

# CONSIGLI PER L'AMBIENTE



# PICCOLI GESTI DI GRANDE IMPATTO

Ogni gesto che compiamo, anche il più piccolo, racconta qualcosa del mondo in cui vogliamo vivere.

Essere più consapevoli non significa stravolgere la propria vita, ma avere cura di ciò che ci circonda, a partire dalle scelte di ogni giorno: in casa, a tavola, quando facciamo la spesa o ci spostiamo.

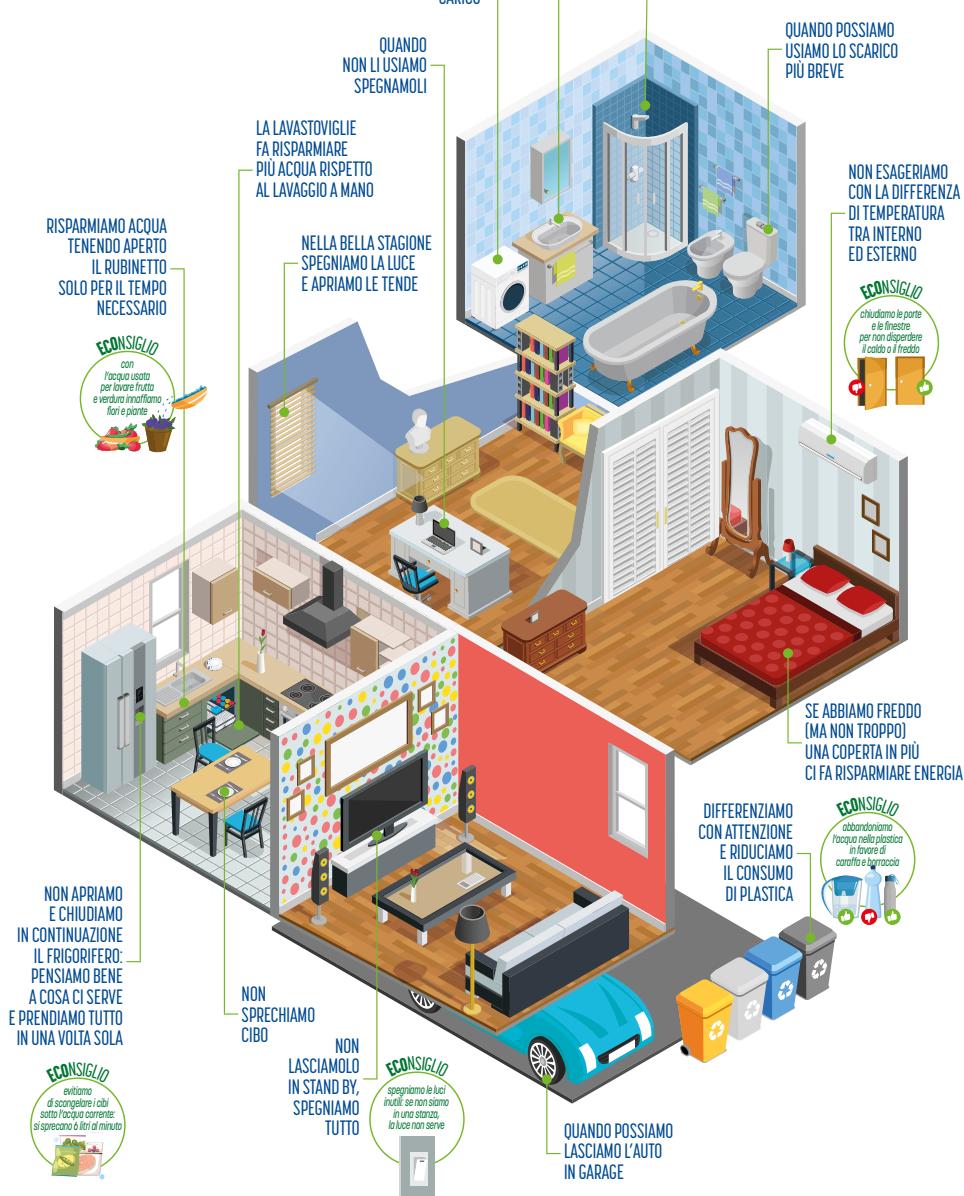
Prendersi a cuore la sostenibilità è un modo per dimostrare rispetto per la natura, per chi condivide con noi questo Pianeta e per chi verrà dopo. Significa riscoprire un equilibrio più giusto tra ciò che usiamo e ciò che restituiamo, tra quello che consumiamo e quello che possiamo risparmiare.

Con piccoli accorgimenti quotidiani possiamo ridurre sprechi, inquinamento e consumo di risorse. Possiamo lasciare un segno buono, fatto di attenzione, responsabilità e impegno.

Così, passo dopo passo, costruiamo un futuro più pulito, più sano e più accogliente per tutti.



# LA CASA SOSTENIBILE



# RIFIUTI

Smaltisci i rifiuti seguendo le indicazioni del *riciclabolario* del tuo Comune: separa bene organico, carta, plastica e vetro per ridurre al minimo la parte secca e indifferenziata.

Se ne hai la possibilità, usa una compostiera per i rifiuti organici: oltre a ridurre il volume dei rifiuti, puoi ottenere uno sconto sulla TARI.

Scegli bibite in bottiglia di vetro, riciclabile al 100%, ed evita la plastica che sta formando vere e proprie isole negli oceani. Ricicla sempre le lattine: ogni lattina recuperata equivale a ore di energia risparmiata.

Per rifiuti ingombranti, utilizza i servizi comunali o conferisci nelle piattaforme di recupero: evita discariche abusive o abbandoni.

# ENERGIA

Smaltisci correttamente lampadine, piccoli elettrodomestici, cellulari, caricabatterie, batterie e altri dispositivi elettronici, usando gli appositi contenitori dedicati.

Disconnetti sempre dalla presa di corrente il caricabatterie del cellulare dopo l'uso per evitare consumi inutili e pericolosi surriscaldamenti. Vale lo stesso per televisori e computer: anche le spie luminose consumano energia, quindi spegnile o scollega gli apparecchi quando non servono.

A casa utilizza lampadine a basso consumo, sostituendo quelle a filamento o alogene. Scegli elettrodomestici in classe energetica virtuosa (A++ o superiore). Spegni la luce quando esci da una stanza, fai partire lavatrice e lavastoviglie solo a pieno carico per ridurre i cicli di lavaggio. Usa il riscaldamento solo quando serve, evita di tenere temperature troppo alte in inverno e regola la casa con un termostato. Non spalancare le finestre quando i radiatori sono accesi.

Preferisci l'uso del forno a microonde quando possibile: consuma meno energia rispetto al forno elettrico tradizionale.

# ACQUA

Preferisci la doccia al bagno: una doccia consuma circa il 30% di acqua in meno e aiuta a risparmiare una risorsa preziosa.

Quando ti lavi i denti, chiudi sempre il rubinetto per evitare sprechi. Assicurati che anche in famiglia questa semplice abitudine sia rispettata.

Se hai un giardino, irriga solo quando è davvero necessario: innaffiare di più non è utile e significa solo sprecare acqua.

Controlla periodicamente tubature e rubinetti: eventuali perdite andrebbero eliminate subito per evitare sprechi continui. Se serve, non esitare a chiamare un idraulico.

Regola la temperatura della doccia a circa 38 gradi: scaldare l'acqua oltre il necessario per poi raffreddarla non ha senso, rovina la caldaia e favorisce la formazione di calcare.

# ALIMENTAZIONE

Scegli cibo prodotto vicino a casa, a chilometro zero e, quando puoi, proveniente da coltivazioni biologiche. Riduci ogni forma di spreco alimentare.

Acquista prodotti sfusi quando possibile, evitando imballaggi in plastica difficili e costosi da smaltire. Preferisci confezioni realizzate con materiali ecologici.

Consuma frutta e verdura di stagione: evitare prodotti fuori stagione riduce l'impatto ambientale legato al trasporto su lunga distanza.

Bevi acqua del rubinetto, se potabile: usare bottiglie di plastica quando si può bere l'acqua di casa è insostenibile.

Smaltisci correttamente gli scarti alimentari, separandoli sempre in base alle regole del tuo Comune.



# AMBIENTE

Valuta sempre quale mezzo di trasporto sia più rispettoso dell'ambiente. Per spostamenti brevi o percorsi urbani, quando possibile, usa la bicicletta: riduci l'inquinamento e mantieni uno stile di vita più attivo.

Pensa a una casa a basso impatto ambientale ed energetico: costruirla o ristrutturarla con criteri di efficienza contribuisce a ridurre le emissioni di CO<sub>2</sub> e a risparmiare risorse preziose.

Non abbandonare mai rifiuti nell'ambiente. I rifiuti dispersi finiscono quasi sempre nei fiumi o nei mari, danneggiando ecosistemi e compromettendo habitat naturali.



# NOI SIAMO I LIONS

Noi Lions siamo uomini e donne **uniti dall'impegno volontario e dal desiderio di migliorare le proprie comunità**. Essere Lions significa diventare volontari attivi, far parte di una stimata organizzazione internazionale, guidare iniziative locali e diventare un punto di riferimento per chi ha bisogno di aiuto.

Con 1,4 milioni di soci distribuiti in oltre 45.000 club presenti in più di 200 paesi, Lions International è l'organizzazione di club di servizio più grande al mondo.

**Il nostro impegno è migliorare il mondo in cui viviamo**, sia su scala locale che globale. La Fondazione Lions Clubs International (LCIF) affianca i Lions in questo impegno, sostenendo con contributi concreti le loro iniziative umanitarie ovunque ce ne sia bisogno. Insieme, Lions e LCIF combattono la cecità prevenibile, supportano i giovani, offrono aiuto in caso di calamità e rispondono ogni giorno ai bisogni umanitari delle comunità di tutto il mondo.

## VUOI FARE LA TUA PARTE?

**Diventare un Lions è semplice:** l'iscrizione a un Lions Club avviene su invito. Se sei interessato ti possiamo mettere in contatto con il responsabile della tua città e con lui potrai decidere a quale Club essere presentato; scrivici a

[marketing@lions108.info](mailto:marketing@lions108.info)

indicando, oltre al tuo nome e cognome, il comune in cui vivi.

I Club – solitamente composti da 30/40 soci – sono la base e la forza del lionismo, composti da donne e uomini che hanno in comune il desiderio di aiutare disinteressatamente chi ha bisogno, grazie all'impegno e alle capacità dei soci.

Nei Lions vi è un'assoluta parità di genere, e non vi sono discriminazioni di religione o idee politiche, conta solo l'adesione agli scopi ed all'etica Lions che puoi leggere cliccando qui. Tutti gli incarichi sono elettivi e hanno durata i 1 anno.

Nel Club oltre ad aiutare gli altri puoi trovare nuovi amici e vivere una bella esperienza umana. I Club sono organizzati in Distretti, presieduti da un governatore, in Italia ci sono 17 Distretti, 1400 Club 40.000 soci. Nel mondo i Club Lions sono presenti in 205 nazioni con 1.400.000 soci.



# COSA ABBIAMO FATTO NEL 2024



**PERSONE SERVITE**  
**3.850.802**

Abbiamo servito un numero di persone di poco superiore alla popolazione di Basilicata, Liguria, Marche e Molise.

**ORE DI SERVIZIO**  
**705.159,25**

Abbiamo lavorato per un tempo equivalente a far suonare l'intera discografia dei Beatles circa 48.550 volte.



**FONDI DONATI**  
(valore in euro)

**8.687.165**

Con il valore dei fondi donati, ognuno dei 65.847 abitanti di Massa (MS) potrebbe acquistare un cofanetto della saga di Harry Potter.



**ATTIVITÀ DI SERVIZIO**

**199.602**



Se ogni attività fosse un aereo, rappresenterebbe quasi tutti gli aerei civili presenti nel mondo.

(Fonte: ICAO – World Aviation Statistics)

## LE NOSTRE CAUSE GLOBALI



### VISTA

Lavoriamo per prevenire la cecità e migliorare la qualità di vita delle persone cieche o ipovedenti.



### DIABETE

Contrastiamo il diabete promuovendo uno stile di vita sano e consapevole.



### FAME

Ci adoperiamo per garantire a tutti, nelle loro comunità, l'accesso al cibo.



### AMBIENTE

Proteggiamo l'ambiente per garantire un futuro sostenibile per le nuove generazioni.



### ONCOLOGIA PEDIATRICA

Siamo accanto ai piccoli pazienti e alle loro famiglie offrendo sostegno, ascolto e progetti nel percorso di cura.



### ATTIVITÀ UMANITARIE

Individuiamo le necessità di una comunità per portare sollievo e benessere.



### ASSISTENZA IN CASO DI DISASTRI

Attiviamo azioni di soccorso e aiuti immediati per aiutare le comunità a ripartire.



### GIOVANI

Sosteniamo i giovani in modo che possano diventare i cittadini del futuro.