRODOTTI USA E GETTA

in favore di articoli riutilizzabili (le borse di stoffa, le posate di metallo, le bottiglie di vetro) oppure riciclabili (i prodotti in mater-bi).

## 6 PREFERIAMO SEMPRE PRODOTTI RIPARABILI

facendo attenzione, al momento dell'acquisto, alla qualità e solidità del prodotto, oltre alla possibilità di sostituirne o ripararne le varie componenti.

## 7 CERCHIAMO DI ALLUNGARE LA VITA DEI NOSTRI OGGETTI

E ricorda: se riciclare è bene, produrre meno rifiuti è meglio!