

Fem dissabte?

Manual per a la prevenció
de residus a la llar



Contingut Alba Castelltort i Valls, Mireia Abril i Janer, Hilda Weissmann. (Tasca, SL).

Il·lustracions Cristina Picazo

Revisió lingüística Manel Cervera

Coordinació Albert Torras

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

Dipòsit Legal B-17784-2008

Edició Entitat Metropolitana de Serveis Hidràulics i Tractament de Residus amb el suport econòmic de l'Agència de Residus de Catalunya. Departament de Medi Ambient i Habitatge. Generalitat de Catalunya.

Imprès en paper reciclat

Primera edició

Febrer 2008

La prevenció de residus és un dels reptes principals que planteja el Programa Metropolità de Gestió de Residus Municipals (PMGRM). Per aquest motiu, l'Entitat Metropolitana de Serveis Hidràulics i Tractament de Residus disposa de diversos programes que la fomenten, els quals giren al voltant de dos eixos principals:

- la reducció de la brossa que es genera, tant en quantitat com en qualitat
- la reutilització de consumibles.

Per produir menys deixalles, destaca la promoció del consum immaterial que proposa la campanya Idees amb aefecte i la divulgació dels beneficis del compostatge domèstic. Així mateix, s'estan portant a terme diverses proves pilot per sensibilitzar la població sobre el gran increment de residus dels darrers anys tot mostrant alternatives per a un consum més respectuós amb el medi ambient.

Pel que fa la reutilització, es promou la cultura de la reparació d'aparells per allargar-ne la vida útil i treure'n tot el profit abans que esdevinguin residus, i els mercats de segona mà. L'objectiu és aconseguir variar la cultura d'usar i llençar.

D'altra banda, també s'ofereixen bonificacions en la Taxa Metropolitana de Tractament i deposició de Residus (TMTR) als usuaris habituals de la xarxa de deixalleries ja que, fent-ne ús, faciliten la valorització dels residus.

Esperem que, amb aquestes mesures i les que es puguin implementar en el futur, s'aconsegueixi fer poca brossa i reciclar-ne la màxima quantitat. La participació ciutadana és, per descomptat, imprescindible.



Espai Metropolità de Prevenció de Residus.
Entitat Metropolitana de Serveis Hidràulics i Tractament de Residus, febrer 2008

Índex

FEM DISSABTE?

INTRODUCCIÓ	5
1. SAFATES A PREU DE LLUÇ	6
2. AVUI CUINO JO	8
3. EL QUE ÉS BARAT SURT MÉS CAR	10
4. INTERCANVIA X CANVIAR	12
5. COM LA VENTAFOCS... TRANSFORMA UNA CARBASSA EN UNA CARROSSA	14
6. NO ÉS MÉS NET QUI MÉS NETEJA, SINÓ QUI MENYS EMBRUTA	16
7. OLI EN UN LLUM	18
8. FEM COMPOST A CASA	20
9. DONEM EXEMPLE	22
10. HO HEM FET AIXÍ TOTA LA VIDA ... O COM ADAPTAR-SE ALS CANVIS	24
ALGUNES REFERÈNCIES MÉS PER ... POSAR-S'HI!	25

Introducció

Fer dissabte significa posar les coses en ordre. En aquest cas les coses de casa nostra però també algunes idees que tenim sobre si és o no important i necessària la prevenció del residus a la llar, idees que es manifesten en decidir què comprem, quan, a on....

Fem dissabte? És una guia per comprendre perquè hauríem de reduir i reutilitzar els residus que generem i un seguit de bones idees per poder actuar en conseqüència.

En les últimes dècades un nou model de consum ha transformat els nostres hàbits de compra. S'ha ampliat l'oferta de productes envasats, de productes d'un sol ús i el fet de comprar al *súper* on ens servim tots sols fa que les empreses vulguin atraure la mirada del possible comprador utilitzant, amb una evident finalitat de venda, dissenys i materials atractius pels embalatges. Altres productes d'alimentació que utilitzen un excés d'embalatges són els que arriben d'indrets llunyans. Optar per aquests aliments i no pels d'origen local implica augmentar els residus que generem.

O sigui que, volent o sense voler, quan comprem aquests productes estem consumint (i pagant) immenses quantitats de recursos naturals: paper, alumini, fusta i plàstics que poc després d'arribar a casa, els llencem!

Amb freqüència ens preguntem: per què m'he de preocupar de reduir els residus si ja reciclo? per què m'he de preocupar si pago impostos per tal que algú es faci càrrec dels residus? què puc fer

si quan vaig a comprar no tinc la possibilitat d'escollir perquè quasi tot ja està embolicat? quin és el problema?

A més del malbaratament de recursos naturals, que no són infinits, l'augment de residus domèstics i les dificultats tècniques i socials del tractament finalista dels residus ens alerten d'uns greus problemes.

L'any 2005, els habitants de l'Àrea Metropolitana de Barcelona vàrem produir 1.638.074 tones de residus, és a dir, que cada habitant va contribuir a generar 1,44 kg de residus per dia. A Catalunya, i a partir de les dades del 2006, s'estima que la generació de residus domèstics per persona i dia és de 1,64 kg i que d'aquests, tan sols 0,52 kg (principalment paper i cartró) es van separar per reciclar.

Tot i que la xifra de producció anual de residus sembla que s'ha estabilitzat i que el percentatge de recollida selectiva augmenta (actualment es troba al voltant del 32%), el futur es presenta amb nous reptes: la prevenció dels residus.

La prevenció implica reduir la quantitat de residus innecessaris, reutilitzar sempre que sigui possible i evitar les diverses formes de contaminació que es produeixen al llarg del cicle de vida dels productes i que poden afectar la salut de les persones i dels ecosistemes tant d'entorns més propers com d'entorns llunyans.

1. Safates a preu de lluç

SABER ESCOLLIR QUÈ I COM COMPREM

AL MERCAT, a la botiga, al supermercat... cada vegada més ens ofereixen els aliments frescos envasats pels mateixos comerciants per fer-los més atractius. A més de produir un residu innecessari, estem pagant l'envàs a preu de producte o sigui la safata a preu de lluç.

És cert que hi ha envasos inevitables o necessaris perquè protegeixen el producte, però n'hi ha que són totalment prescindibles. Cada any generem més residus d'envasos. Per exemple a Catalunya, segons un estudi realitzat per la Fundació Catalana per la Prevenció de Residus, es calcula que cada setmana consumim uns 10 milions de bosses de plàstic.

D'altra banda, cal tenir en compte que hi ha materials que es poden reciclar amb més facilitat que d'altres i que el procés de reciclatge aporta més beneficis ambientals que produir nous materials: reducció de l'ús de primeres matèries, estalvi energètic, aprofitament d'un residu, etc.

La reducció dels residus d'envasos implica tenir en compte criteris ambientals a l'hora d'escollir els productes.



COM POSAR-S'HI

Diguem no, gràcies!

Escollir productes a doll, evitar els productes sobreembolcallats o els servits amb safates de porexpan i saber dir als nostres comerciants que no volem embolcalls o bosses innecessàries serà una manera ben senzilla d'evitar la producció de residus d'envasos.

Ja no sabem on posar tantes bosses de plàstic?

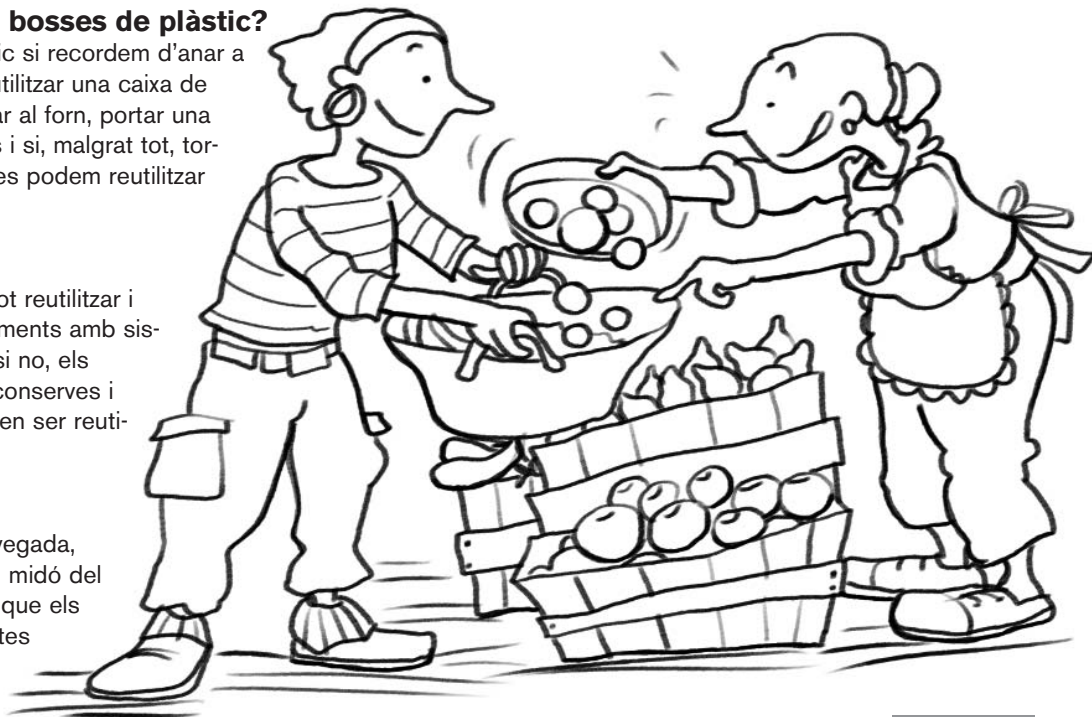
Serà senzill estalviar bosses de plàstic si recordem d'anar a comprar amb el carretó o un cistell, utilitzar una caixa de cartró, agafar la bossa del pa per anar al forn, portar una bossa de roba sempre amb nosaltres i si, malgrat tot, tornem a casa amb bosses de plàstic, les podem reutilitzar per allargar-los la vida útil.

El vidre, primera opció

El vidre és el material que millor es pot reutilitzar i reciclar. Encara podem trobar establiments amb sistema de retorn d'envasos de vidre i, si no, els podem aprofitar per emmagatzemar conserves i queviures. Les ampolles de cava poden ser reutilitzades si les portem a la deixalleria.

Ara també compostables

Bosses, gots, plats, coberts,... cada vegada, podem trobar més productes fets del midó del blat de moro. Són una bona opció ja que els podem llençar juntament amb les restes orgàniques per obtenir-ne compost.



ENS AGRADI MOLT O POC, el cuinar pot arribar a ser uns dels moments més gratificants i creatius de les tasques a la llar si ho fem amb seny i una bona organització. D'aquesta manera podem estalviar temps i diners, evitar llençar restes de menjar, reutilitzar envasos i transformar una rutina en un agradable moment de trobada.

Una bona recepta per estalviar temps i diners és pensar el menú de la setmana abans de comprar. I si afegim un pessic d'imaginació i una cullerada d'organització sorprendrem els convidats i no haurem de llençar restes de menjar ni embolcalls.

També podem estalviar esforços i fer la vida quotidiana més agradable si fem participants de la cuina tota la família i en especial la canalla, que a més de fer més lleugera la feina, aprendran el valor de compartir.



COM POSAR-S'HI

Fem més us del congelador

Si no tenim gaire temps per dedicar-lo a la cuina, cal organitzar-nos i fer un bon ús del congelador. Quan elaborem un sofregit, una salsa, un peix al forn, brou, arròs bullit o qualsevol altre àpat que suposi un procés més o menys laboriós ... fem-ne una bona quantitat ... i aprofitant aquells envasos que hem rentat amb tanta cura i no hem llençat, els podem congelar en petites porcions. Un altre dia tindrem a punt una bona part dels àpats.

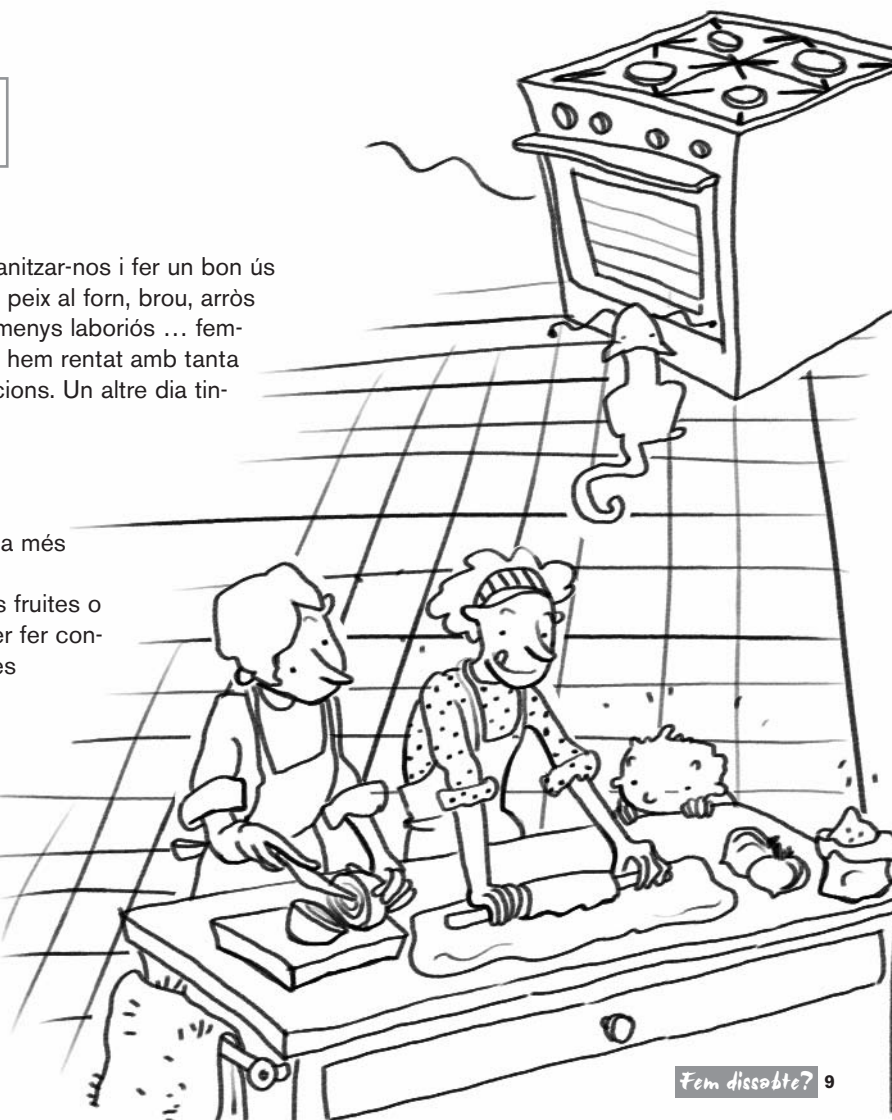
Fem-ho a casa

Volem un iogurt amb garantia de frescor, sense additius, colorants o edulcorants?... fer-ho a casa és molt senzill i a més evitarem una gens menyspreable quantitat d'envasos. Arriba l'època en què els tomàquets, les taronges o altres fruites o hortalisses han baixat de preu? ... les podem aprofitar per fer conserves i mermelades. Amb la pell de les taronges i aranges també podem fer confitures.

Abans de llençar, pensa-t'ho bé

Ratllant el pa sec, obtindrem farina de galeta per arrebossar o aquell cap de setmana que ens fa goig fer un esmorzar com cal, el podem aprofitar per fer coques de Santa Teresa.

Si deixem eixugar la pell de taronja i la col·loquem dins d'un mocador o una bosseta de cotó donarà una molt bona olor a la roba de llit. Hem extret el suc de la llimona? Si abans de llençar-la ens la freguem per les mans, ens les deixarà suaus com la pell d'un nadó.





3. El que és barat surt més car

ESCOLLIR, ESCOLLIR BÉ I VETLLAR PER UN BON MANTENIMENT

EN LES DARRERES DÈCADES diversos factors socials i econòmics han provocat un augment del consum. No fa pas gaires anys el mobiliari de la llar, els electrodomèstics o els aparells de televisió tenien un temps de vida de molts i molts anys. Actualment, la seva renovació continuada té com conseqüència la gran producció de residus voluminosos.

Una característica de la societat del benestar és el fet que consumir no només implica adquirir un objecte sinó que és un indicador d'èxit i un pal·liatiu dels sentiments d'insatisfacció. També hi ha la idea que un nou disseny és millor que allò que tenim, encara que funcioni.

Sovint escollim productes pel seu preu i no tenim en compte altres criteris com són la qualitat, durabilitat o la seva eficiència. Cal tenir en compte que les coses que no duren no són sostenibles i per això, també és important que vetllem per un manteniment adequat dels nostres aparells.

Per tots aquests motius, a la llarga, les coses barates acaben sortint-nos més cares a nosaltres i també al medi ambient.

COM POSAR-S'HI

Escollir producte, escollir establiment

Els comerços especialitzats ens poden aconsellar sobre la qualitat i l'origen dels productes i facilitar-nos molta més informació per orientar la nostra tria.

Més enllà del preu

Si hem de comprar electrodomèstics i aparells electrònics i elèctrics és important tenir en compte la seva eficiència energètica. En el cas dels mobles de fusta, també és important conèixer si provenen d'explotacions sostenibles. Aquesta informació la trobarem en l'etiquetatge.

Fer un bon manteniment

Un bon costum és llegir amb atenció el llibret d'instruccions dels aparells ja que facilita informacions i recomanacions per vetllar pel seu bon funcionament, per evitar avaries i així allargar la seva vida útil.

Carrega't les piles!

L'ús de piles recarregables o d'aparells que funcionen amb bateries en lloc de piles són la millor opció per reduir un residu que, encara que sigui petit, pot ser tòxic si els seus components no es gestionen adequadament.



4. Intercanvia x canviar

DONAR, INTERCANVIAR, REPARAR, RESTAURAR, REDECORAR ... MIL OPCIONS ABANS DE LLENÇAR!

VIVIM IMMERSOS en la cultura del *comprar, usar i llençar*. Els missatges publicitaris des de qualsevol racó ens animen a fer-ho, i també a renovar sovint els nostres mobles i electrodomèstics, la roba i els complements, ordinadors, aparells electrònics, etc. Ben sovint la compra compulsiva ens aboca a l'acumulació d'objectes, alguns quasi bé inútils, i finalment a la producció d'una gran quantitat de residus.

També és normal topar-nos amb la dificultat de trobar peces de recanvi o establiments que reparin els aparells que se'ns espatllen. Fins i tot es produeix sovint la contradicció que surt més car reparar que comprar de nou ...

Si abans de llençar cap objecte intentem donar-li una nova oportunitat, estalviarem recursos naturals i evitarem contaminació, i fins i tot podrem ser una mica més solidaris.



COM POSAR-S'HI

No llencem, donem-ho!

Podem trobar qui ho necessita, dins del nostre cercle familiar o escolar (roba de criatura en bon estat, joguines, llibres, etc.) o bé donar-ho a empreses o entitats solidàries que promoguin programes per a la recollida d'objectes de segona mà (mobles, roba, ulleres, audífons, cartutxos de tinta, bicicletes, aparells d'informàtica, etc.) i fomentin la reinserció laboral o campanyes i projectes solidaris.

Allò que a nosaltres ja no ens és útil per a d'altres pot ser un tresor!

Els mercats d'intercanvi són espais on es poden intercanviar objectes en bon estat i que ja no utilitzem per altres objectes o també per serveis personals. També existeixen webs i xarxes d'intercanvi telemàtiques. Altres variants per compartir recursos són les cadenes de lectura o el *bookcrossing*.



Mercats i botigues de segona mà

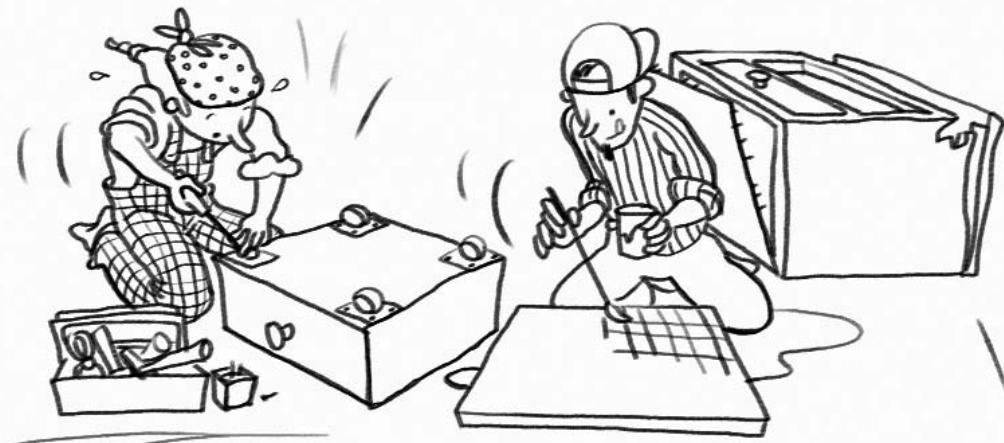
Les segones i terceres oportunitats han existit de fa molts anys: mercats i fires, antiquaris, subhastes o botigues especialitzades en segona mà són canals cada cop més presents a les nostres ciutats que permeten facilitar la reutilització de tota mena d'objectes, aparells, mobles, roba,...

Reparar, restaurar, redecorar ... mai és tard per aprendre!

Fer un curs de restauració o reparació de mobles vells, un taller de reparació d'aparells informàtics o proveir-nos d'un bon manual pot ser una manera creativa i divertida per gaudir del nostre temps lliure. Al mercat hi ha productes com vernissos, esmalts i pintures ecològics, sense tòxics agressius. La campanya Millor que nou! 100% vell també ofereix informació sobre establiments d'àmbit local on reparar aparells.

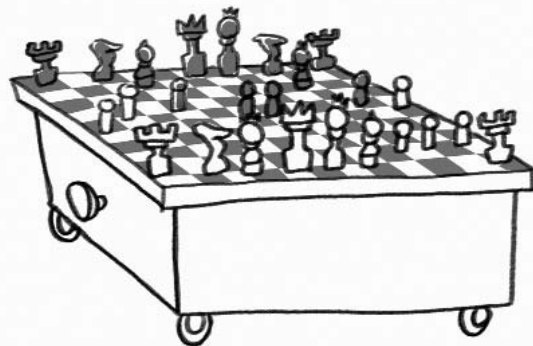
5. Com la Ventafocs... transforma una carbassa en una carrossa

REUTILITZAR AMB ENGINY



CREAR JOGUINES, complements, roba i mil i un objectes amb això que estem a punt de llençar és un desafiament a la fantasia i a la imaginació, en especial per als infants i els joves, massa acostumats a actuar com a consumidors i gairebé gens com a productors.

Aquestes són propostes que ajuden a replantejar el sentit del consum i a adquirir confiança en la pròpia capacitat creativa.



COM POSAR-S'HI

Tens un model que ja no es porta?

Uns texans massa amples o estrets els podem transformar en una faldilla, una bossa o en un pantaló pirata. Les flore-tes d'aquella brusa vella les podem cosir en una samarreta d'un sol color i abracadabra ...anirem a l'última moda!

Arriba el carnestoltes?

Podem transformar roba, barrets o corbates en desús en disfresses originals. Si retallem i unim restes de llanes o teixits, podem convertir-los en una espectacular manta *patchwork*. Si ens fa falta una capa per a la disfressa, aprofitem aquella cortina vella.

Complements originals

Amb una pinça i un filferro prim, transformem les tecles d'aquella antiga màquina d'escriure que ningú utilitza en anells o en un braçalet. Uns botons del cosidor es podran transformar en arracades ben originals.

Apunt de llençar la caixa que portava la nevera o el televisor?

Aquesta caixa la podem reutilitzar. Per a un menut es pot convertir en un fantàstic cau per jugar a amagar-se. Proposem-li decorar-la amb pintura o fotografies retalla-des de revistes i de ben segur que se sentirà un veritable constructor!



6. No és més net qui més neteja, sinó qui menys embruta

COM NETEJAR SENSE EMBRUTAR. RESIDUS QUÍMICS

ELS SABONS i cremes corporals, els productes de neteja per a la llar, els adobs,... i la majoria dels productes que utilitzem a diari contenen compostos químics, majoritàriament sintètics (desinfectants, biocides, conservants, colorants) que s'acaben dispersant pel nostre entorn, l'aire, l'aigua i el sòl. I els éssers vius que estem en contacte amb tot ells actuem com a bioacumuladors.



D'alguns encara es coneixen relativament poc els seus efectes sobre l'entorn, però d'altres (per exemple el DDT, el PVC o els gasos CFC) s'ha demostrat la seva gran perillositat incloent-hi efectes molt perjudicials sobre la salut humana, com per exemple sobre el sistema immunològic (al·lèrgies, asma), el càncer, alteracions de la fertilitat, etc.

Els productes de neteja convencionals porten una càrrega tòxica elevada innecessària moltes vegades per a la neteja de la llar. Com a principi de prevenció, hauríem d'intentar reduir la càrrega tòxica de tots els productes que utilitzem per tal d'evitar-ne l'acumulació al medi i els efectes sobre la nostra salut, la de la comunitat i la del planeta. Fins i tot si utilitzem productes naturals també hauríem de seguir el principi de precaució.

COM POSAR-S'HI

Mil i una fórmules màgiques? Que no ens enredin!

Hi ha alternatives als productes químics sintètics que ens permetran reduir al màxim o eliminar la càrrega tòxica. Podem llegir les etiquetes per escollir productes de neteja amb criteris més sostenibles (amb menys tòxics, sense fosfats) i evitar o utilitzar amb moderació els productes agressius (lleixiu, amoníac, etc.).

Per la roba i per l'entorn

Per rentar la roba podem fer servir perles ceràmiques o bé afegir carbonat sòdic o bicarbonat. També podem utilitzar llevataques casolans (talc, vinagre, carbonat sòdic ...) o fins i tot fer sabó amb oli usat!. També si evitem la neteja en sec de la roba estalviarem l'ús de productes molt tòxics.

La llar ben neta!

Podem protegir els mobles amb ceres i olis naturals o utilitzar baietes ecològiques per evitar l'ús dels productes amb gasos propulsors. El sabó natural de coco, el bicarbonat o el vinagre ens seran d'utilitat per als banys i cuines. Les essències naturals per perfumar o els saquets de lavanda, fusta o oli de cedre com a repel·lents naturals d'insectes.

El que necessites és amor!

Aprendre a tenir cura del nostre cos sense omplir-lo de química i protegint-lo amb productes naturals, pot ser una activitat divertida i un aprenentatge vital per als més petits de la casa. Ens podem fer fregues i massatges amb olis essencials per relaxar-nos, fer-nos la pasta de dents, o aprendre a fer cataplasmes per a les cremades.

Naturalment

Els *remeis de l'àvia* són el fruit de la saviesa popular destil·lada de generació en generació, que utilitza allò que la naturalesa ens ofereix. Per al mal de gola, podem fer gàrgares de farigola o una llimonada calenta amb mel. Vapors d'eucaliptus per a la tos i infusions de plantes com la regalèssia, la malva, la farigola per a les mucositats... I per a les cremades, les fulles de l'*Aloe vera*.



7. Oli en un llum

COM NETEJAR SENSE EMBRUTAR. RESIDUS SÒLIDS

TOT I QUE SEPAREM I RECICLEM les nostres deixalles, hi ha una porció que sempre va al rebuig, com bolquers, compreses, material sanitari, etc.

Aproximadament un 1% en volum dels abocadors són bolquers d'un sol ús. I una dona en l'actualitat pot utilitzar més de 10.000 compreses, tampons i salvaslips durant la seva etapa fèrtil.

Tots aquests productes convencionals de la higiene personal, a més de contenir plàstics i derivats (a l'interior i exterior dels bolquers, a la cola adhesiva de bolquers i compreses, etc.), estan intensament blanquejats amb clor, molt perjudicial per al nostre cos. Per tant és interessant començar a conèixer quines oportunitats trobem per reduir l'impacte d'aquesta quantitat de residus sòlids.



COM POSAR-S'HI

Reduir el volum del rebuig

Si utilitzem mocadors, draps i tovallons de roba i prescindim de mocadors de paper i paper de cuina evitarem residus i malbaratament de recursos naturals. Amb la compra de productes concentrats i escollint-ne mides grans evitarem una gran quantitat d'envasos. Podem trobar productes de cosmètica natural en envasos reutilitzables.

Alternatives per a la higiene personal i cosmètica

La millor hidratació per al cos i la pell és beure més aigua. Les màscares d'argiles o de fruites naturals i els olis vegetals són bons per nodrir la pell seca. Per rentar-se les dents utilitzar bicarbonat o pastes naturals d'argila, o també glopejar infusió de sàlvia. I contra els paràsits corporals i els insectes, olis essencials de cítrics i de l'arbre del te.

Productes d'higiene per a les dones

Es poden trobar al mercat tampons i compreses fets amb cotó orgànic no blanquejat.

Una alternativa molt saludable tant per al cos com per a l'entorn és la copa vaginal o mooncup que recull el flux menstrual sense pèrdues ni olors: feta de silicona, es renta i es reutilitza moltes vegades, dura tants anys com una vàlvula del cor.

Maternitat i infància

La llet materna no es fabrica, no s'envasa, no es transporta ... és la més saludable i està disponible en qualsevol moment i indret, a la temperatura adient per al nadó!

Es recomanable plantejar l'ús de bolquers de cotó reutilitzables. També hi ha l'alternativa dels bolquers fets amb cotó orgànic i material compostable en comptes de plàstic.



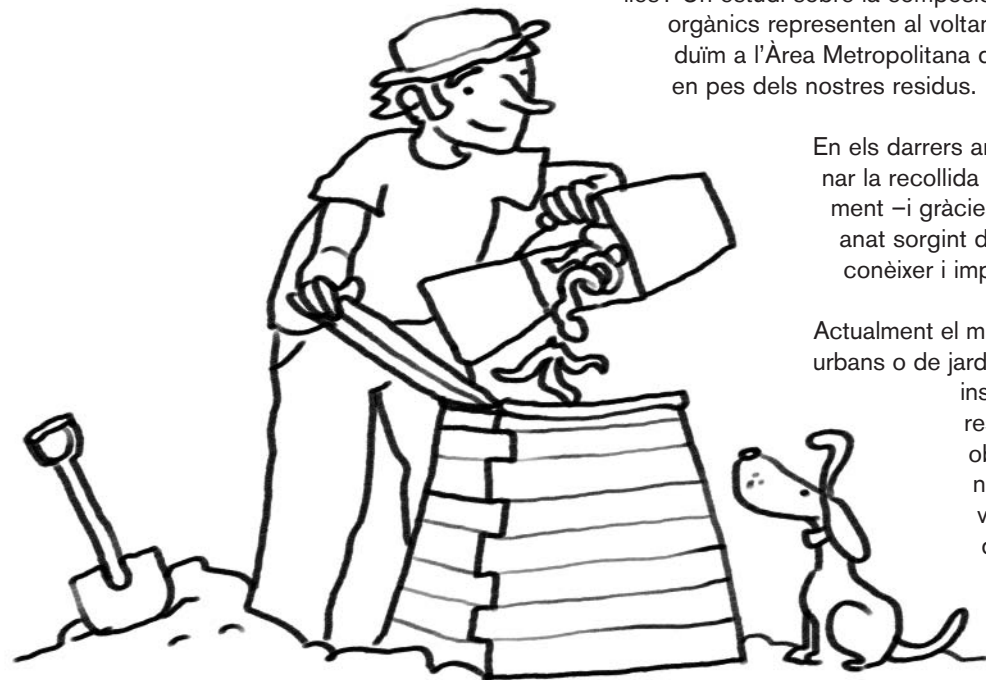
8. Fem compost a casa

TRANSFORMANT UN RESIDU EN UN RECURS

SABRIES DIR QUINA és la fracció de residus que més pesa de les nostres deixalles? Un estudi sobre la composició de la brossa va determinar que els residus orgànics representen al voltant del 37 % en pes del total de residus que produïm a l'Àrea Metropolitana de Barcelona. És a dir, la fracció més important en pes dels nostres residus.

En els darrers anys s'han impulsat diverses accions per gestionar la recollida selectiva d'orgànica a les ciutats però paral·lelament –i gràcies a la demanda dels consumidors– també han anat sorgint diverses iniciatives que han permès donar a conèixer i impulsar el compostatge casolà.

Actualment el mercat ofereix models diversos de compostadors urbans o de jardí i cada vegada són més les llars que els instal·len per autogestionar una part dels propis residus orgànics. El compostatge casolà permet obtenir un recurs (el compost) que aporta nutrients a les nostres plantes i permet reduir el volum de residus que s'aporten als contenidors del carrer, així com els impactes ambientals associats al transport i tractament dels residus.



COM POSAR-S'HI

Teniu un balcó, una galeria, una terrassa, una cuina gran o un pati?

El compostador urbà està dissenyat per a superfícies pavimentades tant interiors com exteriors. El compostador de jardí està pensat per estar en contacte directe amb la terra. Actualment el mercat ofereix una gran varietat de models i mides.

No el trobo però el creo

Construir un compostador no té cap secret. Només necessitem un recipient on hi pugui entrar l'aire i sortir els líquids que s'hi produeixin. Si no trobem el model que busquem, amb una mica d'imaginació podem construir el nostre compostador!

Sembla màgic!

Observar amb la canalla com la matèria orgànica redueix ràpidament el seu volum, com són i com actuen els éssers vius del compostador i com a poc a poc, tot es transforma en un material que sembla terra de bosc... semblarà quelcom màgic!



Tanquem el cicle?

En una jardinera podem plantar-hi alguna tomaquera, enciams o plantes aromàtiques. Amb el compost produït les ajudarem a créixer i així gaudirem del plaer d'haver transformat un residu en un recurs.



9. Donem exemple

LA IMPORTÀNCIA DE COMUNICAR A TRAVÉS DE FETS I NO PARAULES



TOTS SOM ACTORS: la nostra actitud –conscient o no– serveix d'exemple per a les persones que ens envolten a casa, en un sopar amb la família o les amistats, a la feina, al mercat, en els jocs amb els infants, etc. I precisament perquè actituds noves generen preguntes i s'encomanen, cada situació, cada moment, és bo per transmetre-les i escampar com una taca d'oli petits gests personals que sumats als dels altres són molt significatius.

I quants més serem, més riurem! Precisament quan som molts és important assumir i compartir unes reunions o celebracions més sostenibles, generant pocs residus, apostant per la qualitat i no per la quantitat, i fer sentir l'altre part d'un engranatge positiu des del punt de vista ambiental i social.

COM POSAR-S'HI

Per un dia ... no passa res!

A les celebracions, festes, sopars és quan esdevé més important donar l'exemple. En comptes de contractar un càtering que ens porti plats i gots d'un sol ús, podem fer un taller-degustació amb la vaixel·la de casa o bé comprar-ne d'un sol ús compostable. En comptes d'una festa infantil envasada podem organitzar un taller de cuina i fer un pastís, galetes o qualsevol l·laminadura! I si a casa no tenim espai, podem sortir a la plaça o al parc a berenar, els infants s'ho passaran pipa!

Regals amb afecte i efecte

És una bona idea buscar detalls i regals immaterials més personalitzats, que consumeixen menys recursos, no ocupen espai, eviten els residus, i ens permeten ser més creatius i agilitar la imaginació: entrades al teatre, una sessió de massatge, una estada en una casa rural, una lliçó de cuina, una mà de pintura al dormitori...

Fem tertúlia?

Disposar de temps lliure i compartir coneixements i actituds també activa l'enginy i ens permet tirar endavant propostes sostenibles: podem organitzar, tant per a infants, joves com adults, tallers i tertúlies de cuina, de cosmètica natural, de costura –per transformar roba vella–, etc.



10. Ho hem fet així tota la vida... o com adaptar-se als canvis

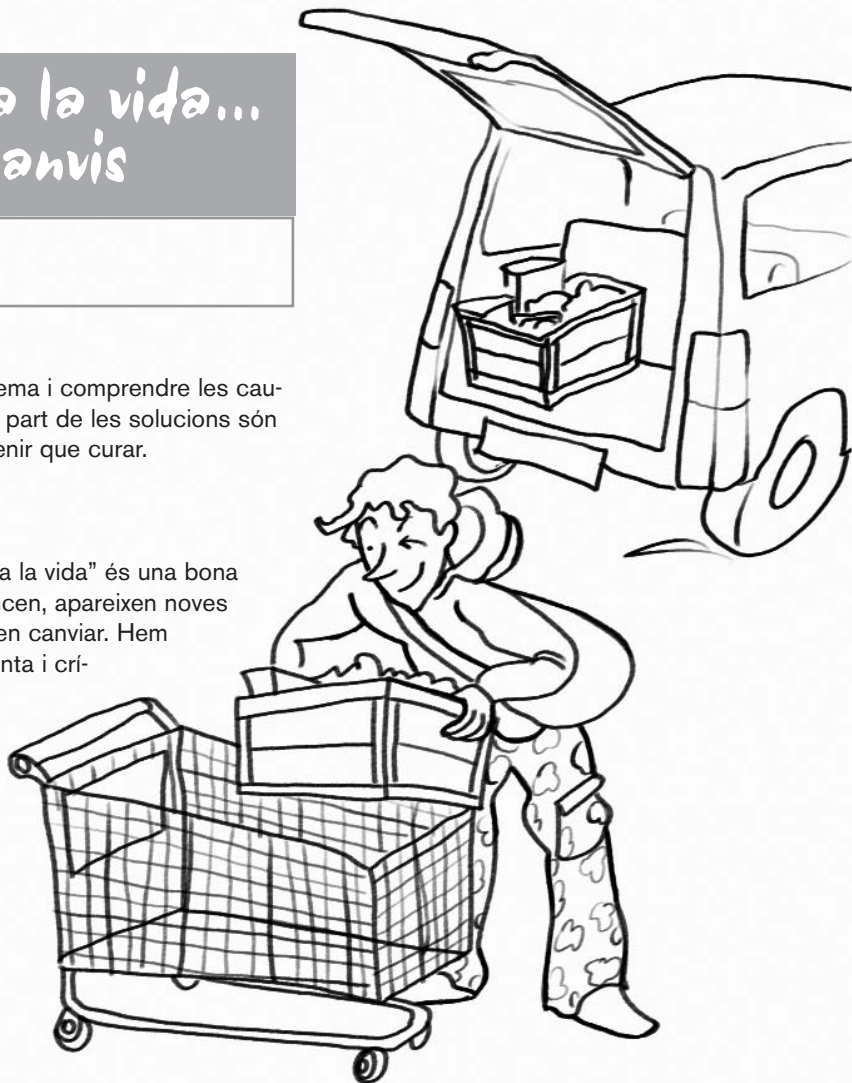
**SI SOM PART DEL PROBLEMA,
HEM DE SER PART DE LA SOLUCIÓ.**

ÉS IMPORTANT acceptar que els residus són un problema i comprendre les causes del seu augment i finalment, recordar que una bona part de les solucions són al nostre abast. Com diu el saber popular, més val prevenir que curar.

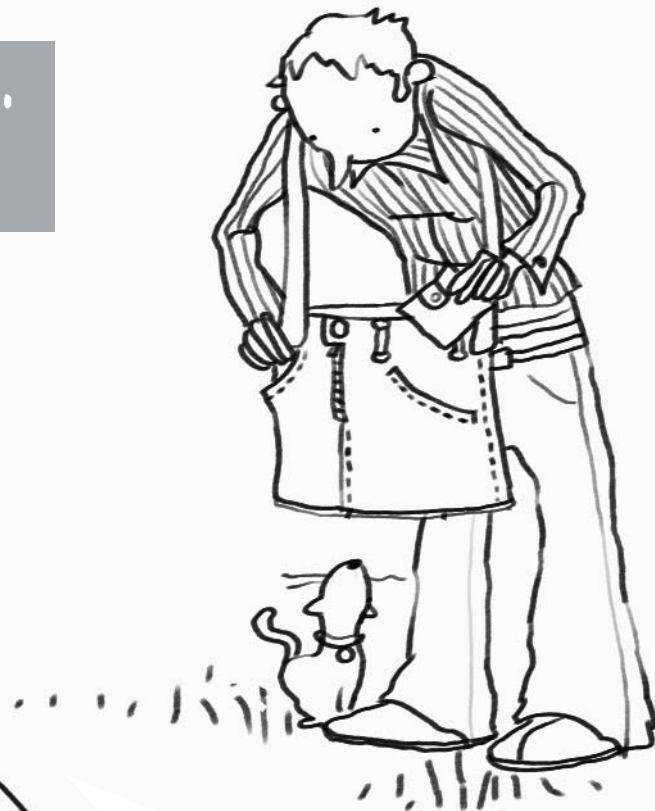
Cada petit esforç suma.

No sempre allò que és costum pel sol fet de ser de “tota la vida” és una bona pràctica. Cal estar atents perquè els coneixements avancen, apareixen noves tecnologies, nous materials i els criteris de compra poden canviar. Hem d'estar oberts al canvi però sempre amb una mirada atenta i crítica.

És possible que al nostre barri, poble o ciutat no tinguem a l'abast certs productes per posar en pràctica els consells facilitats en aquesta Guia. Però si som molts que els demanem, a la llarga... la demanda farà l'oferta!



Algunes referències més per...
posar-s'hi!



Algunes referències més per ... posar-s'hi !

1. Safates a preu de lluç

Implica't amb els residus
Manual per a l'ambientalització d'associacions de veïns i veïnes. Els residus. CONFAVC i Entitat del Medi Ambient (2007)

Estratègies per prevenir els residus. Guia del consumidor.

Ajuntament de Barcelona i OCUC (2007). Col·lecció Guies d'educació ambiental n. 32.

Disponible a <http://www.bcn.es/agenda21>

2. Avui cuino jo

Xarxa de Biblioteques de la Diputació de Barcelona
<http://www.diba.es/biblioteques/>

3. El que és barat surt més car

Revista Opcions.
Centre de Recerca i Informació en Consum (CRIC)
Més informació: <http://www.opcions.org>

Guia per a l'estalvi energètic.
Ajuntament de Barcelona i Ecologistes en Acció. Col·lecció Guies d'educació ambiental n. 13. Disponible a
<http://www.bcn.es/agenda21>

4. Intercanvia x canviar

Millor que nou! 100% vell.
Servei d'informació sobre botigues i mercats de segona mà i reparadors d'objectes. Telèfon 935 069 566 i
<http://www.amb.cat/emma/residus/prevencio/reutilitzacio>

Associació Intersectorial de Recuperadors i Empreses Socials de Catalunya (AIRES)
<http://www.airescat.net>

Fundació humanitària pel 3er i 4art món
Dr. Trueta.
<http://www.trueta.cat/>
trueta@trueta.cat
Tel. 938869276

Els Encants Vells de Barcelona
Dilluns, dimecres, divendres
i dissabtes
<http://www.encantsbcn.com/>

Xarxa Intercanvi de Gràcia (XainGra)
<http://gracianet.org/xaingra/>

Bookcrossing
<http://www.bookcrossing-spain.com/>

5. Com la Ventafocs... transforma una carbassa en una carrossa

Servei de Documentació en Educació Ambiental
C/ Nil Fabra, 20
documentacioambiental@bcn.cat
Tel. 932 562 592
<http://www.bcn.cat/agenda21/crbs/>

6. No és més net qui més neteja, sinó qui menys embruta

Sense lloc on amagar-nos, guia pràctica per reduir la càrrega tòxica en la vida quotidiana. Grup de tòxics d'Alternativa Verda. Barcelona, 2007.

Guia para comprar sin tóxicos.

Greenpeace.

Disponible a

<http://archivo.greenpeace.org/toxicos/informes/GuiaSinToxicos.pdf>

7. Oli en un llum

Biohàbitat. Fundació Terra

<http://biohabitat.terra.org/>

Crianza natural

<http://www.crianzanatural.com/>

Mooncup o copa menstrual

<http://www.mooncup.co.uk/>

8. Fem compost a casa

Manual de compostatge en jardí i compostatge urbà

Àrea Metropolitana de Barcelona. Entitat del Medi Ambient.

Disponible a

http://www.amb.cat/web/emma/publicacions/compostatge_jardi

http://www.amb.cat/web/emma/publicacions/compostatge_urba

Compostadors

<http://www.compostadores.com>

Hort urbà. Tarpuna Iniciatives Sostenibles

<http://www.horturba.com>

9. Donem exemple

Idees amb aefecte

<http://www.amb.cat/web/emma/campanyes/idees>

Les festes més sostenibles

Ajuntament de Barcelona i Oficina de

Seguretat i d'Higiene Ambiental de la

Universitat Autònoma de Barcelona

(2001). Col·lecció Guies d'educació ambiental n. 6.

Disponible a <http://www.bcn.es/agenda21>

10. Ho hem fet així tota la vida ... o com adaptar-se als canvis

Àrea Metropolitana de Barcelona

<http://www.amb.cat>

Oficines Municipals d'Informació als Consumidors (OMIC) i Oficines 21 Informa-te'n al teu Ajuntament

Centre de Recursos Barcelona

Sostenible

C/Nil Fabra, 20

Tel. 932374743

recursos@bcn.cat

Deixalleries

<http://www.deixalleries.com/>

Xarxa Compri Reciclat. Agència de

Residus de Catalunya

<http://xcr.arc.cat>



Agència de
Residus de
Catalunya



Generalitat de Catalunya
Departament de Medi Ambient
i Habitatge



Àrea metropolitana de Barcelona
Entitat del medi ambient