



Regione Toscana

Agenda della spesa



Agenda della Spesa

Regione Toscana - Giunta Regionale
Direzione Generale Diritti di Cittadinanza
e Coesione Sociale
Settore Tutela dei consumatori e utenti,
politiche di genere, interventi contro
le discriminazioni.

Ideaazione a cura di: Paolo Caldesi, Nicola Zeloni e Lisa Nozzoli

Testi a cura di: Cristian Iozzelli e Angelo Malcontenti

Grafica a cura di: Roberta Benvenuti e Sandro Beni

Stampata su carta riciclata al 100%
e certificata fsc ed ecolabel

Documentazione e aggiornamenti
scaricabili dal sito

www.progettoinfoconsumo.it

Progetto realizzato nell'ambito del
programma generale di intervento 2010
della Regione Toscana con l'utilizzo dei fondi
del Ministero dello Sviluppo Economico

REGIONE
TOSCANA



Indice

○	Elogio della sobrietà	5
---	------------------------------	---

	Consumare con intelligenza	7
--	-----------------------------------	---

*Conoscere chi ti fornisce un prodotto,
come lo produce o come se lo procura*

Acquisti “etici”: che vuol dire?

La pubblicità e i suoi inganni

Il potere di chi acquista scegliendo

Un po' di chiarezza sui cibi biologici

Alcuni luoghi comuni da sfatare

*In caso di dubbi c'è internet:
come farsi aiutare dal web.*

	Acqua	26
--	--------------	----

○ *Un po' di numeri*

Cosa si sa e cosa non si sa

*5 buone ragioni per preferire
l'acqua di casa*

Risparmiare acqua

Rifiuti	31
<i>Un po' di numeri</i>	
<i>Riduzione dei rifiuti</i>	
<i>Raccolta differenziata</i>	
<i>Rifiuti speciali e rifiuti pericolosi</i>	
<i>Rifiuti ingombranti</i>	
Energia	43
<i>Un po' di numeri</i>	
<i>Energie alternative e rinnovabili</i>	
<i>Risparmiare energia: consigli utili</i>	
<i>Risparmiare in condominio</i>	
<i>La bioedilizia</i>	
Finanza e credito	55
<i>Credito al consumo</i>	
<i>Usura</i>	
<i>Microcredito</i>	
<i>Progetto regionale di prestito sociale</i>	
<i>Lo SCEC</i>	
Mobilità sostenibile	64
Numeri utili	68
Testo bilancio familiare	72

Elogio della Sobrietà

Sobrietà: “Moderazione nel soddisfacimento degli appetiti e delle esigenze naturali” (Devoto – Oli).

Diciamolo subito. I nostri genitori ci hanno abituato male. Ci hanno insegnato a spendere, spendere e, spesso, a spandere... Ed anche noi, con i nostri figli, non siamo stati a guardare.

Certamente tutto ciò non poteva durare.

O, per meglio dire, non potevamo pensare che un simile giro vorticoso di denaro potesse continuare all'infinito.

La crisi in atto da diversi anni è una crisi di sistema e ci ha fatto capire che è giunto il momento di ammainare pensieri di “alto” benessere a favore di più semplici soddisfazioni.



E che questa sia la strada giusta per mantenere un decoroso stile di vita ce lo avevano a suo tempo dimostrato, ancora una volta, i nostri vecchi, che hanno tirato la cinghia, mangiato cipolle e zucchine invece di chianina e cinghiale, fatto una gita in campagna invece di andare alle Seychelles, usato la bicicletta in luogo dei SUV, portato a rifar la suola alle scarpe invece di comprarne di nuove ad ogni cambio di stagione.

Avevano avuto vista lunga. Anche per quel che riguarda il mondo che ci ospita, un pianeta sempre più esausto e indebolito dal nostro eccessivo sfruttamento di risorse. Uno stile di vita improntato alla sobrietà è quello che dobbiamo reimparare ad adottare per noi e, soprattutto, per il bene (e il futuro) di chi verrà dopo di noi. Questo libriccino vorrebbe essere un sassolino da aggiungere al muro delle nostre conoscenze/coscienze. Così, tanto per dare una mano...



Consumare con intelligenza

L'intelligenza è la capacità di capire le ragioni e le motivazioni che muovono il mondo che ci circonda e le nostre interazioni con esso.

Andrebbe applicata in tutte le cose, soprattutto in tempi difficili come quelli che stiamo attraversando.

Teniamo presenti alcuni punti di riflessione:

- Conoscere chi ti dà quello che consumi (in ogni campo), come lo produce o se lo procura;
- Acquisti "etici": che vuol dire?
- La pubblicità e i suoi inganni;
- Il potere di chi acquista scegliendo;
- Alcuni luoghi comuni da sfatare;
- Un po' di chiarezza sui cibi biologici;
- In caso di dubbi c'è internet: come farsi aiutare dal web



Conoscere chi ti fornisce un prodotto, come lo produce o come se lo procura.

È fuori discussione che la spesa più completa si fa al supermercato. Anche nei mercati rionali si possono avere risorse di acquisto interessanti.

Ma, se veramente desideriamo essere soddisfatti, niente può essere paragonabile all'acquisto diretto da un produttore.

Perché?

Semplice. Se io lo scelgo come fornitore per il mio palato (o per altre mie necessità) lo faccio a ragion veduta, so quello che mi può dare per esperienza diretta (o riferita) sempre verificabile, acquisto dopo acquisto. E se il fornitore è un piccolo produttore, desideroso di farsi conoscere, ho ancora maggiori garanzie di ottenere un prodotto buono a un prezzo equo, raggiunto al termine di una trattativa condivisa e, spesa dopo spesa, anche questa, verificabile.

È la legge della domanda e dell'offerta. Vecchia quanto il mondo.

Certamente andare al supermercato è molto più comodo e, spesso (ma non sempre), meno caro. Ma ci si va per abitudine o per necessità, non per il gusto di trovare qualcosa "ad hoc".

Ci sono voluti i Gruppi di Acquisto Solidale (i G.A.S.) che hanno condito questo nuovo/vecchio modo di fare la spesa con il sugo della solidarietà.

I G.A.S. nascono da una riflessione sulla necessità di un cambiamento profondo del nostro stile di vita.

La parola solidale rappresenta il criterio guida nella scelta dei prodotti.



I G.A.S. si rivolgono ai piccoli produttori locali che rispettano l'ambiente e i diritti dei loro lavoratori.

Un nuovo percorso di acquisto, basato sul rapporto piuttosto che sul denaro.

I G.A.S. hanno dato capacità produttiva a piccoli imprenditori, agricoli e no, che condividevano con gli acquirenti ideali di produzione basati sulla vicinanza (a chilometri "zero", eliminando il passaggio, sempre costoso ed inquinante, degli intermediari), sulla sostenibilità ambientale del prodotto e sulla sua biologicità. I produttori ne ricevono, in cambio, sostegno economico e adesione ai progetti produttivi tramite un rapporto di clientela amichevole e stabile.

Far parte di un G.A.S. è facile e impegnativo, al tempo stesso: si deve dare qualcosa, in termini di partecipazione, ma si impara a vivere meglio.



Approfondimenti G.A.S.

www.economia-solidale.org

www.retegas.org (Rete nazionale di collegamento dei GAS)

www.gastosceni.altervista.org (I G.A.S. in Toscana)

www.gasfiorentini.it (I G.A.S. a Firenze e provincia)

Filiera corta

fillieracorta.arsia.toscana.it (Regione Toscana)

www.regione.toscana.it/cittadini/alimentazione/prodot-ti-tipici (Prodotti tipici Regione Toscana)

www.cambiospesa.com (Progetto finanziato da Regione Toscana)

www.mercatidellcontadino.it (I farmer's market in Italia)

www.campagnamica.it (Coldiretti)

www.comproinfattoria.it **www.mercatidellaterra.it** (Slow Food)



Acquisti “etici”: che vuol dire?

Si definisce “eticità” l’adesione di un progetto o di un’azione a un codice di comportamento rispettoso dei diritti dei partecipanti all’azione o al progetto stesso.

Se il codice di comportamento cui ci si riferisce, in caso dell’acquisto di un oggetto, è basato sul rispetto dell’ambiente e del lavoro di chi lo ha prodotto, diventa facilmente comprensibile il significato e l’importanza di effettuare acquisti “etici”.

Il problema è balzato all’attenzione del mondo dei consumatori alcuni anni fa.

Guadagnò la prima pagina dei giornali la notizia di una notissima azienda specializzata nella produzione di scarpe sportive: queste venivano “costruite” in Bangladesh e, per aumentare a dismisura il profitto dell’impresa, nella catena di montaggio venivano impiegati migliaia di bambini, largamente al di sotto della soglia dei 14 anni, costretti a lavorare in ambienti estremamente malsani, addirittura legati alla catena di montaggio. La paga era ovviamente irrisoria.

Vi fu un moto di ribellione contro questo sfruttamento del lavoro infantile e l'azienda produttrice ne pagò gravemente lo scotto in termini commerciali (furono in molti a rivolgersi ad altre marche in segno di ribellione).

L'azienda, poi, ha recuperato le sue fette di mercato con campagne pubblicitarie "ad hoc", molto ben congegnate. Spendendo comunque cifre enormi per rifarsi. Ma questa è un'altra storia.

Effettuare acquisti "etici", quindi, che vuol dire?

Significa porre attenzione a quello che si compra. Leggere sempre l'etichetta, in modo da avere informazioni su chi ha prodotto e come è stato prodotto l'oggetto che ci interessa.

Significa anche imparare a dire di "no" ad acquistarlo, se questo è frutto di operazioni non rispettose dell'ecosistema o di un equo rapporto di lavoro (sfruttamento di lavoro minorile o produzione in paesi in cui non vengono rispettati i diritti sindacali dei lavoratori).

Significa imparare ad informarsi: cosa non difficile nel mondo di oggi, grazie ai sistemi informatici di cui disponiamo.

Tutto questo potrà costarci qualcosa in più. Ma qualcosa si deve pur concedere per vivere in un mondo più giusto.

Approfondimenti

www.fabricaethica.it (Progetto Regione Toscana)

www.icea.info/it (Istituto Certificazione Etica e Ambientale)

www.camcom.gov.it/cdc/id_pagina/26/id_tema/35/tpo/Certificazioni-Etiche.htm (Camera di Commercio)

www.sa-intl.org (Social Accountability International)

La pubblicità e i suoi inganni

Diversi anni fa (i cinquantenni forse lo ricordano) diventò molto nota una trasmissione televisiva intitolata “Carosello”, consistente in una sequenza di richiami pubblicitari, su altrettanti prodotti di largo consumo, scanditi da una sigla semplice e facilmente orecchiabile.

Per coloro che hanno l'età per ricordarsene, “Carosello” scandiva l'ora, al suo termine, per andare a letto (a malincuore).

Era una trasmissione che cambiò i nostri stili di vita. In essa venivano pubblicizzati dei prodotti, per la prima volta in modo totalizzante e diretto, a tutta la popolazione, senza distinzione di sesso, età, condizione sociale, provenienza etnica.

Per la prima volta personaggi arcinoti del mondo cinematografico, teatrale e dell'avanspettacolo prestavano la faccia per garantire la qualità insuperabile di una marca di caffè o di un superalcolico o di una marca di benzina.

Accompagnati da musiche orecchiabili e tramite slogan facili da ricordare, questi attori e queste soubrettes ci tratteggiavano un benessere facile da raggiungere e da gestire.



Era il grande ingresso della pubblicità nelle nostre vite. Una comunicazione volutamente semplice o semplificata, molto colorita e accattivante, che ha fatto vendere milioni di oggetti.

E i costi di questo messaggio sono lievitati a tal punto da interferire pesantemente sul prezzo dell'oggetto pubblicizzato.

La pubblicità ci ha cambiato la vita: ha uniformato il nostro modo di parlare relegando i dialetti ad un ruolo di curiosità turistica, mentre sempre di più hanno cominciato a diventare di uso comune espressioni anglosassoni, ritenute più dinamiche e onnicomprensive.

Il giro vorticoso del denaro ricavato dalla pubblicità ha indotto anche i "mostri sacri" del cinema a misurarsi con questo tipo di messaggio. E, per contro, volti nuovi 'trovati' in ambito pubblicitario hanno potuto facilmente affermarsi facendo il percorso inverso.

Anche la musica classica (considerata espressione culturalmente elevata) è stata adattata al messaggio pubblicitario tanto da perdere la propria identità: accade molto spesso di ascoltare passaggi sinfonici molto noti e sentirli 'rinominare' con uno slogan o una marca di brandy o di pastasciutta.



L'eccesso di pubblicità di un prodotto ha infine indotto i consumatori più scafati a dubitare della reale qualità dello stesso.

È nato così il concetto di “pubblicità ingannevole”: quando un messaggio induce ad acquistare o utilizzare oggetti o alimenti incapaci di soddisfare i desideri sollecitati.

Forse non tutti sanno che la pubblicità ingannevole è un reato.

Tutti i cittadini consumatori dovrebbero denunciare gli abusi della pubblicità ingannevole alle associazioni di tutela presenti sul territorio.

Sarebbe un primo semplice ed efficace momento di ribellione e un atto di impegno civile da non demandare ad altri.



Approfondimenti

it.wikipedia.org/wiki/Carosello (Wikipedia)

www.youtube.com/watch?v=JzZWT_qKzAU (La sigla di Carosello)

www.agcm.it/consumatore-competenza/pubblicita-ingannevole-e-comporativa.html (AGCM - Autorità Garante Concorrenza e Mercato)

www.gdf.gov.it/GdF/it/Servizi_per_il_cittadino/Consigli_utili/info1448829977.html (Guardia di Finanza)

Il potere di chi acquista scegliendo

La vita dei cittadini consumatori è sicuramente una via tortuosa e lastricata di difficoltà. Scegliere e trovare prodotti buoni a un prezzo equo diventa un'impresa spesso quasi eroica.

Le politiche di tutela del consumo e dei consumatori sono nate negli Stati Uniti, nella prima metà del '900.

Hanno potuto espandersi e prender piede (non senza qualche iniziale difficoltà) grazie al grande senso civico e democratico tipico di quella nazione.

La parità di diritti, autentica bandiera della società americana, ha avuto ragione di lobbies e potentati economici.

Nei consumatori americani si sono fatte strada, nel corso del tempo, la consapevolezza di funzionare come gruppo di potere e la capacità di fare "massa critica": si è riusciti, in parole povere, a creare quello zoccolo duro di acquirenti che è diventato capace di condizionare produttori e commercianti, facendoli adeguare alle regole dei cittadini e non soltanto del proprio profitto.



Ma come riuscire ad avere il meglio spendendo meno?

Basta organizzarsi. Si concentrano gli acquisti di un gruppo consistente di consumatori (ad esempio accordatisi grazie a internet) sul prodotto dal prezzo più basso rispetto ad altri omologhi più costosi; i relativi commercianti, che vedranno le proprie vendite calare vistosamente a favore del prodotto meno caro, saranno costretti, a loro volta, a variare verso il basso i propri prezzi, oltre il minimo prescelto dai cittadini, per potersi rifare; a questo punto, di comune accordo, sempre grazie al passa-parola, i consumatori cambiano, tutti insieme, la propria scelta, di nuovo sul prodotto meno costoso, costringendo i commercianti a diminuire ancora.

Questo stratagemma ha permesso ai cittadini statunitensi di tenere molto basso, ad esempio, il prezzo della benzina per le auto.



In Italia, ci si sta muovendo in modo simile, anche se più lento, sul tema della qualità dei cibi, sui cibi biologici e sulla filiera corta.

I gruppi di acquisto hanno fatto molto in questo senso: praticamente, ormai, è abbastanza facile trovare prodotti agro-alimentari rispettosi dell'ambiente in tutti i mercati e negozi.

Hanno fatto la loro comparsa ed occupano in modo stabile anche gli scaffali dei supermercati, pur restando prodotti dal prezzo molto elevato, rispetto a quelli tradizionali. La grande distribuzione, d'altronde, ha i propri sistemi di approvvigionamento ancora abbastanza distanti dal concetto di 'filiera corta'.



Un po' di chiarezza sui cibi biologici

I prodotti da agricoltura biologica sono ottenuti nel pieno rispetto dell'ambiente, utilizzando solo sostanze naturali e nessuna sostanza chimica sintetizzata dall'uomo. Sono privi di residui tossici e integri nel loro valore nutritivo

I cibi biologici, come si è detto, ormai possono far parte con facilità della nostra alimentazione, data la loro diffusione. Forse non tutti sanno, fra l'altro, che l'Italia (e la Toscana in particolare) è uno dei luoghi al mondo in cui se ne producono di più.

Questo dovrebbe consentire prezzi particolarmente bassi, ma non è così. Perché?

Sostanzialmente perché un campo o una stalla che producono verdura o animali da carne in modo rispettoso del loro iter naturale di vita, hanno rese quantitativamente abbastanza inferiori rispetto ai prodotti cresciuti in modo industriale. Un campo 'biologico' produrrà un 30% di grano in meno di un campo trattato chimicamente ed una stalla avrà vitelli molto più pesanti di quella le cui bestie crescono nei prati. Questo è certo.

Ma il grano cresciuto senza la chimica avrà certamente una qualità assolutamente superiore, e la carne dei vitelli cresciuti 'liberi' sarà incomparabilmente superiore a quella dei loro fratelli cresciuti in cattività.



Si dovrà per forza compensare la minore quantità prodotta.

Ma non basta a spiegare. Certo c'è la famosa legge del mercato: quella della domanda e dell'offerta. E bisogna dire che i cibi bio hanno sfondato, commercialmente, per cui essendo la richiesta alta anche il prezzo, di conseguenza, sarà più alto.



Altre considerazioni: la biologicità di un prodotto deve essere garantita da un marchio di certificazione. Questo costa parecchio al produttore.

C'è però una scuola di pensiero che tende a superare il concetto del biologico. Alcuni gruppi d'acquisto (che come abbiamo visto fanno da avanguardia al mondo dei consumatori) stanno dando molta importanza al rapporto di conoscenza e fiducia con il singolo produttore.

Significa, in breve, che l'agricoltore (o l'allevatore) può anche curare i propri prodotti con piccole dosi accettabili di prodotti chimici, erogati nei periodi dell'anno meno 'offensivi' per il futuro consumatore e tali da garantire una resa sana.

Di questo fatto mette a conoscenza il consumatore, lasciandolo libero di controllarne tempi e modi di erogazione (controllo effettuato dai consumatori stessi con l'aiuto di tecnici specializzati): da questo rapporto scaturisce una 'certificazione partecipata' e condivisa. L'agricoltore, in pratica, si dà un disciplinare che può prevedere coltivazione e allevamento biologici, oppure anche solo parzialmente 'aiutato' chimicamente, ma sempre controllato dai suoi clienti, così da mantenere un rapporto di fiducia con essi.

La 'certificazione partecipata' prevede, a sua volta, un disciplinare di controlli condivisi con i produttori. Questo nuovo tipo di certificazione si può applicare non solo all'agroalimentare ma anche in tutti i settori della produzione e del commercio.



Approfondimenti

www.regione.toscana.it/cittadini/alimentazione/prodotti-biologici (Regione Toscana)

www.regione.toscana.it/cittadini/alimentazione/marchio-agriqualita (Marchio Agriqualità Regione Toscana)

www.aiab.it (Associazione Italiana Agricoltura Biologica)

www.prodottibiologici.it (Portale del biologico)

www.garanziapartecipata.it/presentazione.html (Cos'è la garanzia partecipata)

Enti certificatori

www.ecocertitalia.it (EcoCert)

www.bioagricert.org (BioAgricert)

www.imcert.it (IMC) (Suolo e salute)

www.ccpb.it (CCPB)

www.codexsrl.it (Codex)

www.certbios.it (Bios)

Alcuni luoghi comuni da sfatare

Quando siamo al dunque, a pagare, i luoghi comuni si sprecano. Sarà perché il denaro è merce rara e preziosa, ma sulla spesa e sullo spendere si appunta la pretesa saggezza dei popoli.

“Ciò che costa di più è di miglior qualità”

Non è molto vero. Abbiamo visto che il prezzo dipende da svariati fattori, tutti abbastanza lontani dal concetto di qualità.

Uno dei fattori principali ad incidere è la distribuzione del prodotto: dato, oltretutto, che la distribuzione viene effettuata con trasporti su gomma, al costo elevato della veicolazione si deve aggiungere un alto costo ambientale (basta azzardarsi, durante la settimana, sul tratto appenninico della A1 e ci si renderà facilissimamente conto di questo assunto). Ecco perché si insiste sulla “filiera corta”, sulla vicinanza fisica tra produttore e consumatore: meno chilometri, meno passaggi in autotreno, ambiente più pulito, costi più bassi.

Altro costo aggiuntivo che incide fortemente sul prezzo finale è quello della pubblicità che serve a farlo vendere.

“Bevete più latte! Il latte fa bene!”

Era lo slogan pubblicitario cantato ai quattro venti nel film “La dolce vita” di Federico Fellini. Era l'Italia del boom e il latte per tutti era la garanzia di un futuro felice, dopo gli anni oscuri della guerra.



Alcune scuole di pensiero tendono, oggi, a recedere da questa posizione, ritenuta non così salustica.

Secondo queste posizioni, il latte, quale alimento completo, è fatto per i cuccioli dei mammiferi (ivi compreso il cucciolo dell'uomo, ovviamente) ma non per gli adulti, ai quali può causare disturbi intestinali abbastanza fastidiosi e una esuberanza di grassi non esattamente salutare.

Come spesso accade, è il buon senso che deve darci una mano. Va da sé che il latte resta un alimento indicato e utile in tante situazioni specifiche, per esempio nel caso delle donne che necessitano di apporto di calcio per arginare i problemi derivanti dall'osteoporosi.

Sta di fatto che l'enorme quantità di latte prodotto dagli allevamenti sta producendo conseguenze abnormi: abbiamo vissuto la questione delle "quote - latte" in ambito europeo che hanno causato vere e proprie rivolte dei produttori contro le riduzioni imposte dallo Stato, con tonnellate di latte gettate via per protesta. A livello zootecnico, poi, e non secondariamente, sono state allevate razze di mucche specializzate espressamente alla superproduzione di latte. Operazioni di selezione che hanno portato allo stress degli animali, incapaci di produrre per più di 2/3 anni consecutivi e poi inviati mestamente ai macelli: una vita che si esaurisce in pochi anni, mentre le mucche che vivono naturalmente possono rimanere produttive per 15.



“Una bistecca altra tre dita e una montagna di patatine fritte!”

Era l'ideale pasto di un noto personaggio dei fumetti, il famoso ranger Tex Willer.

Un ideale di pasto condiviso da milioni di persone nel mondo (quelli che se lo possono permettere).

Questo ideale è ormai criticato da più parti come possibilmente dannoso per la salute, soprattutto se reiterato con frequenza. Perché è risaputo che l'eccesso di carne, ben lungi dal far bene, può esser causa di gravi patologie dell'apparato digestivo (tumori allo stomaco e al colon) come della circolazione sanguigna a causa del possibile accumulo di acidi urici nel sangue.

Ma le motivazioni nel raccomandare una certa prudenza nell'alimentazione “carnivora” si basano anche su altre considerazioni che riguardano da vicino il problema della conservazione dell'ambiente globale.

Gli allevamenti intensivi di bovini (ma anche quelli suini e avicoli) sono, insieme al traffico dei veicoli a propulsione chimica (benzina e diesel) e degli scarichi industriali, una delle cause più significative dell'inquinamento del pianeta.

È per fornire erba ai bovini da ingrasso, infatti, che si distruggono milioni di ettari di foreste in tutto il pianeta, con esiti disastrosi per l'aria e la superproduzione di CO₂, causa dell'effetto - serra.



In caso di dubbi c'è internet: come farsi aiutare dal web.

Internet non rappresenta più soltanto il futuro, è già il presente. Tutto ciò che riguarda la quotidianità si trasferisce su internet e le statistiche lo confermano.

Nel 2012 il 63% delle famiglie italiane ha accesso a internet, con il 55% delle connessioni a banda larga.

Il possedere un computer dà la possibilità di accedere alla sua funzione più importante: entrare nel web, nella rete, ed attingere informazioni. Su tutto.

Anche sugli oggetti dei nostri consumi, aggiungiamo. Abbiamo realistiche speranze di sapere di tutto e di più sugli oggetti che desideriamo possedere: chi li fa e le loro caratteristiche, quali siano i materiali e/o le sostanze che li compongono, dove nascono e crescono e in che modo (nel caso delle derrate alimentari), chi li mette in commercio e come.

Tutto, ma proprio tutto.

Certamente abbiamo bisogno di guide. La capacità di navigare in rete per avere informazioni è ciò che trasforma un cittadino da soggetto passivo a consumatore e utente consapevole.



La Regione Toscana ha approntato due siti web dedicati alla formazione e informazione dei cittadini toscani consumatori:

“Infoconsumo” (www.progettoinfoconsumo.it) e

“Giovani consumatori” (www.giovaniconsumatori.it).



○ **Infoconsumo** è stato creato per dare un supporto informativo alla cittadinanza. Contiene articoli illustrativi delle principali tematiche correnti in argomento consumeristico: notizie, atti pubblici, resoconti di attività, analisi di mercato. Il tutto con un crescente apporto di materiale mediatico (video, interviste originali etc.). Molto facile da consultare, è aperto ai principali social networks (facebook, twitter etc.).

Giovani consumatori è il frutto del lavoro dei settori dedicati alla tutela dei consumatori delle Amministrazioni regionali del Centro Italia (Toscana, Umbria, Marche, Lazio, Abruzzo) e della Puglia.

Come recita il titolo, il sito è dedicato ai giovani, in particolare alla popolazione in età scolare e scolarizzata. Le scuole vi hanno libero accesso e possono aprire propri spazi di discussione e di illustrazione di lavori effettuati da singole classi, da gruppi di classi della stessa scuola o di più scuole diverse in collaborazione sullo stesso argomento.



“Infoconsumo” e “Giovaniconsumatori” sono in grado di affrontare i temi più disparati e di fornire risposte anche molto approfondite ai quesiti della cittadinanza, facendo da tramite tra i cittadini e gli esperti di ogni specifico settore o le associazioni di tutela del consumatore presenti sul territorio regionale.

ACQUA

Il nostro corpo è fatto all'80% di acqua. L'acqua è indispensabile per la nostra vita. Deve essere un diritto garantito a tutti. Per questo gli enti pubblici, attraverso le aziende che gestiscono la rete idrica, investono sulla qualità dell'acqua che arriva nelle nostre case.



Un po' di numeri

La sete degli italiani non conosce crisi. L'acqua minerale costa al consumatore fino a **1000 volte di più** di quella del rubinetto, ma nel 2012 ciascun abitante ha consumato ben **188 litri** di acqua in bottiglia, confermando il primato europeo del nostro paese per i consumi di acque minerali. Un giro d'affari pari a 2,25 miliardi di euro che riguarda 168 società per 304 diverse marche commerciali.

Senza dimenticare che ancora oggi **solo un terzo delle bottiglie** viene avviato correttamente al riciclo, mentre la gran parte continua a finire in discarica o viene dispersa nell'ambiente e che per l'85% dei carichi si continua a preferire il trasporto su gomma.

Cosa si sa e cosa non si sa

I controlli

La legge obbliga i Comuni a eseguire costantemente una serie di esami sull'acqua della rete idrica cittadina. L'acqua del rubinetto deve rispettare tutti i requisiti chimici, fisici e microbiologici che ne garantiscono l'assoluta qualità e la sicurezza per i cittadini. I risultati degli esami sono disponibili su internet. Quindi l'acqua del rubinetto si può bere tranquillamente, a meno che non venga comunicato diversamente dal Comune di riferimento.



I componenti chimici

Dell'acqua minerale si vanta la **povertà di sodio**, nocivo per l'ipertensione. Ma è la dieta solida che causa danni alla circolazione del sangue, non la quantità irrisoria di sodio normalmente presente nell'acqua. E comunque, anche l'acqua del rubinetto è povera di sodio.

Anche il cosiddetto **residuo fisso** (la quantità di sali minerali che si depositano dall'acqua fatta evaporare a 180°) rimane entro limiti accettabili sia nell'acqua minerale che in quella da rete idrica.

Il sapore dell'acqua

Il motivo per cui spesso si continua a preferire l'acqua minerale a quella del rubinetto è che quest'ultima "**sa di cloro**". Ma attenzione, il cloro non è dannoso, anzi viene aggiunto all'acqua per garantirne la sicurezza microbiologica, cioè serve per evitare lo sviluppo di batteri. Per eliminarne il sapore non gradito è sufficiente mettere l'acqua in una caraffa e lasciarla per un po' all'aria, anche nel frigo.

Le caraffe filtranti

Il loro scopo principale è quello di ridurre il calcare contenuto nell'acqua del rubinetto. Una funzione importante nel caso di acque molto dure. Possono ridurre, almeno in parte, anche i metalli pesanti. Un esempio? Il **piombo**, che non arriva dall'acquedotto, ma che può essere presente nelle condutture vecchie di casa.

Attenzione però, i filtri devono essere cambiati spesso seguendo le istruzioni della casa produttrice, altrimenti le caraffe non solo non risultano efficaci, ma possono divenire ricettacolo di **batteri o muffe**, che sono ancora più pericolose!

Quindi, se l'acqua non è particolarmente dura e le tubature sono a posto non c'è bisogno di utilizzare filtri o caraffe filtranti, perché l'acqua dell'acquedotto è già potabile e perfettamente fruibile.



5 buone ragioni per preferire l'acqua di casa

- 1. Costi.** Le acque minerali in Italia costano tra 500 e 1000 volte più dell'acqua di rubinetto. Il costo oscilla tra 20 e oltre 50 centesimi al litro, mentre per l'acqua di acquedotto si paga meno di un euro al metro cubo, cioè per mille litri. Una famiglia di 3 persone può risparmiare circa 260 € l'anno.
- 2. Sicurezza.** L'acqua di casa è più sicura e controllata (migliaia di controlli chimico batteriologici all'anno) dell'acqua in bottiglia (revisione delle analisi solo ogni 5 anni).
- 3. Rifiuti.** L'acqua del rubinetto non ne produce. Per confezionare i 12 miliardi di litri di minerale ci vogliono 350.000 tonnellate di plastica PET ogni anno. Questo significa che ogni famiglia produce 11 kg di rifiuti in plastica all'anno.
- 4. Clima.** L'acqua di casa non produce anidride carbonica. Per fare le bottiglie della minerale si utilizzano ogni anno 665.000 tonnellate di petrolio e vengono emesse 910.000 tonnellate di CO₂ che aumentano l'effetto-serra nell'atmosfera.
- 5. Trasporti.** L'acqua di casa è a portata di mano e non ha bisogno di essere trasportata da inquinanti mezzi di trasporto: è "a Km 0".



Risparmiare acqua: consigli utili

L'acqua è un patrimonio naturale da mantenere intatto per i nostri figli e le nuove generazioni, ma non è una risorsa illimitata.

Il risparmio comincia da piccoli gesti quotidiani che tutti noi possiamo compiere.

- Quando non serve chiudiamo il rubinetto, per esempio mentre ci spazzoliamo i denti o ci insaponiamo. **Ogni minuto escono 12 litri d'acqua**
- La doccia è meglio del bagno (150 litri per un bagno in vasca, solo 50 per una doccia)
- Occhio alle perdite e allo scarico del WC (se possibile scegliamone uno a doppio tasto)
- Lavatrici e lavastoviglie solo a pieno carico. Inoltre è meglio il "ciclo breve" e, se possibile, evitare di farle nelle ore di punta: così si risparmia anche energia elettrica
- In cucina laviamo le verdure in una bacinella. Con l'acqua usata per lavare le verdure si possono innaffiare le piante del balcone o del giardino. Con l'acqua di cottura della pasta, ricca di amido, si possono lavare i piatti
- È bene usare dei **rompigetto aerati e riduttori di flusso** da applicare ai rubinetti: si arriva a risparmiare fino al 75% di acqua corrente.

Approfondimenti

www.regione.toscana.it/cittadini/ambiente/acqua (Regione Toscana)

www.irpet.it/storage/pubblicazioneallegato/380_Servizio_Idrico_2012_.pdf (Rapporto IRPET 2012 sul servizio idrico in Toscana)

www.chequaquabeviamo.it/toscana.htm (La qualità dell'acqua potabile in Toscana)

www.publiacqua.it/qualita/qualita (I risultati degli esami sulla qualità dell'acqua svolti da Publiacqua)

www.regione.toscana.it/cittadini/ambiente/acqua/-/asset_publisher/Mk08sfjWsSDN/content/ecogalateo-piccoli-accorgimenti-per-rispettare-l-ambiente (Ecogalateo. I consigli di Regione Toscana)

RIFIUTI

Un po' di numeri

In Toscana ciascun abitante nel 2012 ha prodotto **614 kg. di rifiuti** (dati Ispra). Un po' meglio rispetto ai quasi 700 kg. a testa del 2006, ma sempre troppi, soprattutto se si fa un confronto con le altre regioni. La Toscana infatti è seconda solo all'Emilia (637 kg. a testa) mentre la media italiana è di 504 kg. a testa e nella regione più virtuosa, la Basilicata, ciascun abitante produce 371 kg. di spazzatura.

La Toscana è in linea con la media nazionale sulla **raccolta differenziata**: nel 2012 si è raggiunto il **40%** (in Italia il 39,9%). Sulla raccolta differenziata la differenza tra le varie Regioni è ancora più marcata: si va dal 62% di Veneto e Trentino Alto Adige al 13% di Calabria e Sicilia.



La Regione Toscana si propone di raggiungere il **65% di raccolta differenziata nel 2020**. L'obiettivo si accompagna a un percorso parallelo di recupero di maggiori quantità di materiali e a una riduzione a monte della produzione di rifiuti, azioni previste dalla normativa europea e dalla legge italiana (decreto legislativo 152/2006).

Riduzione dei rifiuti

Ognuno di noi può fare molto, fin dal momento dell'acquisto. Per esempio, possiamo cercare di evitare gli **imballaggi inutili** comprando frutta e verdura sfusa, usando i prodotti alla spina (latte, detersivi), l'acqua del rubinetto e i pannolini lavabili.

I prodotti alla spina

Sono venduti in appositi distributori self-service, si possono trovare all'interno di supermercati e centri commerciali o presso negozi dedicati.

Quando si parla di prodotti alla spina in genere si pensa ai **detersivi**, ma negli ultimi tempi si sta diffondendo la vendita di una serie di altri prodotti: **latte crudo, caffè, pasta, riso, legumi, spezie, caramelle, cosmetici e mangimi per animali**.



In tutti questi casi, a parità di qualità i prodotti alla spina costano meno. Il risparmio si ha su tre elementi:

Quantitativi: Si compra a peso, quindi si può decidere di volta in volta la quantità desiderata di prodotto.

Imballaggi: Si utilizza più volte lo stesso contenitore e si eliminano le varie confezioni (scatole, flaconi, pacchi, bottiglie di plastica) che incidono fino al 30% sul prezzo finale.

Costi aggiuntivi: Si eliminano gli altri elementi che determinano il prezzo finale del prodotto: confezionamento, pubblicità e marketing, costi di trasporto.

Comprare prodotti alla spina fa bene non solo al portafoglio, ma anche all'ambiente. Ridurre gli imballaggi permette di abbassare il consumo di materiali, di energia e di acqua. Le confezioni sono il 5% del peso nella busta della spesa, ma occupano il **50% dello spazio nella pattumiera**. I prodotti alla spina sono spesso a "chilometri zero" e non subiscono i rincari dei costi di trasporto.



Raccolta differenziata

Per i rifiuti che restano è importante fare correttamente la raccolta differenziata. Alcuni Comuni fanno un servizio **porta a porta**, altrimenti ci sono i contenitori stradali (**cassonetti e campane**).

Le tipologie dei contenitori variano a loro volta tra i vari Comuni: è il caso di vetro e plastica, che in alcuni casi (come a Firenze) devono essere inseriti nei cassonetti "Multimateriale".

CARTA (raccolta Carta e cartone)

SI'

Carta da imballo (scatole, buste)

Giornali e riviste, ma non gli involucri di cellophane

Quaderni, libri

NO

Tovagliolini sporchi, la carta oleata o plastificata (per esempio quella degli insaccati).

Carta termica (scontrini e fax).



Cosa si ottiene dalla carta riciclata

Giornali, quaderni, blocchi, libri, scatole di cartone, confezioni delle merendine, sacchetti di carta, risme di carta, carta igienica, ecc.

La curiosità

Ormai quasi il 90% dei quotidiani italiani viene stampato su carta riciclata.

(!!!) I contenitori in poliaccoppiato (es. tetrapak, tetra-brik) usati per latte, succhi di frutta, passati, panna e acqua sono composti al 75-80% di carta.

Il poliaccoppiato torna a essere carta, mentre il materiale restante (alluminio e polietilene) può diventare un tipo di plastica resistente e versatile.



VETRO (raccolta *Multimateriale* o *mono Vetro*)
SI'

Contenitori di vetro (bottiglie, vasetti, barattoli) senza i tappi

Bicchieri (non di cristallo)

NO

Piatti, oggetti di ceramica o terracotta

Lampadine a incandescenza

Tubi al neon

Cosa si ottiene dal vetro riciclato

Bottiglie, barattoli, bicchieri, lastre in vetro per finestre, ecc.



La curiosità

Con 100 kg. di vetro riciclato si ottengono 100 kg. di vetro nuovo: non si spreca niente!

(!!!) Altri tipi di vetro quali finestre, specchi, pirofile o parabrezza vanno portati alle stazioni ecologiche.

PLASTICA (raccolta *Multimateriale*)

SI'

Bottiglie in PET, PVC, PE

Flaconi di detersivi, con il tappo

Vaschette di polistirolo e altri contenitori in plastica per alimentari e non

NO

Piatti, bicchieri e posate usate

Giocattoli

Penne e pennarelli

CD, DVD, videocassette e custodie

Spazzolini da denti

Cosa si ottiene dalla plastica riciclata

Panchine, giochi per parchi, abiti in pile, attrezzature sportive, lampade, ecc.



La curiosità

Recuperando 100 kg. di plastica si risparmiano 350 kg. di petrolio.

METALLO (raccolta *Multimateriale*)

SI'

Contenitori di metallo (lattine, scatolette, barattoli, tubetti)

NO

Lastre in metallo

Bombolette e barattoli etichettati coi seguenti simboli

T (Tossici) o **F** (Infiammabili). Sono rifiuti pericolosi



Cosa si ottiene dal metallo riciclato

Caffettiere, cornici di finestre, strutture di mobili, pa-delle, biciclette



La curiosità

I metalli come l'acciaio e il ferro si fondono e si recuperano al 100%

ORGANICO (raccolta *Organico*)

SI'

Scarti animali e vegetali provenienti dalla preparazione e dal consumo di pasti

Sfalci e potature

NO

Prodotti sintetici

Tessuti

Materiali inerti

Cosa si ottiene dai rifiuti organici

Il compost, un ottimo fertilizzante. Al 70% viene utilizzato dalle aziende agricole, al 30% per il giardinaggio

La curiosità

L'organico è il più grande settore di raccolta dei rifiuti urbani raccolti, circa il 35% del totale.

In Italia gli impianti di compostaggio hanno superato la quota di 1,3 milioni di tonnellate di prodotto.

Il **compostaggio domestico** si può fare anche da soli. Si ottiene un terriccio ottimo per il giardinaggio e per l'agricoltura dalla decomposizione dei rifiuti, risparmiando sul costo del fertilizzante.

Per praticarlo è sufficiente disporre di un lembo di giardino, preferibilmente soleggiato, in cui accumulare gli scarti alimentari della cucina e quelli dell'orto/giardino. Il modo migliore per farlo è usare una compostiera, un contenitore che favorisce l'ossigenazione e conserva il calore durante l'inverno.

In alternativa si possono usare due buche del terreno, una in uso e l'altra a riposo, con una rotazione di 6 mesi ciascuna. In questo caso però i risultati saranno più lenti e di minore qualità.

Per ottenere buoni risultati gli aspetti fondamentali sono:

- la scelta del luogo, che non deve essere troppo assolato d'estate né troppo ombreggiato d'inverno;
- una giusta miscelazione tra gli scarti umidi della cucina e quelli secchi del giardino;
- un'adeguata aerazione, per evitare cattivi odori;
- un'adeguata percentuale di umidità.

Rifiuti speciali e rifiuti pericolosi

Cosa sono

La legge italiana (Testo Unico Ambientale, decreto legislativo 3 aprile 2006, n. 152) classifica i rifiuti in base all'**origine** e alla **pericolosità**.

La prima distinzione è tra **rifiuti urbani** (quelli domestici) e **rifiuti speciali** (da lavorazioni industriali, attività commerciali e sanitarie, e così via).

La seconda distinzione è tra **rifiuti non pericolosi** e **rifiuti pericolosi**. Attenzione: anche noi produciamo dei rifiuti pericolosi e dobbiamo stare molto attenti a non mescolarli con gli altri. Un esempio? **Medicinali** scaduti, **pile** e **batterie** esaurite, materiali **tossici** (simbolo T) o **infiammabili** (F), **oli** e **grassi** di cucina.



Che fare

Pile e batterie

Le pile e batterie per radio, orologi e piccoli elettrodomestici (quali il telefono cellulare, il rasoio elettrico, il trapano elettrico) contengono materiali pericolosi per l'ambiente come **cadmio** e **piombo**. Gettale negli appositi contenitori presenti nei rivenditori autorizzati.

Farmaci scaduti

Il pericolo dei medicinali scaduti è molto simile a quello delle pile. Gettali negli appositi contenitori collocati presso le farmacie.

Prodotti e relativi contenitori etichettati "T" (tossici) o "F" (infiammabili)

Si tratta di prodotti come **vernici, solventi, diserbanti**, e altri. Attenzione anche ai loro contenitori. Informati in Comune sui luoghi di raccolta.

Oli e grassi

L'olio da cucina può essere riciclato e trasformato in base per **oli lubrificanti minerali, saponi industriali, mangimi animali, inchiostri da stampa** e altro.

Non gettarlo nell'acquaio di casa ma informati in Comune sui luoghi di raccolta.



Rifiuti ingombranti

Cosa sono

Tutti i rifiuti domestici di **grandi dimensioni** che non siano riciclabili, tossici o nocivi:

- elettrodomestici
- mobili
- infissi e serramenti
- tappeti e moquette
- poltrone, divani, materassi, reti per letti
- imballaggi, tavole e pezzi di legno
- lastre di vetro intere e specchi
- imballaggi, tavole e pezzi di legno di grosse dimensioni
- damigiane e taniche

Che fare

I rifiuti ingombranti contengono molte componenti riutilizzabili come la **plastica**, il **ferro**, il **vetro**, il **legno**. Il recupero di questi materiali dipende dal nostro corretto comportamento.

Se hai bisogno di disfarti di rifiuti ingombranti non lasciarli vicino ai cassonetti. Informati presso il tuo Comune, quasi ovunque è possibile prenotare il ritiro gratuito a domicilio.

Approfondimenti

www.regione.toscana.it/cittadini/ambiente/rifiuti (Regione Toscana)

www.arrrr.it (ARRR - Agenzia regionale recupero risorse)

www.isprambiente.gov.it/it/pubblicazioni/rapporti/rapporto-rifiuti-urbani-edizione-2013/view (Rapporto Ispra Rifiuti Urbani)

Prodotti alla spina

www.distributoriallaspina.it

www.washmaps.com (Detersivi)

www.milkmaps.com (Latte crudo)

www.effecorta.it (Il negozio EffeCorta)

Raccolta differenziata

www.tornicomenuovo.it (I consigli di ATO Toscana Centro)

www.compost.it/per-i-cittadini/63-active/588-manuale-di-compostaggio-domestico.html (Come fare il compostaggio domestico)

I consorzi:

www.conai.org (Consorzio Nazionale Imballaggi - CONAI)

www.comieco.org (Carta)

www.coreve.it (Vetro)

www.corepla.it (Plastica)

www.tiriciclo.it (Tetrapak)

www.conau.it (Abiti usati)

www.consozioricrea.org (Acciaio)

www.cial.it (Alluminio)

www.compost.it (Compost e biogas)

www.ecolamp.it (Lampadine)

www.rilegno.org (Legno)

www.coou.it (Oli usati)

www.cobat.it (Pile usate)

ENERGIA

Un po' di numeri

La crisi si misura anche dal consumo di energia elettrica. Il totale dell'energia richiesta in Italia nel 2012 è stato pari a 328,2 miliardi di kilowattora, l'1,9% in meno rispetto al 2011. Un consumo simile a quello del 2004, mentre il record storico si era registrato nel 2007, ultimo anno pre-crisi, con 339,9 miliardi di kilowattora.

La riduzione dei consumi si è fatta sentire soprattutto nel settore industriale (- 6,6%) mentre i consumi domestici sono scesi dell'1%.

Il contributo delle fonti rinnovabili (bioenergie, idrica, eolica e fotovoltaica) è cresciuto dell' 11,2%. La produzione eolica netta ha raggiunto i 13,3 miliardi di kWh (+36,4%) e la produzione fotovoltaica netta ha raggiunto i 18,6 miliardi di kWh (+74,7%).

Energie alternative e rinnovabili

Cosa sono

Sono forme di energia generate da fonti inesauribili e **rinnovabili (sole, vento, mare, calore della Terra)**. Il loro utilizzo non pregiudica le risorse naturali per le generazioni future.

Si contrappongono alle forme di energia generate dai combustibili fossili (**petrolio, carbone e gas naturale**), che sono fonti **non rinnovabili**.

Attenzione però: energia alternativa non è sinonimo di sostenibilità ambientale. Per esempio, tra le energie alternative c'è anche il nucleare.

Energia solare

Il **sole** è una fonte energetica **pulita, inesauribile e gratuita**. L'energia solare viene utilizzata in due modi:

- il **solare termico**, per generare **acqua calda** per usi domestici.
- il **solare fotovoltaico**, per generare **elettricità**.

A ciò corrispondono due tipi diversi di pannelli solari:

- il **pannello solare termico** viene utilizzato per fornire **acqua calda e riscaldamento** ad abitazioni e piccoli complessi. In che modo? I raggi solari scaldano un liquido contenuto nel suo interno, che cede calore all'acqua contenuta in un serbatoio di accumulo.
- il **pannello fotovoltaico** sfrutta le proprietà di particolari elementi semiconduttori per produrre **energia elettrica** quando sollecitati dalla luce.



Energia eolica

Il **vento** è stata la prima fonte di energia usata dall'uomo e tra le energie rinnovabili è la migliore per il rapporto costo/produzione.

Il meccanismo di funzionamento delle **pale eoliche** è simile a quello dei vecchi mulini a vento: si sfrutta l'**energia cinetica** del vento per far girare le pale dell'elica, collegate ad un generatore che trasforma l'energia meccanica (rotazione delle pale) in **energia elettrica**. Questi moderni mulini a vento sono chiamati **aerogeneratori**.

Energia geotermica

Anche il **calore naturale della Terra** (geotermia) è una fonte di energia. La temperatura aumenta man mano che si penetra in profondità la superficie terrestre.

Il principale sistema geotermico è quello **idrotermale**: i vapori provenienti dalle sorgenti d'acqua del sottosuolo sono convogliati verso apposite turbine che producono energia elettrica e riutilizzano il vapore acqueo per il **riscaldamento urbano**, le **coltivazioni in serra** e il **termalismo**.

Il primo impianto geotermico costruito al mondo si trova a **Larderello**, in provincia di Pisa.



Agroenergie/Biomasse

L'energia si può ricavare anche dai **processi agricoli**; le **biomasse** sono sostanze di origine animale e vegetale, non fossili, usate come combustibili per la produzione di energia. Alcune fonti (**legna**) non necessitano di subire trattamenti; altre (**scarti vegetali o rifiuti urbani**) devono essere trattate.

Un altro esempio di agroenergie sono i **biocarburanti** (biodiesel, bioetanolo), ottenuti in modo indiretto dalle biomasse (**grano, mais, bietola, canna da zucchero**, ecc). Sulla loro utilità è in corso un vivace dibattito: l'accusa è quella di ridurre la disponibilità di derrate alimentari e di aumentare la fame nel mondo.



Risparmiare energia: consigli utili

Una famiglia media spende oltre **1800 € all'anno** per i servizi pubblici locali principali (di cui **oltre 1000 €** solo per il **gas**). Questa spesa può essere ridotta con adeguate misure di risparmio energetico. Bastano piccoli gesti quotidiani, ecco alcuni semplici esempi:

Riscaldamento

- Regola la temperatura a **non più di 20°**
- Non coprire i termosifoni
- Spegni il riscaldamento quando non c'è nessuno
- Non aprire le finestre quando è acceso
- Installa i **doppi vetri** alle finestre per evitare dispersioni di calore, oppure usa i paraspifferi
- Durante la notte spegni la **caldaia** oppure regola il **timer** per farla riaccendere nelle prime ore della mattina
- Controlla la caldaia periodicamente. E' obbligatorio e tutela **la tua sicurezza**. Una caldaia ben funzionante consuma meno!
- Se hai il **camino**, chiudi la serranda di tiraggio quando è spento
- Periodicamente spurga l'aria dai **radiatori** dell'impianto

Cucina

- Colloca **padelle e pentole** su piastre di dimensione proporzionata al diametro
- Copri le pentole con il **coperchio** durante la cottura
- Spegni la piastra un po' prima della fine della cottura per sfruttare il calore residuo
- Utilizza il più possibile pentole a pressione e fai **bollire al minimo**

Illuminazione

- Sostituisci le lampadine ad incandescenza con quelle **a basso consumo**: consumano un quinto dell'energia elettrica e durano dieci volte di più
- Spegni le luci quando non servono e pulisci le **lampadine**: la polvere che vi si deposita può ridurre del 10% il livello di illuminazione.

Elettrodomestici

- Occhio all'**etichetta di efficienza energetica**. Ci sono sette classi: da **"A" (= molto efficiente)** a **"G"** (non efficiente). Scegliere un apparecchio della classe **"A"** presenta costi aggiuntivi ma è un **investimento** i cui interessi sono ripagati in pochissimo tempo col minor costo della bolletta elettrica.

Frigorifero

- Non abbassare la temperatura **sotto i 3 °C**
- **Sbrina** periodicamente il frigorifero e pulisci le serpentine
- Non mettere **cibi caldi** né nel frigo né nel congelatore
- Non riempirlo eccessivamente
- Verifica lo **stato delle guarnizioni** di gomma dello sportello

Lavastoviglie e lavatrice

- Utilizzale solo a **pieno carico**
- Preferisci cicli di lavaggio a **basse temperature**
- Pulisci regolarmente il **filtro**
- Spegni la lavastoviglie quando parte il **programma di asciugatura**: è sufficiente aprire lo sportello

Forno

- Utilizzalo alla **giusta temperatura**
- Effettua il **preriscaldamento** solo quando necessario
- Se possibile, evita l'uso frequente del **grill**
- Spegnilo un po' prima di **fine cottura**
- Preferisci i **forni a microonde**: consumano circa la metà dei tradizionali forni elettrici e non necessitano di preriscaldamento

Televisione, computer & co.

- Quando non li utilizzi, spegni il pulsante principale dell'apparecchio e non lasciare accesa la **luce rossa (led)**



Risparmiare in condominio

La Regione Toscana partecipa al progetto Life “**ECO Courts - cortili ecologici**”, che punta sui condomini come luogo ideale dove avviare iniziative di gestione sostenibile delle risorse, riducendo consumi e spese a vantaggio di tutta la comunità.

L'iniziativa si basa sulla realizzazione e applicazione di un kit di strumenti informativi e interattivi per la gestione eco-efficiente degli alloggi e dei condomini (tutorial), disponibile online per i cittadini e le famiglie che aderiranno al progetto.

Ecco alcuni semplici consigli:

Giardino/corte condominiale

Per l'illuminazione, se possibile usate lampade a pannelli solari, altrimenti e in ogni caso usate lampade a risparmio energetico.

Inserite un interruttore a tempo per illuminare solo negli orari opportuni. Stabilite dei turni per cambiare le lampade, oppure regolate l'interruttore a tempo.

Ascensori

Sono uno degli argomenti scottanti nei consumi condominiali, essendo macchinari molto costosi e dispendiosi. Per questo sono nati i cosiddetti “ascensori ecologici”. I primi modelli brevettati basavano il proprio meccanismo di efficienza energetica su un sistema di funi idraulico al posto di quello tradizionale e utilizzavano lubrificanti ecologici invece di quelli inquinanti.

Tra i modelli più recenti, alcuni utilizzano un sistema di ‘riciclo’ dell'energia, reimmettendo nel circuito l'energia passiva in decelerazione o in frenata, con un recupero di elettricità del 30 per cento.

Poi ci sono i modelli che si muovono grazie ai pannelli fotovoltaici, che forniscono di energia pulita la rete elettrica. Si tratta di investimenti cospicui, che a volte possono risultare troppo gravosi. Ma una cosa da fare subito c'è anche nel vecchio ascensore. Utilizzate lampade a led e non alogene per l'illuminazione interna della cabina: in questo modo il consumo energetico si riduce fino all'80%.

Mura esterne

Eccellenti risultati di isolamento termico si possono ottenere con trattamenti esterni, con spese medio/alte, facendo coperture "a cappotto".

La suddivisione tra condomini permette un investimento meno gravoso. L'isolamento è importante per risparmiare, poi, sui sistemi utilizzati per riscaldare/raffreddare. Sono ovviamente da preferire isolanti ecologici.

Coperture

Per quel che riguarda il tetto una parola ormai familiare è "coibentazione". Coibentare significa isolare termicamente un contenitore (una stanza, una casa, un palazzo) dal freddo (più semplice) e/o dal caldo.

I sistemi per coibentare i palazzi sono molti. È eccellente la coibentazione che si può ottenere con il "tetto verde". Importante è mantenere "ventilato" il sottotetto.

(!!!) Avete mai sentito parlare delle E.S.CO.?

Le **Energy Service Company** (anche dette **ESCO**) sono società che effettuano interventi finalizzati a migliorare l'efficienza energetica, assumendo su di sé il rischio dell'iniziativa e liberando il cliente finale da ogni onere organizzativo e di investimento. I risparmi economici ottenuti vengono condivisi fra la ESCO ed il Cliente finale con diverse tipologie di accordo commerciale.

La bioedilizia

La **bioedilizia** o **architettura sostenibile** è un approccio culturale per progettare e costruire edifici in grado di limitare gli impatti sull'ambiente. Si basa sull'utilizzo di **materiali non nocivi ed ecologici** e limita il consumo di risorse non rinnovabili.

La situazione attuale

La **produzione di materiali** per l'edilizia consuma moltissime **materie prime** (in Europa circa **il 50%** delle risorse sottratte alla natura) e quindi genera tantissimi rifiuti.

Nell'edilizia tradizionale si usano anche, spesso incautamente, prodotti dell'industria chimica, con conseguenti rischi per la nostra salute.

I vantaggi della bioedilizia

La bioedilizia non riduce in alcun modo il piacere di vivere la propria casa, il suo scopo è il miglioramento del benessere e della qualità della vita.

Le nuove abitazioni godono di particolari accorgimenti tali da ridurre l'inquinamento, i consumi e le spese, senza intaccare le comodità del vivere moderno.

È una risposta alla ricerca di una qualità della vita ormai perduta nella congestione delle città moderne. Una obiezione sono i costi maggiori della bioedilizia, ma i vantaggi riguardano il benessere e il risparmio in bolletta, oltre all'aumento del valore patrimoniale dell'immobile.

I principi della bioedilizia

Illuminazione naturale

La luce esterna aumenta la luminosità degli ambienti interni e riduce il consumo di energia elettrica.

Pannelli solari fotovoltaici e termici

Installare impianti a pannelli solari per produrre energia elettrica e acqua calda fin dalla fase di progettazione dell'edificio non costa molto.

Serre

Alcuni ambienti possono essere progettati con la funzionalità tipica delle serre. La serra assorbe il calore solare riutilizzandolo per finalità energetiche (es. riscaldamento).

Climatizzazione/raffrescamento naturale

In passato si apriva la porta di casa per far circolare l'aria fresca. Ora ventilazioni naturali o movimenti d'aria si sfruttano anche con condotti sotterranei.

Così si evita il ricorso ai climatizzatori elettrici: risparmio in bolletta e meno inquinamento.

Una casa immersa nel verde

La bioedilizia non costruisce nei luoghi naturali ma integra il verde e la natura nelle località urbane residenziali. Un mix ottimale tra comfort e natura per migliorare il piacere e la qualità della vita.

Il risparmio energetico

Un nuovo concetto di "edilizia verde" nel pieno rispetto dell'ambiente, con una minore spesa per chi ci abiterà. L'edilizia verde può ridurre del 50% la spesa energetica delle famiglie e abbattere l'inquinamento di CO2 prodotto dal riscaldamento, l'illuminazione e la climatizzazione.

Approfondimenti:

www.regione.toscana.it/cittadini/ambiente/energia (Regione Toscana)
www.regione.toscana.it/-/certificazione-energetica-in-toscana (La certificazione energetica in Toscana)
www.autorita.energia.it (Autorità per l'energia elettrica e il gas)
www.gse.it (GSE - Gestore servizi elettrici)
www.mercatoelettrico.org (GME - Gestore mercato elettrico)
www.terna.it (Terna - operatore di reti per la trasmissione dell'energia elettrica)
www.terna.it/default/Home/SISTEMA_ELETTRICO/statistiche/dati_statistici.aspx (Dati statistici sull'energia elettrica in Italia" anno 2012)
www.consortioenergia.toscana.it
www.firenzenergia.it (Agenzia Fiorentina per l'energia)

Energie rinnovabili

www.anev.org (Associazione nazionale energia del vento)
www.aper.it (Associazione produttori energia da fonti rinnovabili)
www.assolterm.it (Associazione italiana solare termico)
www.gifi-fv.it (Gruppo imprese fotovoltaiche italiane)
www.isesitalia.it (Associazione per la promozione dell'utilizzo delle Fonti Energetiche Rinnovabili)
www.qualenergia.it (Portale dell'energia sostenibile)
www.fondazionevilupposostenibile.org (Associazioni per lo sviluppo della green economy)
www.fonti-rinnovabili.it (Sportello informativo Legambiente)
www.rinnovabili.it (Quotidiano su sostenibilità ambientale)
<http://www.distrettoenergieinnovabili.it> (Geotermia)

Risparmiare energia

www.regione.toscana.it/-/efficienza-e-risparmio (Consigli risparmio energetico di Regione Toscana)
www.life-ecocourts.it (Progetto LIFE Eco Courts)
www.cortilecologici.it (Il tutorial del progetto Eco Courts)
it.wikipedia.org/wiki/Energy_Service_Company (Le Energy Saving Companies)
www.assoesco.org (Associazione italiana E.s.co.)
www.federesco.org/ita (Federazione nazionale delle E.s.co.)

Bioedilizia

www.bioarchitettura.it (Istituto Nazionale Bioarchitettura)
www.ecoage.it/bioedilizia.htm (EcoAge)
www.architetturaecosostenibile.it (Soluzioni per la riduzione dei consumi energetici)

FINANZA E CREDITO

Il credito al consumo

È un finanziamento concesso a **persone fisiche e famiglie** con lo scopo di sostenere i consumi (non gli investimenti) o di rimandare o rateizzare i pagamenti. In Italia gli unici soggetti autorizzati a concedere il credito al consumo sono le **banche** e gli **intermediari finanziari** iscritti negli appositi registri.

Gli **strumenti finanziari** utilizzati per accedere al credito al consumo sono:

- Carte di credito
- Pagamenti posticipati o rateizzati
- Prestiti personali
- Cessione del quinto dello stipendio
- Consolidamento del debito



Non rientrano nel credito al consumo i mutui ipotecari per l'acquisto di immobili.

I finanziamenti possono essere **finalizzati** (un acquisto a rate o il pagamento degli acquisti con carta di credito) o **non finalizzati** (i prestiti personali e il consolidamento del debito delle famiglie).

Per accedere al credito al consumo il consumatore deve dare delle **garanzie**, che in genere sono:

- un reddito, meglio se da lavoro a tempo indeterminato o nella pubblica amministrazione
- un conto corrente
- non essere iscritto nella lista dei cattivi pagatori.

Il **tasso di interesse** applicato a questi prestiti è molto più alto di quello sui mutui perché al consumatore vengono chieste minori garanzie e quindi c'è più rischio di insolvenza del debito.

Istruzioni per l'uso

Spesso la decisione di contrarre un debito di questo tipo non viene ponderata dai consumatori. Si tratta di un modo di consumare nuovo ed efficace, ma che può presentare rischi se non si hanno nozioni di **economia bancaria**.

In generale per scegliere un finanziamento non basta valutare la rata mensile, bisogna considerare anche **altre spese**:

- **T.a.n.** (Tasso annuo nominale)
- Spese di istruttoria
- Eventuali spese assicurative facoltative
- **T.a.e.g.** (Tasso annuo effettivo globale).

Il **contratto di credito al consumo** deve contenere:

- il **nome della banca o della finanziaria** che eroga il finanziamento e i dati del consumatore che lo richiede

- **l'importo del prestito** e le modalità di erogazione
- **numero, importo e scadenza** delle singole rate di rimborso
- importo e causale degli **oneri esclusi dal calcolo del T.a.e.g.**
- eventuali maggiori oneri applicabili **in caso di mora**
- eventuali **garanzie** richieste
- eventuali **coperture assicurative** richieste e non comprese nel T.a.e.g.
- modalità di **recesso**.

È buona regola che l'indebitamento non superi **il 30 % del proprio reddito**. Questo consiglio vale di più per coloro che hanno un reddito medio basso. Per altre informazioni e consigli ci si può rivolgere a un'associazione di tutela dei consumatori.



L'usura

Che cos'è

È la pratica consistente nel fornire prestiti a tassi di interesse considerati illegali, socialmente riprovevoli e tali da rendere il loro rimborso molto difficile o impossibile, spingendo perciò il debitore ad accettare condizioni poste dal creditore a proprio vantaggio, come la vendita a un prezzo particolarmente vantaggioso per il compratore di un bene di proprietà del debitore, oppure spingendo il creditore a compiere atti illeciti ai danni del debitore per indurlo a pagare.

Di solito le vittime dell'usura sono persone e aziende in difficoltà economiche, alle quali è precluso il credito bancario, una condizione purtroppo sempre più comune a molti.

Come evitarla

Per rispondere all'emergenza di questo fenomeno in Toscana dal 2005 c'è la **Fondazione per la Prevenzione dell'usura**, riconosciuta e sostenuta dalla Regione Toscana.

La Fondazione si avvale della collaborazione di **41 Centri di Ascolto**, distribuiti nelle principali località della Regione, in genere presso le Misericordie, in cui operano, come volontari, ex dipendenti di banca con esperienza e professionalità. I recapiti si possono avere telefonando al numero verde della Regione **800.860070**.

Cosa fa la Fondazione

Rilascia **garanzie alle banche** convenzionate per facilitare la concessione di finanziamenti verso soggetti a rischio di usura o che non hanno capacità economico-patrimoniali per ottenere credito bancario ordinario.

Fornisce **assistenza e consulenza** nel campo economico-finanziario, aiutando nella riorganizzazione dei bilanci familiari, nella rinegoziazione con le banche di prestiti e mutui, nella predisposizione di piani finanziari per le piccole imprese fino ai contatti con i creditori per la sistemazione a saldo e stralcio delle posizioni debitorie.

Collabora con la Regione Toscana per la raccolta delle richieste di Microcredito promosso dalla Regione e per gli interventi di **sostegno finanziario per l'inclusione sociale**.

Promuove la **cultura della legalità**, anche attraverso un'azione preventiva di carattere educativo proponendo comportamenti – personali e familiari – che sappiano sviluppare un uso responsabile del denaro.

La Fondazione opera solo nel territorio della Regione Toscana.

Le risorse

Per queste attività la Fondazione ha a disposizione un **Fondo speciale**, costituito con contributi pubblici e privati, e un Fondo per il Microcredito di Solidarietà, costituito col contributo di Fondazioni bancarie toscane.

Il microcredito

Che cos'è

Il microcredito è uno strumento di sviluppo economico che permette a persone in situazione di povertà ed emarginazione di aver accesso a servizi finanziari.

Si tratta di piccoli **prestiti finalizzati** all'avvio di un'attività imprenditoriale o per far fronte a spese d'emergenza, nei confronti di soggetti vulnerabili dal punto di vista sociale ed economico, generalmente esclusi dal settore finanziario formale. I programmi di microcredito propongono soluzioni alternative e facilitanti, oltre a servizi collaterali di aiuto alla crescita della conoscenza in materia economica e pianificazione finanziaria del lavoro.



Chi lo propone

Il microcredito viene fornito da associazioni di mutuo soccorso e di solidarietà che, appoggiandosi a finanziarie (come i **M.A.G. – Mutuo Auto Gestione**) presenti in Italia e anche in Toscana, agiscono localmente aiutando situazioni di grave difficoltà.

Progetto regionale di prestito sociale

Un progetto regionale di prestito sociale, voluto e finanziato dalla Regione Toscana, per sostenere con prestiti **fino a 3.000 euro** (senza garanzie e senza interessi) le persone e le famiglie in situazioni di particolare difficoltà o fragilità socio-economica.

La somma messa a disposizione dalla Regione è di **4 milioni e 695 mila euro**. È stata istituita una rete territoriale di circa **250 centri di ascolto** ai quali le persone in situazione di bisogno potranno rivolgersi per sostenere un colloquio, individuale o familiare.



I centri di ascolto, che opereranno in stretto raccordo con i servizi sociali territoriali, nell'accogliere le domande daranno priorità a coloro che si trovano in condizione di particolare fragilità socio-economica: appartenenza a famiglie numerose, presenza di situazioni di disabilità grave, presenza di figli minori e di nuclei monoparentali.

I nomi dei centri, gli indirizzi, i numeri di telefono, gli indirizzi email e gli orari di apertura si trovano all'indirizzo **www.regione.toscana.it/prestitosociale**.

La Regione ha previsto, per ciascun progetto, un finanziamento massimo di 150 mila euro. Dopo aver predisposto un piano personalizzato, i contributi che potranno essere accordati non potranno superare i 3 mila euro, senza garanzie nè interessi.

La restituzione della somma dovrà avvenire entro un massimo di **36 mesi** e la modalità sarà concordata con il centro di ascolto, al quale spetteranno anche attività di tutoraggio e di accompagnamento per garantire un uso consapevole del denaro. Al beneficiario viene in pratica richiesto di essere parte attiva e propositiva nel superare le momentanee difficoltà economiche, personali o della propria famiglia. La restituzione del denaro potrà avvenire, in alternativa a quella rateale prevista dal piano personalizzato, anche attraverso lo svolgimento di **attività socialmente utili**.

Ricordiamo i requisiti dei beneficiari: residenza anagrafica in un Comune toscano, maggiore età, assenza di condanne definitive di un certo tipo (associazione di tipo mafioso, riciclaggio, impiego di denaro e beni di provenienza illecita), valore ISEE non superiore a 15mila euro, cittadinanza europea oppure possesso della carta di soggiorno o di regolare permesso di soggiorno.

Lo Sceec

Che cos'è

Lo SCEC (Solidarietà ChE Cammina) in sostanza è una **moneta "locale"**, uno sconto che i soci di Arcipelago SCEC (privati cittadini, negozi e aziende) decidono di riconoscersi a vicenda in tutti i loro scambi economici (beni e servizi).

Come funziona

I Buoni Locali SCEC vengono stampati da Arcipelago SCEC e **distribuiti gratis ai soci**. La percentuale del prezzo pagabile in SCEC varia **dal 10 al 30 % del prezzo** di listino ed è decisa dall'esercizio commerciale o impresa che si è associata.

Quali sono i vantaggi

Aumenta il **potere di acquisto** degli utenti e accresce il fatturato dell'azienda o dell'esercizio commerciale che aderisce, perché chi acquista con SCEC tenderà a rivolgersi ad aziende o negozi che li accettano come moneta di scambio parziale.



Inoltre lo SCEC favorisce **l'economia locale** permettendo una ulteriore circolazione di denaro all'interno di una comunità (un quartiere, un isolato, un paese etc.). Il suo utilizzo permette di creare una **comunità solidale di persone** che condividono senso di appartenenza, intenti e aspirazioni, trasformando scambi economici freddi e impersonali in legami comunitari.

Per aderire ad Arcipelago SCEC è sufficiente iscriversi pagando un **contributo libero** che servirà all'acquisto della carta e per la stampa dei crediti.

Approfondimenti

Credito al consumo

http://www.bancaditalia.it/servizi_pubbl/conoscere/credito (Banca d'Italia)

Usura

<http://it.wikipedia.org/wiki/Usura> (Wikipedia)

<http://www.prevenzioneusuratoscana.it> (Fondazione per la prevenzione dell'usura)

<http://www.volontari.org/usura.htm> I recapiti dei centri di ascolto

Microcredito

<http://it.wikipedia.org/wiki/Microcredito> (Wikipedia)

<http://www.magfirenze.it> (M.A.G. Firenze)

http://www.utopie.it/economia_sostenibile/microcredito.htm

<http://www.etimos.it/> (Consorzio Etimos, "braccio estero" della Banca Etica)

<http://www.microcreditosolidale.eu/> (Società che eroga microcredito in Toscana)

<http://www.fondoetico.blogspot.com/> (Fondo Etico Sociale delle Piagge, microcredito di prossimità nella periferia fiorentina)

Scec

<http://scecservice.org> (Arcipelago SCEC)

MOBILITÀ SOSTENIBILE

Quasi un terzo delle emissioni nell'atmosfera sono causate dai trasporti.

Non possiamo smettere di muoverci, ma è importante usare in modo più intelligente il proprio veicolo privato e scegliere mezzi a più basso impatto ambientale.

La predominanza del traffico su strada, con l'uso principalmente di automezzi privati, ha forti conseguenze negative sul piano economico, sociale ed ambientale:

- congestione delle città;
- disagi e difficoltà per ciclisti e pedoni;
- rischi di incidenti, a cui sono connessi costi economici e sociali;
- elevato inquinamento acustico ed atmosferico;
- consumo di fonti energetiche non rinnovabili;
- sottrazione di suolo.



Per risolvere questi problemi, negli ultimi anni molte amministrazioni pubbliche hanno introdotto vari modelli di **mobilità sostenibile**:

- a piedi
- in bicicletta
- con i mezzi di trasporto pubblico (autobus, tram, sistema ferroviario metropolitano);
- con i mezzi di trasporto privato condivisi (**car pooling** e **car sharing**)

Il successo delle politiche di sostenibilità dei trasporti dipende dalla capacità di applicare in maniera integrata le diverse tipologie di intervento.

Creare una **rete intermodale di trasporto** per permettere spostamenti più veloci di quelli realizzati dagli autoveicoli privati.

Gli interventi

Tra gli interventi più efficaci rientrano il potenziamento del trasporto pubblico locale (con corsie riservate e vie preferenziali, sistemi di integrazione tariffaria, strumenti per l'infomobilità) e l'adozione di specifici strumenti di pianificazione (come ad esempio il Piano Urbano della Mobilità).

Esistono altri interventi innovativi che si stanno diffondendo:



- sviluppo della **mobilità pedonale**: favorire l'accessibilità e la fruizione universale degli spazi pubblici, con la redazione di pediplan, con interventi di eliminazione delle barriere architettoniche nei percorsi, con la realizzazione dei percorsi sicuri casa-scuola e del **piedibus**.
- sviluppo della **mobilità ciclabile**: redazione di biciplan, la costruzione di piste ciclabili e l'implementazione di servizi di biciclette pubbliche condivise.
- politiche di **tariffazione e pedaggi**: pedaggio urbano (accesso a pagamento in particolari zone urbane), sosta a pagamento, parcheggi scambiatori (agevolazione nell'interscambio tra automobile e mezzo pubblico).
- pianificazione della **mobilità aziendale**: redazione del Piano spostamenti casa-lavoro, implementazione di sistemi di telelavoro.
- gestione della domanda: **moderazione del traffico** (*traffic calming*), limitazioni della circolazione veicolare, introduzione di servizi di *car sharing* e trasporto a chiamata; promozione del *car pooling*; utilizzo di sistemi di *information technology* (ITS) per la gestione dei flussi veicolari (es. instradamenti ai parcheggi, info dinamiche sulle strade, navigazione satellitare ecc.).



Approfondimenti

eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2009:0490:FIN:IT:PDF

(Piano d'azione sulla mobilità urbana della Commissione europea)

www.mobilityplans.eu (Linee guida della Commissione europea per i piani di mobilità urbana sostenibile)

www.mobilityweek.eu (La Settimana Europea della Mobilità)

www.minambiente.it/menu/menu_attivita/mobilita_aree_urbane.html (L'attività del Ministero dell'Ambiente)

www.aci.it/fileadmin/documenti/notizie/Eventi/la_mobilita-nella-citta_di_domani_01.pdf (Le proposte di Aci e Legambiente)

www.fierabolzano.it/klimamobility (Il salone internazionale della mobilità sostenibile)

www.icscarsharing.it/main (Iniziativa car sharing)

www.carsharingfi.it (Il car sharing a Firenze)

www.carsharingitalia.org (Il car sharing a Milano)

www.roadsharing.com/it; **www.carpooling.it** (Servizi di car pooling)

www.piedibus.it (I piedibus)

www.piedibus.it/index.php?c=3®ione=toscana (I piedibus in Toscana)

NUMERI UTILI

Regione Toscana - Uffici Relazioni con il Pubblico (U.R.P.)

Giunta regionale

Via di Novoli, 26 - 50127 FIRENZE

www.regione.toscana.it/urp

e-mail urp@regione.toscana.it

Numero verde 800.860070

Per non udenti 800.881515

Consiglio regionale

Via Cavour, 26 - 50129 Firenze

www.consiglio.regione.toscana.it/urp

e-mail urp@consiglio.regione.toscana.it

Numero verde 800.401291

Regione Toscana - Difensore civico

Dott.ssa Lucia Franchini

Via de' Pucci, 4 - 50122 FIRENZE

www.difensorecivicotoscana.it

e-mail difensorecivico@consiglio.regione.toscana.it

Telefono 055.2387800

Numero verde 800.018488

CO.RE.COM. (Comitato regionale per le comunicazioni)

Via de' Pucci, 4 - 50122 FIRENZE

www.consiglio.regione.toscana.it/corecom

e-mail corecom@consiglio.regione.toscana.it; conciliazioni@corecom.toscana.it

Telefono 055.2387800

Numero verde 800.561541

Associazioni dei consumatori

A.C.U. Onlus (Associazione Consumatori Utenti)

Via Carriona, 44 - CARRARA

www.acuonlus.it

e mail info@acutoscana.org

Telefono 0585.72110

Adiconsum (Associazione Difesa Consumatori e Ambiente)

Via Carlo Del Prete, 135 – FIRENZE

www.adiconsum.it; www.adiconsumtoscana.it

e-mail toscana@adiconsum.it

Telefono 055.3269042

A.D.O.C. (Associazione per la difesa e l'orientamento dei consumatori)

Via Corcos, 15 – FIRENZE

www.adocnazionale.it

e-mail adoc toscana@virgilio.it

Telefono 055.7325586

Adusbef (Associazione Difesa Utenti Servizi Bancari e Finanziari)

Via Montebello, 76 – FIRENZE

www.adusbef.it; www.adusbeftoscana.it

e-mail info@adusbeftoscana.it

Telefono 055. 361935

Cittadinanzattiva onlus

Via degli Asili, 35 - LIVORNO

www.cittadinanzattiva.it/index.php; www.cittadinanzattivatoscana.it

e-mail cittadinanzattivatoscana@email.it

Telefono 0586/829553

Codacons (Coordinamento delle associazioni per la difesa dell'ambiente e dei diritti degli utenti e dei consumatori)

Via Francavilla, 14e – FIRENZE

www.codacons.it; www.codacons.toscana.it

e-mail codacons.toscana@tiscali.it

Telefono 055.7398841

Confconsumatori

Via Ronchi, 24 - GROSSETO

www.confconsumatori.it; www.confconsumatoritoscana.it

e-mail toscana@confconsumatori.it

Telefono 0564.418276

Federconsumatori

Via A. Tavanti, 3 – FIRENZE

www.federconsumatori.it; www.federconsumatoritoscana.it

e-mail fct.toscana@federconsumatoritoscana.it

Telefono 055.217195

Lega consumatori

Via F. da Buti, 20 – PISA

www.legaconsumatori.it

e-mail: pisa@legaconsumatori.it

Telefono 327.6722188

Movimento consumatori

Via Sant'Omobono, 1b – LIVORNO

www.movimentoconsumatori.it

e-mail toscana@movimentoconsumatori.it

Telefono 0586.219158

M.D.C. (Movimento Difesa del Cittadino)

Via Niccolò Puccini, 42 – PISTOIA

www.mdc.it; toscana.difesadelcittadino.it

e-mail pistoia@mdc.it

Telefono 0573.26682

U.N.C. (Unione Nazionale Consumatori)

Via P.A. Mattioli, 8 – SIENA

www.consumatori.it

e-mail uncsiena@libero.it

Telefono 0577.286600

SERVIZI SANITARI

Regione Toscana – filo diretto

Numero verde 800.556060 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 15.00)

Centro regionale di ascolto oncologico

Numero verde 800.880101 (tutti i giorni dalle 8.00 alle 20.00)

Asl Toscana

Asl 1 – Massa e Carrara	800.565509
Asl 2 – Lucca	800.869143
Asl 3 – Pistoia	800.861213
Asl 4 – Prato	800.017835
Asl 5 – Pisa	800.221290
Asl 6 – Livorno	800.030808 - 800.016009
Asl 7 – Siena	0577.767777
Asl 8 – Arezzo	800.880101
Asl 9 – Grosseto	800.320651
Asl 10 – Firenze	840.003003
Asl 11 – Empoli	800.833302
Asl 12 – Viareggio	800.297211
Agenzia Regionale di Sanità	055.462431
Azienda Ospedaliera Pisana	800.015877
Azienda Ospedaliera Senese	0577.585111
Azienda Ospedaliera Careggi	055.7947790
Azienda Ospedaliera Meyer	055.5662332

TRASPORTI

Regione Toscana

Numero verde 800.570530

Per segnalare disservizi del trasporto pubblico locale



Bilancio familiare

Nelle prossime pagine troverete un utile strumento per la pianificazione ed il controllo delle vostre entrate e uscite.

Per ogni mese dell'anno potrete tenere sotto controllo le vostre spese, divise per argomenti (spesa ordinaria, spese per abbigliamento, per trasporti, ecc...).

In testa a ciascuna pagina c'è lo spazio per annotare le spese fisse e costanti (come affitto o mutuo) e per le entrate (stipendi e pensioni).

Gennaio

Stipendi & Pensioni

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Gennaio

Resto mese precedente

Affitto/Mutuo

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Febbraio

Stipendi & Pensioni

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Febbraio

Resto mese precedente

Affitto/Mutuo

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

Stipendi & Pensioni

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Marzo

Resto mese precedente

Affitto/Mutuo

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Stipendi & Pensioni

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Aprile

Resto mese precedente _____

Affitto/Mutuo _____

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Stipendi & Pensioni

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Maggio

Resto mese precedente

Affitto/Mutuo

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Giugno

Stipendi & Pensioni

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Giugno

Resto mese precedente _____

Affitto/Mutuo _____

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Stipendi & Pensioni

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Luglio

Resto mese precedente

Affitto/Mutuo

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Stipendi & Pensioni

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Agosto

Resto mese precedente _____

Affitto/Mutuo _____

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Settembre

Stipendi & Pensioni

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Settembre

Resto mese precedente _____

Affitto/Mutuo _____

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Ottobre

Stipendi & Pensioni

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Ottobre

Resto mese precedente

Affitto/Mutuo

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Novembre

Stipendi & Pensioni

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Novembre

Resto mese precedente _____

Affitto/Mutuo _____

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Dicembre

Stipendi & Pensioni

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Dicembre

Resto mese precedente

Affitto/Mutuo

	Spesa ordinaria	Spesa eccezionale e sanitari	Bar/ristoranti/ tempo libero	Trasporti	Casa + Bollette
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					



www.regione.toscana.it
www.progettoinfoconsumo.it