

[illegible]

GUIDE for a sustainable LIFE STYLE

2017

This brochure is a result of Open Your World Project [2016-1-RO01-KA105-023943] financed under Erasmus+ frame.

Organizer:

Asociația Psihologilor Profesioniști
din România

The Association of Romanian Professional
Psychologists

Erasmus+ KA1

Mobility of young people

Period:

22 – 30 September 2016, Iasi, Romania

Organizations:



Asociația Psihologilor Profesioniști din
România



Aktif Genclik ve Spor Kulubu Dernegi



Asociación Cultural y Deportiva La Hoya



Experimentáculo Associação Cultural



Seiklejate Vennaskond



Associazione di Promozione Sociale
Futuro Digitale



NICOLA



Youth Come ON

Contact:

projects@apsipro.ro

www.apsipro.ro

Guide for a sustainable life stile (english)

Ghid pentru un stil de viață sustenabil (romanian)

Säästva eluviisi näpunäited (estonian)

Guía para un estilo de vida sostenible (spanish)

Guia para um estilo de vida sustentável (portuguese)

Linee guida per lo stile di vita sostenibile (italian)

Leitfaden für ein nachhaltiges Leben (german)



This material is translated
into the following languages:



English



Romanian (Teona Băciulică)



Estonian (Mari Arumäe)



Spanish (Paula Caro Almohalla)



Portuguese (Pedro Soares)



Italian (Chiara Manna)



German (Alina Florentina Boutiuc)



KEEP CALM AND BUY SECOND HAND



Buy clothing from second hand stores/outlets!



Cumpărați haine de la magazine tip outlet sau second hand!



Osta kasutatud ja second-hand riideid!



Compra ropa en tiendas de segunda mano/ outlets



Compra a tua roupa em lojas de segunda mão!



Acquista vestiti da negozi / outlet di seconda mano!



Kaufen Sie Ihre Kleidung in einem Laden ähnlich wie einen Outlet oder Second Hand!



Buy recycled goods!



Cumpărați bunuri reciclate!



Osta taaskasutatud asju!



Compra productos reciclados



Compra bens reciclados!



Acquistare prodotti riciclati!



Kaufen Sie wiederverwertbare Sachen/Dingen!

\$WAP SHOP



Use swap-shops!



Mergeți la magazine în care puteți face troc/schimba produse!



Tee vahetuskaupa!



Ve a tiendas de intercambios de productos



Frequenta lojas de produtos usados!



Utilizza swap-shops!



Gehen Sie in den Ländern rein, in denen Sie Waren mit anderen Menschen austauschen können und/oder auf Flohmärkte!



You can make your own cleaning products at home, not buying them from the store (for example, by using vinegar)!



Vă puteți face propriile produse de curățare acasă, bazate pe oțet!



Puhastusvahendeid võib ka ise teha, neid ei pea tingimata ostma (nt äädikast!)



Puedes hacer tus propios productos de limpieza en casa, sin necesidad de comprarlos (por ejemplo, usando vinagre)



Tu podes fazer os teus próprios produtos de higiene e limpeza em casa, não apenas comprá-los em lojas (usando, por exemplo, vinagre)!



Puoi fare i tuoi prodotti per la pulizia a casa, non acquistarli dal negozio (ad esempio, utilizzando l'aceto)!



Sie können Ihre eigenen Reinigungsprodukte zuhause herstellen, in dem Sie Essig als Basis verwenden!



Use natural remedies before using pills for minor affections, such as a minor headache!



Încercați să utilizați remedii naturale, înainte de a lua pastile pentru orice durere minoră de cap!



Pisemate kaebuste, näiteks kerge peavalu korral proovi enne tableti võtmist looduslikke ravimeid!



Usa remedios naturales antes de tomar pastillas para dolores leves como un dolor de cabeza



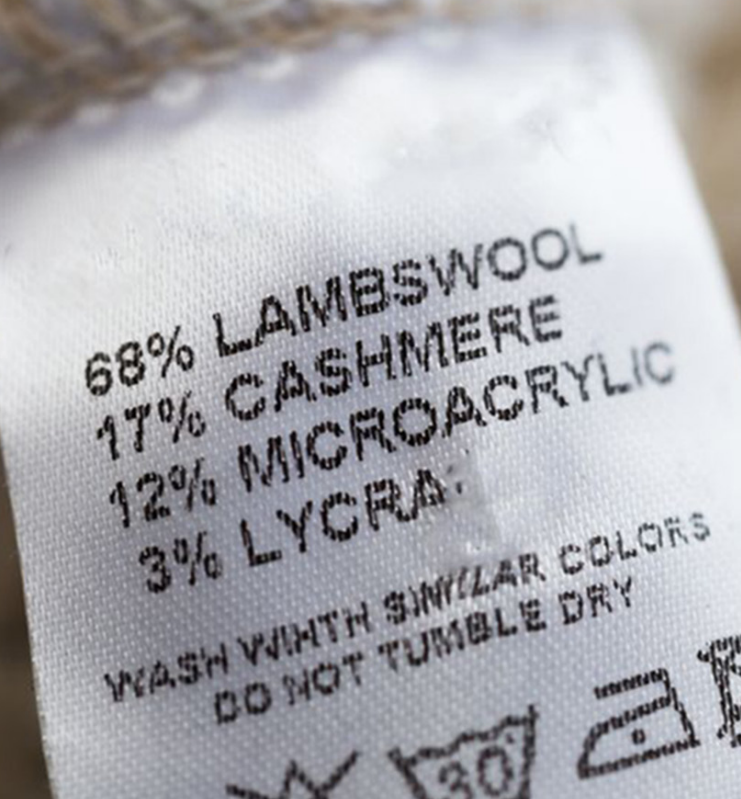
Usa remédios naturais antes de optares por comprimidos da indústria farmacêutica, para efeitos menores, como dores de cabeça!



Utilizzare i rimedi naturali prima di utilizzare pillole per dolori lievi, come un mal di testa minor



Versuchen Sie Naturprodukte zu sich zu nehmen, bevor man Medikamente für jegliche leichten Kopfschmerzen einnimmt!



Read labels on clothes before you buy!



Citiți etichetele de pe haine înainte de a le cumpăra!



Enne riiete ostmist loe nende silte!



Lee las etiquetas de la ropa antes de comprarla



Lê as etiquetas da roupa antes de a comprares!



Leggere le etichette sui vestiti prima di acquistare!



Lesen Sie die Kleidungsetiketten, bevor man sie kauft!



Share your goods!



Împărțiți bunurile dvs.!



Jaga oma asju!



Comparte lo que tengas



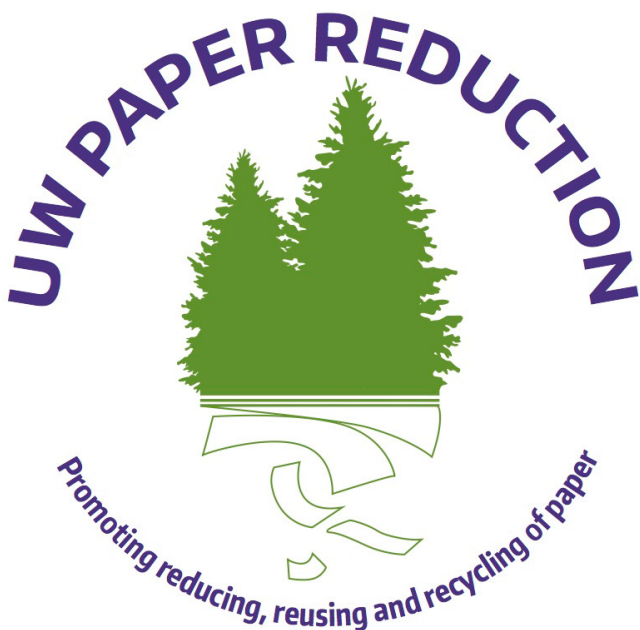
Partilha os teus bens!



Condividi le tue merci!



Teilen Sie Ihre Güter!



Reduce your paper consumption! Print only if it's necessary!



Limitați-vă consumul de hârtie! Printați doar ceea ce este absolut necesar!



Kasuta vähem paberit! Prindi ainult siis, kui tõesti vaja!



Reduce tu consumo de papel ¡Imprime solo si es necesario!



Reduz o teu consumo de papel. Imprime apenas em caso de necessidade!



Riduce il consumo di carta! Stampa solo se è necessario!



Begrenzen Sie Ihren Papierkonsum! Drucken nur das was nötig ist, aus!



Try Hitchhiking or the bicycle or sharing the car with a neighbor to get to work!



Încercați să faceți autostopul, să mergeți cu bicicleta sau să împărțiți mașina cu un vecin, pentru a ajunge la muncă!



Proovi tööle minna jalgrattaga, hääletades või jaga naabriga autot!



Intenta hacer autostop, usar la bicicleta o compartir coche con un vecino para ir al trabajo



Experimenta boleias, bicicleta, ou partilhar o carro com alguém na hora de ires trabalhar!



Prova l'autostop a piedi o la bicicletta o condividi l'auto con un vicino per andare al lavoro!



Um an die Arbeit zu kommen, versuchen Sie, entweder per Anhalter, mit dem Fahrrad oder mit Mitfahrgelegenheit zu fahren!



When you take out your dog, you can collect rubbish!



Când vă scoateți câinele afară, puteți strânge și gunoi!



Koeraga jalutades korja prügi üles!



Cuando pasees a tu perro, puedes tirar basura que encuentres



Quando passeias o cão, podes apanhar algum lixo que está espalhado pela rua!



Quando prendi il tuo cane, puoi raccogliere la spazzatura!



Wenn Sie mit dem Hund spazieren laufen, sammeln Sie auch seinen Hundekot!



Wacky Trash Bags



When you go shopping for a barbecue, do not forget to buy a trash bag!



Când vă duceți la cumpărături pentru grătar, nu uitați să luați și saci de gunoi!



Enne grillpidu poodi minnes ära unusta prügikotte osta!



Cuando vayas a comprar cosas para una barbacoa, no olvides comprar bolsas de basura



Quando fizeres um churrasco, lembra-te de levar um saco para o lixo!



Quando si acquista un barbecue, non dimenticare di acquistare una borsa per i rifiuti!



Wenn Sie für das Grillen einkaufen gehen, vergessen Sie nicht, auch Müllsäcke zu kaufen!



Grow basil or spices in your balcony/apartment!



Puteți crește busuioc sau condimente în balconul/apartamentul dumneavoastră!



Kasvata rōdul vōi toas basiilikut vm maitsetaimi!



Planta albahaca o especias en tu balcón/apartamento



Planta salsa, coentros, e outras especiarias na varanda!



Crescere basilico o spezie nel tuo balcone/appartamento!



Sie können Basilikum oder andere Kräuter auf Ihrem Balkon/in Ihrer Wohnung wachsen lassen!

START A GARDEN OF YOUR OWN



You can start your own Urban garden!



Puteți avea propria dvs. grădină urbană!



Võid ise ka oma linna-aia sisse seada!



Puedes crear tu propio Jardín Urbano



Tu podes começar a tua própria horta urbana!



Puoi realizzare il tuo giardino urbano!



Sie können Ihren eigenen städtischen Garten haben!



Use public transportation more!



Utilizați mai mult transportul în comun!



Kasuta rohkem ühistransporti!



Usa más el transporte público



Usa mais os transportes públicos!



Utilizza di più il trasporto pubblico!



Nehmen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel mehr in Anspruch!



Save Water ... Save Life



Reduce your Water consumption! Save water when you shower, wash your hands, brush your teeth or when you do kitchen related work!



Puteți să vă limitați consumul de apă! Închideți robinetul când vă săpuniți, spălați dinții sau spălați farfuriile!



Tarbi vähem vett! Duši all käies, käsi, hambaid või kasvõi nõusid pestes hoia vett kokku!



Reduce tu consumo de agua: Controla el agua cuando te duches, te laves las manos, los dientes o cuando cocines



Reduz o teu consumo de água! Fecha a torneia de forma a poupar água enquanto tomas duche, lavas os dentes, as mãos, ou quando cozinhas algo!

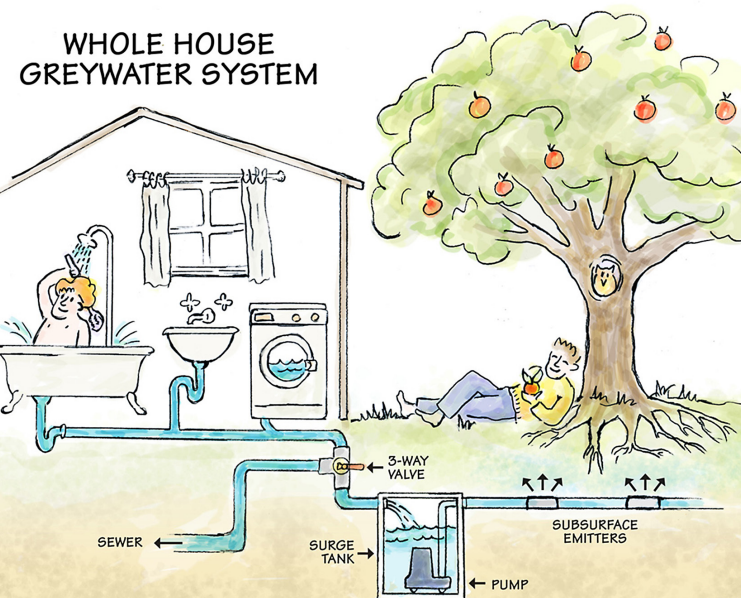


Ridurre il consumo di acqua! Salva l'acqua quando fai la doccia, lavi le mani, spazzoli i denti o quando lavori in cucina!



Sie können Ihren Wasserkonsum begrenzen! Drehen Sie den Hahn zu, wenn Sie die Hände seifen, Zähne putzen oder die Teller waschen!

WHOLE HOUSE GREYwater SYSTEM



Use grey water systems!



Utilizați sisteme de "grey water" – refolosiți apa menajeră curată!



Kasuta hallvee taaskasutussüsteeme!



Usa sistemas de reciclaje de agua



Utiliza sistemas de água sustentáveis



Utilizzare sistemi di greywater!



Verwenden Sie Systeme wie ‚grey water- graues Wasser‘, das heisst, benutzen Sie das verwendete saubere Wasser wieder!



Turn off the lights when you leave the room!



Închideți lumina când părăsiți încăperea!



Toast lahkudes kustuta tuli!



Apaga las luces cuando salgas de una habitación



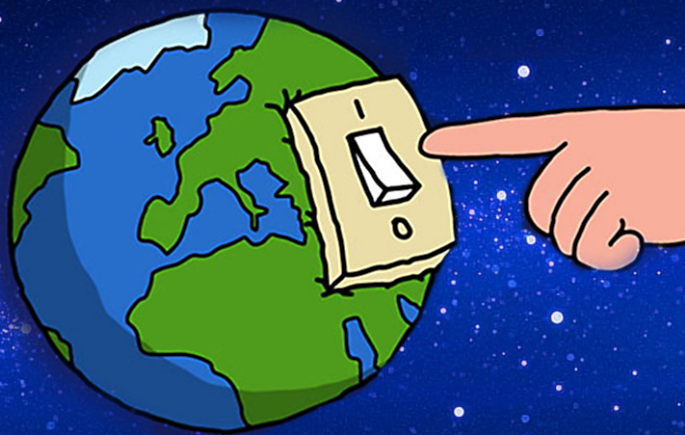
Desliga a luz quando saís do lugar!



Spegner le luci quando si esce dalla stanza!



Schalten Sie das Licht aus, wenn Sie das Zimmer verlassen!



Respect Earth Hour and No car day!



Respectați Ora Pământului și Ziua fără mașini (22 septembrie)!



Võta osa Maa tunnist ja autovabast päevast!



Respetar el Día de la Tierra y el Día sin coche



Respeita a Hora da Terra e o Dia Mundial sem Carros!



Rispetta l'ora della Terra e il No Car Day!



Respektieren Sie, die Stunde der Erde' und, der Tag ohne Autos' (22. September)!



Use light sources of minimum intensity!



Folosiți surse luminoase de intensitate redusă, pentru limitarea consumului energetic!



Kasuta minimaalse intensiivsusega valgusallikaid!



Usa luces de baja intensidad



Utiliza os recursos mais sustentáveis na electricidade!



Utilizzare fonti di luce di intensità minima!



Verwenden Sie sparsame Lichtmittel, um Strom zu sparen!



Adjust the type of used lights!



Optați pentru becuri economice!



Vali lambipirnid hoolikalt!



Ajusta el tipo de las luces usadas



Ajuste o tipo de luzes usadas!



Regolare il tipo di luci usate!



Wählen Sie sparsame Glühbirnen aus!



Evaluate your existing light plan!



Reevaluați planul de iluminare a casei dvs.!



Mõtle oma kodu valgustusplaani läbi!



Calcula tu consumo de luz actual



Avalie seu plano de luz existente!



Valuta il tuo sistema di luci esistente!



Überdenken Sie den Plan für Ihre Hausbeleuchtung!



Reduce your plastic consumption!



Reduceți consumul de plastic !



Piira oma plastikutarbimist!



Reduce tu consumo de plástico



Reduz o teu consumo de plástico!



Ridurre il consumo della plastica!



Begrenzen Sie Ihren Plastikkonsum!



Buy from local markets and support them!



Cumpărați de la magazine cu produse locale!



Osta kohalikku kaupa ja toeta kohalikke turgusid!



Compra en mercados locales y apoyales



Compra em mercados locais e apoia-os!



Acquista presso mercatini locali e li aiuterai!



Kaufen Sie in den Läden ein, die Lokalprodukte haben!



Use textile bags instead of plastic bags!



Folosiți pungi textile, nu de plastic!



Kilekottide asemel kasuta riidest kotti!



Usa bolsas textiles en lugar de bolsas de plástico



Utiliza sacos têxteis ao invés de sacos de plástico.



Utilizzare borse tessili invece di sacchetti di plastica!



Verwenden Sie Stoff- anstatt Plastiktüten!



Go to recycle centers!



Puteți duce produse la centre de reciclare!



Käi taaskasutuskeskustes!



Ve a centros de reciclaje



Vai a centros de reciclagem!



Rivolgiti ai centri di riciclaggio!



Bringen Sie Ihre Sachen in das Abfallverwertungszentrum hin!



Announce the competent authorities about the areas in which trash bins or containers are missing!



Anunțați autoritățile competente din zona dumneavoastră, dacă sunt coșuri de gunoi care lipsesc!



Anna kohalikele omavalitsustele märku, kust prügikastid või -konteinerid puudu on või kus neid olla võiks!



Avisa a las autoridades competentes de tu zona en qué áreas faltan papeleras o contenedores



Denuncia às autoridades responsáveis a falta de contentores do lixo ou de reciclagem em determinada área!



Avvisa le autorità competenti in merito all'assenza, in determinate aree, di contenitori per i rifiuti!



Lassen Sie die Lokalbehörden wissen, falls in Ihrem Gegend Mülleimer fehlen!



Be more involved in the decision making process!



Implicați-vă în procesul de luare a deciziilor!



Võta rohkem osa otsustusprotsessidest!



Involucrate en el proceso tomar decisiones



Envolve-te no processo de decisão!



Siate più coinvolti nel processo decisionale!



Beteiligen Sie sich an den Entscheidungsprozess!



Ask the authorities for a better city structure for cycling tracks!



Cereți autorităților din orașul dumneavoastră amenajarea unor piste pentru bicicliști!



Palu ametivõimudelt linna jalgrattasõbralikumaks muutmist!



Pide a las autoridades una mejor estructura de carriles bici



Exige à tua cidade melhores estruturas e ciclovias!



Chiedere alle autorità di avere una migliore struttura della città per i percorsi ciclistici!



Verlangen Sie von den Behörden aus Ihrer Stadt, dass Sie Fahrradwege/Fahrradspuren zur Verfügung stellen



Educate the youngsters, by showing them farms, supermarkets, recycling centers!



Educați tinerii, prezentându-le informații despre ferme organice, corporații, supermarketuri, centre de reciclare, permacultură!



Hari nooremaid - näita neile talusid, supermarketeid ja taaskasutuskeskuseid!



Educa a los jóvenes, enseñándoles granjas, y supermercados y centros ecológicos



Educa os mais jovens, mostrando-lhes quintas, mercados locais e centros de reciclagem!



Educare i giovani, attraverso le visite presso aziende agricole, supermercati, centri di riciclaggio!



Tragen Sie zur Bildung der Jugendlichen bei, in dem Sie ihnen Informationen über Biohöfe, Konzernen, Supermärkte, Abfallverwertung, Permakultur vorstellen!



Inform people about sustainability and ecology!



Informați apropiații dvs. despre sustenabilitate și ecologie!



Levita säästlikuse ja loodussõbralikkuse kohta teavet!



¡Informa a todos sobre sostenibilidad y ecología!



Informa as pessoas sobre sustentabilidade e ecologia!



Informa le persone sulla sostenibilità e l'ecologia!



Informieren Sie Ihre Bekannten über Nachhaltigkeit und Ökologie!





Adress:

Str. Săvescu, Nr 22 A
Cod 700083, Iași, România

Web:

www.apsipro.ro

Email:

contact@apsipro.ro

Tel.:

+40 740.194.201

PIC: 947583010

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene.
Această publicație (comunicare) reflectă numai punctul de vedere
al autorului și Comisia nu este responsabilă pentru eventuala
utilizare a informațiilor pe care le conține.



Erasmus+

This project has been funded with support from the European
Commission.

This publication [communication] reflects the views only of the
author, and the Commission cannot be held responsible for any
use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+