

Idees amb afecte

Consum immaterial per a la prevenció de residus



Contingut: lavola

Il·lustracions: SUBI & ANNA

Vals: Greening

Revisió lingüística: Esther Pujadas

Coordinació: Albert Torras

Maquetació i Impressió: El Tinter, SAL
(Empresa certificada ISO 9001, ISO 14001 i EMAS)

Dipòsit Legal: *****

Edició: Entitat Metropolitana de Serveis Hidràulics i Tractament de Residus

Imprès en paper reciclat
Primera edició
Setembre 2009

A les societats més avançades els residus són un problema. Actualment a Catalunya, i concretament a l'àrea metropolitana de Barcelona, la gestió de la brossa és molt complexa. D'una banda, cada cop hi ha més productes d'un sol ús i d'una altra, encara ens queda molt camí per recórrer seleccionant i reciclant tot el que acaba per ser un residu. I evidentment, les solucions tecnològiques com els ecoparcs, les plantes de valorització energètica o els dipòsits controlats mai no tenen el vist i plau unànime de la població. Cal, doncs, començar a trobar vies alternatives, no només per 'fer desaparèixer' els residus, sinó, per produir-ne menys.

Idees amb aefecte és el nom d'una campanya que va néixer amb la intenció de potenciar el consum de serveis abans que el de productes. La iniciativa ens vol fer adonar que posseir molts objectes no dóna la felicitat sinó que pot arribar a ser una molèstia a nivell personal, familiar i social. Segurament no cal que tots tinguem de tot si ho podem compartir. De vegades podem anar més de pressa comprant objectes que fent-los servir. Algunes de les nostres pertinences mai no es faran rendir al 100 %. I potser cal recordar que tot plegat afecta directament el medi ambient.

Partint de la idea que tot acabarà per ser un residu amb el pas de temps, el que volem és proposar algunes alternatives, especialment en el moment de fer regals als altres o a nosaltres mateixos. Des del nostre punt de vista, més val prevenir els residus que haver-los de separar, portar al contenidor, recollir, transportar, tractar i dipositar. Per això, a part del consum immaterial, des de l'Entitat Metropolitana de Serveis Hidràulics i Tractament de Residus promocionem també el compostatge domèstic i els serveis de reparació de productes.



Espai Metropolità de Prevenició de Residus
Entitat Metropolitana de Serveis Hidràulics i Tractament de Residus

Índex

INTRODUCCIÓ	5
1. IDEES AMB AEFECTE	7
2. REGALA BONES IDEES	8
3. REGALA LA SATISFACCIÓ DE COMPARTIR	10
4. REGALA TEMPS	12
5. REGALA ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE	14
6. REGALA DIVERSIÓ A LA CIUTAT	16
7. BUSCA I TROBA NOUS REGALS!	18
8. LA TRANSFORMACIÓ IDEAL	20
CINC VALS DE REGAL RETALLABLES	21

Introducció

Som conscients de la càrrega que suposa per al nostre entorn fer un regal? Tones i tones de residus es generen quan decidim regalar un objecte: paper, llaços, etiquetes, piles, embolcalls, aparells elèctrics que no es reparen...

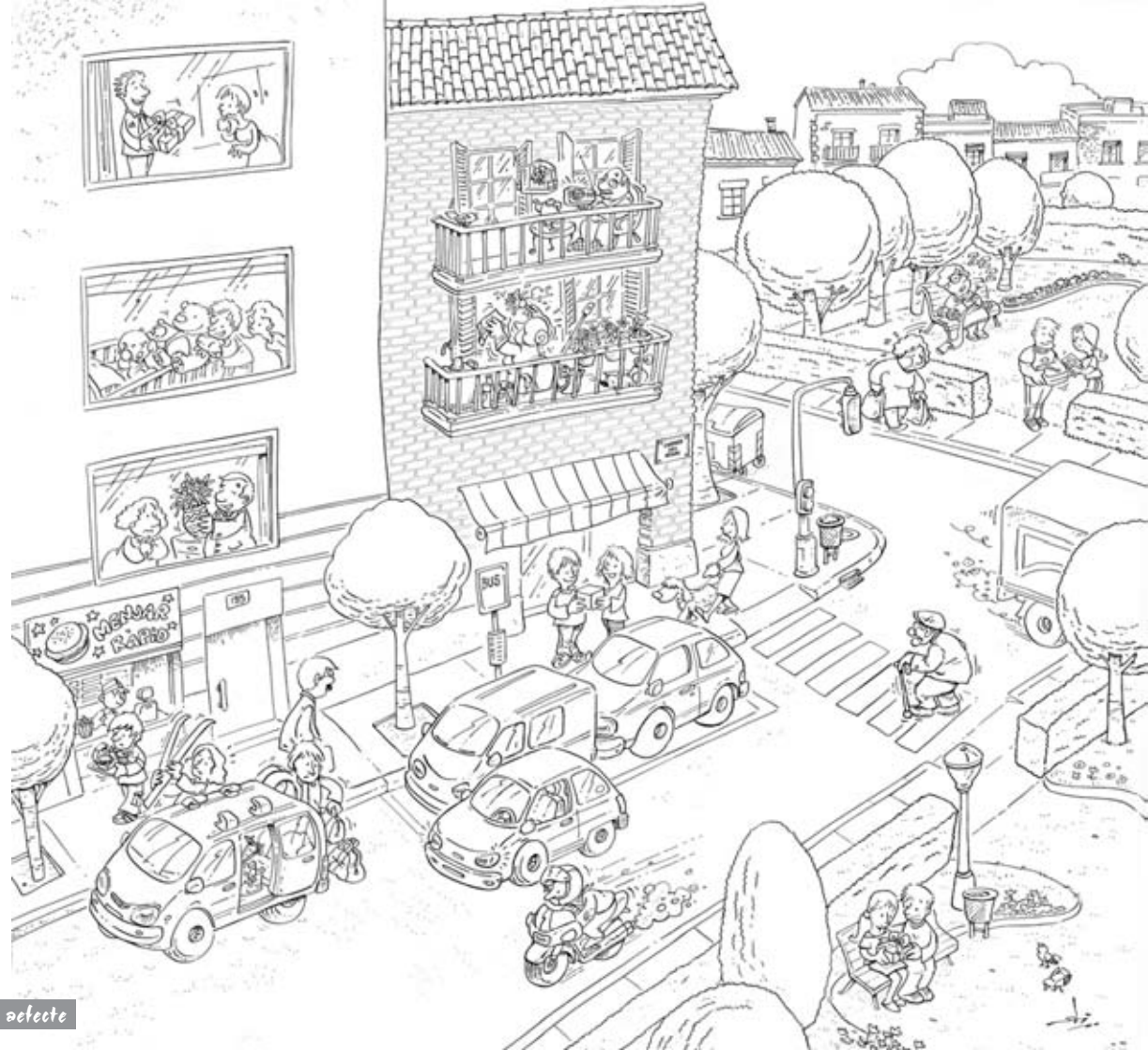
Per què ens capfiquem en comprar objectes per regalar, tot i sabent que aquella persona no ho necessita? Millor regalar alguna cosa que no es veu a simple vista, però que pot satisfer plenament els desitjos de qui ho rep. Parlem doncs de fer regals immaterials, de modificar els hàbits de consum i tendir cap a un consum cada vegada més immaterial, parlem de consumir béns i serveis. Aquest és un concepte que neix al centre d'Europa i que ha generat un corrent que s'estén per tot el continent.

En concret, podem regalar a un amic que se'n va a treballar a Anglaterra un curs accelerat d'anglès en lloc d'una guia de viatge; a una parella amb nens un servei de cangur d'un dia en lloc d'un CD amb cançons infantils; al germà una subscripció a un gimnàs en lloc d'una samarreta per fer esport; i a la mare un servei de neteja de la llar en lloc d'un paraigües.

Quan s'utilitza un objecte de manera personal, la quantitat de residus que es genera és major que si aquest mateix objecte el compartim. És a dir, no és el mateix tenir un esquis propis o llogar-los, ja que en la segona opció, estem repartint la quantitat de deixalles entre un major nombre de persones. No és el mateix tenir, que compartir. Vegem-ne tres exemples

Compra individual		Servei col·lectiu	
Un llibre molt venut (best-seller)	50 g/una setmana = 64,3 g/dia	Préstec en una biblioteca	450 g/105 dies = 4,3 g/dia
Una banyera d'hidro-massatge	30 kg/3 vegades al mes = 833 g/dia	Visita a un balneari	30 kg/ cada dia de l'any = 82 g/dia
Una guia d'un parc natural	350 g/1 dia = 350 g/dia	Visita guiada	0 g/dia

En resum, cap aquí és on pot evolucionar el consum actual, cap a la idea de fer regals que generin pocs residus i cap a aquells que puguem compartir.



1. Idees amb aefecte

Quan es fa un regal, per una banda es vol despertar un sentiment (Afecte) i per l'altra, obtenir una reacció sentimental o ambiental, positiva o repercutible en la vida de la persona (Efecte), i tots dos resultats els podem obtenir oferint una **idea amb Afecte**.

Aquesta publicació persegueix, en resum, proporcionar alternatives de consum a la compra d'objectes per regalar i fomentar l'ús de serveis i béns immaterials, és a dir, fomentar el consum immaterial.

Així doncs, si volem minimitzar la generació de residus municipals i potenciar l'economia local, podem regalar una **idea amb aefecte**, tal com, un sopar romàntic, un abonament de lloguer de bicicletes, unes entrades per al teatre, un viatge amb tren, un dia a la muntanya... Un regal que podreu gaudir sol o en companyia.

La guia que teniu a les mans us ajudarà a cercar bones idees per regalar i us proporcionarà estones d'entreteniment. És un material entenedor per a tots els públics, que podeu fer servir tan grans com petits.

Dins la guia també trobareu cinc vals de regal, que podeu retallar, omplir, doblegar i regalar a qui ho desitgeu. Segons el tipus de regal, trieu un val o un altre.

Amb una idea amb aefecte fareu contents els que més estimeu i ajudareu a preservar l'entorn.

Trobareu més informació a: www.ideesambaefecte.cat

2. Regala Bones idees

• La subscripció a un diari digital

L'Àrea Metropolitana de Barcelona compta amb més de 35 mitjans de comunicació en línia amb informació local. Els mitjans generalistes també són a la xarxa, pots consultar-los o subscriure-t'hi.

Associació Catalana de la Premsa Comarcal

www.premsa.comarcal.com/publicacions.php

Tel. 934 421 434

Portal de la Comunicació

www.portalcomunicacion.com/cat

Tel. 935 814 057

• Un rentat de vehicle

Els túnels de rentat són espais amb circuits tancats d'aigua que permeten optimitzar-la. Recorda que rentar el cotxe al carrer està prohibit.

Softrentat, centres de rentat ecològic de cotxes

www.softrentat.net

Tel. 902 996 262 / 935 111 296

• Un animal de companyia adoptat

Hi ha molts animals que han estat abandonats o bé que han patit maltractaments i que necessiten una llar on els acullin i estimin. Adoptar un animal de companyia pot ser molt gratificant!

Centre d'Acolliment d'Animals de Companyia. Agència de Salut Pública

<http://www.aspb.es/quefem/animalscia/adoptaranimal.htm>

Tel. 934 283 125

La Coordinadora. Coordinadora i Assessora de Protectors d'Animals

www.lacoordinadora.org

Tel. 600 607 992



• Una festa sorpresa i sostenible

Si organitzes una festa i et vols estalviar feina i materials d'un sol ús, pensa que el teu municipi potser té una vaixella reutilitzable per prestar o bé pots fer ús de serveis d'àpats sostenibles.

Fundació Futur

www.fundaciofutur.org

Tel. 933 021 927

Ajuntament de Barcelona

Guies d'educació ambiental. Les festes més sostenibles

www.bcn.cat/agenda21

• L'experiència de cuidar un hort a casa

Una iniciativa que cada vegada té més adeptes és el cultiu de verdures a casa. Només cal una terrassa, un balcó o un terrat assolellat i una mica d'aigua per regar.

L'horturbà, l'hort a casa

www.horturba.com

• Els llibres que ja no et fan falta

Els llibres que tens a la prestatgeria i que no et fan servei poden ser d'interès per algú altre. Utilitza alguna xarxa d'intercanvi de llibres. És una manera molt senzilla i emocionant de conèixer nous autors i temàtiques.

Centre de Recursos Barcelona Sostenible

www.mcrit.com/crbs

Xarxa de foment de la lectura i d'intercanvi de llibres

www.bookcrossing-spain.org



3. Regala la satisfacció de compartir

• Accés gratuït a la cultura i a les noves tecnologies

A les 76 biblioteques de l'Àrea Metropolitana pots trobar llibres, música i accés gratuït a Internet.

Servei de Biblioteques de la Diputació de Barcelona

www.diba.es/biblioteques/

Tel. 934 022 545

• Una pel·lícula per passar l'estona

Al teu municipi segur que tens un videoclub. A l'Àrea Metropolitana n'hi ha 360, que ofereixen grans clàssics, cinema d'autor i també pel·lícules comercials.

Lloguer de vídeos

www.mediabank.es

Videoclubs en línia de la província de Barcelona

www.stores.es.videomatic.com

• Viatges en transport públic

L'Àrea Metropolitana de Barcelona disposa de diferents línies d'autobús, tren, ferrocarrils, tramvia, metro i funicular per poder-te moure de forma sostenible per la ciutat.

Transports Metropolitans de Barcelona

www.tmb.cat

Centre d'Atenció al Client de TMB

Tel. 933 187 074

• Un cotxe o una plaça de pàrquing compartits

Per anar a la feina o a estudiar tens l'opció de compartir el cotxe amb persones que fan el mateix recorregut que tu i també ocupar places de pàrquing quan els seus propietaris les deixen lliures durant unes hores.

Xarxa per compartir el vehicle privat

www.compartircotxe.org

Xarxa per compartir pàrquing

www.compartirparking.com



• Establiments de lloguer d'objectes diversos

No fa falta comprar tot el material per realitzar una activitat que fem de forma esporàdica: disfressar-nos, patinar, esquiar, bussejar... Podem estalviar-nos diners i espai si, enlloc de comprar-lo, el lloguem.

Menkes, lloguer de disfresses

www.menkes.es

Balmat, lloguer d'articles de muntanya

www.balmat.com

Tel. 902 123 365

Vèrtic, lloguer de material per practicar esports a l'aire lliure

www.verticoutdoor.com

Skiset, lloguer de material d'esquí

www.skiset.com



• Una bicicleta o cotxe sempre disponibles

Els serveis de lloguer de vehicles de l'Àrea Metropolitana et permeten disposar d'un cotxe o bicicleta quan els necessites i oblidar-te'n quan no et calen. A Barcelona i rodalia també et pots moure pedalant pels carrers aprofitant les bicicletes del servei Bicing.

Servei de lloguer de cotxes per hores o per dies

www.avancar.es

Tel. 902 550 050

Bicing

www.bicing.com

Oficina d'Atenció al client

Tel. 902 315 531

• Una experiència inoblidable

L'Àrea Metropolitana compta amb més de 1.600 associacions de caire social, en les quals pots col·laborar, aportar la teva experiència i aprendre de les persones que en formen part.

Xarxa Associativa i de Voluntariat de Catalunya

www.xarxanet.org

Tel. 934 831 000

Banc del Temps. Ajuntament de Barcelona

<http://www.bancdeltemps.org/>

4. Regala temps

• Un curs o taller

A l'Àrea Metropolitana de Barcelona hi ha 12 escoles oficials d'idiomes i una seixantena de centres d'informàtica. Si tens interès en alguna altra activitat, demana informació al centre cívic del teu barri o població, de segur que fan alguna activitat que t'interessa.

Educació i formació reglada

www.gencat.cat/temes/cat/educacio.htm

Serveis Territorials d'Educació de Barcelona

Tel. 934 439 500

Centres per a l'aprenentatge no reglat

www.academias.com

Tel. 950 281 010

Centres cívics de Barcelona

www.bcn.es/centrescivics/ca/welcome.htm

Servei d'Informació de Catalunya

Tel. 012

• Sessions en un centre per fer salut

A l'Àrea Metropolitana tenim més de 1.100 instituts de bellesa i 80 solàriums, i a Catalunya comptem amb una vintena de balnearis per poder-nos relaxar i desconectar de la rutina.

Associació de Balnearis de Catalunya

www.balneario.org

Tel. 932 183 699

Gremi Artesà d'Estètica i Perruqueria

Tel. 934 594 027

Federació Catalana de Perruqueria i Bellesa

www.fedcat.net

Tel. 934 964 500



• Exercici i salut

L'Àrea Metropolitana i la seva àrea d'influència posen a la teva disposició més de 4.500 centres per fer exercici. Esbrina quins són els que tens a prop de casa teva.

Instal·lacions esportives a Barcelona

www.bcn.es

Ajuntament de Barcelona

Tel. 934 027 000

Web de l'esport català i cens d'equipaments esportius de Catalunya

www20.gencat.cat/portal/site/sgc

Secretaria General de l'Esport i Consell Català de l'Esport

Tel. 934 804 900

• Serveis de neteja per a la llar i bugaderies

A les poblacions de l'Àrea Metropolitana de Barcelona hi ha més de 1.300 serveis per a la neteja de la llar i la roba que et poden ajudar a tenir més temps per a tu i el teu entorn social.

Directori d'empreses de neteja operatives a Catalunya

www.catalunyaonline.com/html/pagines/Economia/Neteja/index.html

Centronet, Tintoreria Ecològica

www.centronet.es

Tel. 902 202 802



5. Regala activitats a l'aire lliure

• Visites a parcs naturals

Els 12 parcs de la Diputació de Barcelona ens permeten gaudir de la natura a pocs quilòmetres de casa. A la resta de Catalunya trobem 18 espais més catalogats com a parc nacional, parc, paratge o reserva natural. Visita'ls!

Parc de Collserola

www.parccollserola.net

Tel. 932 803 552

Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona

www.diba.es/parcsn

Tel. 934 022 400

Parcs de Catalunya

http://mediambient.gencat.net/cat/el_medi/parcs_de_catalunya

Servei d'Informació de Catalunya

Tel. 012

• Una caminada per descobrir nous paratges

A l'Àrea Metropolitana i els seus voltants trobaràs moltes rutes per gaudir de la natura i el patrimoni arquitectònic i cultural.

Catalunya Camina

www.catalunyacamina.org

Tel. 933 013 778

Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya

www.feec.org

Tel. 934 120 777

• Un recorregut per gaudir de la natura sobre rodes

Visitar diferents indrets amb bicicleta és una de les maneres més saludables, tant per al nostre cos com per al medi ambient, de conèixer millor el nostre entorn. Pedalant sols o acompanyats descobrirem paratges que amb cotxe ens passarien desapercebuts.

Cicloturisme i Medi Ambient

www.cicloturisme.com

Tel. 972 221 047

Associació Europea de Vies Verdes

www.aevv-egwa.org

FUTURBICI. Escola d'aventura

Rutes en bicicleta elèctrica per Collserola

futurbici.net

• Estadets a cases de colònies i albergs

Una bona manera de desconectar de les preocupacions i les rutines de cada dia és passant uns dies fora de casa en un entorn diferent i assequible. Per tot Catalunya hi ha més de 80 cases de colònies i una cinquantena d'albergs.

Xarxa Nacional d'Albergs Socials de Catalunya

www.xanascat.cat

Tel. 934 838 341

Associació de Cases de Colònies i Albergs de Catalunya

www.accac.es

Tel. 934 121 437



• Dies enmig de la natura

A Catalunya hi ha 28 càmpings situats en plena natura, al Pirineu Català. Pensa també en les cases rurals: tens més de 130 establiments a tocar de casa.

Associació de Càmpings de Muntanya i del Pirineu

www.ocipirineu.com

Tel. 938 821 188

Confederació Catalana d'Agroturisme i Turisme Rural

www.ecoturismecatalunya.com

Cases de turisme rural a Catalunya

www.casesrurals.com

• Un viatge

A Catalunya hi ha prop de 2.500 agències de viatges i operadors turístics. A l'Àrea Metropolitana hi ha les 14 cadenes d'agències principals. Totes poden proporcionar-te informació sobre diferents destinacions per anar a passar les vacances.

Associació Catalana d'Agències de Viatges

www.acav.net

• Viure l'aventura

La gran diversitat de paisatges del nostre país fa que la pràctica de l'esport d'aventura sigui a l'agenda dels amants de la diversió. Hi ha 42 entitats i empreses distribuïdes per tot el país que poden ajudar-te a organitzar un dia d'aventura.

Catalunya Turisme

www.catalunyaturisme.com

Tel. 934 849 900

6. Regala diversió a la ciutat



• Entrades per a espectacles

Tens vuitanta sales al teu abast per poder gaudir d'una obra de teatre, un musical o un concert de música en directe.

Tot el teatre que es fa a Barcelona

www.teatrebcn.com

Directori de Cultura. Ajuntament de Barcelona

www.bcn.cat/cultura

Agenda Cultural de la Generalitat de Catalunya

www.cultura.gencat.net/agenda

• Sessions de cinema

Un centenar de cinemes t'esperen per poder veure les millors pel·lícules a la gran pantalla.

Tot cinema

www.totcinema.cat

• Entrades per visitar exposicions

Més de cent col·leccions i setanta museus t'obren les portes perquè els puguis observar i conèixer-ne les obres.

Museus de Barcelona

www.bcn.es/museus/bona.htm

Museus i col·leccions de Catalunya

cultura.gencat.cat/museus

• Targetes de visites turístiques

Barcelona disposa de diferents recursos per tal de fer més atractiva i econòmica la visita de la ciutat. Segur que en el teu municipi també pots disposar d'avantatges similars!

Articket Barcelona

www.articketbcn.org

Barcelona Card

www.barcelonaturisme.com

Montjuïc Card

Punt d'Informació Parc de Montjuïc

Tel. 934 414 982

• Un dinar o un sopar per llepar-se els dits

L'Àrea Metropolitana disposa de 1.600 restaurants, i Catalunya, d'uns 3.300, per poder gaudir d'un bon àpat i una bona vetllada amb amics i familiars.

Restaurants Barcelona

www.bcnrestaurantes.com

Web de bars i restaurants de Catalunya

www.webares.com

101 Restaurants. Selecció dels millors restaurants de Catalunya

www.101restaurantes.com

• Una nit d'hotel

Catalunya compta amb 2.600 establiments hotelers a diferents punts de la geografia, 900 dels quals situats a l'Àrea Metropolitana, que et serviran per descansar i trencar amb la rutina.

Gremi d'Hotels de Barcelona

www.barcelonahotels.es

Catalunya Turisme. Generalitat de Catalunya

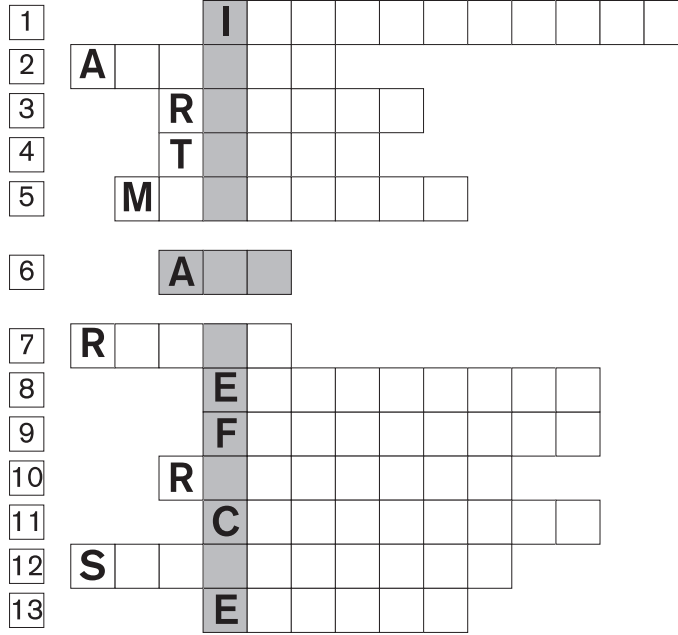
www.gencat.cat/turistex_nou



7. Busca i troba nous regals!

Completa els mots encreuats. Definicions:

1. Tret en comú que tenen tots els regals d'idees amb aefecte.
2. Acció que fa un noi donant-li un cop de mà a un senyor gran per creuar el pas de vianants.
3. Acció que fa una dona anant a comprar amb carretó en comptes d'utilitzar bosses de plàstic.
4. Allò que fa falta a molts i que en gaudeix una senyora gràcies al servei de neteja a la llar que li han regalat.
5. Es regala a aquells que necessiten relaxar-se.
6. Sigles de l'Àrea Metropolitana de Barcelona.
7. Cosa que oferim a una persona per un dia assenyalat (festa, casament, etc.).
8. Tothom ho procura fer amb els diners per tal de poder pagar els imprevistos que puguin sorgir.
9. Estat d'ànim que tenim quan algú ens fa un regal, sobretot si és immaterial.
10. Acció posterior que es podrà fer amb els residus si els separem correctament.
11. Acció que fa un nét amb l'àvia perquè no estigui sola.
12. Tipus de mobilitat que es realitza utilitzant els mitjans de transport públic, com l'autobús.
13. Per tenir una vida saludable cal practicar-lo sovint.



Solucions:
 1. Immatèrials 2. Ajudar 3. Reduir 4. Temps 5. Massatge 6. AMB 7. Regal
 8. Estalviar 9. Felicitat 10. Reciclar 11. Companyia 12. Sostenible 13. Esport

amb efecte

8. La transformació ideal

Compara els dibuixos de les pàgines 6 i 31. Alguns objectes s'han transformat en regals immaterials. Localitza'ls i posa la lletra corresponent a cada quadre

- | | |
|---|---|
| a. una capsa de bombons guarnida... en una estona relaxant | <input type="checkbox"/> esport a l'aire lliure |
| b. un joc pelut... en un joc entretingut | <input type="checkbox"/> un llibre de la biblioteca |
| c. una hamburguesa greixosa... en una amanida tibia de faves amb pèril del país exquisida | <input type="checkbox"/> un lloguer de material |
| d. una muntanya de trastos personals... en uns trastos compartits | <input type="checkbox"/> un massatge |
| e. un desplaçament motoritzat... en un de tracció humana compartit | <input type="checkbox"/> una obra de teatre |
| f. un estona ocupada... en una estona lliure | <input type="checkbox"/> un servei de neteja |
| g. un aparell xerraire... en un objecte compartit | <input type="checkbox"/> un viatge amb autobús |
| h. una capsa de cartró sosa... en una sessió revitalitzant | <input type="checkbox"/> un conte |
| i. uns aparells estàtics... en quatre peus en moviment | <input type="checkbox"/> tractament d'estètica |
| j. un somriure adormit... en un somriure despert | <input type="checkbox"/> uns bitllets de tren |
| k. dos peus sobre quatre rodes avorrits... en 30 peus sobre quatre rodes entretinguts | <input type="checkbox"/> un sopar romàntic |
| l. una caixa buida... en uns papers viatgers | <input type="checkbox"/> una estona amb la neta |
| m. uns elements naturals... per una sessió inoblidable. | <input type="checkbox"/> un lloguer de bicicletes |

Valper





Idees fecte

més idees de regals sostenibles a
www.ideesambaeffecte.com

Val per



- un abonament de transport públic**
- un intercanvi de tasques**
- una pel·licula de lloguer**
-



com plegar el tag

Ideas fecto

més idees de regals sostenibles a
www.ideesambaeffecte.com

Val per un

- massatge**
- tractament de bellesa**
-





completar el tal

Ideas fecte

més idees de regals sostenibles a
www.ideesambaeffecte.com

Val
per un cap de
setmana
de
descoberta
a _____





com plegar el rol

Idees  a Efecte

més idees de regals sostenibles a
www.ideesambaeffecte.com



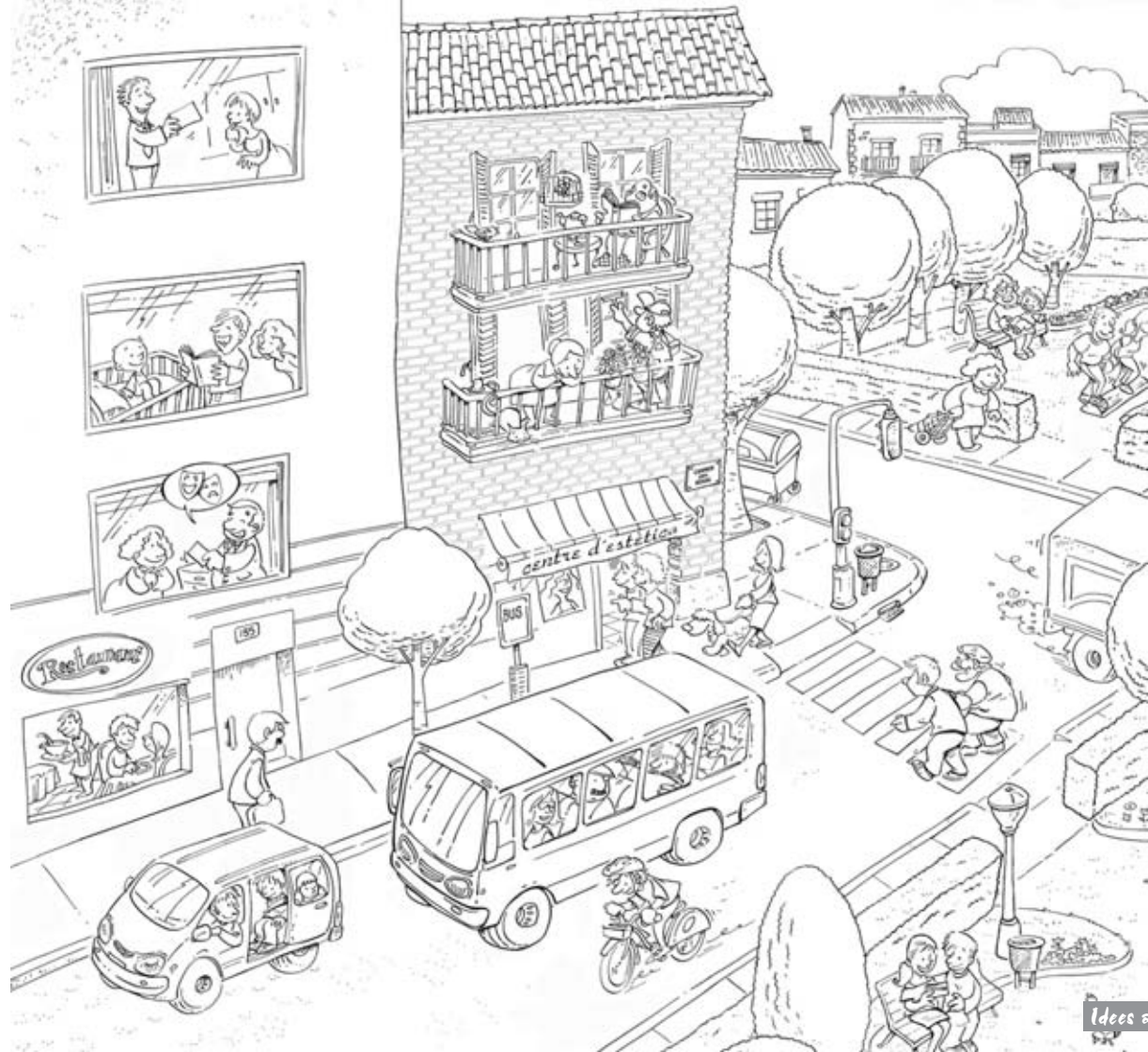
Val
per unes
entrades
de _____



com plegar el tal

Idees fecte

més idees de regals sostenibles a
www.ideesambaeffecte.com





Agència de
Residus de
Catalunya



Generalitat de Catalunya
Departament de Medi Ambient
i Habitatge



Àrea metropolitana de Barcelona
Entitat del medi ambient