



Happy Home Wallet

Una guida che vi aiuta a
risparmiare le vostre
risorse

Happy Home Wallet

Introduzione	3
Come cambiare i modelli di consumo privato?	4
Come salvaguardare le nostre risorse: Acqua?	6
Come salvaguardare le nostre risorse: Energia? ...	8
Come salvaguardare le nostre risorse: Cibo?	10
Come evitare lo spreco e riciclare?	12
Come riciclare?	14
Come mantenere il mio bilancio in pareggio?	16
Autori	18

Introduzione

Questo piccolo opuscolo vi darà qualche ispirazione per ripensare ai vostri modelli di consumo controllando le fasi della vostra vita quotidiana da consumatore.

Ciò che qui viene riassunto è un estratto dai nostri tutorial di dettaglio disponibili su <http://www.happyhomewallet.eu/it/tutorials>

Gli elementi essenziali si possono riassumere con le tre "R":

1. Ridurre: meno acquisti meno paghi
2. Riutilizzare: più riutilizzi meno hai bisogno di comprare
3. Riciclare: scambia, non sprecare!

Non ci sono ricette per rendere il vostro consumo più sostenibile: la complessità richiede di analizzare ogni singolo caso nel momento in cui capita.

Dovete essere sempre pronti a cambiare e a prendere in considerazione qual è il modo più sostenibile

1. Identificate la struttura del consumo: tipo di prodotto, quantità, prezzo, per cui spendete la maggior parte del vostro denaro
2. Analizzate le vostre spese
3. Controllate di quanta energia ha bisogno la vostra casa: per illuminazione, riscaldamento, elettrodomestici
4. Utilizzate calcolatori di footprint
5. Valutate la catena dei rifiuti: è riciclabile?

Come salvaguardare le nostre risorse: Acqua

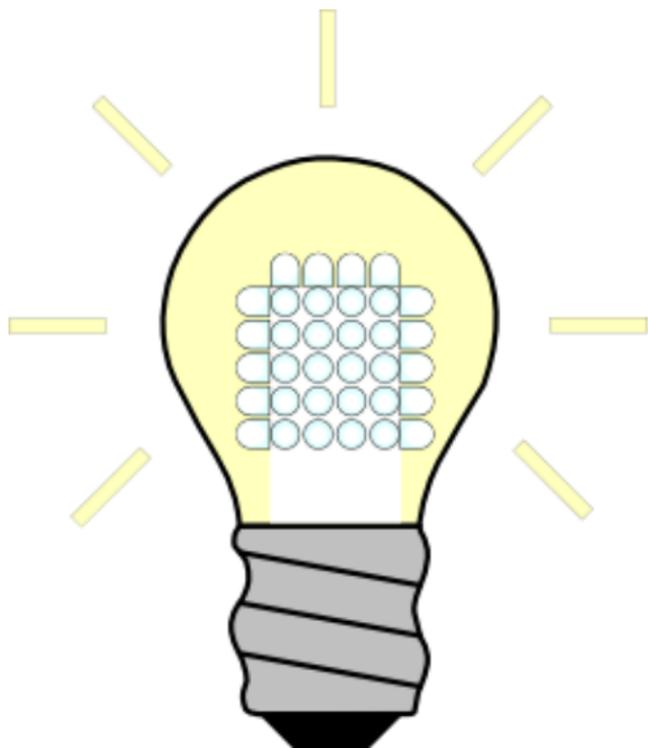


Già oggi ci sono molti conflitti che emergono dalla mancanza di acqua e/o da una crescente domanda di acqua dovuta all'incremento della popolazione mondiale, alla crescita del settore agricolo e ad un elevato tenore di vita in cui sempre più persone hanno piscine, irrigatori, lavastoviglie, etc..

Come risparmiare l'acqua?

1. Evitate piante che richiedono molta acqua
2. Fate in modo che la vostra lavastoviglie/lavatrice lavori a pieno carico
3. Chiudete il rubinetto mentre vi rasate o lavate i denti.
4. Fate la doccia invece del bagno
5. Raccogliete acqua piovana per irrigare le piante

Come salvaguardare le nostre risorse: Energia



Gli Stati membri dell'UE sono i maggiori importatori di energia del mondo - il 55% dell'energia è importato si tratta di petrolio (84%) e gas (64%).

Come risparmiare l'energia?

1. Utilizzate l'aria condizionata solo in stanze che hanno veramente bisogno di essere rinfrescate
2. Abbassate la temperatura durante la notte
3. Abbassate sempre il termostato quando uscite di casa
4. Spegnete le luci quando esci da una stanza, utilizza i rilevatori di movimento
5. Utilizzate lampade a risparmio energetico o lampadine a LED
6. Sostituite vecchie attrezzature con unità a basso consumo energetico
7. Evitate la modalità in stand-by
8. Staccate i caricabatterie

Come salvaguardare le nostre risorse: cibo



79 milioni di cittadini UE vivono al di sotto della soglia di povertà, 16 milioni di cittadini dell'UE dipendono dagli aiuti alimentari ma, 89 milioni di tonnellate di cibo sono sprecati ogni anno nell'UE 27 (179 kg / abitante)!

Come risparmiare il cibo?

1. Pianificate la vostra spesa
2. Usate gli avanzi
3. Servite/mangiate poco
4. Fate attenzione alle date di scadenza
5. Coltivate le vostre erbe, frutta, verdura
6. Preparatevi da soli pasti e bevande
7. Controllate che la temperature del Vostro frigo sia appropriata.

Come evitare lo spreco e riciclare?



Qualunque cosa facciamo, produce rifiuti. Per essere sicuri di poter guardare avanti verso una buona qualità della vita, un ambiente e un'economia sani, abbiamo bisogno di cambiare il modo in cui utilizziamo le risorse, come individui e come società.

Come evitare lo spreco?

1. Pensate se avete bisogno di un articolo o un prodotto prima di acquistarlo
2. Non comprate più prodotti confezionati
3. Usate vostre borse quando fate la spesa, viaggiate, impacchettate.
4. Scegliete prodotti restituibili, riutilizzabili, ricaricabili non monouso
5. Riciclo – convertite i rifiuti o prodotti inutili in nuovi prodotti
6. Mantenete e riparate i vostri oggetti invece di sostituirli

Come riciclare?



Riciclare significa qualsiasi operazione di recupero attraverso cui i materiali di scarto sono ritrattati per ottenere prodotti, materiali o sostanze da utilizzare per la loro funzione originaria o per altri scopi. Esso comprende anche il riutilizzo di materiale organico. Non comprende il recupero di energia o il riutilizzo di combustibile o materiale di riempimento. I rifiuti devono essere divisi in singole tipologie di materiali, come carta, plastica, vetro, cartoni per bevande, rifiuti organici, pile e accumulatori, rifiuti elettronici, metalli. Il modo più semplice per separare i rifiuti è farlo alla loro origine: abitazione, ufficio... quindi possono essere rimossi e messi in un contenitore di raccolta comunale una volta alla settimana o anche meno frequentemente.

Come mantenere il mio bilancio in pareggio?



Durante la creazione del budget, è importante raccogliere i dati di diversi mesi più dati mettiamo a confronto, più preciso sarà la nostra pianificazione.

Possiamo farlo creando una semplice tabella o attraverso applicazioni online o mobili

1. Annotate i vostri flussi di cassa
2. Mantenete traccia.
3. Identificate altre possibili fonti di reddito
4. Definite quali spese sono obbligatorie e quali discrezionali
5. Migliorate i vostri numeri e determinate gli obiettivi di risparmio.

Anche se il risparmio è ottimo per limitare lo stress del pagamento di bollette, ricordatevi anche di godervi la vita. Ha senso modificare i modelli di consumo solo per bilanciare il budget.

Autori

- Cramars, Italia <http://www.coopcramars.it>
- Kahramanmaras, Turchia
<http://kmaras.meb.gov.tr/>
- cocoate.com, Francia <http://cocoate.com>
- Center of Monitoring, Repubblica Ceca
<http://www.centrummentoringu.cz/>
- Globalnet, Polonia <http://globalnet.com.pl>
- Municipio de Oliveira, Portogallo <http://cm-oaz.pt>
- e-code, Slovacchia <http://www.e-code.sk>
- MKM consulting, Ungheria
<http://www.mkmconsulting.hu>
- Scuola Universitaria, Svizzera
<http://supsi.ch/dfa>

Questa guida è stata creata nell'ambito del partenariato di apprendimento Europeo "Happy Home Wallet" 2013-2015.



Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione Europea.

L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.