



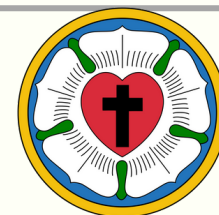
7 SETTIMANE PER

CAMBIARE

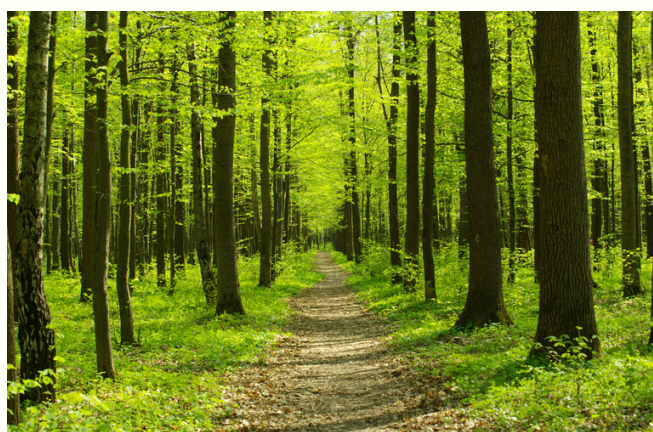
STILE DI VITA

a cura di Gianluca Fiusco, resp. comunicazione
CELI

2023



#TESOROENERGETICO



22.2 fino al 28.2.2023 - Una settimana di tempo per ...Valorizzare l'energia

Il calore e l'elettricità rendono la vita piacevole. Garantiscono giornate confortevoli, un posto di lavoro ben illuminato o una doccia calda. In casa, vengono normalmente consumati circa tre quarti dell'energia per il riscaldamento e l'acqua calda. L'energia è preziosa e dovremmo usarla con parsimonia e consapevolezza. Quanto più efficientemente riscaldiamo, usiamo la luce o cuciniamo, e quanto più utilizziamo il sole, l'energia geotermica e il vento, tanto meglio è per tutti noi.

QUESTA SETTIMANA ...

- Riduco la temperatura della stanza di un grado e risparmio il 6% di energia.
- Mi preoccupo di una ventilazione costante a impulsi, riducendo così il fabbisogno energetico ed allo stesso tempo evitiamo la muffa.
- Chiedo alla gestione dello stabile se il sistema di controllo dell'impianto di riscaldamento centralizzato viene regolarmente regolato in modo ottimale e la pompa di calore efficiente è già in uso.
- Sbrino il frigorifero e il congelatore impostando le temperature in modo corretto: raffreddamento a 7 °C e congelamento a -18 °C.
- Controllo l'efficienza di tutti i miei apparecchi elettrici e valuto quali uso e di quali posso fare a meno.
- Scopro altri potenziali di risparmio energetico e provo i suggerimenti con amici e vicini.
- Mi informo sulle energie rinnovabili e sui programmi di finanziamento su www.energiewechsel.de.

#NONHOBISOGNODICOSE



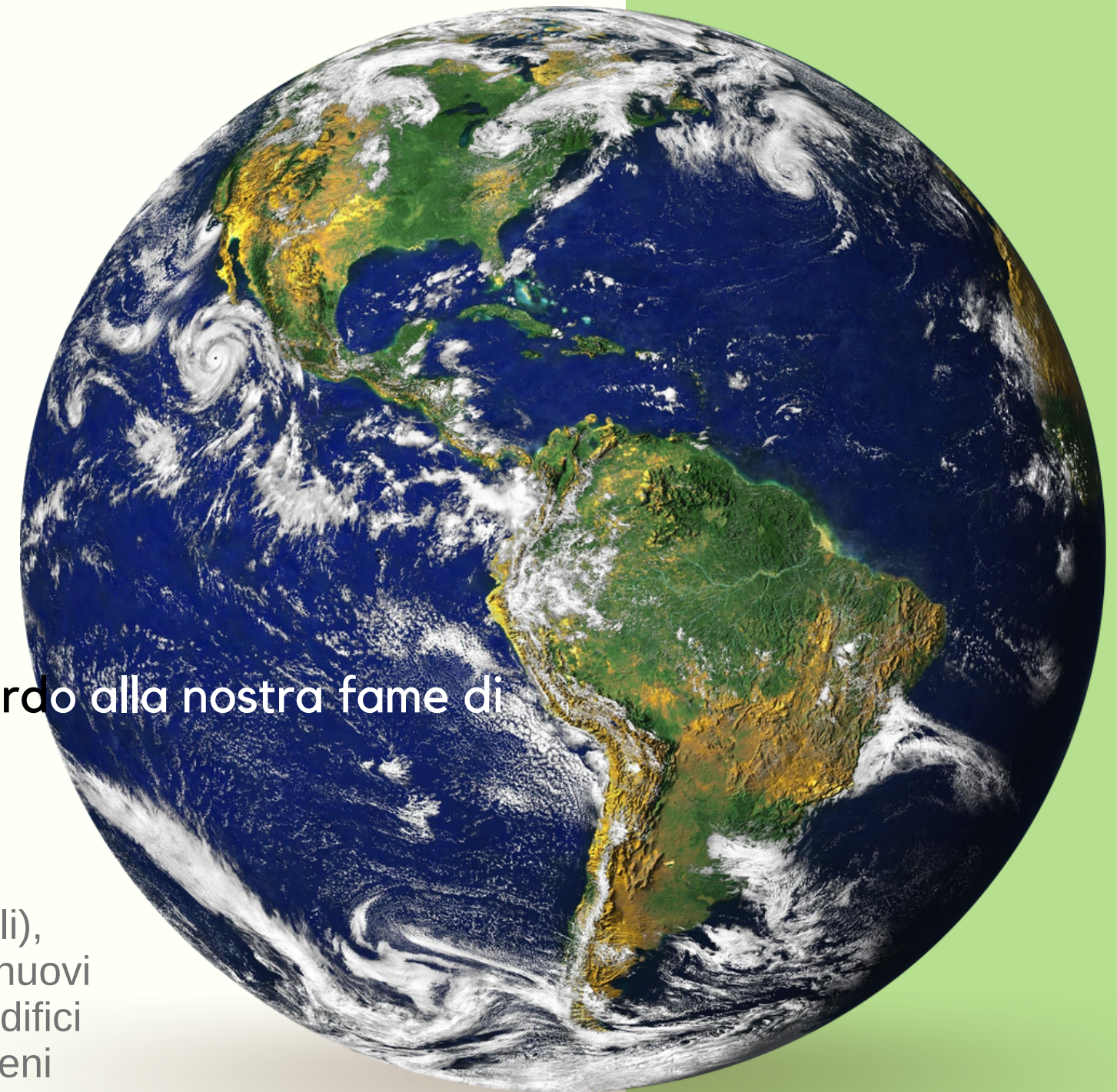
1.3 fino al 7.3.2023 - Una settimana di tempo per ... le cose di cui abbiamo bisogno

Quando le cose che sembrano sempre disponibili improvvisamente non vengono più fornite, ci sentiamo smarriti. Di solito troviamo subito una nuova fonte cui approvvigionarci. In realtà, siamo davvero interessati alla provenienza delle cose? Di che cosa abbiamo veramente bisogno e cosa è semplicemente inutile o poco necessario? Siamo consapevoli che l'estrazione delle materie prime, i metodi di coltivazione e produzione e il trasporto delle merci in tutto il mondo sono quasi inevitabilmente associati a impatti ambientali negativi.

QUESTA SETTIMANA ...

- Ogni volta che compro un prodotto, valuto se ne ho davvero bisogno.
- Presto molta attenzione all'origine e ai metodi di produzione dei prodotti, ad esempio quelli del commercio equo e solidale.
- Compro solo frutta, verdura e latticini provenienti da coltivazioni regionali, preferibilmente biologiche.
- Esamino i materiali quando li acquisto, ad esempio per quanto riguarda la loro riciclabilità.
- Penso sempre al motto "Reduce-Reuse-Recycle" ("Ridurre-Riutilizzare-Riciclare").
- Cerco occasioni per regalare o vendere oggetti usati invece di gettarli nella spazzatura.
- Devo incontrare degli amici per scambiare con loro ciò di cui non ho più bisogno e che magari a loro può tornare utile.
- Scopro se c'è un'iniziativa di "scambio" nella mia città.

#FAMEDISUOLO



8.3 fino al 14.3.2023 - Una settimana di tempo per ...uno sguardo alla nostra fame di terra.

In Italia, ogni secondo vengono destinate a strade o aree di insediamento urbano e industriale, spazi pari a 2,2 metri quadri. Più di 2.200.000 ettari all'anno. Questa fame di terra, di suolo distrugge i preziosi terreni (coltivabili), frammenta i paesaggi e mette in pericolo la biodiversità. Invece di liberare nuovi terreni, bisognerebbe recuperare le aree dismesse e gli spazi vuoti tra gli edifici e riqualificare i vecchi edifici. E possiamo usare con parsimonia i nostri terreni personali.

QUESTA SETTIMANA ...

- Mi informo sulle conseguenze del consumo di suolo in Italia qui.
- Mi rendo conto di quanto spazio utilizzo personalmente e insieme ai miei colleghi.
- Quali servizi rendo alla comunità di cui faccio parte e quali prendo.
- Rifletto, insieme ad altri, se e dove si potrebbero aprire aree verdi: in giardino, al club, dal datore di lavoro, ecc.
- Mi rivolgo alle persone che hanno un giardino per, insieme, poterne realizzare di nuovi.
- Raccolgo l'acqua piovana o di riuso non inquinata e la uso per innaffiare le piante della casa e del giardino.
- Scopro nuovi concetti abitativi, come la vita in comune o lo scambio di case.

#MIMUOVODIFFERENTE



15.3 fino al 21.3.2023 - Una settimana di tempo per... essere mobili in un modo diverso

Un biglietto unico e sostenibile per i mezzi di trasporto urbani, nuove piste ciclabili, aumento della mobilità elettrica. Ma: stiamo davvero facendo passi avanti per una mobilità rispettosa del clima? Sì, ma non è ancora abbastanza! Le emissioni di gas serra prodotte dai trasporti devono diminuire in modo significativo, il trasporto pubblico potrebbe risolvere molte difficoltà, il numero di auto dovrebbe diminuire invece di aumentare. Rendiamo la nostra mobilità più ecologica e spingiamo anche per le decisioni politiche!

QUESTA SETTIMANA ...

- Mi prendo il tempo necessario per camminare senza fretta e senza affannarmi.
- Dopo l'inverno pulisco e sottopongo a manutenzione la mia moto.
- Contribuisco al miglioramento dei collegamenti o delle strutture per la mobilità ciclistica.
- Incoraggio il mio datore di lavoro a qualificarsi come "datore di lavoro amico della bicicletta".
- Scopro le offerte di car sharing nella mia zona.
- Considero il bilancio dei gas serra un criterio decisivo quando pianifico le mie vacanze.
- Convinco almeno una persona che non sembra voler fare a meno dell'auto, a provare insieme il trasporto pubblico.
- Valuto, per i miei viaggi di lavoro, di offrire il car pooling per i viaggi in auto.

#ILLUMINAZIONE



22.3 fino al 28.3.2023 - Una settimana di tempo per ...un'illuminazione efficiente ed ecologicamente migliore

Quando è stata l'ultima volta che avete visto il cielo brillare? Le nostre città si illuminano 4.000 volte di più della luce notturna naturale. Il motivo è il crescente inquinamento luminoso, l'illuminazione della notte da parte della luce artificiale. Questo non è solo uno spreco di energia, ma ha anche effetti negativi sul creato: gli esseri umani, gli uccelli e gli insetti sono gravemente disturbati di notte e i cicli di crescita e vita delle piante, degli insetti sono alterati.

QUESTA SETTIMANA ...

- Il 25 marzo 2023 parteciperò all'Ora della Terra e spegnerò le luci per un'ora alle 20:30. www.earthhour.org, e aderisco alla campagna m'illumino di meno (qui).
- Controllo l'illuminazione necessaria e cambio le lampadine installando LED più ecologici.
- Se necessario, installo LED bianchi caldi all'esterno perché attirano meno insetti (colore della luce inferiore a 3.000 °K).
- Evito qualsiasi illuminazione permanente, ad esempio in giardino.
- Di tanto in tanto spengo le luci a casa e mi godo l'accogliente bagliore delle candele, da solo o in comunità.
- Valuto la fornitura di energia elettrica da un distributore che offre solo elettricità da fonti rinnovabili.
- Parlo con altri dell'inquinamento luminoso, dei suoi effetti sulla nostra vita, la salute, l'ambiente.

#BIODIVERSITÀ



29.3 fino al 4.4.2023 - Una settimana di tempo per ...una maggiore biodiversità

È chiaro: abbiamo bisogno di quanta più biodiversità possibile! In tutto il mondo, circa 41.000 specie animali e vegetali sono a rischio di estinzione. Molte cause portano a questa elevata perdita: tra le altre, la coltivazione intensiva dei terreni, l'impermeabilizzazione delle aree, l'uso di pesticidi e la mancanza di permeabilità tra gli habitat. Anche un piccolo lembo di terra o un balcone può fornire spazio a piante e insetti autoctoni. In questo modo anche uccelli, pipistrelli e simili troveranno cibo e un habitat.

QUESTA SETTIMANA ...

- Mi occupo delle interrelazioni della perdita di specie, per esempio qui.
- Scopro: Quali sono le piante autoctone e amiche degli insetti e dove posso acquistarle.
- Guardo più da vicino: In quali aree della casa, della comunità ecclesiale o del quartiere posso fare qualcosa per la natura.
- Creo piccoli biotopi in un giardino: Accumulo sterpaglie, foglie, legno secco o pietre e osservo chi le usa.
- Insieme ad altri, costruisco cassette di nidificazione per uccelli, pipistrelli e insetti.
- Mi informo se posso assumere la sponsorizzazione di un albero stradale, un pezzo di verde pubblico poco mantenuto.

#FELICITÀ



5.4 fino al 9.4.2023 - Una settimana di tempo per ...la felicità

Di cosa ha bisogno una persona per essere felice? È possibile trovare la felicità da qualche parte e poi mantenerla? Oppure la felicità è solo un breve momento e quindi spesso non viene scoperta? Karl-Heinz Ruckriegel, ricercatore sulla felicità di Erlangen, ha formulato alcuni consigli sulla felicità basati sulla ricerca psicologica. Alcuni consigli sono molto vicini al contenuto biblico centrale e alle tradizioni cristiane. Provateli!

QUESTA SETTIMANA ...

- Mi lascio andare a riflessioni su cosa sia effettivamente la **felicità**.
- Penso a ciò di cui ho **bisogno** per essere felice.
- Pratico la **gratitudine**.
- Sono **ottimista**.
- Evito di rimuginare.
- Rafforzo le mie **relazioni** sociali.
- Mi impegno a **perdonare**.
- Vivo nel qui e ora.
- Mi prendo cura del corpo e dell'**anima**.
- Con gli **amici** parlo di cosa significhi la felicità per ciascuno di noi.

CIÒ DI CUI ABBIAMO BISOGNO

MATTEO 6

Non siate dunque in ansia, dicendo: "Che mangeremo? Che berremo? Di che ci vestiremo?" ... il Padre vostro celeste sa che avete bisogno di tutte queste cose.

www.chiesaluterana.it

[@chiesaevangelicaluterana](https://www.instagram.com/chiesaevangelicaluterana)

comunicazione@chiesaluterana.it

