



**Des dels equipaments culturals**

# **FEM PINYA CONTRA EL CANVI CLIMÀTIC**

Guia pràctica per formar part del canvi



Ajuntament de  
Barcelona

 **AMB** Àrea Metropolitana  
de Barcelona

 **BARCELONA  
+SOSTENIBLE**





## El canvi climàtic és un fenomen palpable provocat per l'escalfament del planeta que té efectes socials, culturals, ambientals i econòmics a escala global i local.

Les activitats humanes en són la causa i les ciutats, com a nuclis on aquestes activitats es densifiquen, en són les responsables. Alhora, però, des de l'àmbit local tenim la capacitat d'actuar en conseqüència i procurar que les nostres accions ajudin a atenuar el canvi climàtic.

En aquest context, presentem una **guia pràctica** perquè des dels equipaments culturals, per la quantitat i diversitat de persones que els freqüenten, pugueu tenir un rol actiu per revertir aquesta situació. La iniciativa sorgeix en el marc del procés participatiu organitzat per l'Ajuntament de Barcelona amb els signants del [Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat](#) l'estiu del 2016, i s'emmarca en el [Compromís Barcelona pel Clima](#).

Al seu torn, mitjançant la [Declaració pel Clima](#), l'[Àrea Metropolitana de Barcelona](#) (d'ara endavant, AMB) també s'ha compromès a reduir el 40 % de les emissions de CO<sub>2</sub> el 2030 i a contribuir a assolir un sistema energètic més sostenible.

La guia vol assentar les bases per desenvolupar un treball en xarxa de revisió de les propostes educatives i culturals existents a la ciutat amb l'objectiu d'actualitzar-les i d'integrar-hi la variable climàtica.

Tenim el repte de **canviar el món** i, amb les nostres accions, podem ser corresponsables d'un model de desenvolupament social, econòmic i energètic que garanteixi que el clima no segueixi canviant. Tenim a l'abast **canviar els barris**, i si actuem a escala local podrem fer front a una problemàtica d'escala global.

En aquesta guia interactiva t'expliquem, de manera entenedora, els principals fets que han provocat el canvi climàtic i els efectes que se n'han derivat. I et proposem idees, consells i pràctiques perquè, en funció de les activitats que desenvolupis en un equipament cultural (ja siguis persona programadora, tallerista o usuària), puguis **formar part d'aquest nou canvi**.

# CANVIEM EL MÓN

## El clima està canviant

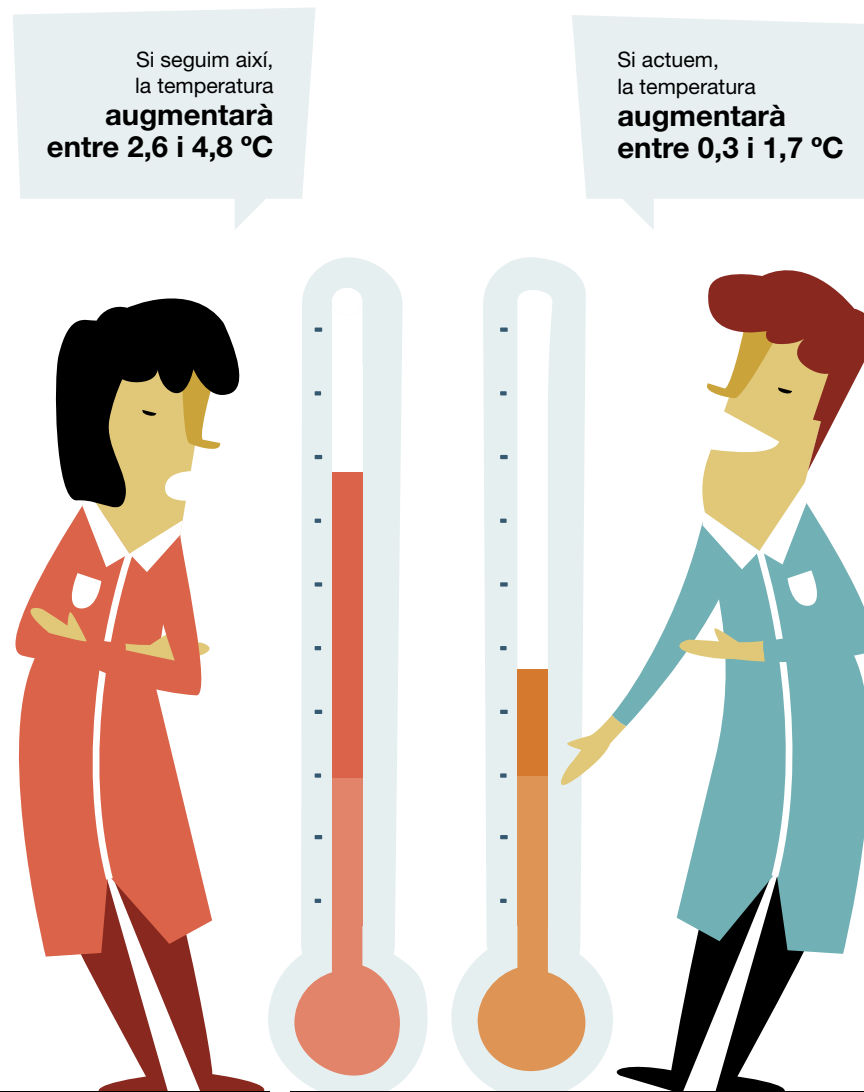
Des de fa més d'un segle la temperatura mitjana del nostre planeta va augmentant poc a poc però sense aturar-se. La comunitat internacional treballa perquè aquest augment no superi els 2 °C, ja que, si ho fa, les conseqüències serien molt perjudicials per al planeta. De moment sembla que l'objectiu està lluny d'assolir-se, així que és molt important que tots comencem a contribuir per poder frenar aquest canvi.

## Les activitats humanes en són la causa

L'augment de la temperatura coincideix amb el començament de la Revolució Industrial i, per tant, amb l'increment de l'emissió de gasos amb efecte d'hivernacle (GEH) a l'atmosfera. Els experts afirmen, amb un 95 % de probabilitats, que l'escalfament global és degut als gasos emesos per les activitats humanes.

Els gasos amb efecte d'hivernacle són els que permeten retenir a la Terra l'escalfor provinent del sol, tot simulant una capa protectora, i fan que el nostre planeta sigui habitable i no una bola de gel; però emesos en excés, com passa actualment, provoquen que aquesta capa sigui massa gruixuda i hi hagi un sobreescalfament.

Així doncs, com més gasos amb efecte d'hivernacle emetem a l'atmosfera, més augmentarà la temperatura del planeta, per això cal reduir les nostres emissions.



◀ Els experts poden afirmar que l'escalfament global és degut als gasos emesos per les activitats humanes

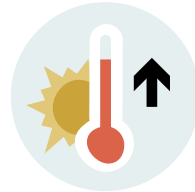
95 % de probabilitats

# CANVIEM EL MÓN

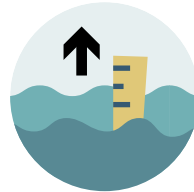
## Els efectes ja es perceben

Les conseqüències del canvi climàtic les observem principalment a escala global i en el medi natural. L'efecte més mediàtic, atès al seu impacte sever sobre un nombre molt elevat d'espècies i les seves conseqüències planetàries, és el desgel, però n'hi ha molts d'altres.

### IMPACTES AMBIENTALS



Augment d'entre 0,3 i 4,8 °C de la **temperatura mitjana** de l'aire i de l'aigua



Augment del **nivell mitjà del mar** en uns 10 cm des de la dècada dels 90



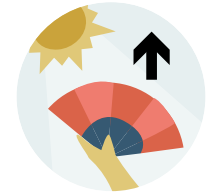
Reducció de la mitjana de **precipitacions** anuals



Augment del nombre d'**incendis** forestals



Increment de les **inundacions** i els fenòmens meteorològics extrems



Augment de les **onades de calor** en freqüència i durada

Aquests impactes a gran escala són algunes de les conseqüències més destacades i més fàcils d'apreciar, però en el nostre dia a dia, en els nostres barris, també podem veure **efectes socioeconòmics**.

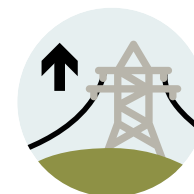
### IMPACTES SOCIOECONÒMICS



**Increment de preu** d'alguns productes perquè han esdevingut escassos



**Migracions** creixents per causes climàtiques



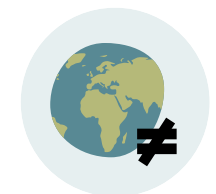
Augment de la **demanda energètica** com a conseqüència de la regulació de temperatures més altes a l'estiu i més baixes a l'hivern



Aparició de **conflictes socioeconòmics** degut a l'**escassetat** de recursos o als moviments migratoris massius



**Accentuació de la pobresa** per l'impacte sobre sectors bàsics com l'agricultura o l'habitatge



Augment de les **desigualtats** entre països i territoris

# CANVIEM EL MÓN

## Som a temps de revertir la situació

El nostre repte és aturar l'augment de la temperatura, i l'estratègia principal per aconseguir-ho implica mitigar al màxim les causes de l'escalfament global i, per tant, reduir l'emissió de gasos amb efecte d'hivernacle.

## MITIGACIÓ

La mitigació s'ha de planificar des dels diversos àmbits de la nostra societat: creant iniciatives polítiques o pactes intergovernamentals amb aquest fi i modificant les nostres conductes i hàbits quotidians.

- › **Reduir el consum elèctric.**
- › Potenciar l'eficiència energètica.
- › Reduir l'ús dels combustibles fòssils.
- › Reduir el consum d'altres recursos (aigua, productes, etc.).
- › Incentivar l'ús del transport col·lectiu.



## ADAPTACIÓ

Amb la mitigació podrem disminuir la intensitat dels impactes però no fer-los desaparèixer. Paral·lelament haurem de reduir la nostra vulnerabilitat i promoure mesures que afavoreixin l'adaptació a aquest escenari.

- › **Afavorir la presència de verd a la ciutat.**
- › Optimitzar els habitatges per fer-los més sostenibles.
- › Modificar les infraestructures i equipaments per fer front a crescudes i inundacions, tant de rius com del nivell del mar.
- › Millorar els rendiments de les xarxes d'aigua i electricitat.
- › Adaptar els cultius i les tècniques agrícoles a les noves condicions climàtiques.

# CANVIEM EL MÓN

## El gran acord internacional pel clima


La 21a Conferència de les Parts (COP21) estableix un acord absolut d'estabilitzar l'augment de la temperatura mitjana global per sota dels 2 °C, tot i que es faran esforços per garantir que sigui d'1,5 °C. És a dir, es vol retornar als nivells de temperatura de la segona meitat del segle XIX, d'abans de la Revolució Industrial.

Aquest objectiu es vol assolir durant la segona meitat del s. XXI, per això els governs estatals, supramunicipals i locals ja hi han començat a treballar.

## Barcelona i l'AMB, compromeses amb el clima

Les grans ciutats i municipis del nostre país han començat a fer front al canvi climàtic. Per fer-ho s'han creat grans projectes comuns per assolir, entre tots, els reptes plantejats:


The infographic consists of three vertical columns, each representing a different climate-related initiative. To the right of these columns is an illustration of a woman with red hair speaking at a podium. The podium has a logo for 'Ajuntament de Barcelona'.



**PLA CLIMA**


Projecte de l'Ajuntament de Barcelona que aglutina totes les accions al voltant del repte del canvi climàtic i concreta, amb accions, els compromisos internacionals, com el Pacte d'Alcaldes i Alcaldesses pel Clima i l'Energia Sostenible.

S'estructura en quatre grans aspectes: la mitigació, l'adaptació i la resiliència, la justícia climàtica i l'impuls a l'acció ciutadana.



**PACTE DELS ALCALDES PEL CLIMA I L'ENERGIA**

És una iniciativa europea que aplega milers de ciutats i pobles en accions de mitigació i adaptació. A Catalunya hi ha més de 600 municipis que hi estan adherits. Des del 2014, a les ciutats i pobles que en formen part, les emissions de CO<sub>2</sub> s'han reduït un 28 %.



**DECLARACIÓ PEL CLIMA DE L'AMB**

El Pla de sostenibilitat aprovat pel Consell Metropolità el 28 de gener de 2014 té com a objectiu potenciar i ampliar els seus acords relacionats amb la mitigació i adaptació al canvi climàtic, per exemple, mitjançant la reducció del 40 % de les emissions de CO<sub>2</sub> el 2030 i la contribució a un sistema energètic més sostenible.

# CANVIEM EL MÓN

Gràcies a les polítiques i compromisos dels organismes governamentals, però sobretot a causa dels canvis d'hàbits de gran part de la societat, durant la darrera dècada s'ha pogut frenar l'increment de les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle.

**Moltes persones han començat a formar part del canvi tot emprant accions que fomenten una cultura més sostenible**

L'alentiment en les emissions de combustibles fòssils en els darrers anys –en part, degut a la crisi econòmica–, la creixent implementació d'energies renovables i, sobretot, la creació d'un marc polític adequat encoratgen a creure en les possibilitats reals d'assolir el repte que ens depara el segle XXI.

Tot i així, el recorregut serà força llarg i l'haurèm de fer amb rapidesa si volem assolir els objectius que ens hem plantejat com a societat i aconseguir establitzar l'augment de la temperatura mitjana global per sota dels 2 °C.



# CANVIEM ELS BARRIS

En aquest repte col·lectiu és imprescindible l'acció local i, per aquesta raó, **els equipaments culturals són una peça clau per a aquest canvi.**

Amb una trajectòria consolidada als municipis i una xarxa extensa i a l'abast de tota la població, els equipaments culturals són un referent de proximitat per als milers de persones que diàriament participen en les diferents activitats que s'hi duen a terme.

El seu paper com a porta d'entrada a la cultura i com a node del teixit participatiu els situa en una posició privilegiada per promoure noves conductes i hàbits entre un gran nombre de persones de caire divers.

En els municipis metropolitans els equipaments de cultura (biblioteques, casals de joves, etc.) aglutinen una destacada oferta d'activitats, alhora que són llocs centrals d'acció cívica ciutadana.

**El 2016, les dades de participació dels centres cívics de Barcelona demostren que són equipaments arrelats entre la ciutadania ▶**

**499.629**  
assistents a les activitats de difusió cultural

**143.154**  
inscripcions a cursos de formació

**51**  
centres cívics

**5.246**  
entitats usuàries dels centres cívics

**11.322**  
activitats de formació

**6.898**  
activitats de difusió cultural



# CANVIEM ELS BARRIS

ELS EQUIPAMENTS CULTURALS MOTORS PER AL CANVI

La capacitat dels equipaments culturals per generar espais d'intercanvi i participació ciutadana, divulgar conceptes i difondre el coneixement els converteix en espais de referència en el foment de la cultura de la sostenibilitat que hem d'adquirir per fer front als reptes que el clima ens planteja.

Molts centres cívics de Barcelona i de l'Àrea Metropolitana ja han començat a caminar en aquesta direcció amb la creació de projectes i la programació d'activitats socioambientals.

## “COMPARTIM UN FUTUR”

Programa metropolità d'educació per a la sostenibilitat: contribueix a la reflexió crítica i el foment d'actituds i accions que treballin per la cultura de la sostenibilitat, fent arribar les seves activitats educatives de forma gratuïta a la ciutadania a través dels equipaments culturals.

## PRIMAVERA VERDA

Apropa a la ciutadania les accions i iniciatives en pro de la sostenibilitat que es duen a terme a la ciutat. A través d'un cicle anual de xerrades, activitats, debats i cursos es treballen temes com els horts urbans, el consum responsable, l'eficiència energètica, el reciclatge o els hàbits alimentaris.

## I JORNADA DE SOSTENIBILITAT

Programació d'activitats que fomenten i difonen idees, estratègies i recursos de sostenibilitat en els àmbits de la quotidianitat i de la globalitat.

## GRUP MOTOR KM 0

Grup creat per fomentar la participació d'entitats, organitzacions, experts, associacions, etc. en el disseny i la programació de continguts de l'Aula d'Educació Ambiental de les Corts.

## PROTOCOL DE BONES PRÀCTIQUES

Document que té com a objectiu implicar els usuaris en la cultura de la prevenció en l'ús i l'aprofitament dels recursos, així com també posar de manifest els compromisos ambientals de l'Ateneu L'Harmonia en les seves tasques de gestió i manteniment.



# EQUIP PROGRAMADOR



Pren consciència de les grans possibilitats del teu centre cultural de ser un motor de canvi per a la ciutat.



Contribueix a incrementar el verd dels barris i ciutats per mitigar els efectes del canvi climàtic.



En la programació anual, dona cabuda a temàtiques per fer front al canvi climàtic.



Promou l'ús responsable de l'aigua, especialment en cuines i lavabos.



Busca activitats i contracta persones formadores i talleristes perquè formin part del canvi.



Procura reduir el consum energètic del teu edifici.



Unifica els consells i les bones pràctiques en un protocol senzill i útil i demana als usuaris i les entitats que el compleixin.



Incorporar-hi punts de recollida selectiva de residus.



Fomenta un bon ús dels aparells electrònics.



Estén la cultura de la sostenibilitat.

**PER A SABER QUINS CONSELLS POTS APORTAR A LES PERSONES TALLERISTES I USUÀRIES, ESCULL LA TEMÀTICA:**

Gastronomia i alimentació ▶



QUÈ HI POTS FER, TU, COM A...

## TALLERISTA

Com a tallerista tens l'oportunitat de conèixer persones que provenen de realitats diferents i transmetre'ls un aprenentatge que no se ceneixi només als continguts específics del taller, sinó que també intenti despertar sensibilitats i fomentar la sostenibilitat. Et proposem accions que pots aplicar abans, durant i després de cada taller en relació amb els materials que empres, l'espai utilitzat i els continguts que transmets.

### ESCULL LA TEMÀTICA:

Gastronomia i alimentació ▶

A més, et recomanem visitar la pàgina [Barcelona + Sostenible](#) i el [Mapa B+S](#) per descobrir diferents iniciatives i projectes per contribuir a millorar la nostra ciutat ▶

◀ **FEM PINYA PEL CANVI CLIMÀTIC**



CANVIEM EL MÓN

CANVIEM ELS BARRIS

QUÈ HI POTS FER, TU, COM A... equip programador tallerista participant ▶

◀ Tornar



**Fomenta receptes amb productes de temporada!**



MATERIALS

#### ABANS

- › Tria productes de proximitat i de temporada.
- › Prioritza que siguin ecològics o de “cost ambiental reduït”.
- › Millor si són d’origen vegetal en comptes d’animal.

*Investiga en aquesta [guia](#) com promoure l’alimentació agroecològica.*

#### DURANT

- › Neteja els vegetals utilitzant un recipient amb aigua en comptes d’aigua corrent.
- › Recull l’aigua freda que es perd per l’aixeta mentre esperes que surti calenta, segur que et pot servir!
- › Pensa estratègies perquè els aliments es puguin consumir de moltes maneres diferents.

#### DESPRÉS

- › Els aliments sobrants, és millor donar-los que no pas llençar-los... les sobres mai no sobren!
- › Separa correctament els residus.
- › Rentar la vaixela i els estris de cuina amb el rentaplats gasta menys aigua que si ho fem a mà.
- › Si has de rentar a mà, pots fer-ho omplint una pica per ensabonar i una altra per esbandir.

ESPAI

- › Fes servir llum i ventilació naturals.
- › Descongela els aliments dins la nevera: el fred que desprenen ajuda a mantenir la temperatura interior.
- › Si no és necessari, no preescalfis el forn.

- › El diàmetre del recipient emprat per cuinar ha de ser més gran que el del fogó, així aconseguiràs una cocció més eficient.
- › Aprofita la calor residual del forn. Pots apagar-lo entre 5 i 10 minuts abans del final de la cocció.
- › Evita obrir el forn mentre està en funcionament. La temperatura pot baixar ràpidament 25 °C.

- › Assegura’t d’apagar els llums i els electrodomèstics que es puguin desconnectar.
- › Deixa refredar el menjar abans de posar-lo a la nevera.

CONTINGUTS

- › Fes recerca de continguts en cuina sostenible i integra’ls al discurs del taller.
- › Mostra receptes que fomentin els productes de proximitat, de temporada i ecològics o que aprofitin sobres de menjar (per evitar el malbaratament alimentari).

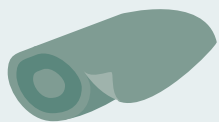
*Més informació sobre [cuina sostenible](#).*

- › Incorpora al teu discurs consells i propostes sobre cuina responsable.
- › Posa èmfasi en els conceptes de sostenibilitat descrits.
- › Fes participis els usuaris fent que aportin les seves pròpies tècniques per fer “cuina sostenible”.

- › Posa èmfasi en conceptes que ajudin a no malbaratar menjar, com la cuina (feta) amb sobres.
- › Convida els participants a posar en pràctica les idees del taller a casa seva.
- › Anima’ls a utilitzar la guia i a fixar-se en la infografia que parla sobre els tallers de cuina.

Salut ▶

CONSULTA LA INFOGRAFIA ▶



No oblidis la tovallola!  
Escull teixits més sostenibles, com el cotó.

MATERIALS

#### ABANS

- › Existeixen [estores, tovalloles i roba especialitzada](#) de producció sostenible; intenta utilitzar-ne.
  - › En els casos que sigui possible, utilitza materials que puguin ser d'ús compartit.
- Hi ha diverses [marques de roba](#) que aposten pels teixits sostenibles.*

#### DURANT

- › Fomenta el respecte pels materials d'ús compartit perquè tinguin una vida útil més llarga.
- › Si els participants fan servir ampolles d'aigua, anima'ls a utilitzar recipients reomplibles que no siguin de plàstic.
- › Els teixits fets amb cotó són més sostenibles que els sintètics.

#### DESPRÉS

- › Quan es renten, les peces de roba de fibra de plàstic produeixen residus perjudicials per als animals marins; evita utilitzar-ne.
- › Guarda per a un altre taller tot el material que sigui reutilitzable.

ESPAI

- › Si el temps, l'espai i l'activitat ho permeten, programa els tallers en zones verdes properes al centre.
- › Si el taller ha de ser a l'interior, procura que la ventilació i la llum siguin naturals.

- › Procura mantenir un ambient confortable utilitzant al mínim l'aire condicionat o la calefacció.
- › Portar un jersei a l'hivern i màniga curta a l'estiu és natural; que no passi al revés!

- › Un cop finalitzat el taller, ventila l'aula i procura que tots els llums i aparells electrònics quedin apagats.
- › Convida els participants a recollir i reciclar els residus generats.

CONTINGUTS

- › La salut corporal, el medi ambient i la sostenibilitat estan molt relacionats. [Informa't](#) d'algunes iniciatives que treballen en aquesta línia.

- › Durant les sessions, fomenta la idea que la salut corporal, el medi ambient i la sostenibilitat estan molt relacionats.
- › Recorda als participants la capacitat que tenim per reduir els efectes del canvi climàtic.
- › Fes-los-en partícips fent que aportin les seves idees i poseu-les en pràctica.

- › Busca moments de reflexió per parlar sobre hàbits sostenibles i com posar-los en pràctica.
- › Anima els participants a formar part del canvi cap a una ciutat i una societat més equilibrades i sostenibles.



Activitat física ▶

CONSULTA LA INFOGRAFIA ▶

**Evita les ampolles d'un sol ús! Anima els participants a utilitzar cantimplora.**



MATERIALS

**ABANS**

- › Si compres materials especialitzats, tria els que tinguin un procés de fabricació sostenible.
  - › En els casos que sigui possible, utilitza materials esportius d'ús compartit.
- També podem actuar de manera sostenible en el consum de productes tèxtils. Informa-te'n [aquí](#).*

**DURANT**

- › Fomenta el respecte pels materials d'ús compartit perquè tinguin una vida útil més llarga.
- › Els teixits de cotó són més sostenibles que els sintètics.
- › Si els participants fan servir ampolles d'aigua, anima'ls a utilitzar-ne de reomplibles que no siguin de plàstic.

**DESPRÉS**

- › Quan es renten, les peces de roba de fibra de plàstic produeixen residus perjudicials per als animals marins; evita utilitzar-ne.
- › Guarda per a un altre taller tot el material que sigui reutilitzable.

ESPAI

- › Si el temps, l'espai i l'activitat ho permeten, programa part dels tallers a l'exterior.
- › Per a les caminades i excursions, defineix una ruta i un nombre adequat de persones participants per no malmetre el medi.
- › Si el taller ha de ser a l'interior, procura que la ventilació i la llum siguin naturals.

- › Responsabilitza't que l'activitat no alteri l'entorn natural on es desenvolupa.
- › A l'exterior, porta sempre una bossa de plàstic per convidar els participants a recollir els residus que puguin generar.

- › Si l'activitat es porta a terme en un entorn natural, abans de marxar procura que no s'hagi malmès.
- › Recull i recicla els residus generats.

CONTINGUTS

- › Si el taller es fa en un ambient natural, fomenta l'interès dels participants per conèixer l'entorn.
  - › Fer esport a la natura està de moda; procura que els participants prenguin consciència dels impactes que hi podem generar.
- Si organitzes sortides a la natura, informa't de com pots generar-hi el [mínim impacte](#).*

- › Incorpora al teu discurs consells i propostes sobre esport responsable i sostenible.
- › Recorda als participants les normes bàsiques de civisme si es fa esport al medi natural.
- › Fes-los partícips de l'esport "respectuós amb el medi natural" fent que aportin les seves idees.

- › Convida els participants a posar en pràctica les idees que hagin après al taller.
- › Anima'ls a formar part del canvi cap a una ciutat més sana i activa.
- › Fomenta el seu interès per cercar informació sobre l'esport "sostenible".





Reutilitza el vestuari!



MATERIALS

ABANS

- › Recomana als participants que portin peces de roba amb percentatges alts de cotó en detriment de les sintètiques.
- › Utilitza materials reutilitzables, tant pel que fa als productes d'avitallament com als objectes específics per al teu taller.
- › Recopila teles i roba, segur que pots fer-ne disfresses o vestits, per exemple, amb un taller de costura al mateix centre.

DURANT

- › Tingues cura del material: com més llarga sigui la seva vida útil, més sostenible serà.
- › En tallers de llarga durada, proposa als participants portar menjar per compartir fet a casa.
- › Per a les obres de teatre, si heu d'utilitzar aliments o materials fungibles en alguna escena, simula'ls fins als assajos finals.

DESPRÉS

- › Quan es renten, les peces de roba de fibra de plàstic produeixen residus perjudicials per als animals marins; evita utilitzar-ne.
- › Guarda per a un altre taller tot el material que sigui reutilitzable.

ESPAI

- › Si pots fer alguna sessió a l'exterior, aprofita-ho.
- › Si el taller s'ha de fer a l'interior, procura que la ventilació i la llum siguin naturals.
- › Pensa en escenografies que siguin sostenibles. Utilitzar materials reutilitzats i pocs fungibles és una bona opció.

- › Intenta utilitzar al mínim l'aire condicionat o la calefacció.
- › Sense utilitzar tots els llums disponibles també pots crear un ambient de treball acollidor.

- › En tallers a l'interior, ventila l'aula i procura apagar tots els llums i aparells electrònics.
- › Convida els participants a recollir i reciclar els residus generats.
- › En acabar una obra de teatre, procura que el material de l'escenografia que sigui reutilitzable es guardi per a una propera ocasió.

CONTINGUTS

- › Algunes danses i balls tenen lligams amb processos o històries de la natura; informa-te'n.
- › Moltes obres de teatre inclouen conceptes sobre sostenibilitat; inspira't en aquest [exemple](#).

- › Posa èmfasi en els aspectes culturals i de sostenibilitat que contingui el teu tipus de ball o obra de teatre.
- › Troba moments per reflexionar sobre els continguts de sostenibilitat de l'obra representada.

- › Informa't si hi ha obres actuals que tractin sobre el medi ambient o el canvi climàtic i proposa-les als participants.
- › Proposa que els participants aportin idees per fer més sostenibles els tallers.
- › Recorda als participants que duguin a terme els consells descrits en aquesta guia.
- › Anima'ls a formar part del canvi cap a una ciutat i una societat més sostenibles.

**Aprofita les partitures de cursos anteriors!**



MATERIALS

**ABANS**

- › Sempre que sigui possible, empra [instruments musicals sostenibles](#): eviten l'ús de components químics i utilitzen fustes amb certificats ambientals.
- › Aprofita llibres i partitures de cursos anteriors. Si has de crear noves composicions, procura utilitzar papers reciclats o reutilitzats.

**DURANT**

- › Recomana als participants amateurs que comparteixin els instruments.
- › Si utilitzes partitures, intenta que siguin en format digital o reutilitzades.
- › Si els participants fan servir ampolles d'aigua, anima'ls a utilitzar-ne de reomplibles que no siguin de plàstic.

**DESPRÉS**

- › Els llibres, les partitures i altres documents dels participants que acaben un curs poden servir per a l'alumnat dels cursos següents.
- › Crea una xarxa de reaprofitament d'instruments, llibres i partitures entre els participants dels diferents tallers i cursos.

ESPAI

- › Si la sessió ho permet, prova de fer-la en alguna zona verda propera al centre: serà més agradable i sostenible.
- › Si el taller és a l'interior, demana una aula amb ventilació i llum naturals.

- › Utilitza de manera limitada l'aire condicionat o la calefacció.
- › Portar un jersei a l'hivern i màniga curta a l'estiu és natural; que no passi al revés!

- › En tallers a l'interior, ventila l'aula i procura que tots els llums i aparells electrònics quedin apagats.
- › Si el clima a l'exterior és extrem (fred o calor), assegurat que l'aula queda ben aïllada tancant portes i finestres.

CONTINGUTS

- › La música i el cant també tenen una vessant reivindicativa, aprofita-la: proposa que alguna de les cançons tracti sobre problemàtiques ambientals. [Descobreix-ne algunes.](#)
- › Recomana als participants que duguin ampolles i recipients reutilitzables.

*Descobreix els lligams entre música i sostenibilitat en aquest [enllaç](#).*

- › Busca moments de reflexió on poder relacionar la música i la sostenibilitat.
- › Recorda als participants que posin en pràctica els consells descrits.

- › Proposa que els participants aportin idees per fer més sostenibles els tallers.
- › Anima'ls a formar part del canvi cap a una ciutat i una societat més sostenibles.

Arts plàstiques ▶

CONSULTA LA INFOGRAFIA ▶

**Poden passar segles fins que un pot de pintura o un esprai es degradin! Recorda portar-los al punt verd.**



MATERIALS

ESPAI

CONTINGUTS

### ABANS

- › Utilitza pintures biodegradables i d'origen vegetal o mineral en comptes de les que s'elaboren amb components químics sintètics.
- › Procura utilitzar suports biodegradables o d'elaboració sostenible.
- › No facis servir esprais que continguin metalls pesants.

### DURANT

- › Procura no malgastar els materials fungibles.
- › Comparteix materials i fomenta'n l'ús respectuós.
- › Fes servir materials reciclats per al dibuix i les representacions artístiques.

### DESPRÉS

- › Tapa bé les pintures, esprais i retoladors per poder-los tornar a fer servir.
- › Reutilitza i recicla tots els materials que puguis: com més llarga sigui la seva vida útil, més sostenibles seran.
- › Porta al punt verd els residus de pintures i esprais.

- › Si és possible, intenta fer els tallers de dibuix, pintura o grafitis a l'exterior: és més sostenible, ja que no consumiràs energia de l'edifici.
- › Si el taller es fa en un espai interior, procura que tingui ventilació i llum naturals: serà bo per al medi ambient i també per a la vostra salut.

- › En els tallers a l'exterior, intenta causar el mínim impacte possible als espais verds o naturals.
- › Utilitza tan poc com puguis l'aire condicionat o la calefacció. Portar un jersei a l'hivern i màniga curta a l'estiu és natural; que no passi al revés!

- › En acabar una activitat en un espai natural, recolliu els pots de pintura i els esprais.
- › En sortir de l'aula, procura que tots els llums i aparells electrònics quedin apagats.
- › Si el clima exterior és extrem (fred o calorós), assegura't que les finestres quedin ben tancades.

- › Busca continguts que relacionin el dibuix i la pintura amb la sostenibilitat.
- › Informa't sobre noves tècniques sostenibles per fer grafitis com els "verds/vius" o els "[naturals](#)".

*Descobreix iniciatives i projectes que uneixin [art i sostenibilitat](#).*

- › Relaciona el motiu de les obres dels participants amb la ciutat i la sostenibilitat.
- › Crea iniciatives que promoguin la unió de l'art i la sostenibilitat.
- › Fomenta que les obres dels participants siguin inspiradores per al barri i la ciutat.

- › Procura que les obres tinguin un impacte més enllà del centre on es creen i que reivindicuin una ciutat més verda i sostenible.
- › Busca moments de reflexió per discutir sobre com es pot lluitar contra el canvi climàtic a través de l'art.
- › Anima els participants a formar part del canvi cap a una ciutat i una societat més sostenibles. L'art hi té molt a dir!

◀ **FEM PINYA PEL CANVI CLIMÀTIC**



CANVIEM EL MÓN

CANVIEM ELS BARRIS

QUÈ HI POTS FER, TU, COM A... equip programador tallerista participant ▶

La millor llavor que pots plantar és animar els participants que es facin el seu propi hort!



MATERIALS

ABANS

- › Procura utilitzar plàntules i llavors d'espècies autòctones, de temporada i ecològiques i que no siguin transgèniques!
- › Utilitza sòls i adobs naturals.

*Informa't sobre els [horts urbans](#) i la seva viabilitat a les nostres ciutats.*

DURANT

- › Regar amb regadora és més eficient que amb mànega, però el reg gota a gota és el més sostenible.
- › Fes més eficient el reg seguint aquests [consells](#).
- › Les ampolles d'aigua es poden transformar en planters portàtils. Pensa-hi!

DESPRÉS

- › Si sobren plàntules, llavors o altres materials, utilitza'ls en un altre lloc o dona'ls als participants: potser alguns s'animen a crear el seu propi hort!
- › Consumeix i comparteix els productes que generi l'hort.

ESPAI

- › Si les instal·lacions estan en bon estat, evitaràs pèrdues d'aigua i de sòl i l'hort serà més eficient.
- › En equipaments amb poc espai, fer-hi un hort hidropònic és una opció molt bona!

*Descobreix, en aquest [mapa](#), molts dels horts urbans de la ciutat de Barcelona.*

- › Fes que els participants manipulin l'hort, així s'hi implicaran més.
- › Evita que malbaratin aigua, terra o plantes.
- › Planta com a mínim 5 noves plàntules per taller: segur que al llarg de l'any hauràs contribuït a tenir una ciutat més verda.

- › Conserva l'hort en bon estat perquè sigui productiu.
- › Un nou espai verd, per petit que sigui, farà augmentar la biodiversitat urbana de la ciutat.
- › Recorda que les restes verdes són un material que es pot posar al compostador o, en darrer terme, a la brossa orgànica.

CONTINGUTS

- › Fomenta els tipus d'horts més viables a la ciutat i comenta els beneficis i inconvenients que presenten (p. ex.: horts hidropònics).

*Informa't sobre noves tècniques per a l'horticultura urbana, com la hidroponia o els jardins verticals.*

- › Sensibilitza els participants envers la importància de tenir una ciutat més verda. Descobreix-ne els [beneficis](#).

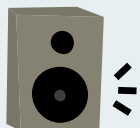
- › Fomenta els hàbits d'estalvi d'aigua i energia en l'horticultura.
- › Mostra la viabilitat i els avantatges de tenir un hort productiu a la ciutat.

- › Comenta als participants la capacitat que tenim cada un de nosaltres per aconseguir una ciutat més verda.

- › Anima'ls a crear el seu propi hort i a consumir els productes que generi.
- › Anima'ls a formar part del canvi cap a una ciutat i una societat més sostenibles.

Llengües ▶

CONSULTA LA INFOGRAFIA ▶



**Incrementa el vocabulari dels participants: parla'ls sobre el canvi climàtic!**



MATERIALS

**ABANS**

- › Programa les sessions de manera que calgui emprar el mínim material fungible possible.
- › Genera els continguts en format digital i imprimeix com menys millor.
- › Fes servir materials didàctics d'ús compartit i reutilitzables.

**DURANT**

- › Fomenta la reutilització de llibres i materials didàctics de segona mà.
- › Utilitzar documents electrònics a l'hora de fer treballs pot reduir molt la despesa de paper, llapis i bolígrafs.

**DESPRÉS**

- › Promou i proposa tasques per fer a casa en format digital i online.
- › Anima els participants a deixar al centre llibres i materials fungibles que no necessitin un cop hagin acabat el curs: segur que es poden reutilitzar!

ESPAI

- › Si el temps ho permet, pots programar algunes sessions en espais verds o naturals propers: estalviaràs energia i serà més agradable.
- › Si el taller s'ha de fer a l'interior, procura que la ventilació i la llum siguin naturals.

- › Procura mantenir un ambient confortable a l'aula utilitzant al mínim l'aire condicionat o la calefacció.
- › Portar un jersei a l'hivern i màniga curta a l'estiu és natural; que no passi al revés!
- › Si la sessió es fa a l'exterior, procura generar-hi el mínim impacte possible.

- › Un cop finalitzat el taller, ventila l'aula i assegura't que tots els llums i aparells electrònics quedin apagats.
- › Si el clima exterior és extrem (fred o calorós), procura que les finestres quedin ben tancades.

CONTINGUTS

- › Inclou en el taller articles, pel·lícules o documentals que parlin sobre el canvi climàtic o la sostenibilitat. [Alguns exemples.](#)
- › Informa't, amb aquesta guia, dels reptes que tenim com a societat per fer front al canvi climàtic.
- › Integra a la teva programació un temari sobre sostenibilitat.

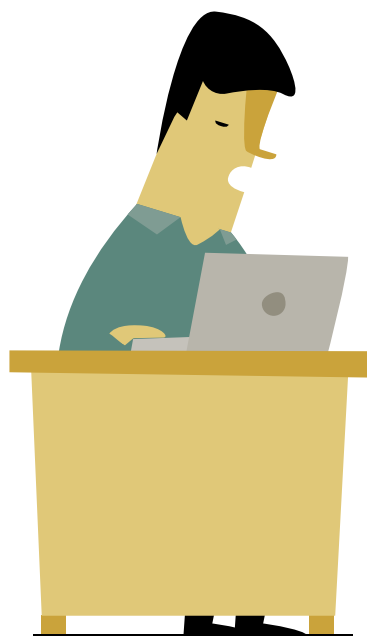
- › Fes videofòrums i debats sobre articles, pel·lícules o reportatges que tractin sobre el canvi climàtic.
- › Proposa treballs o redaccions sobre què podem fer cada un de nosaltres per fer front al canvi climàtic; intenteu posar-ho en pràctica durant els tallers.
- › Compartiu accions sostenibles que es duiguin a terme en els països on es parla l'idioma que esteu aprenent.

- › Recomana llibres i lectures relacionats amb el canvi climàtic i com podem fer-hi front.
- › Busca moments de reflexió per parlar sobre la sostenibilitat i sobre quins hàbits sostenibles podem adquirir.
- › Anima els participants a formar part del canvi cap a una ciutat i una societat més sostenibles.





**Si alguns ordinadors no s'han de fer servir durant el taller, apaga'ls!**



MATERIALS

ABANS

- › Recomanar als participants que portin els seus propis ordinadors: s'hi familiaritzaran i evitaràs que se n'hagin de comprar més.
- › El consum que genera la informàtica arreu del món produeix el 2 % de les emissions de gasos contaminants. Procura que els ordinadors siguin eficients.
- › Si utilitzes llibres o apunts, intenta que estiguin online.

DURANT

- › Tingues cura dels ordinadors: com més llarga sigui la seva vida útil, més sostenibles seran.
- › Si fas explicacions teòriques llargues o descansos, demana als participants que posin els ordinadors en el mode en espera.

DESPRÉS

- › El 30 % del consum energètic dels ordinadors es produeix quan estan engegats i no es fan servir. Recordar d'apagar-los quan acabis els tallers i, entre les diferents sessions, posa'ls en el mode en espera.
- › Si s'han utilitzat llibres durant el curs, guarda'ls per als següents participants.

ESPAI

- › Ventila l'aula abans de començar el taller.
- › Disposa els ordinadors de manera que es puguin ventilar correctament, ja que poden arribar a generar força calor.
- › Si és possible, intenta que l'aula tingui llum i ventilació naturals.

- › Si no és estrictament necessari, procura no utilitzar l'aire condicionat o la calefacció.
- › Portar un jersei a l'hivern i màniga curta a l'estiu és natural; que no passi al revés!
- › Si fas algun descans, procura apagar els llums i aparells electrònics.

- › Ventila l'aula i procura que tots els llums, ordinadors i aparells electrònics quedin apagats.

CONTINGUTS

- › Informar sobre temàtiques d'informàtica verda o sostenible i l'impacte d'aquesta activitat sobre el planeta.
- › Informar sobre la tecnologia mòbil ètica i sostenible.
- › Informar de les possibilitats de la informàtica per fer front al canvi climàtic.

- › Desenvolupa continguts que estiguin relacionats amb el consum energètic dels ordinadors, amb la sostenibilitat o amb mètodes per fer front al canvi climàtic.
- › Recordar als participants que posin en pràctica els consells sobre l'ús eficient dels ordinadors.

- › Si es fa malbé un ordinador o queda obsolet, [informa't](#) de què n'has de fer.
- › Proposa als participants que aportin idees per reduir el consum energètic o per practicar la reutilització perquè els tallers siguin més sostenibles.
- › Anima'ls a formar part del canvi cap a una ciutat i una societat més sostenibles aplicant aquests consells en la seva vida diària.

**Programa una sessió a l'exterior, en un espai verd proper!**



MATERIALS

ABANS

- › Recomana als participants que, si en tenen, portin els seus aparells electrònics: s'hi familiaritzaran i s'estalviarà material.
- › Procura que la informació per als participants estigui en format digital.
- › Si has d'utilitzar material de gravació especialitzat d'ús puntual, opta per llogar-lo.

DURANT

- › Si fas explicacions teòriques llargues o descansos, demana'ls que posin els aparells en el mode en espera.
- › Tingues present que el consum energètic que genera la informàtica arreu del món produeix el 2 % de les emissions de gasos contaminants.

DESPRÉS

- › Gran part del consum energètic dels aparells electrònics es produeix mentre no es fan servir: recorda't d'apagar-los en finalitzar la sessió.
- › Fomenta el reciclatge dels aparells electrònics: informa't dels punts de recollida més pròxims al centre; i recorda que els petits aparells electrònics sempre es poden portar als punts de venda d'electrodomèstics. [Informa-te'n aquí.](#)

ESPAI

- › Si l'estructura de la sessió i el temps ho permeten, programa-la per poder-la portar a terme en un espai verd proper al centre.
- › Si utilitzes ordinadors, disposa'ls de manera que tinguin una bona ventilació: poden arribar a generar força calor.
- › Si és possible, intenta que l'aula tingui llum i ventilació naturals.

- › Si no és estrictament necessari, procura no utilitzar l'aire condicionat o la calefacció.
- › Si fas algun descans, procura apagar els llums i aparells electrònics.

- › Ventila l'aula i procura que tots els llums, ordinadors i aparells electrònics quedin apagats.
- › Aconsegueix que, en fer tallers en zones verdes, la teva activitat no hi generi cap impacte.

CONTINGUTS

- › Busca iniciatives i projectes 2.0 que tinguin la sostenibilitat ambiental i socioeconòmica com a eix principal.
- › Informa't sobre la [tecnologia mòbil ètica i sostenible](#).
- › Inspira't en casos en què les noves tecnologies puguin ajudar a sensibilitzar sobre el canvi climàtic.

Consulta les [6 noves tecnologies per gestionar la sostenibilitat](#).

- › Motiva els participants a fer projectes audiovisuals o en xarxes socials que tractin els efectes del canvi climàtic als barris.
- › Fomenta l'ús de dispositius electrònics i programaris per aplicar mesures energètiques o d'aigua que permetin consumir de manera més responsable.
- › Utilitza la realitat virtual o augmentada per sensibilitzar els participants sobre les problemàtiques del canvi climàtic.

- › Proposa que els participants aportin idees per desenvolupar projectes de sensibilització o actuació relacionats amb el canvi climàtic.
- › Potencia la idea que les noves tecnologies són imprescindibles per fer front i sensibilitzar sobre el canvi climàtic.
- › Anima'ls a formar part del canvi cap a una ciutat i una societat més sostenibles aplicant aquests consells en la seva vida diària.

## **PARTICIPANT**

Un equipament cultural públic et dona la possibilitat de formar-te amb un gran ventall d'activitats de molts àmbits diferents, però també és un espai ideal per fomentar la cultura de la sostenibilitat. Per aquest motiu et facilitem informacions, recursos i bones pràctiques que podràs dur a terme de manera senzilla i quotidiana per així contribuir a fer pinya contra el canvi climàtic.

### **ESCULL LA TEMÀTICA:**

Gastronomia i alimentació ▶



Gastronomia i alimentació ▶

CONSULTA ELS CONSELLS  
PER A LA PERSONA TALLERISTA ▶



Salut 

**CONSULTA ELS CONSELLS  
PER A LA PERSONA TALLERISTA** 



Activitat física

**CONSULTA ELS CONSELLS  
PER A LA PERSONA TALLERISTA**



Arts escèniques i balls ▶

CONSULTA ELS CONSELLS  
PER A LA PERSONA TALLERISTA ▶



Música i veu ▶


CONSULTA ELS CONSELLS  
PER A LA PERSONA TALLERISTA ▶



Arts plàstiques ▶

CONSULTA ELS CONSELLS  
PER A LA PERSONA TALLERISTA ▶



Medi ambient i ecologia urbana 

**CONSULTA ELS CONSELLS  
PER A LA PERSONA TALLERISTA** 



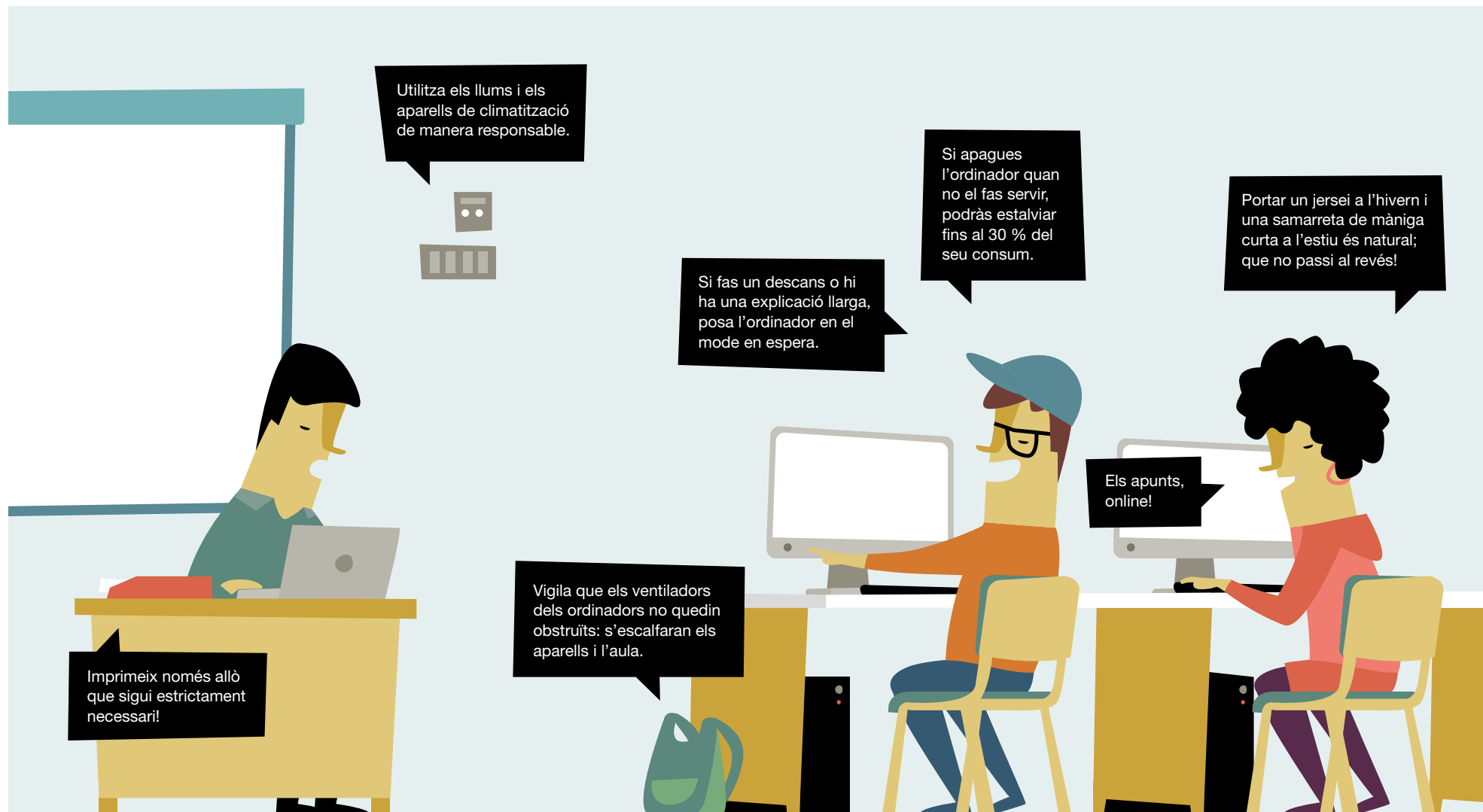
Llengües ▶

CONSULTA ELS CONSELLS  
PER A LA PERSONA TALLERISTA ▶



Informàtica i comunitat digital

CONSULTA ELS CONSELLS  
PER A LA PERSONA TALLERISTA



Audiovisuals i fotografia

**CONSULTA ELS CONSELLS  
PER A LA PERSONA TALLERISTA**





Gràcies a tots per...

---

**FER PINYA CONTRA EL  
CANVI CLIMÀTIC**

---

