

## Cos'è CambieRESti

"CambieRESti?" è l'acronimo di Consumi, Ambiente, Risparmio Energetico e Stili di vita ed è un **progetto sociale e di risparmio** che ha l'obiettivo di accompagnare un gruppo di famiglie alla **sperimentazione di stili di vita e consumo sostenibili**, attraverso un percorso di conoscenza e risparmio delle risorse locali.

"CambieRESti?" è un progetto già sperimentato in altri comuni d'Italia, nato alcuni anni fa dal Comune di Venezia.

A Piove di Sacco "CambieRESti?" è promosso dall'Associazione "Al ritmo del Tam Tam" con la collaborazione della Parrocchia di S. Anna e del Presidio Libera di Piove di Sacco e grazie al supporto dell'associazione Cambieresti e del Comune di Venezia.

### Qual'è lo scopo

I nuclei familiari aderenti avranno l'occasione di sperimentare un nuovo stile di vita e cioè scelte di comportamento e di consumo che promuovano, al tempo stesso, il benessere personale, il rispetto dell'ambiente e la giustizia verso i popoli del Sud del mondo. Attraverso il **monitoraggio dei cambiamenti nei consumi** e nello stile di vita delle famiglie si cercherà di capire e dimostrare com'è possibile risparmiare sulle bollette e nella spesa, mangiando cibi più sani e rispettando l'ambiente e il sociale.

La **condivisione** delle buone pratiche e del percorso, inoltre, permetterà di sperimentare nuovi modi di **stare insieme** e di utilizzare il proprio tempo.

### Informazioni e contatti

#### Associazione "Al ritmo del Tam Tam"

[alritmodeltamtam.alfa.it](http://alritmodeltamtam.alfa.it)

[alritmodeltamtam@gmail.com](mailto:alritmodeltamtam@gmail.com)

Cell. 340 8169730 Anna – 338 9200940 Daria

#### Associazione Al Ritmo del Tam Tam

Promozione del consumo critico e della cittadinanza responsabile e divulgazione del commercio equo e solidale

Sito Internet: <http://alritmodeltamtam.alfa.it/>

Email: [alritmodeltamtam@gmail.com](mailto:alritmodeltamtam@gmail.com)



**C**ONSUMI  
**A**MBIENTE  
**R**ISPARMIO ENERGETICO  
**S**TILI DI VITA

Ripensiamo insieme ai nostri consumi



In collaborazione con



Presidio di  
Piove di  
Sacco

Parrocchia di  
S. Anna

con il supporto di

Comune di  
Venezia

Associazione  
Cambieresti

## Come funziona

In concreto, **quindici famiglie** sperimenteranno per **tre mesi** stili di vita sostenibili, con un percorso di conoscenza e risparmio delle risorse locali, all'insegna della sobrietà e con un **monitoraggio dei propri consumi**.

Le famiglie saranno accompagnate a riflettere e modificare, per quanto possibile, il proprio stile di vita con **piccoli accorgimenti nella dimensione quotidiana**.

Il percorso delle famiglie sarà accompagnato inoltre da incontri quindicinali di formazione e auto-formazione e la presenza di un tutor per ciascuna famiglia, disponibile per tutta la durata del percorso.

Le famiglie aderenti avranno:

- accesso a *informazioni* sui temi e trattati
- *supporto* al cambiamento e al monitoraggio dei consumi e dei cambiamenti effettuati, assistenza attraverso il contatto telefonico e personale con il tutor di riferimento
- scheda di monitoraggio dei consumi e dei cambiamenti
- un "*kit d'avvio*" per iniziare a sperimentare pratiche e prodotti utili al percorso.

L'impegno richiesto è la presenza di almeno un membro della famiglia a tutti gli incontri previsti e la partecipazione attiva al percorso.

## Chi può aderire

Quindici nuclei familiari con residenza o domicilio in un comune della Saccisica. Saranno ammesse le prime 15 domande arrivate.

## Come aderire

Per aderire è necessario compilare la scheda di adesione disponibile nel sito **alritmodeltamtam.alfa.it** o telefonare ai numeri riportati nel retro dal 27 marzo a **venerdì 9 aprile**.

## Il percorso

**Venerdì 26 marzo – serata aperta a tutti ore 20.45**

"Io faccio la spesa giusta?" - laboratorio di introduzione  
Relazione a cura di Mattia Donadel – *Associazione Cambieresti*  
Presentazione del percorso

Adesione **entro il 9 aprile**

*Avvio del percorso.*

*Gli incontri quindicinali hanno lo scopo di confrontarsi sui cambiamenti avviati e i risultati raggiunti. Ogni incontro avrà inoltre un tema di approfondimento.*

**Mercoledì 14 aprile ore 20.45**

"A tutto G.A.S." - principi e organizzazione di un Gruppo di Acquisto Solidale  
"Commercio Equo" – equo per chi?

**Venerdì 30 aprile ore 20.45**

"Bianco che più bianco non si può"...  
Usi e abusi dei detersivi domestici e dei detersivi per il corpo.  
Spunti per il fai da te.

**Venerdì 14 maggio ore 20.45**

"M'illumino...di meno"  
Risparmio energetico, e non solo...

**Venerdì 28 maggio ore 20.45**

"Bebè a costo zero"  
Consumo critico per neomamme e genitori  
Incontro con Francesca Garofalo - insegnante e mamma

**Venerdì 11 giugno ore 19.30**

Il consumo critico...a cena!  
Conclusioni del percorso

Gli incontri si tengono presso il Patronato di S.Anna, a Piove di Sacco, in via petrarca 1.