



Diffondiamo buone idee acquistando o regalando un bel libro. Sul sito PAEA (progetti alternativi per l'Energia e l'Ambiente) trovate una selezione di titoli interessanti suddiviso per temi. Dalle certificazioni energetiche, alle guide sui rifiuti; dall'alimentazione biologica, ai kit didattici per bambini e adulti. www.paea.it

IL TECNODIGIUNO! UN'IDEA CONTROCORRENTE PER LE FESTE NATALIZIE.



Per guarire dalla dipendenza tecnologica, aiutare l'ambiente e ridare valore al nostro tempo libero, proponiamo per le prossime ferie una "dieta ferrea" dalle tecnologie. Il digiuno è un vecchio rimedio contro eccessi e intossicazioni. L'idea è applicarlo alle tecnologie che hanno invaso la nostra vita, chi vuole provare? 1 : **LA TELEVISIONE** è il primo elemento di cui privarci, perchè più di ogni altro opprime la nostra mente e la nostra fantasia. Riscopriamo i benefici di una vita senza programmazione tele-

visiva.

2. **IL CELLULARE** L'emblema della reperibilità in ogni istante. Che ne dite durante le ferie di renderci per un po' "utenti non raggiungibili"?



3. **L'AUTOMOBILE** Nelle ferie il maggior tempo a disposizione ci permette di fare belle passeggiate, o di rivalutare i mezzi alternativi, come la nostra bicicletta, ormai ferma a prendere polvere in garage.

4. **INTERNET** Quindici giorni senza social network potrebbero farci riscoprire le nostre amicizie vere, trascurando per un po' le centinaia di amici virtuali che abbiamo su facebook!

5. **L'ENERGIA ELETTRICA** Chiaramente si tratta in questo caso di tecnodigiuno parziale. Il solo pensare all'energia che alimenta tutte le apparecchiature di casa, ci aiuterà a farne un uso moderato, che gioverà al portafogli e all'ambiente.



6. **CIBO CONFEZIONATO** Anche in questo caso il tempo ci aiuta a cercare alimenti acquistabili sfusi, magari al di fuori della grande distribuzione. Riscopriamo i prodotti freschi e genuini.

7. **L'INTEGRALE** Se volete cimentarvi con l'esperienza estrema del tecnodigiuno integrale anche solo per un giorno, i risultati potrebbero essere sorprendenti! Soli, senza nessun mezzo tecnologico ad affrontare il mondo. Chi è pronto alla sfida?

Fonte: Terranuova



Recuperiamo la carta

Per non ritrovarci sommersi dalla carta dopo le feste, iniziamo a riutilizzarla creativamente. Le idee non mancano.

Dicembre è il mese dei regali. Se associamo il nostro spirito creativo al recupero di materiali che altrimenti finirebbero nella spazzatura, i regali di Natale possono diventare finalmente qualcosa di divertente e appagante. Anche chi si impegna per ridurre i propri consumi, una volta passate le feste, può, tra **riviste** accumulate durante l'anno, **carta da regalo**



e **pacchetti** vari, ritrovarsi la casa sommersa dalla carta! Per prevenire tutto questo, possiamo reimpiegarla in diversi modi. Vi proponiamo alcune idee.

Impacchettare creativamente i propri regali

Via libera all'accostamento di colori e di materiali! L'idea è quella di impacchettare i propri regali con materiali di scarto, senza utilizzare né colla né nastro adesivo. Saranno utili nastri di ogni tipo (anche i manici delle

borse di carta vanno benissimo), **carta da giornale**, vecchie cartoline, **foto di riviste** e persino tovaglette dei ristoranti.

Costruire contenitori a busta

Un po' più complicata è la realizzazione di buste di carta o contenitori di varie forme, come nella figura a fianco. Si sovrappongono più fogli, a seconda del loro spessore, e si **cu- ciono** insieme a zigzag nella forma preferita, lasciando un

lato aperto.

Rivestire oggetti con la carta

Qualunque oggetto un po' poroso può essere rivestito da striscioline di carta. Operando con gusto possono venir fuori creazioni molto belle. Il principio è semplice. La carta va



tagliata in **striscioline** di 2-3 cm di larghezza per 20 cm circa di lunghezza. Si può utilizzare della **colla** vinilica diluita. Si immergono le strisce di carta nella colla, si fanno scolare per qualche secondo

e si procede a **rivestire** la superficie dell'oggetto da decorare. Una volta coperto tutto, si ripete l'operazione ponendo le strisce perpendicolarmente alle precedenti. Quando la nostra creazione sarà asciutta possiamo decidere di dipingerla oppure di proteggerla ricoprendola con una cera trasparente.



ecoAppuntamenti

7 dicembre - Torino

Una crescita responsabile



Incontro con **Serge latouche** illustre economista e antropologo francese, autore del saggio "Il tempo della decrescita"
Info su www.ilcambiamento.it

10 dicembre - Sala convegni piazza Montecitorio Roma

Ecologia al governo



Giornata di confronto sul tema dello sviluppo economico e dell'ecologia. Un'economia verde per uscire dalla crisi
Info su www.sbilanciamoci.org