



Comune di Lumino

Stiamo lavorando per diventare



## Calendario 2010

**quest'anno i nostri piccoli ci insegnano come risparmiare!**

Care e Cari Luminesi,

come divenuta consuetudine il Municipio di Lumino ha il piacere di farvi omaggio di "El tacuin de Lumin par el 2010" con elencate le varie attività promosse dalle associazioni e società locali che, sempre con grande impegno e passione, rendono il nostro Comune un "paese che vive".

Come già saprete, Lumino si sta adoperando per ottenere il marchio "Città dell'energia" promuovendo, nel limite delle proprie risorse, attività, corsi, contributi, azioni e misure concrete per cercare di ottimizzare il consumo di energia, limitare lo spreco d'acqua potabile, ridurre la produzione di rifiuti solidi urbani ed evitare l'utilizzo di materiali inquinanti. In parole povere cercare di migliorare, nel nostro piccolo, la qualità di vita.

Nel corso dell'Energyday09, svoltosi lo scorso 24 ottobre, avete avuto un assaggio di cosa può essere proposto in tal senso come le lampadine a risparmio energetico, gli "Aquaclac" (che permettono di economizzare sul consumo di acqua potabile), le biciclette elettriche, i nuovi elettrodomestici di classe A, i serbatoi per la raccolta dell'acqua piovana, lo scambio dell'usato ed altro ancora.

In quell'occasione gli allievi delle scuole dell'infanzia e delle elementari hanno preparato bellissimi cartelloni sul tema del risparmio, accompagnati da preziosi suggerimenti.

Abbiamo pertanto deciso che valeva la pena pubblicare sul nostro calendario questi utili consigli. L'anno prossimo saranno i nostri piccoli a farci da maestri: vi assicuriamo che abbiamo ancora molto da imparare.

Si tratta di accorgimenti e gesti apparentemente banali che ci permetteranno, se adottati, di risparmiare sui nostri consumi. Basta poco, un piccolo sforzo che col tempo diventerà una consuetudine. Contribuirà a ridurre le vostre spese di parecchi franchi ed aiuterà a migliorare la qualità di vita di tutti noi.

Abbiamo inoltre colto l'occasione per recapitarvi, assieme al calendario 2010, anche un orario tascabile dei trasporti pubblici Ticino e Moesano. Vogliamo qui attirare la vostra attenzione sugli orari pubblicati da pagina 120 a pagina 129.

Lo sapevate che da Lumino parte un bus ogni mezz'ora a partire dalle ore 5:31 in direzione di Bellinzona fino alle 19:33 con ulteriori corse alle 20:33 ed alle 21:33? Lo stesso vale per il ritorno a partire dalle ore 6:07 fino alle 19:07 con ulteriori corse alle 20:07, alle 21:37, alle 22:37 ed alle 24:07 (nella notte fra venerdì e sabato e fra sabato e domenica).

Care e cari Luminesi, nella speranza di avervi fatto un gradito omaggio, vi auguriamo buon Natale ed un felice e sereno Anno Nuovo.

Il Municipio di Lumino

# Chèst'ann ma v'ensigna a risparmiada





## RISPARMIARE SUL RISCALDAMENTO

- **Spurgare l'aria dai radiatori** per tenerli sempre alla massima efficienza. L'aria presente nelle tubazioni dell'impianto tende a depositarsi nei radiatori impedendone il pieno riscaldamento, provocando un inutile lavoro per la caldaia.
- **Non aerare i locali troppo a lungo.** E' preferibile far circolare l'aria aprendo completamente le finestre nelle ore più calde. Tenere una finestra sempre aperta quando la caldaia è accesa provocherà solo un inutile consumo.
- **Abbassare le tapparelle nelle ore notturne** per mantenere calda la casa. I vetri provocano una grande dispersione del calore interno raffreddando la stanza.
- **Installare doppi vetri** nei serramenti delle finestre e delle porte finestre per impedire la dispersione termica.
- **Regolare la temperatura a 20°.** Per limitare i consumi della caldaia fare in modo che la temperatura interna della casa oscilli intorno ai 20°.
- Considerare sempre che **l'uso delle stufette elettriche costerà molto in energia elettrica.** Per chi fa largo uso delle stufette elettriche è conveniente valutare un intervento migliorativo sull'impianto di riscaldamento o aumentare gli elementi dei termosifoni.
- **Tenere chiusa la porta delle camere** e dei locali non utilizzati come i ripostigli o la camera degli ospiti; eviterà di far circolare l'aria calda e fredda anche in queste stanze facendo lavorare meno la caldaia.

# GENAR 2010

Settimana bianca Sci Club Settimana bianca Gruppo Molinera	<b>1</b>	<b>Venerdì</b>	<b>El prim de l'ann</b>
Settimana bianca Sci Club Settimana bianca Gruppo Molinera	<b>2</b>	<b>Sabò</b>	S. Basili e S. Gregòri
Settimana bianca Sci Club Settimana bianca Gruppo Molinera	<b>3</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Genoèfa</b>
Settimana bianca Sci Club Settimana bianca Gruppo Molinera	<b>4</b>	<b>Lunedì</b>	S. Crispin
Settimana bianca Sci Club Settimana bianca Gruppo Molinera	<b>5</b>	<b>Martedì</b>	S. Simeon e S. Mélia La Cagórdra
Settimana bianca Sci Club Settimana bianca Gruppo Molinera	<b>6</b>	<b>Mercoldì</b>	<b>I Remagi e la Befana</b>
	<b>7</b>	<b>Giuidì</b>	☾ S. Raimond - Mondo Biblioteca la Romilda 13:30-17:00 Iniziano le scuole dopo le vacanze natalizie
	<b>8</b>	<b>Venerdì</b>	S. Severin
Corso frazionato Sci Club Lumino	<b>9</b>	<b>Sabò</b>	S. Julián
	<b>10</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Aldo</b>
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>11</b>	<b>Lunedì</b>	S. Ginio
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>12</b>	<b>Martedì</b>	S. Ernèst Samaritani: misurazione pressione 17:30-18:00 Biblioteca la Romilda 09:30-11:00
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>13</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Lari
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>14</b>	<b>Giuidì</b>	S. Felice e S. Bianca Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>15</b>	<b>Venerdì</b>	☾ S. Maurin
Corso frazionato Sci Club Lumino	<b>16</b>	<b>Sabò</b>	S. Marcellin
Corso progressivo Gruppo Molinera	<b>17</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Antòni del porscèll</b>
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>18</b>	<b>Lunedì</b>	S. Liberada
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>19</b>	<b>Martedì</b>	S. Mario Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>20</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Sebastián
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>21</b>	<b>Giuidì</b>	S. Gnese Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>22</b>	<b>Venerdì</b>	S. Vincènz Carnovaa a Lumìn pranzo bambini e anziani
Corso frazionato Sci Club Lumino	<b>23</b>	<b>Sabò</b>	☾ S. Emerenzián Carnevale Masarò
Corso progressivo Gruppo Molinera	<b>24</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Cècch</b> Carnevale Masarò
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>25</b>	<b>Lunedì</b>	La conversión de S. Paol
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>26</b>	<b>Martedì</b>	S. Tito e S. Timòteo Biblioteca la Romilda 09:30-11:00
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>27</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Beat Manfréd
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>28</b>	<b>Giuidì</b>	S. Tomás Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>29</b>	<b>Venerdì</b>	S. Costanz
Corso frazionato Sci Club Lumino	<b>30</b>	<b>Sabò</b>	☾ S. Martinéta e S. Savinéta
	<b>31</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Gioann</b>



## RIDURRE IL CONSUMO DI PLASTICA

- **Evitare l'usa e getta** oppure limitarlo al minimo. Ad esempio, per radersi utilizzare rasoi soltanto con lame intercambiabili.
- Fare la spesa al supermercato **con le borse di tela o sempre con gli stessi sacchetti**, evitando di prendere ogni volta nuove borse di plastica.
- Sono in commercio da molti anni le buste di **plastica biodegradabile**. Si può chiedere al supermercato di fiducia di sostituirle a quelle sintetiche. La plastica biodegradabile è un prodotto di origine vegetale in grado di decomporsi.
- **Alcuni prodotti in plastica possono essere sostituiti** ad esempio con quelli realizzati con carta riciclata (es. sacchetti).
- **Bere l'acqua dal rubinetto di casa**. È consigliabile riempire una brocca di vetro e bere l'acqua di casa invece di acquistare acqua imbottigliata al supermercato. Ogni persona beve in media 194 litri d'acqua ogni anno.
- Evitiamo di utilizzare stoviglie, bicchieri o piatti di plastica. Le **posate in metallo** restano la scelta ecologicamente più sostenibile.
- **Usiamo il vetro** al posto della plastica. In molti casi ci guadagna anche il sapore percepito dalla bevanda, dal vino o dall'acqua.

# FEBBRAR 2010

Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>1</b>	<b>Lunedì</b>	S. Brigida	
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>2</b>	<b>Martedì</b>	La Candelòra	Samaritani: misurazione pressione 17:30-18:00 Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>3</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Bias	
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>4</b>	<b>Giuidì</b>	S. Gilbèrt	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>5</b>	<b>Venerdì</b>	S. Agata	Fughezzee: spettacolo 20.30
	<b>6</b>	<b>Sabò</b>	☾ S. Dorotéa	Fughezzee: spettacolo 20.30
	<b>7</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Ricardo</b>	
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>8</b>	<b>Lunedì</b>	S. Geròlam	
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>9</b>	<b>Martedì</b>	S. Polònia	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>10</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Arnaldo	
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>11</b>	<b>Giuidì</b>	La Madòna de Lourdes	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>12</b>	<b>Venerdì</b>	S. Damián	Fughezzee: spettacolo 20.30 Chiudono le scuole per le vacanze di carnevale
	<b>13</b>	<b>Sabò</b>	S. Begnin	Fughezzee: spettacolo 20.30
	<b>14</b>	<b>Doménga</b>	☼ <b>S. Valentin</b>	Corteo Rabadan
	<b>15</b>	<b>Lunedì</b>	S. Faustin	
	<b>16</b>	<b>Martedì</b>	S. Giuliana	
	<b>17</b>	<b>Mercoldì</b>	I Scendri	
	<b>18</b>	<b>Giuidì</b>	S. Camila e S. Giulia	
	<b>19</b>	<b>Venerdì</b>	S. Coradin	Fughezzee: spettacolo 20.30
	<b>20</b>	<b>Sabò</b>	S. Silvano	Fughezzee: spettacolo 20.30
	<b>21</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Eleonora</b>	
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>22</b>	<b>Lunedì</b>	☾ S. Margherita	Iniziano le scuole dopo le vacanze di carnevale
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>23</b>	<b>Martedì</b>	S. Policarp	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>24</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Sergio	
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>25</b>	<b>Giuidì</b>	S. Vitorin	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>26</b>	<b>Venerdì</b>	S. Lissandro	
Uscita adulti Sci Club Lumino	<b>27</b>	<b>Sabò</b>	S. Leandro e S. Norina	Fughezzee: spettacolo 20.30
Uscita adulti Sci Club Lumino	<b>28</b>	<b>Doménga</b>	☼ <b>S. Mano</b>	Fughezzee: spettacolo 16.00

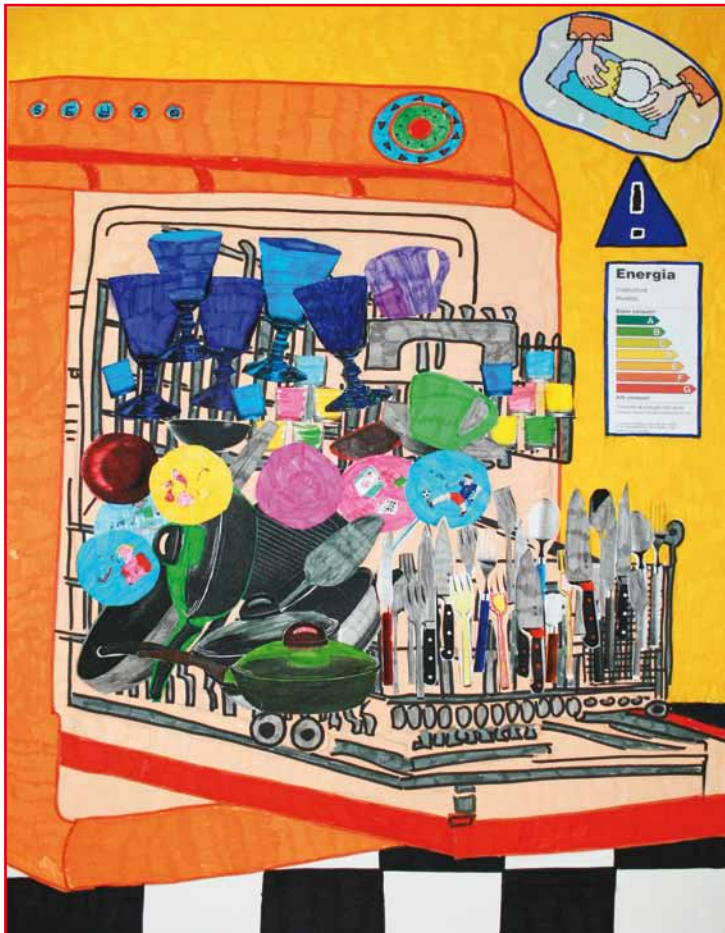


## RISPARMIARE ACQUA

- L'uso dei **miscelatori d'aria** nei rubinetti e nelle docce riduce il consumo d'acqua senza modificare le proprie abitudini.
- Lo **sciacquone del water** consuma ad ogni getto circa 10 litri d'acqua. Per ridurre il consumo è sufficiente far installare un sistema con doppio pulsante.
- **L'acqua piovana può essere raccolta e incanalata** dalla grondaia verso il proprio giardino o in cisterne di raccolta per consentire un utilizzo successivo.
- **Fare periodici controlli sullo stato dell'impianto idrico di casa.** E' sufficiente controllare il contatore dell'acqua nel momento in cui tutti i rubinetti sono chiusi. Se continua a girare è probabile che ci sia una perdita nell'impianto.
- **Preferire la doccia al bagno.** Per riempire una vasca sono necessari 100 litri d'acqua mentre per una doccia il consumo d'acqua è pari circa alla metà.
- **Lavarsi i denti in modo ecologico.** E' sufficiente utilizzare il getto d'acqua soltanto due volte: inizialmente sullo spazzolino e successivamente per risciacquarlo. Utilizzare un bicchiere per risciacquare i denti.
- **Per lavarsi le mani** è inutile tenere sempre aperto il getto d'acqua.
- **Chiudere il rubinetto della doccia mentre ci si insapona.**

# MARZ 2010

Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>1</b>	<b>Lunedì</b>	S. Albin	
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>2</b>	<b>Martedì</b>	S. Semplici	Samaritani: misurazione pressione 17:30-18:00 Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>3</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Marin	
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>4</b>	<b>Giuidì</b>	S. Casimir	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>5</b>	<b>Venerdì</b>	S. Zébi	Fughezzee: spettacolo 20.30
	<b>6</b>	<b>Sabò</b>	S. Lucio	Fughezzee: spettacolo 20.30
Gara fondo San Bernardino Gruppo Molinera	<b>7</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Perpétua e S. Felicita</b>	Fughezzee: spettacolo 16.00 Samaritani: giornata del malato
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>8</b>	<b>Lunedì</b>	S. Gioann di Dio	
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>9</b>	<b>Martedì</b>	S. Cechina	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>10</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Semplicio	Fughezzee: spettacolo 20.30
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>11</b>	<b>Giuidì</b>	S. Rosina e S. Costantin	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>12</b>	<b>Venerdì</b>	S. Massimilián	Fughezzee: spettacolo 20.30
	<b>13</b>	<b>Sabò</b>	S. Patrizia	Fughezzee: spettacolo 20.30
Uscita bambini Sci Club Lumino	<b>14</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Matilda</b>	
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>15</b>	<b>Lunedì</b>	S. Luisa	
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>16</b>	<b>Martedì</b>	S. Eribèrt	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>17</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Giusèpp d'Arimatéa	Fughezzee: spettacolo 20.30
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>18</b>	<b>Giuidì</b>	S. Cirill	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>19</b>	<b>Venerdì</b>	<b>S. Giusèpp</b>	
	<b>20</b>	<b>Sabò</b>	S. Claudina	
	<b>21</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. 'Manu</b>	
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>22</b>	<b>Lunedì</b>	S. Lea	
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>23</b>	<b>Martedì</b>	S. Benedètt	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>24</b>	<b>Mercoldì</b>	L'arcangel Gabriele	
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>25</b>	<b>Giuidì</b>	La Nuciazzióñ	Anziani: pranzo di Pasqua Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>26</b>	<b>Venerdì</b>	S. Manuèll	
	<b>27</b>	<b>Sabò</b>	S. Lidia	
	<b>28</b>	<b>Doménga</b>	<b>I Palmi</b>	
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>29</b>	<b>Lunedì</b>	S. Secondin	
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>30</b>	<b>Martedì</b>	S. Quirin	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>31</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Begnamin	



## RISPARMIARE L'ENERGIA DELLA LAVASTOVIGLIE

- **Lasciare le stoviglie a mollo per una notte** prima di riporle nella lavastoviglie. Facilita l'eliminazione dello sporco superficiale in modo naturale. Evitare inoltre di introdurre nella lavastoviglie pentole o padelle molto sporche, provocherebbero ripetuti lavaggi intensivi, in questi casi è più conveniente lavarle a mano.
- **Rispettare le dosi del detersivo.** Non superare mai le dosi di detersivo consigliate dalla casa costruttrice.
- **Utilizzare la lavastoviglie solo a pieno carico,** risparmiando in questo modo acqua ed energia elettrica.
- **Evitare il prelavaggio** optando per i più economici programmi rapidi, si risparmia anche la metà dell'energia elettrica.
- **Evitare l'asciugatura automatica** delle stoviglie, lasciarle asciugare all'aperto o nello scolastoviglie posto sopra il lavabo. Il risparmio sulla bolletta sarà notevole e immediato.
- **Acquistate le lavastoviglie a basso consumo.** Il maggiore costo di acquisto si ammortizza in pochi mesi grazie ai minori consumi di energia elettrica.

# APRIL 2010

	<b>1</b>	Giuidì	S. Ugo	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00 Chiudono le scuole per le vacanze di Pasqua
	<b>2</b>	Venerdì	Prucission del Venerdì sann	
	<b>3</b>	Sabo	S. Pancrazzi	Messa cantata dal Piccolo Coro
	<b>4</b>	<b>Doménga</b>	<b>Pasqua</b>	
	<b>5</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Pasquèta</b>	
	<b>6</b>	Martedì	☾ S. Guglièlm	
	<b>7</b>	Mercoldì	S. Gioann Batista	
	<b>8</b>	Giuidì	S. Albèrt	
	<b>9</b>	Venerdì	S. Maria Cleofe	
	<b>10</b>	Sabo	S. Polòni	
	<b>11</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Stanislao</b>	
	<b>12</b>	Lunedì	S. Giuli	Iniziano le scuole dopo le vacanze di Pasqua
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>13</b>	Martedì	S. Gildo	Samaritani: misurazione pressione 17:30-18:00 Biblioteca la Romilda 09:30-11:00
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>14</b>	Mercoldì	☉ S. Valeriano	
	<b>15</b>	Giuidì	S. Anibal	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>16</b>	Venerdì	S. Bernadette	
	<b>17</b>	Sabo	S. Chiara	
	<b>18</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Galdino</b>	
	<b>19</b>	Lunedì	S. León	
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>20</b>	Martedì	S. Adalgisa	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>21</b>	Mercoldì	☾ S. Ansèlmo	
	<b>22</b>	Giuidì	S. Sandro	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>23</b>	Venerdì	S. Giörg	
Cena sociale Sci Club Lumino	<b>24</b>	Sabo	S. Fedéll	
	<b>25</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. March</b>	
	<b>26</b>	Lunedì	S. Cléto	
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>27</b>	Martedì	S. Zita	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>28</b>	Mercoldì	☉ S. Valéria	
	<b>29</b>	Giuidì	S. Rina	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>30</b>	Venerdì	S. Pio	



## RISPARMIARE PILE SCARICHE

- **In primo luogo raccogliere tutte le pile usate di casa.** Molte pile sono inutilizzabili per alcuni apparecchi elettronici come i cd-player, restano però una valida soluzione per gli apparecchi a basso consumo di energia come il telecomando della TV, le sveglie o gli orologi da cucina.
- **Acquistare un misuratore di carica** per controllare il reale stato delle batterie. Questi strumenti si possono acquistare con pochi franchi in qualsiasi supermercato. E' sufficiente inserire la pila nel misuratore per conoscere in pochi secondi la carica della batteria.
- **Riporre le pile scariche in una busta di plastica** evitando il "solito" cassetto. Alla prima occasione utile gettarle nel contenitore dei rifiuti della raccolta differenziata delle pile. Attraverso la raccolta differenziata è possibile estrarre i singoli metalli e le soluzioni acide o alcaline per consentire il riciclaggio ed il corretto smaltimento.
- **Acquistare le pile ricaricabili.** Costano un po' di più ma potranno essere riutilizzate anche centinaia di volte. Basterà ricaricarle con un qualsiasi carica batteria da collegare alla normale presa elettrica di casa per poche ore.

# MASC 2010

	<b>1</b>	<b>Sabo</b>	<b>La fèsta de cui che lavóra</b>
	<b>2</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Germán</b>
	<b>3</b>	<b>Lunedì</b>	S. Filipp e S. Giacum
Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>4</b>	<b>Martedì</b>	S. Gotard Samaritani: misurazione pressione 17:30-18:00 Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>5</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Iréne
	<b>6</b>	<b>Giuidì</b>	☾ S. Valerián Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>7</b>	<b>Venerdì</b>	S. Flavio
Uscita a sorpresa Sci Club Lumino	<b>8</b>	<b>Sabo</b>	S. Vitór
Uscita a sorpresa Sci Club Lumino	<b>9</b>	<b>Doménga</b>	<b>Fèsta dela Mama</b> Prima Comunione cantata dal Piccolo Coro
	<b>10</b>	<b>Lunedì</b>	S. Tógn
Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>11</b>	<b>Martedì</b>	S. Petronila e S. Fabio Biblioteca la Romilda 09:30-11:00
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>12</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Pancrazzi
	<b>13</b>	<b>Giuidì</b>	<b>L'Ascénza</b>
	<b>14</b>	<b>Venerdì</b>	☾ S. Matia Anziani: giornata a sorpresa Le scuole rimangono chiuse
	<b>15</b>	<b>Sabo</b>	S. Chila
	<b>16</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Baldo</b>
	<b>17</b>	<b>Lunedì</b>	S. Pasqualin
Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>18</b>	<b>Martedì</b>	S. Venanzi Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>19</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Ivo e S. Celestin
	<b>20</b>	<b>Giuidì</b>	S. Bernardin Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>21</b>	<b>Venerdì</b>	☾ La Madòna di Grazzi
	<b>22</b>	<b>Sabo</b>	S. Rita
	<b>23</b>	<b>Doménga</b>	<b>Pentecòst</b>
	<b>24</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Lunedì de Pentecòst</b>
Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>25</b>	<b>Martedì</b>	S. Gregòri Biblioteca la Romilda 09:30-11:00
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>26</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Filipp
	<b>27</b>	<b>Giuidì</b>	S. Agostin Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>28</b>	<b>Venerdì</b>	☾ S. Millio
	<b>29</b>	<b>Sabo</b>	S. Massimin
	<b>30</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Svana</b>
	<b>31</b>	<b>Lunedì</b>	La Madòna l'è nacia a trovaa la Lisabèta



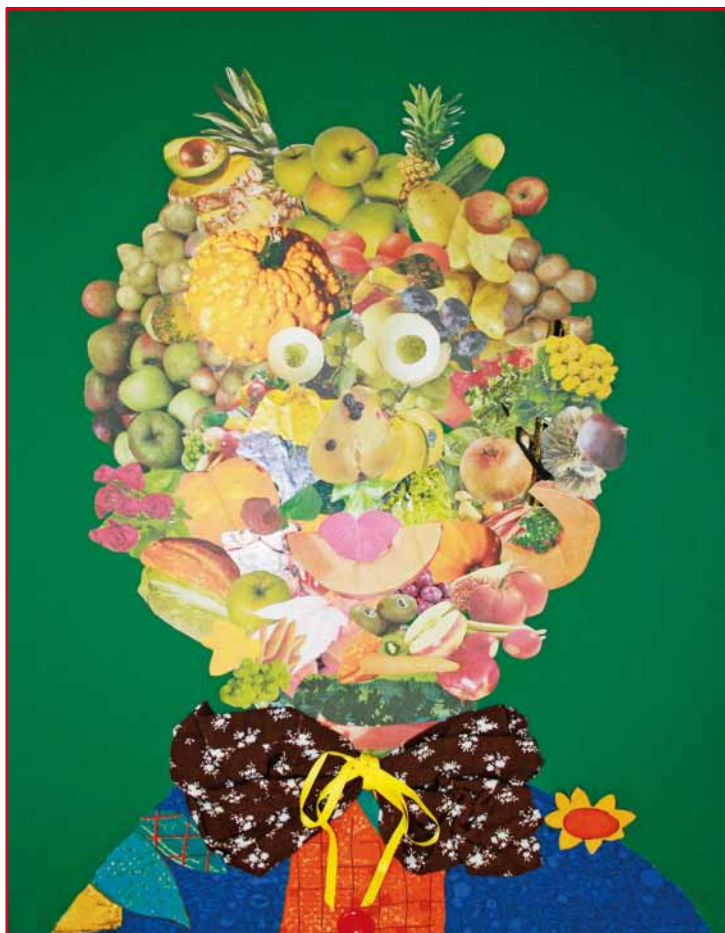
## RISPARMIARE L'ENERGIA DELLA LAVATRICE

- **Evitare di eccedere nelle dosi di detersivo.** Aumenta la spesa al supermercato, il rischio di danni ai tessuti ed ha un forte impatto inquinante sull'ambiente.
- **Acquistare lavatrici a basso consumo energetico.** Verificare sempre il consumo energetico della lavatrice e la quantità d'acqua che utilizza.
- **Pulire il filtro.** Aiuterà a tenere in efficienza la lavatrice contenendo i consumi e la bolletta dell'elettricità.
- **Risciacquo con acqua fredda.** Quando possibile fissare il risciacquo con acqua fredda.
- **Fare il bucato la sera o la notte.** Nelle ore serali si riscontra una sovrapproduzione di energia elettrica, in queste ore è pertanto più conveniente fare il bucato.
- **Eliminare il prelavaggio.** Aumenta di un terzo i consumi di energia. E' consigliabile intervenire direttamente sullo sporco più ostico con prodotti antimacchia.
- **Fare il bucato solo a pieno carico.** Utilizzare la lavatrice per carichi parziali costerà di più e si dovranno fare più lavaggi.
- **Far asciugare i panni sullo stendino.** L'asciugatura automatica pesa enormemente sui consumi di energia elettrica.
- **Evitare il lavaggio a 90°** quando è possibile. Le temperature elevate implicano un maggiore consumo di energia elettrica, inoltre aumentano il rischio di usura dei tessuti.

# GIUGN 2010

Ginnastica donne 20:30 - 22:00 Sci Club Lumino	<b>1</b>	<b>Martedì</b>	S. Giustin	Samaritani: misurazione pressione 17:30-18:00 Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
Uscita al mare Sci Club Lumino	<b>2</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Marcellin	
Uscita al mare Sci Club Lumino	<b>3</b>	<b>Giudì</b>	<b>Corpus Dòmini</b>	
Uscita al mare Sci Club Lumino	<b>4</b>	<b>Venerdì</b>	S. Quirin	
Uscita al mare Sci Club Lumino	<b>5</b>	<b>Sabò</b>	☾ S. Bonifazzi	
Uscita al mare Sci Club Lumino	<b>6</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Norbèrt</b>	Festa Cappella Nuova
	<b>7</b>	<b>Lunedì</b>	S. Roberto	
Ginnastica donne 20:30 - 22:00 Sci Club Lumino	<b>8</b>	<b>Martedì</b>	S. Felizzán	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>9</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Efrem	
	<b>10</b>	<b>Giudì</b>	S. Diana	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>11</b>	<b>Venerdì</b>	S. Bàrnabá	
	<b>12</b>	<b>Sabò</b>	☾ S. Guido	
	<b>13</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Antòni</b>	
	<b>14</b>	<b>Lunedì</b>	S. Valéri	
Ginnastica donne 20:30 - 22:00 Sci Club Lumino	<b>15</b>	<b>Martedì</b>	S. Vito	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>16</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Sara	
Assemblea Sci Club Lumino	<b>17</b>	<b>Giudì</b>	S. Gregòri	Anziani: festa di chiusura Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>18</b>	<b>Venerdì</b>	SS. Trinitá	Terminano le scuole
	<b>19</b>	<b>Sabò</b>	☾ S. Giuliana	
	<b>20</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Silvéri</b>	
	<b>21</b>	<b>Lunedì</b>	S. Luis Gonzaga	
	<b>22</b>	<b>Martedì</b>	S. Tomás	
	<b>23</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Lafranco	
	<b>24</b>	<b>Giudì</b>	S. Gioann Batista	
	<b>25</b>	<b>Venerdì</b>	S. Guglièlm	
	<b>26</b>	<b>Sabò</b>	☾ S. Dolfo	
	<b>27</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Cirillo</b>	
	<b>28</b>	<b>Lunedì</b>	S. Irenéo	
	<b>29</b>	<b>Martedì</b>	<b>S. Pédro e S. Paol</b>	
	<b>30</b>	<b>Mercoldì</b>	SS. Martiri de Roma	





## COSA METTIAMO NEL COMPOSTAGGIO DOMESTICO

Come regola generale tutti i rifiuti organici (vegetali) del giardino ed i rifiuti organici della casa, sono utilizzabili per il compostaggio e più precisamente:

- gli **scarti dei legumi** (foglie, gambi);
- **erbe selvatiche** (ortiche, felci, sambuco, ecc.);
- **fiori appassiti**;
- **erbe infestanti** (eliminando i fiori e le sementi);
- **frutta** (bucce e scarti);
- **erba rasata**. È importante disporre solo un sottile strato di erba mescolata con altro materiale, come ramaglie sminuzzate e scarti di frutta. L'erba tagliata si utilizza meglio nella copertura del terreno (pacciamatura);
- **foglie secche, potatura di piante e siepi**;
- **terricci vecchi** (da vasi di fiori esauriti);
- **segatura e trucioli** (in quantità limitata);
- **carta e cartone non stampati** (in quantità limitata);
- **fondi di the e caffè**.

Il composto è "maturo" quando tutti i rifiuti sono trasformati in un terriccio buono e friabile, il cui odore deve ricordare il sottobosco.

# LUI 2010

1	Giuidì	S. Regina
2	Venerdì	S. Giust e S. Tilio
3	Sabo	S. Tomás
4	<b>Doménga</b>	☾ <b>S. Bèrta</b>
5	Lunedì	S. Tógn
6	Martedì	S. Maria Goretti
7	Mercoldì	S. Claudio
8	Giuidì	S. Aquila
9	Venerdì	S. Verònica
10	Sabo	S. Manuele
11	<b>Doménga</b>	☉ <b>S. Benedètt</b>
12	Lunedì	S. Clélia
13	Martedì	S. Rico
14	Mercoldì	S. Camilo
15	Giuidì	S. Bonaventura
16	Venerdì	La Madòna del Carmen
17	Sabo	S. Claudia
18	<b>Doménga</b>	☾ <b>S. Federico</b>
19	Lunedì	S. Arsénio
20	Martedì	S. Filoména
21	Mercoldì	S. Daniele
22	Giuidì	S. Maria Madaléna
23	Venerdì	S. Brigida
24	Sabo	S. Cristina
25	<b>Doménga</b>	<b>S. Giacom</b> Festa ai monti di Savorú
26	Lunedì	☾ S. Anna e S. Gioachin
27	Martedì	S. Auréli e S. Celestin
28	Mercoldì	S. Seréna e S. Cèls
29	Giuidì	S. Maria Vergine
30	Venerdì	S. Pédro
31	Sabo	S. Gnazzi



## ENERGIE RINNOVABILI

- **Solare Fotovoltaico:** si basa sulla proprietà che hanno alcuni materiali, detti "semiconduttori", che opportunamente trattati generano energia elettrica quando vengono esposti alle radiazioni solari.
- **Solare Termico:** consiste in dispositivi contenenti un fluido (acqua o aria) che esposti alle radiazioni solari rendono disponibile acqua calda per usi sanitari o per la climatizzazione degli uffici.
- **Energia Eolica:** converte direttamente l'energia del vento in quella meccanica. Può essere quindi utilizzata per il pompaggio, per usi industriali e soprattutto per la generazione di energia elettrica.
- **Energia da Biomasse:** è l'energia prodotta da materiali biologici come residui agricoli, forestali, rifiuti urbani, ecc.)
- **Bioclimatica:** sono dei sistemi e delle tecnologie per captare, accumulare, distribuire e controllare l'energia del sole all'interno degli edifici.
- **Energia Geotermica:** è l'energia conservata nelle rocce e nei fluidi della crosta terrestre. Viene usata direttamente o convertita in elettricità.
- **Minidraulica:** mediante apposite turbine si sfrutta l'energia dei fiumi e dei bacini artificiali per produrre elettricità.
- **Energia del mare:** lo sfruttamento dell'energia di correnti, di onde e di maree.

# AGOSTO 2010

<b>1</b>	<b>Doménga</b>	<b>La nòsta Fèsta Nazzionál</b>	
<b>2</b>	Lunedì	S. Zébi	
<b>3</b>	Martedì	☾ S. Lidia	
<b>4</b>	Mercoldì	S. Gian Maria	
<b>5</b>	Giuidì	S. Osvaldo	
<b>6</b>	Venerdì	S. La Trasfigurazzión	
<b>7</b>	Sabo	S. Gaetán	
<b>8</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Doménigh</b>	
<b>9</b>	Lunedì	S. Fémo	
<b>10</b>	Martedì	☉ S. Lorénz	
<b>11</b>	Mercoldì	S. Chiara	
<b>12</b>	Giuidì	S. Ilaria	
<b>13</b>	Venerdì	S. Ipòlit	
<b>14</b>	Sabo	S. Frédo	
<b>15</b>	<b>Doménga</b>	<b>La Madòna d'agóst</b>	
<b>16</b>	Lunedì	☾ S. Ròcch	
<b>17</b>	Martedì	S. Giacinto	
<b>18</b>	Mercoldì	S. Mamètt	S. Patròn de Lumin
<b>19</b>	Giuidì	S. Gioann	
<b>20</b>	Venerdì	S. Bernard	Feste di S. Mamette
<b>21</b>	Sabo	S. Pio	Feste di S. Mamette
<b>22</b>	<b>Doménga</b>	<b>Fèsta de S. Mamètt</b>	
<b>23</b>	Lunedì	S. Ròsa e S. Filipp Beniz	Feste di S. Mamette
<b>24</b>	Martedì	☉ S. Bartolomee	
<b>25</b>	Mercoldì	S. Patrizia	
<b>26</b>	Giuidì	S. Lissandro	
<b>27</b>	Venerdì	S. Mònica	
<b>28</b>	Sabo	S. Gustin	
<b>29</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Savinéta</b>	
<b>30</b>	Lunedì	S. Filizin	Riaprono le scuole
<b>31</b>	Martedì	S. Mondo e S. Bondi	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00



## RISPARMIARE SULLA SPESA

- **Evitare l'usa e getta.** I prodotti usa e getta costano poco ma causano grandi quantità di rifiuti.
- **Evitare le confezioni voluminose.** I prodotti confezionati con package voluminosi sono fatti al solo scopo di convincere all'acquisto emozionale riempiendo il sacco dell'immondizia.
- **Evitare le merci provenienti da molto lontano.** Un acquisto del genere implica effetti negativi: il trasporto della merce genera sempre inquinamento, si favoriscono paesi con basso costo della manodopera o minore tutela del lavoro.
- **L'acquisto diretto dai piccoli coltivatori.** Acquistare prodotti agricoli, frutta, ortaggi e verdura direttamente dai piccoli coltivatori agricoli delle campagne circostanti. Si aiuterà in questo modo l'occupazione locale.
- **Riutilizzare i sacchetti della spesa.** La soluzione migliore è comunque quella di acquistare una borsa di tela e di usarla al posto dei sacchetti in plastica.
- **Riciclare le bottiglie con vuoto a perdere.** Il riciclaggio del vetro riduce la quantità di bottiglie di plastica nei rifiuti.
- **Evitare gli imballaggi delle verdure.** La frutta e verdura venduta sciolta e senza imballaggio consente di toccare con mano il prodotto e di risparmiare sull'imballaggio.
- **Posate e bicchieri di plastica.** Rispetto alle posate di metallo ed ai bicchieri di vetro hanno l'handicap di essere "usa e getta" e di aumentare il carico dei rifiuti non biodegradabili.

# SETEMBRO 2010

Ginnastica 18:30 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>1</b>	<b>Mercoldì</b>	☾ La Madòna del Sass	
	<b>2</b>	<b>Giuidì</b>	S. Eufémia	Anziani: apertura nuova stagione Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>3</b>	<b>Venerdì</b>	S. Gregòri	
	<b>4</b>	<b>Sabo</b>	S. Rosalía	
	<b>5</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Vitorin</b>	
	<b>6</b>	<b>Lunedì</b>	S. Zaccarìa	
	<b>7</b>	<b>Martedì</b>	S. Gaetán	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
Ginnastica 18:30 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>8</b>	<b>Mercoldì</b>	☾ La natività dela Madòna	
	<b>9</b>	<b>Giuidì</b>	S. Sergio	Anziani: passeggiata Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>10</b>	<b>Venerdì</b>	S. Nicòla	
	<b>11</b>	<b>Sabo</b>	S. Gervás	
	<b>12</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. nom dela Madòna</b>	Fèsta Madòna de Berté
	<b>13</b>	<b>Lunedì</b>	S. Gioann Crisòstom	
	<b>14</b>	<b>Martedì</b>	La Santa Crós	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00
Ginnastica 18:30 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>15</b>	<b>Mercoldì</b>	☾ L'Adolorada	
	<b>16</b>	<b>Giuidì</b>	S. Cornélio e S. Ciprián	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>17</b>	<b>Venerdì</b>	S. Ariana	
	<b>18</b>	<b>Sabo</b>	S. Dionís e S. Sofia	
	<b>19</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Genár</b>	Fèsta federala de ringraziaménn
	<b>20</b>	<b>Lunedì</b>	S. Cándida	
	<b>21</b>	<b>Martedì</b>	S. Mattéo	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
Ginnastica 18:30 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>22</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Maurizio	
	<b>23</b>	<b>Giuidì</b>	☺ S. Pio	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>24</b>	<b>Venerdì</b>	S. Pacífich	
	<b>25</b>	<b>Sabo</b>	S. Nicolao de la Fluele	
	<b>26</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Còsma e S. Damián</b>	
	<b>27</b>	<b>Lunedì</b>	S. Vincénz	
Ginnastica 18:30 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>28</b>	<b>Martedì</b>	S. Gabriele	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00
	<b>29</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Michele	
	<b>30</b>	<b>Giuidì</b>	S. Giròlam	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00



## ELETTROSMOG E TELEFONO CELLULARE

- **Limitare l'uso alle chiamate essenziali.** Un utilizzo prolungato del cellulare aumenta il calore interno nell'area cerebrale. E' consigliabile non eccedere nell'utilizzo o cercare di ridurre la durata della telefonata.
- **Far utilizzare il cellulare ai bambini soltanto in situazioni d'emergenza.**
- **Utilizzare un auricolare,** per allontanare l'antenna trasmittente del cellulare dalla testa.
- **Non mettere il telefonino in tasca o a contatto con il corpo.** Possibilmente riporlo sul tavolo dell'ufficio o negli indumenti appesi.
- Mentre si chiama un numero **aspettare che l'interlocutore risponda prima di avvicinare il cellulare all'orecchio.**
- Se possibile, **evitare di fare una chiamata quando l'intensità del segnale di campo è al minimo.** Il cellulare impiega una maggiore quantità d'energia per comunicare e quindi una maggiore emissione di elettrosmog.
- **Comprare un telefonino con un tasso specifico di assorbimento (SAR) basso.**
- **I telefonini più recenti hanno un tasso SAR più basso che nel passato.** Quindi chi possiede un vecchio cellulare di 5-6 anni è forse il caso che lo sostituisca con uno più recente, anche a basso costo, per avere un minore carico di emissioni elettromagnetiche.

# OTOBRO 2010





40° compleanno Sci Club Lumino	<b>1</b>	Venerdì	☾ S. Terésa del Bambin Gesù
	<b>2</b>	Sabò	SS. Angiol del Signór
	<b>3</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Candid</b>
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>4</b>	Lunedì	S. Cécch
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>5</b>	Martedì	S. Placid Samaritani: corso e misurazione pressione 17:30-18:00 Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>6</b>	Mercoldì	S. Bruno
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>7</b>	Giuidì	☾ La Madòna del Rosari Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>8</b>	Venerdì	S. Simeón
	<b>9</b>	Sabò	S. Dionís e S. Sara
	<b>10</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Daniele</b>
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>11</b>	Lunedì	S. Gerard e S. Firmino Quarta fiera del libro
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>12</b>	Martedì	S. Serafin Anziani: pranzo e assemblea Quarta fiera del libro
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>13</b>	Mercoldì	S. Doard Quarta fiera del libro
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>14</b>	Giuidì	☾ S. Calisto Quarta fiera del libro
	<b>15</b>	Venerdì	S. Teresin Quarta fiera del libro
	<b>16</b>	Sabò	S. Edvige Quarta fiera del libro
	<b>17</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Gnazzi</b>
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>18</b>	Lunedì	S. Luca
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>19</b>	Martedì	S. Isacch Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>20</b>	Mercoldì	S. Irene
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>21</b>	Giuidì	S. Ursulin Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>22</b>	Venerdì	S. Donato
	<b>23</b>	Sabò	☾ S. Gioann da Capistrán
	<b>24</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Rafaèll</b>
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>25</b>	Lunedì	S. Miniato e S. Daria
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>26</b>	Martedì	S. Varisto Biblioteca la Romilda 09:30-11:00
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>27</b>	Mercoldì	S. Sabina
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>28</b>	Giuidì	S. Simón e S. Giuda Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>29</b>	Venerdì	S. Linda Chiedono le scuole per le vacanze dei Morti
	<b>30</b>	Sabò	☾ S. Alfóns
	<b>31</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Quintin</b>

## RISPARMIARE L'ENERGIA DEL FRIGORIFERO

- Non inserire cibi caldi in frigorifero.
- E' consigliabile aprire lo sportello del frigorifero il tempo più breve possibile.
- Per congelare gli alimenti evitare di riporli tutti insieme nel congelatore. Il congelamento avviene più rapidamente quando nel vano sono già presenti alimenti congelati.
- Per scongelare gli alimenti trasferirli dal congelatore al vano frigorifero. In questo modo cederanno freddo ed inoltre lo scongelamento sarà più igienico.
- Distanziare il frigorifero dalle fonti di calore, posizionandolo lontano dal forno, dai termosifoni e dalla luce solare.
- Se si decide di acquistare un nuovo frigorifero optate per un frigorifero a basso consumo.
- Fare caso alle guarnizioni del frigorifero danneggiate in quanto lasciano entrare calore.
- Distanziare il frigorifero dal muro. Lasciare uno spazio intorno al frigorifero per consentire la dispersione del calore.
- Regolare la temperatura del frigo intorno ai 6° (dai 5 ai 7 gradi) e quella del congelatore tra i -18 ed i -15°.
- Acquistare un congelatore a pozzo. Hanno una minore dispersione di calore al momento dell'apertura dello sportello (dall'alto) e conservano gli alimenti con minore consumo di energia.



# NOEMBRO 2010

	<b>1</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Festa de tucc i sann</b>
	<b>2</b>	<b>Martedì</b>	I mòrt
	<b>3</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Silvia
	<b>4</b>	<b>Giuidì</b>	S. Carlo di Boroméo
	<b>5</b>	<b>Venerdì</b>	S. Zacaria e S. Lisabèta
	<b>6</b>	<b>Sabo</b>	 S. Leonard
	<b>7</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Ernèst</b>
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>8</b>	<b>Lunedì</b>	S. Frédo <span style="float: right;">Riaprono le scuole dopo le vacanze dei Morti</span>
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>9</b>	<b>Martedì</b>	S. Orèst <span style="float: right;">Samaritani: misurazione pressione 17:30-18:00</span>
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>10</b>	<b>Mercoldì</b>	S. León <span style="float: right;">Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30</span>
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>11</b>	<b>Giuidì</b>	S. Martin <span style="float: right;">Anziani: castagnata</span>
	<b>12</b>	<b>Venerdì</b>	S. Renato <span style="float: right;">Notte del racconto Biblioteca la Romilda 13:30-17:00</span>
Castagnata Sci Club Lumino	<b>13</b>	<b>Sabo</b>	 S. Diégo
	<b>14</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Vincènz</b>
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>15</b>	<b>Lunedì</b>	S. Bèrto
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>16</b>	<b>Martedì</b>	S. Geltrude <span style="float: right;">Biblioteca la Romilda 09:30-11:00</span>
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>17</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Lisabèta
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>18</b>	<b>Giuidì</b>	S. Géni <span style="float: right;">Biblioteca la Romilda 13:30-17:00</span>
	<b>19</b>	<b>Venerdì</b>	S. Tilde
	<b>20</b>	<b>Sabo</b>	S. Mondo
	<b>21</b>	<b>Doménga</b>	 <b>La Madòna la végn presentada al Tèmpio</b>
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>22</b>	<b>Lunedì</b>	S. Cecilia-Zilia
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>23</b>	<b>Martedì</b>	S. Clemént e S. Lucrèzia <span style="float: right;">Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30</span>
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>24</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Flòra
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>25</b>	<b>Giuidì</b>	Cristo Re <span style="float: right;">Biblioteca la Romilda 13:30-17:00</span>
	<b>26</b>	<b>Venerdì</b>	S. Coradin e S. Giacom
Istruzione monitori Sci Club Lumino	<b>27</b>	<b>Sabo</b>	S. Virgili
Istruzione monitori Sci Club Lumino	<b>28</b>	<b>Doménga</b>	 <b>S. Bianca</b>
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>29</b>	<b>Lunedì</b>	S. Caterina
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>30</b>	<b>Martedì</b>	S. Andréa <span style="float: right;">Biblioteca la Romilda 09:30-11:00</span>



## RISPARMIARE SULL'ILLUMINAZIONE





L'illuminazione incide per il 15-20% sulla bolletta dell'elettricità di ogni famiglia. Pochi però sono consapevoli che la spesa può essere facilmente ridotta ad un quarto senza cambiare abitudini ed a parità di luminosità interna.

La soluzione è molto semplice, è sufficiente sostituire le lampade ad incandescenza con quelle a maggiore risparmio energetico. Le **lampade a risparmio energetico** hanno un costo iniziale più alto ma permettono anche un forte risparmio sulla bolletta.

**Cosa cambia sulla bolletta?** Una lampada a risparmio energetico produce la stessa luce di una ad incandescenza consumando meno energia elettrica. Una lampada a risparmio energetico da 18 watt eroga la stessa luminosità di una lampadina ad incandescenza da 100 watt.

**In conclusione**, illuminare un locale per 8'000 ore (circa 4-5 ore al giorno per 5 anni) con 2 lampade a 100 watt costa 272 franchi con le lampade ad incandescenza oppure 49 franchi con le lampade fluorescenti a risparmio energetico pari ad un **risparmio di 223 franchi che corrisponde all'82% della spesa per l'illuminazione.**

# DECEMBRO 2010

Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>1</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Ligio	
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>2</b>	<b>Giudì</b>	S. Bibiana	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>3</b>	<b>Venerdì</b>	S. Cécch	Anziani: San Nicolao
	<b>4</b>	<b>Sabo</b>	S. Barbara	
	<b>5</b>	<b>Doménga</b>	 <b>S. Giulio</b>	
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>6</b>	<b>Lunedì</b>	S. Nicolao	Samaritani: misurazione pressione 17:30-18:00
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>7</b>	<b>Martedì</b>	S. Ambrós	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
	<b>8</b>	<b>Mercoldì</b>	<b>L'Imacolada</b>	
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>9</b>	<b>Giudì</b>	S. Valéria e S. Siro	Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
Uscita adulti Sci Club Lumino	<b>10</b>	<b>Venerdì</b>	La Madòna de Loreto	
Uscita adulti Sci Club Lumino	<b>11</b>	<b>Sabo</b>	S. Damás	
Uscita adulti Sci Club Lumino	<b>12</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Malia</b>	
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>13</b>	<b>Lunedì</b>	 S. Lucia	
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>14</b>	<b>Martedì</b>	S. Venanzio	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>15</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Cristina	
Piscina Gruppo Molinera 20.30 - 21.30	<b>16</b>	<b>Giudì</b>	S. Delaide	Anziani: pranzo di Natale Biblioteca la Romilda 13:30-17:00
	<b>17</b>	<b>Venerdì</b>	S. Lázaro	
	<b>18</b>	<b>Sabo</b>	S. Grazián	
	<b>19</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Dario</b>	
Ginnastica 18:30 - 20:00 Gruppo Molinera	<b>20</b>	<b>Lunedì</b>	S. Macario	
Ginnastica fondisti Molinera 18:30 - 20:00 Ginnastica donne 20:30 - 22:00	<b>21</b>	<b>Martedì</b>	 S. Temi	
Ginnastica 18:00 - 20:00 Sci Club Lumino	<b>22</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Francésca	Biblioteca la Romilda 09:30-11:00 e 19:30-20:30
	<b>23</b>	<b>Giudì</b>	S. Vitorina	Chiudono le scuole per le vacanze di Natale
	<b>24</b>	<b>Venerdì</b>	S. Déle	S. Messa di mezzanotte cantata dal piccolo coro
	<b>25</b>	<b>Sabo</b>	<b>Natál</b>	
	<b>26</b>	<b>Doménga</b>	<b>S. Stéven</b>	
	<b>27</b>	<b>Lunedì</b>	S. Gioann Evangelista	
	<b>28</b>	<b>Martedì</b>	 S. Innocénti	
	<b>29</b>	<b>Mercoldì</b>	S. Tomás	
	<b>30</b>	<b>Giudì</b>	S. Géni	
	<b>31</b>	<b>Venerdì</b>	S. Silvèstro	