

# Suggerimenti per viaggiatori responsabili

Rendere le destinazioni posti migliori,  
per le persone, in cui vivere e per i  
viaggiatori da visitare.



# Rispetta le differenze culturali

Considera  
attentamente ogni  
tua azione. Per te  
questa è una vacanza  
ma per loro questa è  
la vita quotidiana.

## **Turismo Responsabile**

Mi impegno ad essere un turista responsabile;

Prendo questo impegno come ospite a casa tua,  
per preservare e proteggere la tua meravigliosa e  
unica Asia;

Prometto di calpestare con leggerezza, di agire con  
gentilezza ed esplorare attentamente;

Non prenderò ciò che non mi è stato dato;

Non farò del male a ciò che non mi fa del male;

Le uniche impronte che lascerò sono quelle che  
verranno poi spazzate via.

# Saluti

*Impara come dire “ciao”, “arrivederci” e “grazie” nella lingua locale.*

*Piccoli gesti che la gente del posto apprezzerà molto!*

*In Thailandia, Laos, Cambogia e Myanmar un modo rispettoso di salutare è chinare leggermente la testa con entrambe le mani giunte sul petto, come in preghiera.*



**Le società asiatiche sono abbastanza tradizionali e sono ancora molto legate alle vecchie usanze.**

Evita di mostrare affetto in pubblico perchè considerato offensivo (ad esempio, sarebbe meglio evitare effusioni in pubblico!).

Non indicare, non fare gesti con i piedi o appoggiare i piedi sui mobili. Evita di toccare qualcuno sulla testa.

Quando usi uno stuzzicadenti, usa una mano per coprire la bocca.

Porgi denaro e regali con entrambe le mani e accettali allo stesso modo.

Lascia sempre che le persone più anziane siano servite per prime e inchinati leggermente davanti a loro.

Non incurvare le dita per invocare qualcuno o non indicare verso il viso di un'altra persona. Le persone asiatiche generalmente usano un sottile movimento ondeggiante verso il basso per chiamare qualcuno.

Evita di toccare le persone del sesso opposto al tuo.

# Sii sensibile alla cultura locale

*Informati sulla cultura e le abitudini del posto che visiterai. Più conosci la destinazione, più avrai modo di capirla e apprezzarla.*

*Di fronte a forti differenze culturali, la prima cosa da considerare è "agiresti in questo modo nel tuo paese d'origine?"*

## Cerca di capire le aspirazioni della popolazione locale

Ammiriamo la bellezza rurale delle tradizionali case di bambù o la vista di un contadino che raccoglie il riso nella sua risaia. Tuttavia, tendiamo a dimenticare che le abitazioni offrono poco comfort, sono vulnerabili a condizioni climatiche estreme e che un lavoro troppo faticoso riduce l'aspettativa di vita di una persona.

Come la maggior parte delle persone, i locali aspirano allo sviluppo economico e all'accesso di beni materiali che noi diamo per scontati. Puoi dare una visione equilibrata dello sviluppo, sottolineando che la modernità è migliore quando si migliorano e potenziano i metodi tradizionali invece di negarla.



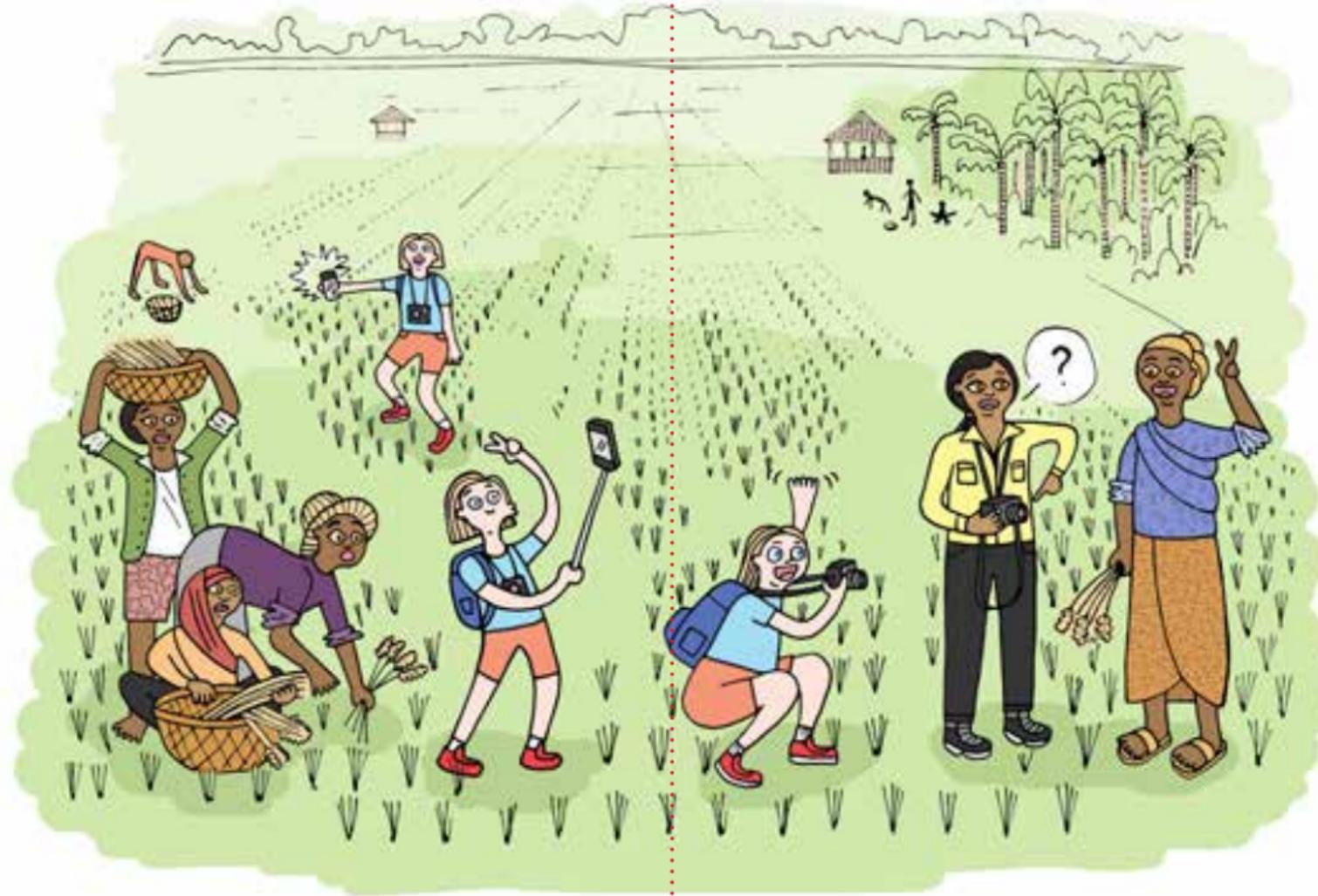
“Ogni paese ha diversi gruppi etnici al suo interno, ognuno dei quali può avere la propria etichetta e tabù. Ascolta sempre il consiglio della tua guida.

La diversità culturale e l'esotismo sono ciò che sei venuto a cercare, quindi accetta le differenze, fanne tesoro e divertiti!

Racconta da dove vieni, parla della tua cultura alle persone del posto, la maggior parte sono curiose quanto te di conoscere altre culture.”

# Crea un legame con le persone del posto prima di scattargli delle foto

La gente locale non ti criticherà mai e in maniera educata terrà per sé le proprie opinioni, ma si sentirà in imbarazzo di fronte a foto scattate da sconosciuti durante attimi di vita quotidiana. Interagisci prima di scattare, un semplice “Posso fare una foto?” cambierà le cose.



## Rispondi alle loro domande

Sii pronto a rispondere spesso a domande del tipo “Da dove vieni? Dove stai andando? Sei sposato? Quanti anni hai?” ecc.. La maggior parte delle persone cerca semplicemente di essere amichevole, di mettere in pratica le proprie conoscenze della lingua inglese o di iniziare una conversazione.

Non dimenticare che il concetto di privacy è molto diverso in Asia.

“ Prenditi un po' di tempo per parlare prima con le persone del posto. La foto diventerà una memoria condivisa che puoi inviargli, creando così un legame con loro. ”

# Rispetta i siti culturali

*Molti siti culturali, anche quelli in rovina, sono luoghi sacri. È vietato camminare o arrampicarsi su sentieri non tracciati; scarabocchiare o scrivere sui monumenti e raccogliere pietre o parti del monumento/sito archeologico.*



## Contatto con i monaci

Mostra rispetto nei confronti dei monaci, novizi e suore, non porgere la mano per stringerla, ed evita di calpestare l'ombra di un monaco.

Un consiglio per le donne: non sedetevi accanto ai monaci buddisti e non consegnate nulla direttamente a loro.

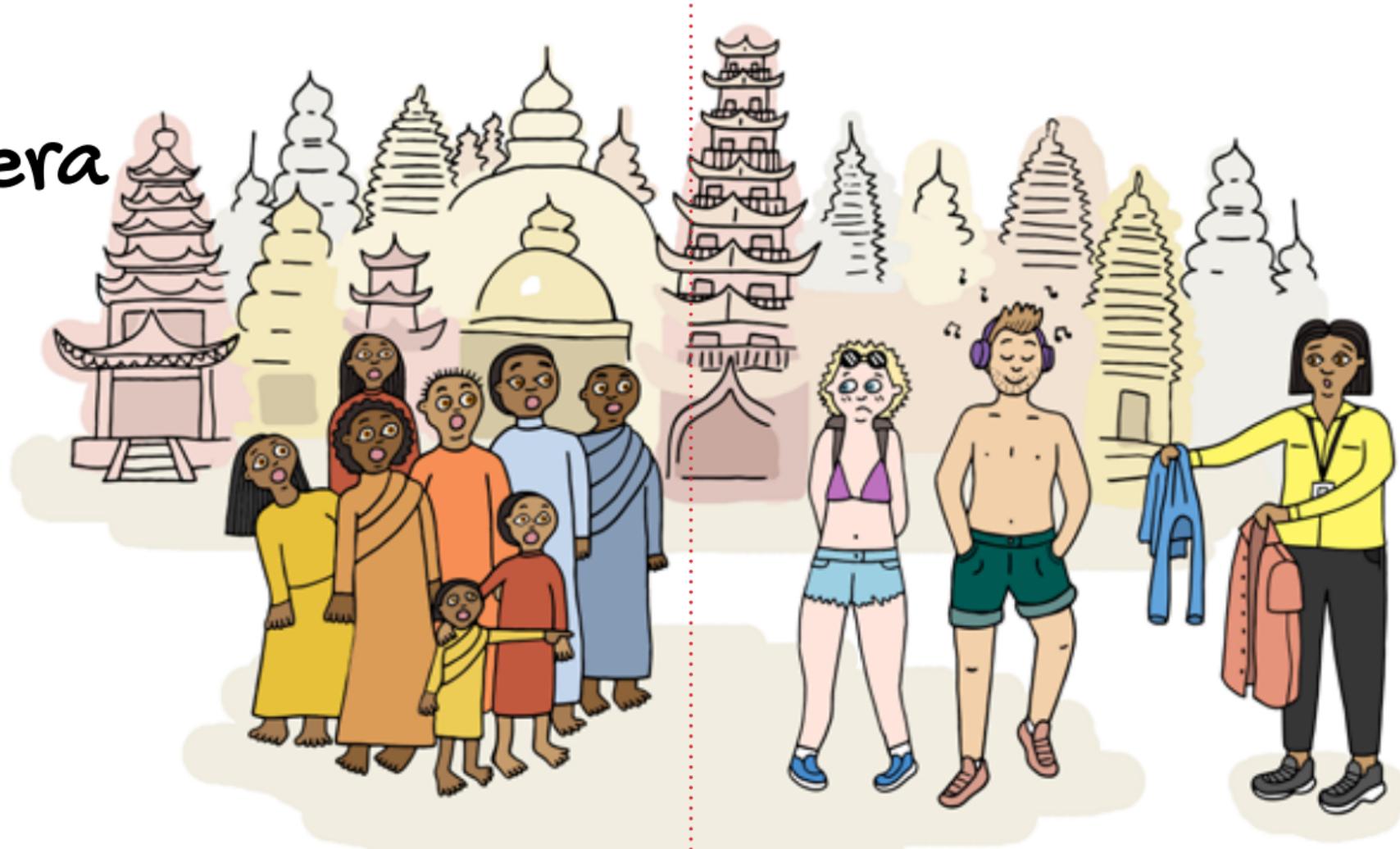
Mostra rispetto, non disturbarli e non scattare foto durante i loro momenti di preghiera.

Siediti in modo composto, la schiena e i piedi devono sempre guardare Buddha, mai dare le spalle.

Maneggia le immagini di Buddha o gli oggetti sacri con rispetto; evita di posizionarli in luoghi inappropriati (ad esempio, sul pavimento).

# Vesti in maniera modesta e decorosa

*Nei templi e nei luoghi religiosi, sia gli uomini che le donne, dovrebbero coprire le spalle e le gambe, e bisognerebbe togliere scarpe e cappelli. Questo vale anche per quando si entra in casa e in alcuni negozi.*



In spiaggia o al mare, prendere il sole nuotare svestiti, non è socialmente accettato.

Nelle foreste e nella giungla: pantaloni, gonne lunghe, camicie con maniche lunghe sono fortemente raccomandati per limitare le punture di insetti e le scottature.

In zone rurali, come cascate e fiumi, evita di indossare bikini e costumi da bagno, indossa la maglietta e porta con te un pareo in modo da coprire le gambe.



# Viaggio etico

#TravelEnjoyRespect

# Non dare regali o comprare beni dai bambini



Non porgere doni, denaro o dolci ai bambini e non comprare beni da loro - anche se potresti pensare che possa essere d'aiuto, sfortunatamente non lo è questo li incoraggia solo a rimanere per strada, dove hanno poche speranze di una vita migliore e sono esposti a tutti i tipi di abuso. Questi bambini sono spesso sfruttati dalle mafie locali.

Le nostre guide sono state addestrate a reagire in modo appropriato di fronte a situazioni in cui i bambini sono a rischio, e nel caso ti trovassi davanti a una situazione simile per favore informa la tua guida.

## I bambini non sono attrazioni turistiche.

Nei paesi occidentali è vietata la visita di centri per bambini, orfanotrofi o scuole. Numerose ricerche hanno dimostrato che le visite a breve termine (incluso il turismo-volontariato) possono essere dannose per lo sviluppo e l'equilibrio emotivo del bambino.

L'UNICEF, Friend's International e un numero crescente di organizzazioni a difesa dei bambini stanno ora conducendo una campagna per fermare quella che è diventata una pratica di sfruttamento che trasforma i bambini e le comunità svantaggiate in beni turistici.

Chiediti: permetteresti a perfetti sconosciuti di avvicinarsi ai tuoi figli, scattare foto o dare loro delle caramelle?

Se desideri saperne di più, visita:

[www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)



# Filantropia

*Se desideri contribuire alla diminuzione della povertà locale e fornire migliori opportunità di vita per i bambini e le loro famiglie, ti consigliamo di farlo attraverso organizzazioni registrate.*

Certo, non è facile valutare l'affidabilità di un'organizzazione in un paese straniero. In risposta alle richieste dei viaggiatori, EXO Foundation offre un elenco di progetti accuratamente selezionati di cui puoi fidarti. [www.exofoundation.org](http://www.exofoundation.org)

Quando fai una donazione attraverso la EXO Foundation, ti garantiamo che il 100% della tua donazione verrà destinato al progetto di tua scelta, dal momento che la EXO Travel si fa carico di tutti i costi generali.





# Comportamento del consumatore

IL VIAGGIO PUO' ESSERE USATO COME  
MEZZO DI FORZA PER FAR DEL BENE

# Sostieni l'economia locale

## Trasporto locale

La diversità dei mezzi di trasporto locali aggiunge fascino al viaggio. A volte potresti essere infastidito da interminabili richieste nell'uso dei "tuk tuk" o "cyclos", ma sii paziente. Un'educato "no, grazie" sarà sufficiente.

Assicurati di concordare sempre il prezzo prima di prendere qualsiasi forma di trasporto locale.



“ *Acquista cibo in mercati locali e souvenir di produzione locale direttamente da artigiani.* ”

*Alla fine dell'opuscolo troverai un elenco di negozi che sostengono progetti comunitari che aiutano a migliorare direttamente i mezzi di sussistenza delle persone più svantaggiate. ”*

# Contratta in maniera ragionevole e con un sorriso!

## Mantieni la calma, sii paziente

In qualunque situazione ti trovi, prova a rimanere calmo e cortese, usando un tono di voce pacato.

Arrabbiarsi è considerato simbolo di debolezza dalla popolazione locale, e le persone del posto si sentiranno in imbarazzo per te.

“Salvare la faccia” è un aspetto sottile ma importante della dignità personale e sorridere spesso può aiutare ad oltrepassare le differenze culturali e aprire al dialogo interculturale.

Le critiche non sono così facilmente accettate come nei paesi occidentali e queste dovrebbero essere espresse solo se accompagnate a degli apprezzamenti.



“ Con pazienza e un ampio sorriso non solo otterrai un prezzo migliore, ma godrai anche dell'arte della negoziazione, che è una parte importante dei mercati asiatici. Qualunque cosa tu stia comprando, sii consapevole che fa parte del loro sostentamento. ”

# Proteggi la fauna e la flora

## Non acquistare manufatti storici.

Evita l'acquisto di souvenir legati alla flora/fauna marina come : conchiglie, coralli, legni pregiati o specie in via di estinzione elencate.



Non alimentare il commercio di animali selvatici, né morti né vivi, ad esempio potrebbe capitare che la gente del posto provi a venderti uccelli in gabbia da liberare come rito benaugurale che porta fortuna. Tuttavia, pagando per questo rito si incoraggia solo la cattura di più uccelli.

Il commercio di elefanti, tigri, primati, animali marini vivi o morti e parti di animali come carne, avorio, ossa e conchiglie è illegale.

Non acquistare parti di animali selvatici come tartarughe, pangolini, scimmie, tonni rossi, cavallucci marini, conchiglie, coralli e altro.

Non comprare mobili fatti di legno o di altri materiali presi dalla foresta e dall'ecosistema naturale.

# Non sostenere l'industria del sesso

Favorendo questo mercato rischi non solo sanzioni severe, ma anche di mettere i soldi nelle mani della mafia locale e di contrarre malattie.

Quello che potresti percepire come uno spettacolo sfarzoso, ha un cupo dietro le quinte. La maggior parte degli uomini e delle donne coinvolte fanno parte di una più ampia rete di trafficanti di esseri umani.

La pedofilia è severamente vietata. I trasgressori saranno perseguiti nella massima misura consentita dalla legge, anche dopo il loro rientro nei loro paesi d'origine.



“Questo include i vari spettacoli nei bar di hostess, prostituzione di strada, ecc..”



# Rispetta l'ambiente

## “Lascia Il Segno”

L'enorme crescita economica dell'Asia ha avuto luogo a discapito dell'ambiente e della sua preziosa bio-diversità, ma nonostante cio` facciamo del nostro meglio per aiutare a mantenere il nostro pianeta sano e bello!

# ASSUMI UN atteggiamento anti-plastica

**Lo smaltimento di plastica e polistirolo è un serio problema in Asia. Evita (o limita) l'acquisto di materiale plastico quando possibile.**

Quando ordini un drink, chiedi alla tua guida di aiutarti a ordinarlo senza cannuccia di plastica. (Se un bicchiere non è pulito, usare una cannuccia non lo renderà più sicuro!)

Evita di avvolgere i bagagli in chilometri di involucro di plastica; proteggili con i lucchetti e tieni con te gli oggetti di valore.



“ Porta sempre con te la tua borsa o una borsa in tela per trasportare la spesa o altri beni. Di No a qualsiasi forma di plastica e polistirolo. ”

# Bottiglie d'acqua

L'acqua in bottiglia di plastica è facilmente rintracciabile su tutto il territorio, ma sfortunatamente gli impianti di riciclaggio non lo sono. Quando sei in giro usa una bottiglia da poter ricaricare o semplicemente ri-utilizza una bottiglia di plastica. Troverai punti di rifornimento in molti posti.



Per rendere tutto piu' facile, usa l'app Refill My Bottle , ti aiuterà a trovare i punti di rifornimento piu' vicini.'

PROUD SUPPORTER OF

DOWNLOAD THE APP HERE



Refill MyBottle

# La spazzatura è uno spreco

Evita di lasciare rifiuti in giro, specialmente quando si è a contatto con la natura, durante i trekking o una visita ai villaggi rurali. Raccogli i rifiuti che trovi, sia in foresta, al mare o in spiaggia: aiuta a proteggere Madre Natura e a tener pulito il nostro pianeta.



## Servizi igienici

Evita di lasciare rifiuti in giro, specialmente quando si è a contatto con la natura, durante i trekking o una visita ai villaggi rurali. Raccogli i rifiuti che trovi, sia in foresta, al mare o in spiaggia: aiuta a proteggere Madre Natura e a tener pulito il nostro pianeta.

Se sei un fumatore, conserva i mozziconi di sigaretta finché non trovi il prossimo bidone della spazzatura.

Usa sempre i servizi igienici quando a tua disposizione, se non presenti in loco, allontanati almeno 50 metri dalle fonti d'acqua e dalle case. In quest'ultimo caso, copri tutto con terra o foglie, non gettare carta, assorbenti o pannolini per bambini. Metti tutto in un sacchetto per un appropriato smaltimento nella successiva zona di raccoglimento rifiuti.

Evita di gettare rifiuti sul fuoco in quanto questo potrebbe offendere la comunità locale - molti popolazioni locali considerano il fuoco come sacro.

# Risparmia energia e acqua

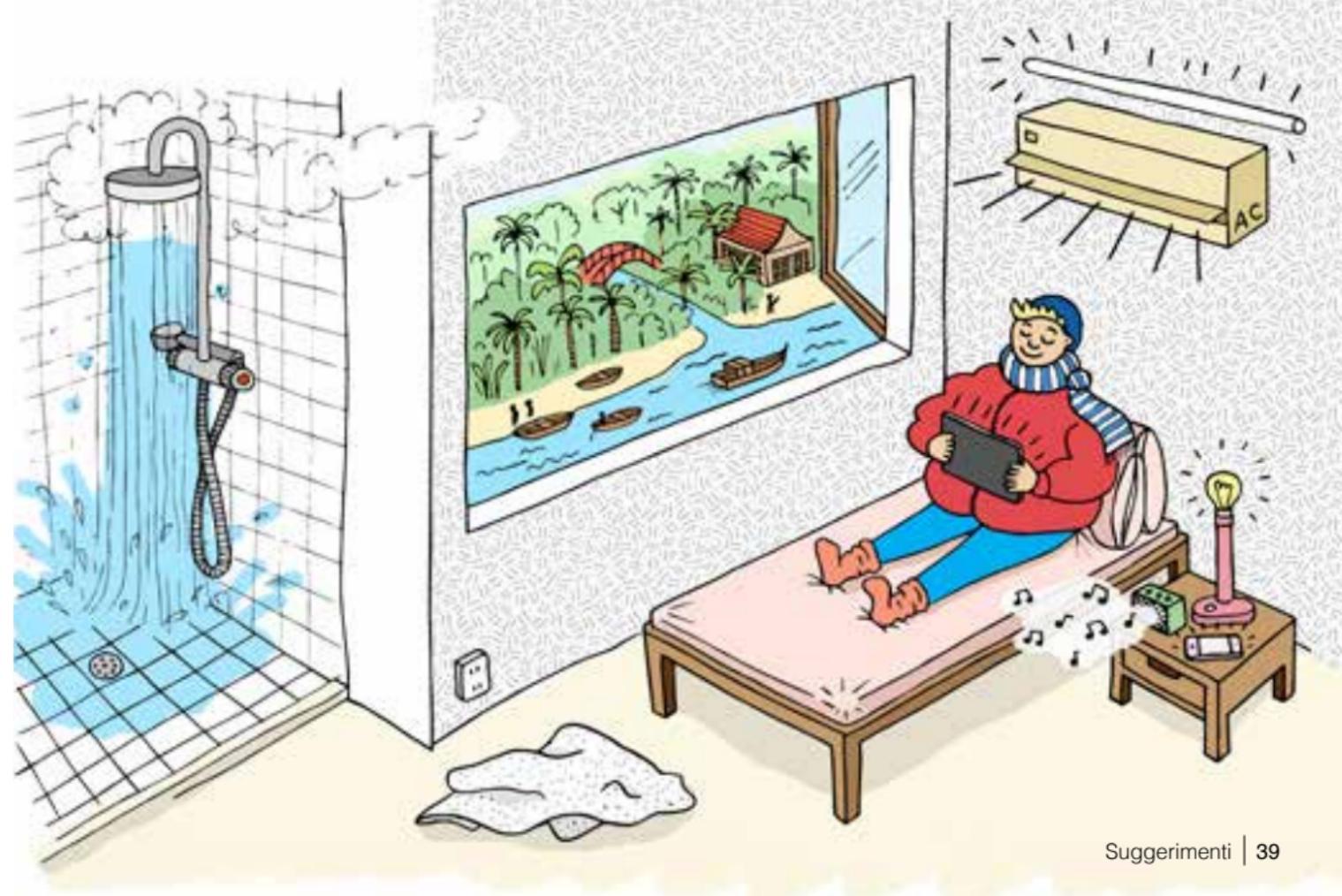
*Nella tua stanza, usa l'aria condizionata in maniera appropriata e consapevole. La temperatura andrebbe abbassata quando lasci la stanza; anche durante la notte, quando è sufficiente un ventilatore.*

Chiudi i rubinetti e spegni gli interruttori quando non in uso. Non cambiare asciugamani e le lenzuola tutti i giorni.

Ovunque l'acqua venga riscaldata con legname tagliato, evita le docce calde – questo ti aiuterà a rinvigorire la circolazione sanguigna!

Per una migliore esperienza turistica, cammina, pedala o prendi un risciò.

“ L'ACQUA È PREZIOSA, FAI LA TUA PARTE, NON SPRECARLA! ”



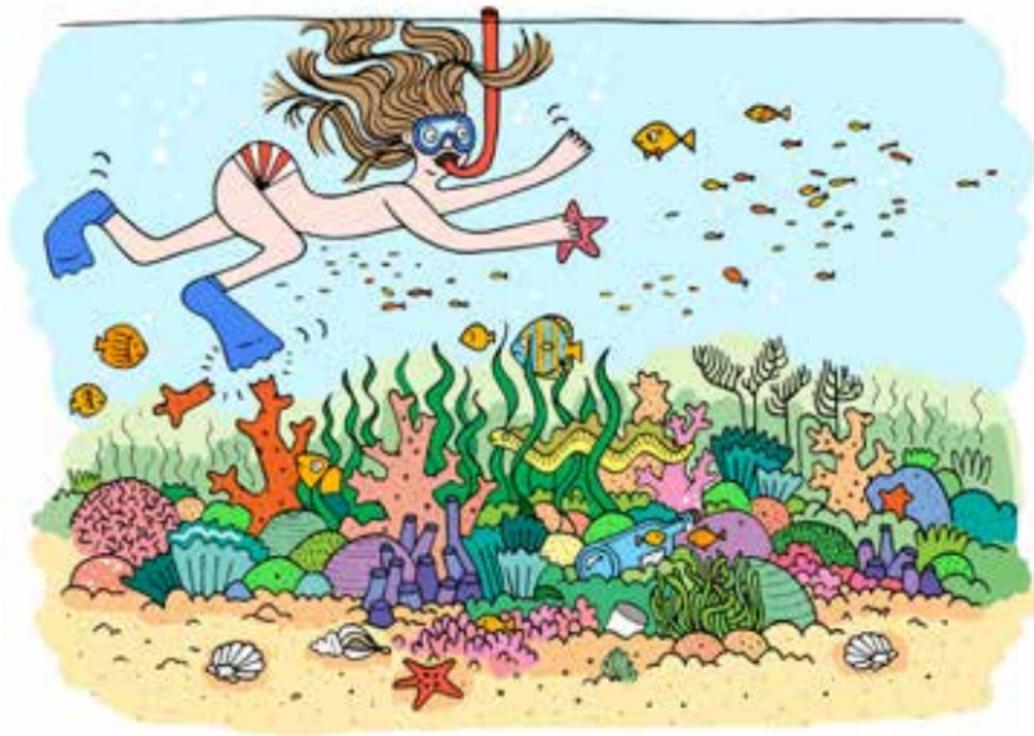


# Le aree naturalistiche

“Guarda con i tuoi occhi, porta  
via i ricordi e lascia le cose  
così come sono.”

# La fauna nel turismo

*Quando fai snorkeling, tieni a mente che toccare le formazioni coralline ne ostacola la crescita e che i tagli dei coralli sono soggetti a infezioni. Non raccogliere e non comprare coralli o conchiglie.*



Vogliamo proteggere gli animali selvatici e promuoverne la conservazione, pertanto raccomandiamo un approccio sensibile a tutte le attrazioni con animali, così per i campi di elefanti, centri dei primati, zoo di tigri o acquari.

La regola numero uno da ricordare: i posti, dove gli animali sono messi in condizioni di svolgere attività in maniera innaturale, dove sono attirati appositamente o cacciati, non sono raccomandati!

Per favore rispetta il naturale comportamento degli animali.

Gli animali dovrebbero sempre avere accesso a cibo e acqua, vivere lontano dal dolore, dal disagio, dalla paura o dallo stress.

Mai dare da mangiare agli animali selvatici, sulla terra ferma o in acqua. Mai fissare o sorridere ai primati in quanto considerato segno di provocazione.

Se visiti un campo di elefanti, e vedi animali sotto il sole cocente camminare su cemento, trascinando più di 150kg, senza poter mangiare erba, o li vedi svolgere attività innaturali come dipingere o giocare a calcio... rifiuta di partecipare.

# Rimani su percorsi battuti

Questo è particolarmente importante durante la stagione delle piogge, quando è facile creare nuovi percorsi per ottenere un appoggio migliore. Quando questo accade, la pista diventa presto una serie di sentieri che si trasformano in canali facilmente erodibili.

Sii consapevole del fatto che alcune piante tropicali sono pungenti o velenose, evita di toccare ciò che non conosci.



Nelle cavità di pietra calcarea, non toccare le formazioni in quanto gli oli naturali del nostro corpo ne ostacolano la crescita e scolorano il calcare. Ci sono voluti migliaia di anni per dare forma a ciò che vedi oggi!

Aiuta a ridurre la deforestazione, ad esempio evitando l'uso non necessario di legna da ardere, come quella per i falò in spiaggia.

Durante le escursioni naturalistiche, quando è necessario fare il bagno in torrenti o laghi, limita l'uso di sapone e/o usa sapone e shampoo organici.

La polvere detergente è ancora più dannosa per l'ecosistema naturale, quindi evita di usarla quando possibile.



## Lista di commercianti equo-solidali & Lista di Negozzi Biologici

## CAMBODIA

### Friends n' Stuff

#### Phnom Penh

- \* 215, Street 13,
- \* Stall 434, Russian Market

#### Siem Reap

- \* Art Center Market Stall  
2122E, (Wat Damnak Village)
- \* Marum restaurant (near Wat  
Polenka)  
www.friends-international.org

### Mekong Quilts

Home decor, bamboo furniture

- \* 49, Street 240, **Phnom Penh**
- \* 5 Sivutha Boulevard,  
**Siem Reap**  
www.mekong-quilts.org

### Daughters of Cambodia

Crafts, coffee shop & spa 65,  
Street 178, **Phnom Penh**  
www.daughtersofcambodia.org

### Association des Artisans du Cambodge

House 11B, Street 240,  
**Phnom Penh**  
www.aac.org.kh

### Les Artisans d'Angkor

- \* Chantiers-Ecoles  
Stung Thmey Street,  
**Siem Reap**
- \* 12AEo, Street 1,  
**Phnom Penh**
- \* Airports  
www.artisansdangkor.com

### Saray

Water hyacinth handicrafts  
Furniture, bags, carpets  
www.osmosetonlesap.net

### Beau Fou boutique

520, Angkor Villa St,  
**Siem Reap**  
www.theglobalchild.org

### Epic Arts Cafe & shop

Near old market, **Kampot**  
www.epicarts.org.uk

### Smatéria Bags

- Accessories from recycled  
materials
- \* 8 E0, St 57, Boeung Keng Kang
  - \* International Airport,  
**Phnom Penh**

- \* 7, St 178, Sisowath Riverside
- \* The Alley West, Old Market  
Area, **Siem Reap**,  
www.smateria.com

### Senteurs d'Angkor

Spices, perfumes, body  
products

- \* 33BE0 Street 178,  
**Phnom Penh**
- \* Pi Thou St (Opposite Old  
Market) **Siem Reap**
- \* Airports  
www.senteursdangkor.com

### Golden Silk

10 km from Banteay Srey,  
Prey Village Themey,  
**Siem Reap**  
www.goldensilk.org

### Mekong Blue

Silk products  
Street 2, Sre Po Village,  
**Stung Treng**  
www.mekongblue.com

### Institute for Khmer Traditional Textiles

10a The-Lane, **Siem Reap**  
www.iktt.esprit-libre.org

### A.N.D

Street 240, **Phnom Penh**  
www.artisandesigners.org

### Dorsu Ethical Fashion

Old market, **Kampot**

## YUNNAN, CHINA

### Tang Dong Handicraft Development Center

Dugushou 18th, Chang Fang  
Road, Old Town, **Shangri-la**  
County  
www.tibetcraft.com

### Nixi Black Pottery Coffee

5, Cang Fang Street, Chi Lang  
Gang **Shangri-la** City Old Town  
www.blackpotterycoffee.webs.com

### Yunnan Mountain Handicraft Centre (YMHC)

1, Jinlong Jie, **Shangri-la**  
www.ymhfsangrila.com

## INDONESIA

### Threads of life

Jalan Kajeng 24 Ubud, **Bali**  
www.threadssoflife.com

### Yin Jewelry

Jalan Dewi Sita, Ubud  
Gianyar, **Bali**  
www.yinjewelryforthesoul.com

### UTAMA Spice shop

- \* Monkey Forest Road (130 Meters north of Monkey Forest), Ubud, **Bali**
- \* Gopa Town Center, Jalan Danau Poso no. 57, Sanur, **Bali**  
www.utamaspicebali.com

### ViaVia Jogja

Jl. Prawirotaman 30,  
**Yogyakarta**  
www.viaviajogja.com

### Lawe

JL. Prof Dr Ki Amri  
Yahya, Gampingan, 6,  
**Yogyakarta**  
www.laweindonesia.com/  
lawe-locator

### Sukunan village Banyuraden

Gamping, Sleman,  
Kabupaten Sleman,  
**Yogyakarta**

## LAOS

### Organic market

That Luang Esplanade, **Vientiane**  
www.laosorganic.com

### Carol Cassidy's

Textiles and weaving shop  
108, Nokekoumanne Ban Mixay,  
Chanthabouly district, **Vientiane**  
www.laotextiles.com

### Ock Pop Tok

Weaving & textiles Ban Saylom,  
**Luang Prabang**  
www.ockpoptok.com

### T'Shop Lai Gallery

Crafts and body products Vat  
Inpeng Street, **Vientiane**  
www.artisanslao.com

### Friend's shop & restaurants

100 Sisavang Vatana Road,  
Ban Wat Nong,  
**Luang Prabang**  
www.friends-international.org

### CAMACrafts

Ban Phonton, **Luang Prabang**

### Ma Té Sai

Hilltribes' crafts  
2/58, Sisangvone Road, ban  
Xieng Mouane,  
**Luang Prabang**  
www.matesai.com

### Traditional Arts and Ethnology Centre

Ban Khamyong,  
**Luang Prabang**  
www.taeclaos.org

### Ban Chan

Pottery village  
Across Mekong River,  
**Luang Prabang**

## MALAYSIA

### Batik Boutique,

Handmade local batik  
products.  
3, Jalan 26/70a, Desa Sri  
Hartamas, 50480,  
**Kuala Lumpur**  
www.thebatikboutique.com

### Bliss Zero Waste Store

55, Jalan Sultan, City Centre,  
50000 **Kuala Lumpur**  
www.facebook.com/BlissZW/

### RazKashmir Crafts,

Authentic, local, handmade  
products). No.12, Jalan  
Tukang Emas, **Melaka** 75200,

### Nude The Zero Waste store

11A, Jalan 19/29, Seksyen 19  
Petaling Jaya 46300  
www.nudezerowaste.com

## MYANMAR / BURMA

### French Association Xavier Bagnoud, AFXB

Textile, metal and wood handicrafts, and candles  
Shwe Goner Daing Street,  
**Yangon**

### Pomelo

Decoration, jewelery  
89 2nd floor, Thein Phyu Road,  
Botataung Township, **Yangon**  
www.pomelomyanmar.org

### MBoutik - SEDN

Handicraft  
U Paing (560), Thiriripyisayar,  
Toechar n°4 Ward, Nyaung OO,  
**Mandalay Region**  
www.sedn-mboutik.com

### Hla Day

Handicraft  
1st Floor, 81 Pansodan Street,  
Lower Middle Block, **Yangon**  
www.hladaymyanmar.org

### ChuChu

Handicraft, recycling product  
Dala Township, on the  
southern bank of the Yangon  
River, **Yangon**

## THAILAND

### ThaiCraft Fair Trade

35 Bamrung Muang Rd., San  
Chao Por Sua, Phra Nakorn,  
**Bangkok**  
www.thaicraft.org

### The Family Tree

A unique selection of Thai  
handicrafts  
7 Naresdamri Road, **Hua Hin**  
www.familytree-huahin.com

### Thai Tribal Crafts Fair Trade

208 Bamrungrat Rd.,  
**Chiang Mai**  
www.ttcrafts.co.th

### Hilltribe Museum and Education Centre

3rd. Floor, PDA Building,  
620/25 Thanalai Rd.,  
**Chiang Rai**  
www.pdacr.org

## VIET NAM

### Mekong Quilts and Mekong Creations

Textiles, accessories, home  
decor  
\* 58 Hang Trong, Hoan Kiem,  
**Hanoi**  
\* 13 Hang Bac, Hoan Kiem,  
**Hanoi**  
\* 1st Floor 68 Le Loi, D.1,  
**Ho Chi Minh**  
www.mekong-quilts.org  
www.mekong-creations.org

### Craft Link

Wide range of crafts 43-51,  
Van Mieu, **Hanoi**  
www.craftlink.com.vn

### Healing the Wounded Heart

Diverse useful objects from  
recycled materials  
23 Vo Thi Sau Street, **Hue**  
www.spiralfoundation.org

### Reaching Out (Hòa Nhập)

Wide range of crafts  
103, Nguyen Thai Hoc,  
**Hoi An**  
www.ReachingOutVietnam.com

### Silent Tea House

131 Tran Phu, **Hoi An**

### Lifestart Foundation

Diverse crafts  
77 Phan Chau Trinh, **Hoi An**

### Metiseko

Fashion and home décor  
\* 71 Hang Gai, **Hanoi**  
\* 3 Chau Thuong Van,  
Minh An, **Hoi An**  
www.metiseko.com

## Liasta di Ristoranti Biologici e in Formazione

### CAMBODIA

#### Friends The restaurant

215 Street 13, **Phnom Penh**

#### Eleven One Kitchen

St. 334, **Phnom Penh**

#### Lotus Blanc Restaurant

Main Entrance of PSE, Pour un Sourire d'Enfant, 38, **Phnom Penh**

#### Bloom Café

St. 222, **Phnom Penh**

### Marum

8A, B Phum Slokram (Between Wat Polanka and Catholic Church), **Siem Reap**

### Spoons

0142, Group 5, Pave Road, Bamboo Street Wat Damnak Village Salakomreouk Commune, **Siem Reap**

### Sala Bai Restaurant

Wat Svay, Tonle Sap Road, **Siem Reap**

### Haven

Chocolate Rd, **Siem Reap**

### Bayon Pastry School

Coffee shop  
Taphul Village, **Siem Reap**

### Le Jardin des Délices

National Route 6 (Airport Road), **Siem Reap**

### Don Bosco Hotel School Restaurant

Street Ou-Pram, Sangkat 4, **Sihanoukville**

### INDONESIA

#### Zula Vegetarian Paradise

Jalan Dhyana Pura No.5, Seminyak, Kuta, Seminyak, Kuta, Kabupaten Badung, **Bali**

### Earth cafe and market

Jl. Kayu Aya No.99, Seminyak, Kuta Utara, Kabupaten Badung, **Bali**

### Moksa Plant-based

Restaurant & Permaculture Garden

Puskesmas Ubud II, Gg. Damai, Sayan, Ubud, Kabupaten Gianyar, **Bali**

### The Fair warung Bale

Taman Kaja, Jl. Sri Wedari No.6, Ubud (bold), Kabupaten Gianyar, **Bali**

### Hospitality foundation & restaurant

Jl Mananga Aba, Karuni, Loura, Kabupaten Sumba Barat Daya, **Nusa Tenggara Tim**

### LAOS

#### Let's Eat

Phai Nam street, **Vientiane**

#### Lanith Café

Khounboulom road, Bat Watchanh, **Vientiane**

#### Khaiphaen

100 Sisavang Vatana, Ban Wat nong, **Luang Prabang**

#### Saffron Cafe

Khem Khong Road, Ban Wat Nong, **Luang Prabang**

### MALAYSIA

#### EcoGreen Organic,

127, Jalan Aminuddin Baki, Taman Tun Dr Ismail, 60000, **Kuala Lumpur**

### Organic Lifestyle,

66, Lorong Maarof, 59000, Bangsar, **Kuala Lumpur**

### Ashley's By Living Food

11, Ground Floor, Jalan Telawi 3, Bangsar (Near Bangsar Village), **Kuala Lumpur**

### Green House Vegetarian Restaurant

4, Jalan Kota Laksamana 1/1, Taman Kota Laksamana, 75200 **Melaka**

### Selvam, Indian Banana leaf

3, Jalan Temenggong, Bandar Hilir, 75100 **Melaka**

## MYANMAR

### Linkage restaurant and Art Gallery

141, 1st floor, Seikkantha Street Between Mahabandoola and MM MM, Merchant Rd, **Yangon**

### Shwe Sa Bwe

20 Malikha Street Township, **Yangon**

### Sanon

Pyu Saw Hti Street next to Nyaung U Thante Hotel **Nyaung-U**, Old Bagan

### Inle Heritage Restaurant

Inle Heritage, Innpawkhon Village, Inle Lake, **Shan State**

### Yangon Bakehouse

Pearl Condo, Block C, Ground Floor, Kab Aye Pagoda Road, Bahan Tsp, **Yangon**

## THAILAND

### Cabbages & condoms

- \* 10 Sukhumvit 12 Alley, Khwaeng Khlong Toei, Khet Khlong Toei, **Bangkok**
- \* 302/3-4 Ratchadapisek Road, Samsen Nok, Houy Kwang, **Bangkok**
- \* Chiang Rai 620/1 Thanalai Road, Wiang, Muang, **Chiang Rai**

### Bo Lan

24 Sukhumvit 53 Alley, Khwaeng Khlong Tan Nuea, Khet Watthana, **Bangkok**

### The passport

507 Moo 10, Maepa, **Mae sot**

### Krua Chuan Chom,

- \* 33/3 In front of Khlong Prem Prison, Ngam Wong Wan Road, Lat Yao Subdistrict, Chatuchak District, **Bangkok**
- \* Corrections Center for Women, Rajatvithee Road, **Chiang Mai**

## VIETNAM

### Koto

- \* 19 Nguyen Dinh Chieu, D.1, **Ho Chi Minh City**
- \* 59 Van Mieu, Dong Da, **Hanoi**

### Bloom

- \* 3/5 Hoang Sa, D.1, **Ho Chi Minh City**
- \* 14 Nguyen Cong Tru, **Hue**

### MaiSen Bistro

56 Nguyen Van Lac, W. 19, Binh Thanh District, **Ho Chi Minh City**

### Noir

180D Hai Ba Trung, Đa Kao Ward, D. 1, **Ho Chi Minh City**

### Blanc

178/180D Hai Ba Trung, Đa Kao Ward, D. 1, **Ho Chi Minh City**

### Organik House

7F Nguyen Thi Minh Khai, Ben Nghe, D. 1, **Ho Chi Minh City**

### The Royal Saigon

201 Bui Vien, Pham Ngu Lao Ward, D. 1, **Ho Chi Minh City**

### La Boulangerie Française

46 Nguyen Tri Phuong Street, **Hue**

### Streets International

17 Le Loi, Minh An Ward, **Hoi An**

### Reaching Out Tea House

131 Tran Phu, Minh An Ward, **Hoi An**

### White Lotus

11 Phan Boi Châu, Cam Chau, **Hoi An**

### Karma Waters

- \* 213 Nguyen Duy Hieu, Cam Chau, **Hoi An**
- \* 110 Tran Huy Lieu, Khue Trung, Cam Le, **Danang**



**No plastic bags, please.**

---

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI: 46 Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội  
Tel: 024.3825.3841 Fax: 024.3826.9578 • Chịu trách nhiệm xuất bản: TS. Trần Đoàn Lâm. Biên tập: Bùi Hương Giang  
• Liên kết xuất bản: Công ty Cổ phần TROPİKA. Địa chỉ: 126 Nguyễn Thị Minh Khai, Phường 6, Quận 3, TP. HCM  
• In 10.000 bản, khổ 9 cm x 14 cm tại Công ty TNHH MTV Itaxa - 122-124-126 Nguyễn Thị Minh Khai, P. 6, Quận 3, TP. Hồ Chí Minh. Số xác nhận ĐKXB số: 4722-2018/CXBIPH/02-325/ThG. Quyết định xuất bản số: 1347/QĐ-ThG cấp ngày 20 tháng 12 năm 2018. In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2019. Mã ISBN: 978-604-77-5438-0



Refill  
MyBottle



app: Refill My Bottle  
www.RefillMyBottle.com



Find nearby  
Refill Stations  
using our map

Why  
buy bottled water  
when you can  
refill  
instead?



IMPACT  
FOR SUSTAINABLE CHANGE

EXO  
FOUNDATION



9 178604 717543 01  
XBP-Không bán