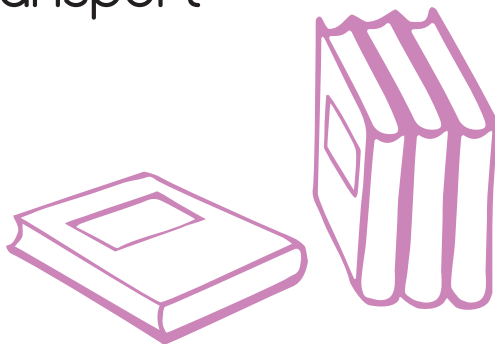
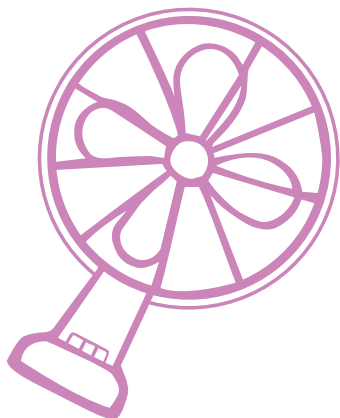




# Consumir menys, viure millor

Guia per a l'estalvi i el consum conscient de roba, electrodomèstics, oci i transport



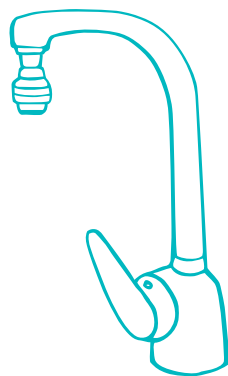
Aquesta guia forma part de la col·lecció **“Estratègies d’estalvi a la llar”**, que té per objectiu ajudar la ciutadania a analitzar les seves dinàmiques de consum per estalviar, reduir la despesa de la llar i la seva petjada ecològica.

Són idees, consells i propostes que ajuden a **reflexionar sobre el nostre dia a dia, els nostres hàbits i les nostres decisions de consum**. Conèixer el funcionament de facturació de les companyies, saber els recursos i dotar-se de bons consells poden ajudar a reduir fins a un 40% la despesa de la llar.

L'Ajuntament, amb la col·laboració d'entitats de la ciutat, treballa decididament per augmentar l'eficiència energètica i per reduir l'impacte de la pobresa energètica amb accions formatives, assessoraments a domicili i suports econòmics, entre d'altres serveis. En aquest marc, s'han editat quatre guies temàtiques: **“Energia, la justa!”**, **“Consumir menys, viure millor”**, **“Bon profit, bon estalvi”** i **“Ni una gota de més”**.

## Sabies que...

- És possible gastar menys en les despeses domèstiques?
- Pots reduir la factura de l'electricitat, el gas i l'aigua?
- Existeixen iniciatives d'intercanvi i segona mà del Prat?
- El vàter suposa un 30 % de la despesa domèstica d'aigua?
- Pots escollir entre la tarifa regulada i el mercat lliure d'electricitat?

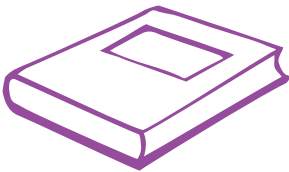


## Consum conscient i estalvi

La compra-venda de productes 2a mà, l'intercanvi o el compartir són opcions de consum més econòmiques, però també són alternatives millors des del punt de vista ambiental i social que comprar i comprar per després llençar.

Ja sigui de la manera tradicional, o mitjançant "apps" i pàgines web, aquestes pràctiques permeten preservar recursos naturals i evitar residus, ens ajuden a estalviar diners i, en molts casos, potencien la vessant més social del consum. T'hi apuntes?

# Alternatives de consum que ens ajuden a estalviar



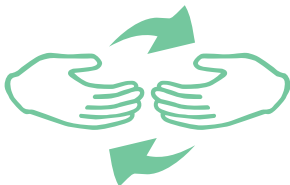
### **De la propietat dels objectes a l'accés al servei: compartir, deixar en préstec o llogar.**

Cal ser propietaris d'un llibre per gaudir d'una bona lectura? Anar a la biblioteca o intercanviar-lo són altres alternatives a comprar.



### **Llarga vida als objectes!: triar objectes duradors, mantenir i reparar.**

Malgrat que algunes estratègies empresarials com l'obsolescència programada fomentin que comprem coses molt sovint, la millor alternativa per a la nostra butxaca i per al medi ambient és allargar al màxim la vida dels objectes.



### **Renovar sense gastar: segona mà i intercanvis.**

Vintage, second hand markets, Wallapop..., noms nous per a pràctiques de sempre que permeten donar una nova vida als objectes, estalviar diners i generar menys residus.

# Iniciatives d'intercanvi i venda de productes de segona mà al Prat

## **Mercat d'intercanvi i venda de productes de segona mà**

Joguines, instruments musicals, material informàtic i esportiu, eines, roba i complements... Cada primer diumenge de mes a la plaça de Pau Casals, de 10 a 14 h.

## **Mercat d'intercanvi de joguines**

Jocs i joguines per a nens i nenes de totes les edats. Cada desembre. Organitzat per les AMPA d'escoles i instituts.

## **Recuprat**

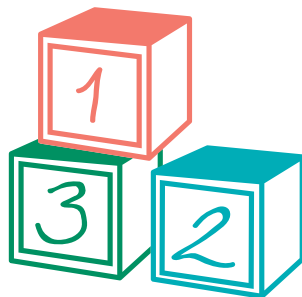
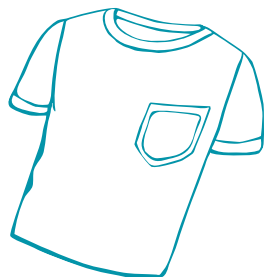
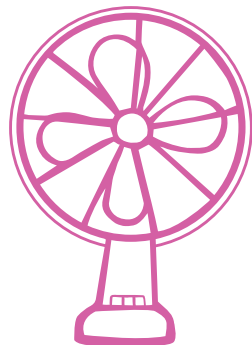
Donem una segona vida a les coses! A la deixalleria municipal (ronda de Llevant, 22) es recullen un munt d'objectes cada dia: petits mobles i electrodomèstics, material informàtic, mobiliari per a infants... Qui vulgui, pot anar-hi i endur-se gratuïtament allò que necessiti.

Per recollir coses: diumenges d'11 a 14 h.

Per deixar-hi coses: de dilluns a dissabte, de 9.30 a 14 h i de 16 a 19 h, i diumenges, de 10 a 14 h

## **Banc del temps del Prat**

Xarxa d'intercanvi de coneixements, serveis i habilitats entre veïnes i veïns. Classes de saxo, acompanyament per fer gestions, ajuda per pintar el pis... Dilluns i dijous, de 16 a 19 h, a les Cases d'en Puig. Més informació: [www.bdtelprat.cat](http://www.bdtelprat.cat)



# Reparar és fàcil!



## Repareu i allargueu la vida dels vostres objectes per estalviar comprar-ne de nous.

Pregunteu-ho en un taller de reparació proper o feu-ho vosaltres mateixos. L'Ajuntament i l'Àrea Metropolitana de Barcelona ofereixen serveis d'assessorament i formació gratuïts per aprendre a reparar i allargar la vida dels objectes.

**Millor que nou,  
100% vell**

Cercador de botigues de 2a mà, tallers de reparació i iniciatives d'intercanvi.

[www.millorquenou.cat](http://www.millorquenou.cat)

### Reparat, la millor opció al Prat

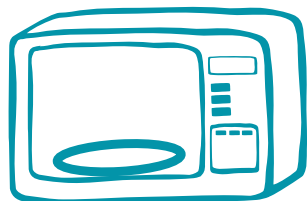
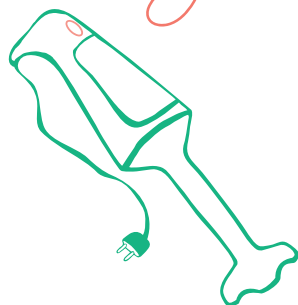
Assessorament gratuït de reparació d'electrodomèstics i aprofitament de roba.

Cada divendres de 18 a 21 h  
Al Punt Solidari - Antiga Escola del Parc  
Parc del Fondo d'en Peixo, s/n

### Millor que nou, reparat

Assessorament i tallers gratuïts: reparació de petits electrodomèstics, arranjament de roba, manteniment i reparació d'equips informàtics, restauració de mobles...

De dilluns a dissabte, de 10.30 a 14 h  
i de dilluns a divendres de 17 a 20.45 h  
C. Sepúlveda, 45-47  
Tel. 934 242 871  
Barcelona  
[reparatmillorquenou.blogspot.com.es](http://reparatmillorquenou.blogspot.com.es)



# Roba i complementos

## **Trieu roba i complementos amb història.**

Abans de comprar una peça nova, podem optar per mercats d'intercanvi o botigues de segona mà. També hi ha moltes "apps" i portals web on podem comprar i vendre (percentil.com, Wallapop...).

## **Cal seguir les instruccions del fabricant a l'hora de netejar la roba.**

La conservarem millor i durant més temps. Rentem només quan sigui necessari. Cada rentada va debilitant les fibres.

## **Atrevir-se a agafar fil i agulla!**

La majoria dels arranjaments bàsics (posar botons, fer la vora d'un pantaló, arreglar descosits...) són fàcils de fer. Podem aprendre'n d'algú, apuntar-nos a un curs, anar al Repaprat o portar-ho a arreglar a un/a professional.



### **No siguis una víctima de la moda!**

La indústria de la moda i la publicitat sovint ens impulsen a comprar més roba de la que necessitem. Per evitar-ho, reflexionem abans de comprar.

### **Alguns projectes de consum conscient de roba:**

**Moviment *Slow fashion***  
Consum conscient de roba.  
[slowfashionspain.com](http://slowfashionspain.com)

**Projecte 333**  
Vestir amb 33 peces per temporada.  
[proyecto333.org](http://proyecto333.org)

**Roba Amiga**  
Cooperativa d'empreses d'inserció dedicada a la reutilització i la venda de roba de segona mà.  
[www.robaamiga.cat](http://www.robaamiga.cat)

## *Sabies que...*

*Darrere els preus molt baixos d'algunes peces de roba sovint hi ha unes condicions laborals pèssimes en països en desenvolupament? Tria roba ètica i de proximitat.*

# Electrodomèstics i aparells electrònics

## **Trieu aparells que durin més i que siguin fàcilment reparables.**

Assessoreu-vos bé abans de comprar-los. Un botiguer de confiança us ajudarà a escollir el més adequat. A la llarga, allò més barat no sempre surt a compte.

## **Repareu els aparells espatllats.**

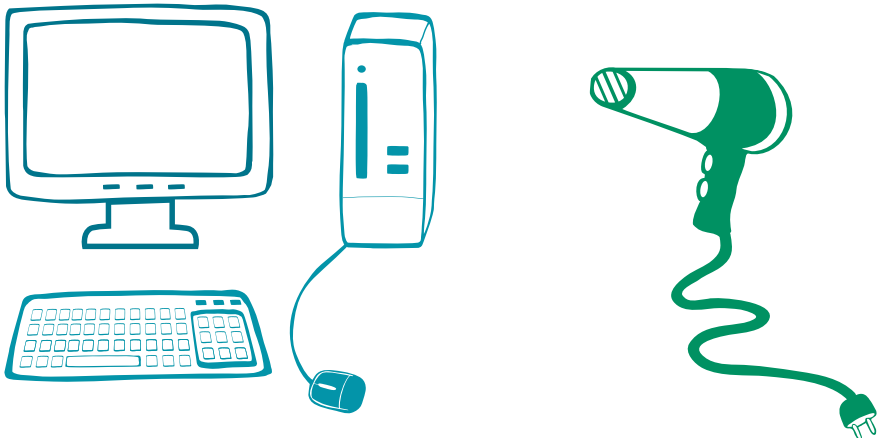
Moltes reparacions són senzilles i barates. Consulteu-ho al taller de reparació més proper o assessoreu-vos als tallers del programa “Reparat” o al local del “Millor que nou, reparat”.

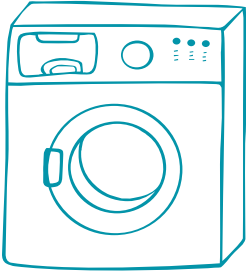
## **Electrodomèstics en forma.**

L'ús i el manteniment correctes dels aparells són un aspecte clau per allargar-ne la vida útil. Llegiu les instruccions de cada aparell per saber com fer-ho bé. A la pàgina següent hi trobareu alguns consells de manteniment bàsic per prevenir les avaries.

## **Un ordinador pot tenir molta vida.**

Abans de canviar-lo, val la pena valorar si no n'hi haurà prou d'actualitzar-ne algun dels components (disc dur, targeta gràfica, etc.) o afegir-ne d'altres. També hi ha versions específiques del sistema operatiu Linux que s'adapten com un guant a les màquines antigues.



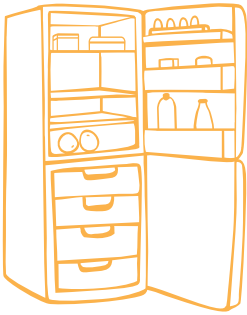


## Rentadora

Per evitar que algun objecte obstrueixi el desguàs, reviseu sempre les butxaques.

Eixugueu la goma per evitar els fongs i netegeu les restes de sabó i suavitzant del calaix. Netegeu el filtre de la bomba un cop al mes.

Si renteu sovint amb aigua calenta, cada 3 mesos feu una rentada sense roba ni sabó afegint-hi 2 litres de vinagre per prevenir els efectes de la calç.

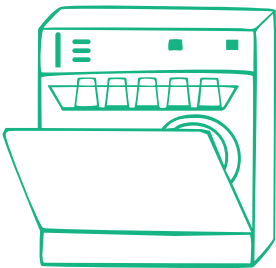


## Nevera

Reviseu i netegeu sovint les gomes de les portes i eviteu tocar-les quan obriu la porta.

Netegeu de tant en tant el condensador posterior. Mantingueu-lo separat de la paret uns 5 centímetres.

Si teniu un aparell sense sistema *no-frost*, descongeleu-lo cada 6 mesos.



## Rentaplats

Eixugueu la junta en contacte amb la porta.

Consulteu l'envàs del detergent i les instruccions de la màquina per saber si cal posar-hi sal i amb quina freqüència.

Feu una neteja automàtica cada sis mesos, amb un rentat sense sabó ni vaixel·la. Podeu utilitzar productes naturals: 1/2 litre de vinagre de vi, 1 cullerada sopera de bicarbonat i 1 cullerada sopera de sal de cuina.



# Transport

## Si et mous en bici...

Pots utilitzar el bicibox ([www.bicibox.cat](http://www.bicibox.cat)) una xarxa d'aparcaments gratuïts i segurs per a bicicletes privades distribuïda pels municipis de l'Àrea Metropolitana de Barcelona.

## Si et mous amb transport públic...

Per calcular quina opció d'abonament (T-Mes, T-50/30, T-10...) és la més econòmica per a tu, utilitza aquesta calculadora:

[cercador.atm.cat](http://cercador.atm.cat).

TMB ofereix molts títols de transport amb preus reduïts per a pensionistes, menors de 12 anys, famílies nombroses...

<http://www.tmb.cat/ca/titols-bonificats>

## Si t'has de moure en cotxe privat...

Planteja't compartir trajecte amb la plataforma [Blablacar.es](http://Blablacar.es), per estalviar diners i emissions.

[SocialCar.com](http://SocialCar.com) és una plataforma de lloguer de cotxes entre particulars.



## Lloguer de bicicletes per visitar el Delta

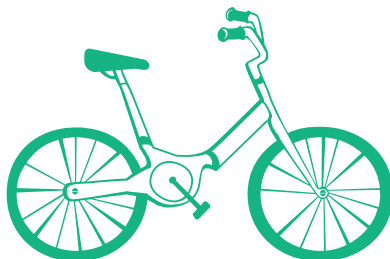
Centre Esplai  
Carrer Riu Anoia 42-54  
93 474 74 74

## Ciklistyk

Lloguer, venda i reparació.  
Av. Onze de Setembre,  
295, Local 1  
[ciclistyk.es](http://ciclistyk.es)

## Biciclot

Aprendre a anar en bici,  
taller d'autoreparació i  
venda de 2a mà.  
Barcelona.  
[biciclot.coop](http://biciclot.coop)



# Oci i cultura

Algunes idees gratuïtes i immaterials:

## Consulteu l'agenda municipal.

Hi trobareu moltes opcions d'oci econòmic: música, tallers, teatre, etc.

[www.elprat.cat/agenda](http://www.elprat.cat/agenda)

## A les biblioteques...

Hi ha llibres, però també revistes, premsa diària, pel·lícules, música, accés gratuït a Internet... **Biblioteca Antonio Martín.** (pl. Catalunya, 39-41)

[www.biblioteca.elprat.cat](http://www.biblioteca.elprat.cat)

## Participeu en les entitats i a la vida associativa de la ciutat.

Portal d'Entitats: [www.entitatsdelprat.cat](http://www.entitatsdelprat.cat)

## Per als més joves, el Lloro Serveis de Juventut.

Oferix un munt d'activitats i propostes d'oci i lleure. (c.Mariscal Jofre, 3)

[www.joves.prat.cat](http://www.joves.prat.cat)

## Activitats culturals i esportives

Aprofiteu la gran oferta d'activitats a preus públics o gratuïtes que ofereixen els equipaments de la ciutat.

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

[www.ccriberabaixa.cat](http://www.ccriberabaixa.cat)

[www.centric.elprat.cat](http://www.centric.elprat.cat)

[elprat.cat/esports](http://elprat.cat/esports)

[lacapsa.org](http://lacapsa.org)

## Entrada gratuïta als museus de Barcelona

Cada diumenge a la tarda

[www.bcn.cat/museus/diumengestarda](http://www.bcn.cat/museus/diumengestarda)

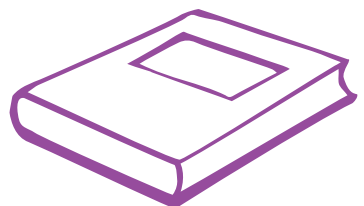
## Allotjament i viatges

Una manera barata de viatjar i conèixer gent dels llocs on anem és practicar el [www.couchsurfing.com](http://www.couchsurfing.com).

També pots intercanviar casa teva a

[www.intercambiocasas.com](http://www.intercambiocasas.com)

o [www.knok.com](http://www.knok.com). Al web [www.gamping.es](http://www.gamping.es) podem trobar terrenys particulars per acampar a preus molt assequibles.



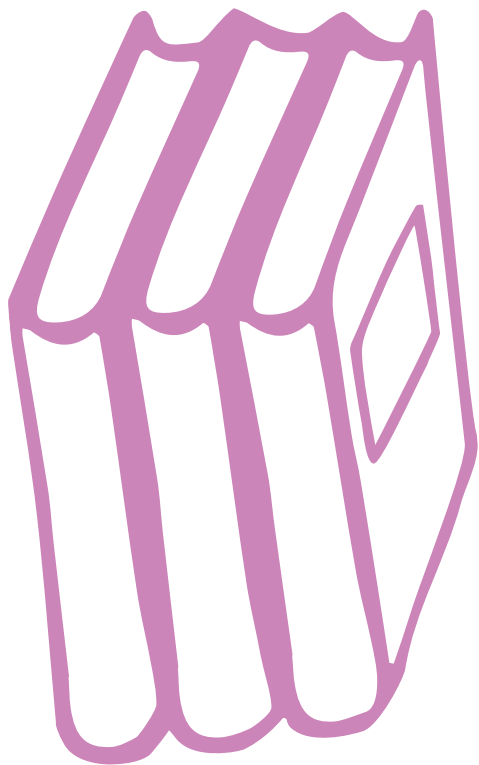
## Més informació:

Opcions: la revista del consum conscient i transformador  
[www.opcions.org](http://www.opcions.org)

Directorí d'iniciatives de consum col·laboratiu  
[consumocolaborativo.org](http://consumocolaborativo.org)

Guia "Electrodomèstics en forma"  
[www.amb.cat](http://www.amb.cat)

Millor que nou: recursos sobre reparació, 2a mà i intercanvi  
de l'Àrea Metropolitana de Barcelona  
[millorquenou.cat](http://millorquenou.cat)



### Sabies que...

Intercanviar o comprar uns  
texans de 2a mà =  
estalviar 5,41 kg de CO<sub>2</sub> =  
275 arbres que absorbeixen  
CO<sub>2</sub> durant un dia.

Més informació:  
[reutilizayevitaco2.aeress.org](http://reutilizayevitaco2.aeress.org)