

LE BUONE PRATICHE DELLA SOSTENIBILITÀ

Cosa puoi fare per aiutare il nostro Pianeta?

TECNOLOGIA

- **Spegni sempre la luce** quando esci dalla stanza.
- **Spegni sempre il monitor** del computer quando non lo utilizzi e **spegni lo stand-by** degli apparecchi elettronici. Lasciare un dispositivo in stand-by comporta circa il **7% di consumo elettrico in più** nell'arco di un anno.
- Utilizza le ciabatte multipresa con interruttore. **Spegni la ciabatta** quando non ti serve.
- Quando compri un apparecchio tecnologico **usalo fino in fondo**, non abbandonarlo quando esce un nuovo modello. Scegli marche che sai che durano a lungo e permettono garanzie e riparazioni.
- **Preferisci l'usato al nuovo**: gli oggetti tecnologici nuovi hanno un grosso impatto sull'ambiente e sulle persone che li producono.
- **Valuta il "ricondizionato"**: sono apparecchi molto più economici perché presentavano dei piccoli problemi o errori, vengono riparati e messi in commercio, e sono praticamente nuovi e mai usati da nessuno.
- **Vai in giro a piedi o muoviti in bicicletta o in monopattino**: utilizza l'automobile solo quando è necessario.

SITI WEB UTILI

Puoi trovare i telefoni e gli apparecchi ricondizionati su:

- www.refurbed.it
- www.swappie.com/it
- www.ebay.it (con il filtro "ricondizionato" o "ricondizionato certificato")

NEGOZI UTILI

Puoi trovare telefoni e dispositivi ricondizionati presso:

- **Beapple Pisa**

LE BUONE PRATICHE DELLA SOSTENIBILITÀ

Cosa puoi fare per aiutare il nostro Pianeta?

**OGNI CAMBIAMENTO INIZIA
DA UNA PICCOLA AZIONE.
ATTIVA IL CAMBIAMENTO!**

LE ATTIVITÀ DI LEGAMBIENTE PISA

Vieni a trovarci:

Conoscerai le attività locali e nazionali alle quali partecipare;

Sosterrai direttamente il circolo che si prende cura del tuo territorio;

Potrai ricevere **La Nuova Ecologia**, il mensile di Legambiente ricco di notizie, informazioni, inchieste e approfondimenti sull'ambiente a 360°;

Potrai contribuire alla **piantumazione di alberi**;

Potrai partecipare gratuitamente alle **escursioni sociali**;

Potrai usufruire degli **sconti** presso i negozi convenzionati;

Potrai partecipare ai **campi di volontariato** di Legambiente;

Avrai l'**assicurazione per tutte le iniziative** di Legambiente, comprese le escursioni!

**SCARICA IL TESTO IN
ALTRE LINGUE**



ENGLISH,
FRANÇAIS, ...



LE BUONE PRATICHE DELLA SOSTENIBILITÀ

Cosa puoi fare per aiutare il nostro Pianeta?

CIBO

- **Riduci i consumi di acqua ed evita di sprecarla.** Non far scorrere l'acqua quando ti lavi i denti o ti insaponi le mani. Lasciando aperto il rubinetto puoi consumare fino a 15-20 litri d'acqua, mentre ne sarebbero sufficienti non più di 2-3.
- **Fai la doccia:** è preferibile a fare il bagno perché consumi meno acqua. Ricorda di chiudere l'acqua quando ti fai lo shampoo!
- **Conserva correttamente il cibo.** Se possibile, riutilizza gli scarti alimentari.
- **Mangia meno carne:** sapevi che il 70% dei prodotti dell'agroindustria è destinato al foraggiamento degli animali?
- **Assicurati sempre della provenienza del cibo** che mangi. Compra, quando puoi, prodotti locali e stagionali.
- **Compra, quando puoi, cibi sfusi** rispetto a quelli confezionati. Cerca i negozi che promuovono il cibo sfuso nella tua città.
- **Bevi l'acqua del rubinetto:** in Italia è potabile e sempre controllata!

APP UTILI

Puoi trovare ottimo cibo avanzato ai locali su:

- **Too Good To go**
- **Phenix**

NEGOZI UTILI

Puoi trovare cibo e prodotti sfusi presso:

- **Bio al Sacco;**
- **Gruppi di Acquisto Solidale:** Newroz o Circolo Alberone
- **Gli sfusi di Pisa;**
- **Alveare Pisa Centro.**
- **Mercato di San Martino;**

LE BUONE PRATICHE DELLA SOSTENIBILITÀ

Cosa puoi fare per aiutare il nostro Pianeta?

VESTITI

- **Allunga la vita dei tuoi abiti:** lava solo quando necessario, ripara e riutilizza. Ci sono tante sartorie e calzolai a Pisa (l'asciugatrice è comoda ma non è indispensabile!)
- **Leggi bene le etichette:** fai attenzione al luogo di produzione (evitando capi prodotti in Paesi dove sai che i diritti dei lavoratori non sono rispettati) e acquista fibre non sintetiche (il sintetico produce microplastiche!).
- **Dona gli abiti che non utilizzi più** o ricicli in modo corretto.
- Evita di comprare capi nuovi, **preferisci l'usato** (Swap Party, Mercatopoli, cerca i negozi e banchi dell'usato al mercato).

APP UTILI

Puoi trovare i vestiti usati praticamente nuovi su:

- **Vinted**

NEGOZI UTILI

Puoi trovare vestiti usati di ottima qualità presso:

- **Mercato di Pratale;**
- **Mercato di San Martino.**
- **Rifò;**
- **Oso;**
- **Il Magazzino di Sant'Ermete** (scambio gratuito di abiti e oggetti)