

The logo consists of a stylized hexagonal shape with three rounded rectangular cutouts inside. The text 'MORBEGNOVENTI' is written in a white, sans-serif font across the middle of the hexagon.

MORBEGNOVENTI

# Sostenibilità a casa: Una Guida

Come le nostre scelte di ogni giorno  
possono rigenerare l'economia,  
l'ambiente e la nostra comunità





## Indice dei contenuti

# 1

Sostenibilità  
cosa significa?  
**Pagina 7**

# 2

In che modo  
questa guida ti può  
aiutare nelle scelte  
quotidiane?  
**Pagina 10**

# 3

Giriamo per le  
stanze di casa tua:  
suggerimenti  
e azioni  
**Pagina 14**

# 4

Parliamo di  
ristrutturazioni...  
**Pagina 30**

E' con grande piacere che, dopo mesi di lavoro per creare le basi di un progetto condiviso orientato verso uno sviluppo sostenibile, abbiamo trovato un valido strumento di divulgazione e comunicazione da far entrare nelle case di tutti i cittadini di Morbegno e della Bassa Valtellina.

Si tratta di una sintetica ma esaustiva guida che fornisce informazioni basilari per migliorare le nostre azioni quotidiane e orientarle in una direzione più sensibile e rispettosa del territorio in cui viviamo.

L'Amministrazione Comunale con il progetto Morbegno 2020 ha assunto in prima persona un serio impegno verso la sostenibilità, ma i veri protagonisti di tale percorso siete Voi, e questa guida ci sembra potrà offrirvi spunti di riflessione e approfondimento per dare una maggiore consapevolezza delle vostre scelte, quelle di oggi e quelle future.

I suggerimenti pratici che vi troverete vengono collegati ai principi che stanno alla base del progetto M2020: ci auguriamo che possano contribuire a connettere la comprensione dei tempi con l'azione personale e, perchè no, a far risparmiare un pò di denaro e migliorare da subito la qualità della vita di ciascuno. Ogni piccola azione è un grande contributo!

Confidando nella vostra sensibilità e nel vostro impegno vi auguriamo buona lettura!!!

I coordinatori del progetto M2020.

**Cristina Pincioli**  
Assessore all'Ambiente

**Mauro Del Barba**  
Assessore al Bilancio

Questa mappa rappresenta le attività che **M2020** intende coordinare e facilitare. Vogliamo contribuire a sviluppare le conoscenze di cittadini, scuole, imprese, istituzioni, società civile, per un cambiamento consapevole e concreto verso la sostenibilità.

Per questo **M2020** propone training, nuove soluzioni, si mette al servizio di attività già in corso, connette tra loro tutti gli attori del nostro territorio, pubblici e privati, che vogliono contribuire a creare un futuro di cui potremo essere fieri.



# Congratulazioni per la tua “nuova” casa

Sai che in Valtellina ci sono circa 70.000 famiglie e 60.000 edifici (ISTAT). E in Italia ce ne sono quasi 30 milioni. Ogni casa e ogni abitante hanno bisogno di acqua, energia, materiali per la costruzione, cibo, trasporti e molte altre risorse che dipendono direttamente dalla natura. Oltre il 50% dell'energia, con il nostro clima, serve per fare funzionare gli edifici (i trasporti consumano il 30% del totale, e l'industria ed attività produttive assorbono il restante 20%).

Le tue scelte di consumo e quelle dei tuoi vicini influiscono sul futuro della Valtellina molto più di quanto tu possa immaginare.

Hai una grande opportunità: le scelte che fai oggi, se vanno in una direzione di sostenibilità, possono creare più benessere, rigenerare la natura, rafforzare la nostra comunità, migliorare la salute dei bambini e degli adulti.

Per esempio, se scegli di dipingere una stanza con colori atossici e materiali ecologici certificati, fai molto più che dipingere una stanza! Limiti potenziali rischi e migliori la salute, sia degli imbianchini, sia di chi occupa la stanza; supporti un'industria emergente che dà valore a fattori ambientali e sociali accanto a quelli economici e riduci l'impatto sull'ambiente e sulle future generazioni.

Le tue scelte incidono anche su quanto accade nel mondo e che senti quotidianamente nei notiziari: riscaldamento globale, costi energia, diminuzione delle risorse idriche, precarietà, ecc.



***Aiutaci a cambiare le cose!  
Il futuro dipende  
da ciascuno di noi.***

# La prossima grande avventura valtellinese

La Valtellina è da sempre un territorio in cui gli sprechi sono mal visti: ha fatto scuola come area in Italia ad elevato tasso di risparmio e minimi debiti.

E' nella nostra natura pensare che sia ingiusto fare pagare ai nostri figli e alle future generazioni i debiti per ciò che usiamo oggi.

**Abbiamo un chiaro obiettivo:** vogliamo un territorio bello e salubre. Vogliamo lasciare in eredità ai nostri figli e nipoti una Valtellina prospera, una società solidale, forte e coesa, in cui sarà piacevole vivere.

Vogliamo essere sicuri di soddisfare i bisogni di oggi senza compromettere la possibilità, per le future generazioni di soddisfare i loro.

**Per questo ci stiamo impegnando per la sostenibilità.**

*Dedicando qualche minuto a leggere questo opuscolo e girando per le stanze della tua casa, potrai prendere semplici decisioni e vagliare altre opzioni che ti aiuteranno a risparmiare soldi, ridurre o eliminare gli sprechi, migliorare la tua salute e cogliere ulteriori benefici.*



# Perché occuparsi di Sostenibilità?



Ci sono numerosi vantaggi nel rendere la tua casa più sostenibile:

- **Risparmi soldi** nel breve e nel lungo termine, rendendo il tuo immobile più efficiente dal punto di vista energetico
- **Aumenti il valore** del tuo immobile nel caso di affitto o vendita
- **Aumenti il comfort abitativo** creando nello stesso tempo un ambiente più salubre
- **Hai la soddisfazione** di vivere in modo efficiente ed 'intelligente' nel rispetto delle esigenze tue, degli altri e delle generazioni future
- **Contribuisci** alla salvaguardia delle risorse naturali e paesaggistiche della Valtellina minimizzando il tuo impatto
- **Contribuisci** alla riduzione del riscaldamento globale
- **Aiuti** la Valtellina e l'Italia a diventare leader mondiale di sostenibilità.





# Che cosa è la Sostenibilità?

Sentiamo questa parola ripetuta in continuazione. Infatti il suo significato è correlato a diversi settori, dal riciclo dei rifiuti, al clima, alla viabilità. In realtà si applica a tutto quello che facciamo, a sistemi economici, all'ambiente e alle persone.

La sostenibilità non è altro che la "capacità di soddisfare i nostri bisogni di oggi senza compromettere la capacità delle future generazioni di soddisfare i loro." \*

In altri termini:

***le nostre azioni quotidiane sono sostenibili quando risolvono problemi o soddisfano i nostri bisogni oggi senza causare nuovi problemi in altri luoghi o nel futuro.***

La sostenibilità globale, nelle sue innumerevoli manifestazioni, può essere sempre ricondotta ad un semplice concetto: si tratta soprattutto

di domanda e offerta. Se la domanda supera l'offerta, la situazione diventa insostenibile. Possiamo renderci conto di ciò verificando che in Valtellina stiamo vivendo **un costante aumento di:**

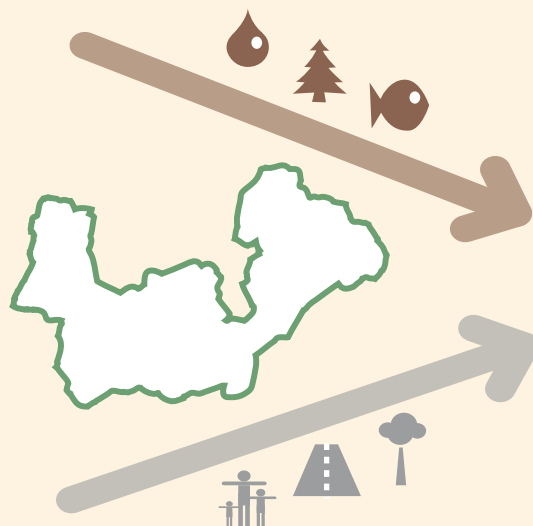
- Richiesta di acqua
- Aumento della densità abitativa nel fondovalle
- Consumo del suolo e del territorio
- Inquinamento
- Produzione di rifiuti

D'altra parte, sempre in Valtellina, stiamo vivendo **una costante diminuzione di:**

- Disponibilità d'acqua
- Disponibilità di suolo e territorio
- Biodiversità
- Fiducia tra le persone
- Senso di appartenenza ed identità

\* Commissione Mondiale su ambiente e sviluppo dell'Assemblea Generale ONU. 1987

**Il disegno dell'attuale situazione assomiglia ad un imbuto :**



**DECLINO**  
disponibilità/offerta  
di risorse naturali

**AUMENTO**  
domanda di risorse naturali



**È facile immaginare cosa potrebbe succedere se le pareti dell'imbuto si toccassero...**

L'imbuto riguarda non solo la Valtellina, ma tutto il pianeta. Le nostre azioni lo fanno restringere sempre di più. Immagina cosa succederà nel futuro se proseguiamo con gli stessi impatti di oggi. Se le due pareti dell'imbuto arriveranno a toccarsi, gli scienziati sono unanimi nel prevedere un collasso della nostra civiltà, come la conosciamo ora.

E' oggi indispensabile ri-concepire la nostra domanda di risorse naturali per assicurare che i bisogni umani - di oggi e delle future generazioni - possano essere soddisfatti.

Pensare a lungo termine significa comprendere che le azioni di oggi influiscono non solo su noi stessi, ma hanno un impatto sui nostri figli e nipoti, sui nostri vicini, sull'economia e sull'ambiente.

Ma non è una scelta difficile e possiamo ini-

ziare questo processo proprio a casa nostra, con un approccio informato nelle nostre scelte quotidiane.

Per renderci conto di come le nostre scelte possano favorire la sostenibilità dobbiamo avere prima una visione d'insieme.

Ma quali sono i criteri di scelta da adottare? Un ampio gruppo di scienziati di fama internazionale ha concordato sulla definizione di quattro condizioni o cause che hanno un impatto negativo sulla capacità della terra di sostenere la vita.

Centinaia di aziende ed organizzazioni nel mondo stanno usando questi stessi quattro principi per effettuare scelte strategiche verso la sostenibilità - decisioni che riducono rischi finanziari e garantiscono il massimo successo dei processi di innovazione.

# I quattro principi di sostenibilità del pianeta Terra e della Valtellina

Un rigoroso processo di analisi scientifica ha individuato quattro categorie di azioni che compromettono la capacità delle future generazioni di soddisfare i propri bisogni. Questi sono i quattro modi in cui la nostra società - e quindi ciascuno di noi - è **non-sostenibile**:

**1** Scaviamo materiali dalla crosta terrestre (es. metalli pesanti, combustibili e sostanze fossili) che si disperdono e si accumulano sempre di più nell'ambiente. I materiali che scaviamo dal sottosuolo sono in quantità molto maggiore rispetto alla capacità del pianeta terra di riassorbirli.

**2** Creiamo oggetti, composti, sostanze chimiche che non sono presenti in natura, che si disperdono e si accumulano sempre di più nell'ambiente (es. pesticidi, diserbanti, CO2... ci sono quasi 100.000 sostanze chimiche prodotte dall'attività umana). Numerose sostanze che produciamo sono in quantità molto maggiore rispetto alla capacità del pianeta terra di riassorbirle.

**3** Danneggiamo costantemente i sistemi naturali e ciò che la terra ci offre gratuitamente (aria, suolo, acqua) attraverso un sistematico degrado fisico (es. eccessivo sfruttamento dei terreni, cementificazione, deforestazione).

**4** Creiamo e viviamo in comunità in cui le persone non possono soddisfare i loro bisogni fondamentali, sia nel nostro territorio che in altre parti del mondo (es. precarietà, impossibilità all'acquisto di una casa, mancanza di valide opportunità sociali, culturali o professionali).

*(Per sapere di più sulle quattro condizioni di sistema e sul processo di consenso scientifico su cui si basano vedete [www.thenaturalstep.org](http://www.thenaturalstep.org))*

# Le nostre scelte quotidiane

## 2

Qui puoi trovare, divise per aree generali, le scelte quotidiane che riguardano la gestione di una casa. Vediamo in che modo si relazionano alle quattro cause di non-sostenibilità e all'opportunità di scelte sostenibili per ciascuna area.



**Energia.** In questa categoria sono inclusi acqua, elettricità, gas e qualunque altro tipo di energia che alimenti, riscaldi o raffreddi l'edificio.

**Relazione con le 4 condizioni:** la produzione di energia, per esempio l'elettricità o il riscaldamento domestico, contribuisce spesso all'aumento dei materiali estratti dalla crosta terrestre. Ciò conduce ad un progressivo degrado dei sistemi naturali. Queste sono due delle quattro cause di non-sostenibilità.

**Opportunità: oggi risparmiare energia costa meno che acquistarla.** Ci troviamo di fronte ad una enorme opportunità economica, che può migliorare significativamente i bilanci famigliari. Risparmiamo e salvaguardiamo l'ambiente (per esempio scegliendo sistemi più efficienti e risorse rinnovabili). Puoi semplicemente scegliere di usare meno energia (per esempio modificando le tue abitudini, riducendo gli sprechi o usando elettrodomestici più efficienti).

### **Prima di usare un servizio** chiedi a te stesso:

Quando riduci il consumo di acqua, gas o elettricità, riduci l'impatto associato alla produzione e alla distribuzione di quel servizio. Ciò può significare ridurre il consumo di petrolio, l'introduzione di composti pericolosi nei sistemi naturali e la distruzione fisica dei sistemi naturali. Ridurre il tuo consumo può essere semplice come chiudere il rubinetto mentre ti lavi i denti.

• **Posso ottenere lo stesso servizio in altro modo?**

Molti servizi – in modo particolare l'elettricità – possono derivare da fonti rinnovabili.

Molte società in Italia offrono oggi elettricità da fonti rinnovabili. Chiedi al tuo fornitore cosa può offrire.

• **Posso essere più efficiente nel modo in cui uso l'energia?**

Ci sono oggi molte possibilità per fare un uso migliore dell'energia. Tali possibilità variano da semplici tecnologie e pratiche quotidiane per ridurre lo spreco, alla portata di tutti, fino ad arrivare ad investimenti più importanti quali l'isolamento dell'edificio per ridurre l'energia usata per riscaldare o raffrescare.

**Questo opuscolo ti offre molte risorse di approfondimento per aiutarti a diventare più sostenibile.**



**Trasporti.** In questa categoria è incluso ogni mezzo di trasporto: automobile, autobus, treno, aereo, nave, bicicletta o piedi.

**Relazione con le 4 condizioni:** i mezzi di trasporto che tutti noi utilizziamo dipendono prevalentemente dal petrolio o da altre fonti di origine fossile. Quindi i nostri spostamenti portano all'aumento delle sostanze che estraiamo dalla crosta terrestre. Inoltre la nostra mobilità è causa del continuo aumento della concentrazione di sostanze che il pianeta terra non riesce a riassorbire.

Quando bruciamo petrolio vengono liberate sostanze quali l'anidride carbonica (CO<sub>2</sub>), il biossido di azoto e lo zolfo, che compromettono seriamente i sistemi naturali e la salute umana.

**Opportunità:** Ridurre la nostra dipendenza dai carburanti fossili usando altri mezzi di trasporto. Utilizzare una sola automobile per il trasporto di più persone (**car pooling**), spostarsi a piedi o in bicicletta, utilizzare automobili ibride, oppure, se possibile, ridurre gli spostamenti non necessari.

### **Prima di metterti in viaggio domandati:**

- **È proprio necessario spostarmi?**

Sembra ovvio, ma vale la pena chiederselo. Usiamo troppo spesso l'automobile per spostamenti veramente brevi, ad esempio per portare i figli a scuola. Si è misurato che nelle giornate di calma invernale i gas di scarico lasciati dalle auto che portano i bambini a scuola al mattino, formano una cappa intorno all'edificio che resta fino al pomeriggio. Pianifica i tuoi viaggi con un occhio all'efficienza e fai un solo viaggio invece di spostarti più volte. Se proprio devi andare, chiedi a te stesso:

- **Posso andare più vicino?**

Posso trovare quello che intendo acquistare

in un negozio più vicino? Magari quello che cerchi è più vicino di quanto pensi.

- **Devo proprio andare in automobile?**

Puoi trovare un mezzo di trasporto alternativo all'automobile? C'è un autobus o un treno che arriva dove voglio andare? Se devi recarti in automobile prova a considerare l'idea di condividere il tuo viaggio con amici o vicini che effettuano lo stesso tragitto. Più persone per lo stesso quantitativo di carburante significa moltiplicare l'efficienza per te e ridurre le emissioni di CO<sub>2</sub> e di altre sostanze dannose per la salute. Puoi anche considerare l'idea di risparmiare il tesseraamento alla palestra e utilizzare la bicicletta o spostarti a piedi per tragitti brevi.

**Nelle pagine che seguono, muovendoti all'interno delle stanze della tua casa, potrai conoscere nuove opportunità e beneficiare di nuovi vantaggi.**

# Le nostre scelte quotidiane



**Acquisti.** Include tutto ciò che acquistiamo: cibo, abbigliamento, arredi, elettrodomestici, prodotti per l'igiene ecc.

**Relazione con le 4 condizioni:** i prodotti che acquistiamo sono molto spesso ottenuti da sostanze estratte dalla crosta terrestre e costituiti da sostanze prodotte dall'uomo che non sono presenti in natura. Entrambe si accumulano progressivamente nell'ambiente ed in modo più veloce rispetto alla capacità del pianeta di riassorbirle. Inoltre, la produzione di ciò che acquistiamo può avvenire in condizioni di sfruttamento o precarietà che non assicu-

rano ai lavoratori la possibilità di soddisfare i loro bisogni. Anche in quest'ultimo caso i nostri acquisti si collegano alle cause di non – sostenibilità.

**Opportunità:** scegliere ciò che acquistiamo con un occhio di riguardo: chi e cosa sosteniamo con il nostro acquisto? I nostri soldi – si dice che acquistare è come votare – vanno ad aziende giuste ed attente, o alimentano lo sfruttamento di persone ed ambiente? Possiamo anche diventare consapevoli dell'aumento in natura e dell'impatto delle sostanze che compongono il prodotto acquistato.

## Quando acquisti un prodotto chiedi a te stesso:

### • Mi serve davvero?

Devi essere onesto con te stesso. Puoi usare qualcosa che hai già? Se utilizzerai il nuovo prodotto per poco tempo non puoi chiederlo a prestito o prenderlo a nolo? Se devi invece comprarlo, puoi dividerne il costo e la proprietà con altri?

### • In che modo questo prodotto si relaziona con la mia salute e con quella dei bambini?

Esiste oggi in commercio un elevato numero di prodotti che contengono sostanze chimiche pericolose per la salute umana o di cui non è stata testata la sicurezza. Comincia a familiarizzare con ciò che compone il tuo nuovo articolo: rimarrai sorpreso nel constatare l'elevato numero di componenti potenzialmente rischiosi. Considera che i bambini sono più vulnerabili rispetto

agli adulti all'esposizione di sostanze chimiche pericolose.

### • Cosa ne farò quando non mi serve più?

**Qualsiasi cosa butti via, in ogni caso l'hai pagata, quindi butti via denaro.** Se stai facendo un acquisto importante, come può essere un elettrodomestico, verifica se il rivenditore si impegna a ritirare il vecchio per riciclare o riutilizzare le varie componenti. Attualmente per lasciare in discarica (Centro di Raccolta Rifiuti) il tuo elettrodomestico devi prima compilare un apposito modulo negli uffici dei Servizi Comunali Associati (Sca) presso il Municipio di Morbegno. Dal 2009 per conferire i rifiuti - elettrodomestici inclusi -sarà sufficiente presentarsi in discarica muniti di un documento di identità.



**Rifiuto** è tutto ciò che non utilizziamo e di cui vogliamo disfarci. I rifiuti derivano ad esempio da ciò che acquistiamo, dal modo non efficiente di usare l'energia e dalle emissioni prodotte dai nostri mezzi di trasporto.

**Relazione con le 4 condizioni:** quando gettiamo rifiuti in discarica contribuiamo alla domanda di ulteriore terra per la gestione dei rifiuti. Ciò diventa una causa di non - sostenibilità perchè i sistemi naturali possono essere danneggiati dalla costruzione di nuove discariche. Inoltre una volta che i rifiuti si trovano in discarica, in relazione al modo in cui questa è stata costruita, possono rilasciare sostanze

pericolose che filtrano nella terra, nell'acqua o si dissolvono in aria. I rifiuti bruciati nei normali inceneritori non spariscono, ma si trasformano in particelle piccolissime, gas e ceneri, che si disperdono nell'atmosfera e danneggiano la salute. Il processo di incenerimento consuma energia e le ceneri prodotte finiscono comunque in discarica. Anche in questo caso le sostanze dannose per la salute aumentano..

**Opportunità:** Attenzione alla quantità e al tipo di rifiuti che produciamo. Possiamo ridurre anche di 10 volte o più la quantità di rifiuti, riutilizzare e riciclare in misura considerevole.

### **Prima di gettare qualcosa domandati:**

- **In primo luogo, posso evitare di averlo?**

Scegliere prodotti privi di imballaggio, o con un imballaggio sostanzialmente ridotto (i piccoli pacchetti o le monoporzioni hanno ovviamente, a parità di merce contenuta, molto più imballaggio di quelli grandi).

- **Posso riutilizzarlo?**

Risparmiare tempo e denaro riutilizzando prodotti che hai già invece di possedere l'ultima versione. Puoi riparare ciò che si è rotto invece che mandarlo in discarica?

Se io non uso più questo prodotto, può servire a qualcun altro?

Considera di rivenderlo oppure di donarlo alle numerose associazioni nel territorio che si occupano di distribuire a chi ne ha bisogno.

- **Posso riciclare questo prodotto?**

E' incredibile come molti prodotti possa-

no essere riciclati, persino apparecchiature elettroniche e pneumatici. Invece di buttarlo tutto in discarica puoi riciclare parte del prodotto o il prodotto intero creando valore nel momento in cui il tuo rifiuto si trasforma in qualcosa di nuovo.

- **Anche se mi sono impegnato nel riutilizzo posso ridurre ulteriormente i miei rifiuti?**

Probabilmente sì. Possiedi un bidone di compostaggio? Puoi servirtene per i rifiuti vegetali, alcuni tipi di carta ed anche alcuni tipi di tessuto. L'utilizzo del compostaggio riduce la quantità di rifiuti destinati alla discarica e riduce le emissioni di CO2 associate alla decomposizione, creando nello stesso tempo dell'ottimo fertilizzante per giardino e orto, senza bisogno di comprarlo.

**Cosa succede quando rispondi a queste domande e scegli diversamente?**

**Facciamo un giro nella tua casa e vediamo ...**



Energia



Posso essere più efficiente nell'uso degli elettrodomestici?

## Lavastoviglie Elettrodomestici

in classe A o A+ incrementano la tua efficienza.

Quando devi acquistare un nuovo elettrodomestico controlla la sua classe di appartenenza, vale anche per la caldaia domestica.

Vuoi essere in anticipo sui tempi?

## Una scelta semplice!

Per fare la spesa porta una borsa riutilizzabile. Risparmi il costo dei sacchetti di plastica e sei in anticipo sui tempi: dal 2010 sarà vietata la produzione di borse non biodegradabili!

Rifiuti



Piccoli accorgimenti, grande risparmio!

## Trucchi del mestiere!

laviamo le verdure lasciandole a mollo nell'acqua e sciacquandole poi velocemente: una famiglia di **tre persone** arriva così a risparmiare **4.500 litri/anno**

Energia



## Lo sapevi che...?

Lavare a mezzo carico non aiuta a risparmiare né acqua né energia. Utilizza la lavastoviglie a pieno carico e, se possibile, salta il programma di asciugatura lasciando che i piatti asciughino all'aria con lo sportello aperto. Risparmi fino al **40%** di energia!

# Attento agli sprechi

Controlla la lista dei prodotti ecologici certificati: <http://acquistiverdi.it/>

Prodotti alimentari: <http://www.amab.it/home.asp>

<http://www.ifoam.org/>

Controlla i suggerimenti per essere efficiente nell'utilizzo di acqua:

[www.salvalacqua.it](http://www.salvalacqua.it) e [www.regione.emilia-romagna.it/acquarisparmio/](http://www.regione.emilia-romagna.it/acquarisparmio/)

Rifiuti



## Olio per friggere

Se gettato nello scarico del wc o del lavandino, l'olio usato per la frittura si trasforma in una sostanza inquinante. Attraverso la falda freatica può raggiungere pozzi di acqua potabile rischiando di renderli inutilizzabili. Un solo chilo di olio usato è sufficiente per coprire con una sottile pellicola impermeabile una superficie di 1000 metri quadrati di qualunque specchio d'acqua. Dal 2009 sarà possibile portare in discarica gli olii vegetali e minerali (cioè l'olio auto, in questo caso possono farlo solo i privati!) che verranno gettati in appositi contenitori.

Posso gestire meglio i miei rifiuti?

Come è stato prodotto questo articolo? Posso comprarlo localmente?



Acquisti



Mobilità

## Fai il tifo per la squadra locale...

Quando possibile scegli di sostenere i produttori locali. Fa bene all'economia Valtellinese e riduce l'utilizzo di combustibili fossili necessari per il trasporto delle merci. Inoltre puoi fare brevi tragitti per acquistare ciò che ti serve.

# Bagno

Energia



## Scegli di risparmiare

Isola il tuo boiler e **abbassa** la temperatura impostata. Riducendo l'uso di energia **risparmi denaro**. Ridurre di 6°C la temperatura dell'acqua calda ti fa risparmiare il 15% della bolletta. Se elettrico, accendilo di notte e spegnilo la mattina. Contribuirai a ridurre la richiesta di energia nelle ore diurne.

Posso ridurre il mio consumo?

Esiste un modo migliore di gestire i miei rifiuti?

Rifiuti



## Scegli la sicurezza

Non gettare medicine scadute nel WC o nel cestino dei rifiuti: finiranno nei corsi d'acqua, nel mare o in discarica. Scegli la sicurezza e riponi le medicine scadute negli appositi contenitori presso le farmacie.

### Lo sapevi che...?

Scegliere lo sciacquone della toilette con scarico limitato permette di risparmiare fino **17mila litri di acqua** all'anno per persona? Inoltre, indirettamente, contribuisce a ridurre sensibilmente le emissioni di CO2 prodotte per trattare le acque di scolo.

## Controlla

Dizionario on-line dei componenti nei cosmetici e nei prodotti per l'igiene:

**[www.biodizionario.it](http://www.biodizionario.it)**

Moltissimi suggerimenti su:

**[www.viviconstile.org](http://www.viviconstile.org)**

Energia



Vai

**controcorrente**

Preferisci la doccia al bagno. Una doccia di 5 minuti consuma circa metà acqua rispetto ad un bagno. Se usi un soffione areato, con pochi Euro, migliori il comfort della tua doccia, consumi il 70% in meno di acqua e risparmi energia e soldi.

In che modo questo prodotto si relaziona con la mia salute?

**Attento alla salute...**



Acquisti

Molti prodotti per l'igiene personale contengono sostanze rischiose per la salute umana o sostanze di cui non è mai stata testata la sicurezza. Assicurati di usare prodotti sicuri per te e la tua famiglia. Ti sentirai meglio e nello stesso tempo contribuirai alla riduzione della quantità di sostanze o composti chimici che vengono immessi nei sistemi naturali.

# Camera da letto

Energia



## Programma con la testa

Programma il termostato sui 15°C durante la notte o quando non sei in casa. Chiudi le valvole dei termosifoni delle stanze che non utilizzi abitualmente, o chiedi al tuo tecnico come montare delle valvole termostatiche. Risparmi circa il 10% della bolletta per ogni grado di riduzione del termostato.

## Scegli la salute

Usa vernici e finiture naturali o colori ad acqua con una bassa emissione di composti organici volatili (VOC). Molti tipi di vernici liberano sostanze pericolose o composti chimici che vengono assorbiti dal nostro corpo, e sono dannosi tanto per chi occupa i locali - soprattutto i bambini - che per i lavoratori che utilizzano i prodotti.



Acquisti

## Lo sapevi che...?

In Italia ci sono più di 70.000 sostanze chimiche registrate di cui vengono consentite produzione e utilizzo. L'impatto sulla salute umana e sull'ambiente della maggior parte di queste sostanze non è mai stata testata. Viene permesso l'utilizzo a livello industriale e nei prodotti di consumo di sostanze chimiche che sono già note come causa di tumori o di altri problemi sulla salute umana. Ogni anno incrementa il volume di sostanze tossiche che viene rilasciato nell'ambiente e la natura non può riassorbire.

## Attenzione!

Prova a controllare quali sostanze pericolose si trovano comunemente nelle nostre case e valuta la possibilità di sostituirle con alternative non rischiose per la salute

[http://www.vigilfuconemi.it/sostanze\\_pericolose.html](http://www.vigilfuconemi.it/sostanze_pericolose.html)

Per alternative ecocompatibili:

[www.anab.it](http://www.anab.it) e [www.bioarchitettura.it](http://www.bioarchitettura.it)

Acquisti



### Legno certificato

Assicurati che il legno dei tuoi mobili e dei pavimenti, non sia tropicale o provenga da zone soggette a disboscamento. Scegli articoli che utilizzano legno certificato FSC (Forest Stewardship Council) o da altre coltivazioni sostenibili: proviene da foreste gestite in modo corretto dal punto di vista ambientale e sociale. Contribuirai in questo modo a ridurre il degrado fisico dei sistemi naturali.

Come è stato prodotto questo articolo?

Come è stato prodotto questo articolo?



### Sonni tranquilli

Possibilmente scegli fibre naturali per l'abbigliamento e la biancheria per la casa, i materassi, ecc. Con questa scelta contribuisce a ridurre il rischio di allergie e otterrai un comfort migliore. Riduci gli effetti dei campi elettromagnetici installando un disgiuntore di corrente ed evitando di inserire TV, computer e cellulari in camera.

# Soggiorno

Energia



**Accendi,  
spegni e stacca  
la spina**

I LED – le spie colorate che rimangono sempre accese - della TV, Videoregistratore, DVD, caricabatterie del cellulare, ecc. usano corrente elettrica. Scegli di risparmiare. Se utilizzi una ciabatta dotata di interruttore, con un semplice gesto potrai togliere la corrente. Abituati ad usare pile ricaricabili per i tuoi elettrodomestici portatili e smaltisci le vecchie pile esauste negli appositi contenitori.

Posso ridurre i miei consumi?

Posso riciclare questo prodotto?

**Portalo  
al posto giusto.**

Le apparecchiature elettriche contengono materiali pericolosi come piombo e mercurio. Ricicla la vecchia televisione, il monitor del computer, le lampadine o altro in modo adeguato. Piccole e grandi apparecchiature, lampadine al neon e a basso consumo, vanno maneggiate con cura per evitare la fuoriuscita di sostanze nocive. Dal 2009 per conferire i rifiuti dovrai presentarti in discarica munito di un documento di identità.

Rifiuti



**Lo sapevi che...?**

Tutti i led che lasciamo inutilmente accesi fanno spendere ad ogni famiglia italiana circa 50 euro all'anno?

## Sostieni le campagne umanitarie!

L'80% circa degli apparecchi di cui ci liberiamo sono ancora funzionanti!

Prova ad allungare il loro ciclo di vita regalandoli o rivendendoli.

In Italia sono attive campagne a sfondo umanitario per la raccolta di cellulari e altri prodotti elettronici che non vengono più utilizzati, eccone alcuni esempi:

[www.magis.it](http://www.magis.it)

[www.coopi.org](http://www.coopi.org)

[www.bancoinformatico.com](http://www.bancoinformatico.com)

Acquisti



Mi serve davvero...?

Scegli  
con gusto

Prodotti naturali o prodotti che possono essere riciclati. Considera la possibilità di riutilizzare ciò che hai già o mobili di seconda mano. Scegli di non riempire le discariche. Se acquisti nuovi arredi verifica se utilizzano materiali riciclati.

Acquisti



Ma che  
cos'è il PIL?

Sentiamo costantemente parlare di PIL come indicatore di benessere. In realtà da molti anni in Italia, anche quando il PIL cresce, non si verifica un miglioramento della qualità della vita delle persone. Infatti il PIL non misura la qualità della vita o la creazione di vera ricchezza, ma solo scambi monetari sommando anche quelli che derivano da malattie, incidenti, inquinamento. È indispensabile, come riconosciuto anche dall'Unione Europea, trovare nuovi indicatori che descrivano non solo quanto vogliamo crescere, ma anche "come" e "cosa". È una scelta di qualità da cui dipende il nostro futuro.

La crescita del Prodotto Interno Lordo

# Seminterrato



## Scegli il freddo

Circa l'80% dell'energia che utilizzi (e che paghi) per lavare gli indumenti viene usata per riscaldare l'acqua del lavaggio. Prova a lavare i tuoi indumenti con un ciclo a bassa temperatura, taglierai costi superflui e saranno ugualmente puliti.

Posso ridurre il mio consumo?



## Lavano davvero

Lavatrici in classe A o A+ risparmiano dal 30 al 50% di acqua e più del 50% di energia. Ogni anno possono fare risparmiare ad una famiglia circa 100 Euro ed oltre 33.000 litri di acqua.

### Lo sapevi che...?

Circa il 70% del totale di energia consumata in una casa viene utilizzata per il riscaldamento dei locali. Puoi abbattere il costo della tua bolletta di circa il 30% sostituendo la tua vecchia caldaia con un modello ad elevata efficienza o a condensazione. I consumi e l'inquinamento complessivi possono essere ridotti dell'80%. Se hai modo di installare o collegarti ad un impianto di cogenerazione, con la stessa energia usata per produrre il calore si produce anche energia elettrica (per esempio il teleriscaldamento).

## Risparmia il 55%!

Il governo italiano offre interessanti incentivi fiscali per la qualificazione energetica degli edifici: è prevista la detrazione Irpef del 55% per le spese sostenute entro il 31 dicembre 2010. Per saperne di più scarica la guida "Agevolazioni fiscali per il risparmio energetico" dal sito [www.agenziaentrate.it](http://www.agenziaentrate.it) o richiedila presso lo sportello più vicino.

Acquisti



### Tira il filo

Una asciugabiancheria può produrre quasi tre chilogrammi di CO2 per ogni carico. Uno stendibiancheria nessuno.

I tuoi indumenti profumeranno e risparmierai soldi. Anche durante l'inverno potrai avere lenzuola perfettamente asciutte stendendo fuori o creando un'apposita area nel tuo seminterrato.

Mi serve davvero...?

Posso ridurre il mio consumo di detersivi?

### Campioni del mondo !?!

siamo i primi consumatori di detersivi al mondo, 13Kg a testa solo per il bucato. Una enorme quantità di tensioattivi, sbiancanti e additivi vari che le lavatrici fanno sempre più fatica a risciacquare e che alla fine restano addosso ai nostri indumenti. **Riduci del 25%** le dosi di detersivo consigliate sulle etichette e preferisci prodotti ecologici. Inoltre i bassi residui di calcare delle acque valtelinesi consentono di usare ancora meno detersivo ed evitare gli ammorbidenti.

Rifiuti



Acquisti



Energia



Posso avere lo stesso servizio utilizzando energie alternative?

Produci la tua energia!

### Scegli energie ottenute da fonti rinnovabili.

Dal 2007 in Italia il mercato elettrico è libero: puoi scegliere che i tuoi soldi vengano investiti in energie rinnovabili ottenendo lo stesso servizio. Chiedi come puoi fare al tuo fornitore. La scelta di usare energia rinnovabile potrebbe essere il più importante contributo alla salute tua e dei tuoi cari, oltre che al miglioramento del bilancio familiare. Le attività economiche legate all'energia rinnovabile sono uno dei settori in maggiore crescita al mondo, per la loro convenienza economica e per il loro contributo a risolvere alcuni dei maggiori problemi globali.

### Lo sapevi che...?

L'illuminazione domestica costituisce circa il 15% del consumo totale di energia elettrica della casa. Prova a domandarti quali ambienti è necessario illuminare? Per quali attività? Per quante ore?

Scegli lampadine di potenza diversa, che emettono più o meno luce (e di conseguenza, più o meno consumo...) in base alla effettiva necessità. Le lampadine a basso consumo (fluorescenti compatte) costano un pò di più, ma si prestano ad un uso prolungato, durano fino a 10 volte di più delle vecchie lampadine a incandescenza e consumano 5 volte meno!

Attenzione però: le lampade a basso consumo si rovinano se soggette a frequenti accensioni e spegnimenti. Usale in locali che normalmente restano illuminati per lungo tempo!

# Accendi il “gas”!

Cosa sono i Gruppi di Acquisto Solidale (GAS)?

Un GAS è un gruppo di persone che decide di incontrarsi per acquistare all’ingrosso prodotti alimentari o di uso comune da ridistribuire tra loro.

Un GAS diventa solidale nel momento in cui decide di utilizzare il concetto di solidarietà come criterio guida nella scelta dei prodotti: attenzione a produttori piccoli o locali, rispettosi dell’ambiente, solidali verso i popoli del sud del mondo. Questa scelta caratterizza anche il commercio Equo e Solidale, i cui prodotti si possono trovare presso le “botteghe”, o in alcuni supermercati.

[www.gas-cambio.it](http://www.gas-cambio.it)

[www.retegas.org](http://www.retegas.org)

[www.riducimaballi.it](http://www.riducimaballi.it)

Posso avere lo stesso servizio?

## Pacco famiglia

Comprare prodotti in confezioni grandi (anziché monodose), in contenitori che prevedano una ricarica, riutilizzabili o riciclabili. Contribuisce a ridurre i rifiuti che finiscono in discarica.

Evita i prodotti “usa e getta”:  
dalle stoviglie in plastica,  
ai fazzoletti di carta.



Come è stato confezionato questo articolo?

## Occhio all’imballaggio

Gran parte dei rifiuti che generiamo è costituito da imballaggi. Prima ancora di doverli riciclare, vale la pena cercare di non comprarli nemmeno!

Ecco alcune opzioni da preferire:

- acquistare frutta e verdura fresca sfusa,
- bere l’acqua di rubinetto,
- nei bar e mense, scegliere bevande alla spina,
- evitare i prodotti con imballaggi eccessivi o difficilmente eliminabili



# Garage

Mobilità



Quanto  
mi costi?

Negli ultimi 30 anni  
il prezzo dei carburanti fossili  
(benzina, gasolio, metano e GPL)  
è costantemente aumentato  
L'automobile è per la famiglia  
la seconda voce di spesa dopo  
l'abitazione: acquisto, carburante,  
manutenzione, assicurazione...  
Vale la pena di ripensare come  
ci muoviamo.

Devo proprio usare l'auto?

Posso avere lo stesso servizio?

Mobilità



Fai  
il pieno  
di... persone!

Quando possibile viaggiate  
in due o più persone per auto:  
è più divertente e costa meno.  
Organizzati con amici o colleghi  
per fare **car pooling** (viaggiare a  
veicolo pieno). Ricorda che per  
un passeggero di 70 Kg si  
muove un veicolo di una  
tonnellata!

## Lo sapevi che...?

La maggiore fonte di inquinamento atmosferico nei centri urbani è costituita dal traffico, in particolare dalle emissioni dei veicoli a gasolio Il riscaldamento degli edifici e le emissioni degli insediamenti industriali contribuiscono a peggiorare la qualità dell'aria, ma in misura minore. Un'automobile ha già consumato all'immatricolazione almeno il 30% dell'energia che consumerà durante la sua vita; senza considerare i costi energetici per produrre e trasportare i pezzi di ricambio (gomme e quant'altro) e di demolizione e smaltimento.

## Vai a vedere!

Per approfondimenti sulla mobilità, in città e fuori: [www.cittapossibile.org](http://www.cittapossibile.org)

Programma svizzero di risparmio alla guida dei veicoli: [www.eco-drive.ch](http://www.eco-drive.ch)

Informazioni sulle auto a metano e gpl: [www.ecomobile.it](http://www.ecomobile.it)

Esperienze legate al piedibus: [www.piedibus.it](http://www.piedibus.it)

Esiste un modo migliore di gestire i miei rifiuti?

### Smaltisci correttamente!

L'auto genera una serie di rifiuti pericolosi: pneumatici, batterie, olii usati, liquidi antigelo, liquidi trasmissione e freni...

Se cambi da solo pneumatici e batteria, puoi portare in discarica quelli vecchi. Dal 2009 i rifiuti possono essere portati al Centro di Raccolta presentando un documento di identità

Rifiuti



Devo proprio usare l'auto?

### La bici fa bene!

Al fisico, all'umore e all'ambiente. Ti aiuta a socializzare. Puoi parcheggiarla dove vuoi. Limita la necessità della seconda auto in famiglia. Nel seggiolino della bici i bimbi si divertono più che in quello dell'auto. Ti aiuta a risparmiare, per percorsi da 3 a 5 km la bicicletta è concorrenziale all'auto. È di gran lunga il veicolo più efficiente inventato dall'uomo fino ad oggi!

Mobilità



# Giardino

Energia



Posso ridurre i miei consumi?

Valuta la possibilità di piantare alberi o cespugli a foglie caduche nel versante sud soleggiato del tuo giardino... Durante l'estate l'ombra contribuirà a rinfrescare la casa facendoti vivere meglio e permettendoti di risparmiare. Durante l'inverno, quando saranno senza foglie, lasceranno passare i raggi solari dando luce e aiutando a riscaldare la casa.

Energia



Acqua risorsa preziosa

Proteggere e conservare l'acqua significa garantire a tutti l'accesso all'acqua, oggi e domani. Giardini, prati e orti richiedono grandi quantità d'acqua. Invece di usare acqua potabile raccogli in bidoni o vasche le acque di scolo della grondaia della tua casa. Annaffia la sera dopo il tramonto: l'acqua viene assorbita dal suolo e dalle piante invece di evaporare...

## Lo sapevi che...?

Un terzo dei rifiuti che produciamo è costituito dagli avanzi di cucina e dagli scarti della manutenzione dei giardini, che costituiscono lo scarto "umido" od "organico". Effettuare la raccolta differenziata dell'umido è molto importante perché quando i rifiuti organici finiscono nelle discariche producono, oltre a fastidiosi odori, anche percolato e biogas, due elementi pericolosi per la qualità dell'acqua di falda e dell'aria.

Chi possiede un orto o un giardino ha la possibilità di gestire gli scarti umidi in maniera autonoma attraverso il compostaggio domestico producendo, in tempi relativamente brevi, dell'ottimo terriccio (compost) molto fertile, assolutamente ecologico ed economico, utile per l'orto, il giardino o per rinvasare i fiori.

**RICORDATI: il comune riconosce una riduzione sulla tassa rifiuti in caso di compostaggio domestico!**

## Datti all'agricoltura!

Se possibile sfrutta parte del tuo terrazzo o del tuo giardino per creare un piccolo orto. Ritroverai il piacere di gustare alimenti freschi e genuini prodotti da te.

[www.ortidipace.org](http://www.ortidipace.org)

Energia



Enormi  
quantità di acqua  
potabile finiscono ad irrigare

il prato. Riduci l'area destinata a prato  
inserendo aree con arbusti  
e cespugli tipici della zona.

Ridurrai l'evaporazione fino al 70% e contribuirai  
alla salvaguardia di una risorsa preziosa.

Inoltre, anche se il prato ingiallisce in estate,  
crescerà meno, si ridurranno il lavoro e l'energia  
per la manutenzione e tornerà a rinverdire  
in autunno e primavera. Inoltre irrigando  
si creano pozze d'acqua in cui  
si moltiplicano le zanzare!

Posso ridurre i miei consumi?

Tornare  
alle origini

Acquisti



Tornare  
alle origini

Puoi avere un giardino  
rigoglioso anche senza utilizzare  
pesticidi, diserbanti o altre sostanze  
pericolose. Ridurre la quantità di questi  
prodotti intorno alla tua casa sarà più  
salutare per tutta la famiglia. Valuta  
la possibilità di "tornare alle origini"  
piantando quelle specie che più si  
adattano al territorio e per loro  
natura resistono meglio  
ai parassiti.

In che modo questo prodotto si relaziona con la mia salute?

# Ristrutturazioni e Rinnovi

Ciascun edificio va incontro ad una ristrutturazione importante in media ogni trent'anni. Ogni anno milioni di edifici in Italia e migliaia in Valtellina vengono ristrutturati. Una ristrutturazione può certamente allargare gli spazi abitativi, ma se viene eseguita secondo i moderni principi di sostenibilità, può portare enormi vantaggi economici e migliorare la salute degli abitanti.

Quando pensi di ristrutturare la tua casa valuta i seguenti punti:



## Necessità

Chiedi a te stesso per quale motivo la stai realizzando: hai bisogno di più spazio, vuoi migliorare l'efficienza energetica, il comfort, la bellezza? Una ristrutturazione ben eseguita consente di recuperare edifici esistenti ed elimina la necessità di consumare nuovo territorio.

Prova a porti le stesse domande per la parte acquisti e rifiuti (pag.12 e 13)

### Incentivi fiscali per ristrutturazioni

[www.agenziaentrate.it](http://www.agenziaentrate.it)

[www.agenziacasaclima.it](http://www.agenziacasaclima.it)

[www.cened.it](http://www.cened.it)

## Efficienza

E' oggi possibile ridurre fino a 10 volte o portare praticamente a zero il consumo di edifici esistenti. Il costo della ristrutturazione svolta in questo modo si ripaga interamente in pochi anni, perché si riduce drasticamente o si elimina il costo dei combustibili, il cui prezzo continua nel frattempo ad aumentare. Valuta quindi la possibilità di rinnovare gli spazi puntando ad un radicale incremento dell'isolamento degli stessi.

Una volta ridotte le necessità di energia, puoi utilizzare tecnologie di riscaldamento o condizionamento più efficienti (utilizzo di pannelli solari per il riscaldamento o il raffreddamento!). Un rivestimento dell'edificio e infissi ad elevata efficienza minimizza lo spreco di energia e soldi, che in mancanza di isolamento adeguato 'fuggono' letteralmente verso l'esterno. Valuta anche gli infissi basso-emissivi (che riflettono verso l'interno e trattengono il calore in inverno e lo mantengono all'esterno in estate), scegli sciacquoni per la toilette con la possibilità di scarico limitato. Per gli impianti, informati sui sistemi a bassa temperatura e a biomassa, oggi molto più efficienti, ed assicurati che siano dimensionati correttamente per i consumi ridotti di un edificio ben isolato.





Se hai una canna fumaria in più integrata con i sistemi tradizionali di riscaldamento, stufe e camini, che, se collocati con attenzione all'interno della casa, possono coprire gran parte del fabbisogno di riscaldamento.

## Energia

Valuta l'utilizzo di energie alternative per la ristrutturazione della tua casa. Può essere il momento giusto per passare a **fonti rinnovabili**.

## Materiali

Sono prodotti con un occhio di riguardo verso l'ambiente? Contengono sostanze chimiche che possono essere pericolose per la salute o possono danneggiare l'ambiente? Considera anche la quantità di energia associata all'estrazione, la trasformazione, la produzione, il trasporto e l'installazione dei materiali che scegli. **Valuta la possibilità di utilizzare materiali prodotti localmente**, materiali di facile trasformazione o materiali riciclati.

Altre domande? Controlla la guida alla costruzione di una casa sostenibile sul sito:

[http://www.paea.it/it/bioedilizia\\_case\\_a\\_basso\\_consumo.php](http://www.paea.it/it/bioedilizia_case_a_basso_consumo.php)

[www.casaecologica.net](http://www.casaecologica.net)

[www.agenziacasaclima.it](http://www.agenziacasaclima.it)

## Risparmia il 55%

Fino al 2010 gli interventi per migliorare efficienza energetica, isolamenti, infissi, caldaie ad alta efficienza, o per ridurre la dipendenza da fonti fossili, sono fortemente incentivati da sgravi fiscali.

Si tratta di una delle forme di incentivazione più sostanziose tra quelle attualmente attive nel mondo, il che rende ancora più convenienti investimenti che sarebbero già vantaggiosi anche in assenza di incentivi.

<http://www.efficienzaenergetica.acs.enea.it/opuscoli.htm>

Se hai seguito qualche consiglio suggerito da questo opuscolo o hai già fatto un cambiamento significativo, probabilmente hai già verificato di aver risparmiato e ti accorgerai che stai andando nella giusta direzione. Magari ti stai chiedendo...

# Che altro posso fare?

## **Puoi fare tanto!**

La strada verso la sostenibilità è lunga. Per aiutarti in questo percorso e nelle tue scelte quotidiane tieni a mente quanto segue:

## **Ricordati che siamo tutti collegati**

Tutto quello che fai avrà un impatto sul sistema. Prova ad immaginare come le tue scelte possono influenzare altre persone e prendi coscienza della sfera di conseguenze che inevitabilmente è sempre più grande della sfera delle azioni.

## **Pensa idealmente al luogo dove vorresti vivere**

Crea la visione della tua casa. Chiedi a te stesso, "Se la mia casa fosse completamente sostenibile (e quindi tenesse conto dei 4 principi descritti a pagina 9) come sarebbe, che aspetto avrebbe?" In questo processo coinvolgi altre persone, i tuoi familiari, gli abitanti del tuo condominio o i vicini. Potrai arrivare ad essere parte della

soluzione invece di rimanere parte del problema (vedi pag.9).

## **Identifica le azioni per raggiungere il tuo ideale**

Identifica le azioni che tendono verso il tuo ideale di casa sostenibile in una o tutte le quattro aree: acquisti, mobilità, energia, rifiuti. Per scegliere quali azioni compiere considera quanto segue:

- **Questa azione mi porta nella giusta direzione di sostenibilità**
- **Questa azione mi permette sviluppi successivi in una direzione di sostenibilità? Una volta compiuta la mia scelta, potrò in seguito continuare lungo la strada che ho intrapreso fino alla completa sostenibilità?**
- **Il ritorno dell'investimento è vantaggioso?**



# In breve

**Non dimenticare mai che tu, con le tue scelte quotidiane, fai la differenza.**

Le nostre case sono le unità base della società. Le scelte che fai nella tua casa influenzano il futuro tuo e della Valtellina.

## **Non sei solo**

Ci sono migliaia di persone in Valtellina e milioni in Italia che già si rendono conto del risparmio e del miglioramento della propria qualità di vita e della propria salute associato alla scelta di muoversi verso la sostenibilità. Considera l'idea di aiutare la tua comunità a costruire relazioni e gruppi che condividono progetti e percorsi verso la sostenibilità.

## **Festeggia i successi, passa la parola**

Ogni cambiamento con un occhio di riguardo alla sostenibilità è già un successo: congratulati con te stesso per aver evitato le pareti dell'imbuto (vedi

pag. 8), condividi con gli altri quello che hai fatto e quello che vuoi fare.

## **Chiediti sempre “e poi cosa faccio?”**

Questa domanda ti permette non solo di procedere, ma, quando applicata alle scelte che devi fare, ti aiuterà a chiarirne i potenziali risultati. Le scelte di oggi diventeranno le fondamenta per passi successivi verso la sostenibilità. Necessariamente la nostra società e le nostre scelte dovranno evolvere in una direzione di sostenibilità – ovvero equilibrio tra domanda e offerta di risorse, rispetto delle capacità del pianeta terra di assorbire gli impatti delle nostre attività, e maggiore coesione e fiducia tra le persone. Per questo saranno necessari diversi anni, o decenni ed è necessaria una prospettiva di lungo termine. Allo stesso tempo ciascuna scelta di oggi è fondamentale.



La storia ci insegna che un gruppo di persone accomunate da ideali comuni può cambiare il mondo. Puoi unirti ai milioni di persone che nel mondo già si muovono per creare un futuro sostenibile. Con semplici scelte dentro e fuori casa puoi contribuire a creare il futuro delle generazioni a venire.

- Lester R. Brown, *Piano B 3.0 - Mobilitarsi per salvare la civiltà* - Edizioni Ambiente 2008
- Norbert Lantschner, *CasaClima: il piacere di abitare* - Edizioni Athesia 2008
- Worldwatch Institute, *State of the World 2008. Innovazioni per un'economia sostenibile* - Edizioni Ambiente 2008
- Lorenzo Guadagnucci, *Dalla parte sbagliata del mondo: da Barbiana al consumo critico* - Terre di Mezzo 2008
- G. Cozza, *Bebè a costo zero: guida al consumo critico* - Edizioni Il leone verde 2008
- Henry Chesbrough, *Open. Modelli di business per l'innovazione* - Egea 2008
- Jared Diamond, *Collasso* - Einaudi Editore 2007
- Roberto Lorusso - Nello De Padova, *DePILiamoci. Liberarsi del PIL superfluo e vivere felici* - Editori Riuniti 2007
- Paul Hawken - Amory Lovins - L. H. Lovins, *Capitalismo Naturale. La prossima rivoluzione industriale* Ed.Ambiente 2007
- Hermann Scheer, *Autonomia energetica. Ecologia, tecnologia e sociologia delle risorse rinnovabili* - Edizioni Ambiente 2006
- Jeremy Legget, *Fine corsa. Sopravviverà la specie umana alla fine del petrolio?* - Einaudi Editore 2006
- Ivan illich, *Elogio della bicicletta* - Bollati Boringhieri 2006
- Paolo Cacciari, *Pensare la decrescita: sostenibilità ed equità* - Ed. Intra Moenia 2006
- Manitonquat (Medicine Story), *Changing the world* - Story Stone Publications 2006
- Comunità Montana Tirano, *Linee guida alla sostenibilità ambientale* - Tirano 2006
- Jared Diamond, *Armi, acciaio e malattie. Breve storia degli ultimi tredicimila anni* - Einaudi Editore 2006
- Jeremy Rifkin, *Entropie* - Baldini Castaldi Dalai 2005
- G.F. Bologna, *Manuale della sostenibilità* - Edizioni Ambiente 2005
- Yann A. Bertrand, *365 gesti per salvare il pianeta* - Touring Editore 2005
- Maurizio Pallante, *La decrescita felice* - Editori Riuniti 2005
- Marie Luise Kreuter, *Orto e giardino biologico* - Giunti Editore 2005
- Federico M. Bufera, *Dalla caverna alla casa ecologica. Storia del comfort e dell'energia* - Edizioni Ambiente 2004
- Vandana Shiva, *Le guerre dell'acqua* - Feltrinelli 2004
- L. Guadagnucci - F. Gavelli, *La crisi di crescita. Le prospettive del commercio equo e solidale* - Feltrinelli 2004
- AAVV, *Termometro terra. Il mutamento climatico visto da scienza, etica e politica* - EMI 2004
- Karl Ernst Lotz, *La casa bioecologica* - Editrice AAM Terra Nuova 2003
- Muhammad Yunus, *Il banchiere dei poveri* - Feltrinelli 2003
- P.P. Grande - A. Masulli, *Energia verde per un paese rinnovabile* - Franco Muzio ed. 2003
- Giacomo Korn, *Uso razionale dell'energia nella casa. Risparmio energetico, comfort e sicurezza* - Franco Muzio ed. 2003
- Jeremy Rifkin, *Economia all'idrogeno. La creazione del Worldwide Energy Web e la redistribuzione del potere sulla terra* - Mondadori 2003
- Yann A. Bertrand, *366 giorni per riflettere sulla terra* - Edizioni White star 2003
- Duccio Canestrini, *Andare a quel paese. Vademecum del turista responsabile* - Feltrinelli 2003
- P. Ingrao - A. Zanotelli, *Non ci sto! Appunti per un mondo migliore* - Manni 2003
- Karl-Henrik Robèrt, *The Natural Step Story* - New Society Publisher 2002
- N. Chambers - C. Simmons - M. Wackernagel, *Manuale delle Impronte Ecologiche. Principi, applicazioni, esempi* - Ed. Ambiente 2002
- Gino Girolomoni, *Alce nero grida. L'agricoltura biologica, una sfida culturale* - Jaca Book 2002
- Riccardo Petrella, *Il manifesto dell'acqua. Il diritto alla vita per tutti* - EGA 2001
- Massimo Acanfora, *Fa la cosa giusta! Guida pratico al consumo critico e agli stili di vita sostenibili a Milano e in Lombardia* - Ed. Terre di Mezzo 2001
- AA.VV., *La guerra al vivente. Organismi geneticamente modificati e altre mistificazioni scientifiche* - Bollati Boringhieri 2001
- Lynda Brown, *Vivere biologico* - Mondadori 2000
- Antonella Valer, *Bilanci di Giustizia* - EMI 2000
- Centro Nuovo Modello di Sviluppo, *Lettera a un consumatore del nord* - EMI 2000
- Marinella Correggia, *Manuale pratico di ecologia quotidiana* - Mondadori 2000
- Francesco Gesualdi, *Manuale per un consumo responsabile* - Feltrinelli 1999
- Enzo Tiezzi - Nadia Marchettini, *Che cos'è lo sviluppo sostenibile* - Donzelli editore 1999
- Venetia Villani, *La cucina biologica* - Mondadori 1999

## In cucina

- [www.inran.it](http://www.inran.it)
- [www.sinu.it](http://www.sinu.it)
- [www.adiconsum.it](http://www.adiconsum.it)
- [www.altroconsumo.it/utenze-e-tariffe/acqua-s48701](http://www.altroconsumo.it/utenze-e-tariffe/acqua-s48701)
- [www.acquistiverdi.it](http://www.acquistiverdi.it)
- [www.amab.it](http://www.amab.it)
- [www.salvalacqua.it](http://www.salvalacqua.it)
- [www.regione.emilia-romagna.it/acquariparmio/](http://www.regione.emilia-romagna.it/acquariparmio/)
- [www.h2ouse.net](http://www.h2ouse.net)
- [www.portatoridacqua.it](http://www.portatoridacqua.it)
- [www.acquabenecomune.org](http://www.acquabenecomune.org)
- [http://it.wikipedia.org/wiki/Classe\\_di\\_consumo\\_energetico](http://it.wikipedia.org/wiki/Classe_di_consumo_energetico)
- [www.ecorec.it/pag-olio.html](http://www.ecorec.it/pag-olio.html)
- [www.biodizionario.it](http://www.biodizionario.it)
- [www.gas-cambio.it](http://www.gas-cambio.it)
- [www.retegas.org](http://www.retegas.org)
- [www.altromercato.it/it](http://www.altromercato.it/it)
- [www.ortidipace.org](http://www.ortidipace.org)
- [www.bioagricert.org](http://www.bioagricert.org)

## In bagno

- [www.saicosatipalmi.org](http://www.saicosatipalmi.org)
- [www.biodetersivi.altervista.org](http://www.biodetersivi.altervista.org)

## Camera da letto

- [www.vigilfuocnemis.it/sostanze\\_pericolose.html](http://www.vigilfuocnemis.it/sostanze_pericolose.html)
- [www.anab.it](http://www.anab.it)
- [www.bioarchitettura.it](http://www.bioarchitettura.it)
- [www.fsc-italia.it](http://www.fsc-italia.it)

## Rifiuti

- [www.magis.it](http://www.magis.it)
- [www.coopi.org](http://www.coopi.org)
- [www.bancoinformatico.com](http://www.bancoinformatico.com)
- [www.riducimballi.it](http://www.riducimballi.it)
- [www.secam.net](http://www.secam.net)
- [www.impattozero.it](http://www.impattozero.it)
- [www.compost.it](http://www.compost.it)
- [www.osservatorionazionaleirifiuti.it/home.asp](http://www.osservatorionazionaleirifiuti.it/home.asp)
- [www.rifiutilab.it](http://www.rifiutilab.it)
- [www.rifiutinforma.it](http://www.rifiutinforma.it)

## Mobilità

- [www.cittapossibile.org](http://www.cittapossibile.org)
- [www.eco-drive.ch](http://www.eco-drive.ch)
- [www.ecomobile.it](http://www.ecomobile.it)
- [www.piedibus.it](http://www.piedibus.it)
- [www.ilikebike.org](http://www.ilikebike.org)
- [www.viaggioeconomico.org](http://www.viaggioeconomico.org)
- [www.move-forum.net/?lang=ita2](http://www.move-forum.net/?lang=ita2)
- [www.icscarsharing.it](http://www.icscarsharing.it)
- [www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it)
- [www.aitr.org](http://www.aitr.org)

## Ristrutturazioni e fonti rinnovabili

- [www.agenziaentrate.it](http://www.agenziaentrate.it)
- [www.agenziaclima.it](http://www.agenziaclima.it)
- [www.cened.it](http://www.cened.it)
- [www.archibio.com](http://www.archibio.com)
- [www.autorita.energia.it](http://www.autorita.energia.it)
- [www.gsel.it](http://www.gsel.it)
- [www.paea.it](http://www.paea.it)
- [www.enerbuilding.eu](http://www.enerbuilding.eu)
- [www.casarinnovabile.it](http://www.casarinnovabile.it)
- [www.anab.it](http://www.anab.it)
- [www.la220.it](http://www.la220.it)
- [www.enea.it/com/web/pubblicazioni/opuscoli.html](http://www.enea.it/com/web/pubblicazioni/opuscoli.html)
- [www.multiutility.it/interno.aspx?id=3](http://www.multiutility.it/interno.aspx?id=3)
- [www.costruire-bene.ch](http://www.costruire-bene.ch)
- [www.ilportaledelsole.it](http://www.ilportaledelsole.it)
- [www.isesitalia.it](http://www.isesitalia.it)
- [www.ors.regione.lombardia.it/OSIEG/AreaEnergia/hpEnergia.shtml](http://www.ors.regione.lombardia.it/OSIEG/AreaEnergia/hpEnergia.shtml)

## Vari

- [www.morbegno2020.it](http://www.morbegno2020.it)
- [www.thenaturalstep.org](http://www.thenaturalstep.org)
- [www.beyond-gdp.eu/](http://www.beyond-gdp.eu/)
- [www.benessereintornolordo.net](http://www.benessereintornolordo.net)
- [www.lifegate.it](http://www.lifegate.it)
- [www.icea.info](http://www.icea.info)
- [www.provincia.fe.it/ecoidea](http://www.provincia.fe.it/ecoidea)
- [www.cambieresti.net](http://www.cambieresti.net)
- [www.lisolachece.org](http://www.lisolachece.org)
- [www.bilancidigiustizia.it](http://www.bilancidigiustizia.it)
- [www.altreconomia.it](http://www.altreconomia.it)
- [www.cnms.it](http://www.cnms.it)
- [www.comunivirtuosi.org](http://www.comunivirtuosi.org)
- [www.viviconstile.org](http://www.viviconstile.org)
- [www.wwf.it](http://www.wwf.it)
- [www.legambiente.it](http://www.legambiente.it)

*Stefano Mogavero* per il coordinamento del progetto;

*Anna Cogo* ed *Eric Ezechieli*  
per le traduzioni;

*Sarah Brooks* (TNS Canada) autrice della guida originale;

il gruppo degli "apripista"  
di M2020 per la revisione del documento.

# MORBEGNO 2020

Cosa vogliamo veramente? Cosa vogliamo per il futuro nostro e dei nostri figli? Cosa siamo disposti a fare per crearlo nei prossimi anni o decenni? Trovare assieme le risposte a queste domande, nello scenario di epocale trasformazione del XXI secolo, è diventata una questione di sopravvivenza per qualsiasi comunità.

**Morbegno 2020** è un progetto pluriennale di innovazione per la sostenibilità, nato da un dialogo tra **The Natural Step Italia** e il **Comune di Morbegno**. Il progetto si fonda sul sostegno di scuole, istituzioni, imprese, associazioni, l'Associazione Nazionale Comuni Italiani, l'università e una fondazione bancaria.

La complessità e la dimensione dei problemi ambientali, sociali ed economici da risolvere oggi richiedono orizzonti temporali lunghi e capacità di azione immediata, nuove modalità di organizzazione, nuovi modelli economici e nuove forme di democrazia. Abbiamo la necessità imperativa di sostenere un movimento che, dal basso, inneschi un cambiamento epocale delle scelte di consumo e dei paradigmi di produzione e vada ad incidere sulle scelte di governi e forze economiche.

E' un processo per sua natura aperto, apolitico, fondato sulle idee e libero da ideologie, partecipato e fondato su responsabilità distribuite. Le istituzioni, tutte quante, possono accoglierlo e favorirlo, ma **spetta ai cittadini portarlo avanti** con il contributo di tutti. Occorre cambiare alcune abitudini, ripensare le nostre case, i trasporti, lo stesso cibo che mangiamo.

Occorre ripensare a come possiamo prenderci cura gli uni degli altri e creare un futuro di cui potremo essere fieri, per noi e per i nostri figli. Siamo di fronte alla necessità di far fronte a problemi globali con molteplici azioni locali, integrate tra di loro. Un'occasione unica per ripensare un nuovo modello di sviluppo e di società. Ci sono rischi e opportunità. Problemi certi e soluzioni possibili. Si tratta di cercare ed applicare ora le soluzioni di oggi per preparare le soluzioni di domani.

grafiche morbegnesi



**Città di  
Morbegno**

Realizzato con il contributo di:



**fondazione  
cariplo**

*Questo prodotto è stampato su carta ecologica certificata FSC. Il marchio FSC identifica i prodotti contenenti legno proveniente da foreste gestite in maniera corretta e responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici ([www.fsc-italia.it](http://www.fsc-italia.it)).*

## TNS ITALIA

In un'epoca in cui tutti si stanno rendendo conto della importanza ed urgenza di evolvere verso la sostenibilità, **The Natural Step** porta un'esperienza concreta che parte dal 1988. **The Natural Step** è una non profit internazionale che lavora per accelerare la sostenibilità globale e locale in collaborazione con aziende, comunità e governi. 100 persone in 12 paesi sviluppano conoscenze e soluzioni per la sostenibilità economica, ambientale e sociale, alimentando un network globale di esperti, scienziati, università, comuni, aziende e altre organizzazioni. **The Natural Step Italia** è il ramo italiano della non profit internazionale. Da quasi 20 anni creiamo soluzioni, modelli innovativi e strumenti che guidano l'evoluzione verso un futuro in cui tutte le persone e tutte le attività umane diventano una forza rigeneratrice. Per approfondimenti su **The Natural Step** visitare il sito

[www.thenaturalstep.org](http://www.thenaturalstep.org)

La guida è scaricabile in formato pdf dal sito

[www.morbegno2020.it](http://www.morbegno2020.it)