



LE NOSTRE BUONE PRATICHE

*per una maggiore sobrietà
e sostenibilità ambientale*



*Può darsi che non siate responsabili
per la situazione in cui vi trovate,
ma lo diventerete se non fate nulla
per cambiarla*

- M.L. KING

*La creazione continua, tramite noi.
È cosa grande essere stati chiamati
a questa reale, continua,
positiva impresa.*

- DON PIERINO FERRARI

*Le cose sono unite da legami invisibili.
Non puoi cogliere un fiore senza turbare una stella.*
(Galileo Galilei)

Nelle linee strategiche tracciate dal CDA per l'anno corrente, è stata prevista la messa in campo di un *“percorso formativo volto a promuovere in tutti gli operatori una sensibilità diffusa rispetto all'ecologia integrale”*, che avesse come esito l'individuazione e l'adozione di buone pratiche, rispetto ad un consumo sostenibile, sobrio, attento all'ambiente.

È papa Francesco che nella Laudato Si' ha coniato il termine di *“ecologia integrale”*: *“dal momento che tutto è intimamente relazionato e che gli attuali problemi richiedono uno sguardo che tenga conto di tutti gli aspetti della crisi mondiale, propongo di soffermarci a riflettere sui diversi elementi di una ecologia integrale, che comprenda chiaramente le dimensioni umane e sociali”*. E all'interno di queste dimensioni cita la promozione di un'ecologia culturale, di un'ecologia della vita quotidiana alle quali si arriva per una *“conversione ecologica”*.

Dentro questo grande quadro valoriale di riferimento ci siamo mossi iniziando con i piccoli passi a noi possibili, per l'adozione di nuovi stili di vita. Il metodo adottato per la ricerca delle *“nostre”* buone pratiche è quello partecipativo interno: ogni servizio ha individuato nella propria equipe contenuti e comportamenti rispetto

“all’assunzione di modalità concrete per modificare i quotidiani comportamenti” (Dal Bilancio sociale 2021 “Indicatori di impatto ambientale”).

Per la costruzione di un futuro più equo e sostenibile per tutti, l’etica non può essere solo “delle intenzioni” ma anche “della responsabilità”, a partire da quella personale. I nostri gesti quotidiani non sono irrilevanti: nell’ambito di un mondo globalizzato, il ruolo del singolo diventa segno concreto di una cittadinanza attiva, responsabile e partecipativa agli equilibri sociali, economici ed ambientali a livello planetario.

2

Le indicazioni pratiche di questo piccolo fascicolo vanno proprio in questa direzione e rappresentano pertanto uno strumento d’azione per gli operatori, gli ospiti collaboranti, affinché i consumi, oltre a soddisfare i bisogni vitali e le legittime esigenze di benessere, possano tradursi in diritti per tutti. Solo così si percorre un autentico progresso civile, uno sviluppo sostenibile e una qualità di vita per tutti.

Il CDA della Fondazione Mamré Onlus

1.
*Risparmio
energetico*



FASCE ORARIE PIÙ VANTAGGIOSE

F3

LA PIÙ ECONOMICA

dal lunedì al
venerdì

dalle 23 alle 7

F2

MENO COSTOSA

dal lunedì al
venerdì
dalle 7 alle 8
dalle 19 alle 23

sabato dalle 7 alle 23

F1

LA PIÙ COSTOSA

dal lunedì al
venerdì

dalle ore 8
alle 19

4

IL BUCATO

LA LAVATRICE

Prima di acquistare la lavatrice (e ogni bene durevole) verifichiamo:

- durata, robustezza;
- possibilità di riparazione (disponibilità dei pezzi di ricambio);
- possibilità di riciclaggio e/o smaltimento dei materiali;
- classe energetica (in particolare per gli elettrodomestici e per gli apparecchi che sono costantemente sotto tensione elettrica).



Buone pratiche per l'uso della lavatrice:

- Controlliamo che gli ospiti mettano a lavare solo gli indumenti che lo necessitano: un'aerazione anziché il lavaggio è sufficiente per quando i vestiti sono stati indossati una sola volta;
- diminuiamo quando possibile la temperatura di lavaggio (per es. da 90°C a 60°C o da 60°C a 40°C); per abiti poco sporchi selezioniamo il ciclo di lavaggio più breve;
- facciamo partire la lavatrice solo a pieno carico;
- programiamo la lavatrice nella fascia oraria più economica;
- scegliamo detersivi rispettosi dell'ambiente e dosiamoli in modo appropriato al fine di ridurre l'inquinamento delle acque.

ASCIUGATRICE:

Usiamola il meno possibile, perchè è molto "energivora": stendiamo all'aria e al sole i panni.



e... quando ritiriamo il bucato pieghiamolo bene così da ridurre al minimo l'attività di stiro!





IL FORNO

Ottimizziamo l'uso del forno:

- spegnendolo 10 minuti prima di terminare la cottura, approfittando del calore residuo;
- scaldando il pane dopo aver cotto una torta, riutilizzando così il calore.

IL PHON

Riduciamo l'uso dei phon al minimo necessario!



IL CONDIZIONATORE



- Utilizziamo i condizionatori solo se indispensabile;
- impostiamo la temperatura massima a 25 gradi;
- controlliamo sempre che le finestre vengano tenute chiuse.

LE LUCI

LAMPADE A LED

- Sostituiamo tutte le lampade a fluorescenza o neon con quelle a LED che permette un grande risparmio energetico: a parità di potenza assorbita, produce una luce 5 volte superiore rispetto alle classiche lampadine ad incandescenza e alogene;
- inoltre la vita di esercizio di un LED a luce bianca è di circa 15.000 ore, contro le 7.500 delle lampadine fluorescenti e le 750 delle lampadine alogene.

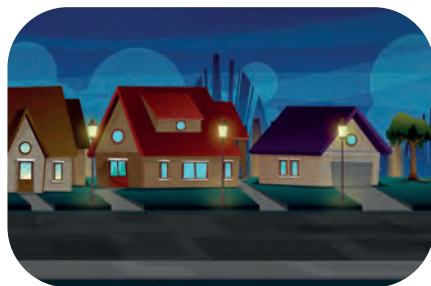


SENSORI DI MOVIMENTO

- Installiamo sensori di movimento nei locali dove rileviamo che la luce resta spesso accesa, nonostante le attenzioni; Se si esce da un locale per più di 3 minuti, vale la pena spegnere la luce. Il risparmio ottenibile spegnendo le luci che non servono è notevole!
- durante il giorno invece è importante sfruttare al massimo la luce del sole.

LUCI ESTERNE

- Valutiamo se il numero di luci esterne acceso è eccessivo, compatibilmente con la sicurezza dei percorsi pedonali che portano all'accesso;
- ipotizziamo l'installazione delle crepuscolari nel perimetro degli edifici.



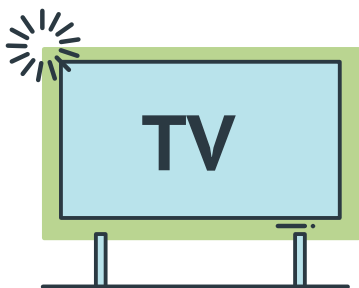
FRIGORIFERO- CONGELATORE

- Apriamolo il meno possibile
- attendiamo che gli alimenti siano freddi prima di metterli nel frigorifero;
- regoliamo il termostato del frigorifero a 5°C;
- spegniamolo quando partiamo per le vacanze oppure impostiamolo in modalità a basso consumo;
- evitiamo di posizionarlo vicino al forno perchè consumerebbe almeno il 10% di più;
- collochiamo il congelatore in cantina perchè consuma il 25% in meno che in un appartamento riscaldato a 20°C;
- regoliamo il termostato del congelatore a -18°C; a -20°C, per soli 2 gradi in meno, consuma il 5% di energia in più.



8

NO ALLO STAND BY



- Computer, cellulari, elettrodomestici consumano energia anche se in stand by;
- riuniamo tutte le spine degli apparecchi elettronici in una ciabatta multi-presa con un interruttore annesso,

in modo da poter spegnere tutti con un unico gesto quando non utilizzati;

- in alternativa stacciamo la spina quando non stiamo usando un apparecchio.



2. *Risparmio idrico*





RUBINETTI

- Poniamo attenzione alle perdite di acqua dei rubinetti;
- usiamo il frangigetto (miscelatore di acqua da applicare ai rubinetti): sfruttando il principio della turbolenza, che miscela aria al flusso di acqua, e crea un getto più leggero, ma efficace. Lo possiamo trovare in ferramenta.

SCARICHI INTELLIGENTI

- Adottiamo scarichi “intelligenti” del WC: o quelli a due vie o quelli a pulsante il cui flusso si può interrompere. Attenzione anche alle perdite dei WC!
- a proposito di WC: la carta igienica non sbiancata con il cloro, senza profumo e senza decorazioni immette meno sostanze inquinanti nelle acque di scarico.



AUTOVETTURE

- Riduciamo la frequenza del lavaggio dei mezzi di trasporto.

LAVASTOVIGLIE

- Laviamo a mano le pentole, così da poter caricare più oggetti nella lavastoviglie.



RIUTILIZZIAMO L'ACQUA!

- Usiamo l'acqua della pasta per il lavaggio delle stoviglie;
- risciaquiamo le verdure nel lavandino con il tappo chiuso e pieno d'acqua;
- dopo pranzo e dopo cena versiamo l'acqua avanzata dalla brocca sui fiori/piante.



BORRACCIA

- Usiamo quella del rubinetto ed evitiamo di acquistare l'acqua della bottiglia;
- nelle uscite eliminiamo le bottigliette di plastica e dotiamoci di borraccia.



COMPORAMENTI VIRTUOSI

CHIUDIAMO IL RUBINETTO;

- Durante il lavaggio dei denti;
- durante alcune fasi del lavaggio delle mani;
- durante alcune fasi della doccia dove il getto continuo non sia necessario;
- nello sciacquo delle stoviglie: chiudiamo il lavandino mentre deponiamo la stoviglia sciacquata e riapriamolo per sciacquare la successiva.



12

DOCCIA/VASCA DA BAGNO

- Diamo agli ospiti i tempi (dalle...alle...), di durata delle docce (per 5 minuti è stimato un consumo di 75-90 litri e per una di 3 minuti 35-50 litri);
- prediligiamo la doccia alla vasca da bagno perchè implica un consumo di acqua di quattro volte superiore;
- se la vasca è più funzionale ai bisogni dell'ospite, utilizziamola con il doccino.

N.B. Un sapone da 250 gr permette tanti utilizzi quanti 4 flaconi di gel-doccia da 250 ml.



3.
*Risparmio
gas-riscaldamento*



COMPORAMENTI VIRTUOSI



RISCALDAMENTO

• Programmiamo da remoto l'accensione/spegnimento del riscaldamento/raffrescamento nei servizi diurni;

• ricordiamo che tende, mobili o schermi davanti ai termosifoni oppure il loro uso come stendibiancheria ostacola la diffusione del calore.

14

- Non superiamo i 19°, di temperatura nei locali salvo bisogno di maggior caldo per l'immobilità di alcuni ospiti;
- spegniamo il riscaldamento un'ora prima di andare a letto (se i caloriferi sono di ghisa mantengono



il calore) e accendiamoli il mattino con la prima alzata;

- ideale il termostato automatico per impostare la temperatura sulle 24h.



- Chiudiamo le persiane, abbassiamo le tapparelle la sera nelle varie stanze, o mettiamo tende pesanti così facendo riduciamo le dispersioni di calore verso l'esterno.



ABBIGLIAMENTO

- Indossiamo abbigliamento pesante e caldo in inverno, che supplisca, nel possibile, alla necessità di alzare troppo il riscaldamento.

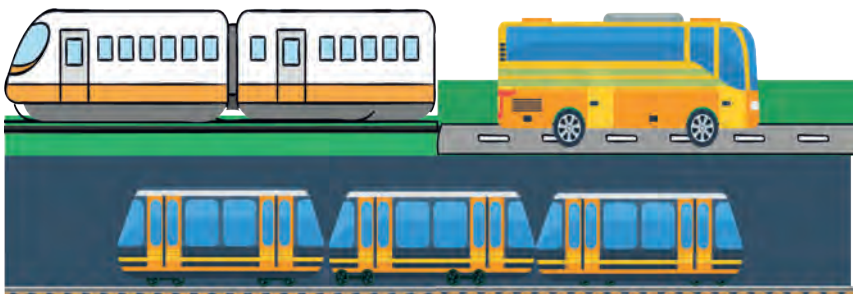
IN CUCINA

- Mettiamo il coperchio sulle pentole quando si vuol portare l'acqua a ebollizione;
- evitiamo che la fiamma sia più ampia del fondo della pentola perché di lato non scalda;
- manteniamo l'ebollizione con la fiamma al minimo, dal momento che la temperatura di ebollizione non cambia.



VIAGGI E SPOSTAMENTI

- Per le uscite verso mete lontane usiamo i mezzi pubblici;
- quando è possibile, scegliamo mete vicine, per effettuare uscite a piedi;
- se sappiamo che altri effettuano lo stesso nostro tragitto ed orario, condividiamo l'automobile.



CONSUMO CRITICO E RESPONSABILE

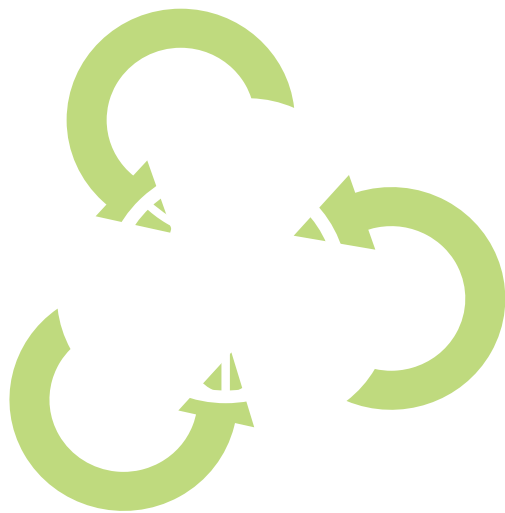


- Diventiamo dei “consum’attori”, cioè consumatori responsabili che acquistano in modo informato e consapevole, supportando le buone pratiche locali e nazionali che economizzano l’energia, preservano le risorse naturali, non sfruttano la manodopera dei lavoratori o di minori;
- prima di acquistare un prodotto, valutiamo se è realmente utile e necessario; acquistare è sempre un atto morale, oltre che economico;
- privilegiamo prodotti ottenuti con tecniche che rispettano l’ambiente e il risparmio energetico, anche se a volte proprio per questo costano un po’ di più;
- preferiamo prodotti locali, a KM zero e artigianali: grazie a questa preferenza è possibile diminuire lo spreco energetico e l’inquinamento dovuto ai trasporti delle merci;
- combattiamo gli sprechi ortofrutticoli alla radice, dando valore a quella frutta e verdura buona e “bella dentro”, che o per qualche segno o per una dimensione non standard, non raggiunge ancora le nostre tavole.

ELETTRONICA

- **Computer da ufficio o portatile?** Un computer portatile consuma da 4 a 13 volte meno energia di un computer da ufficio; ma la sua batteria ha una durata di vita limitata.
- **Quale supporto?** Per trasportare i dati digitali, è meglio utilizzare supporti riutilizzabili, come la chiavetta USB.
- **Lettore mp3?** Se si scaricano i brani musicali in formato mp3, si evita la fabbricazione di CD e custodie, come pure il loro trasporto.

4.
Sobrietà



LE CINQUE **R** VIRTUOSE

... per contrastare

il consumismo che consuma

... per coniugare

equità e sostenibilità

RIDURRE

- Scegliamo i prodotti in base alla qualità: molti dopo una valutazione attenta verranno scartati perchè dannosi;
- non acquistiamo oggetti/prodotti inutili;
- trattiamo bene gli oggetti affinchè possano durare a lungo;
- evitiamo di accumulare vestiti negli armadi e cibo nel frigorifero.



RIUTILIZZARE

- Conserviamo gli stessi oggetti finché sono ancora funzionali;
- ricorriamo quando è possibile allo scambio e al mercato dell'usato;
 - acquistiamo prodotti in confezioni riutilizzabili (ricariche).

RIPARARE

- Prolunghiamo la vita degli oggetti, vestiti, utensili, invece di buttarli via quando si danneggiano: avremo meno rifiuti e di conseguenza inquinaeremo in misura minore.



RICICLARE



- Quando un oggetto non è più riparabile verificiamo se è possibile il suo riciclaggio: possiamo dare una seconda vita agli oggetti che scartiamo;
- effettuiamo accuratamente la raccolta differenziata dei rifiuti: possono diventare da scarto a risorsa se rimessi in circolo!

RALLENTARE

- Utilizziamo meno automobile e più bicicletta;
- meno mezzo privato e più mezzo pubblico;
- meno carne e più legumi;
- meno merendine confezionate e più dolci fatti in casa;
- meno cibi surgelati e più prodotti di stagione;
- meno cibi precotti e più tempo in cucina;
- meno recipienti a perdere e più prodotti alla spina;
- meno pasti ingrassanti e più sana alimentazione.



La coscienza della gravità della crisi culturale ed ecologica deve tradursi in nuove abitudini.

Questa consapevolezza di base permetterebbe lo sviluppo di nuove convinzioni, nuovi atteggiamenti e stili di vita.

Emerge così una grande sfida culturale, spirituale e educativa che implicherà lunghi processi di rigenerazione.

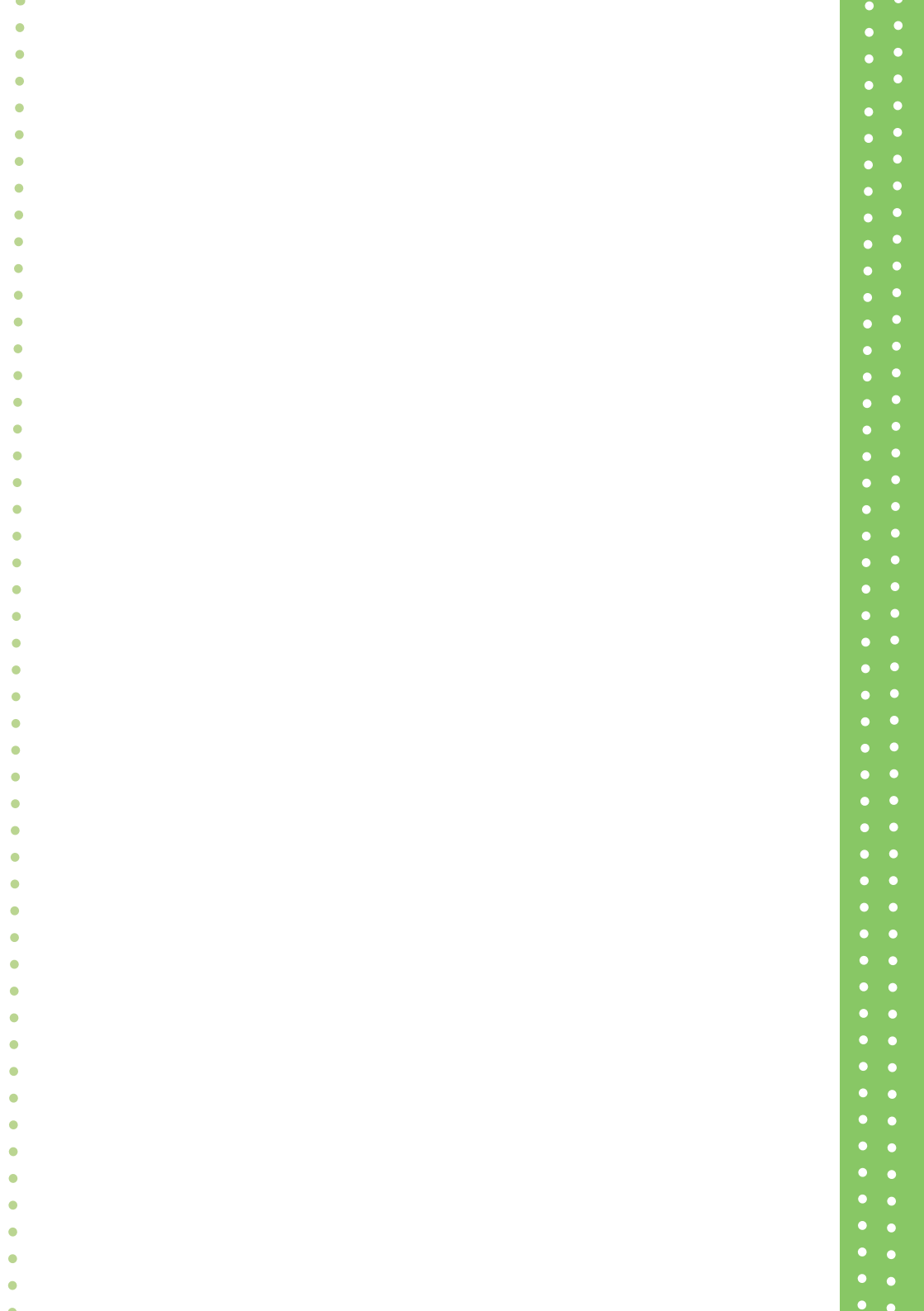
È molto nobile assumere il compito di avere cura del creato con piccole azioni quotidiane, ed è meraviglioso che l'educazione sia capace di motivarle fino a dar forma ad uno stile di vita.

Non bisogna pensare che questi sforzi non cambieranno il mondo.

Tali azioni diffondono un bene nella società che sempre produce frutti al di là di quanto si possa constatare, perché provocano in seno a questa terra un bene che tende sempre a diffondersi, a volte invisibilmente.

Inoltre, l'esercizio di questi comportamenti ci restituisce il senso della nostra dignità, ci conduce ad una maggiore profondità esistenziale, ci permette di sperimentare che vale la pena passare per questo mondo.

(Cfr. Papa Francesco "Laudato Si", 2015)





FONDAZIONE
MAMRÉ
onlus

Clusane, dicembre 2022