

Agenda 21 personal. 20+1 accions.



The image features a solid light green background. In the center, there are white silhouettes of a woman and a child walking towards the right. The woman is on the left, wearing a long-sleeved top and a skirt, with her hair in a ponytail. The child is on the right, wearing a short-sleeved top and shorts, also with a ponytail. They are holding hands. Overlaid on the silhouettes is the text 'Agenda 21 personal. 20+1 accions.' in a dark green, sans-serif font.

Agenda 21 personal. 20+1 accions.

Presentació

Fer-nos responsables de la qualitat del nostre entorn és alhora necessari i difícil. Necessari, perquè tots els nostres hàbits i decisions quotidianes afecten el medi ambient. Difícil, perquè si bé gairebé tots nosaltres volem fer les coses correctament, no sempre sabem què hem de fer o com fer-ho.

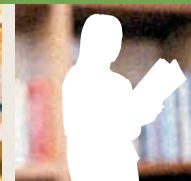
En el marc de l'Agenda 21 de Barcelona, i amb els objectius del Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat com a horitzó, "20+1 accions" és una guia per ajudar tothom a adoptar nous hàbits que, a nivell personal, contribueixin a fer camí cap a una ciutat més sostenible.

Aquesta guia pretén donar pistes i idees pràctiques per començar. Amb la certesa de que els petits canvis són poderosos, proposa accions senzilles, però que configuren primers passos significatius. Desitgem que sigui útil i que susciti una llarga col·lecció de noves bones idees i millors pràctiques per viure bé sense fer malbé.



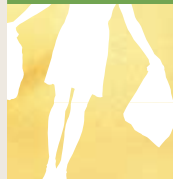
Imma Mayol

La guia 20+1 accions ofereix exemples d'iniciatives pràctiques per introduir la sostenibilitat en la nostra vida quotidiana. Per elaborar-la s'han triat 20 accions concretes amb la intenció que cadascuna fos senzilla en la seva realització i que en el seu conjunt fossin prou diverses com per donar una idea global de tot allò que entenem que és l'Agenda 21. Però no són ni les úniques ni les més importants. Us invitem a a dur-les a terme i, com veureu al final de la guia, a proposar-ne de noves.



Llistat d'accions

Acció 1: Fem-nos el carnet de la biblioteca	9
Acció 2: Al barri hi ha de tot.....	12
Acció 3: Compte amb el mòbil	14
Acció 4: A peu per Barcelona	16
Acció 5: Menys paper i més reciclat	18
Acció 6: Un cafè just.....	20
Acció 7: Escollim el que mengem.....	22
Acció 8: Al parc, com a casa	24
Acció 9: Turisme sostenible? Hi ha opcions	26
Acció 10: Aperitiu sense residus	28
Acció 11: Llarga vida a la roba	30
Acció 12: Menys soroll millor	32
Acció 13: Ús eficient de l'energia	34
Acció 14: Setmana de l'estalvi d'aigua	36
Acció 15: Associar-se és poder	38
Acció 16: Fem compost	40
Acció 17: Netegem sense embrutar	42
Acció 18: Connectem-nos al sol.....	44
Acció 19: Compartim el cotxe	46
Acció 20: Signa el Compromís.....	48
Acció 21: I tu, què proposes?.....	50
El Compromís de Barcelona amb el Planeta	53
Enquesta d'autoavaluació	54







Acció 1: Fem-nos el carnet de la biblioteca

Compartim béns

Un llibre que porti un any a la prestatgeria de casa, el podrien haver llegit a casa seva unes 17 persones si es trobés a la biblioteca. Multipliquem per tots els llibres que tenim, i el temps que fa que no els llegim! A Barcelona hi ha 29 biblioteques de la xarxa municipal a les quals podem associar-nos de manera gratuïta i gaudir de bona part dels recursos culturals de la ciutat:

- › Des de cada una de les biblioteques i gràcies al servei de préstec interbibliotecari, es poden demanar i consultar més de 4 milions de llibres i revistes, Cds de música, Cd- Rom, Dvd i cintes de vídeo que pertanyen al conjunt de biblioteques públiques de la província.
- › També podem participar d'altres serveis com: introducció a tècniques de navegació per internet i hores setmanals de connexió gratuïta, exposicions, narracions de contes, itineraris pels barris, clubs de lectura, poesia i cinema, cicles temàtics i altres activitats.

A més, el carnet de la biblioteca permet gaudir de descomptes en algunes llibreries i entrades a museus, sales de teatre, música i cinemes.

L'Acció: Fer-se usuari de la biblioteca

Busquem la biblioteca més propera i fem-nos el carnet; només necessitem el DNI o el passaport. És gratuït!



Beneficis

> En el sector de la cultura i l'oci, als "tradicionals" llibres i revistes s'hi han afegit nous productes (vídeos, discs compactes...) de consum ràpid que en poc temps queden obsolets. És a dir, s'editen molts materials que només es troben en el mercat durant un període limitat de temps perquè seguidament se'n

publiquen de nous. Aquests llibres, CD i vídeos que difícilment es troben en les botigues, estan disponibles a les biblioteques.

- > Compartir els béns culturals de la ciutat contribueix a l'estalvi dels recursos naturals que es requereixen per produir aquests béns.
- > També reverteix en forma d'estalvi econòmic individual i col·lectiu, en tant que gaudim d'uns productes que altrament hauriem de consumir de manera individual.
- > L'ús col·lectiu de llibres, CD i altres articles que poden ser utilitzats més d'una vegada per diverses persones comporta un millor aprofitament dels béns que tenim a l'abast.

Visites

Si tenim llibres que ja no vulguem, els podem portar a la Biblioteca Nou Barris. En aquesta biblioteca s'ha iniciat un programa anomenat "Mercat d'intercanvi": els llibres que es reben en donació i que no es considera adient incorporar al catàleg, ni enviar a altres biblioteques o entitats, es deixen en una prestatgeria de la sala d'audiovisuals, perquè els usuaris interessats se'ls puguin quedar.

Biblioteca Pública Nou Barris
c/ Albert Einstein, 2-4
08042 Barcelona
Tel. 932 914 850
A/e: b.barcelona.nb@diba.es

Adreces i recursos addicionals

- > Servei de Biblioteques de la Diputació de Barcelona
c/ Comte d'Urgell, 187
Tels. 934 022 545 / 934 022 488
- > Consorci de Biblioteques de Barcelona.
La Rambla, 99
Tel. 933 161 000
- > Web de les biblioteques:
www.bcn.es/biblioteques
- > Horaris de les biblioteques: de dilluns a divendres a la tarda, dissabtes al matí i alguns dies entre setmana al matí (l'horari exacte el podeu consultar a cada biblioteca, ja que no és el mateix a totes).



Lectures

En aquest cas n'hi ha moltes!

Acció 2: Al barri hi ha de tot



Afavorim el comerç de proximitat

Barcelona és com un mosaic amb espais que permeten diferents usos: treballar, estudiar, residir, comprar... en definitiva, viure-hi sense haver de recórrer grans distàncies. És un model de ciutat sostenible, ja que no hem d'utilitzar mitjans de transport per dur a terme les activitats quotidianes.

L'acció: Comprar al barri

El teixit comercial de la ciutat és molt ampli i divers. A Barcelona hi ha 40 mercats municipals repartits per tota la ciutat, amb una bona oferta de productes alimentaris frescos, i més de 36.000 botigues de tota mena. Per omplir el cistell de la compra no cal que anem molt lluny, perquè al barri hi ha de tot.

Beneficis

- > Reduint l'ús dels mitjans de transport en les nostres activitats quotidianes estalviem energia, disminuïm la contaminació atmosfèrica i acústica i millorem la mobilitat urbana.
- > Comprant al mercat i als comerços de barri col·laborem econòmicament en el manteniment d'un model de ciutat sostenible.
- > La relació amb els botiguers i comerciants del barri, que són també veïns, reforça la xarxa social.

Visites

La visita a qualsevol dels mercats municipals és un goig per als cinc sentits.

Una visita menys convencional és la que ens proposa el web de Mercats de Barcelona: es tracta d'una visita virtual a cinc dels mercats més representatius de la ciutat. S'hi pot accedir des de l'apartat "Els mercats et sorprendran" del web dels mercats municipals.



Adreces i recursos addicionals

- > Web dels mercats de Barcelona: www.bcn.es/mercatsmunicipals/
- > Informació sobre el comerç a la ciutat: www.bcn.es/comerc/
- > Horaris dels mercats: De dilluns a dissabte al matí (de 7 a 15 hores aproximadament). També obren algunes tardes.

Lectures

L'Informe del Comerç. Barcelona: l'Ajuntament. Direcció de Comerç i Consum, 2004.

Guia de l'alimentació sostenible. Barcelona: l'Ajuntament, 2004. 31 p. (Guies d'educació ambiental; 18).

Provansal, D. *Els mercats de Barcelona.* Barcelona: l'Ajuntament, 1992. 244 p.



Acció 3: Compte amb el mòbil

14

Els residus són recursos recuperables

El telèfon mòbil és un article d'ús quotidià que té una vida útil limitada. La vida mitjana d'un mòbil és de dos anys: normalment el canviem perquè el model que tenim queda obsolet o bé perquè és més econòmic comprar-ne un de nou que arreglar l'antic.

Però què en fem del mòbil vell? Es calcula que actualment a Espanya hi ha uns 50 milions de mòbils en funcionament. Cada any n'entren al mercat 13 milions més, la majoria per substituir els vells. D'aquests, una petita fracció s'ha pogut recuperar. Els altres probablement han acabat a la brossa de rebuig.

L'acció: Portar el mòbil vell al Punt Verd

Un telèfon mòbil té components que quan es degraden en el medi són altament contaminants i nocius, com els metalls pesants de les bateries. Per això és especialment important no llençar-ne cap al cubell de les escombraries, sinó dur-lo al Punt Verd o bé a algun dels establiments adherits a les campanyes de recollida de telèfons mòbils.

Beneficis

- > Si es recuperessin un 70% dels residus dels mòbils i altres aparells electrònics de la llar com els ordinadors, els televisors o les cadenes de música, s'obtidrien 90.000 tones de metall, 30.000 tones de plàstic i 13.000 tones de vidre. Aquests materials es podrien reintroduir en la cadena productiva com a matèria primera i així s'estalviarien recursos naturals.
- > Gestionar de manera correcta els aparells electrònics reverteix positivament en la qualitat ambiental i en la nostra salut, ja que evitem l'abocament al medi de substàncies perilloses com el cadmi, el plom, el mercuri, etc.



Lectures

Propostes senzilles per reduir els residus.
Barcelona: l'Ajuntament, 2001. 32 p.
(Guies d'educació ambiental; 4).

Visites

Als Punt Verd ens informaran de quins són els residus electrònics que hi podem portar. A més, el Punt Verd de barri de la Sagrada Família té una aula d'educació ambiental on s'organitzen activitats per a tothom.

Punt Verd de barri de la Sagrada Família
c/ Lepant, 281-283, cantonada Provença
Tel. 934 350 547
A/e: aula_ambiental@telefonica.net
Web: www.aulambiental.org

Adreces i recursos addicionals

- > Per localitzar el Punt Verd, el Punt Verd mòbil o el Punt Verd de barri més proper i informar-se dels horaris, es pot trucar al 010 o bé consultar el web: www.bcn.es/meta
- > www.tragamovil.com. Hi trobarem el llistat d'establiments adherits a la campanya "Tragamovil", que recullen els mòbils vells.
- > La Fundació Humanitària Dr. Trueta recull i recupera un ampli ventall de materials, inclosos telèfons mòbils.
Tel. 938 869 276. www.dr-trueta.org.
- > Més informació sobre el reciclatge de mòbils: www.greenmovil.com/

Acció 4: A peu per Barcelona

Millorem la mobilitat

Els vehicles a motor han arribat a ser omnipresents a la ciutat, amb totes les conseqüències que això comporta: reducció de l'espai per als vianants, embussos, sorolls, fums, elevades emissions de diòxid de carboni a l'atmosfera... Però resulta que un 25% dels nostres desplaçaments amb cotxe o transport públic són de menys d'un quilòmetre, quan l'opció més ràpida i còmoda seria anar a peu. Per exemple, en només 15 minuts podem anar dels Jardinetes de Gràcia a la plaça Catalunya, o bé de la plaça Catalunya al passeig Colom.

L'acció: Anar a peu

Anem a peu sempre que sigui possible per recórrer distàncies de menys d'un quilòmetre o de 15 minuts de durada, i utilitzem la bicicleta o el transport públic per distàncies superiors al quilòmetre.

Beneficis

Anant a peu o amb bicicleta...

- > estalviem recursos energètics;
- > contribuïm a disminuir el soroll i les emissions de gasos contaminants, i millorem, en definitiva, la qualitat de vida en el medi urbà;
- > millorem la nostra salut i condició física;
- > estalviem diners;
- > coneixem millor la ciutat.

Visites

A peu per Barcelona segur que descobrirem molts indrets que val la pena conèixer.

Adreces i recursos addicionals

- > Moure's a peu per Barcelona: www.bcn.es/apeu/. Inclou un simulador que ens permet conèixer el temps i la distància del recorregut a peu entre dos punts.
- > Barcelona Camina. Associació per la defensa del vianant. Rambla de Catalunya, 29, 4t, 2a 08007 Barcelona. Tel. 933 013 778 www.barcelonacamina.org/


Lectures

A peu per Barcelona. Barcelona: l'Ajuntament, 2002. (Petit desplegable).

Mobilitat més sostenible ciutat més confortable. Barcelona: l'Ajuntament, [2004]. 45 p. (Guies d'educació ambiental; 22).

Barcelona en Bici. Barcelona: l'Ajuntament, 2004. 37 p. (Guies d'educació ambiental; 19).





Acció 5: Menys paper i més reciclat

Reduïm el consum i tanquem el cicle del reciclatge

Blocs, tacs de notes, sobres, fulls, carpetes... són productes d'escriptori que tenen en comú que estan fets de paper. Podríem dir que el paper és la “matèria primera” amb la qual es treballa a les oficines, als despatxos i a les aules.

De paper n'hi ha de molts tipus, però a grans trets en podem diferenciar dos: el paper “blanc” i el paper reciclat. El blanc és el que es produeix amb cel·lulosa que prové d'arbres, mentre que el reciclat és el que es produeix amb paper que ja ha estat usat. En la seva fabricació no es requereix fusta i s'utilitza menys aigua i energia.

Durant l'any 2002, a Barcelona es van recollir selectivament 57.200 tones de paper i cartró usat. Aquest material va a parar a fàbriques on es fan productes reciclats. Però aquesta actuació no té sentit si aquests productes no tenen una sortida al mercat.

L'acció: Estalviar paper i comprar-ne de reciclat

És molt important que el material d'oficina sigui de paper reciclat enlloc de paper blanc. Actualment per tots els productes de paper (notes adhesives, llibretes, fulls, sobres...) existeixen alternatives de paper reciclat.

En alguns casos el mateix productor indica que l'article és de paper reciclat, però també hi ha certificacions ambientals com l'Àngel Blau o el Distintiu de Garantia de Qualitat Ambiental que ho garanteixen.

També és bàsic fer un ús estalviador del paper. Per exemple, fotocopiar o imprimir a dues cares, reaprofitar els fulls vells escrits per una cara i utilitzar el correu electrònic en comptes del correu postal o el fax.

Beneficis

- > Reduint el consum de paper i utilitzant-ne de reciclat contribuïm a evitar la destrucció d'hàbitats naturals provocada per la tala d'arbres o per les plantacions forestals no sostenibles.
- > També estalviem recursos naturals (fusta, aigua i energia). Per exemple, per produir una tona de paper reciclat es necessiten 2 tones d'aigua, 13 tones menys que per produir la mateixa quantitat de paper blanc.
- > Consumint paper reciclat tanquem el cicle del reciclatge: reciclar no és només aportar les fraccions de residus als contenidors adequats, sinó també comprar els productes elaborats amb materials reciclats.



Visites

El Museu Molí Paperer de Capellades és un museu sobre el paper de relleu internacional. Està ubicat en un antic molí paperer del segle XVIII i té varies sales dedicades a la història del paper, el procés d'elaboració artesana i la fabricació actual.

Museu Molí Paperer de Capellades
c/ Pau Casals, 10.
08786 Capellades (Anoia).
Tel. 938 012 850
www.mmp-capellades.net/


Lectures

Guia de l'oficina verda. Barcelona: l'Ajuntament, [2001]. 33 p. (Guies d'educació ambiental; 5).

El Paper. Perspectiva ambiental. Fundació Terra. 1995, núm. 5. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat, 1995-.

Adreces i recursos addicionals

- > Lloc web de l'oficina verda:
www.bcn.es/agenda21/oficinaverda/.
Àmplia informació sobre la utilització de productes ambientalment correctes a l'oficina.



Acció 6: Un cafè just



Practiquem el consum responsable

Al món hi ha més de 50 països que depenen econòmicament de la producció de cafè, i el seu preu ha disminuït progressivament en els últims 15 anys. Aquest fet posa en una situació crítica els països productors de cafè i especialment els camperols.

El cafè passa per moltes mans des de la plantació fins arribar a casa nostra, de manera que en condicions de comerç lliure el nord s'enduu el 87% dels beneficis (publicitat, torrefacció, empaquetat, aranzels...), el majorista del sud n'obté el 9% i els camperols el 4%.

En molts casos, el camperols treballen en unes condicions que no acceptem al nostre país: explotació infantil, desigualtats entre home i dona, manca de sistemes de salut, precarietat laboral extrema. Amb les nostres decisions com a consumidors, podem contribuir a posar fi a aquesta situació.

L'Acció: Comprar cafè i altres productes de Comerç Just

El cafè és el producte estrella del Comerç Just, i cada cop són més els establiments que en venen. Es pot trobar en supermercats, botigues, bars i màquines expenedores de begudes. Els segells de garantia ens permeten distingir els “cafès justos” de la resta.

Beneficis

Amb el cafè de Comerç Just es garanteix:

- > Una distribució de beneficis més equitativa entre agricultors, manipuladors (torrefacció, empaquetat...) i la part destinada a gestió i comercialització.
- > Un preu mínim de compra als camperols productors, independent de les fluctuacions de mercat, i una relació comercial estable que permet planificar inversions i millores socials a llarg termini.
- > Un prefinançament de les comandes perquè les famílies camperoles puguin subsistir dignament fins que lliuren la collita.
- > Respecte pel medi ambient. En els conreus no s'utilitzen productes que comprometin la qualitat ambiental. També hi ha cafè i te de Comerç Just i de producció agrària ecològica.

Visites

Cada any, entre maig i juny, es celebra a Barcelona la festa del Comerç Just, que acull una fira d'entitats i projectes, una mostra i degustació de productes i altres activitats. Més informació: www.festacj.org

Adreces i recursos addicionals

- > Als llocs web de la Xarxa de Consum Solidari (www.xarxaconsum.org), Setem (www.setem.org/catalunya/) o Cooperació (www.cooperaccio.org/) pots trobar informació sobre productes i establiments on es comercialitzen productes de Comerç Just.
- > Si vols que es vengui cafè de Comerç Just en el teu establiment habitual o bé en una màquina expendedora de begudes, a www.boncafe.org/cat/formularia.htm#1 trobaràs models de carta per enviar als responsables comercials.

Lectures

Martínez-Orozco, S. *Comercio justo, consumo responsable*. Barcelona: Intermón, 2000. 112 p. (Documentos; 8).

Preguntas y respuestas sobre comercio justo. Barcelona: Setem, 1999. 32 p. (Documentos; 2).



Acció 7: Escollim el que mengem

Optem per una alimentació sana

Quan comprem el menjar, triem allò que és del nostre gust i assequible per la nostra butxaca. Si ens preocupem per la salut, procurem que sigui nutritiu i equilibrat. Però per tenir uns hàbits alimentaris més sostenibles també ens hem de fixar en el lloc d'on prové i com ha estat obtingut i processat.

L'acció: Escollir productes alimentaris més sostenibles

Escollim preferentment productes del temps en comptes de congelats o conserves, i prioritzem aquells produïts el més a prop possible. L'etiqueta o la retolació ha d'indicar la procedència. En el cas dels aliments elaborats, fixem-nos també en els additius: és prudent limitar-ne la ingestió.

Busquem productes amb certificat d'agricultura ecològica, i comencem a incorporar-los a la nostra dieta. Es poden trobar diferents etiquetes que garanteixen que un producte és ecològic. La més estesa a Catalunya és la que expedeix el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE), però n'hi ha d'altres.



Beneficis

- > Els productes del temps conserven millor les seves propietats originals, i requereixen menys energia per ser conservats fins al moment de consum.
- > Els aliments locals impliquen menys despeses de transport.
- > La nostra salut agraeix el consum de productes sense additius, que poden perjudicar les nostres defenses i confondre les nostres hormones, entre altres efectes perniciosos.
- > Els productes ecològics garanteixen un baix nivell de plaguicides i de fertilitzants, així com tècniques de producció extensiva, que no forcen el medi ni provoquen contaminació del sòl o les aigües. En el cas de productes d'origen animal (carn, ous, llet, etc.) no s'utilitzen pinsos d'origen animal ni productes d'engreix amb components artificials.

Visites

Can Cadena és una masia de propietat municipal situada al barri de Sant Martí. Tots els seus conreus són ecològics.
Can Cadena, c/ Menorca, 25
Tel. 933 144 106

El mes de maig de cada any se celebra a Montjuïc BioCultura, la Fira de les Alternatives i el Consum Responsable. Presenta una gran oferta d'aliments d'agricultura biològica, cosmètica, roba, calçat i altres productes naturals o d'elaboració artesana
www.vidasana.org/biocultura.

Adreces i recursos addicionals

- > Consell Català de la Producció Agrària Ecològica: www.ccpae.org
- > La cooperativa Hortec distribueix fruita, verdura i làctics d'agricultura ecològica a les botigues de Barcelona. Tel. 932 634 304. www.hortec.org

Lectures

Guia de l'alimentació sostenible.
Barcelona: l'Ajuntament, 2004. 31 p.
(Guies d'educació ambiental; 18).

Opcions: informació per al consum.
Barcelona: Centre de Recerca i Informació en Consum, 2002-.

YouthXchange: eines per a un consum responsable. Barcelona: l'Ajuntament, 2004. 52 p. (Guies d'educació ambiental; 20).



Acció 8: Al parc, com a casa

Protegim els espais lliures i la biodiversitat

Ciutat no és sinònim d'asfalt. A Barcelona hi ha 67 parcs i jardins, 24 interiors d'illa de l'Eixample recuperats i 13 més en procés de recuperació, a part de nombrosos espais enjardinats de mida més petita. Illes de verd al mig de la ciutat on, a més de plantes, hi conviuen nombroses espècies animals. Són veritables ecosistemes que tenen una intensitat d'ús molt gran: nens jugant, persones que passegen, gossos... Per contrapartida a l'ús que en fem i per poder conservar-los en bon estat, no n'hi a prou amb el manteniment del servei de Parcs i Jardins, sinó que també els usuaris hem de fer-nos-en responsables.

L'acció: Gaudir del parc i mantenir-lo en bon estat

Per passar una bona estona a l'aire lliure no cal sortir de la ciutat. Gaudim dels espais verds que trobem a prop de casa i de les nombroses activitats que es duen a terme als parcs, jardins i interiors d'illes.

I si en gaudim com si fos nostre, tinguem-ne la mateixa cura. Respectem el mobiliari com ho fariem si fos el del nostre pati, mantinguem-lo net i no malmetem la vegetació. Si hi portem a passejar el gos, recollim les caques.

D'altra banda abandonar-hi petits animals domèstics (hàmsters, tortugues, ocells, peixos) no només no suposa cap millora, sinó que sovint perjudica greument l'entorn i quasi segur el propi animal.

Beneficis

Tenir espais verds en una ciutat com Barcelona millora la qualitat de vida dels ciutadans i ciutadanes:

- > Les plantes milloren la qualitat de l'aire perquè durant el dia absorbeixen diòxid de carboni i alliberen oxigen.
- > La vegetació crea ambients més bells i harmoniosos, fa de pantalla visual, esmorteix el soroll i produeix ombra i frescor a l'estiu.
- > Els parcs ens permeten gaudir d'un espai d'oci ben agradable sense haver de sortir de la ciutat ni fer llargs desplaçaments.

Tot plegat sense oblidar el seu paper com a hàbitat de la fauna, fonamentalment dels ocells.

Lectures

Barcelona Verda. Barcelona: Parcs i Jardins de Barcelona Institut Municipal.

Boada, M.; Capdevila, L. Barcelona, *biodiversitat urbana*. Barcelona: l'Ajuntament, 2000. 256 p.

Gabancho, P. *Els parcs i els jardins de Barcelona: guia*. Barcelona: l'Ajuntament, 2000. 143 p.




Visites

A part de visitar els espais verds de la ciutat, podem assistir a les activitats que s'hi organitzen:

- > Espectacles de dansa i música en els interiors d'illa.
- > Cicles de música als parcs de la ciutat i jazz a l'Hivernacle.
- > Visites autoguiades.
- > Concurs Internacional de Roses Noves de Barcelona al Roserar del Parc de Cervantes. El concurs se celebra cada any, el primer cap de setmana del mes de maig.

Adreces i recursos addicionals

- > Web de l'Institut Municipal de Parcs i Jardins: www.bcn.es/parcsijardins/
- > Web dels interiors d'illa de l'Eixample: www.proeixample.com/illes/home_illes.htm



Acció 9: Turisme sostenible? Hi ha opcions

Disminuïm l'impacte del nostre lleure sobre la natura

A tots ens agrada gaudir de la natura, però quan sortim el cap de setmana a la muntanya, o anem a passar les vacances a la platja, les nostres activitats tenen un impacte sobre aquests espais. Paradoxalment, els visitants podem contribuir a espatllar aquells llocs idíl·lics que tant anhelem. Per això és especialment important ser curosos i deixar l'indret tal i com l'hem trobat. Una de les maneres de contribuir al manteniment dels espais naturals que visitem és triar un allotjament integrat en el medi i que tingui una gestió curosa amb l'entorn.

L'acció: Triar els establiments turístics respectuosos amb l'entorn

A l'hora d'abandonar l'asfalt i fer una sortida o excursió, prioritzem establiments turístics respectuosos amb el medi ambient i sensibles amb la cultura local. Si fem el viatge o activitat a través d'un operador turístic, consultem quines mesures de reducció de l'impacte ambiental contemplen els serveis que contractem. Mirem si a l'allotjament s'estalvia aigua i energia i si es gestionen correctament els nostres residus. Sempre que sigui possible, triem aquells serveis turístics que ens garanteixin la qualitat ambiental a través d'alguna certificació.

Una bona opció és el turisme rural, que potencia econòmicament i socialment el medi rural, i ajuda així a mantenir equilibrat el territori.

Beneficis

- > Si tenim cura de la natura com de la nostra pròpia llar, contribuïrem a la preservació del medi natural, de manera que ens seguirà proporcionant recursos i alhora podrem gaudir-ne de manera indefinida.
- > Una oferta turística compromesa amb la població local afavoreix el desenvolupament econòmic de l'indret, la millora del nivell de vida dels seus habitants i el respecte i valoració dels seus costums. Als visitants, ens permet un millor coneixement de la cultura local.



Lectures

De la ciutat a la natura. Barcelona: l'Ajuntament, [2002]. 27 p. (Guies d'educació ambiental; 9)

Fullana, P.; Ayuso, S. ***Turisme sostenible.*** Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Medi Ambient, 2001. 157 p. (Monografies de medi ambient).

Ecoturisme. Perspectiva ambiental. Fundació Terra. 2002, núm. 26. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat, 1995-.



Visites

El Palau Robert - Centre d'Informació de Catalunya facilita a la ciutadania tot tipus d'informació per conèixer el territori. Acull diverses exposicions i audiovisuals, una oficina de turisme, un punt d'informació juvenil i dona accés a una base de dades d'informació cultural i turística de Catalunya.

Palau Robert. Centre d'Informació de Catalunya. Passeig de Gràcia, 107. 08008 Barcelona
Tel. 932 388 091
Web: www.10.gencat.net/probert/

Adreces i recursos addicionals

- > Web dels establiments turístics de Catalunya amb certificats de qualitat ambiental:
www.gencat.net/mediamb/qamb/estturistics.htm
- > Web del turisme rural a Catalunya:
www.turismerural.com
- > Web de Turisme Juvenil de Catalunya:
www.tujuca.com

Acció 10: Aperitiu sense residus

L'acció: Aperitiu sense residus

Per reduir els volum de la bossa d'escombraries, proposem un repte concret: preparar un aperitiu produint el mínim de residus. Haurèm de començar agafant el carro o el cabàs a l'hora d'anar a comprar. Comprarem a granel el formatge o l'embotit, les olives o els fruits secs, les patates fregides i les galetes salades. Evitarem les safates de plàstic, el porexpan, el paper d'alumini i tot allò que porti embolcalls innecessaris.

Per a la beguda, l'envàs més adient és el retornable. Si no en trobem, triem aquell que presenta millors resultats de reciclatge: el de vidre. El vermut i els vins els podem comprar a granel a les bodegues de barri.



El millor residu és el que no es produeix

Cada un de nosaltres produeix al dia 1,5 kg d'escombraries, la major part de les quals, i cada vegada més, correspon a envasos i embalatges. El primer pas per minimitzar l'impacte d'aquests residus sobre l'entorn passa per no arribar a produir-los, evitant els envasos d'un sol ús i els embolcalls superflus.

Si l'aperitiu el fem fora de casa, haurem de rumiar com transportar-lo: la millor opció és utilitzar bosses de roba i una carmanyola pels plats d'elaboració pròpia. També haurem de pensar en la vaixel·la. En general, és preferible no utilitzar gots o coberts d'un sol ús, tovalles o tovallons de paper ni productes en dosis individuals (sucre, cafè soluble, melmelada, mantega).

Beneficis

Reduir els envasos i embalatges aporta molts beneficis ambientals i socials:

- > Estalviem matèries primeres escasses (com ara els metalls, el petroli i derivats) o perilloses (compostos químics).
- > Disminuïm costos energètics, econòmics i d'emissions contaminants, tant els associats a la producció d'envasos i embalatges com els que es deriven del seu tractament quan es converteixen en residus.

Lectures

Propostes senzilles per reduir els residus.
Barcelona: l'Ajuntament, 2001.
32 p. (Guies d'educació ambiental; 4).



Visites

A Montjuïc, Collserola i altres parcs metropolitans hi ha molts espais habilitats per menjar. Podem compaginar l'acció amb una visita a algun d'aquests parcs.

Parc de Collserola. Tel. 932 803 552
www.parccollserola.net.

Altres parcs metropolitans: Mancomunitat de Municipis.
www.amb.es/mmb_cat/index.html

Adreces i recursos addicionals

- > Informació sobre la recollida selectiva de residus a Barcelona:
www.bcn.es/neta. Tel. 010.

Acció 11: Larga vida a la roba



En aquesta línia, la Fundació Un Sol Món, Càritas Catalunya i l'Associació Intersectorial de Recuperadors i Empreses Socials de Catalunya, entitat que aplega 32 empreses d'inserció, desenvolupen el projecte Roba Amiga. El projecte consisteix en la recollida de roba a tot Catalunya. Els tèxtils es venen a botigues de roba de segona mà i els ingressos es destinen a generar llocs de treball per a persones amb especials dificultats.

Però la reutilització ha de ser un camí de doble sentit: a més de donar la roba que ja no ens posem, tenim l'oportunitat d'adquirir roba i altres articles de segona mà.

Fomentem la reutilització i el mercat de segona mà

Hi ha nombroses entitats que es dediquen a la inserció sociolaboral de persones amb dificultats i que treballen en l'àmbit de la recuperació i el reciclatge. Aquestes entitats necessiten que hi col·laborem proporcionant els materials que gestionen: mobles, tèxtils, electrodomèstics, ordinadors...; en definitiva, articles que nosaltres ja no fem servir però que encara poden ser útils.

L'Acció: Reutilitzar la roba

A Barcelona hi ha 96 contenidors de Roba Amiga situats als mercats municipals, als Punts Verds i en alguns espais públics, benzineres, escoles, centres cívics i seus d'entitats. Per col·laborar en el projecte només cal que hi aportem la roba en bon estat que ja no utilitzem. Podem saber on és el contenidor més proper al nostre domicili trucant al 010 o consultant el web de la Fundació Un Sol Món.

Per altra banda, podem comprar roba i altres articles de segona mà en nombrosos establiments de tota la ciutat i en diverses fires i mercats.

Beneficis

- > Amb el projecte Roba Amiga està previst recuperar i/o reciclar 4.500 tones addicionals de material tèxtil a l'any. S'afavoreix l'aprofitament d'aquests recursos i es redueix la producció de residus.
- > El programa genera llocs de treball per a persones amb dificultats d'inserció laboral i social.
- > Consumint productes de segona mà estalviem diners i podem accedir a articles que no trobaríem a les botigues convencionals.

Visites

Els Encants Vells o Fira de Bellcaire és un dels mercats de segona mà més emblemàtics i tradicionals de Barcelona. És obert dilluns, dimecres, divendres i dissabte de 9 a 19 h a l'estiu i de 9 a 18 h a l'hivern.

Pl. Glòries Catalanes, 8. Tel. 932 463 030
A/e: mbellcaire@hotmail.com


Adreces i recursos addicionals

- > www.publicacions.bcn.es/bmm/46/ct_qc.htm Inclou un llistat molt complet de mercats i fires a Barcelona, amb les seves característiques, ubicació i horaris.
- > Informació sobre el projecte Roba Amiga i ubicació dels contenidors, a la Fundació Un Sol Món de Caixa Catalunya: <http://obrasocial.caixacatalunya.es/>
- > AIREs, Associació Intersectorial de Recuperadors i Empreses Socials de Catalunya: www.airescat.org/

Lectures

Fibres tèxtils. Perspectiva ambiental. Fundació Terra. 1998, núm. 14. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat, 1995.

YouthXchange: eines per a un consum responsable. Barcelona: l'Ajuntament, 2004. 52 p. (Guies d'educació ambiental; 20).



Acció 12: Menys soroll millor

32

Reduïm el soroll a la ciutat

Segons l'Enquesta d'hàbits i valors sobre medi ambient i sostenibilitat realitzada a Barcelona, el soroll és el segon factor d'insatisfacció en relació amb la qualitat de vida a la ciutat, només per darrera de la contaminació.

El trànsit és la principal font de soroll urbà, seguit, molt pel darrera, dels tallers i les indústries. S'estan fent esforços per disminuir la contaminació acústica que prové de l'ús de vehicles a través de la promoció de zones de vianants i de la instal·lació de prop de 2 milions de metres quadrats d'asfalt sonoreductor als principals carrers, però malgrat que es duiguin a terme aquestes actuacions, tots som responsables dels sons i sorolls que generem en les nostres activitats quotidianes. Per això cal que no fem molt soroll per a no res.

L'acció: Reduir el nostre soroll

Per tenir una bona convivència i qualitat de vida és convenient que limitem el soroll que fem en les nostres activitats quotidianes, especialment durant les hores de descans: motos trucades, conducció brusca, clàxons de vehicles, obres i reparacions a la llar, festes, ús d'electrodomèstics (aspiradora, televisió), cops de porta i un llarg etcètera.

Beneficis

> La contaminació acústica afecta la salut de les persones. Pot provocar pèrdues de capacitat auditiva, alteracions del son, mals de cap i nombrosos problemes físics i psíquics. En la mesura que la puguem reduir guanyarem en qualitat de vida individual i col·lectiva.

Adreces i recursos addicionals

> Informació sobre el soroll a la ciutat al web: www.bcn.es/mediambient

Lectures












Alzina, R. *Què sona a Barcelona?: el soroll a ciutat*. Barcelona: l'Ajuntament, 1999.

Menys soroll millor. Barcelona: l'Ajuntament, 2002. 26 p. (Guies d'educació ambiental; 8).

Visites

Podem comprovar de manera gratuïta el nivell de soroll produït pel nostre vehicle a les estacions mòbils de control que l'Ajuntament té distribuïdes per la ciutat. Per a més informació es pot trucar al 932 914 015 o consultar l'apartat de tràmits del web de Barcelona www.bcn.es

Intensitat de soroll en diferents situacions, mesurada en decibels

dB	
125 a 140	
110 a 125	 
95 a 110	 
80 a 95	
65 a 80	 
50 a 65	
35 a 50	
20 a 35	
20	



Acció 13: Ús eficient de l'energia

L'acció: estalviar energia a la llar

Per reduir despeses d'energia a casa, comencem millorant els nostres hàbits. Evitem deixar encesos llums que no necessitem o engegats aparells que no utilitzem. Omplim totalment la rentadora i el rentaplats, no utilitzem programes d'alta temperatura i assequem la roba i la vaixela a l'aire. No mantinguem els aparells electrònics connectats en *stand by* ni la flama pilot de l'escalfador de gas encesa quan no l'utilitzem. No obrim l'aixeta de l'aigua calenta per a usos breus i dutxem-nos en comptes de banyar-nos.

També podem fer una revisió de l'ús dels diferents espais de la llar. Pensem en com podem millorar la disposició del mobiliari i la utilització de les habitacions per aprofitar al màxim la llum solar i per evitar la calor a l'estiu i el fred a l'hivern.

Fixem-nos si els aparells i el sistema d'il·luminació de la casa són eficients. Substituïm les bombetes incandescentes per fluorescents en els espais on el llum es mantingui encès per períodes llargs, i retirem aparells elèctrics innecessaris.

Reduïm el consum d'energia

Una bombeta incandescent de 75 watt il·lumina amb la mateixa intensitat que una làmpada fluorescent compacta de 20 watt. Per tant, en el primer cas, per aconseguir la mateixa llum utilitzem més del triple d'energia, perquè la major part de l'energia elèctrica de la bombeta incandescent es dissipa en forma de calor.

Lògicament volem tenir la nostra llar ben confortable: que sigui càlida a l'hivern i fresca a l'estiu, ben il·luminada, amb una cuina i un bany amb totes les prestacions, etc. Per aconseguir-ho necessitem energia, però podem assolir el mateix grau de benestar reduint el consum energètic.

Beneficis

Utilitzant aparells energèticament eficients i practicant hàbits d'estalvi energètic...

- > Estalviem recursos naturals (gas, fuel, urani).
- > Disminuïm la generació d'emissions contaminants associades al consum d'energia, responsables del canvi climàtic i del forat de la capa d'ozó, entre d'altres.
- > Podem estalviar-nos una pila d'euros en la factura d'energia!

Visites

Enérgeia és una gran exposició dedicada a l'energia i la vida quotidiana, l'energia al planeta, les diferents fonts d'energia, aspectes històrics, etc.

Museu de la Ciència i de la Tècnica de Catalunya.

Rambla d'Egara, 270. 08221 Terrassa

Tel. 937 892 244

Web: www.mnactec.com

Adreces i recursos addicionals

- > Agència Local d'Energia de Barcelona.
Centre de Recursos Barcelona Sostenible. c/ Nil Fabra, 20. 08012 Barcelona.
Tel. 932 374 743
Webs: www.barcelonaenergia.com/
www.bcn.es/agenda21/crbs

Lectures

Guia per a l'estalvi energètic. Barcelona: l'Ajuntament, 2003. 33 p. (Guies d'educació ambiental; 13).

Guía práctica de la energía, consumo eficiente y responsable. Madrid: Mundi-Prensa, IDAE, 2003. 1 vol.

Jugues? Agafa fitxes! [Barcelona]: Agència d'Energia de Barcelona, [2004-]. 10 fitxes.



Reduïm el consum d'aigua

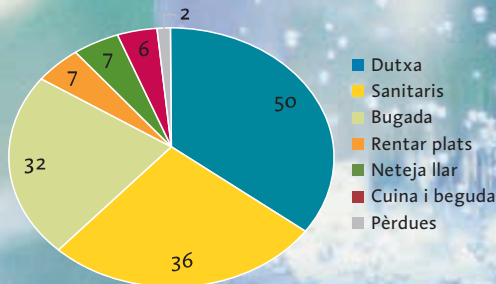
L'aigua és essencial per la subsistència de tots els éssers vius, però és un recurs limitat. Dels 1.400 km³ d'aigua que hi ha al planeta, només el 3% és aigua dolça, i únicament el 0,03% està disponible per a l'ús humà. Si bé la quantitat total d'aigua del planeta no varia, l'aigua dolça de qualitat és un recurs cada vegada més escàs.

A Barcelona, durant el 2003 es van consumir 128 litres d'aigua per habitant i dia. Aquest consum domèstic ha anat disminuint des de 1999, i segurament encara el podem reduir.

L'acció: Estalviar aigua

Per a ser conscients dels litres d'aigua que consumim habitualment i veure la

Distribució del consum d'aigua domèstica, en percentatges



Acció 14: Setmana de l'estalvi d'aigua

diferència en el consum quan posem en pràctica uns senzills hàbits d'estalvi, proposem la següent activitat:

Previ acord amb la família o companys/es de pis, un dissabte al matí anotarem el registre del comptador d'aigua del pis. El dissabte següent tornarem a anotar el registre i calcularem el consum setmanal. Durant tot el període farem, com a mínim, les accions següents: ens dutxarem amb brevetat, amb aigua no massa calenta i tancant l'aixeta en ensabonar-nos; interrompем la descàrrega del WC sense buidar el dipòsit o bé instal·larem algun mecanisme de reducció de descàrrega, i omplirem totalment el rentavaixelles i/o la rentadora abans d'engegar-los.

En acabat dividirem el consum setmanal entre 7 dies i ho tornarem a dividir pel nombre de persones que habitem el pis. Ara només ens manca veure si el consum personal és superior o inferior als 128 litres per persona i dia. Si és superior hauré de prendre mesures per estalviar més aigua, i si és inferior ens podem felicitar.

Beneficis

> Reduint la despesa d'aigua estalviem un recurs natural molt valuós, que pot destinar-se al manteniment dels cabals ecològics dels nostres rius i a la disminució de l'impacte ambiental associat a l'obtenció de recursos hídrics (transvasaments, embassaments, cloració i altres tractaments de l'aigua, etc.).

Visites

El Museu de les Aigües de la Fundació Agbar ens presenta els valors associats a la cultura de l'aigua i promou la descoberta de l'univers de les aigües com una experiència vital, d'aprenentatge i lúdica. Està situat en una estació de bombament i distribució d'aigua construïda en estil modernista industrial. Acull una gran exposició permanent centrada en la història de l'abastament a la població, que pren com a model Barcelona i l'àrea metropolitana.

Museu de les Aigües
Ctra. de Sant Boi, 4-6
08940 Cornellà de Llobregat
Tel. 902 932 202
www.museudelesaignes.com

Adreces i recursos addicionals

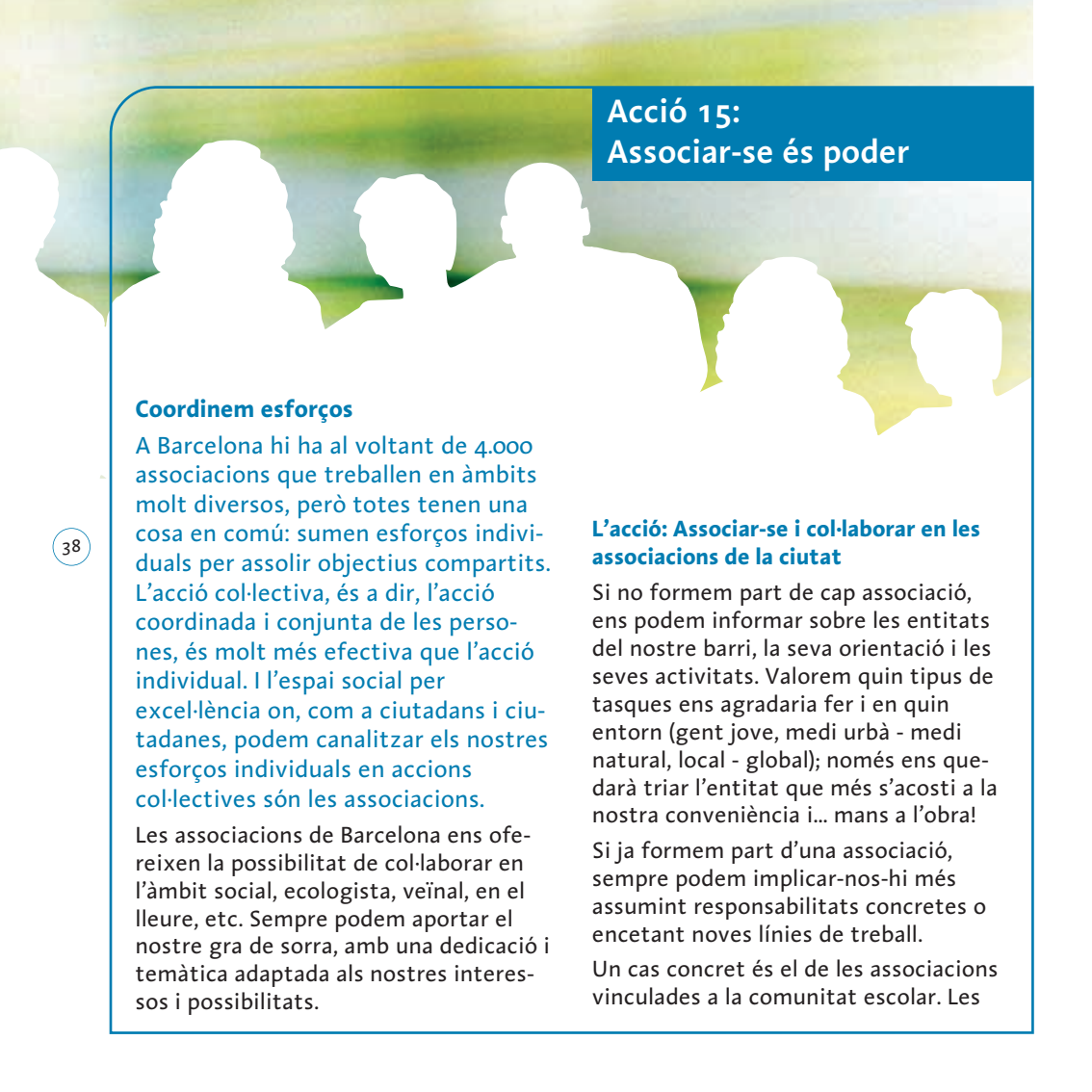
- > Web de la campanya Catalunya Estalvia Aigua, una iniciativa d'Ecologistes en Acció i l'Agència Catalana de l'Aigua amb el suport dels ajuntaments participants, entre els quals es compta el de Barcelona:
www.estalviaigua.org/
- > Trobareu la relació de productes certificats pel Departament de Medi Ambient que afavoreixen l'estalvi d'aigua al web www.gencat.net/mediamb/qamb/productes.htm
- > A l'apartat "Per pensar-hi" del web de l'Agenda 21 de Barcelona hi trobareu un simulador del consum d'aigua domèstic. Permet introduir les rèplices dades de consum i veure com es reflecteixen en la factura de l'aigua.
Web: www.bcn.es/agenda21

Lectures

L'aigua i la ciutat. Barcelona: l'Ajuntament, 2002. 26 p. (Guies d'educació ambiental; 9).

Forés, E. *Guia pràctica per a l'estalvi domèstic d'aigua*. Barcelona: Catalunya Estalvia Aigua, 2003. 18 p.





Acció 15: Associar-se és poder

Coordinem esforços

A Barcelona hi ha al voltant de 4.000 associacions que treballen en àmbits molt diversos, però totes tenen una cosa en comú: sumen esforços individuals per assolir objectius compartits. L'acció col·lectiva, és a dir, l'acció coordinada i conjunta de les persones, és molt més efectiva que l'acció individual. I l'espai social per excel·lència on, com a ciutadans i ciutadanes, podem canalitzar els nostres esforços individuals en accions col·lectives són les associacions.

Les associacions de Barcelona ens ofereixen la possibilitat de col·laborar en l'àmbit social, ecologista, veïnal, en el lleure, etc. Sempre podem aportar el nostre gra de sorra, amb una dedicació i temàtica adaptada als nostres interessos i possibilitats.

L'acció: Associar-se i col·laborar en les associacions de la ciutat

Si no formem part de cap associació, ens podem informar sobre les entitats del nostre barri, la seva orientació i les seves activitats. Valorem quin tipus de tasques ens agradaria fer i en quin entorn (gent jove, medi urbà - medi natural, local - global); només ens quedarà triar l'entitat que més s'acosti a la nostra conveniència i... mans a l'obra!

Si ja formem part d'una associació, sempre podem implicar-nos-hi més assumint responsabilitats concretes o encetant noves línies de treball.

Un cas concret és el de les associacions vinculades a la comunitat escolar. Les

escoles no són només dels educadors i dels infants o joves que hi estudien, sinó que les famílies dels alumnes també hi tenen molt a dir. Les associacions de mares i pares d'alumnes (AMPA), són fonamentals per al bon funcionament dels centres: canalitzen la coresponsabilització en l'educació dels fills, promouen activitats educatives (escolars i extraescolars), vetllen per la qualitat de la docència en col·laboració amb el professorat i participen en la gestió.

Beneficis

- > Col·laborar en una associació ens enriqueix com a persones.
- > En equip podem encarar projectes de més envergadura i assolir millors resultats que no pas sols.
- > Les associacions afavoreixen la cohesió social.

Lectures

Posem verdes les associacions. Barcelona: l'Ajuntament, [2002]. 34 p. (Guies d'educació ambiental; 10).

Medi ambient: anuari d'entitats catalanes 2004. Barcelona: Centre Unesco de Catalunya. 2004. 489 p.



Visites

Cada any, durant les Festes de la Mercè, s'organitza la Mostra d'Associacions de Barcelona. La Mostra acostuma a durar tres dies i es realitza a la plaça Catalunya. A més d'estands informatius, es realitzen actuacions, tallers, activitats lúdiques i artístiques.

A les festes majors dels barris també hi trobareu una mostra d'associacions.

Adreces i recursos addicionals

- > Torre Jussana. Serveis associatius.
Av. Vidal i Barraquer, 30
08035 Barcelona. Tel. 934 071 022
www.bcn.es/tjussana
- > Institut Català del Voluntariat
c/ Diputació, 92-94. 08015 Barcelona
Tel. 932 287 100
www.voluntariat.org
- > Xarxa Associativa i de Voluntariat de Catalunya. www.xarxanet.org



Acció 16: Fem compost

L'acció: Fem compost

Per fer compost tenim diverses alternatives. Una és col·laborar en la recollida selectiva de la matèria orgànica que cada vegada es fa a més barris de Barcelona. Per col·laborar-hi hem de separar les restes d'origen vegetal (fruita, verdura, flors, etc.) i animal (ossos, espines, etc.), tant crues com cuinades, en una bossa d'escombraries de color taronja i després dipositar-la en el contenidor en l'horari indicat. Els contenidors on es pot abocar la matèria orgànica s'identifiquen amb el color taronja, i habitualment tenen dos compartiments: un per a la matèria orgànica i un altre per al rebuig. Als barris on es fa recollida pneumàtica de les escombraries, a les boques per on es llencen les bosses també hi ha una indicació per a la matèria orgànica.

Si vivim en un barri on encara no s'ha implantat la recollida selectiva de matèria orgànica, hi ha altres

La brossa orgànica és valuosa

La matèria orgànica representa el 35-40% en pes de la nostra bossa d'escombraries. Ben gestionada pot aprofitar-se totalment en forma de compost (adob molt apreciat per a jardineria o agricultura) o biogàs (metà fruit de la fermentació, d'ús energètic). Altrament provoca efectes ambientals no desitjats, com les emissions de metà dels abocadors - amb un poderós efecte hivernacle - i els gasos contaminants de les plantes incineradores.

possibilitats, com portar-la a alguna de les unitats de “Fem compost al parc” que gestiona l’Institut de Parcs i Jardins de Barcelona. També podem practicar el compostatge domèstic, especialment si tenim terrassa o jardí.

Beneficis

Amb la selecció i aprofitament de la matèria orgànica obtenim un triple benefici:

- > Estalviem recursos naturals i preservem les reserves del planeta.
- > Obtenim terra vegetal o energia força neta i econòmica.
- > Disminuïm la generació d’emissions perjudicials i l’ús dels abocadors.

Lectures

Guia del compostatge. Barcelona: l’Ajuntament, 1998. 32 p. (Guies d’educació ambiental; 1).

Luna, G.; Joan, P. *Isaac Brosca a la masia dels avis: un viatge al compostatge.* Barcelona: Mediterrània, 2001. [16] p. (Ciutat i natura; 22).

Compostatge. Perspectiva ambiental. Fundació Terra. 2003, núm. 29. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat, 1995.



Visites

L’Ecoparc Barcelona és un equipament dedicat al tractament integral dels residus orgànics i, en general, de tots els residus domèstics que no s’han recollit en els contenidors específics.

Més informació i visita virtual al web: www.ecoparc.net

Adreces i recursos addicionals

- > Informació sobre recollida de matèria orgànica, inclosos horaris i lloc d’estacionament de Punts Verds mòbils: BCNeta www.bcn.es/neta o tel. 010.
- > Informació per participar en la campanya “Fem compost al parc”: Parcs i Jardins, www.bcn.es/parcsijardins o tel. 934 132 400.
- > Web amb informació de tota mena sobre compostatge casolà, enllaços, fòrums de discussió, etc.: www.compostadores.com



Acció 17: Netegem sense embrutar

42

Usem productes ambientalment correctes

En la neteja de la llar sovint utilitzem productes sintètics i contaminants: àcids, derivats del clor, derivats del petroli, dissolvents orgànics i un llarg etcètera. Molts d'aquests productes són extremament tòxics i bioacumulatius, és a dir, no són assimilables en els cicles naturals de descomposició i, per tant, s'acumulen en el medi. Contradictòriament, mirant de netejar, estem contaminant el nostre entorn.

L'acció: Netejar sense embrutar

L'ús de productes de neteja ens facilita molt la feina, però augmenta la càrrega contaminant que vessem al medi ambient. Així que una molt bona acció a l'abast de tothom serà la de mesurar l'ús de productes químics.

Si ens ho mirem bé veurem que no sempre fan falta. Per treure la pols sovint n'hi ha prou amb passar un drap humit i, pel que fa al terra, més val una bona escombrada abans d'una fregada: estalviarem aigua i productes de neteja.

Quan creiem que realment cal que fem servir algun producte, tinguem en compte el següent:

- > A les rentadora i al rentavaixelles, utilitzem -com a màxim- les dosis de sabó prescrites pel fabricant.
- > Per a la higiene personal i de la llar, convé utilitzar sabons neutres, sense colorants ni aromatitzants. Evitem l'ús de fenols i altres tòxics per la nostra salut i la dels organismes aquàtics.
- > És important reduir el consum de productes tòxics i substituir-los per productes de base natural, altament biodegradables. En la majoria d'establiments de venda de productes de neteja es poden comprar productes biodegradables en un 98%, però en establiments especialitzats hi ha productes ecològics encara menys contaminants.

Beneficis

- > Si eliminem els productes tòxics a la llar evitem embrutar els rius i el mar.
- > En no inhalar ni estar en contacte amb substàncies tòxiques, millora la nostra salut.
- > Mitjançant la nostra acció de compra quotidiana afavorim la comercialització de fórmules de productes biodegradables.



Visites

“Compartim un futur” és un programa d'activitats i visites guiades a les principals instal·lacions de tractament d'aigües i gestió de residus de l'Àrea Metropolitana de Barcelona. S'adreça a grups de 10 o més persones, als quals pot afegir-s'hi algú a títol individual en qualitat d'observador. El programa inclou visites a diverses estacions depuradores d'aigües residuals.

Informació i inscripcions:

La Vola. Tel. 938 515 158

A/e: educadors@lavola.com

Lectures

L'aigua i la ciutat. Barcelona: l'Ajuntament, 2002. (Guies d'educació ambiental; 9).

Ecoproductes a la llar. Barcelona: l'Ajuntament, 2003. 26 p. (Guies d'educació ambiental; 16)

Usem energia de fonts renovables i netes

La principal despesa energètica de les llars barcelonines correspon a l'aigua calenta sanitària (32%) i a la calefacció (30%). Aquesta energia prové quasi sempre de fonts d'energia fòssils no renovables i força contaminants.

Però a Barcelona hi ha més de 2.500 hores de sol a l'any, i una part d'aquesta radiació es pot aprofitar per obtenir energia a la llar. La tecnologia per obtenir aigua calenta a partir de la radiació solar està molt avançada i ben adaptada a les necessitats específiques dels habitatges.

Acció 18: Connectem-nos al sol

L'acció: instal·lar captadors solars

Si casa nostra té una teulada o una terrassa assolellada, valorem la possibilitat d'instal·lar col·lectors solars per obtenir aigua calenta. Podem assessorar-nos a l'Agència d'Energia de Barcelona o a Barnamil. Hi ha diverses línies d'ajuts que permeten reduir la despesa inicial. Informem-nos-en a l'Institut Municipal del Paisatge Urbà i a l'Institut Català d'Energia (ICAEN). L'ICAEN també ens pot facilitar la sol·licitud de finançament a una entitat bancària, de manera que podrem pagar el préstec amb els diners que ens estalviem en la factura de l'energia.



Beneficis

- > L'energia solar és renovable i no contamina, a diferència de la que prové dels combustibles fòssils i de la nuclear.
- > Una instal·lació solar tèrmica permet cobrir entre un 60% i un 80% de les necessitats d'aigua calenta per a la cuina i el bany. Les despeses de manteniment són petites i el cost de les instal·lacions, sobretot en els edificis de nova construcció, es pot amortitzar en un període relativament breu. Tot el consum posterior és gratuït.

Visites

A les Piscines Bernat Picornell podem veure en funcionament els captadors solars tèrmics destinats a escalfar l'aigua de les dutxes de la instal·lació.

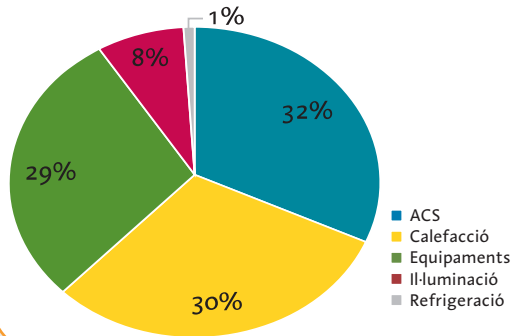
Piscines Bernat Picornell
Av. de l'Estadi, 30-40
08038 Barcelona. Tel. 934 234 041

Lectures

Aprendre del Prestige. Barcelona: l'Ajuntament, 2003. 47 p. (Guies d'educació ambiental; 17).

Jugues? Agafa fitxes! [Barcelona]:
Agència d'Energia de Barcelona, [2004].
8 fitxes.

Distribució del consum domèstic d'energia



Adreces i recursos addicionals

- > Agència Local d'Energia de Barcelona.
c/ Nil Fabra, 20. 08012 Barcelona.
Web: www.barcelonaenergia.com/
- > Institut Català d'Energia
Av. Diagonal, 453 bis, àtic
08036 Barcelona. Web: www.icaen.es
- > Barnamil. Associació per a la promoció de les energies renovables i l'estalvi energètic. c/ Obradors, 8
08002 Barcelona. Tel. 934 126 985
Web: www.barnamil.org
- > Institut Municipal del Paisatge Urbà i la Qualitat de Vida. Av. Drassanes, 6-8,
20è. 08001 Barcelona. Tel. 932 702 020
Web: www.bcn.es/paisatgeurba/

Acció 19: Compartim el cotxe

Un pas per evitar l'abús del vehicle privat

El parc de turismes de Barcelona supera els 600.000 vehicles. Sumant tots els vehicles que entren a la ciutat, els dies laborables a Barcelona hi ha més cotxes que persones. La dada potser no ens sorprèn, perquè els cotxes ja formen part del paisatge urbà. Però la majoria de les vegades el cotxe s'utilitza de manera puntual i més d'un 95% del temps està aparcad al carrer ocupant l'espai públic.

D'altra banda, el vehicle és un dels capítols més cars del pressupost familiar, ja que inclou compra, manteniment, assegurances i aparcament, a més del combustible. Es calcula que el 75% del cost del vehicle correspon al manteniment o la despesa de tenir el cotxe aturat.



La necessitat d'un vehicle per cobrir els desplaçaments es pot satisfer amb una flota de cotxes d'ús compartit o Carsharing. El Carsharing és un sistema pel qual una empresa operadora posa a disposició dels clients una flota de vehicles en un conjunt de punts d'estacionament i l'usuari té el cotxe quan el necessita i a un preu molt raonable. És una fórmula avantatjosa per a tothom qui fa menys de 15.000 km anuals. Aquest sistema funciona des de fa uns anys amb èxit a diversos països i ja s'ha posat en marxa a Barcelona.

L'acció: **Compartir el cotxe**

Podem calcular què ens costa tenir el nostre cotxe cada any (amortització, impostos, aparcament, manteniment, assegurances, carburant, etc.), mirar els quilòmetres que fem i comparar-ho amb els costos del servei de Carsharing, que es poden consultar a www.catalunyacarsharing.com/

Si ho considerem oportú ja ens podem inscriure al servei!

Beneficis

El Carsharing...

- > Contribueix a la disminució de la flota de vehicles a la ciutat, la qual cosa es tradueix en la pacificació del trànsit, la disminució de la congestió i l'alliberament d'espais públics.
- > Reverteix en un estalvi econòmic individual important i en un estalvi social, ja que afavoreix una mobilitat més sostenible i un augment de l'ús del transport públic.
- > Evita als usuaris els maldecaps de l'aparcament i les gestions relacionades amb el manteniment del vehicle
- > Contribueix a la disminució del consum energètic i a l'estalvi dels recursos naturals que es requereixen per fabricar vehicles.

Visites

Transports Metropolitans de Barcelona ofereix als grups organitzats visites a les seves instal·lacions, obertes a escoles i altres entitats i col·lectius. La reserva es pot fer a través del formulari que trobarem al web www.tmb.net.
Més informació: tel. 932 987 021.

Adreces i recursos addicionals

- > Associació per a la Promoció del Transport Públic (PTP). Rambla Catalunya, 29, 4t. 08007 Barcelona. Tel. 933 013 907
A/e: info@laptp.org
Web: www.laptp.org/
Associació dedicada a la promoció de la mobilitat sostenible. Impulsa la iniciativa de Carsharing a Barcelona en col·laboració amb l'Ajuntament de Barcelona i la Generalitat de Catalunya.
- > Catalunya Carsharing:
www.catalunyacarsharing.com/

Lectures

El cotxe, mesura de totes les coses. Barcelona: Departament de Medi Ambient, 1996. Medi ambient, tecnologia i cultura, núm. 15.

Mobilitat més sostenible ciutat més confortable. Barcelona: l'Ajuntament, [2004]. 45 p. (Guies d'educació ambiental; 22).



Acció 20: Signa el Compromís

L'acció: Signar el Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat

Signar el Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat és molt senzill; es pot fer a través del web de l'Agenda 21 de Barcelona: www.bcn.es/agendaz1/.

Els signants assumeixen la seva responsabilitat en la construcció d'una Barcelona més sostenible i es comprometen a treballar-hi. Si signem el Compromís i ho expliquem als nostres amics i familiars, probablement els induïm a participar també d'aquesta iniciativa, ja que una persona que ens parla d'igual a igual sempre té més incidència que les campanyes o els mitjans de comunicació. També podem plantejar a la nostra empresa o entitat que signi el Compromís i faci públiques les accions que configuren la seva contribució. Per desenvolupar el seu pla d'acció, les organitzacions signants reben el suport de la secretaria tècnica de l'Agenda 21. Les escoles compten amb un programa específic per ajudar-les en la seva tasca: l'Agenda 21 Escolar.

Participem en l'Agenda 21 de Barcelona

Una acció individual a favor de la sostenibilitat és més poderosa com més persones la duguin a terme. Pensem en l'efecte produït si qualsevol de les accions que proposa aquesta guia la féssim tots. Però a més, podem participar en accions col·lectives que impliquen el conjunt de la ciutadania. L'any 2002, després de quatre anys de preparació i un ampli procés de participació ciutadana, s'aprovà el Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat. Aquest document recull els principals objectius per fer de Barcelona una ciutat més sostenible i ja són més de 350 les organitzacions de tot tipus que s'hi han adherit. Ara hi faltes tu!

Beneficis

- > La participació i la corresponsabilitat són requisits imprescindibles per avançar cap a una societat sostenible.
- > Com a signatari de l'Agenda 21 de Barcelona rebràs publicacions sobre educació ambiental i el programa trimestral d'activitats del Centre de Recursos Barcelona Sostenible.



Lectures

París, A.; Carrero, X. *Acció 21: guia metodològica per avançar cap a la sostenibilitat de Barcelona*. Barcelona: l'Ajuntament, 2002. 86 p.

Acció 21!. Barcelona: l'Ajuntament, [2002]. Opuscle.

Visites

El Centre de Recursos Barcelona Sostenible (CRBS) acull la secretaria tècnica de l'Agenda 21 de Barcelona. Totes les persones, entitats i empreses interessades en adherir-se a l'Agenda 21 poden concertar una reunió per conèixer els continguts del Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat i els recursos per als signants, exposar les seves expectatives i inquietuds. El CRBS és també un espai obert als col·lectius que vulguin col·laborar en projectes comuns i disposar de les instal·lacions i serveis per desenvolupar iniciatives relacionades amb la sostenibilitat.

Secretaria de l'Agenda 21. Centre de Recursos Barcelona Sostenible:
c/ Nil Fabra, 20. 08012 Barcelona
Tel. 932 374 743
A/e: agenda21@mail.bcn.es
www.bcn.es/agenda21

Adreces i recursos addicionals

- > Agenda 21 de Barcelona:
www.bcn.es/agenda21
Hi trobareu àmplia informació sobre el Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat, una invitació a adherir-vos-hi personalment o col·lectivament, fitxes dels plans d'acció dels signants i recursos de tota mena.

Participa-hi!

Acció 21: I tu, què proposes?

En el quadern “20+1 accions” hem presentat 20 iniciatives que es poden realitzar quotidianament i d’una manera relativament senzilla. Però estem convençuts que n’hi ha moltes d’altres que es poden dur a terme i que no es veuen reflectides en aquest quadern. Segur que tens idees innovadores que es poden compartir i que no hem recollit. Per això et demanem que l’Acció 21 la preparis tu.

Es tracta d’elaborar una fitxa, a l’estil de les 20 anteriors, on s’exposi una acció senzilla que fas ordinàriament des de fa temps o que hagi iniciat fa poc i de la qual estiguis satisfet. Un cop plena, envia-la a la Secretaria de

l’Agenda 21 de Barcelona (c/ Nil Fabra, 20. 08012 Barcelona). També ho pots fer per correu electrònic a agenda21@mail.bcn.es.

Entre totes les propostes rebudes, se seleccionaran les més interessants i es penjaran al web de l’Agenda 21, de manera que cada contribució podrà ser llegida i seguida per tothom que estigui interessat en fer una ciutat més sostenible i solidària.

Ah! i per recompensar d’una manera més directa aquest esforç, s’obsequiarà totes les contribucions amb una tramesa-sorpresa de material... ho endevines... és clar, que fomenti la cultura de la sostenibilitat.



Acció 21: I tu, què proposes?

Títol. Proposa un títol suggerent per a l'acció.

Introducció. Explica en un parell de paràgrafs el context en el qual s'emmarca l'acció.

L'acció. Concreta en què consisteix l'acció.

Beneficis. Esmenta els beneficis que comporta la pràctica de l'acció, tant socials (individuals i/o col·lectius) com ambientals (estalvi de recursos, protecció del medi, reducció de residus, etc.).



Visites. Hi ha algun indret que es pugui visitar o on es pugui veure algun exemple relacionat amb l'acció proposada?

Adreces i recursos addicionals. Hi ha algun lloc (oficina municipal, ONG, etc.) on ens puguem adreçar per obtenir informació o recursos de cara a dur a la pràctica l'acció proposada?

Lectures. Hi ha algun material (tríptic, quadern), preferiblement senzill i amè, o bé un llibre fàcil de trobar que ens pugui ser d'ajut per aprendre més coses en relació a l'acció a desenvolupar?

Per l'enquesta d'autoavaluació. Es tracta de plantejar dues o tres preguntes senzilles per a que les persones que llegeixin l'Acció 21 puguin adonar-se de si la duen a terme i ho fan correctament

? Si No

? Si No

? Si No

Un cop plena, envia-la a la Secretaria de l'Agenda 21 de Barcelona: c/ Nil Fabra, 20.
08012 Barcelona. També ho pots fer per correu electrònic a: agenda21@mail.bcn.es.





EL COMPROMÍS DE BARCELONA AMB EL PLANETA

1. Protegir els espais lliures i la biodiversitat i ampliar el verd urbà.
2. Defensar la ciutat compacta i diversa, amb un espai públic de qualitat.
3. Millorar la mobilitat i fer del carrer un entorn acollidor.
4. Assolir nivells òptims de qualitat ambiental i esdevenir una ciutat saludable.
5. Preservar els recursos naturals i promoure l'ús dels renovables.
6. Reduir la producció de residus i fomentar la cultura de la reutilització i el reciclatge.
7. Augmentar la cohesió social, enfortint els mecanismes d'equitat i participació.
8. Potenciar l'activitat econòmica orientada cap a un desenvolupament sostenible.
9. Progressar en la cultura de la sostenibilitat mitjançant l'educació i la comunicació ambiental.
10. Reduir l'impacte de la ciutat sobre el planeta i promoure la cooperació internacional.

ENQUESTA D'AUTOAVALUACIÓ

Aquesta enquesta et permetrà avaluar el teu comportament personal pel que fa a les accions proposades a la guia:

Biodiversitat i verd urbà

Saps on és l'espai verd més proper a casa teva?

Sí No

Quan vas a la muntanya o a la platja, evites les pràctiques esportives agressives amb l'entorn (conducció fora camins amples, motos d'aigua i de neu, trial i BTT fora pistes, etc.)?

Sí No

Quan cerques allotjament turístic, prioritizes aquell que segueix criteris de qualitat ambiental?

Sí No

Ciutat compacta i mobilitat

Vas a comprar a les botigues del barri i al mercat?

Sí No

Vas a peu per fer els desplaçaments de menys d'1 km (15 minuts)?

Sí No

Agafes el transport públic o la bici per moure't més lluny dins la ciutat?

Sí No

Has calculat si et surt més a compte llogar o compartir un cotxe que no pas adquirir-lo en solitari?

Sí No

Qualitat ambiental i salut

A casa, evites els productes tòxics i/o perillosos (quadre vermell: nociu, tòxic, corrosiu, inflamable, irritant, comburent, etc.)?

Sí No

Quan vas a comprar, et fixes en la composició i el percentatge de biodegradabilitat dels productes de neteja?

Sí No

Et fixes en l'origen, la composició i els diferents certificats dels productes alimentaris?

Sí No

Consumeixes productes d'agricultura biològica?

Sí No

Procures no fer activitats sorolloses en l'horari de descans dels veïns?

Sí No

Recursos naturals

Controles periòdicament el consum d'aigua a casa?

Sí No

Has fet algun canvi tècnic per estalviar aigua a la llar?

Sí No

Controles periòdicament els consums domèstics d'energia?

Sí No

Quan has d'adquirir un electrodomèstic, et fixes en la seva eficiència energètica?

Sí No

Has valorat la possibilitat de fer reformes importants a la llar per disminuir el consum d'energia de la xarxa (aïllaments, plaques solars, etc.)?

Sí No

Consumeixes paper reciclat?

Sí No

Utilitzes el paper per les dues cares?

Sí No

Ets soci/a de la biblioteca?

Sí No

Consumeixes articles de segona mà?

Sí No

Reducció de residus

Prioritzes la compra de productes a granel?

Sí No

Separes el paper utilitzat per reciclar-lo?

Sí No

Separes la matèria orgànica de la resta d'escombraries?

Sí No

Portes els residus especials al Punt Verd?

Sí No

Portes la roba que ja no vols al contenidor de "Roba Amiga"?

Sí No

Participació, educació, cooperació

Pertany a alguna entitat cívica del barri o de la ciutat?

Sí No

Has participat en els darrer any en alguna acció de voluntariat?

Sí No

Saps si a la teva feina o centre d'estudis hi ha un responsable de sostenibilitat o una comissió de medi ambient?

Sí No

Col·labores en accions de caràcter ambiental o social en l'àmbit laboral, d'estudis o associatiu?

Sí No

N'has promogut mai cap?

Sí No

Compres productes de Comerç Just?

Sí No

Ets un ciutadà sostenible?

Compta el nombre de respostes positives a l'enquesta d'autoavaluació i...

> **Si has contestat menys de 12 Sí:**

Encara tens molt per fer: només pots millorar!

> **Si has contestat entre 12 i 21 Sí:**

Tot i que ja tens bons hàbits, amb una mica d'esforç pots millorar molt

> **Si has contestat més de 21 Sí:**

Felicitats! Explica als teus amics i coneguts com poden fer-ho bé ells també!

Repassa les preguntes a les quals hagis contestat negativament. Amb les orientacions de la guia, pots canviar el teus hàbits per millorar la teva aportació al Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat.

Edita:

Ajuntament de Barcelona

Sector de Serveis Urbans i Medi Ambient
Direcció Educació Ambiental i Participació

Continguts i redacció:

Ecoinstitut Barcelona (Ana Alcantud,
Josep Esquerrà, Bettina Schaefer).
Amb la col·laboració de Marta Cuixart
(Centre de Recursos Barcelona Sostenible)

Coordinació:

Txema Castiella, Teresa Franquesa

Disseny gràfic:

Eggeassociats

Per sol·licitar les Guies d'Educació Ambiental:

Centre de Recursos Barcelona Sostenible

c/ Nil Fabra, 20

08012 Barcelona

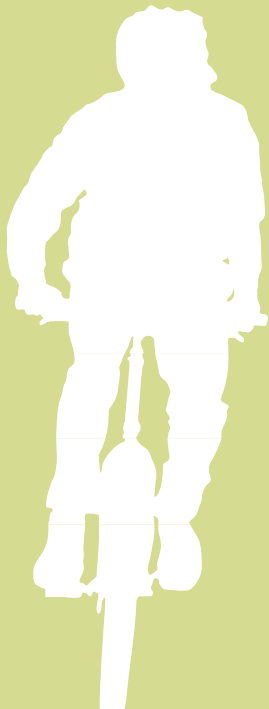
Telèfon 932 374 743

recursos@mail.bcn.es

www.bcn.es/agenda21

Barcelona, 2005

Impressió en paper 100% reciclat



www.bcn.es/agenda21





www.bcn.es/agenda21