

**SOSTENIBILE
ECONOMICO
SALUTARE**

**SCEGLI
IL TUO STILE**





*Questo opuscolo è stato realizzato da SPI Cgil con il contributo del Centro Antartide - Bologna
Testi a cura dell'Area Benessere dello SPI Cgil e del Centro Antartide
Grafica di Redesign Soc. C oop.*

L'emergenza energetica insieme a quella climatica costringono oggi a riflettere sul proprio stile di vita limitando i propri consumi e l'impatto sull'ambiente. Non si tratta di una rinuncia ma piuttosto questo richiamo va letto come un'opportunità per ripensare, in maniera strutturale, l'approccio stesso con la vita, con l'ambiente e con le nostre relazioni.

Significa iniziare a fare scelte per **consumare meglio**, cambiare le nostre abitudini attraverso piccoli gesti che possono avere un impatto importante per l'ambiente, per le nostre tasche. E per la nostra salute.

I pensionati e le pensionate possono contribuire a questo cambiamento e possono impegnarsi insieme alle nuove generazioni a scelte di stili di vita più sostenibili con una diversa consapevolezza sul futuro.



GENERIAMO CAMBIAMENTO

Abbiamo vissuto il periodo drammatico del Covid19, molte ricerche hanno affermato e affermano che non potremo, in futuro, prescindere da altri eventi pandemici. Ci siamo chiesti in quei mesi di distanziamento fisico, se dovevamo diventare qualcosa di "diverso" per un lungo tempo o se saremmo tornati esattamente come "prima" ma, anche, ci siamo interrogati sul senso del nostro modello di sviluppo, delle nostre abitudini di vita, sul rapporto tra esseri umani e la natura, sui valori individuali e la collettività.

Abbiamo, in questi anni, tentato di costruire un ponte tra ciò che l'emergenza ha messo drammaticamente in luce: gli effetti sanitari, economici, ambientali e sociali sono ricaduti sulle diverse fasce di popolazione in maniera fortemente disuguale - e, una nuova idea di sviluppo produttivo, di lavoro.

Abbiamo lavorato su una progettualità derivata anche da risposte avute dall'Europa attraverso il PNRR - risposte e risorse messe a disposizione che avevano delineato investimenti significativi per l'affermazione di un modello di sviluppo sostenibile in termini ambientali e sociali.

Abbiamo costruito un ponte tentando di liberare questo paese dalla crisi, da feroci disuguaglianze, dal razzismo, dalla discriminazione, dall'incuria e devastazione dei nostri territori, dalla crisi climatica, energetica, pensando alle nuove generazioni e con loro abbiamo teso a costruire il futuro, con azioni mirate a difendere lo "spazio" che occupiamo.

Lo "spazio" che occupiamo sono le nostre comunità, le nostre città, i paesi ma più in generale è la Terra. Che oggi abbisogna di grande attenzione, di scelte coraggiose e di nuovi stili di vita per difenderla e invertire un processo che se non modificato porterà ulteriori disuguaglianze e povertà.

"La terra è cosa nostra. Ne abbiamo diviso la superficie in Stati e ne abbiamo assegnato la sovranità ai diversi gruppi umani, che a loro volta l'hanno affida-

ta a un limitatissimo numero di persone, Sono queste, pertanto, che detengono la reale sovranità della Terra” (S.Mancuso)

Il 15 novembre '22 la popolazione mondiale ha raggiunto gli 8 miliardi, si è tanto parlato di un “inverno demografico” ma poco si è parlato e si parla di come questi 8 miliardi di persone sono sottoposti agli effetti devastanti del cambiamento climatico che non solo pregiudica la sopravvivenza delle persone ma crea disordini, conflitti e guerre.

I “Signori della Terra” riunitisi in Egitto (COP27) non hanno raggiunto l'accordo di cui avevamo bisogno ma un accordo privo di ambizioni in cui manca ad esempio l'impegno concreto per un'uscita sicura e sostenibile dai combustibili fossili.

La situazione energetica, alimentare, economica non può essere usata come pretesto per depotenziare l'azione per il clima, non possiamo accontentarci di finanziare un fondo per riparare i danni ma investire in nuove forme di energia per migliorare la nostra condizione e la nostra capacità di adattamento ai cambiamenti in atto.

Solo così possiamo evitare conseguenze più gravi dettate dal cambiamento climatico e nel contempo dare una risposta alla crisi energetica, puntando ad uno sviluppo sostenibile, alla giustizia sociale, alla piena occupazione, al rispetto dei diritti umani e del lavoro e alla pace.

Non vogliamo che i “Signori della Terra” e le scelte che il governo compie continuino a difendere un sistema che ci condanna alla crisi che stiamo vivendo in questi anni – crisi sociale, climatica, economica, sanitaria, guerre, disuguaglianze.

In questi anni abbiamo proposto un'idea di cambiamento che, partendo dalla città delle relazioni e di prossimità, significava non solo costruire azioni e proposte che portassero ad una condizione di benessere (materiale e immateriale) ma un'idea, un pensiero che ci ha accompagnato, a volte con difficoltà, a riflettere quanto tutto è strettamente collegato e quanto le nostre piccole azioni quotidiane possano cambiare la nostra vita e la vita che abbiamo attorno.

Stili di vita, alimentazione, verde, rigenerazione urbana, casa, mobilità, “alberi che camminano” per rispondere non solo alla bellezza ma anche ad una

condizione di salute per tutte le persone – dai bambini ai grandi vecchi - la difesa e la cura dei nostri territori, i rifiuti, gli spazi pubblici per l'incontro, la socialità, la relazione, la cultura, la ricerca, nuove fonti energetiche che ci salvano e che arrestano processi di "non ritorno" di questo nostro pianeta, il mare, le nostre coste... tutto, tutto è strettamente interconnesso.

Questo abbiamo capito e ci ha portati a pensare che, proprio partendo da NOI, possiamo produrre cambiamento attraverso l'efficiamento delle nostre sedi, costruire una rete che ci permetta di fare e di essere comunità energetica – per noi e per le realtà territoriali dove siamo presenti.

Abbiamo capito che solo una contrattazione sociale territoriale che tutto tiene insieme può rispondere ai nuovi bisogni non lasciando spazio a situazioni che, se non affrontate possono diventare di grande emergenza sociale. "Cambiare stile di vita, più sostenibile, più economico, più salutare" non vuole essere strumento di rinunce.

Abbiamo faticato ad interiorizzare il "cambiamento" ma, oggi, siamo in grado di vivere e di comprendere che le piccole azioni quotidiane non sono una rinuncia, una penalizzazione alla nostra vita ma la consapevolezza che ci accompagna nel futuro che vogliamo e che vuole disegnare una condizione di benessere e di felicità per tutti.

Ivan Pedretti

Segretario Generale SPI Nazionale



LA LOTTA AI CAMBIAMENTI CLIMATICI PARTE DA NOI

Riceviamo continui inviti a ridurre le emissioni e l'impatto ambientale, a diventare più sostenibili, ma quali sono i modi più efficaci per raggiungere questi obiettivi? Il primo è la nostra casa, che è la più vorace consumatrice di energia per riscaldamento, raffrescamento, ed elettrodomestici. Si tratta di renderla più efficiente realizzando un impeccabile isolamento termico con cappotto e serramenti a vetri doppi o tripli, installare pompe di calore e pannelli solari termici e fotovoltaici sul tetto o pure sul balcone. Il secondo settore è quello dei trasporti: usare poco o nulla l'aereo, automobili solo di modesta potenza, meglio se elettriche, molto utilizzo di mezzi pubblici, telelavoro per sostituire inutili spostamenti fisici, e piedi e bicicletta a emissioni zero che fanno pure bene alla salute. Il terzo ambito riguarda ciò che mangiamo: prediligere un basso consumo di carne per evitare le emissioni provenienti dall'allevamento del bestiame, scegliere prodotti di stagione e da filiera corta, fare attenzione ad evitare ogni forma di spreco alimentare. E infine i consumi di oggetti: evitare l'usa e getta, limitare gli imballaggi e ovviamente riciclarli, non farsi trascinare dalle mode e cercare di utilizzare ogni prodotto più a lungo possibile, riparandolo o comunque prolungandone la vita utile. Ogni oggetto nasconde un consumo di energia e materie prime, magari avvenuto in altri paesi, e diventerà poi un rifiuto.

Usiamolo dunque con parsimonia e sobrietà: **la Terra non ha risorse infinite!**

Luca Mercalli

Presidente Società Meteorologica Italiana

IL PRESENTE È GIÀ FUTURO

La Commissione delle Nazioni Unite sull'ambiente e lo sviluppo definisce lo sviluppo sostenibile come quello che «**soddisfa i bisogni del presente senza compromettere la capacità delle future generazioni di soddisfare i propri**».

Si parla di stile di vita sano, quando la persona orienta le proprie azioni verso il mantenimento del proprio benessere fisico e psichico. Si parla di stile di vita sostenibile quando, **oltre al proprio benessere, la persona orienta i propri comportamenti anche verso il rispetto degli altri e del pianeta in cui viviamo.**

Parlare, ma soprattutto agire, in ottica di sviluppo sostenibile significa pertanto far bene a sé stessi e agli altri e anche alle generazioni future, quindi non solo al nostro Pianeta. Questa attenzione alle nostre azioni quotidiane e ai nostri consumi darà benefici alle nostre tasche ma ci porterà ad osservare anche l'ambiente intorno a noi in maniera diversa. Le nostre città devono diventare quindi la cornice ideale ai nostri stili di vita più sani e sostenibili e quindi ci dobbiamo aspettare città dove sia più agevole muoversi a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici così come un sistema di gestione dei rifiuti efficiente ma anche un'adeguata dotazione di verde pubblico. Comunità che quindi mettano al centro del proprio sviluppo la sostenibilità, strettamente connessa con la dimensione sociale basata sulle relazioni e sulla vivibilità urbana verso città delle prossimità. Infatti quando si parla della città delle prossimità (città 15 minuti) intendiamo una città che risponde a questioni prettamente ambientali (riduzione del traffico, minore inquinamento, maggiore vivibilità), ma anche a tematiche sociali (innovazione sociale, lotta alla solitudine, migliore qualità della vita).

"Che cos'è la città del quarto d'ora? È la città della vicinanza, una città dove le persone sono alla fine della strada, dove ci conosciamo, dove ci incontriamo, dove viviamo insieme e dove ci prendiamo cura della nostra vita, dell'ambiente, del bene comune e degli altri. La città del quarto d'ora è la condizione per il successo della transizione ecologica e della solidarietà essenziale che deve svilupparsi affinché nessuno venga escluso"

(Carlos Moreno, inventore della città dei 15 minuti)

Insomma sono numerosi gli ambiti su cui molte delle nostre città devono intervenire ma il primo cambiamento deve partire da ognuno di noi, ciascuno può fare la differenza, ogni giorno, ma non servono particolari doti o competenze per cominciare, e per il resto la tecnologia ci aiuta. Nessuno è escluso perché tutte e tutti, a prescindere dall'età, possono dare il proprio contributo ed intraprendere il sentiero virtuoso della sostenibilità. Si tratta innanzitutto di un percorso di acquisizione di consapevolezza: essere consapevoli, informati, è fondamentale per poter scegliere ed in questo caso si tratta di una scelta quotidiana perché ogni giorno ci troviamo davanti alla possibilità/necessità di decidere fra un'opzione sostenibile ed una molto meno, ma non sempre è così facile, quindi, strumenti come questo opuscolo o altre iniziative d'informazione possono servire proprio a fare la scelta giusta.

Dovremo comunque fare in modo di integrare nel nostro agire per la sostenibilità anche la dimensione di comunità nel senso che l'impegno del singolo può trovare una maggiore efficacia nella cooperazione con gli altri portando a maggiori benefici e risparmi.



I piccoli gesti fanno la differenza! Da dove cominciamo?

Le sfide ambientali globali e la **crisi energetica** sembrano talmente grandi da non potere essere affrontate da soli e a casa nostra. In verità **ciascuno di noi può fare la differenza, quotidianamente, facendo una scelta piuttosto che un'altra** da quando ci alziamo la mattina a quando usciamo e ci muoviamo in città. Proviamo quindi a capire come possiamo migliorare...

L'ABITAZIONE

Isoliamoci

Il **risparmio energetico** parte dall'isolamento di casa e quindi limitare le dispersioni attraverso le pareti con il cosiddetto "**cappotto**" oppure con **infissi efficienti** a porte e finestre eliminando gli spifferi. Il **ricambio dell'aria** è altrettanto importante quindi è necessario aprire le finestre per poco tempo durante il giorno. Preferibilmente nelle ore più calde per evitare inutili dispersioni di calore.

Sempre efficienti

- La maggior parte dell'energia che consumiamo in casa serve per riscaldamento e raffrescamento quindi gli impianti per fornirli devono essere **il più efficienti possibile**.
- **Sostituiamo la caldaia con un modello più efficiente**. Può essere a condensazione (GPL o metano), pompa di calore elettrica oppure la caldaia a pellet, anche se per quest'ultime vanno controllate le emissioni in atmosfera.
- **Scegliamo un impianto efficiente di climatizzazione**, che tenga conto della più alta classe energetica, di una tecnologia adeguata, delle dimensioni degli ambienti e della giusta potenza.
- La **manutenzione** e i controlli indicativamente annuali sono fondamentali per mantenere gli impianti efficienti.

Facciamo energia

- **Baciati dal sole** - verifichiamo con esperti la possibilità di **installare pannelli solare termico** (per il riscaldamento) o **fotovoltaico** (per l'energia). Ci permettono di abbattere i costi fino al 90% ma evitiamo di collocarli a terra visto che abbiamo 24.000 km² di territorio cementificato quindi mettiamoli su:
 - Tetti delle abitazioni private, scuole e palazzi pubblici
 - Capannoni
 - Parcheggi
- **Il calore della Terra** - valutiamo l'installazione di un **impianto geotermico** che sfrutta il calore naturale del sottosuolo. Si tratta di un unico impianto per **riscaldare** e **climatizzare** la propria abitazione, con consumi bassissimi, costi di manutenzione minimi, rispettoso dell'ambiente e supportato da ottimi incentivi fiscali.

Diamoci una regolata

- Regoliamo **la giusta temperatura** in ogni ambiente usando correttamente le valvole termostatiche oppure la domotica per differenziare il fabbisogno di ogni stanza.
- Nelle **valvole termostatiche** la posizione 3 è solitamente quella indicata per stanze frequentate, in quelle utilizzate saltuariamente o quando si aprono le finestre d'inverno si possono usare le posizioni inferiori. Ricordiamoci che ogni grado di temperatura in meno permette circa un 7% di risparmio di energia.
- **D'estate regoliamo il condizionatore a non oltre 6°C** di differenza rispetto alla temperatura esterna.



GLI ELETTRODOMESTICI

Una questione di classe

- Se si deve acquistare un nuovo elettrodomestico è bene **scegliere il modello a più alta efficienza**, controllando i consumi riportati sull'Etichetta Energetica.
- Anche se gli elettrodomestici più efficienti costano di più, **i consumi sono molto inferiori** a quelli dei vecchi modelli e l'investimento rientra in poco tempo di utilizzo.
- La sostituzione di un elettrodomestico acquistato 10 anni fa con uno nuovo di classe **A+++** fa ridurre i consumi elettrici del **50%**.

La tabella che segue aiuta a quantificare i risparmi ottenibili sostituendo vecchi elettrodomestici con nuovi di classe A+:

Elettrodomestico	Riduzione dei consumi
Frigo Congelatore	60%
Lavabiancheria 5 kg di carico (per Ciclo Lavaggio)	45%
Lavastoviglie 12 coperti (per Ciclo Lavaggio)	50%
Condizionatori portatili	25%

RIDURRE I CONSUMI DEL FRIGORIFERO

- La **temperatura raccomandata per il frigorifero** è tra 1 e 4°C e per il congelatore è -18°C. Per ogni grado al di sotto di queste temperature il consumo **aumenterà del 5%**.
- **Non tenere la porta aperta troppo a lungo**, i consumi aumentano vertiginosamente.
- Ricorda di **sbrinalo regolarmente** pulendo anche le serpentine.
- **Non introdurre mai cibi caldi** e non riempirlo troppo.
- E' importante **sbrinare il freezer periodicamente**.

RIDURRE I CONSUMI DELLA LAVATRICE

- Avviala solo a **pieno carico** e con **lavaggi alla temperatura più bassa possibile**. Se possibile alimentala con acqua preriscaldata dal boiler a gas o dal pannello solare termico.
- È importante usare decalcificanti e pulire regolarmente il filtro. Si può **risparmiare fino al 30% sui consumi**.
- L'esclusione del prelavaggio fa **risparmiare fino al 15% di energia**.
- **Sfruttiamo il sole** per asciugare i panni.

RIDURRE I CONSUMI DELLA LAVASTOVIGLIE

- Avviala solo a **pieno carico**, usando cicli di lavaggio a basse temperature.
- **Evita l'asciugatura con l'aria calda**, basta aprire lo sportello quando parte l'asciugatura delle stoviglie e piatti e posate si asciugheranno ugualmente.
- **Pulisci regolarmente il filtro**: è importantissimo.

RIDURRE IL GAS NECESSARIO PER CUCINARE

- Colloca pentole e padelle sulla piastra di **dimensioni proporzionate al loro diametro**.
- Durante la cottura, **copri pentole e padelle con il coperchio**.
- **Piccoli trucchi**: spegni la piastra un po' prima della fine cottura, in modo da sfruttare il calore residuo, e quando possibile utilizza le pentole a pressione.



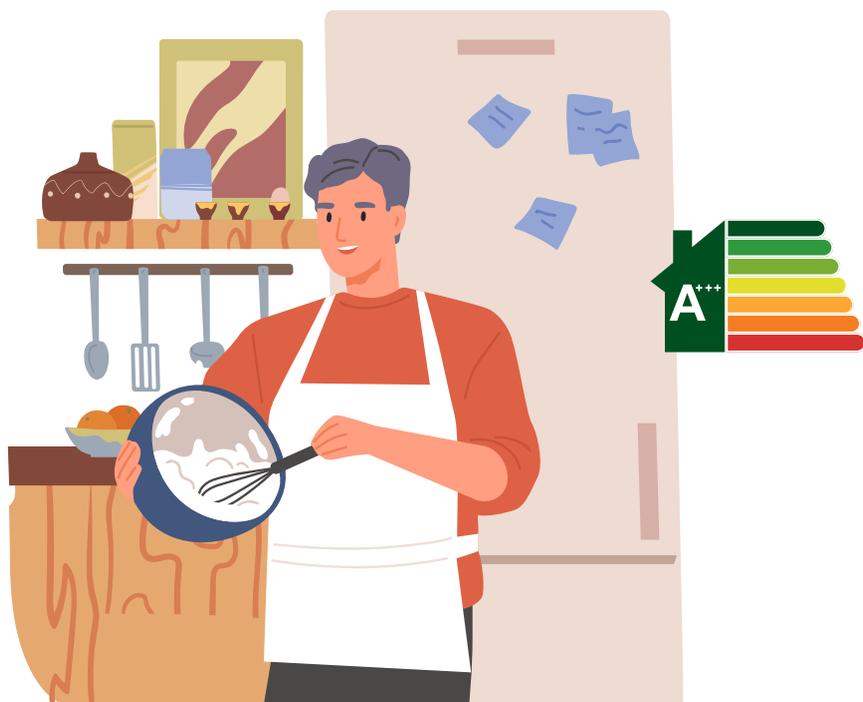
RIDURRE I CONSUMI DEL FORNO

- I forni elettrici sono più comodi di quelli a gas, ma consumano il doppio. Se comunque hai un forno elettrico ti consigliamo di seguire questi accorgimenti: effettua il preriscaldamento solo quando è strettamente necessario e se puoi evita la funzione grill.
- Evita di aprire troppo spesso lo sportello e spegnilo poco prima della fine della cottura per sfruttare il calore residuo.
- Preferisci il forno a microonde: consuma circa la metà dei forni elettrici tradizionali, non ha bisogno di preriscaldamento e lascia intatte le proprietà nutritive dei cibi.

RIDURRE I CONSUMI DI TELEVISIONE, VIDEOREGISTRATORE, E LETTORI CD.

Basta spegnerli usando il pulsante principale dell'apparecchio. Si tagliano i consumi di elettricità dal 5 al 10%, perché un apparecchio lasciato in standby, con la **lucina rossa accesa**, consuma elettricità.

Ricorda che un importante quantitativo di energia consumata in una abitazione è dato dagli apparecchi lasciati in stand-by. Ad esempio, un televisore acceso per tre ore al giorno, lasciato in modalità stand by durante le rimanenti 21 ore, consuma circa il 40% dell'energia necessaria al suo funzionamento.



LE PIANTE IN CASA

Rimaniamo al verde

- D'estate **innaffia** durante le prime ore del giorno
- Usa se possibile l'**acqua piovana**
- Scegli **piante poco esigenti d'acqua**
- Mantieni l'**umidità nella pacciamatura**
- Usa **fertilizzanti naturali**
- Usa **decotti e aceto** contro parassiti
- **Panni e teli** per proteggere le piante
- Preferisci **lampade a energia solare**



L'ACQUA IN CASA

Non rimaniamo a secco

- **Controlla le perdite del rubinetto** per evitare inutili sprechi.
- Effettua **prima le operazioni** che richiedono **acqua fredda** e poi quelle che richiedono **acqua calda**.
- In cucina, per le operazioni di preparazione degli alimenti o il lavaggio della verdura usa le **bacinelle anziché l'acqua corrente**.
- Riutilizza **l'acqua di cottura della pasta** o del lavaggio delle verdure per **sciaccare i piatti** prima di metterli in lavastoviglie o per annaffiare.
- Preferisci, quando possibile, **rubinetti con sensori o con rompigitto aerato** che riducono il flusso dell'acqua e hanno maggiore efficacia di lavaggio, avendo cura di mantenerli in efficienza.
- Installa **sciacquoni a doppio tasto** per risparmiare anche 100 litri al giorno.
- Scegli la **doccia** invece che la vasca da bagno, in questo modo si risparmiano fino a **1.200 litri all'anno**.
- **Chiudi l'impianto centrale** in caso di periodi prolungati di mancato utilizzo.
- Recupera **l'acqua di condensa dei condizionatori o dell'asciugatrice** per usi domestici, come ad esempio per il ferro da stiro.



ACQUISTARE SOSTENIBILE

Occhio alla borsa

- Quando si effettua un acquisto, considera l'aspettativa di vita dell'articolo. Per quanto tempo può essere utilizzato? Avrà più di un utilizzo? Quando si avrà finito di utilizzarlo, finirà nella spazzatura?
- Inizia ad **investire in prodotti riutilizzabili** per gli articoli che si buttano via più spesso.
- **Compra riciclato**, prendi in prestito o scambia oggetti con altre persone che avevano già quello che ti serve. Così facendo si risparmia non solo in termini ecologici, ma anche economici.
- **Evita le confezioni in plastica**: compra sfuso, o comunque limitando al massimo gli imballaggi. Questo sia per quanto riguarda gli alimenti che i prodotti per la casa, i saponi e i detersivi.
- Quando fai la spesa, **portati dietro delle borse riutilizzabili**, in tessuto, a rete, o in plastica robusta. Ne esistono di apposite anche per l'acquisto di frutta e verdura sfuse.
- Cerca di **comprare da produttori locali**, sia che si tratti di articoli alimentari come la frutta, la verdura e le farine, che per quanto riguarda l'artigianato, la mobilia, l'abbigliamento, e tutto ciò che il tuo territorio offre.
- **Controlla l'etichetta** e verifica se i prodotti hanno il marchio ecolabel.
- Scegli le **opzioni che supportano un lavoro pagato equamente** e con garanzie di salute e sicurezza per i lavoratori.
- Quando si acquistano articoli come caffè, cacao, zucchero, tè, cioccolato e frutta, cerca la **certificazione del commercio equo e solidale o fair-trade**. Questa designazione indica che gli articoli in questione sono stati coltivati utilizzando metodi di agricoltura sostenibile, e che la popolazione locale riceve salari equi per i prodotti che produce.



ALIMENTAZIONE E SALUTE

Mangia Sostenibile

- **Acquista cibo locale**, promuovi i Gruppi di Acquisto Solidale (GAS)
- **Mangia prodotti di stagione**, quelli non di stagione hanno fatto un lungo viaggio inquinante e quelli di serra richiedono molta energia.
- **Riduci il consumo di carne** e comprare quella non proveniente da allevamenti intensivi. (1kg di carne = 15kg di cereali + 15.000 litri d'acqua ed emissione di 68kg di anidride carbonica).
- **Scegli pesci giusti** di stagione e provenienza.
- **Non sprecare il cibo**, compra e cucina le giuste quantità.
- **Compra biologico**
- **Evita gli imballaggi**
- **Bevi acqua del rubinetto**
- **Evita gli sprechi in cucina.**



TRASPORTI

Sempre in movimento, ma sostenibile

- **Prediligi camminare**, la bicicletta o i mezzi pubblici sulle brevi distanze.
- Cerca di **evitare di prendere la macchina** o **l'aereo** quando non è necessario, soprattutto sulle brevi distanze, preferendo invece il treno.
- **Condividi l'automobile** con altre persone per percorrere lo stesso tragitto o una parte di esso



ALTRE BUONE ABITUDINI

- **Fai la raccolta differenziata** e non abbandonare i rifiuti
- **Cura il verde** nella tua casa e all'esterno, fa bene all'ambiente e alla salute
- Esercita le tue capacità **creando ed aggiustando gli oggetti utili** alla tua vita quotidiana
- **Frequenta e rispetta gli spazi verdi** e le aree naturali del tuo territorio
- **Cura i beni comuni**





**Ora conosci i piccoli gesti che fanno
la differenza! COMINCIAMO?**

