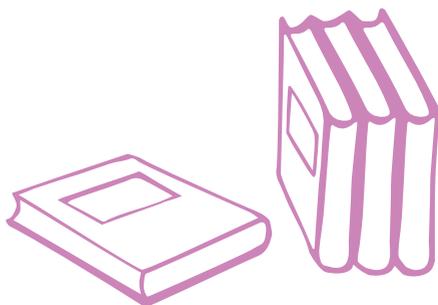
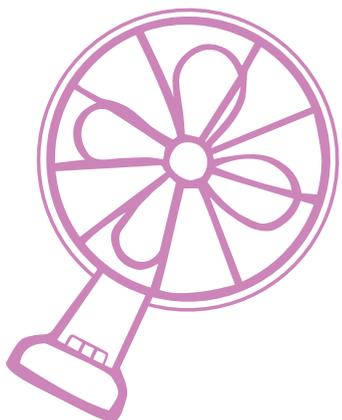




Consumir menos, vivir mejor

Guía para el ahorro y el consumo
consciente de ropa,
electrodomésticos, ocio y transporte



Esta guía forma parte de la colección **“Estrategias de ahorro en el hogar”**, que tiene por objetivo ayudar a la ciudadanía a analizar sus dinámicas de consumo para ahorrar, reducir el gasto en el hogar y su huella ecológica.

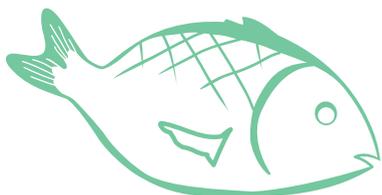
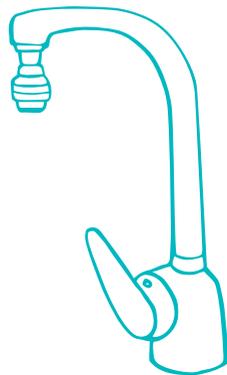
*Ideas, consejos y propuestas que ayudan a **reflexionar sobre nuestro día a día, nuestros hábitos y nuestras decisiones en relación al consumo.** Conocer el funcionamiento de la facturación de las compañías, saber los recursos existentes y dotarse de buenos consejos puede ayudar a reducir hasta un 40% el gasto en el hogar.*

*El Ayuntamiento, con la colaboración de entidades de la ciudad, trabaja decididamente para aumentar la eficiencia y reducir el impacto de la pobreza energética con acciones formativas, asesorías a domicilios y ayudas económicas, entre otros servicios. En este marco, se han editado cuatro guías temáticas: **“¡Energía, la justa!”**, **“Consumir menos, vivir mejor”**, **“Buen provecho, buen ahorro”** y **“Ni una gota de más”**.*



¿Sabías que...

- Es posible reducir el gasto doméstico?
- Puedes reducir la factura de electricidad, de gas y de agua?
- Existen iniciativas de intercambio y segunda mano en el Prat?
- El váter supone un 30 % del gasto doméstico de agua?
- Puedes escoger entre la tarifa regulada y el mercado libre de electricidad?



Consumo consciente y ahorro

La compra-venta de productos de 2ª mano, el intercambio o el compartir son opciones de consumo más económicas, pero también son alternativas mejores desde el punto de vista ambiental y social que comprar y comprar para después tirar.

Ya sea de la manera tradicional, o mediante “apps” y páginas web, estas prácticas permiten preservar recursos naturales y reducir residuos, nos ayudan a ahorrar dinero y, en muchos casos, potencian la vertiente más social del consumo. ¿Te apuntas?

Alternativas de consumo que nos ayudan a ahorrar

De la propiedad de los objetos al acceso al servicio: compartir, dejar en préstamo o alquilar.

¿Es necesario ser propietarios de un libro para disfrutar de una buena lectura? Ir a la biblioteca o intercambiarlo son otras alternativas a comprar.



¡Larga vida a los objetos!: elegir objetos duraderos, mantener y reparar.

A pesar de que algunas estrategias empresariales como la obsolescencia programada fomenten que compremos cosas muy a menudo, la mejor alternativa para nuestro bolsillo y para el medio ambiente es alargar al máximo la vida de los objetos.



Renovar sin gastar: segunda mano e intercambios.

Vintage, second hand markets, Wallapop..., nombres nuevos para prácticas de siempre que permiten dar una nueva vida a los objetos, ahorrar dinero y generar menos residuos.

Iniciativas de intercambio y venta de productos de segunda mano en el Prat

Mercado de intercambio y venta de productos de segunda mano

Juguetes, instrumentos musicales, material informático y deportivo, herramientas, ropa y complementos... Cada primer domingo de mes en la plaza de Pau Casals, de 10 a 14 h.

Mercado de intercambio de juguetes

Juegos y juguetes para niños y niñas de todas las edades. Cada diciembre. Organizado por las AMPA de escuelas e institutos.

Recuprat

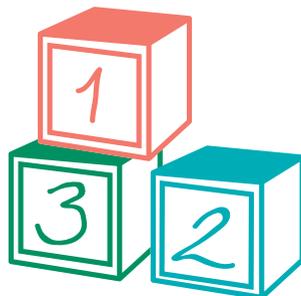
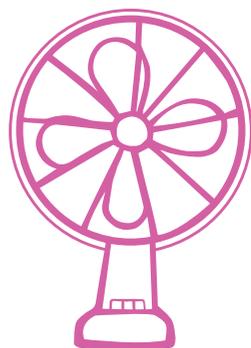
¡Damos una segunda vida a las cosas! En la *deixalleria* municipal (ronda de LLevant, 22) se recogen muchos objetos cada día: muebles y electrodomésticos, material informático, mobiliario para niños... Quién quiera, puede ir y llevarse gratuitamente aquello que necesite.

Para recoger cosas: domingos de 11 a 14 h.
Para dejar cosas: de lunes a sábado, de 9.30 a 14 h y de 16 a 19 h, y domingos, de 10 a 14 h

Banco del tiempo del Prat

Red de intercambio de conocimientos, servicios y habilidades entre vecinas y vecinos. Clases de saxo, acompañamiento para gestiones, ayuda para pintar el piso... Lunes y jueves, de 16 a 19 h, en las Cases d'en Puig.

Más información: www.bdtelprat.cat



¡Reparar es fácil!



Reparad y alargad la vida de vuestros objetos para evitar comprar cosas nuevas.

Preguntad en un taller de reparación cercano o haceldo vosotros mismos. El Ayuntamiento y el Área Metropolitana de Barcelona ofrecen servicios de asesoramiento y formación para aprender a reparar y alargar la vida de los objetos.

Millor que nou, 100% vell

Buscador de tiendas de 2ª mano, talleres de reparación y iniciativas de intercambio.

www.millorquenou.cat

Reparat, la mejor opción en el Prat

Asesoramiento gratuito de reparación de electrodomésticos y aprovechamiento de ropa.

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

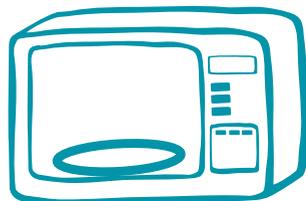
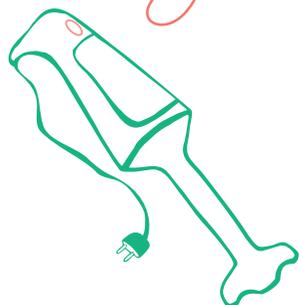
Millor que nou, reparat

Asesoramiento y talleres gratuitos: reparación de pequeños electrodomésticos, arreglos de ropa, mantenimiento y reparación de equipos informáticos, restauración de muebles...

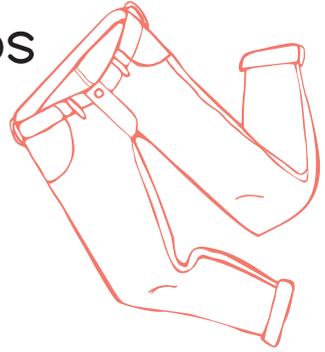
De lunes a sábado, de 10.30 a 14 h
y de lunes a viernes de 17 a 20.45 h
C. Sepúlveda, 45-47
Tel. 934 242 871

Barcelona

reparatmillorquenou.blogspot.com.es



Ropa y complementos



Elegid ropa y complementos con historia.

Antes de comprar una pieza nueva, podemos optar por mercados de intercambio o tiendas de segunda mano. También hay muchas “apps” y portales web donde podemos comprar y vender (percentil.com, Wallapop...).

Debemos seguir las instrucciones del fabricante cuando limpiamos la ropa.

La conservaremos mejor y durante más tiempo. Limpiad sólo cuando sea necesario. Cada lavado va debilitando las fibras.

¡Atreverse a coger hilo y aguja!

La mayoría de los arreglos básicos (coser botones, hacer dobladillos, arreglar descosidos...) son fáciles de hacer. Podemos aprender de alguien, apuntarnos a un curso, ir al Repaprat o llevarlo a uno/a profesional para que lo arregle.



¡No seas una víctima de la moda!

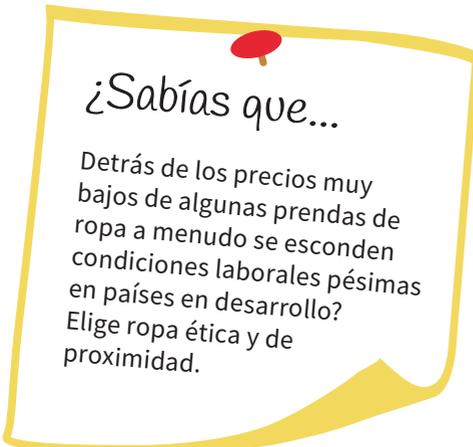
Las industrias de la moda y de la publicidad a menudo nos impulsan a comprar más ropa de la que necesitamos. Para evitarlo, reflexionemos antes de comprar.

Algunos proyectos de consumo consciente de ropa:

Movimiento *Slow fashion*
Consumo responsable de ropa.
slowfashionspain.com

Proyecto 333
Vestir con 33 piezas por temporada.
proyecto333.org

Roba Amiga
Cooperativa de empresas de inserción dedicadas a la reutilización y a la venta de ropa de segunda mano.
www.robaamiga.cat



¿Sabías que...

Después de los precios muy bajos de algunas prendas de ropa a menudo se esconden condiciones laborales pésimas en países en desarrollo?
Elige ropa ética y de proximidad.

Electrodomésticos y aparatos electrónicos

Elegid aparatos que duren más y que sean fácilmente reparables.

Asesoraos bien antes de comprarlos. En una tienda de confianza os ayudaran a escoger el más adecuado. A la larga, lo más barato no siempre sale a cuenta.

Reparad los aparatos estropeados.

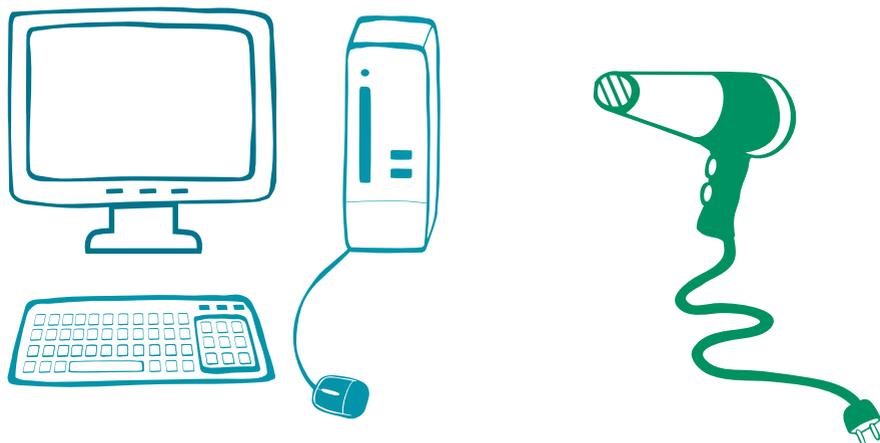
Muchas reparaciones son sencillas y baratas. Consultad en un taller de reparación o asesoraos en los talleres del programa “Repaprat” o en el local del “Millor que nou, reparat”.

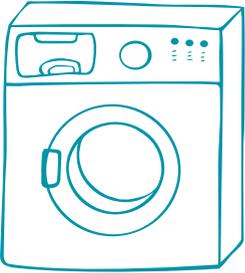
Electrodomésticos en forma.

El uso y el mantenimiento correctos de los aparatos son aspectos clave para alargar su vida útil. Leed las instrucciones de cada aparato para saber cómo hacerlo bien. En la página siguiente encontraréis algunos consejos de mantenimiento básico para prevenir las averías.

Un ordenador puede tener mucha vida.

Antes de cambiarlo, merece la pena valorar si con actualizar alguno de los componentes (disco duro, tarjeta gráfica, etc.) o añadir otros sería suficiente. También hay versiones específicas del sistema operativo Linux que se adaptan como un guante a las máquinas antiguas.



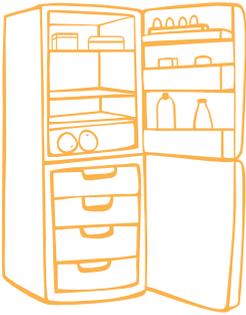


Lavadora

Revisad siempre los bolsillos para evitar que algún objeto obstruya el desagüe.

Secad la goma para evitar los hongos y limpiad los restos de jabón y suavizante del cajón. Limpiad el filtro de la bomba una vez al mes.

Si laváis a menudo con agua caliente, poned cada tres meses un lavado sin ropa ni jabón añadiendo 2 litros de vinagre para prevenir los efectos de la cal.

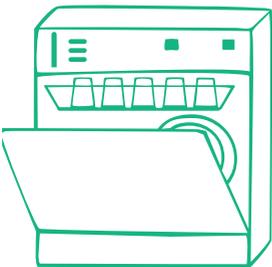


Nevera

Revisad y limpiad con frecuencia las gomas de las puertas y evitad tocarlas al abrir la nevera.

Limpiad de vez en cuando el condensador posterior. Debe estar separado de la pared unos 5 centímetros.

Si vuestro frigorífico no tiene sistema no-frost, debéis descongelarlo cada 6 meses.



Lavaplatos

Secad la junta en contacto con la puerta.

Consultad en el envase el modo de uso del detergente y leed las instrucciones de la máquina para saber si hay que poner sal y con qué frecuencia. Realizad una limpieza automática cada 6 meses, sin jabón ni vajilla. Podéis utilizar productos naturales: 1/2 litro de vinagre de vino, 1 cucharada sopera de bicarbonato y 1 cucharada sopera de sal de cocina.

Transporte

Si te mueves en bici...

Puedes utilizar el bicibox (www.bicibox.cat) una red de aparcamientos gratuitos y seguros para bicicletas privadas distribuidos por los municipios del Área Metropolitana de Barcelona.

Si usas el transporte público...

Para calcular qué opción de abono (T-Mes, T-50/30, T-10 ...) es la más económica para ti, utiliza esta calculadora: cercador.atm.cat.

TMB ofrece muchos títulos de transporte con precios reducidos para pensionistas, menores de 12 años, familias numerosas, etc.

www.tmb.cat/ca/titols-bonificats

Si necesitas moverte en coche privado...

Plantéate compartir trayecto con la plataforma Blablacar.es, para ahorrar dinero y emisiones. SocialCar.com es una plataforma de alquiler de coches entre particulares.



Alquiler de bicicletas para visitar el Delta

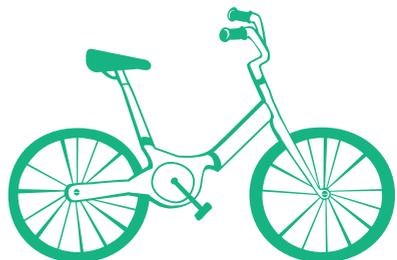
Centre Esplai
C. Riu Anoia 42-54
93 474 74 74

Ciklistyk

Alquiler, venta i reparació de bicis.
Av. Onze de Setembre,
295, Local 1
ciclistyk.es

Biciclot

Para prender a montar en bici, taller de autoreparación y venta de 2ª mano.
Barcelona.
biciclot.coop



Ocio y cultura

Algunas ideas gratuitas e inmateriales:

Consultad la agenda municipal.

Encontraréis muchas opciones de ocio económico: música, talleres, teatro, etc.
www.elprat.cat/agenda

En las bibliotecas...

Hay libros, pero también revistas, prensa diaria, películas, música, acceso gratuito a Internet ... **Biblioteca Antonio Martín.** (pl. Catalunya, 39-41)
www.biblioteca.elprat.cat

Participad en las entidades y la vida asociativa de la ciudad.

Portal de Entidades: www.entitatsdelprat.cat

Para los más jóvenes, el Lloro Serveis de Juventut.

Ofrece muchas actividades y propuestas de ocio y tiempo libre. (c.Mariscal Jofre, 3) www.joves.prat.cat

Actividades culturales y deportivas

Aprovechad la gran oferta de actividades a precios públicos o gratuitas que ofrecen los equipamientos de la ciudad.

www.ccjardinspau.org

www.ccriberabaixa.cat

www.centric.elprat.cat

elprat.cat/esports

lacapsa.org

Entrada gratuita a los museos de Barcelona

Todos los domingos por la tarde.

www.bcn.cat/museus/diumentgestarda



Alojamiento y viajes

Una manera diferente y barata de viajar y conocer gente de los lugares que visitamos es practicar el www.couchsurfing.com.

También podéis intercambiar casa a través de www.intercambiocasas.com

o www.knok.com. En la web www.gamping.es podemos encontrar terrenos particulares para acampar a precios muy asequibles.



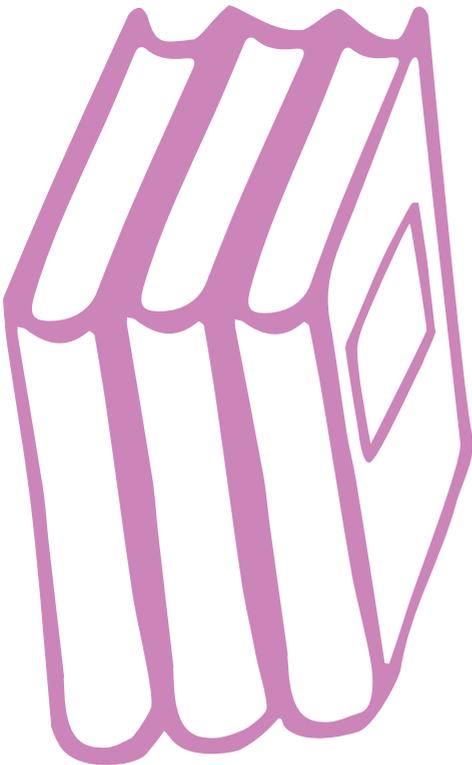
Más información:

Opcions: la revista del consumo consciente y transformador
www.opcions.org

Directorio de iniciativas de consumo colaborativo
consumocolaborativo.org

Guía “Electrodomèstics en forma”
www.amb.cat

Millor que nou: recursos sobre reparación, 2ª mano e intercambio
del Àrea Metropolitana de Barcelona
millorquenou.cat



¿Sabías que...?

Intercambiar o comprar unos
tejanos de 2ª mano =
ahorrar 5,41 kg de CO₂ =
275 árboles que absorben
CO₂ durante un día.

Más información:
reutilizayevitaco2.aeress.org