

# SOM PART DEL CANVI!

**Guia pràctica**  
de consum conscient  
i economia solidària  
per a associacions

---



*Opcions*  
consum conscient

**eco<sup>s</sup>**  
GRUP  
COOPERATIU

 **Servei Civil  
Internacional**

**Autoria:** Grup Ecos, Opcions, Servei Civil Internacional

**Redacció:** Toni Lodeiro

**Coordinació:** David Guàrdia

**Edició, correcció i disseny:** L'Apòstrof, SCCL

**Amb la col·laboració de:** Centre de Recursos per a les Associacions Juvenils de Barcelona, Consell d'Associacions de Barcelona i Consell Nacional de la Joventut de Catalunya, Xarxa d'Economia Solidària.



**Aquesta guia té una llicència:**  
Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional  
(CC BY-NC-SA 4.0)

**Guia pràctica**  
de consum conscient  
i economia solidària  
per a associacions





# Índex

<b>1. Presentació</b>	<b>6</b>
<b>2. El canvi en la vida quotidiana: consum conscient, economia solidària i participació social</b>	<b>8</b>
<b>3. Gaudir del canvi.</b> Idees bàsiques per posar-nos en marxa	12
<b>3.1 Per on comencem? Per gaudir del procés!</b>	13
<b>3.2 Mans a l'obra: idees pràctiques generals</b>	15
<b>4. Concretant el canvi:</b> idees pràctiques i recursos per a diferents productes i serveis	18
<b>4.1 Recursos generals</b>	19
4.1.1 Mapes d'alternatives	19
4.1.2 Informació i promoció del consum conscient i l'economia solidària	21
4.1.3 Eines per a organitzacions	22
<b>4.2 Recursos per àmbits de consum</b>	23
4.2.1 Alimentació	23
4.2.2 Energia	26
4.2.3 Material d'oficina i tecnologies de la comunicació	28
4.2.4 Finances ètiques	30
4.2.5 Esdeveniments i sortides	32
4.2.6 Altres recursos d'interès	34
<b>5. Qui fa aquesta guia</b>	<b>36</b>

1.

Presentació

L'associacionisme, en la seva diversitat, hem estat i som un espai de participació col·lectiva i democràtica, de cohesió social i arrelament a l'entorn, i de transformació social i política. I, des d'aquesta realitat, l'associacionisme més transformador i popular té forts vincles històrics amb el cooperativisme i les iniciatives d'economia solidària, que pretenen satisfer les necessitats humanes des de la cooperació, la solidaritat, la responsabilitat i amb criteris ambientals, socials i de gènere.

El ritme del dia a dia de les nostres entitats ens fa oblidar, a vegades, que la lògica transformadora no ve donada només per l'activitat que fem, sinó per com ho fem i amb qui ho fem, i que l'impacte de la nostra activitat pot ser molt més àmplia del que ens pensem.

La guia que teniu a les mans pretén enfortir el vincle d'associacions amb l'economia solidària a partir de propostes pràctiques i concretes en l'àmbit del consum crític i conscient. L'associacionisme som un espai natural en què moltes d'aquestes propostes encaixen amb naturalitat, de manera que la nostra pràctica quotidiana s'apropa, cada vegada una mica més, als nostres valors. Comptem amb la força de l'acció col·lectiva i podem dur a terme opcions més complicades que no pas fer-les en solitari.

Tot i estar impulsada i adreçat al món associatiu, és una guia útil per a tot tipus d'organitzacions sense ànim de lucre, moviments socials i col·lectius. És, doncs, una invitació a reflexionar sobre com contribuïm a generar unes relacions econòmiques més justes i sostenibles i a enfortir el potencial transformador de la nostra entitat i de la societat civil en general.

2.

El canvi  
en la vida  
quotidiana:

consum

conscient,

economia

solidària i

participació

social



Viure millor amb menys; trobar maneres de gaudir, relacionar-nos, vestir-nos... més enllà dels “mandats” de la publicitat i la TV; donar suport a l’ocupació de qualitat al nostre entorn apostant pel petit comerç i els productes locals; estalviar energia i produir menys residus; donar suport a les empreses més compromeses i boicotejar les que no respectin els drets laborals i humans; participar en campanyes i organitzar-nos com a consumidores per promoure una nova cultura del consum; donar suport a les alternatives i als canvis legals necessaris per estendre tot plegat...

El **consum conscient** és una proposta que ens apel·la —com a persones, com a col·lectius i com a societat— a adoptar hàbits de consum i estils de vida que ens ajudin a millorar, aquí i ara, tant la nostra salut i qualitat de vida com la del nostre entorn (socioeconòmic, ambiental, cultural). Un objectiu paral·lel és contribuir, socialitzant i assajant nous valors i pràctiques, al procés de fons de repensar i transformar l’economia i la societat cap a formes de vida més satisfactòries, justes i sostenibles.

A vegades, podem sentir altres termes: *consum responsable, sostenible, ètic, ecològic, crític, transformador*... Els diferents cognoms amb els quals es pot anomenar aquesta “nova cultura del consum” simplement posen èmfasi en algun dels diferents “ingredients del pastís”.

Per coherència, a més d’adoptar hàbits de consum conscient, hem de caminar de bracet amb l’**economia solidària**, un moviment que proposa i practica un model d’activitat econòmica orientat a satisfer les necessitats de les persones i de la societat, prioritzant aquest objectiu per sobre del lucre, que ha de ser limitat o inexistent. Aquestes experiències es basen en la gestió democràtica i participativa, el compromís ambiental i social, i la voluntat de canvi social. Inclou experiències diverses de satisfacció de necessitats, des d’empreses o entitats formalitzades fins a pràctiques de l’administració pública, passant per economies informals o les pràctiques individuals de consum o estalvi responsables. El lema del moviment és “cooperar és millor que competir” i, juntament amb propostes com el decreixement, l’economia feminista, els comuns, l’economia social i l’economia circular, forma part del complex ecosistema de les economies transformadores<sup>1</sup>.

---

1 - L’article “Què són les economies transformadores” i l’informe “Les Altres Economies de la ciutat” en fan una anàlisi exhaustiva.

## Canviar per viure millor

---

Com que parlem de consum, val la pena recordar el concepte de “**bon viure**”, que està reconegut internacionalment i incorporat en constitucions com les de Bolívia o l’Ecuador, i defensa un model d’èxit compatible amb la resta d’habitants i cultures del planeta com a alternativa al consumisme, que qüestiona com la millor porta d’entrada a la felicitat. En la mateixa línia, propostes com la “simplicitat voluntària” i el “moviment slow” (Slow Food, Slow Fashion), i lemes com “consumir menys, viure millor”, ens criden a viure els nostres canvis d’hàbits no com una renúncia, sinó com un alliberament.

## No som 4 gats

---

Que quedi clar: les propostes de consum conscient són nombroses, comprenen tots els àmbits i compten cada vegada amb més usuàries. A l'Estat espanyol, hi ha més de 200.000 clients de finances ètiques, més de 50.000 contractes de subministrament elèctric amb “cooperatives verdes”, i més de 10.000 clients si sumem altres serveis, com assegurances o telefonia ètiques. També hi ha centenars d'experiències, com grups de consum agroecològic —més de 150 només a Catalunya—, botigues d'objectes de segona mà gestionades per entitats d'economia social i solidària, i punts de venda de comerç just. I innumbrables iniciatives diverses de comerç alimentari de proximitat.

Un estudi de 2015 xifra en 12 milions les persones (un 36,2% del total) a l'Estat espanyol que declaren incloure criteris socials, ambientals i ètics en les seves decisions de compra. Quant al conjunt d'iniciatives d'economia cooperativa, social i solidària, l'informe del mercat social català xifra en 215.000 persones la base social de les organitzacions de la XES, que el 2016 generaven 3.600 llocs de treball i obtenien 164 milions d'euros d'ingressos. Per la seva banda, l'informe “L'Economia Social i Solidària a Barcelona” comptabilitza 4.800 les iniciatives d'economia social i solidària presents a la ciutat de Barcelona l'any 2015, a les quals atribueix el 7% del PIB i el 8% de l'ocupació local

Tot i l'optimisme i el moment de creixement, cal ser conscients que queda la major part del camí per recórrer fins a fer hegemònica una altra manera de fer economia, i que, malgrat que “els petits canvis són poderosos”, el consum conscient i l'economia solidària són només alguns dels molts ingredients necessaris per a un canvi social més ampli.

---

Totes les empreses, entitats, iniciatives i articles que esmentem a la guia són fàcilment localitzables a Internet introduint-ne els noms en un cercador.

---

3.

Gaudir

del canvi.

Idees bàsiques

per posar-nos

en marxa

## 3.1

# Per on comencem? Per gaudir del procés!

- **Gaudir del procés i posar-ho fàcil.** Tenim moltes possibilitats de canviar, i alguna d'elles ens pot atraure més o resultar més fàcil. Potser a la nostra entitat hi ha una persona que entén d'informàtica i ens pot ajudar a fer el pas cap al programari lliure. I, si un canvi se'ns fa difícil en un moment donat, probablement serà més intel·ligent deixar-lo per a més endavant i dedicar l'energia a un altre repte.
- **Un petit bon canvi al mes.** Pensar en el milió de coses que podríem fer de manera diferent ens pot arribar a desanimar. Començar a operar amb banca ètica, posar rètols encoratjant a fer servir les escales en lloc de l'ascensor, incorporar als menús un ingredient d'origen local... poden semblar canvis petits, però si es mira amb perspectiva, per exemple després de 4 anys (48 mesos), ens imaginem la nostra vida, o la de la nostra entitat, després de 48 canvis?
- **Soles no podem..., amb amigues sí!** A les entitats és clau localitzar les possibles aliades amb les quals “conspirar” per impulsar els canvis, perquè proposar novetats i canvis d'hàbits pot trobar resistències. Compartir el procés és el millor antídoto per no sentir-se sola, estranya o la perepunyetes del grup.
- **Busquem els cercles virtuoses (no juguem en camp contrari).** Sovint no és fàcil fer un bon consum en un hipermercat. En canvi, en una botiga amb sensibilitat pel producte local, ecològic o de comerç just serà molt més fàcil trobar bones opcions, persones inspiradores, cartells amb convocatòries interessants...
- **Compte amb allisonar.** Són molt positius els debats sobre límits col·lectius per protegir allò comú (peatonalitzacions de carrers, prohibició del fum de tabac en espais de convivència...),

però l'exigència i la insistència en les relacions personals i en els grups no acostumen a funcionar tan bé, i fins i tot poden generar antipatia. La paciència i la comprensió cap a les resistències i dificultats alienes, la seducció i moltes vegades l'exemple silenciosos poden ser eines molt més efectives i agradables. Com diu la dita, es cacen més mosques amb mel que amb fel.

- **Necessitem canviar el context.** Perquè es generalitzin els canvis més enllà de minories motivades, necessitem més oferta i més a l'abast, a millors preus, temps per assimilar els canvis... I tot això depèn en gran manera de la capacitat de les entitats de generar alternatives col·lectives i d'aconseguir millors polítiques públiques que ens ho posin més fàcil. Tenir això clar ens ajuda molt a tenir una visió més realista i flexible del canvi, i a no frustrar-nos massa quan no arribem a “fer-ho perfecte” en les nostres decisions individuals i grupals.

## 3.2

# Mans a l'obra: idees pràctiques generals

1. **Prendre consciència en les nostres decisions de consum.** Fer-ho ens permet prendre les regnes de la nostra forma de viure.
2. **Consumir menys per viure millor.** Pensem què és compatible amb una vida plena i saludable, amb més espai per cuidar i cuidar-nos i per compartir temps amb qui estimem.
  - **Qüestionar-nos necessitats:** el millor consum no sol passar per l'última tecnologia, sinó per idees senzilles com ara demanar-nos si necessitem tanta roba, gaudir de les vacances viatjant més a prop, tancar l'ordinador quan no el fem servir...
  - **Reutilitzar, compartir, llogar...** Biblioteques, transport públic, roba de segona mà, draps i mocadors de roba, comprar portant les nostres bosses i carmanyoles...
  - **Cuidar i reparar els objectes:** tractar bé els mobles perquè durin, arreglar un descosit...
  - **Millor qualitat que quantitat:** els productes barats poden sortir cars si són menys duradors, no són reparables o no hi ha recanvis. I els aparells o les cases més eficients costen més, però a la llarga estalviem i guanyem confort.

- 3. Consumir millor: optar pels productes, els serveis i les empreses més compromeses** amb l'ocupació de qualitat i la integració de col·lectius vulnerables, les cultures locals, la salut, la transparència, la sostenibilitat ambiental...
- **Economia solidària i resta d'“economies transformadores”**: cooperatives, banca ètica, projectes d'inserció sociolaboral, comerç just...
  - **Petites i mitjanes empreses**: afavoreixen una millor distribució de la renda i una economia més arrelada al territori, al contrari que les multinacionals, que acumulen poder i riquesa i influeixen perquè les regles del joc beneficiïn el peix gran.
  - **Compromís amb la cultura local i/o cooperativa**: ús de les llengües locals, foment de les tradicions, valors cooperatius (el cas negatiu més paradigmàtic són les joguines bèl·liques i/o sexistes).
  - **Productes i matèries primeres d'origen proper**: estalviem despeses innecessàries en transport (energia, infraestructures, vehicles) i conservació (refrigeració, envasos, conservants) i, a més, la nostra capacitat d'influència sobre les empreses locals és més gran.
  - **Productes i matèries primeres saludables i sostenibles**: de producció ecològica, origen renovable o reciclat, biodegradables o fàcilment reciclables....
  - **Productes a granel o menys envasats**.



**4. I, sobretot, donar suport des de les entitats als canvis culturals i estructurals, imprescindibles per generalitzar millors hàbits de consum més enllà de les minories motivades.**

---

Un bon resum d'aquestes idees el podem trobar a l'article "Les FAQ (preguntes freqüents) del consum conscient i transformador", publicat al núm. 48 de la revista *Opcions* (tardor de 2014).

---

4.

Concretant

el canvi:

idees

pràctiques i

recursos per

a diferents

productes i

serveis

## 4.1

# Recursos generals

Tot seguit, us oferim alguns recursos perquè la nostra entitat s'apropi al consum conscient i l'economia solidària.

### 4.1.1

#### Mapes d'alternatives

- **Pam a Pam.** Mapa col·laboratiu de punts de consum responsable i economia solidària de Catalunya. És una iniciativa oberta a la participació.
- **Directori del Mercat Social de la Xarxa d'Economia Solidària (XES).** Els mercats socials són xarxes de producció, distribució, consum i finançament vinculades a territoris concrets. L'objectiu és que les consumidores, empreses i entitats com la nostra cobreixin cada vegada una major part de les seves necessitats a dins de la xarxa, i depenguin cada vegada menys del mercat capitalista.
- **Mapa Barcelona + Sostenible.** Impulsat pel programa Barcelona + Sostenible de l'Ajuntament de Barcelona, ofereix recursos a entitats i empreses, escoles i ciutadania.
- **Millor Que Nou.** Directori de tallers de reparació i botigues i mercats de segona mà i intercanvi, a més del foment de l'autoreparació mitjançant cursos i espais oberts de treball amb suport professional.
- Altres directoris de recursos: **Xarxa Comerç Verd** (Xarxa Catalana de Comerços Respectuosos amb el Medi Ambient); **llista de cooperatives** de la Federació de Cooperatives de Treball de Catalunya; guies locals com **slowBCN**, i diversos

reculls d'organitzacions que fan inserció sociolaboral de col·lectius vulnerables com els de **CompraSocial**, **Dincat** o la **Xarxa d'Economia Social de Barcelona**.

- **mésOpcions**. Cooperativa que facilita l'accés a les seves sòcies de productes i serveis de les principals cooperatives d'economia solidària del país.
- Al núm. 44 de la revista *Opcions* (tardor de 2013), podem trobar un recull d'iniciatives comunitàries com horts, xarxes d'intercanvi i bancs del temps, eines digitals per a l'intercanvi, intercanvi d'habitatges per a vacances, grups de criança i escoles autogestionades...

## 4.1.2

### Informació i promoció del consum conscient i l'economia solidària

- **XES, Xarxa d'Economia Solidària de Catalunya.** Compta amb 321 socis, 212 dels quals són empreses i entitats (dades d'octubre de 2017). Impulsa la **Fira d'Economia Solidària de Catalunya**, el **balanç social** i la creació d'un mercat social, la intercooperació entre iniciatives, la vinculació del sector amb els moviments socials...
- **Opcions.** Entitat referent en investigació i divulgació d'alternatives, creació de relat i reflexió. La seva revista, amb més de 50 números publicats, és un extensíssim banc de recursos i informació de qualitat. També ofereix serveis de consultoria i promou el mercat social a través del projecte mésOpcions, esmentat anteriorment.
- **SETEM.** Entitat que desenvolupa iniciatives com el mapa **Pam a Pam**, la **Festa del comerç just i la banca ètica** i les **Install party**, o campanyes com **Roba Neta**, **Compra Pública Ètica** o **Finances Ètiques**.
- Altres entitats de referència: **Rezero** (Fundació Catalana per a la Prevenció de Residus i el Consum Responsable FPRC), la **Xarxa de Consum Solidari**, la **Societat Catalana d'Educació Ambiental**, la **Fundació Terra** o organitzacions de defensa de les persones consumidores amb sensibilitat cap al consum conscient, com és el cas d'**AICEC-ADICAE**. També són interessants esdeveniments anuals com la **Fira de la Terra** o **Biocultura**.

### 4.1.3

## Eines per a organitzacions

- El **balanç social**. Avalua els nivells de democràcia, igualtat, compromís ambiental i social i qualitat laboral i professional de les organitzacions.
- Els **plans estratègics** (o d'altres, com plans de comunicació o formació). Des de la nostra entitat, podem fer plans específics per impulsar canvis en el consum i la pràctica econòmica de l'entitat (i per incloure aquests temes en la comunicació i en les activitats formatives), i/o incloure aquests objectius en els plans generals de l'entitat. Podem demanar suport al servei “Entitats i empreses més sostenibles” del programa “Barcelona + Sostenible”.
- Pel que fa a administracions públiques, és just destacar el **Pla d'Impuls de l'Economia Solidària** i o l'**Estratègia d'Impuls del Consum Responsable** de l'Ajuntament de Barcelona, i les seves línies de subvencions per l'impuls d'aquestes matèries per part de les entitats no lucratives. També cal fer referència als més de 30 municipis del país que s'han sumat ja a la **Xarxa de Municipis per l'Economia Social i Solidària**. I en l'àmbit català, cal assenyalar noves línies d'ajuts, com el programa de suport a **Ateneus Cooperatius** i **Projectes Singulars** impulsat per la Generalitat de Catalunya.

A més, algunes administracions públiques estan impulsant canvis importants en les seves pràctiques de consum. Alguns exemples els trobem al web “**Toma nota en contratació pública responsable**” o a la **Guia de Contractació Pública Social** de l'Ajuntament de Barcelona. Aquests processos de canvi poden resultar exemplificatius, i algunes entitats, en el nostre paper d'interlocutores de les administracions públiques, podem pressionar el nostre ajuntament perquè prengui nota d'aquests exemples i augmenti el compromís amb el consum conscient i l'economia solidària.

## 4.2

# Recursos per àmbits de consum

### 4.2.1

#### Alimentació

Us oferim alguns consells sobre alimentació i consum de begudes que podem aplicar a la nostra entitat. Aquest àmbit ens endinsa a l'agroecologia i la sobirania alimentària, dues propostes que val la pena recordar. L'agroecologia és un moviment social i una proposta científica que promou models agroalimentaris sostenibles. Es diferencia de l'agricultura ecològica en el fet que, mentre aquesta última només garanteix la producció d'aliments saludables, l'agroecologia afegeix èmfasi en la proximitat geogràfica, les bones condicions laborals, la creació de circuits curts de comercialització o la reducció d'envasos. La proposta de la sobirania alimentària, íntimament vinculada a l'anterior, defensa el dret dels pobles a determinar les polítiques agrícoles i alimentàries que els afecten.

#### Idees i recursos pràctics

---

- Local, de compra directa o amb el mínim d'intermediaris, de temporada, comprat a granel o amb el mínim d'envasos, de comerç just (en el cas d'aliments exòtics com el cacau, el te, el cafè o algunes espècies). Com més criteris com aquests compleixi un aliment, millor.
- Una dieta amb predomini d'aliments d'origen vegetal i austera quant a carn i làctics és molt més sostenible socialment i ambientalment que una dieta rica en productes d'origen animal.

Un altre criteri a tenir en compte és oferir menús que siguin tan inclusius com sigui possible, tenint en compte la diversitat d'especificitats alimentàries i de dietes existents. En tot cas, fer àpats vegans és una opció més inclusiva i sostenible.

- Quant al consum de begudes, és bo que des de la nostra entitat promoguem el consum d'aigua no envasada mitjançant gerres — algunes inclouen filtres que milloren el gust—, cantimplors (les de la marca **Laken** són fabricades a Múrcia) o ampolles, que poden ser un magnífic regal de l'entitat a les treballadores o sòcies. Un altre recurs a promoure són els sistemes de filtratge com els que ofereix **Aquapur**, que incentiven el consum d'aigua de l'aixeta. També ens podem plantejar instal·lar dispensadors d'aigua als locals i no vendre aigua envasada (de fet, hi ha iniciatives municipals a diferents ciutats del món, com San Francisco, per limitar-ne o prohibir-ne la venda).
- Les entitats podem intentar tenir espais de cuina per promoure l'alimentació saludable, cedir els nostres espais a grups de consum (que normalment només els necessiten unes hores alguna tarda de la setmana) a través dels quals potser podem fer comandes si ho necessitem puntualment per a esdeveniments, fomentar que els nostres local siguin punts de recollida de comandes col·lectives dels nostres membres, fer més àpats vegetarians (o amb menys carn i peix) o, si més no, oferir l'opció.
- Quant a espais de restauració col·lectiva, podem aprendre de l'expansió dels menjadors escolars ecològics.
- Els supermercats i grans superfícies no són la millor opció, però si hem d'escollir-ne les opcions cooperatives com **Consum** o **Eroski**, o compromeses amb el producte local, com **Bonpreu** i **Esclat**, serien les opcions “menys dolentes”.
- L'agricultura urbana sovint té un paper més vivencial i sensibilitzador que productiu, però pot ser una experiència apassionant. **Tarpuna** és una cooperativa referent en el tema.



## Per saber-ne més

---

- “Hay una opción de compra local cerca de tu casa”, article que resumeix nombroses opcions, com mercats locals, grups de consum agroecològic o comandes directes a productors.
- Número 46 de la revista *Opcions* dedicat als aliments de proximitat.
- Webs d'**Ecoconsum**, **La Repera** o **Grupo a Grupo** per trobar informació sobre grups de consum.
- **Quèviure** és la primera distribuïdora majorista de consum responsable.
- **ASAC** (Aliança per la Sobirania Alimentària de Catalunya), on participen entitats que treballen per la sobirania alimentària, com **VSF** o **Entrepobles**.
- Altres entitats de referència en aquest àmbit són l'**Associació l'Era**, **Slow Food**, la **Xarxa de Consum Solidari** o la **Plataforma Aprofitem els Aliments**.

### 4.2.2 Energia

Fer un ús racional de la climatització, encendre llums només quan no hi hagi prou llum natural, utilitzar regletes amb interruptor, comprar ordinadors amb certificació ecològica... Hi ha desenes d'accions que podem emprendre des de la nostra entitat per fer un consum més auster i responsable de l'energia. La idea més important: l'energia més ecològica és aquella que s'estalvia.

#### Idees i recursos pràctics

---

- Per aprendre nocions bàsiques sobre estalvi i eficiència, hi ha recull molt complet de “Consells per a l'eficiència energètica a la llar” al blog de **Som Energia**, i a Youtube podem trobar 6 vídeos titulats “Estalvia energia a l'oficina”. El número 49 d'**Opcions** dedicat a la calefacció és una bona eina per aprendre sobre la major de les nostres despeses energètiques a llars i oficines.
- Subministrament elèctric: **Som Energia** és una cooperativa que produeix i comercialitza només electricitat d'origen renovable i ofereix opcions d'inversió a les persones i entitats sòcies. La campanya **#UnMillónSeSale** i l'article “Elèctriques: opcions fora de l'oligopoli” ofereixen llistes de més opcions alternatives.
- Si busquem suport professional per a l'eficiència energètica o per a una instal·lació energètica renovable al nostre edifici, podem contactar amb empreses del mercat social com **Aiguasol**.
- **Ecoserveis** és una associació referent en educació, campanyes o programes per a administracions públiques.
- Gas: si comptem amb subministrament de gas, tot i que no tindrem accés a cap empresa especialment compromesa o que comercialitzi biogàs (gas d'origen renovable), podem escollir almenys empreses més petites fora de l'oligopoli, com **Feníe Energia** o **Catgas**.

## Per saber-ne més

---

- La **Xarxa per la Sobirania Energètica** agrupa desenes de grups del territori compromesos amb un canvi de model.
- L'**Aliança contra la Pobresa Energètica** és el principal referent en el seu camp. El **Fuel Poverty Group** és una iniciativa que treballa el tema i aposta fort per l'estalvi i l'eficiència.
- Al web de l'**Institut Català de l'Energia** podem trobar un munt d'informació i recursos com ajuts públics.

### 4.2.3

## Material d'oficina i tecnologies de la comunicació

Triar productes amb el mínim embalatge, evitar la utilització de productes d'un sol ús i adquirir aquells que siguin recarregables, decantar-nos per productes de llarga durada i amb materials reciclats, instal·lar-nos programari lliure... La nostra entitat pot millorar la coherència mediambiental i augmentar el compromís social a través d'aquestes petites accions.

### Idees i recursos pràctics

---

- No hem d'imprimir els documents si no és necessari, podem reduir els marges d'impressió, reutilitzar fulls fets servir per una sola cara, imprimir a doble cara, comprar paper 100% reciclat (“Àngel blau” és el segell certificador més exigent) i no blanquejat...
- **Venus Green** fabrica paper reciclat a l'Estat espanyol i **Vertaris** ho fa a França. Si comprem paper no reciclat, busquem que tingui l'etiqueta **FSC**, que certifica que ha estat produït respectant el medi ambient, i si fem servir paper blanquejat, que s'hagi fet sense clor (**TFC**).
- **eCRAC** i **Dinamo Papelería** són dues empreses especialitzades en papereria i materials d'oficina sostenibles. **Abacus** és una opció cooperativa i amb alguns criteris interessants, tot i que no massa “alternativa” quant als productes que ofereix.
- La segona mà és la millor manera de reduir l'alt impacte socioambiental dels aparells electrònics. A Internet, podem trobar una llista d'“entitats i programes de reutilització TIC”.
- El programari lliure és una alternativa col·laborativa a les multinacionals informàtiques. A més, ofereix sistemes operatius lleugers com **Xubuntu** o **Lubuntu** que permeten allargar la vida útil d'ordinadors “antics”. **GNUinos** és una botiga de Barcelona compromesa amb el programari lliure.

- Podem compartir la nostra connexió amb la comunitat de veïnes o formar part d'una xarxa **Guifi.net** i també podem demanar al nostre ajuntament que doni suport a aquesta mena de xarxes.
- **Guifi.net**, nascuda a Osona, és la xarxa lliure més extensa del món, mitjançant la qual particulars organitzacions i empreses comparteixen una infraestructura de connexió a Internet. La xarxa és el proveïdor d'**eXo**, associació barcelonina vinculada a Guifi.net que permet connectar-se a Internet per 10 euros al mes.
- **Eticom Som Connexió** és una cooperativa sense afany de lucre que ofereix serveis de telefonia i Internet.
- **Fairphone** és el primer *smartphone* ètic (lliure de minerals de territoris en conflicte) i modular.
- Si la nostra entitat necessita un servidor per al web, podem acudir a **Pangea**, una organització sense afany de lucre que ofereix serveis d'Internet per a entitats.
- **Jamgo** és una cooperativa tecnològica compromesa amb projectes d'impacte social positiu.

## Per saber-ne més

---

- **Críptica** és una associació que treballa per la privacitat, seguretat i els drets humans en l'entorn de les tecnologies de la informació i les comunicacions.
- El **Mobile Social Congress** és un congrés d'electrònica amb compromís social i ambiental organitzat per Setem.
- Per saber-ne més, podem llegir la guia **Internet cooperativa i sostenible**, del Grup Ecos, o els números 32, 35 i 50 d'*Opcions*, dedicats al paper, la telefonia mòbil i la petjada de l'era digital.

## 4.2.4 Finances ètiques

Les finances ètiques es diferencien de les convencionals sobretot en dos fets: en primer lloc, el compromís social, perquè només deixen diners a projectes ètics, amb interès social o ambiental, i en segon lloc, la transparència, ja que fan públic a quins projectes concedeixen préstecs, a més de nombrosos aspectes de la seva activitat empresarial.

Sota el paraigua de finances ètiques, es troben iniciatives molt heterogènies: hi ha projectes que, tot i ser ètics, reproduïxen els esquemes de la banca convencional pel que fa, per exemple, a la presa de decisions; d'altres, en canvi, són cooperatives i aposten clarament per l'autogestió; per això les decisions les prenen els socis i les sòcies en assemblea. Trobem, per tant, iniciatives molt diverses, des de grups d'estalvi comunitari fins a entitats bancàries.

### Idees i recursos pràctics

---

#### BANCS

- **Fiare Banca Ètica** és un banc cooperatiu que opera a l'Estat espanyol des de 2005, actualment unit a Banca Popolare Etica, que treballa a Itàlia des de 1999. És una iniciativa sense afany de lucre i de gestió participativa, especialment compromesa amb l'economia solidària.
- **Triodos Bank** és l'entitat de banca ètica més desenvolupada al nostre país, i també finança només projectes d'interès social i ambiental. A diferència de Fiare, no és una cooperativa sense afany de lucre gestionada pels seus socis.
- **Bancs cooperatius:** hi ha diverses entitats que, tot i que no estan compromeses amb els principis de la banca ètica, són interessants pels seus models de governança i principis cooperatius. És el cas de **Cajamar**, **Caixa de Guissona**, **Caixa d'Enginyers**, **Caja Laboral-Kutxa** o **Bantierra**.

## ENTITATS PARABANCÀRIES

- Hi ha cooperatives de crèdit on podem dipositar els nostres estalvis o demanar crèdits. És el cas de **Coop57** (molt compromesa amb l'economia solidària), **Oikocrèdit** (especialitzada en cooperació amb el Sud), **Acció Solidària contra l'Atur** (microcrèdits) o **CoopHalal** (finances islàmiques).
- També trobem experiències d'escala local com les **35 Comunitats Autofinançades** —les CAF— que funcionen a Catalunya; fons socials locals com el **Retorn Social de la Crida per Sabadell**, **Germinem Baix Camp** o **La Borrassa** al Montserratí, o els **Grups d'Estalvi Solidari Territorial (GEST)**.

## MICROMECEMATGE

És una altra possibilitat de finançament col·lectiu de projectes i campanyes. A Catalunya funcionen plataformes com **Verkami**, **Goteo** i **Tot Suma**.

## ASSEGURANCES ÈTIQUES

**Arç Cooperativa** és una corredoria d'assegurances on podeu contractar les vostres pòlisses de responsabilitat civil, accidents, del vostre local o de responsabilitat de juntes directives, entre d'altres. Està especialitzada en economia social i solidària, serveis per a associacions i energies renovables que dona servei a 2.500 organitzacions i 4.500 famílies.

## Per saber-ne més

---

- **Fets** (Finançament Ètic i Solidari) és una associació dedicada a la difusió de les finances ètiques.
- Podeu ampliar informació a la guia **Finances ètiques al dia**, del Grup Ecos.

### 4.2.5

### Esdeveniments i sortides

De ben segur que la nostra entitat més d'un cop ha hagut d'organitzar algun esdeveniment o fer una sortida i s'ha preguntat com i on fer-ho. En aquest sentit, l'economia solidària ofereix un ventall de propostes sostenibles i coherents. El més important és que aprofitem aquestes activitats per comunicar: si oferim productes d'origen local, cafè de comerç just..., fem-ho saber als cartells, fullets, notes de premsa, etc. Comunicar un canvi és, per l'efecte exemplificatiu que té, tan important o més que el canvi mateix.

### Idees i recursos pràctics

---

- Podem incloure als nostres esdeveniments activitats divulgatives sobre consum conscient i economia solidària, o una ***Install party*** com les que promou Setem.
- Pel que fa a allotjaments, hi ha opcions d'economia solidària com **Els Caus de Mura**, al Bages, el **Jam Hostel**, a Barcelona, o d'inserció social com **l'alberg In-Out**, al parc natural de Collserola.
- Quant a restauració, hi ha recursos útils com el mapa de la **XAREC** (Xarxa de Restauració i Cultura Cooperativa, que fan també cuina per a esdeveniments) o la **Guia de restaurants km0 de Slow Food**.
- Si a l'espai no hi ha fonts d'aigua de la xarxa, podem posar-hi bidons, cànirs... a l'abast de les participants.
- Utilitzem exclusivament vaixel·la reutilitzable o compostable. Hi ha serveis de préstec i lloguer de vaixel·la reutilitzable (els de **La Fàbrica del Sol** de Barcelona i l'associació de veïns de **Les Escodines** de Manresa en són dos casos) que compten amb finançament públic. Demanem al nostre ajuntament que promogui serveis similars. **Sarau i més** i **Ecofestes** són uns dels referents en vaixel·la reutilitzable i reciclable.
- Per reduir envasos, podem optar per sortidors de cervesa o refrescos a pressió i vi a granel.



- Si ens interessa la cuina solar, podem contactar amb **alSol** i concertar una demostració de cuina solar per algun dels nostres esdeveniments.

## Per saber-ne més

---

- Article “Festes SOS terribles o festes més sostenibles?”, guia “Les festes més sostenibles”, guia “Campaments sostenibles” i molts materials més cercant a la xarxa “festes sostenibles”, “campaments sostenibles”, “ambientalització de festes” o “ambientalització esdeveniments”. Entitats com **Rezero** ens poden ajudar.

## 4.2.6

### Altres recursos d'interès

Hi ha alternatives d'economia solidària que poden cobrir les nostres necessitats en gairebé tots els àmbits de la vida i de la nostra entitat.

A l'hora de fer regals o comprar un llibre, podem anar a llibreries com l'**Espai Contrabandos** o **La Ciutat Invisible**. I per fabricar el nostre marxandatge, podem acudir a una entitat amb valors com **Promoètic** (tot i que, en el moment d'editar aquesta guia, es troba en aturada tècnica).

Per estar ben informats, tenim l'opció de subscriure'ns a un mitjà de comunicació alternatiu i/o cooperatiu com **Crític**, **La Directa**, **La Jornada**, **Alternativas Económicas...** (per a més informació, consulteu la guia *Comunicació que trenca motllos*, del Grup Ecos). I els serveis de comunicació ens els poden proveir cooperatives com **L'Apòstrof**, **Bruna**, **Cultura21**, **Claraboia**, **La Mosca**, **Bat a Bat...**

De vegades, necessitem també algun arquitecte per fer algun canvi al nostre local; en aquest cas, **Celobert** o **LaCol** ens poden venir molt bé. Els serveis de neteja ens els pot satisfer **Trèvol**, que utilitza productes de neteja ecològics. Recordem que podem comptar amb **Trèvol** també per a la missatgeria. I l'administració de finques pot anar a càrrec de **Fem Escala**. Per desfer-nos de les nostres andròmines, comptem amb **Alencoop**, un projecte d'inserció sociolaboral cooperatiu (per saber-ne més, consulteu la guia *Itineraris des dels marges*, del Grup Ecos).

Pel que fa la gestió comptable, fiscal i laboral, tenim **Facto assessors**, **Coop de mà** (ofereixen l'eina de cogestió pensada per a associacions), **La Ciutat Invisible** o el **Col·lectiu Ronda**. Quant a assessorament jurídic, a més d'aquest últim, podem recórrer a **iActa**.

Sovint també ens cal aprofundir en gestió emocional i col·lectiva, facilitació de grups o acompanyament organitzacional. En aquest cas, hi ha entitats com **Fil a l'agulla**, **Matriu** o **ETCS**, aquests darrers també especialistes en intervenció social. I altres entitats, com **Calidoscoop** i **Labcoop**, són especialistes en desenvolupament local i emprenedoria social.

Sense ànim d'oferir-vos un directori, volem destacar algunes altres entitats de l'economia solidària que ens poden venir bé: serveis de salut (**Cos**), roba de segona mà (**Roba Amiga**), turisme (**Fent País**), serveis en bicicleta (**Biciclot** i **Mbici**), compartir cotxes elèctrics (**Som Mobilitat**), fer viatges en cotxe (**Compartir**), activitats científiques i culturals (**Nusos**), cooperativisme d'habitatge (**Sostre Cívic**)...

La llista, afortunadament, és tan llarga que el millor que podem fer és voltar pels webs que comentàvem als primers capítols d'aquesta guia o, millor encara, conèixer els projectes personalment a les seves seus o a la propera Fira de l'Economia Solidària.

5.

Qui fa

aquesta guia

**Grup Ecos** és un grup de cooperatives que treballen en sectors diversos i que té com a objectius contribuir a la creació del mercat social i enfortir i desenvolupar les organitzacions sòcies, procurant el benestar de les persones que les integren.

**Opcions** és una entitat referent des de 1996 en investigació en consum conscient, divulgació d'alternatives, creació de relat i reflexió. Ofereix també tant serveis de consultoria com accés als productes i serveis del mercat social a través del projecte mésOpcions.

**Servei Civil Internacional de Catalunya (SCI)** és una entitat juvenil que treballa per la cultura de pau i la justícia global des d'una visió associativa i de base. Impulsa projectes de voluntariat internacional de curta i llarga durada, així com l'activisme i la implicació local amb voluntat de transformació social.

SOM  
PAR  
DEL  
CAN

T

VI!



Som part del canvi!

