

Vademecum delle buone pratiche

- C'è chi scende e c'è chi sale, l'ascensore può far male! Ridurre l'utilizzo dell'ascensore fa bene al cuore, ai muscoli e alle articolazioni e in più limita lo spreco di energia elettrica!
- Acquista alla spina, risparmia e riduci spazzatura: molti prodotti possono essere acquistati sfusi, dai legumi ai detersivi! Informati!
- Se poca strada devi fare... a piedi o in bici puoi andare: scegli la distanza massima che sei dispost* a percorrere, e poi rispettalà!... e se un viaggio lungo devi fare, non farlo da sol*, ma fatti accompagnare! (pop-car: promuovi il carsharing popolare urbano e di quartiere!)
- Quando vai a fare a la spesa, e ti sei dimenticat* la borsa di stoffa, riutilizza le buste compostabili biodegradabili per fare la raccolta dell'umido!
- Boicotta il caffè in capsula, la forma più assurda di monoconfezione! In ufficio, in università o a scuola porta il thermos e condividi la pausa, utilizzando i bicchieri che porti da casa o quelli compostabili.
- Preferisci l'acquisto di frutta e verdura da piccoli distributori, da gruppi di acquisto (gas), e da mercatini popolari! Informati!
- Riduci l'utilizzo di plastica usa e getta! (al tuo prossimo cocktail
#cannucciaNOgrazie, no all'acqua imbottigliata, no alle stoviglie di plastica

- Acquista carta riciclata! carta da cucina, carta igienica, fazzoletti.
- Utilizza consapevolmente l'acqua, non sprecarla! (raccolta e riuso domestico, per esempio utilizzando l'acqua di cottura per annaffiare le piante !)
- Utilizza la coppetta mestruale, gli assorbenti ed i pannolini lavabili e compostabili. Sostieni la compagna con hashtag #ecomestruazioni per promuovere uso di coppette e assorbenti lavabili
- Butta i mozziconi di sigaretta nel posacenere! (se puoi acquista cartine e filtri riciclati e biodegradabili)
- Organizza (e partecipa!) a luoghi di riciclo-baratto-scambio!
- Adotta una prospettiva di economia circolare: quando puoi non comprare, non gettare, riusa, scambia, crea e reinventa nuovi utilizzi degli oggetti!
- Non comprare le marche che oggettivizzano i corpi umani e non nelle pubblicità per aumentare i loro profitti...
- Fai pressione sul tuo comune perché aumenti la quota di differenziata da destinare al riciclo della plastica e della carta
- Usa ecosia.org come motore di ricerca
-

Il Vademecum è aperto ed in continuo aggiornamento.

Se hai nuove proposte scrivici a retecorpieterranudm@gmail.com

NON UNA DI MENO



**Sciopero
dai e dei generi,
dai e dei consumi
#LOTTOMARZO
e oltre...
#noiscioperiamo
#1000ragioni
#8M2019**

nonunadimeno.wordpress.com



