

# SULLA STRADA PER LA GIORNATA MONDIALE DELLA GIOVENTÙ DIECI ELEMENTI FONDAMENTALI PER L'ECO-PELLEGRINO

## 1 Porta una bottiglia d'acqua riutilizzabile.

Durante il giorno, cerca di riempirla con acqua potabile. Di' no alle bottigliette d'acqua usa e getta.

## 2 Per gli amanti del caffè o del tè, porta con te una tazza riutilizzabile.

Facilita il trasporto di bevande calde ed evita l'uso di bicchieri di carta.

## 3 Porta con te due piccoli contenitori riutilizzabili con spuntini a base di frutta secca e noci, biscotti, ecc., acquistati sfusi prima della partenza.

Sono più economici e possono essere condivisi con gli altri. Evita di consumare biscotti, dolci e barrette energetiche confezionati singolarmente.

## 4 Porta con te un kit per pasto con posate riutilizzabili e, preferibilmente, un contenitore con coperchio.

In questo modo, potrai conservare qualsiasi cibo avanzato e consumarlo successivamente o acquistare altri prodotti alimentari non confezionati. Prepara una bottiglietta di detersivo per lavare i piatti a fine giornata.

## 5 Usa l'acqua in modo responsabile.

Riduci il tempo dedicato a docce e lavaggi all'essenziale. Utilizza uno spruzzino con acqua o un piccolo panno umido per rinfrescanti.



Ci siamo quasi! Lisbona si prepara ad ospitare la Giornata Mondiale della Gioventù. Nel riempire il tuo zaino, considera le piccole azioni che possono fare la differenza in quei giorni.

## 6 Usa una borsa di stoffa riutilizzabile per guadagnare spazio extra oltre a quello disponibile nel tuo zaino.

Non usare sacchetti di plastica o sacchetti di carta.

## 7 Porta un contenitore con del sapone, per l'igiene personale e del sapone per lavare piccoli capi di abbigliamento.

## 8 Cerca i contenitori di riciclaggio per carta, vetro, e imballaggi in plastica.

Evita di gettare tutto nei bidoni per la raccolta mista. Se non ce n'è uno nelle vicinanze, conserva la spazzatura nello zaino e gettala più tardi in un cestino.

## 9 Dai priorità alle conversazioni personali all'interno del tuo gruppo e con altri pellegrini.

Limita l'uso del telefono cellulare a situazioni strettamente necessarie. Evita di condividere continuamente foto e video per far durare la batteria tutto il giorno e alleggerire i server sovraccarichi del pianeta.

## 10 Metti un piccolo diario e una matita nello zaino.

Usiamo momenti di silenzio, attesa e meditazione per connetterci con i nostri pensieri e con la natura. Scrivere permette al nostro spirito di respirare. Rileggere ciò che abbiamo scritto ci dà una visione più profonda dei nostri pensieri, sentimenti, comportamenti e credenze.