



Contenuto: **AZIONI PER IL CAMBIAMENTO**

### Azioni facili

#### A TAVOLA

- Scegliere frutta e verdura di stagione, prodotti locali e preferibilmente prodotti della agricoltura biologica.
- Diminuire il consumo della carne e provare le proteine vegetali come legumi e soia.

#### IN CASA

- Usare le pile ricaricabili (in qualsiasi negozio di materiale elettrico). Qualora ciò non fosse possibile, buttare sempre le pile esauste nell'apposito contenitore presente nelle scuole o nei centri raccolta AMA per la raccolta differenziata perché contengono pericolosi metalli pesanti.
- Partecipare alla raccolta differenziata imparando a raccogliere separatamente i vari rifiuti!

#### QUANDO FAI ACQUISTI

- Fare la lista delle cose che servono prima di fare la spesa.
- Usare la sporta di stoffa quando si va a fare la spesa. Le buste di plastica si possono adoperare solo poche volte e alla fine l'unico modo è quello di impiegarle come sacchetto per l'immondizia: 20 buste in meno a testa ogni anno corrispondono ad un risparmio di oltre 1 miliardo.
- Non acquistare, salvo che per problemi di salute, l'acqua in bottiglia: l'acqua a Roma è potabilissima. Le bottiglie in PET inquinano e vanno sempre gettate nell'apposito contenitore per la raccolta differenziata.
- Usare la carta riciclata e tutti prodotti del riciclaggio (vetro, pail, mobili per uffici, suppellettili, ecc.)
- Preferire le normali saponette ai saponi liquidi i cui contenitori sono in plastica. Se non si riesce ad utilizzare la saponetta perché troppo abituati, acquistare i contenitori per il sapone liquido in ceramica da riempire di volta in volta con le "confezioni risparmio".

### Azioni di media difficoltà

#### IN CASA

- Usare con parsimonia i detersivi, privilegiando quelli senza fosfati.
- Verificare la possibilità di riparare gli apparecchi, gli oggetti, i mobili, le scarpe, ... "L'usa e getta" è dannoso per la natura.
- Effettuare un'accurata politica di risparmio energetico. Per esempio scegliere lavatrice e lavastoviglie a basso consumo di energia e d'acqua ed utilizzarle a pieno carico; sostituire le lampadine ad incandescenza con quelle fluorescenti ad alta efficienza: illuminando 20 mq per 5 anni risparmieremo 675.000 lire.  
Esistono pubblicazioni dell'ENEA disponibili

#### QUANDO FAI ACQUISTI

- Evitare l'usa e getta preferendo prodotti di lunga durata o riutilizzabili.
- Acquistare prodotti ad imballo zero in contenitori riciclati, come la carta, o riciclabili come il vetro, o meglio ricercare il vuoto a rendere. Ad esempio se si vuole bere l'acqua minerale andare presso le sorgenti presenti nel quartiere dove il costo dell'acqua è ridotto ed è possibile praticare il vuoto a rendere.
- Vendere o acquistare oggetti usati ai mercatini per il riutilizzo.
- Non acquistare le lattine di alluminio.



- Per la raccolta di ingombranti o olii esausti ecc. rivolgersi al numero verde AMA 1678-67035 tutti i giorni feriali dalle 8.00 alle 20.00 il sabato dalle 8.00 alle 14.00.

#### IN UFFICIO

- Spegnere il più possibile le luci, i computer e le fotocopiatrici.
- Scegliere, se possibile, la posta elettronica per le comunicazioni e pretendere nel proprio ufficio una raccolta differenziata per la carta: 1 tonnellata di carta da ufficio riciclata fa risparmiare 1.500 litri di petrolio.

#### PER STRADA

- Rallenta! Passando da 130 Km/h a 100 Km/h risparmi il 20% di carburante.

#### Azioni difficili

#### IN CASA

- Non sprecare l'acqua, ad esempio chiudendo i rubinetti quando si lavano i denti, i piatti o l'automobile. Oppure piegando verso il basso l'asta del galleggiante del water: si risparmierebbero circa 5 litri d'acqua ad ogni scarico.
- Non buttare rifiuti e sostanze nocive negli scarichi fognari poiché equivale a gettarle direttamente in mare. Ad esempio è sempre più frequente trovare in spiaggia i bastoncini colorati per la pulizia delle orecchie che vengono gettati nel water. Acquistare quelli in cartone, altrimenti evitare di gettarli nel water.
- Interessarsi ai "Bilanci di Giustizia". Esistono comunque 32 gruppi locali in Italia
- Realizzare impianti ad energia fotovoltaica soprattutto nelle seconde case.

#### QUANDO FAI ACQUISTI

- Ridurre tutti gli sprechi come il guardaroba inutile e gli oggetti superflui. Non acquistare collane di corallo o avorio, ecc. Acquistiamo in maniera responsabile: consumo critico.
- Comprare nelle botteghe del Commercio Equo e Solidale.
- Evitare i prodotti testati sugli animali.

#### IN UFFICIO

- portare da casa il proprio bicchiere di vetro, le posate ed il tovagliolo di stoffa, invece di utilizzare le stoviglie usa e getta delle mense.

#### PER STRADA

- In città usare il meno possibile l'auto privata ma preferire i mezzi pubblici o addirittura la bicicletta. Se non è possibile rinunciare alla macchina, non viaggiamo da soli, ma diamo un passaggio ai colleghi.
- Se per gli spostamenti urbani non riusciamo a fare a meno del mezzo privato, anche a due ruote (ciclomotori e moto), cerchiamo di orientare la nostra scelta verso modelli a basso impatto ambientale.

#### IN VIAGGIO

- Per viaggiare preferire il treno o l'aereo piuttosto che l'automobile: sono mezzi di trasporto collettivi.
- Non acquistare souvenir derivati da specie rare, come avorio, corallo, conchiglie