

## LLARS

hogares



verdes

## VERDES

*Programa educatiu cap a una millor gestió del consum domèstic d'aigua i energia, i una compra més ètica i ecològica.*

ABANS DE CANVIAR EL MON,  
DONA TRES VOLTES PER CASA  
TEVA

Proverbi xinès

"Llars Verdes" és un projecte obert que pot ser adoptat per qualsevol grup o institució que desitgi facilitar avanços en la senda de la sostenibilitat en l'àmbit domèstic. Els [materials produïts pel Centre Nacional d'Educació Ambiental](#) per al programa es troben a la disposició de qualsevol que desitgi utilitzar-los.

Els logotips i tots els materials poden ser reproduïts, sempre sense finalitats comercials o ànim de lucre.

[Llars Verdes és un programa educatiu engegat pel Ministeri de Medi ambient i Mitjà Rural i Marí, a través del CENEAM \(Centre Nacional d'Educació Ambiental\).](#)

Està dirigit a famílies preocupades per l'impacte ambiental i social de les seves decisions i hàbits quotidians. La iniciativa pretén fomentar el canvi cap a una gestió més responsable promovent l'autocontrol del consum domèstic d'aigua i energia, introduint mesures i comportaments estalviadors i ajudant a fer una compra més ètica i ecològica.

El cicle complet del programa dura tres anys. En el primer any els participants afronten el repte d'estalviar en les seves llars una quantitat significativa d'aigua i energia. Durant el segon any es proposa una forma més respectuosa de consumir en les llars. El tercer any es realitzen tallers i activitats pràctiques amb les quals aprofundir i seguir treballant en els temes proposats durant les dues anteriors edicions.

# 1. Objectius del programa

## 1.1. Reptes de la primera fase

Es proposa als participants un senzill i alhora ambiciós repte col·lectiu:

- Reduir les emissions de CO2 en un 5,2% (objectiu del Protocol de Kyoto).
- Disminuir entre un 6 i un 10% el consum domèstic d'aigua.

El consum global d'aigua i energia de les llars espanyoles és molt significatiu. Concretament, els ciutadans som responsables del 30% del consum d'energia i del 10% de l'aigua total del nostre país. Aquestes dades dibuixen un escenari perfecte per impulsar canvis que permetin un ús més sostenible i solidari dels recursos col·lectius. Canvis que tindran dues conseqüències molt positives: per a la nostra butxaca, amb un estalvi en la factura familiar, i per al patrimoni comú, amb un estalvi de recursos que es tradueix en un ambient més saludable.

## 1.2. Reptes de la segona fase

Als participants d'edicions anteriors se'ls proposa continuar amb un nou repte:

- Substituir de forma habitual almenys cinc productes d'alimentació bàsics per altres procedents d'agricultura o ramaderia ecològica o comerç just.
- Eliminar de la llista de la compra almenys dos productes nocius per al medi ambient o la salut.
- Eliminar almenys dos productes superflus.
- Incorporar o reforçar nous criteris per triar els elements de la nostra cistella de la compra: prioritzar productes locals, evitar productes amb embolcalls excessius...

Els principals objectius d'aquesta segona fase del programa són: que les famílies participants es facin més conscients dels efectes de les seves decisions de consum; aprenguin a planificar el que realment necessiten; eliminin progressivament els productes superflus i nocius per al medi ambient o la pròpia salut; i optin cada vegada més per aquells productes més saludables i ètics.

### 1.3. En la tercera fase, com a objectiu final es

#### planteja:

- Mantenir els hàbits de consum responsable adquirits en les fases anteriors.
- Analitzar l'evolució dels consums d'aigua i energia en la llar durant aquests anys.

Amb aquests objectius es pretén que les famílies incorporin i interioritzin en la seva vida quotidiana les actituds i hàbits de consum treballats al llarg del programa.

## 2. Propostes del programa

A què es comprometen les llars participants?

- A emplenar un qüestionari inicial sobre aigua, energia i mobilitat.
- A emplenar un qüestionari final sobre els mateixos temes.
- A facilitar dades sobre els seus consums domèstics.

La campanya permet :

- Reunions trimestrals on s'intercanvia informació sobre qüestions bàsiques i molt pràctiques relacionades amb els temes que s'estiguin abordant a cada moment.
- Atenció personalitzada, presencial o a través de telèfon i correu electrònic, per ajudar a resoldre tots els dubtes que sorgeixin.
- Materials amb informació i recomanacions pràctiques i un senzill equip de mostra i estalvi.
- Utilitzar tots els materials, sempre que sigui amb finalitats educatives i sense ànim de lucre.
- Obtenir recomanacions metodològiques per a l'engegada i desenvolupament del programa.
- Gaudi d'assessorament sobre qualsevol qüestió tècnica que pugui sorgir en el desenvolupament del programa.

Al llarg d'aquests anys, s'han unit a la iniciativa diverses entitats –centres d'educació ambiental, ajuntaments, ONGs...- de diverses comunitats autònomes, que, en conjunt, dinamitzen gairebé 1.000 llars, i que han constituït la Xarxa "Llars Verdes", de la coordinació de les quals es responsabilitza el CENEAM.

La Xarxa "Llars Verdes" està oberta a noves organitzacions que vulguin unir-se a ella. Si t'interessa engegar la iniciativa i dinamitzar un grup de llars en la teva localitat, no dubtis a sol·licitar la informació que necessitis, o ben apunta't directament enviant la fitxa amb les teves dades al correu-i: [int2.ceneam@oapn.es](mailto:int2.ceneam@oapn.es)

## 2.1. EQUIP D'ESTALVI LLIURAT EN EL MÒDUL 1 "ESTALVI D'AIGUA, ENERGIA I MOBILITAT"

Per coherència amb la filosofia del programa, proposem que cada participant adquireixi el necessari en establiments locals, per un valor d'uns 45 euros aproximadament:

Bombeta: \*OSRAM \*DULUX \*SUPERSTAR 16W/827 \*LUMILUX \*Warm \*White

Termòmetre digital: \*TFA/\*Germany

Ruixador dutxa: TRES nº 913472906.

Aireador: \*Bossini nº R000060030035

Bossa reutilitzable

Rellotge de sorra: A la dutxa el temps compta

Segurament, hi ha poques coses tan plaents i relaxants com una bona dutxa d'aigua calenta. Per això, no és estrany que a molts se'ns vagi el sant al cel mentre l'aigua surt sense parar. I, clar, la factura energètica es dispara. Una idea senzilla i barata per recuperar la noció del temps, és col·locar a la nostra dutxa un petit rellotge de sorra. Els hi ha per calcular quatre o cinc minuts, que resulten temps de dutxa molt raonables. Són models resistent a l'aigua i molts porten una petita ventosa per fixar-los a un taulell amb facilitat. El seu preu, entre dos i quatre euros, s'amortitza amb els estalvis d'aigua calenta en qüestió de setmanes.



[Fitxes recomanacions energia](#)

[Fitxes recomanacions estalvi d'aigua](#)

[Consells transport: mobilitat sostenible des de la llar](#)



## **2.2. CISTELLA DE LA COMPRA ALTERNATIVA** **LLIURAT EN EL MÒDUL 2 "CONSUM** **RESPONSABLE"**

La "cistella de la compra alternativa" que oferim als participants perquè es familiaritzin amb un altre tipus de productes de consum habitual està valorada en 12 euros aproximadament i consta de:

- ½ quilo de carn ecològica de producció local
- 1 paquet de llegums d'una varietat local
- 1 paquet de cafè procedent d'agricultura ecològica i de comerç just
- 1 \*tableta de xocolata de comerç just
- 1 paquet d'arròs procedent d'agricultura ecològica
- 1 baieta de microfibras que permet reduir l'ús de productes de neteja



verdes