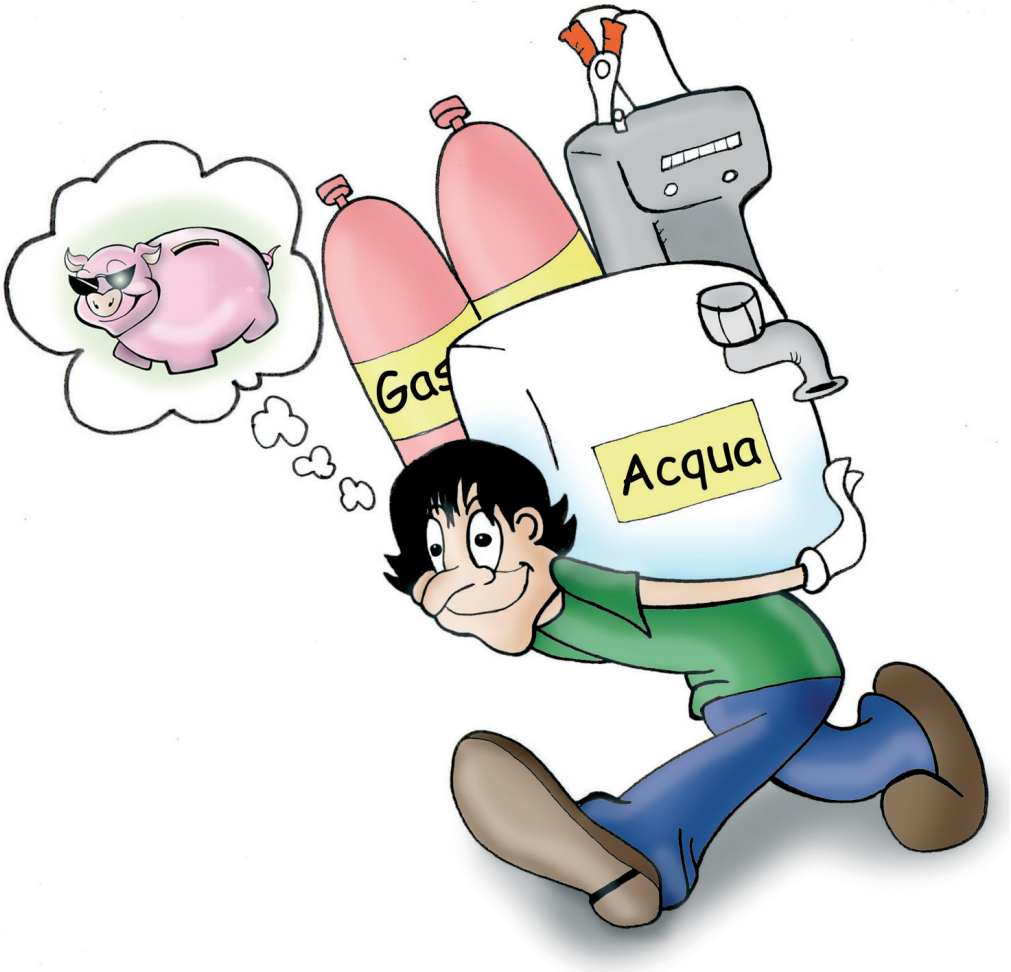
PICCOLI CONSIGLI PER GRANDI RISPARMI



Federconsumatori
Trieste

PICCOLI CONSIGLI PER GRANDI RISPARMI

A cura di:
Giacomo Coronica
Angelo D'Adamo
Roberto Pignataro
Giorgio Vesnaver

Disegni a cura di:
Alan Calianno

Per la stesura dell'opuscolo si ringrazia tutta la struttura della Federconsumatori Trieste e in particolare Giuliano Coronica, Rubina Menin, Marino Pittoni, Michele Tuni, Tullio Turk e Marco Valent i quali hanno contribuito con i loro preziosi suggerimenti. Inoltre, si ringrazia la Federconsumatori Friuli Venezia Giulia e nello specifico, Edo Billa e Marco Missio per il loro contributo.

Federconsumatori Trieste

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

Con il contributo della Regione autonoma Friuli Venezia Giulia Servizio volontariato, associazionismo, rapporti con i migranti e politiche giovanili

INDICE

Introduzione pag. 3

1. Risparmiare sull'elettricità e sul gas pag. 5

2. Risparmiare sull'acqua pag. 8

3. Risparmiare sul telefono pag. 10

4. Risparmiare mangiando pag. 12

5. Risparmiare sui farmaci pag. 15

6. Risparmiare sull'auto pag. 18

7. Risparmiare sull'abbigliamento pag. 20

8. Risparmiare sul tempo libero e sulla cultura pag. 22

© Federconsumatori Trieste

Realizzazione grafica: Cronaca Fvg s.a.s.
Stampa: Stampaincorso snc - Cervaro (Fr)

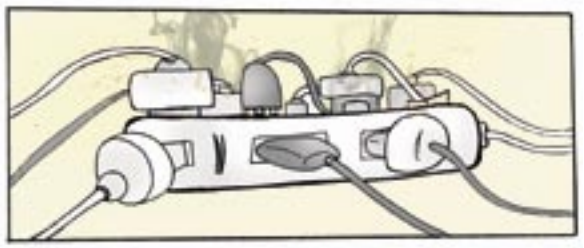
INTRODUZIONE

Questo breve opuscolo nasce con l'intenzione di suggerire alcuni buoni consigli da mettere in pratica per contenere le spese quotidiane. Infatti, la situazione economica che stiamo vivendo in questi anni ha modificato in profondità i regimi di vita usuali degli ultimi trent'anni. Oggi sempre più numerose sono le famiglie che devono fare i conti con il caro-vita e con il salario mensile svalutato. La crisi economica sta mettendo a dura prova la nostra tranquillità e la nostra serenità quotidiana. Tuttavia è importante riuscire a giostrarsi in questa girandola di eventi economici instabili, non abbandonando mai la fiducia e la speranza che presto tutto si risistemerà. Ovviamente nulla tornerà come prima perché una crisi determina sempre un cambiamento, un mutamento tale da generare nuove situazioni economico-sociali.

La Federconsumatori di Trieste è consapevole dei cambiamenti in atto e con questo piccolo prontuario di buone pratiche vuole collaborare con le famiglie di consumatori per aiutarle. Questo libricino prende in considerazione solo alcuni capitoli di spesa familiari reputandoli i più incisivi e raccoglie, in modo organico, buona parte di quei consigli e di quelle pratiche che sono sicuramente già prassi quotidiana per molti di noi. L'opuscolo non si limita solo a dare suggerimenti per il risparmio economico, ma vuole farci riflettere sulle nostre abitudini avanzando anche proposte per nuovi stili di vita. L'equilibrio tra l'interesse della collettività e l'interesse del singolo è la giusta via per affrontare questi mutamenti epocali e per far emergere un nuovo *modus vivendi*. Ecco allora che risparmiare sull'energia elettrica e sul gas, sull'acqua e sull'automobile non è solo un fattore economico individuale ma diventa un modo di vivere che tutela anche tutta la comunità poiché si limitano anche le emissioni di gas inquinanti che producono l'effetto serra. Suggerire piccoli *escamotage* per contenere la spesa alimentare e lo spreco di cibo, nonché per ridurre i costi dell'abbigliamento e delle attività del tempo libero, serve ad avanzare l'idea del valore degli alimenti, delle cose e del tempo libero che troppe volte cedono il passo a consuetudini poco virtuose. Si recupera il valore della salute che passa attraverso la cura e l'amore per se stessi e non tramite l'utilizzo sconsiderato di farmaci. Il farmaco, infatti, è un ritrovato della tecnica umana che serve solo in caso di necessità, in presenza di malattia e se prescritto dal medico. Un ulteriore ausilio, per tenere sotto controllo le spese, può essere la rendicontazione mensile delle entrate e uscite elaborando un piccolo "libro contabile".

La Federconsumatori di Trieste, attraverso tale semplice guida al risparmio, ha cercato di elaborare quindi uno strumento di agile consultazione per suggerire e consigliare nuovi stili di vita che permettono al consumatore di essere più consapevole che le scelte operate nella quotidianità incidono, non solo sul proprio *ménage* economico, ma anche, in generale, su tutta la collettività. Ragionare e agire insieme come una collettività formata da piccoli consumatori determina la giusta rotta da seguire per ottenere grandi risparmi!

1. RISPARMIARE SULL'ELETTRICITÀ E SUL GAS



L'energia è una risorsa fondamentale per tutti gli aspetti della nostra vita: senza energia non si può svolgere alcun lavoro! È molto importante quindi sapere usare le fonti energetiche in modo consapevole cercando di ridurre al minimo il loro spreco. Inoltre, il contenimento del consumo energetico produce effetti benefici sia sull'ambiente con la diminuzione delle emissioni inquinanti nell'atmosfera, sia sulle nostre spese domestiche con l'abbassamento del costo della bolletta.

Ecco alcune buone pratiche da seguire per ridurre i consumi energetici senza rinunciare troppo alle comodità:

- √ quando attivi l'utenza elettrica e del gas valuta, in base ai tuoi bisogni, se è più opportuno formalizzare un contratto per il "mercato libero" o per il mercato di "maggior tutela" ;
- √ riduci la dispersione di calore in casa così da aumentare l'efficienza dell'impianto di climatizzazione;
- √ se ristrutturi la casa per migliorare il contenimento dei consumi energetici, richiedi le relative agevolazioni fiscali;
- √ verifica lo stato delle guarnizioni poste sulle ante delle finestre sostituendole, se necessario, con altre o utilizzando il silicone per eliminare le piccole infiltrazioni d'aria;
- √ poni sotto le finestre e sotto le porte i classici paraspifferi che possono diventare anche oggetto d'arredo;
- √ incolla tra il muro e il calorifero dei pannelli riflettenti;
- √ usa una pellicola riflettente sulle superfici dei vetri;
- √ copri con materiale isolante le eventuali fessure presenti sul cassonetto delle tapparelle;

Mercato "di maggior tutela" l'utente beneficia di un sistema tariffario integralmente regolato dall'Autorità Nazionale per l'Energia Elettrica e il Gas; "Mercato libero" l'utente paga una tariffa proposta dall'operatore (non regolata dall'Autorità) limitatamente alla parte variabile della tariffa stessa.

- evita di coprire i caloriferi con mobili o tende che ostacolano lo scambio termico;
- utilizza gli impianti di climatizzazione correttamente;
- se hai una caldaia a impianto autonomo, fai eseguire la manutenzione ordinaria della caldaia e del camino, rispetta tutti gli obblighi di legge relativi alla sicurezza; controlla che la frequenza della manutenzione sia conforme a quanto previsto dall'allegato L del D.Lgs 192/05 e dall'accordo intervenuto fra Ministero dello Sviluppo economico, associazioni di categoria e associazioni di consumatori;
- applica a ogni calorifero le valvole termostatiche, regolando la temperatura in rapporto alla grandezza della stanza e del suo utilizzo;
- se hai una caldaia a impianto centralizzato, fai dotare ogni singolo appartamento di sistemi di contabilizzazione individuale del calore, in questo modo ogni inquilino potrà pagare in base alla quantità di calore che entra effettivamente nei propri caloriferi;
- se vuoi comprare un condizionatore accertati che sia di classe A o migliore e dotato di tecnologia "inverter". Tale caratteristica tecnica garantisce un risparmio di energia elettrica e una temperatura stabile e costante;
- utilizza il climatizzatore solo nelle ore più calde, con le persiane abbassate e le finestre chiuse;
- regola la temperatura di poco inferiore rispetto a quella esterna;
- mantieni puliti filtri e griglia da dove fuoriesce l'aria;
- scegli gli elettrodomestici in base alla migliore efficienza specificata nell'etichetta energetica;
- spegni sempre la luce quando esci da una stanza;
- adotta le lampadine a risparmio energetico;
- usa la lavatrice e la lavastoviglie nelle ore in cui l'energia costa meno, controllando sulla bolletta le fasce biorarie , preferibilmente a pieno carico e a temperature comprese tra i 40 e i 60 gradi;
- non usare l'asciugabiancheria ma stendi i panni puliti sullo stenditoio;

Fasce biorarie: sono le tariffe diverse in base alle fasce orarie di consumo e si suddividono in: F1 ORA DI PUNTA: da lunedì a venerdì dalle 8 alle 19; F2 ORA INTERMEDIA: da lunedì a venerdì dalle 7 alle 8 e dalle 19 alle 23; sabato dalle 7 alle 23; F3 ORA FUORI PUNTA: da lunedì a sabato dalle 00.00 alle 7 e dalle 23 alle 24; domenica e festivi tutte le ore.

- installa il frigorifero lontano da fonti di calore (fornelli, forno, boiler, ecc …) e distante almeno 5 cm dalla parete; sceglilo in base alle proporzioni dei membri della famiglia; non aprirlo troppo spesso e troppo a lungo; accertati che abbia le guarnizioni in buone condizioni, la serpentina pulita e che sia sbrinato spesso;
- utilizza il forno elettrico solo se necessario e per brevi periodi; durante la cottura apri lo sportello solo se indispensabile; spegni poco prima della fine della cottura così da sfruttare completamente il calore residuo;
- applica alla presa dello scaldabagno elettrico un *timer* così da poter riscaldare l'acqua solo nei periodi in cui serve; fai una regolare manutenzione badando a mantenere decalcificata la resistenza; regola il termostato a 60 gradi;
- non lasciare in *stand-by* TV, stereo, videoregistratore, computer, monitor, stampante, microonde, ecc.;
- adopera, per tutti gli apparecchi elettronici, delle ciabatte multi presa dotate di interruttore e poi spegni tutto alla fine dell'utilizzo;
- stacca sempre il caricabatteria dopo aver ricaricato il cellulare;
- disponi tavoli e scrivanie vicino alle finestre per sfruttare il più possibile la luce naturale del sole;
- tinteggia i muri di casa con tinte chiare evitando colori scuri che diminuiscono la luminosità delle stanze;
- utilizza l'ascensore solo quando è strettamente necessario;
- risparmia il gas in cucina;
- poni sempre al centro della pentola la fiamma, preferibilmente chiudendola con il coperchio;
- utilizza la giusta quantità di acqua in proporzione al cibo da cucinare;
- chiudi il gas qualche minuto prima della cottura della pasta così da sfruttare al massimo il calore residuale dell'acqua senza consumare altro gas.

2. RISPARMIARE SULL'ACQUA

L'acqua è un bene comune dell'umanità. Poterla utilizzare liberamente è considerato dalle Nazioni Unite e dall'Unione Europea un diritto umano fondamentale. Per questo motivo è importante impiegarla in modo cosciente, limitando al massimo gli sprechi. Economizzare l'utilizzo dell'acqua permette di compiere due buone azioni: la prima è umanitaria nei confronti di tutte le persone che, nel mondo, non hanno l'accesso all'acqua potabile; la seconda è ambientale poiché l'utilizzo di minor acqua comporta un più basso dispendio energetico e quindi un calo di agenti inquinanti emessi nell'atmosfera ed evita l'abbassamento delle falde acquifere. Inoltre il contenimento del consumo idrico implica anche una riduzione sulle nostre spese domestiche con la diminuzione del costo della bolletta.

Di seguito trovi alcune buone pratiche da seguire per ridurre i consumi idrici senza rinunciare troppo alle comodità:

- ✓ usa i miscelatori d'aria nei rubinetti e nelle docce così da ridurre il consumo d'acqua;
- ✓ installa gli sciacquoni del water con il sistema a doppio pulsante di scarico e/o regola il galleggiante per riempire la vaschetta a una capacità minore di acqua;
- ✓ raccogli l'acqua piovana o quella usata per lavare frutta e verdura per annaffiare le piante di casa;
- ✓ controlla se qualche rubinetto gocciola;
- ✓ chiudi tutti i rubinetti e controlla se la rotella del contatore gira, così potrai scoprire se ci sono perdite occulte nel tuo impianto idrico;
- ✓ fai la doccia invece del bagno: per riempire una vasca sono necessari 100 litri di acqua mentre per la doccia se ne consumano circa la metà;
- ✓ chiudi il rubinetto mentre ti fai la barba o ti lavi i denti;
- ✓ chiudi il rubinetto ogni volta che ti insaponi e riaprilo solo per risciacquarti;
- ✓ usa la lavatrice e la lavastoviglie solo a pieno carico, con programmi tra i 40 e i 60 gradi e considera le fasce biorarie dell'energia elettrica;
- ✓ riduci i lavaggi dell'automobile e risciacquala usando un secchio e non la pompa;
- ✓ lava le stoviglie utilizzando una vaschetta, insaponale con il rubinetto chiuso e in seguito usa il getto d'acqua solo per risciacquarle;
- ✓ lava le verdure lasciandole a mollo in questo modo riduci il numero di risciacqui sotto l'acqua corrente.

3. RISPARMIARE SUL TELEFONO

L'uomo ha sempre cercato di inventare sistemi di comunicazione per esprimere i propri pensieri. I gesti, i suoni, i disegni, l'alfabeto sono tutti codici linguistici che l'uomo nei secoli ha ideato e affinato per mettersi in relazione l'uno con l'altro. La comunicazione è una necessità, un bisogno umano naturale. Il telefono è uno strumento importantissimo per appagare la nostra esigenza di rimanere in contatto con gli altri. Oggi siamo tutti possessori di un telefonino personale, andiamo in giro con il "mondo" in una tasca. Sicuramente la nuova tecnologia facilita l'interconnessione con gli altri e spesso ci troviamo ad affrontare contemporaneamente situazioni comunicative differenti. È importante quindi utilizzare il telefono con buon senso, ricordandoci sempre che una chiacchierata con un amico/a è sicuramente meno dispendiosa dal punto di vista economico e più appagante se fatta insieme a lui/lei durante una passeggiata piuttosto che al telefonino, magari tramite sms.

Ecco alcuni consigli utili per risparmiare sul telefono:

- √ valuta se, rispetto ai tuoi bisogni, è conveniente tenere contemporaneamente telefono fisso per uso privato e telefonino. Il telefono fisso ha dei costi importanti (canone, noleggio apparecchi, ecc.);
- √ per l'utenza domestica scegli l'operatore più adatto, facendo attenzione alle super offerte e alle garanzie di assistenza e servizi forniti;
- √ se hai una opzione "*all inclusive*" (telefonia e *internet*) offerta dal gestore, fai attenzione al tipo di connessione che utilizzi: illimitata, a ore, a quantità di dati. In caso di tariffazione a ore, disattiva sempre il *modem* in caso di non utilizzo, poiché anche a *computer* spento la connessione potrebbe rimanere attiva;
- √ se utilizzi una "chiavetta" per la connessione *internet*, presta attenzione alla zona in cui ti trovi al fine di evitare di incorrere in deviazioni su ripetitori esteri. In questi casi si riduce la velocità di connessione e lievitano i costi;
- √ è buona norma non effettuare chiamate da telefono fisso verso cellulari, i costi aumentano in maniera considerevole. Valuta i vari pacchetti che offrono molti gestori in merito;
- √ se hai una linea ad alta velocità, paragona i servizi offerti dai gestori telefonici "*on line*" (chiamati *voip*), che utilizzano la rete per telefonare, con quelli delle compagnie tradizionali;
- √ se telefoni spesso all'estero, oltre ai piani tariffari dedicati ci sono schede prepagate che permettono di risparmiare. Inoltre esistono anche esercizi commerciali appositi a cui rivolgersi;
- √ per le offerte che ti vengono proposte tramite telefono, prima di fornire qualunque tuo dato personale, accertati veramente se ti interessano e richiedi sempre tutte le informazioni di cui hai bisogno;
- √ per il telefonino valuta il tipo di accesso al servizio telefonico in base all'utilizzo che ne fai, se con una scheda ricaricabile o con un contratto;
- √ se hai uno *smartphone* o un cellulare con connessione *internet*, è buona norma disabilitarne l'accesso se non si ha un contratto specifico: ogni connessione ha dei costi;
- √ stai attento che tutti i telefonini di nuova generazione sono predisposti alla connessione automatica di *internet*, pertanto è importante essere tecnicamente capaci del loro utilizzo;
- √ per la telefonia mobile fai attenzione ai contratti "*all inclusive*": telefono, *sms*, *internet*. Se decidi di attivare uno di questi pacchetti, leggi sempre tutti i servizi offerti valutando i pro e i contro rispetto all'utilizzo che fai del cellulare;
- √ verifica sempre nella bolletta i servizi a pagamento attivati, controllando che non ci siano sevizi non richiesti;
- √ quando sei in prossimità di un confine di Stato verifica che la connessione del telefonino permanga sulla rete del tuo gestore; a tal fine è consigliabile impostare la modalità di "ricerca manuale" e non "automatica". Se vai all'estero informati, presso il tuo gestore di rete, sui costi dei servizi che abitualmente usi, poiché sono differenti rispetto a quelli nazionali;
- √ scegli sempre le proposte commerciali adeguate alle tue esigenze valutando criticamente le offerte avanzate dai vari gestori telefonici.

4. RISPARMIARE MANGIANDO

Mangiamo in modo sano ed equilibrato? Cerchiamo di comprare solo il cibo necessario? Quante volte arrivati alla cassa di un supermercato, ci troviamo ad affrontare un conto molto più salato rispetto a quello che si pensava? Quante volte è capitato di rinunciare a qualcosa di sfizioso per restare dentro il *budget*? Il cibo è la fonte energetica primaria del nostro corpo ed è importante mangiare bene senza sprecarlo.

Ecco alcuni semplici passi per risparmiare senza rinunciare troppo al piacere del cibo:

- ✓ prendi sempre in considerazione negozi diversi, dove andare a comprare determinati prodotti;
- ✓ valuta con attenzione le offerte dei vari negozi/supermercati, non sempre un prodotto scontato è garanzia di risparmio;
- ✓ utilizza i buoni sconto trovati nelle confezioni dei singoli prodotti o distribuiti dagli stessi supermercati;
- ✓ valuta attentamente i prezzi anche nei *discount* perché non sempre questo tipo di negozio è garanzia di prezzo inferiore;
- ✓ fai una lista ben precisa di ciò che veramente ti serve, spesso l'allungarsi dello scontrino è dovuto agli acquisti dell'ultimo momento e fatti sovrappensiero; attieniti il più possibile alla lista senza farti influenzare da chi ti accompagna durante la spesa;
- ✓ cerca di arrivare al supermercato a stomaco pieno, in questo modo il senso di sazietà è appagato e non cadi nella tentazione di comprare cibo superfluo magari da consumare immediatamente;
- ✓ quando sei davanti ad uno scaffale non fermarti solo sui prodotti centrali, solitamente le vere occasioni le trovi in basso, dove sono disposti i prodotti a basso costo;
- ✓ per una valutazione precisa leggi sempre il prezzo al chilo del prodotto e confrontalo con i suoi affini;
- ✓ leggi sempre l'etichetta dove trovi tutte le informazioni necessarie: ingredienti, luogo di produzione, modalità di conservazione e di utilizzo, la data di produzione e di scadenza, ecc.;
- ✓ valuta il prodotto in base alle sue caratteristiche e non per la notorietà del marchio, anche i prodotti non griffati possono essere di alta qualità e magari a un prezzo inferiore;
- ✓ davanti al banco della carne non farti attrarre solo dai tagli nobili (filetti, fiorentine, ecc.) ma soffermati anche sui tagli meno conosciuti, più economici ed egualmente buoni. Rispolverando qualche vecchia ricetta "della nonna" puoi trasformare una carne povera in un piatto degno di un grande *chef*!
- ✓ compra sempre frutta e verdura di stagione e possibilmente a chilometro zero ovvero prodotta nelle vicinanze;
- ✓ valuta l'opportunità di acquistare frutta e verdura direttamente al mercato;
- ✓ organizzati con amici e parenti per comprare insieme i prodotti all'ingrosso, così da dividere i costi della spesa oppure aderisci ai gruppi di acquisto solidali (GAS) della tua città. I GAS sono libere aggregazioni di persone che decidono di acquistare insieme quantità di prodotti di uso comune, al fine di ottenere una riduzione dei costi;
- ✓ acquista la quantità necessaria di un prodotto preferendo gli alimenti sciolti piuttosto che quelli confezionati;
- ✓ evita di comprare prodotti pronti, così facendo oltre a risparmiare potrai creare gustosi piatti conoscendo i suoi ingredienti;
- ✓ non comprare l'acqua in bottiglia ma bevi quella del rubinetto, garantirai un doppio risparmio: economico, alla fine del mese avrai accumulato qualche soldino in più; ambientale, contribuirai alla riduzione delle emissioni di gas inquinante;

- molti cibi puoi confezionarli, in poco tempo, tu stesso a casa. Ad esempio, puoi preparare una buona marmellata con la frutta di stagione comprata al mercato. In questo modo, hai un ricavo sia economico sia nutrizionale perché nella preparazione casalinga il cibo è sicuramente più genuino;
- il risparmio sulla spesa passa anche attraverso il “riciclo” del cibo. Non buttare via gli avanzi del giorno prima, ma riutilizzali usando ingegno e fantasia ai fornelli. Se ti resta della pasta al pomodoro dal giorno prima, aggiungici mozzarella e prosciutto, infornala e buon appetito!
- diventa contadino per un giorno, andando a raccogliere tu stesso frutta e verdura nelle aziende agricole che effettuano tale tipo di vendita;
- gestisci in modo razionale le scorte di cibo presenti nel frigorifero e nel congelatore: non accumularne in eccesso, segna sulla confezione la data di conservazione e fai un censimento periodico degli alimenti conservati;
- quando ti assenti da casa per più giorni, ad esempio quando parti per le vacanze, controlla che frigo e dispensa non abbiano prodotti alimentari in scadenza;
- controlla periodicamente la dispensa cercando di consumare tutti gli alimenti presenti entro la data di scadenza.

5. RISPARMIARE SUI FARMACI

Per fare economie sul costo dei farmaci bisogna innanzitutto parlare di prevenzione delle malattie e di tutela della salute poiché, se è fondamentale il diritto alla salute, lo è altrettanto il dovere alla salute. È importante quindi adottare comportamenti e stili di vita finalizzati a preservarla dalle malattie e a riottenerla in presenza delle stesse.
La prevenzione è la migliore arma per risparmiare sui farmaci! Adottare dei comportamenti corretti quali il movimento fisico, la pratica di uno sport, un’alimentazione equilibrata ricca di frutta e verdura, il non fumare, bere molta acqua nel corso della giornata, consumare con moderazione alcolici e bibite, può allontanare nel tempo l’insorgere delle malattie e quindi rappresentare un primo notevole risparmio.
Quando intervengono le malattie e i dolori bisogna ricordare che i farmaci non sono una merce di consumo e, se usati male o inopportunamente, oltre a non avere alcun effetto possono anche essere nocivi alla salute; se invece sono usati correttamente, oltre a produrre effetti benefici, rappresentano un notevole risparmio per il Servizio Sanitario Nazionale e di conseguenza per tutti i cittadini.

A livello generale l'uso dei farmaci dovrebbe seguire alcune semplici regole:

- ✓ il farmaco va usato solo in caso di necessità, alle giuste dosi e per il periodo stabilito dal medico;
- ✓ evita di acquistare prodotti farmaceutici via *internet*, senza aver preventivamente consultato il medico;
- ✓ tutti i farmaci hanno controindicazioni e possibili effetti collaterali: bisogna attenersi strettamente a quanto indicato sul foglietto delle istruzioni e alle indicazioni del medico;
- ✓ il farmaco è un bene di salute e non di consumo, pertanto bisogna stare attenti a non farsi influenzare da sollecitazioni, a volte occulte, a un maggior consumo di medicine;
- ✓ i farmaci usati impropriamente, in assenza di malattie o sulla spinta di esigenze psicologiche, possono essere causa di patologie;
- ✓ i farmaci hanno un costo economico sostenuto dal Servizio Sanitario Nazionale e dai cittadini per cui l'uso improprio e lo spreco sottraggono risorse economiche che potrebbero essere usate per migliorare il servizio sanitario stesso.

Oltre alle regole ci sono anche comportamenti virtuosi che consentono ai cittadini di realizzare dei risparmi a breve termine o anche immediati:

- ✓ non usare i farmaci come "scorta" in caso di necessità;
- ✓ controlla periodicamente la scadenza dei farmaci;
- ✓ prima di acquistare farmaci nuovi verifica, anche con l'aiuto del medico, di non possedere già in casa medicinali con lo stesso principio attivo;
- ✓ evita la cura " fai da te" magari su stimolo di uno spot pubblicitario;
- ✓ chiedi al tuo medico o al farmacista se ci sono confezioni più piccole del farmaco, onde evitare sprechi;
- ✓ evita di acquistare più confezioni dello stesso prodotto, se non prescritto, per la cura di patologie croniche;
- ✓ consulta il medico o il farmacista per un corretto dosaggio della cura in presenza di patologie non croniche;
- ✓ tieni presente che analgesici o antinfiammatori, spesso con nome diverso, hanno lo stesso principio attivo e quindi evita di acquistare varie marche di prodotti che di fatto producono lo stesso effetto;
- ✓ ricorda che non serve un analgesico per ogni tipo di dolore perché tutti producono gli stessi effetti e spesso hanno lo stesso principio attivo;
- ✓ poni estrema attenzione all'uso degli antibiotici, consultando sempre il medico, poiché il loro abuso può portare all'assuefazione e alla nascita di nuovi batteri, insensibili a molti di essi;
- ✓ evita l'acquisto di prodotti dimagranti o di integratori alimentari senza controllo medico, il cui effetto è quasi nullo e può benissimo essere ottenuto con l'attività fisica e una dieta equilibrata;
- ✓ privilegia i farmaci equivalenti (detti anche generici) rispetto a quelli di "marca" poiché hanno gli stessi principi attivi, producono gli stessi effetti ma costano molto di meno;
- ✓ tieni conto che è possibile avere notevoli risparmi acquistando i farmaci, per i quali non è prevista la prescrizione medica, presso le parafarmacie o i supermercati;
- ✓ conserva gli scontrini delle farmacie, le fatture e le ricevute mediche perché tali spese possono essere detratte dalla dichiarazione dei redditi.

L'osservanza di queste semplici regole può produrre una riduzione dell'abuso e dell'errato impiego di farmaci con conseguenze positive sul piano economico sia per il singolo cittadino che per il Servizio Sanitario Nazionale che è finanziato con i soldi della collettività.

6. RISPARMIARE SULL'AUTO

La macchina è sicuramente il mezzo di trasporto più agevole e più comodo da usare durante il *tran tran* quotidiano. Tuttavia rappresenta, in termini economici, una spesa indicativa, soprattutto in questo periodo che i costi della benzina sono aumentati tantissimo, nel *menage* familiare, in termini ambientali, la fonte di inquinamento individuale più elevata.

La doppia necessità di contenere la produzione di gas inquinanti e le nostre uscite mensili ci obbligano a intervenire sulle nostre abitudini finora sostenute:

- √ utilizza sempre i mezzi pubblici quando è possibile;
- √ per i piccoli spostamenti vai a piedi, usa la bici o anche lo *scooter*;
- √ tieni una buona manutenzione dell'auto sia per la sicurezza sia per l'efficienza meccanica;
- √ evita le brusche e inutili accelerate, cercando di mantenere i giri del motore su un regime moderato;

- √ non mandare su di giri il motore "tirando" eccessivamente le marce;
- √ in autostrada mantieni la velocità costante il più possibile;
- √ controlla regolarmente la pressione delle gomme poiché il loro attrito sull'asfalto incide sui consumi;
- √ nelle lunghe soste spegni il motore;
- √ ai semafori evita le partenze "a razzo" col verde e rallenta gradualmente per lo stop;
- √ accendi i fari solo quando ricorre l'obbligo dettato dal Codice della Strada;
- √ confronta i prezzi di vendita dei carburanti, fai benzina al *self service* e rifornisciti presso i distributori più economici;
- √ i finestrini aperti e il tettuccio apribile aumentano l'attrito e quindi per mantenere la velocità costante devi accelerare di più;
- √ non tenere il vano portabagagli carico di pesi, se non necessario;
- √ smonta portapacchi, porta-sci, portabici se non utilizzati;
- √ fai un uso moderato del condizionatore;
- √ utilizza il sistema di *car pooling* e *car sharing* (condivisione dell'auto) ove possibile, tale sistema è indicato soprattutto per studenti e lavoratori pendolari;
- √ non apportare modifiche strutturali all'integrità originaria del mezzo, una marmitta cromata sarà bella ma incrementa i consumi di carburante!

7. RISPARMIARE SULL'ABBIGLIAMENTO

I cambi di gusto e le mode vanno tenuti in debita considerazione con l'accortezza di evitare di diventarne schiavi. L'abbigliamento non va considerato solo come bene effimero ma anche come necessità primaria. È importante conciliare il proprio gusto con le esigenze economiche.

Ecco alcuni consigli per risparmiare tenendo in considerazione il vecchio detto che afferma "anche l'occhio vuole la sua parte":

- ✓ evita di lasciarti trasportare eccessivamente dall'impulso all'acquisto;
- ✓ cerca sempre di porti la domanda "mi serve?" dandoti una risposta sincera;
- ✓ riordina frequentemente l'armadio per evitare inutili e costosi accumuli, in questo modo darai anche una risposta all'affermazione "non ho nulla da mettermi!";
- ✓ se hai un *budget* ridotto, puoi fare acquisti presso negozi o grandi magazzini che garantiscono contenimento dei costi e qualità del prodotto;
- ✓ per acquistare prodotti di marca a prezzi scontati cerca i magazzini specializzati;
- ✓ fai sempre attenzione che i capi comprati non abbiano difetti;
- ✓ leggi sempre l'etichetta così da capire la qualità del materiale usato;
- ✓ non lasciarti attrarre dai prodotti griffati, anche i capi poco pubblicizzati possono essere di alta qualità a un costo inferiore;
- ✓ se fai *shopping* su *internet* presta molta attenzione a dove acquisti i capi. Le occasioni e le offerte in questo nuovo campo sono infinite e a volte rischiose, pertanto è meglio rivolgersi ai *mega store online* che danno garanzie di affidabilità e assistenza per i consumatori;
- ✓ informati e aderisci alle cooperative di acquisto soprattutto rivolte agli articoli per l'infanzia;
- ✓ riutilizza i capi nuovi in particolare per l'infanzia che non usi più scambiandoli con parenti, amici e conoscenti;
- ✓ valuta le offerte presenti anche nei vari mercatini dell'usato per acquistare capi d'abbigliamento;
- ✓ nel periodo dei saldi valuta sempre con attenzione le offerte, non sempre un prodotto scontato è garanzia di risparmio.

8. RISPARMIARE SUL TEMPO LIBERO E SULLA CULTURA

Il tempo libero è davvero prezioso in questa contemporaneità frenetica. Riuscire a ritagliarsi alcuni momenti di pausa dalla *routine* quotidiana è molto importante perché aiuta a mantenersi in salute e in forma. Coltivare le proprie passioni è una necessità fisica e mentale! Il *relax* non va considerato come un'attività superflua ma tutti noi abbiamo diritto a goderci il nostro tempo libero.

Ecco alcuni consigli per concedersi alcuni momenti di svago con un occhio anche al portafoglio:

- ✓ una passeggiata o una camminata all'aria aperta nei giardini pubblici in città, oppure in campagna o in montagna è salutare e benefico, e l'unico costo da sostenere è quello dello spostamento;
- ✓ se hai voglia di andare al cinema informati sul giorno in cui il biglietto costa di meno (solitamente il martedì o il mercoledì);
- ✓ informati se i cinema offrono abbonamenti per un numero limitato di ingressi a prezzi più contenuti rispetto al biglietto singolo;
- ✓ se sei uno studente o un *over* sessantacinquenne informati se il cinema offre sconti *ad hoc* per te;
- ✓ informati sui cinema di seconda serata o *d'essai* dove proiettano più in là nel tempo, rispetto all'uscita, i film della stagione in corso a prezzi più contenuti;
- ✓ se hai voglia di leggere un libro, anche l'ultimo *best seller*, fai la tessera della biblioteca e prendilo in prestito;
- ✓ rivolgiti ai mercatini dei libri usati;
- ✓ tieni presente che molte librerie praticano sconti su molti testi;
- ✓ scambia temporaneamente i tuoi libri con quelli dei tuoi amici, parenti o conoscenti;
- ✓ acquista i libri su siti *internet* regolarmente registrati; registrati alla loro *newsletter* così ti saranno inviate direttamente al tuo indirizzo di posta elettronica le offerte del mese;
- ✓ se hai voglia di fare un viaggio fissa un tetto massimo di spesa;
- ✓ valuta le offerte illustrate nei cataloghi degli operatori turistici o delle agenzie di viaggio;
- ✓ considera di fare un viaggio *last minute* ponendo attenzione al sito dal quale acquisti la tua vacanza;
- ✓ prenota l'aereo con largo anticipo; usufruisci dei voli *low cost*, anche se devi fare molta attenzione perché tali voli servono solo alcune destinazioni, spesso gli orari di partenza sono inconsueti e gli aeroporti in cui si parte e arriva possono essere collocati in posizioni decentrate;
- ✓ scegli di viaggiare in gruppo;
- ✓ valuta l'opportunità di organizzare vacanze fai da te consultando siti *internet* specializzati o chiedendo consigli ad amici e parenti che hanno già fatto il medesimo viaggio che vuoi intraprendere;
- ✓ valuta il *couch surfing* ovvero considera le opportunità di scambio gratuito di ospitalità con persone di altre città.

Federconsumatori Trieste
Via Matteotti 3 - 34138 Trieste
Telefono: 040773190 - Fax 0409772002
mail: federconsumatori.ts@virgilio.it

Federconsumatori
Trieste

REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

Con il contributo della Regione autonoma Friuli Venezia Giulia
Servizio volontariato, associazionismo,
rapporti con i migranti e politiche giovanili