

**HOLA, AQUESTA
ÉS UNA **GUIA DE**
CONSUM (PÀG. →37) **QUE**
VA CONTRA EL
CONSUMISME. (PÀG. →30)**

> AIXÒ NO TÉ SENTIT (PÀG→18)

> PERFECTE, EN VULL SABER MÉS (PÀG→37)

> VULL SORTIR D'AQUÍ (PÀG→8)

PALMA, 1994:

«ÉS POSSIBLE UN ALTRE TIPUS DE CONSUM?»

Aquest és l'interrogant que plantejàvem fa 25 anys. Volíem trobar alternatives de consum responsable i just. Entre altres propostes, aparegué una novetat a Mallorca: el Comerç Just. Just per als grups de persones productores que tradicionalment s'havien vist explotades per multinacionals occidentals i que, a la fi, podien optar a una comercialització més digna. Palma, en sintonia amb altres ciutats europees, havia de tenir una botiga, gestionada per una associació, on el consum responsable fos possible cada dia. Així arrancà l'aventura de S'Altra Senalla. Anys més tard donàrem suport a altres joves per gestionar la seva associació de Comerç Just: Finestra al Sud a Inca, Casal de la Pau a Manacor, i posteriorment Shikamoo a Lluçmajor. Sí, entre totes, hem fet possible un altre tipus de consum.

PALMA, 2021:

«ÉS POSSIBLE MOSTRAR LA NECESSITAT I LA URGÈNCIA D'UN CANVI DE MODEL DE CONSUM?»

Tothom ja entén que l'emergència climàtica no és qüestionable, i que l'actual pandèmia és el fet més rellevant d'aquest segle a escala mundial. Aquest panorama condiona el nostre present i futur. Però ara mateix, i no demà, ens toca trobar maneres de lluita contra aquestes crisis planetàries. És necessari sensibilitzar tota la població sobre la seva responsabilitat i especialment sobre les alternatives que ja existeixen al nostre entorn. Des del primer dia, S'Altra Senalla s'ha implicat en aquest objectiu, duent a terme campanyes de sensibilització, dissenyant materials educatius i organitzant activitats a les escoles i instituts, tallers a la universitat, ludoteques per a infants, exposicions i festes al carrer, cursos per a professorat, etc. Però ara cal una passa més. I per això presentam aquesta nova guia, una eina divulgativa per a tothom, tant per a la població convençuda, com per a aquella incrèdula que pensa que ja no hi ha remei. No ho tenim tot clar ni definitiu. Queden reptes i necessitam més propostes per a molts àmbits de consum quotidià. Per això volem comptar amb tu.

PALMA, 2045:

«ÉS POSSIBLE EL FUTUR?»

Sense una aposta valenta per l'agroecologia, la defensa dels drets laborals, l'aplicació intel·ligent de la tecnologia, el consum RRRresponsable, la distribució de la riquesa i l'eradicació de la pobresa, no tenim futur... La Xina i els EUA han intentat imposar el seu model econòmic. Els ODM (Objectius de Desenvolupament del Mil·lenni) no es varen assolir el 2015 i ara amb els nous ODS (Objectius de Desenvolupament Sostenible) tenim un repte molt important de cara al 2030. Però la gent del carrer ja sap que el futur depèn de cada gest, de cada passa, i que comprant i consumint d'una manera o d'una altra estam canviant el nostre segle XXI.

Pep Garau,
president de S'Altra Senalla.



S'Altra Senalla és una associació sense afany de lucre creada l'any 1994 a Palma amb l'objectiu de difondre el comerç just i oferir una alternativa de consum responsable i alternatiu. Junament amb les associacions Finestra al Sud a Inca (1999), Casal de la Pau a Manacor (2000) i Shikamoo a Lluçmajor (2013) hem constituït la Federació S'Altra Senalla. Les quatre entitats som autònomes en la seva gestió i compartim els mateixos objectius i recursos educatius i comercials. Les associacions de Palma, Manacor i Lluçmajor tenen una botiga on es poden trobar productes de comerç just diversos i són espais privilegiats de sensibilització i informació i des del 2020 també tenen una botiga electrònica.



**GUIA DE
CONSUM
RESPONSABLE**

**QUÈ ÉS EL CONSUM?
> GIRA LA PÀGINA (→4)**

CONSUM RESPONSABLE

CONSUM COMPULSIU

CONSUM CRITIC

CONSUM CONSCIENT

CONSUM EXCESSIU

CONSUM PAUSAT

CONSUM RAONABLE

CONSUM EQUILIBRAT

CONSUM SOSTENIBLE

CONSUM JUST

CONSUM ÈTIC

CONSUM CÍNIC

CONSUM INTELLIGENT

CONSUM AUSTER

CONSUM FRUGAL

CONSUM ALTERNATIU

CONSUM SALUDABLE

CONSUM COHERENT

CONSUM ?

EL CONSUM FORMA PART DE LES NOSTRES VIDES

No és casual que es parli de “societat de consum”. Hi ha, però, moltes maneres de consumir. Algunes més impulsives i que satisfan un desig immediat; d'altres més reflexives i valorant pros i contres, comparant opcions... Cadascú de nosaltres les ha experimentat en major o menor mesura.

QUIN PROBLEMA HI HA AMB EL CONSUM?

El consum en si mateix no és dolent. Els problemes comencen en el moment en què el model de vida actual (producció, distribució i consum) és insostenible: sobrepassa la capacitat de regeneració del planeta. A més a més, aquest model és profundament desigual: determinades regions consumim fins a 10 vegades per sobre de la capacitat del planeta.

A banda de l'impacte ambiental, un altre problema relacionat amb el model actual és l'explotació laboral i les violacions de drets humans que es produeixen en el procés d'elaboració de molts dels béns que consumim.

CAP A UN CONSUM MÉS CRÍTIC, RESPONSABLE I CONSCIENT?

Moltes persones crítiques amb el model actual aposten per una nova cultura del consum amb major consciència de les conseqüències de les nostres decisions quotidianes com a persones consumidores. També, i més important encara, una nova cultura que treballi per a construir alternatives collectives i a promoure canvis estructurals.

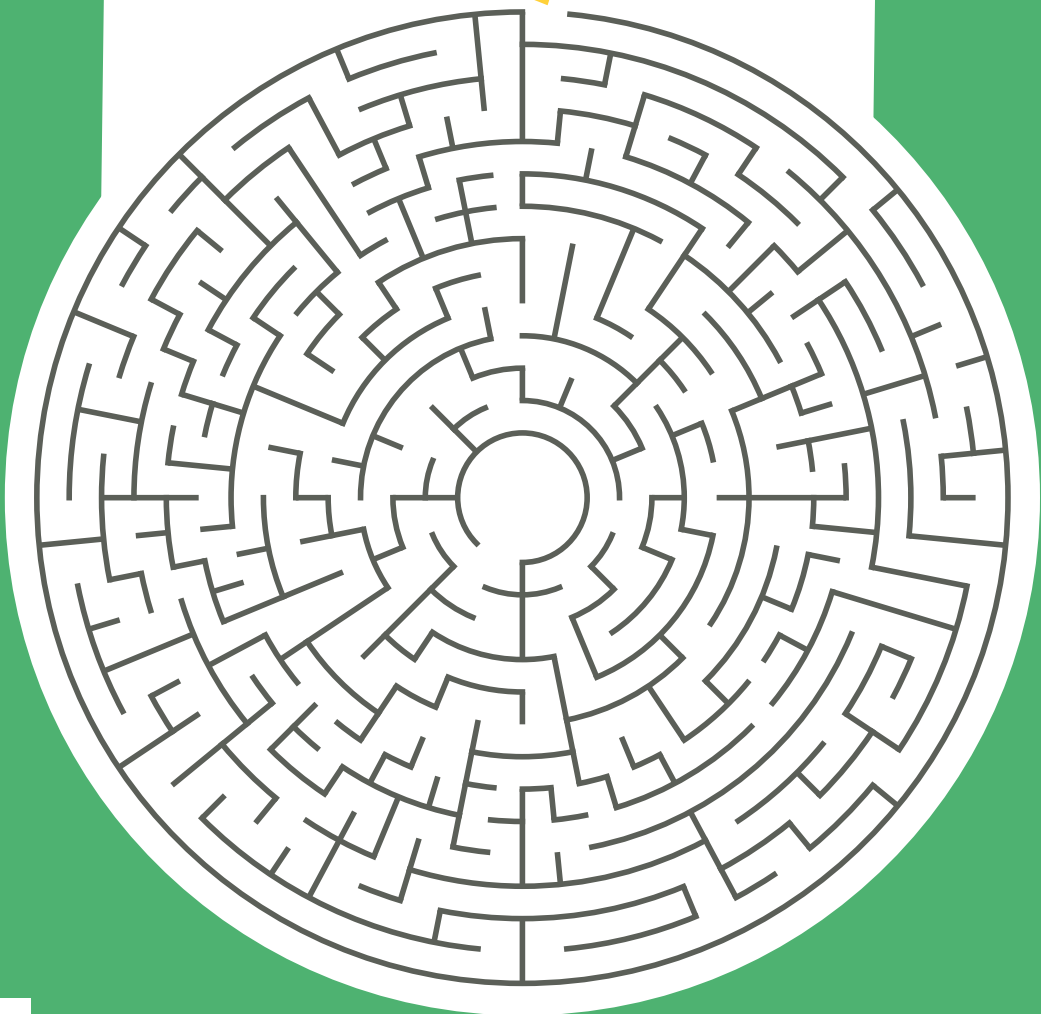
QUÈ VOLS FER ARA?

> M'INTERESSA AIXÒ DE LA SOCIETAT DE CONSUM ^(->30)

> CONÈIXER OPCIONS DE CONSUM RESPONSABLE? ^(->37)

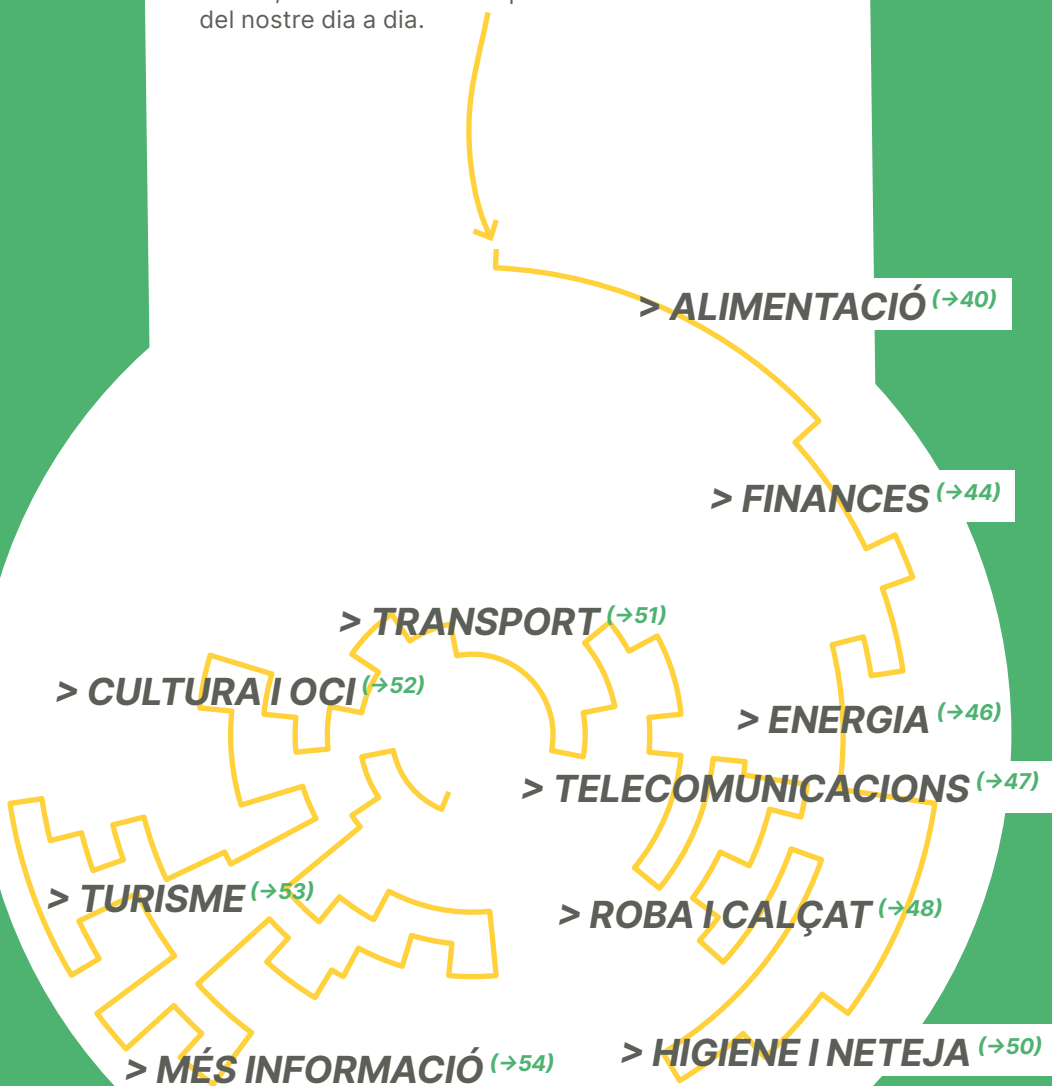
> NINGÚ NO M'HA DE DIR EL QUE HE DE FER O DEIXAR DE FER ^(->38)

**CONSUMIR AMB MÉS COHERÈNCIA
UNA MISSIÓ IMPOSSIBLE?**



CONSUMIR ÉS DECIDIR!

No hi ha receptes màgiques però, encara que no ho sembli, existeixen moltes opcions en diferents àmbits del nostre dia a dia.



00:06.00

00:05.00

00:04.00

UN MOMENT.

**NOMÉS 5 SEGONS
PER PENSAR SI
AIXÒ ET SEMBLA
NORMAL.**

> GIRA LA PÀGINA (→10)



**> NO, NO EM SEMBLA
NORMAL (→16)**



**> NO HI VEIG
EL PROBLEMA (→12)**





PLÀSTIC PER TOT

- Els plàstics són omnipresents. La seva producció i ús creixents amenacen de contaminar tot el planeta, especialment els mars, indret on acaben la majoria d'ells, tot perjudicant la salut dels ecosistemes.

500 MILIONS DE TONES

- Cada any els mars són receptors de fins a 12 milions de tones de fems. L'any 2020 la producció de plàstics frega els 500 milions de tones, una xifra que suposa un 900 % més que el que es produïa l'any 1980.



MICROPLÀSTICS

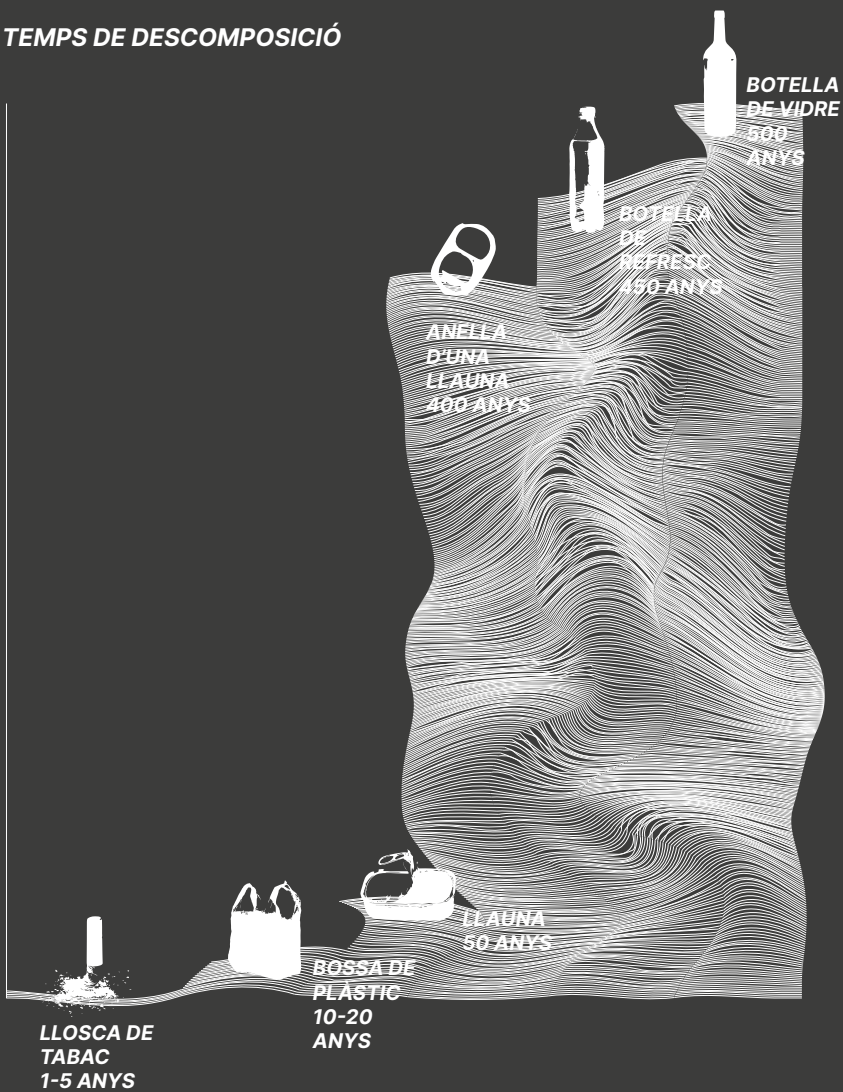
- Els plàstics es dispersen amb facilitat i tenen un procés de degradació molt lent. Els microplàstics provoquen alteracions en l'alimentació i la reproducció de fauna marina i es transfereixen durant la cadena alimentària fins que tornen a arribar als nostres plats.

L'ÚS QUE EN FEIM

- L'ús del plàstic està associat al nostre mode de consum: la majoria es fa servir per envasos d'un sol ús.

TEMPS DE DESCOMPOSICIÓ

ANYS



**CADA RESIDU QUE
GENERAM, PER
INSIGNIFICANT
QUE ENS SEMBLI,
NECESSITA UN
GRAN TEMPS
PER ARRIBAR A
DESAPAREIXER.**

**> COM ES PODRIA SOLUCIONAR
AIXÒ? (→16)**

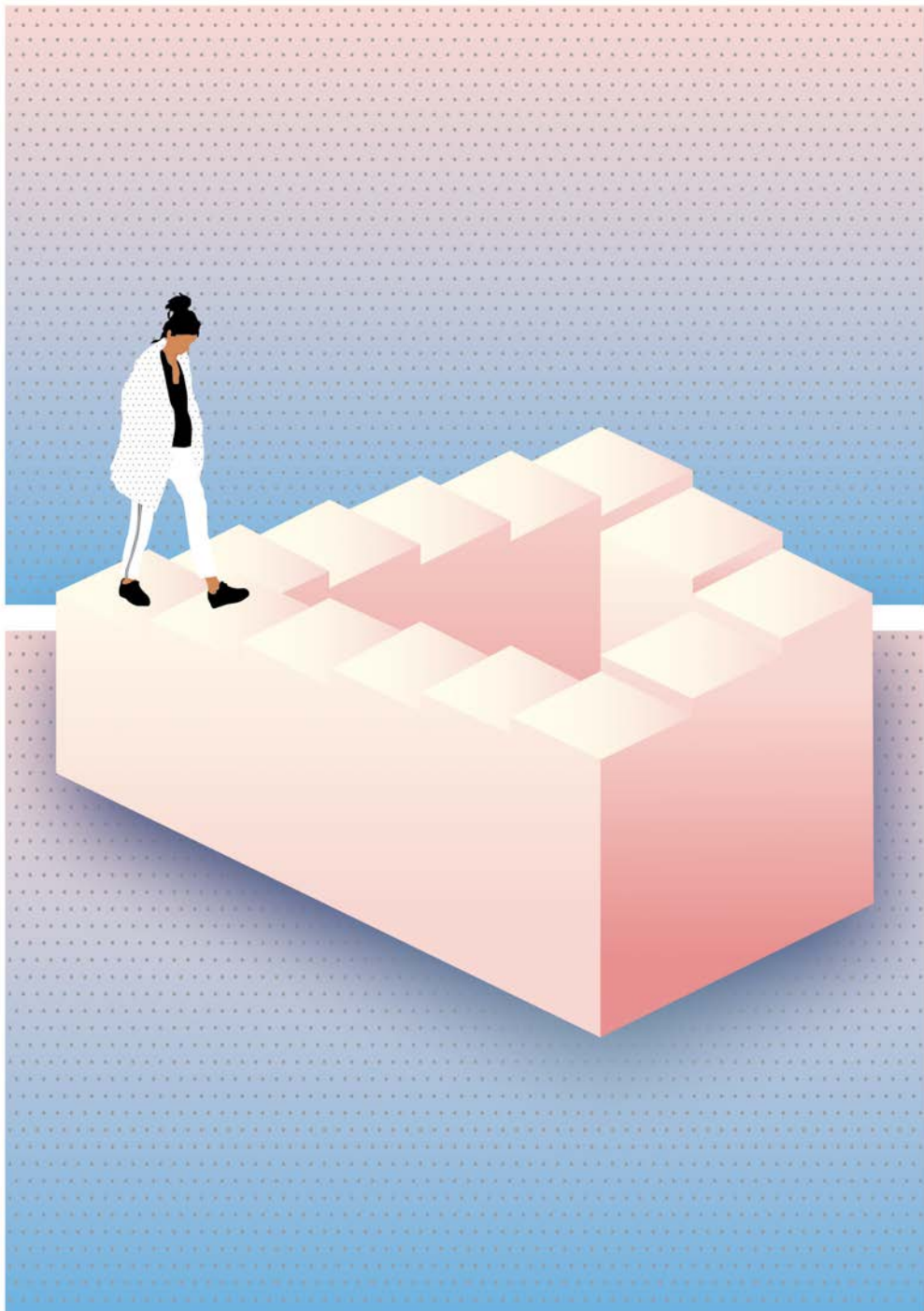
**> SÍ, JA CONEC AIXÒ DE LES 3R, (→28)
FA TEMPS QUE SE'N PARLA...**



UNA SOLUCIÓ A LA PROBLEMÀTICA DELS PLÀSTICS PASSA PER REDUIR- NE L'ÚS I APOSTAR PER ALTERNATIVES DURABLES I REUTILITZABLES.

> PERFECTE, PERÒ EM SEMBLA QUE
AIXÒ NO ÉS SUFICIENT (→30)

> EM PREOCUPA MÉS QUÈ HI POSAM
DINS DE LA BOSSA... (→22)



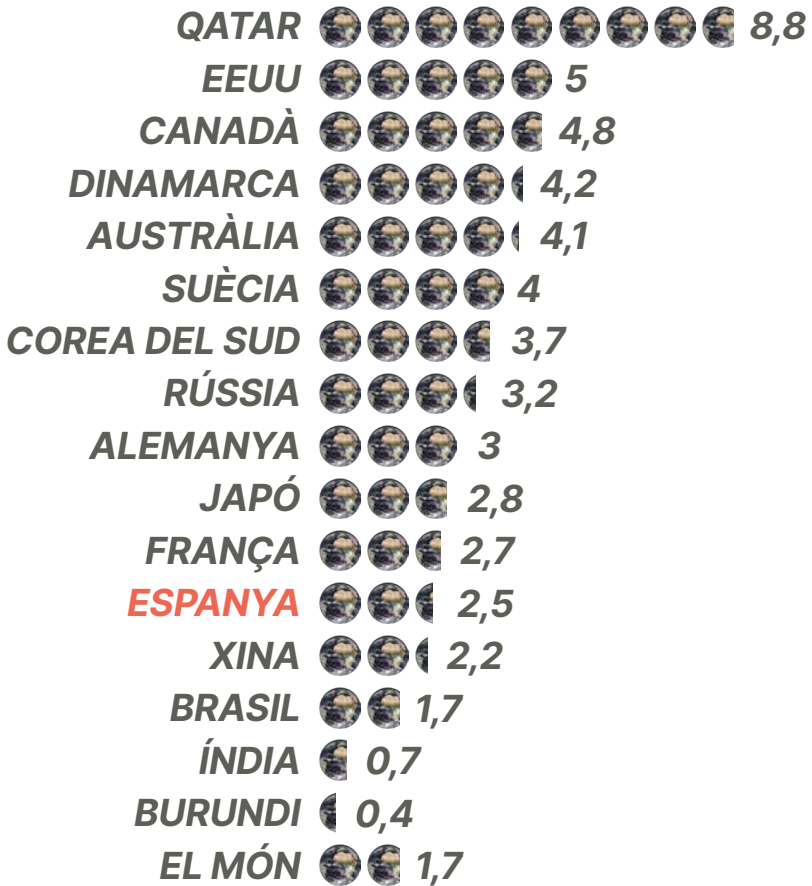
DE VERITAT CREUS QUE EL NOSTRE MODEL ACTUAL POT DURAR PER SEMPRE?

> **SÍ. PER QUÈ NO?** (→24)

> **MENTRE DURI, APROFITEM!** (→32)

> **NO POT DURAR NI DE BROMA...** (→20)

QUANTS PLANETES NECESSITARIEM SI TOTA LA POBLACIO MUNDIAL VISQUES COM A...



Font: Global Footprint Network (dades de 2016).

**NO NOMÉS
CONSUMIM MOLT
PER SOBRE DE LA
CAPACITAT DEL
PLANETA; TAMBÉ
ÉS UN CONSUM
MOLT DESIGUAL:
ESTAM EXHAURINT
RECURSOS
D'ALTRES REGIONS
GENERANT UN
DEUTE ECOLÒGIC.**

**> D'ACORD, PERÒ PER QUÈ CONSUMIM AMB
AQUESTS NIVELLS? ([→30](#))**

> I QUÈ PASSA AMB EL TEMA DE L'ENERGIA? ([→24](#))

> I LES DESIGUALTATS? ([→22](#))

> I QUÈ PUC FER JO? ([→38](#))

EL MÓN

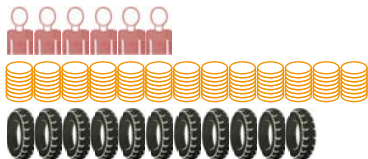
(I COM ES REPARTEIX)

 POBLACIÓ

 RIQUESA

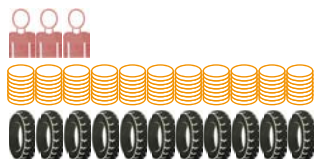
 PETJADA ECOLÒGICA

EUROPA



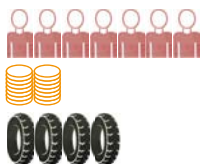
Europa representa el 12 % de la població mundial però ostenta el 26 % de la riquesa i genera el 22 % de la petjada ecològica, el doble del que li correspondria per població.

AMÈRICA DEL NORD



És una regió que representa només el 6 % de la població mundial però que gaudeix del 22 % de la riquesa i que causa un impacte ecològic molt per sobre del que correspon al seu nombre total d'habitants.

ÀFRICA



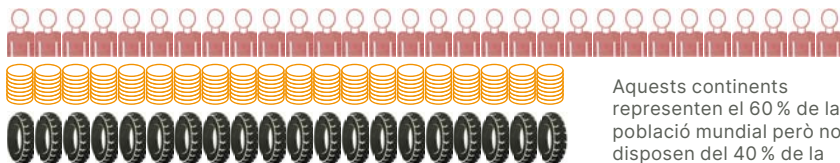
El cas d'Àfrica és el més extrem: un 14 % de la població mundial que només disposa del 4 % de la riquesa. La petjada ecològica que es genera en aquest continent està per sota de la que correspondria per població.

AMÈRICA CENTRAL I DEL SUD



En termes generals aquesta regió seria la més equilibrada en la relació habitants-riquesa-impacte ambiental. Això no significa, però, que no existeixin grans desigualtats internes, com passa arreu.

ÀSIA I OCEANIA



Aquests continents representen el 60 % de la població mundial però només disposen del 40 % de la riquesa i generen una petjada ecològica per sota del conjunt de la població.

SABIES QUE...

**EL 80 % DE
LA POBLACIÓ
MUNDIAL VIU
SENSE COTXE,
NEVERA I
TELEFON?**

**EL 94 % NO HA
AGAFAT MAI
UN AVIÓ?**

QUÈ VOLS FER ARA?

**> M'INTERESSA AIXÒ DE LA
SOCIETAT DE CONSUM ([→30](#))**

**> CONÈIXER OPCIONS DE
CONSUM RESPONSABLE ([→37](#))**

TIPUS D'ENERGIES

Podem classificar l'energia en renovable o no renovable en funció de quina font prové. Així, parlem d'energies renovables per referir-nos a les fonts d'energia que periòdicament es troben a la nostra disposició i som capaços de transformar en energia útil. Teòricament són inexhauribles, ja que es regeneren de manera natural. Les principals energies renovables són la solar, la hidràulica, l'eòlica i la geotèrmica.



Les energies de fonts no renovables (carbó, petroli, gas natural...) presenten alguns problemes de caire ambiental. El més important és el canvi climàtic. Després de dècades d'activitat humana contaminant s'han modificat les concentracions dels gasos de l'atmosfera, cosa que està provocant un augment de la temperatura global de la Terra.

Les energies no renovables també impliquen un altre problema: l'exhauriment de les reserves. El consum massiu de petroli, carbó i gas natural, tan important en la societat actual, comporta que s'estiguin acabant les fonts de manera gradual, cosa que ens aboca a una crisi energètica.

**AMB LA REVOLUCIÓ
INDUSTRIAL DEL SEGLE
XIX, ELS COMBUSTIBLES
FÒSSILS HAN PERMÈS
EL GRAN CREIXEMENT
ECONÒMIC I
DEMOGRÀFIC.**

**ENCARA ARA SÓN
FONAMENTALS PER A
LA NOSTRA ECONOMIA.
PERÒ NO SÓN FONTS
INFINITES I EL SEU ÚS
CONTAMINA (MOLT).**

> GIRA LA PÀGINA (→26)

ENERGIES
RENOVABLES



**PER AIXÒ ÉS
URGENT UN
CANVI DE MODEL
ENERGÈTIC: 100 %
RENOVABLE, NO
TANÇ CENTRALITZAT
I MÉS DEMOCRÀTIC.**

**> ÉS POSSIBLE
AVUI CONSUMIR
ENERGIA 100 %
RENOVABLE? (→46)**

Cap d'aquestes "erres" no funciona per si mateixa; cal una transformació estructural que vagi des dels valors i els conceptes que

fem servir per interpretar el món fins al canvi dels sistemes de producció, distribució, consum i eliminació que són dominants avui. Per avui i que generen un granes desigualtats econòmiques i problemàtiques ambientals arreu del món.

Quantes erres?

Totes les erres!



Reavaluar

Prioritzar uns valors diferents dels que han estat hegemònics fins ara. Posar la justícia social i ambiental en el centre de les prioritats.



Repensar

El canvi de valors implica pensar el món amb uns altres conceptes: altres indicadors econòmics més enllà del PIB i que incorporin la mesura de les desigualtats.

Rrrrrrrrrrrrrrrrr



Reduir

Fer abaixar dràsticament el consum innecessari, els embalatges, els residus...



Reutilitzar

Allargar la vida útil dels objectes.



Reparar

Apostar per les reparacions en lloc de comprar un estri nou cada vegada que l'antic deixa de funcionar.



Reciclar

Donar una nova vida als objectes i, quan no sigui possible, dur-los al seu contenidor corresponent per reciclar-ne els materials.



Reestructurar

Provocar canvis estructurals en el sistema de producció, consum, distribució i eliminació.



Recuperar

Aprendre d'experiències i sabers en desús però que tenen la sostenibilitat i el respecte per l'entorn com una prioritat.



Relocalitzar

Produir localment els productes necessaris per a la població.



Redistribuir

Canviar les regles del joc pel que fa a l'accés a la terra i als recursos perquè tot plegat sigui més equitatiu i just.

**HAS SENTIT
PARLAR
DE LA LA REGLA DE
LES 3R? REDUIR EL CONSUM INNECESSARI, ELS
EMBALATGES, ELS RESIDUS... REUTILITZAR
PER ALLARGAR LA VIDA ÚTIL DELS
OBJECTES... RECICLAR PER PODER EMPRAR
DE NOU ELS MATERIALS D'UN PRODUCTE.
PODEM
FER PETITES COSES
EN EL DIA A DIA...
PERÒ TAMBE HEM
D'EXIGIR CANVIS
ESTRUCTURALS
EN LA INDÚSTRIA.**

> GIRA LA PÀGINA (→30)

LA SOCIETAT DEL CONSUM(ISME)

La societat de consum o la societat de consum de masses és un terme utilitzat en economia i sociologia per a designar el tipus de societat que es correspon amb una etapa avançada de desenvolupament industrial capitalista i que es caracteritza pel consum massiu de béns i serveis, disponibles gràcies a la seva producció massiva.

QUÈ VOLS FER ARA?

> NO VEIG CLAR AIXÒ DE L'OBSOLESCÈNCIA PROGRAMADA (→32)

> QUIN PAPER HI JUGA LA PUBLICITAT? (→34)

> M'INTERESSEN LES ALTERNATIVES (→37)

L'espiral del consumisme insostenible

Crèdit. La disponibilitat de crèdit és la que permet comprar de manera immediata productes que anirem pagant de mica en mica en el futur. El deute ens ajuda a resoldre algunes necessitats importants, però també és una de les peces principals de l'engranatge de la societat de consum.

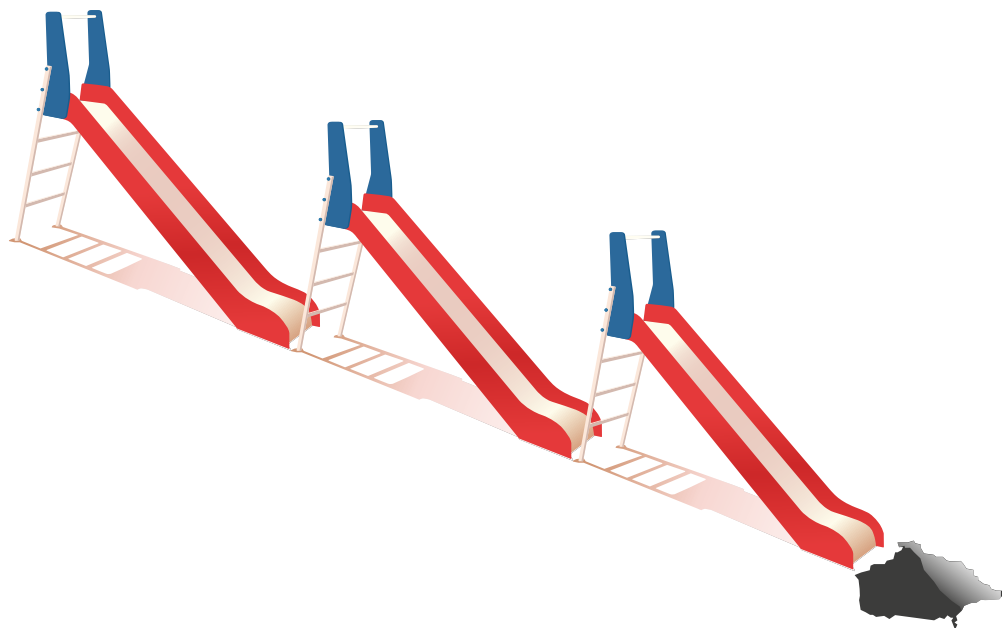
Publicitat. És la maquinària cultural que genera en nosaltres el desig de comprar, que ens sedueix creant "falses" necessitats i que dona legitimitat a les nostres decisions de compra. També alimenta una "obsolescència percebuda" o "psicològica" que ens empeny a renovar productes que encara són útils i funcionals.

que ens permet comprar per sobre de la nostra capacitat immediata; la publicitat, que construeix en nosaltres el desig del consum de productes que no necessitam.

que estan pensats per tenir un cicle de vida curt i dificultar la reparació, el creïtur, el reparar, que ens permet comprar per sobre de la nostra capacitat immediata; la publicitat, que construeix en nosaltres el desig del consum de productes que no necessitam.

que alimenta de diversos ingredients: l'obsolescència programada dels productes, que estan pensats per tenir un cicle de vida curt i dificultar la reparació, el creïtur, el reparar, que ens permet comprar per sobre de la nostra capacitat immediata; la publicitat, que construeix en nosaltres el desig del consum de productes que no necessitam.

Obsolescència programada. La producció massiva de béns, molt per sobre de la demanda, necessita que aquests quedin obsolets en un període relativament curt de temps. Això es planifica en el disseny del mateix producte. Per què moltes vegades és més fàcil comprar un producte nou que reparar-lo?



QUÈ ÉS L'OBSOLESCÈNCIA PROGRAMADA?

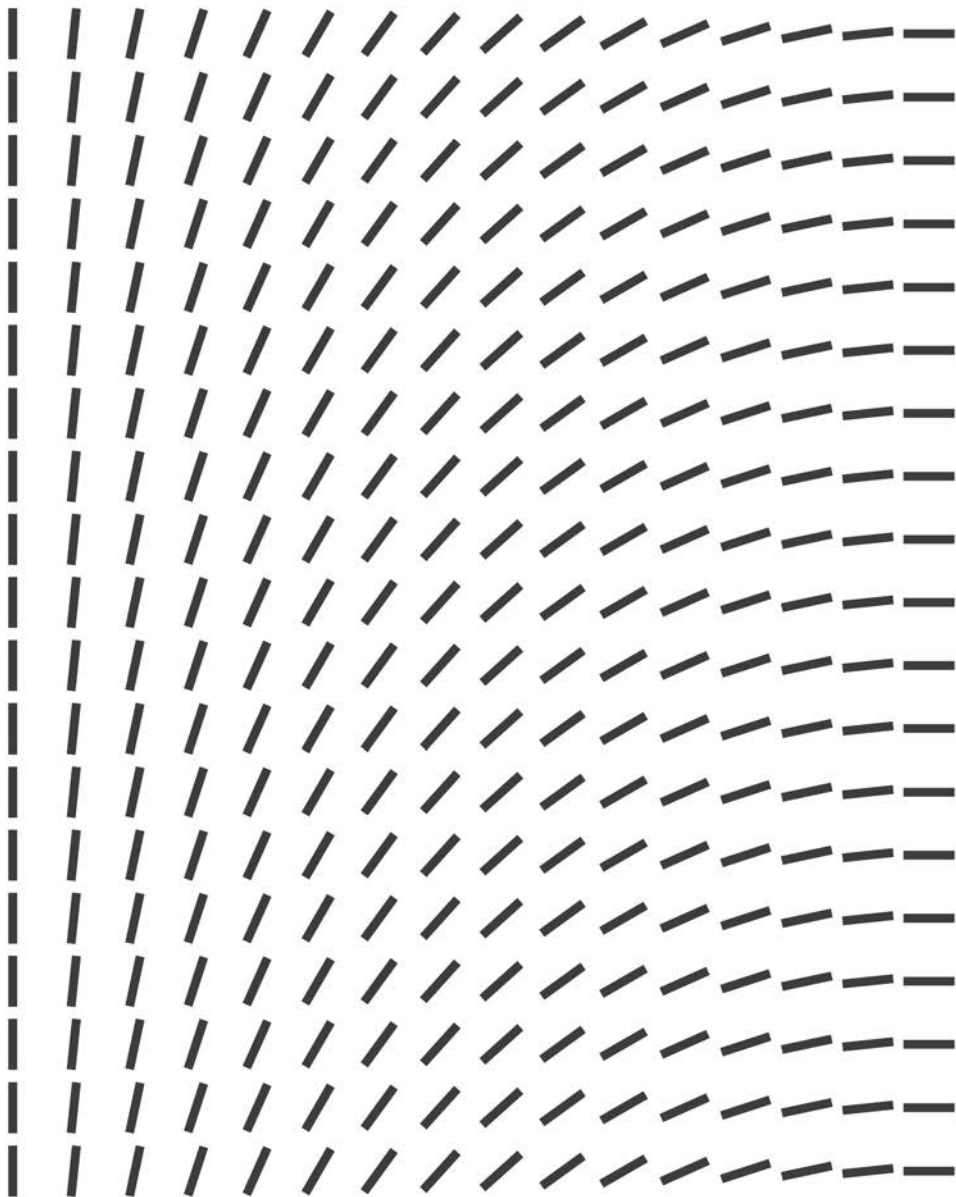
És la planificació de la fi de la vida útil d'un producte o servei de manera que aquest es torni obsolet o inservible al cap d'un període calculat per endavant pel fabricant o empresa de serveis, durant la fase de disseny del producte o servei. L'obsolescència programada s'utilitza en productes molt variats i, per a la indústria, estimula positivament la demanda en animar els i les consumidors a comprar de manera artificialment accelerada nous productes.

L'objectiu de l'obsolescència programada és el lucre econòmic immediat, de manera que la cura i respecte de l'aire, aigua, medi ambient i, per tant, l'ésser humà, passen a un segon pla de prioritats. Cada producte que es torna obsolet suposa contaminació. És un evident problema de l'actual sistema de producció i econòmic: no s'ajusta en absolut a l'harmonia i equilibri de la natura.

**> LA FABRICACIÓ
D'APARELLS ELEC-
TRÒNICS GENERA
IMPORTANTS PRO-
BLEMES ÈTICS (→72)**

**> QUÈ TÉ A VEURE
AIXÒ AMB LA
PUBLICITAT? (→34)**

**> VULL ANAR
DIRECTE A LES
ALTERNATIVES (→37)**



Ai, la publicitat! Un dels motors del consumisme. Genera desig i identificació. Ens empeny a consumir amb normalitat productes que potser no necessitem i que fins i tot en el fons ni volem.

LA CULTURA DEL CONSUMISME ESTÀ MOLT ARRELADA. TRANSFORMAR-LA ÉS NECESSARI PER AVANÇAR CAP A UN MÒDEL DE CONSUM MÉS JUST I SOSTENIBLE.

QUÈ VOLS FER ARA?
➤ REVISAR AIXÒ DE LA SOCIETAT DE CONSUM (->30)
➤ CONÈIXER OPCIONS DE CONSUM RESPONSABLE (->37)





GUIA DE CONSUM RESPONSABLE



A continuació trobaràs tota una sèrie de recomanacions per a un consum més crític, conscient i responsable a Mallorca.



Recorda!
Aquesta és una guia en construcció.

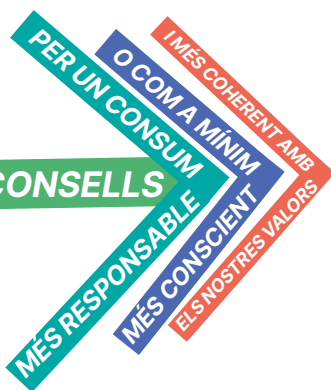
Hi ha més comerços i projectes dels que hi surten. Si en coneixes algun, pots contactar amb nosaltres i valorarem la possibilitat d'incloure'l en pròximes actualitzacions.

SECCIONS

- > **ALIMENTACIÓ** (→40)
- > **FINANCES ÈTIQUES** (→44)
- > **ENERGIA** (→46)
- > **TELECOMUNICACIONS** (→47)
- > **ROBA I CALÇAT** (→48)
- > **HIGIENE I NETEJA** (→50)
- > **TRANSPORT** (→51)
- > **CULTURA I OCI** (→52)
- > **TURISME** (→53)
- > **MÉS INFORMACIÓ** (→54)

QUÈ PUC FER JO?

ALGUNS PETITS CONSELLS



En aquesta guia hi trobareu **idees i consells** que es poden aplicar en el dia a dia i que serveixen per fer, de mica en mica, del nostre estil de vida quelcom més saludable, just i sostenible

El **consum responsable** es pot definir com el consum de béns i serveis valorant l'ètica, la justícia social, la protecció del medi ambient i la sostenibilitat. És, per tant, un consum més moderat, reflexiu i crític. Cada vegada que obtenim un producte satisfem una necessitat o un desig, però tenim en compte les repercussions de la nostra elecció? Coneixem què s'amaga darrere d'aquell producte?

El consum responsable mira de ser una **eina de transformació social** per mitjà de les nostres decisions i pràctiques de consum.

La societat de consum promou el consumisme i només es fixa en la relació qualitat-preu a l'hora de valorar una producte, deixant de banda altres qüestions relacionades com per exemple els drets humans i laborals de les persones que el produeixen, o les implicacions mediambientals. La veritat és que no sempre hi ha garanties socials, laborals i ecològiques durant el procés que porta un producte fins a les nostres mans. **Per això sorgeix el comerç just.**

1

NO COMPRAR PER COMPRAR

Comprar el que realment satisfà una necessitat i evitar comprar per comprar, de manera compulsiva.

2

TENIR EN COMPTE LA JUSTÍCIA

Adquirir productes que valoren la justícia social, el medi ambient i l'ètica.

3

ESPERIT CRÍTIC

Ser una persona crítica amb la nostra forma de vida i de consum, tenir en compte les repercussions de l'acte de consumir, promoure les bones pràctiques i denunciar les dolentes.

4

INFORMAR-SE

Conèixer com han estat elaborats els productes que consumim, com han arribat fins a nosaltres i quines són les conseqüències de la seva elaboració i distribució.

5

FER-SE PREGUNTES

Realment necessito aquest producte? Quant de temps em durarà? Qui l'ha fabricat i en quines condicions? Si s'espenya, el podré reparar? Si ja no el necessito, algú el podrà reutilitzar? Si l'he de llençar, podré reciclar-lo?

6

CONSUMIR ÉS DECIDIR

Plantejar-se quin tipus de comerç volem afavorir amb les nostres compres i decisions de consum.

7

VETLLAR PER LA QUALITAT

Assegurar-se de la qualitat del que compram i prioritzar productes duradors i saludables.

8

PLANIFICAR

Pensar sobre com administram els nostres diners, per tal de fer-ho de manera coherent amb els nostres principis. Procurar defugir de compres compulsives.

9

REDUIR L'IMPACTE

Cercar alternatives que minimitzin l'explotació de matèries primeres (intercanvis, segona mà, reparació, reutilització).

10

RECICLAR

Quan acabi la vida útil del producte, llençar-lo selectivament al contenidor o espai adient de manera que es pugui reciclar.

> GIRA LA PÀGINA (→40)

ALIMENTACIÓ

> PRODUCTES LOCALS, ECOLÒGICS I A GRANEL

La indústria agroalimentària té un gran pes econòmic i la seva presència s'ha anat imposant a partir de la segona meitat del segle xx. Aquesta indústria implica tota una sèrie de problemàtiques socials, ambientals, econòmiques i de salut: des de selves tropicals deforestades fins a petits agricultors expulsats de les seves terres, passant per la creixent presència d'agrotòxics que contaminen aigua i sòl... i això sense tenir en compte l'impacte ambiental dels envasos, l'emballatge i el transport dels productes a milers i milers de quilòmetres.

És per això que, davant d'aquestes problemàtiques, moltes persones miren de satisfer les seves necessitats alimentàries consumint productes que generin un impacte més positiu: fruita i verdura local, ecològica i de temporada, cereals i llegums a granel, o productes de comerç just que garanteixen les condicions laborals dignes de les persones que els han produït. Alguns consells per a un consum conscient en matèria d'alimentació:

- Preferir productes d'agricultura i ramaderia ecològica.
- Productes locals que redueixen l'emissió de CO₂ del transport i promouen l'economia local.
- Per a productes que no es cultiven en el nostre clima (cacau, tè, cafè, ...) podem optar pels del Comerç Just.
- Procurar tenir un contacte directe amb els i les productores, ja sigui amb compra directa, amb parades als mercats, botigues o amb senalles setmanals amb repartiment a domicili o amb punts de recollida.
- Participar en grups de consum, ja siguin cooperatives o associacions amb servei de distribució de productes ecològics.
- Horts comunitaris en petites parcel·les en lloguer o cessió d'ús.

AGROECOLOGIA, VENDA A GRANEL, COOPERATIVES LOCALS... SÓN MOLTES LES OPCIONS PER CONTRIBUIR A UN CANVI DE MODEL ALIMENTARI.

ALGUNES RECOMANACIONS

Terranostra. Supermercat cooperatiu

C/ Alfons el Magnànim, 24, Palma

📄 www.terranostra.coop

Pane Nostro

Plaça nova de sa Ferreria, 6, Palma

971298111

Ses Antigues Neules

C/ Concòrdia, 15, Palma | 696 243 668

Tres glops. Dispensadors d'aigua embotellada

C/ Pou den Bauçà, 1, Binissalem | 971 090 194

Mercat Ecològic de Palma

Plaça Bisbe Berenguer de Palou

Dimarts i dissabte mati de 8 a 14 h.

Mercat Ecològic de Santa Maria

Plaça Nova | Diumenges de 8 a 14 h.

Mercat ecològic de la UIB

Entre els edificis Ramon Llull i Mateu Orfila, Universitat de les Illes Balears, Palma | Dijous de 11 a 14 h.

Sa Mesura

C/ del Pou Fondo, 2, Manacor | 606 87 04 18

A granel

Mercat de Santa Catalina, Palma

663 213 404

Nu market

Plaça del Progrés, 19, Palma | 627 220 013

Granelia

C/ Cristófol Pizà 25, Sóller | 871 872 149

Carnisseria Ecològica Can Miquel

Carrer de Pablo Iglesias, 53, Palma

971 751 658

Can Jaume Artesans

Mercat de l'Olivar, Palma | 971 726 909

Ecoilla

Mercat de Santa Catalina, Palma

971 455 009

Va de Bio

Mercat de l'Olivar, Palma | 871 770 460

Ses Terres

Carretera d'Artà a Canyamel, km. 2,3, Artà

610 925 192

Sa Teulera

Carretera de Manacor a Petra, km. 4, Petra

C/ Ortega i Gasset, 13, Manacor | 971 823 129

Mercat Santa Catalina, Palma | 650 401 725

S'Arboçar Ecotenda

Joan Riutort, 9, Esporles | 659 931 081

Fogons de Plaça. Cuina amb producte local i de comerç just (sota comanda)

C/ Llorenç i Miquel Villalonga, 6, Bunyola

971 148 492

Cooperativa Coanegra

Av. Prínceps d'Espanya, 45 (Es Figueral),

Marratxí | 672 20 48 67



QUÈ VOLS FER ARA?

> **AGRICULTURA ECOLÒGICA?** (→66)

> **COM PUC SABER QUINS SÓN ELS PRODUCTES DE CADA TEMPORADA?** (→68)

> **VULL CONÈIXER MÉS ALTERNATIVES DE CONSUM** (→42)

ALIMENTACIÓ

> EL COMERÇ JUST

El **comerç just** és un moviment internacional que lluita per la transformació social, denuncia les injustes regles del sistema econòmic actual i proposa un model alternatiu regit per criteris de justícia social, econòmica i ambiental.

Des de l'obertura de les primeres botigues de comerç just (finals dels anys 60 a Holanda, finals dels anys 80 a l'Estat espanyol), el moviment del comerç just ha anat perfilant els seus principis que garanteixen un **tracte comercial equitatiu** entre qui produeix i qui consumeix.

**SI COMPRAM DE
MANERA CONSCIENT,
HO PODEM FER
D'ACORD AMB VALORS
COM ARA LA JUSTÍCIA,
LA SOLIDARITAT I EL
RESPECTE AL MEDI
AMBIENT.**

Els **principis del comerç just** són els següents:

- Creació d'**oportunitats** per a productors en situació de desavantatge econòmic.
- **Transparència i responsabilitat.**
- Pràctiques comercials **justes**, posant el benestar per damunt de la maximització dels guanys a costa seva.
- Pagament d'un **preu just**.
- Assegurar l'absència de **treball infantil i forçós**.
- Compromís amb la **no discriminació**, l'equitat de gènere i la llibertat d'associació sindical.
- Assegurar **bones condicions de treball**.
- Facilitar el **desenvolupament de capacitats** dels productors i productores.
- Promoció i **difusió** del comerç just.
- Respecte pel **medi ambient** en l'ús de matèries primeres i tècniques de producció.



COMERÇ JUST

Federació S'Altra Senalla:
Palma

C/ Arxiduc Lluís Salvador, 24
971 200 050 - 971 291 231

www.saltrasenalla.org
senalla@pangea.org

Manacor

C/ d'en Bosch, 12
971 559 378

educacio.senallamanacor@gmail.com

Llucmajor (Shikamoo)

C/ de la Font, 5
971 120 695

shikamoo.llucmajor@gmail.com

Inca (Finestra al Sud)

finestrasud@gmail.com

OXFAM Intermón

C/ Argenteria, 28, Palma | 971 791 918

Fundació Vicenç Ferrer

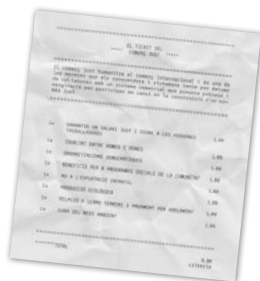
C/ Anibal, 9A, Palma
971 288 944

Càritas Mallorca

C/ Sant Felip Neri, 1 i C/ Capiscolat, 4, Palma
971 717 289

Fundació Deixalles

C/ Son Gibert, 8A, Palma | 971 772 211
C/ Blanquerna, 6A, Palma | 971 754 636



QUÈ VOLS FER ARA?

> QUÈ PAGAM QUAN PAGAM COMERÇ JUST? (→60)

> VULL CONÈIXER MÉS ALTERNATIVES DE CONSUM (→44)

FINANCES

> BANCA I ASSEGUANCES ÈTIQUES

Moltes persones cerquen opcions alternatives a la **banca convencional**, ja que aquesta no té un funcionament transparent ni democràtic i fomenta l'existència de paradisos fiscals i de l'economia financera especulativa. A més de promoure el sobreconsum i l'endeutament, la banca inverteix o participa en activitats que molta gent rebutja, com ara la indústria armamentística o els fons que especulen amb el dret a l'habitatge.

Les **finances ètiques**, en canvi, miren de fer compatible la viabilitat econòmica amb altres objectius al llarg de tot el procés de finançament; és a dir, captar l'estalvi de la ciutadania i canalitzar-lo cap al finançament d'entitats i d'empreses que apliquen **criteris ètics, socials i ambientals**. D'aquesta manera, les finances ètiques procuren ser rendibles econòmicament i alhora obtenir beneficis socials i ambientals finançant activitats econòmiques d'impacte positiu.

BANCA CONVENCIONAL

Objectiu

Màxim benefici econòmic per als accionistes

Criteri d'inversió

Projectes que proporcionin el màxim benefici econòmic per als seus accionistes

Transparència

Oculden o informen de manera insuficient sobre la destinació de les seves inversions

Participació

Nulla participació dels clients en la presa de decisions

Productes ètics

Algunes poden tenir dipòsits o comptes ètics a banda de l'activitat habitual

BANCA ÈTICA

Objectiu

Compatibilitzar els beneficis econòmics amb els beneficis socials i mediambientals

Criteri d'inversió

Projectes amb un impacte positiu en la societat i el medi ambient

Transparència

Transparència sobre l'ús dels diners dels seus clients

Participació

Permeten diferents graus de participació dels clients en la presa de decisions

Productes ètics

L'entitat només s'involucra en activitats que aporten un valor social, ecològic o cultural positiu

ÉS IMPORTANT SABER QUÈ FAN LES ENTITATS BANCÀRIES AMB ELS NOSTRES ESTALVIS I ACTUAR EN CONSEQÜÈNCIA.

Sovint necessitam contractar una assegurança i ens trobam amb problemàtiques semblants a la de la banca. És per això que existeix també l'opció de les **assegurances ètiques**: una assegurança gestionada amb criteris ètics i solidaris. Aquestes asseguradores miren d'introduir en aquest mercat les pràctiques pròpies de la banca ètica i del mutualisme.

El **segell EthSI** avalua seguint criteris de responsabilitat amb la comunitat i el territori, equitat i transparència, responsabilitat econòmica, ambiental i laboral.



ENTITATS

Fiare

🔗 www.fiarebancaetica.coop

Caixa Colonya

🔗 www.colonya.com

Triodos Bank

🔗 www.triodos.es

Oikocredit

🔗 www.oikocredit.es

Coop 57

🔗 www.coop57.coop

Arç Assegurances

🔗 www.arc.coop

QUÈ VOLS FER ARA?

> **DE VERITAT ELS MEUS ESTALVIS ALIMENTEN LA GUERRA I ELS CONFLICTES?** (→74)

> **VULL CONÈIXER MÉS ALTERNATIVES DE CONSUM** (→46)



ENERGIA

> ENERGIES 100 % RENOVABLES

Davant la **crisi energètica** lligada al model dels combustibles fòssils, sorgeixen moviments que treballen per impulsar una transició cap a un nou paradigma energètic: renovable, distribuït, eficient i democràtic.

Cooperatives com Som Energia en són un exemple. Produeixen i ofereixen energia d'origen **exclusivament renovable** i el seu objectiu no és el lucre, sinó treballar al servei de les persones sòcies, que tenen veu i vot en les decisions de la gestió. El seu model vol afavorir el creixement d'una economia més social i solidària i trencar l'oligopoli energètic existent.

CAL AVANÇAR CAP A UNA TRANSICIÓ DE MODEL ENERGÈTIC.

QUÈ VOLS FER ARA?

> **M'INTERESSA EL TEMA DE LES ENERGIES RENOVABLES** (→26)

> **VULL CONÈIXER MÉS ALTERNATIVES DE CONSUM** (→47)

ALGUNS CONSELLS PER UN CONSUM MÉS EFICIENT

- Aprofitar al màxim la llum natural.
- Utilitzar bombetes de baix consum, fluorescents o LED.
- Aïllar tèrmicament portes i finestres.
- Si teniu calefacció, mantingueu-la entre 19 i 21 °C.
- A l'estiu, si teniu aire condicionat, manteniu-lo a 26 °C.
- Adquiriu electrodomèstics eficients i adaptats a les vostres necessitats.

Contractar energia 100 % renovable

Som Energia
✉ www.somenergia.coop



TELECOMUNICACIONS

> TELEFONIA ÈTICA I INTERNET COL·LABORATIU

De cada vegada són més les veus crítiques amb el model de telecomunicacions actual i que aposten per la construcció d'una **xarxa de telefonia oberta, lliure i neutral**.

Projectes com **Guifi.net** pretenen construir, des de la ciutadania, una **infraestructura mancomunada** que faciliti l'accés a unes telecomunicacions i a Internet amb qualitat, preu just i per a tothom, tot generant un model d'activitat econòmica col·laborativa, sostenible i de proximitat.

Cooperatives com **Som Connexió** funcionen sobre aquesta base: fer de la telefonia un **projecte de transformació social**, més participatiu, amb cura del medi ambient (promovent la reutilització) i amb transparència.

Fairphone és una **opció ètica** pel que fa a **smartphones**, apostant també per una construcció modular que facilita la reparació.

Pel que fa a la informàtica, l'ús de sistemes operatius **GNU-Linux** promou una filosofia col·laborativa de codi obert i permet allargar la vida útil del nostre **hardware**.

Som Connexió

🔗 www.somconnexio.coop

Guifi · net

🔗 www.guifi.net

Fairphone

🔗 www.fairphone.com

GNU-Linux

Ubuntu, Linux Mint, Debian, Elementary OS...

**MOLTES DE LES
ALTERNATIVES PASSEN
PER DEMOCRATITZAR
LES TECNOLOGIES DE
LA COMUNICACIÓ.**

QUÈ VOLS FER ARA?

**> QUIN PROBLEMA HI HA AMB ELS
TELÈFONS MÒBILS? (→72)**

**> VULL CONÈIXER MÉS ALTERNATIVES
DE CONSUM (→48)**



ROBA I CALÇAT

> ROBA ÈTICA I ECOLÒGICA

La indústria tèxtil va acompanyada de problemàtiques que no es poden ignorar per algú que opta per un consum conscient. Les empreses transnacionals del sector tèxtil produeixen les seves peces mitjançant la subcontractació en llocs on els costos de producció (laborals i fiscals) són inferiors. Això implica que, sovint, la realitat de la producció d'aquesta roba va acompanyada d'**explotació laboral, treball informal i explotació infantil**.

Les persones que treballen en aquest sector tèxtil són dones majoritàriament. Sovint es troben amb discriminacions salarials i formatives, llocs de feina amb manca de seguretat i males condicions higièniques i sanitàries. També pateixen abusos verbals i sexuals.

Una recomanació important en matèria de roba i tèxtil seria mirar **d'allargar al màxim la vida útil de la roba**. Les botigues de segona mà són una bona manera d'aprofitar roba en desús.

En cas de comprar roba nova, seria important **cercar marques i etiquetes que garanteixin** unes condicions de producció dignes i amb criteris mediambientals.

ALGUNS CRITERIS

- De quina **fibra tèxtil** estan fetes les peces de roba que portem (són naturals o artificials?)
- Com han estat produïdes (s'han fet servir **fertilitzants o residus** químics?)
- Quin impacte ha tingut aquesta producció sobre el medi ambient?
- En **quin país** s'ha fabricat?
- **On s'ha confeccionat** la roba? En una fàbrica? En un taller informal? En els propis domicilis de les treballadores?
- La marca té algun **codi de conducta**?
- Està garantit en aquesta empresa el dret **d'afiliar-se a un sindicat** i de rebre un **salari digne**? Existeixen informes disponibles per a les persones consumidores sobre les fàbriques on es produeix la roba?

VESTIR DE MANERA CONSCIENT PASSA PER ALLARGAR LA VIDA DE LA ROBA I COMPRAR AMB CRITERIS ÈTICS I AMBIENTALS.

ALGUNES RECOMANACIONS

Càritas Mallorca:

C/ Sant Felip Neri, 1, Palma | 971 717 289
C/ Capiscolat, 4, Palma

Fundació Deixalles:

Carrer Son Gibert, 8A, Palma | 971 772 211
C/ Blanquerna, 6A, Palma | 971 754 636

Es Calaix

C/ Francesc Gomila, 85. Manacor.
657 958 010

OXFAM Intermón

C/ Argenteria, 28, Palma | 971 791 918

Fundació Vicenç Ferrer

C/ Anibal, 9A, Palma | 971 288 944

Irene Peukes - Pla

Sa Plaça, 6, Sineu | 609 126 055

Suite 13

C/ Estade, 2, Palma | 871 571 287

Humus

C/ de l'Argenteria, 2A, Palma | 871572533

Feel Mallorca

637 71 76 37

Yuccs

www.yuccs.com

Federació S'Altra Senalla:

Palma

C/ Arxiduc Lluís Salvador, 24
971 200 050 - 971 291 231

www.saltrasenalla.org
senalla@pangea.org

Manacor

C/ d'en Bosch, 12
971 559 378

educacio.senallamanacor@gmail.com

Llucmajor (Shikamoo)

C/ de la Font, 5
971 120 695

shikamoo.llucmajor@gmail.com

QUÈ VOLS FER ARA?

> QUI GUANYA QUÈ AMB LA ROBA? (→64)

> VULL CONÈIXER MÉS ALTERNATIVES DE CONSUM (→50)



HIGIENE I NETEJA

> PRODUCTES NATURALS I BIODEGRADABLES

Hi ha molt de marge per incidir en les pràctiques de consum relacionades amb la higiene i la neteja. Des de reduir els envasos i residus fins a cercar opcions de cosmètica i higiene natural i/o artesanal, que contingui més ingredients naturals i biodegradables (com els greixos vegetals, extractes de plantes, llimona, vinagre) i menys additius sintètics. Apostar pels sabons naturals, estris reutilitzables com les copes mensuals, elaborar la pasta de dents de manera casolana... Existeixen alguns segells que indiquen la procedència natural i ecològica dels components:



COMERÇOS

Federació S'Altra Senalla:
Palma

C/ Arxiduc Lluís Salvador, 24
971 200 050 - 971 291 231
www.saltrasenalla.org
senalla@pangea.org

Manacor

C/ d'en Bosch, 12
971 559 378
educacio.senallamanacor@gmail.com

Llucmajor (Shikamoo)

C/ de la Font, 5
971 120 695
shikamoo.llucmajor@gmail.com

Terranostra. Supermercat cooperatiu

C/ Alfons el Magnànim, 24, Palma
www.terranostra.coop

Argui

C/ Gremi Saboners, 8, Palma
971 431 010

Tot herba

Camí Can Frontera, 73, Pont d'Inca, Marratxí
971 601 510 www.totherba.com

Jabón de Mallorca

Av. d'Astúries, 28, Sóller | 654918348
www.jabondemallorca.com

QUÈ VOLS FER ARA?

> **M'INTERESSA LA PROBLEMÀTICA DELS ENVASOS** (→12)

> **VULL CONÈIXER MÉS ALTERNATIVES DE CONSUM** (→51)

TRANSPORT

> REDUIR L'IMPACTE DELS DESPLAÇAMENTS

Els cotxes condicionen molt les nostres vides, fins al punt que l'organització dels nostres pobles i ciutats gira al voltant seu. El 65 % de l'espai urbà és ocupat per cotxes, cosa que afecta la qualitat de vida dels barris i la salut de les persones.

Si bé en alguns casos és imprescindible desplaçar-se en cotxe, en molts d'altres hi ha alternatives més sostenibles, com ara anar a peu o en bicicleta i fer servir el transport públic.

Tot sembla indicar que l'emergència climàtica i l'exhauriment dels recursos ens obliguen a reduir de manera dràstica la quantitat de vehicles particulars privats. És per això que han sorgit alternatives cooperatives com el cotxe elèctric compartit.



ALGUNS CONSELLS

- Anar a peu o en bicicleta sempre que sigui possible
- Fer servir el transport públic en lloc del cotxe
- Si fas servir el cotxe, comparteix-lo.
- Realitza una conducció eficient (es pot reduir el consum fins a un 25 %)
- Si realment has de comprar un cotxe o moto, escull el que millor s'ajusti a les teves necessitats i menys combustible consumeixi. Pots tenir en compte la classificació energètica, consum i emissions de vehicles.
- Compra productes procedents de llocs el més pròxims possible a la teva localitat.

RECOMANACIONS

Ecotxe. Cooperativa de Carsharing
www.ecotxe.coop

QUÈ VOLS FER ARA?

> **JA HAS TROBAT LA BICICLETA?** (→70)

> **VULL CONÈIXER MÉS ALTERNATIVES DE CONSUM** (→52)

CULTURA I OCI

> MÉS ENLLÀ DEL CONSUM

L'oci i la cultura ens ofereixen moltes oportunitats per acostar-nos-hi de manera més crítica i conscient. És possible contribuir a un **oci menys consumista** i al marge dels circuits comercials lligats a multinacionals o grans franquícies. Es pot invertir el temps lliure en voluntariat i associacionisme o implicar-se en espais participatius que tenen el compromís ambiental, social o polític com a principal objectiu. Casals i ateneus, esplais i escoltisme, sales de creació artística i musical, espais autogestionats, festes d'organització popular, associacions, ONG, voluntariat... Hi ha molts d'exemples!

L'OCI I LA CULTURA SOLEN ESTAR MOLT LLIGATS AL CONSUM. HI HA, PERÒ, MOLTES ALTRES OPCIONS MÉS ENLLÀ D'AQUESTA LòGICA.

ALGUNES RECOMANACIONS

Biblioteques públiques
Al teu poble o barri

Cinema
Cineciutat (Palma)

Alguns espais de creació, cultura i divulgació

Can Alcover (Palma)
Casa Planas (Palma)
Es local. Espai de creació (Palma)
Espacio Pulpo (Palma)
La Fhormiguera (Palma)
La Rumba. Arting space (Palma)
Sala Delirious. Centre d'arts escèniques (Palma)
Sala Trampa (Palma)
Teatre Sans (Palma)

Ateneus i casals:

Ateneu d'Esporles
Ateneu de Felanitx
Ateneu de Lloseta
Ateneu de Pollença
Ateneu Llibertari Estel Negre (Palma)
Ateneu Lo Tort de Manacor
Casal Popular Voltor Negre (Palma)
L'Elèctrica Ateneu Popular (Palma)
S'Ateneu de Santa Margalida

QUÈ VOLS FER ARA?

> VULL MÉS INFORMACIÓ (→54)

TURISME

> OPCIONS AMB IMPACTE POSITIU

Els viatges i el turisme són una indústria d'alt impacte econòmic i apor-ten intercanvi cultural, però al mateix temps augmenten considerablement el consum de recursos naturals i ter-ritori, els residus i l'impacte ambiental (carreteres, hotels, piscines...). Sabem que el turisme de masses i la turistitza-ció transformem modes de vida tradi-cionals i fan pujar els preus de ne-cessitats bàsiques com el menjar i l'habitatge.

És per això que moltes persones op-ten per un tipus de **turisme de menor impacte**: viatjar "a prop", evitar llocs massificats, viatges en bicicleta; o tam-bé persones que miren de practicar un turisme responsable, el turisme comu-nitari o participar en brigades o esta-des solidàries que generin un impacte positiu en el lloc on es realitzen.

**MOLTES PERSONES
PRACTIQUEN UN
TURISME QUE GENERA
IMPACTES POSITIUS.**

ALGUNES RECOMANACIONS

Viatges

Banoa, viatges alternatius [🔗 www.banoa.com](http://www.banoa.com)

Voluntariat internacional

Estades solidàries (UIB)

[🔗 www.cooperacio.uib.cat](http://www.cooperacio.uib.cat)

Voluntariat rural [🔗 www.wwoof.es](http://www.wwoof.es)

Camps de solidaritat (Setem)

[🔗 www.setem.org](http://www.setem.org)

Camps de treball (pe: arqueologia)

Bicicleta

Eurovelo [🔗 www.en.eurovelo.com](http://www.en.eurovelo.com)

Vies verdes [🔗 www.viasverdes.com](http://www.viasverdes.com)

Rutes fluvials

Rutes BTT

Cicloturime per carretera

Allotjament

Couchsurfing [🔗 www.couchsurfing.com](http://www.couchsurfing.com)

Plataformes d'intercanvi gratuït de cases

(Intervac, IntercambioCasas, HomeforHome o Knok).

Rutes cooperatives [🔗 www.cooproutecoop](http://www.cooproutecoop)

QUÈ VOLS FER ARA?

**> VULL MÉS
INFORMACIÓ** (→54)

MÉS INFORMACIÓ

ALGUNES RECOMANACIONS

ENLLAÇOS

ALIMENTACIÓ

Coordinadora Estatal de Comerç Just (CECJ)
www.comerciojusto.org
Fairtrade Espanya www.sellocomerciojusto.org
Ideas www.ideas.coop
Alternativa 3 www.alternativa3.com
FACUA www.facua.org
Guia «100 iniciatives locals para una alimentació responsable y sostenible»
www.fondationcarasso.org
Guía roja y verde de alimentos transgénicos
www.es.greenpeace.org/ca
Guia Alimentació responsable Kontsumobide
www.kontsumobide.euskadi.eus
Guia VLC de Consumo Responsable (Setem València) www.setem.org
GOOD GUIDE. Web d'anàlisi de productes
www.goodguide.com
Llista vermella d'espècies pesqueres
www.es.greenpeace.org/ca
Oxfam Intermon www.oxfamintermon.org/es
Equimerca www.fundacionadsis.org/es/programas/comercio-justo-equimerca
Sobirania Alimentaria
www.sobiraniaalimentaria.info
Slow food www.slowfoodib.org

BANCA ÈTICA

Campanya Banca Armada
www.bancaarmada.org

TELECOMUNICACIONS

Què fer amb les deixalles del mòbil?
www.closingtheloop.eu
Software lliure para una societat lliure, de Richard Stallman www.gnu.org/philosophy/fsfs/free_software.es.pdf
Programari lliure al Govern de les Illes Balears
www.caib.es/sites/programarilliuere/ca/home-27725/

HIGIENE I NETEJA

El Blog Alternatiu www.elblogalternatiu.com
Ecoestètica. Belleza consciente. Guía de cosmética econatural para profesionales
www.ecoestetica.org
Certificació Cosmètica Bio Vida Sana
www.biovidasana.org
The International Natural and Organic Cosmetics Association www.natrue.org
Guia per a la compra de productes cosmètics sense sofriment animal
www.fundaciosilvestre.org/noticia-49
Llista de productes no provats en animals
www.consumetico.org/es
Bragues menstruals www.cocoro-intim.com/es
Ús de la copa menstrual www.organicup.com/es/como-usar-la-copa-menstrual
Equimerca www.fundacionadsis.org

ROBA I CALÇAT

Campanya Roba Neta www.robaneta.org
Guia per vestir sense treball esclau
www.setem.org
Dossier: Un pas cap al calçat sostenible
www.robaneta.org
Arreglem la moda! Consells per a la compra conscient www.ropalimpia.org
Moda, indústria i derechos laborales. Guía para un consumo crítico de ropa www.setem.org
Pasen por caja. Las grandes superficies y las condiciones de trabajo en la industria de la confección www.ropalimpia.org
El veritable cost de els nostres sabates
www.robaneta.org
Ethical Time www.ethicaltime.com

ECONOMIA SOCIAL I SOLIDÀRIA

Mercat Social www.mercadosocial.net/balears.facebook.com/mercatsocial
Economia Solidaria www.economiasolidaria.org
REAS www.reasred.org
Opcions www.opcions.org

DOCUMENTALS

TRANSPORT

Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía www.movilidad-idae.es
Ecomovilidad www.ecomovilidad.net
Calcula i compensa les teves emissions de CO2 www.ceroco2.org/calculadoras/
Calculadora de CO2 www.fundaciontierra.es/josoclasolucio/calculadora/indexcat.html
Calcula el cost real del teu cotxe
www.movilidad-idae.es/coste-total-vida-util
Calcula el cost de la mobilitat alternativa al teu cotxe www.movilidad-idae.es/alternativa-al-vehiculo-privado
Ideas y buenas prácticas para la movilidad sostenible www.mobipalma.mobi
Catalunya Camina www.catalunyacamina.org
Vies verdes a Europa www.viasverdes.com
A contramano. Associació d'usaris de bicicletes www.acontramano.org
Conbici. Coordinadora en defensa de la bici www.conbici.org
Manifest dels drets de les persones vianants www.asociacionapie.org/apie/Derechos.html

ENERGIA

Energies renovables
www.energias-renovables.com
Institut per a la Diversificació i Estalvi de l'Energia (IDAE) www.idae.es
Plataforma Internacional de Bioenergia www.energiasur.com/renovables
Guia per estalviar energia a les llars www.guiaenergia.idae.es
Calcula i compensa les teves emissions de CO2 www.ceroco2.org/calculadoras/
Calcula la teva petjada ecològica!
www.footprintcalculator.org
www.footprint.wwf.org.uk
Calcula la teva petjada hídrica
www.agendadelaigua.cat/calculadora-petjada-hidrica

ALIMENTACIÓ

Diet Fiction (2019)
Sustainable Eating (2016)
Food Choices (2016)
Cowsspiracy: the sustainability secret (2014)
El mundo Según Monsanto (2008)
Nosotros alimentamos el mundo (2005)
Supersize me (2004)
La pesadilla de Darwin (2004)
la Isla de las flores (1989)
Comprar, tirar, comprar (2011)
La voz del viento. Semillas de transición (2013)
La historia del agua embotellada (2010)
La historia de las cosas (2009)

ROBA I CALÇAT

Machines (2017)
River Blue (2016)
Fios Fora, historias de obreras entre costuras y patronas (2015)
True Cost (2014)
Made in Bangladesh (2014)
Perdre el fil (2012)
Sweat Shop: Deadly Fashion (2014)

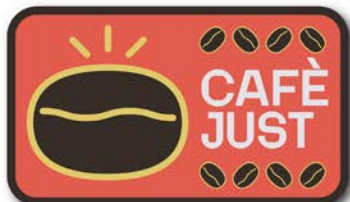
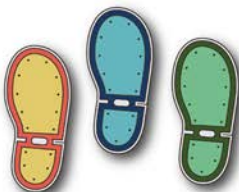
HIGIENE I NETEJA

El sucio mundo de los cosméticos
La historia de los cosméticos

TRANSPORT

The end of suburbia (2004)
Líneas discontinuas (2008)
Transports (Lletra Petita)
Sobre ruedas, el sueño del automóvil (2011)
Tot inclòs. Danys i conseqüències del turisme a les nostres illes (2017)

> GIRA LA PÀGINA (→56)



QUÈ VOLS FER ARA?

> JA HO TENC TOT CLAR (→58)

> ENCARA TENC DUBTES (→76)

> HI FALTEN COSES (→82)

> QUI HA FET AQUESTA GUIA? (→83)

POSICIONA'T!

No tot és blanc o negre en aquesta vida... però et convidam a reflexionar sobre alguns dilemes. Posiciona't i argumenta per què.

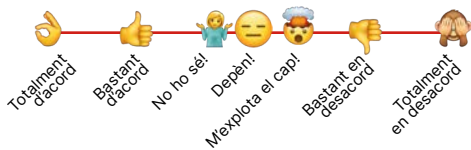
1. ES POT VIURE SENSE COTXE.



2. CADA COMPRA QUE FAIG ÉS ABSOLUTAMENT NECESSÀRIA.



3. SI UN PRODUCTE ÉS MÉS CAR ÉS PERQUÈ TÉ MAJOR QUALITAT.

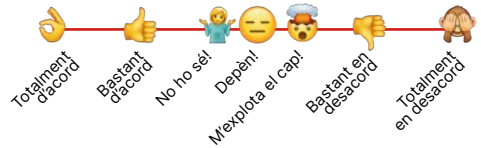


TA EL CAP!

4. EL QUE FACI UNA PERSONA INDIVIDUALMENT NO TÉ IMPACTE.



5. ÉS POSSIBLE VIURE DE MANERA ÈTICA I SOSTENIBLE.



> GIRA LA PÀGINA (->60)

CAFÈ CONVENCIONAL



5%

Percentatge del preu final que s'emporten els productors i productores.

CAFÈ DE COMERÇ JUST



35%

Percentatge del preu final que s'emporten els productors i productores.

**EL COMERÇ JUST
ÉS UN MOVIMENT
QUE NEIX A FINAL
DELS ANYS 60 A
HOLANDA I QUE
DEFENSA UN
SISTEMA QUE
GARANTEIXI UNS
CRITERIS ÈTICS,
DE JUSTÍCIA I
D'EQUITAT EN LA
PRODUCCIÓ I
COMERÇIA-
LITZACIÓ.**

> GIRA LA PÀGINA (->62)

=====

EL TICKET DEL
***** COMERÇ JUST *****

=====

El comerç just humanitza el comerç internacional i és una de les maneres que els consumidors i ciutadans tenim per deixar de col·laborar amb un sistema comercial que provoca pobresa i marginació per participar en canvi en la construcció d'un món més just.

=====

1x	GARANTIR UN SALARI JUST I DIGNE A LES PERSONES TREBALLADORES	1,00
1x	IGUALTAT ENTRE HOMES I DONES	1,00
1x	ORGANITZACIONS DEMOCRÀTIQUES	1,00
1x	BENEFICIS PER A PROGRAMES SOCIALS DE LA COMUNITAT	1,00
1x	NO A L'EXPLOTACIÓ INFANTIL	1,00
1x	PRODUCCIÓ ECOLÒGICA	1,00
1x	RELACIÓ A LLARG TERMINI I PAGAMENT PER ADELANTAT	1,00
1x	CURA DEL MEDI AMBIENT	1,00

*****TOTAL

8,00
criteris

**QUÈ PAGUES
QUAN PAGUES
COMERÇ JUST?**

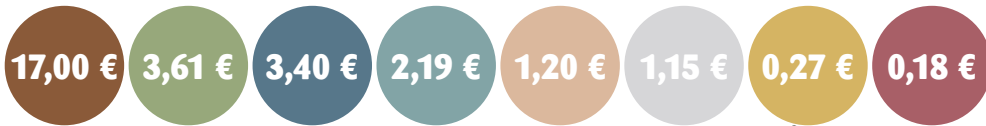
**TAMBÉ ÉS UN MO-
VIMENT DE TRANS-
FORMACIÓ SOCIAL
QUE DENUNCIA LES
INJUSTES REGLES
DEL SISTEMA ECO-
NOMIC I PROPOSA
UN MODEL ALTER-
NATIU MÉS RES-
PECTUÓS AMB LES
PERSONES, EL MEDI
AMBIENT I LES
CULTURES.**

> GIRA LA PÀGINA (→64)

UNA CAMISETA FABRICADA A BANGLADESH



SOLUCIONS: 17,00 € VENDA MINORISTA | 3,61 € BENEFICI PER A LA MARCA | 3,40 € MATERIALS | 2,19 € TRANSPORT | 1,20 € INTERMEDIARIS | 1,15 € BENEFICIS PER A LA FÀBRICA | 0,27 € DESPESES GENERALS | 0,18 € SALARI DE LES PRODUCTORES



- MATERIALS
- PERSONES INTERMEDIÀRIES
- BENEFICI PER A LA MARCA
- DESPESES GENERALS
- TRANSPORT
- SALARI DE LES PRODUCTORES
- VENDA MINORISTA DESPESES I TAXES INCLOSES
- BENEFICIS PER A LA FÀBRICA A BANGLADESH

EL COMERÇ JUST NO NOMÉS OFEREIX GARANTIES EN PRODUCTES D'ALIMENTACIÓ, SINÓ TAMBÉ EN ROBA, COSMÈTICA NATURAL, ARTESANIA...

QUÈ VOLS FER ARA?
> QUINES BOTIGUES DE
COMERÇ JUST HI HA A
MALLORCA? (→42)
> COM SÉ JO QUE EL QUE
DIUEN ES VERITAT? (→76)



Cerca'ls!

HI HA ALTRES MANERES DE PRODUIR ALIMENTS.

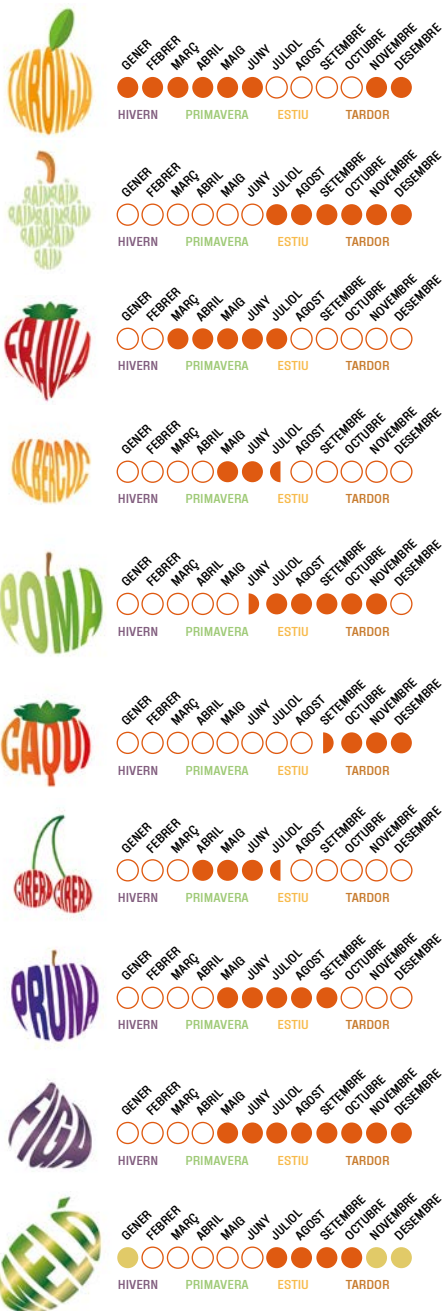
**ÉS EL CAS DE L'AGRICULTURA
ECOLÒGICA, QUE ENS PERMET
OBTENIR ALIMENTS NUTRITIUS I
SALUDABLES SENSE FER SERVIR
SUBSTÀNCIES TÒXIQUES,
PRESERVAR LA FERTILITAT DEL
SÒL, MANTENIR LA BIODIVERSITAT
GRÀCIES AL CULTIU DE VARIETATS
AUTÒCTONES I EVITAR LES PLAGUES
DE MANERA NATURAL.**

> GIRA LA PÀGINA (->68)

LOCAL I DE TEMPORADA

Comprar productes locals, ecològics i de temporada és una bona manera de reduir l'impacte ambiental de la nostra alimentació. També és una manera de gaudir de productes més saludables i gustosos tot adaptant la nostra dieta al clima i ecosistema propis de la nostra regió. No és sostenible tenir accés a totes les fruites i hortalisses durant tot l'any! No seria més raonable adaptar els nostres hàbits als cicles naturals?

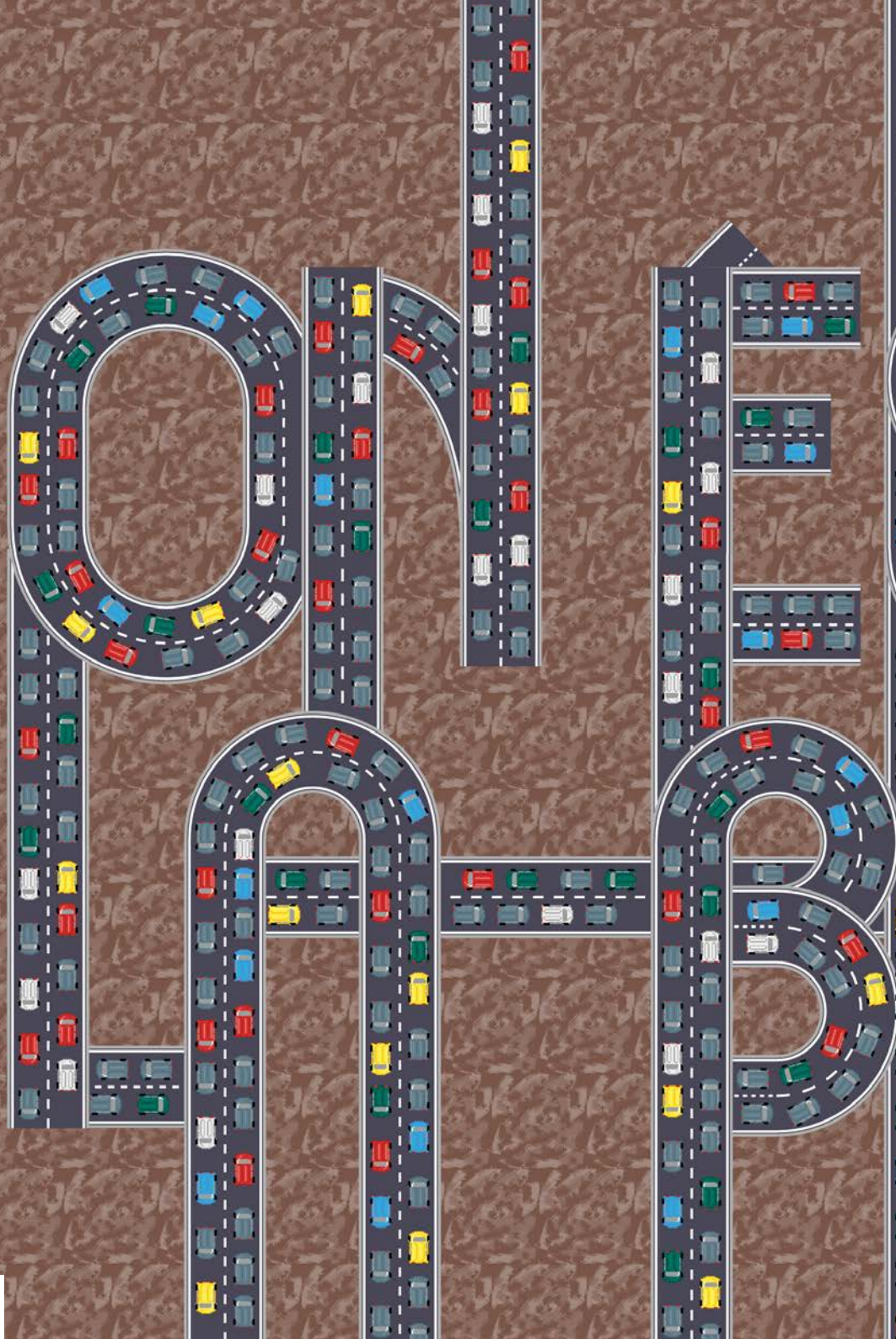
FRUITA



QUÈ VOLS FER ARA?

> **SÍ, PERÒ ELS PRODUCTES ECOLÒGICS SÓN CARS** (→77)

> **DIUEN QUE SÓN ECOLÒGICS, PERÒ HO SÓN DE VERITAT?** (→78)

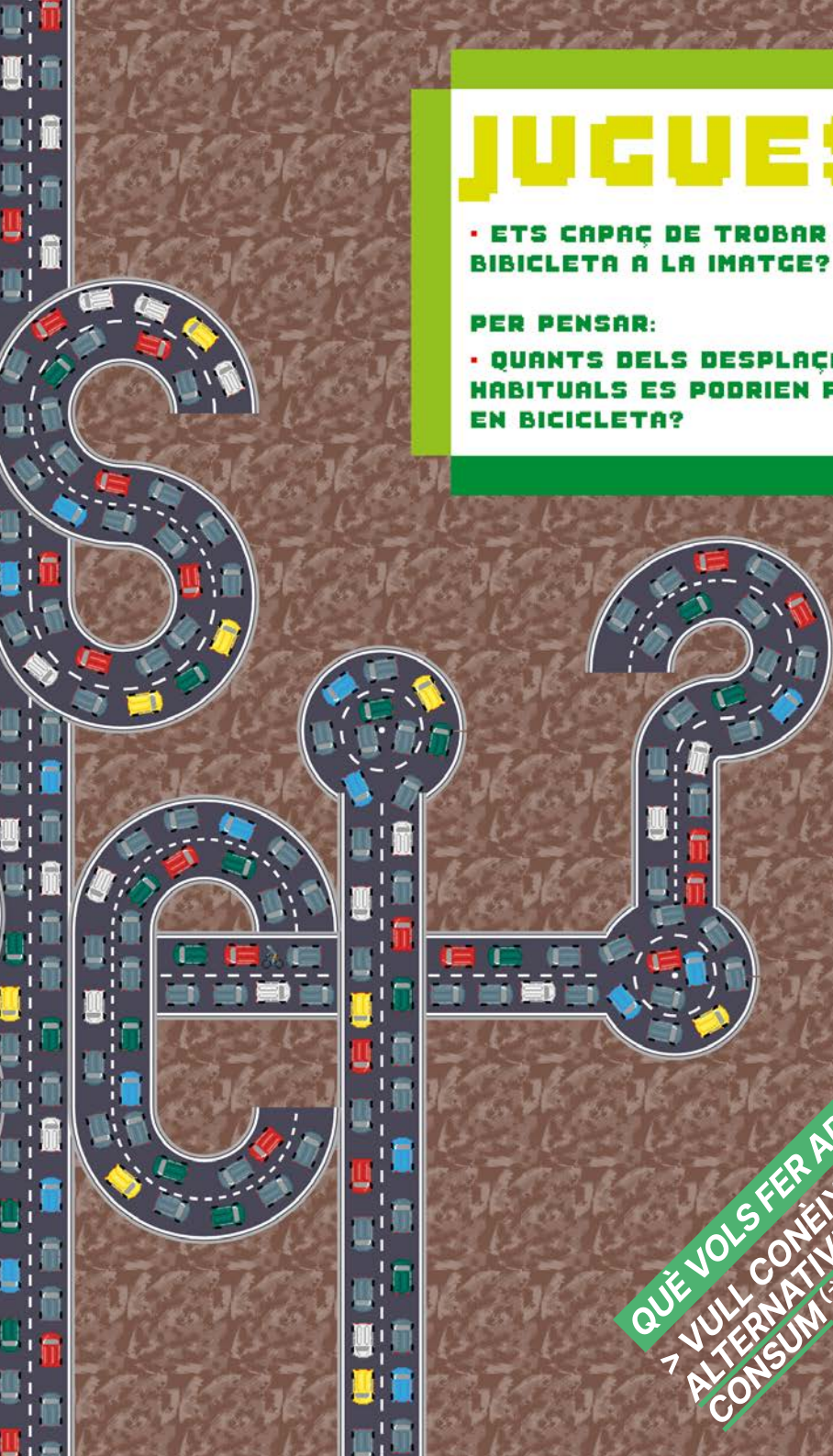


JUGUES?

• ETS CAPAÇ DE TROBAR LA BIBICLETA A LA IMATGE?

PER PENSAR:

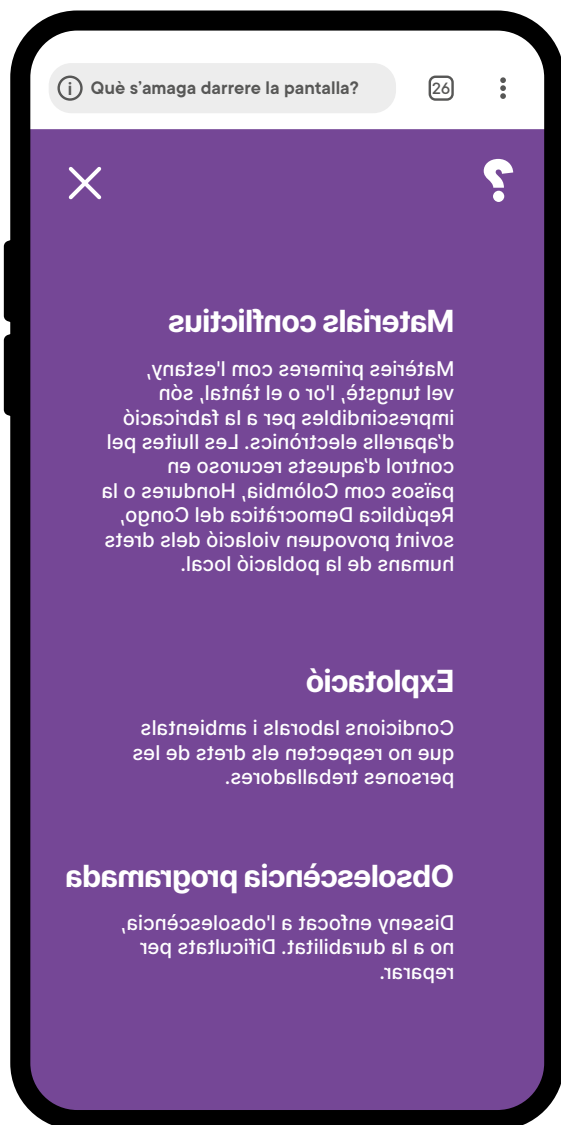
• QUANTS DELS DESPLAÇAMENTS HABITUALS PODRIEN FER EN BICICLETA?



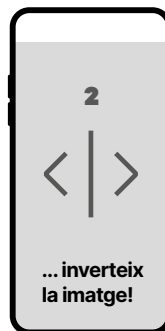
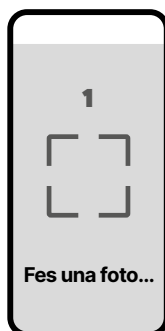
QUÈ VOLS FER ARA?
> VULL CONÈIXER MÉS
ALTERNATIVES DE
CONSUM (->52)

Què s'amaga darrere de la pantalla?

Les nostres vides estan plenes de dispositius electrònics: telèfons mòbils, televisors, ordinadors, tablets... T'has demanat quines problemàtiques socials i ambientals s'hi relacionen?



Si vols llegir-ho millor...



**SMARTPHONES,
TABLETS,
ORDINADORS,
REPRODUCTORS DE
MÚSICA...**

**SEMBLA QUE NO
PODEM VIURE
SENSE ELLS,
PERÒ LA SEVA
FABRICACIÓ TÉ
UNA DIMENSIO
FOSCA...**

QUÈ VOLS FER ARA?

**> VULL CONÈIXER MÉS
ALTERNATIVES DE
CONSUM ^(→48)**

**> NO VULL CONTRIBUIR
ALS CONFLICTES
ARMATS ^(→74)**

COM ES CAMUFLA LA BANCA ARMADA?



PARTICIPACIÓ ACCIONARIAL

Les entitats financeres adquireixen accions emeses per les empreses de la indústria armamentística. D'aquesta manera, els bancs són, en part, propietaris de les empreses d'armes, i n'esperen treure beneficis amb aquestes accions adquirides.

FINANÇAMENT D'EXPÓRTACIONS

Les exportacions de les empreses d'armes són de molt volum i el paper dels bancs com a finançadors, aquí, esdevé imprescindible perquè aquestes operacions es puguin dur a terme.

FONS D'INVERSIÓ

Els fons d'inversió de la banca armada són aquells en els quals les entitats financeres ofereixen empreses d'armament en la llista d'accions per invertir. D'aquesta manera, els clients de les entitats financeres n'esperen treure rèdit econòmic.

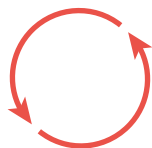
CRÈDITS I PRÉSTECES

La manera més directa que tenen els bancs d'ajudar les empreses d'armament és concedir-los crèdits i préstecs. Aquests se solen realitzar de manera sindicada entre diverses entitats financeres, cosa que els permet aconseguir finançaments més elevats.

**SÓN MOLTES
LES PERSONES
PREOCUPADES
PER COM ELS
SEUS ESTALVIS
CONTRIBUEIXEN
A ALIMENTAR ELS
CONFLICTES
ARMATS ARREU
DEL MÓN.**

QUÈ VOLS FER ARA?
> **DEMA MATEIX CANVIO
DE BANC** ([→44](#))
> **VULL CONÈIXER MÉS
ALTERNATIVES DE
CONSUM** ([→46](#))

**PODEM MIRAR
LES COSES**



**D'UNA ALTRA
MANERA**

«ELS PRODUCTES JUSTOS I ECOLÒGICS SÓN MOLT CARS»



«EN REALTAT ELS PRODUCTES CÓNVENZIONALS SON MASSA BARATS»

Si comparem els productes de comerç just amb altres convencionals d'una qualitat similar, els de comerç just són en realitat més barats.

La qualitat també té un preu: els productes de comerç just tenen una qualitat excel·lent i el valor afegit de ser respectuosos amb la natura i les persones.

Perquè una part del preu la "paguen" els i les treballadores i el medi ambient.

«ESTÀ MOLT BÉ AIXÒ DEL COMERÇ JUST, PERÒ COM SÉ JO QUE ÉS VERITAT EL QUE EM DIUEN?»



Si per alguna cosa destaca el Comerç Just, és per ser molt estricte a l'hora d'atorgar un segell. Es fan auditories econòmiques, laborals i mediambientals per garantir que es compleixen els requisits de comerç just. El mateix passa amb l'agricultura ecològica.

Són segells com aquests, busca'ls als productes!



«EXISTEIXEN ELS SEGELLS»

«TANMATEIX ÉS IMPOSSIBLE SER COHERENT»



L'objectiu és anar fent camí, avançar, cap a una nova cultura del consum que incorpori altres valors i no només la relació qualitat-preu.

Les opcions de consum responsable representen passes per fer un món més just i equitatiu.

«L'OBJECTIU NO ES SER COHERENT AL 100%»

«SI NOMÉS HO FAIG JO, DE QUÈ SERVIRÀ?»



Es cert que l'acció individual no és suficient: cal apostar per projectes de transformació col·lectius i exigir canvis estructurals. Les propostes d'aquesta guia ho són!

L'impacte de les accions individuals és més gran del que sembla: normalitza una pràctica, fa reflexionar a altres persones... Segur que Greta Thunberg no imaginava que la seva acció tingués aquest ressò!

«SI NO HO FAIG JO, QUI HO FARÀ?»

«SUPOSA UN ESFORÇ»



Consumir de manera conscient té conseqüències immediates sobre les vides de les persones productores i distribuïdors. Val la pena el petit esforç! Ningú no diu que transformar el món sigui fàcil.

Si en altres àmbits de la vida quotidiana ens esforçam, per què el consum ha de ser diferent?

«I TANT! CAÍ UN COMPROMIS»

CONEIXES ALGUN PROJECTE QUE PODRIA SORTIR EN AQUESTA GUIA?

Recordal Aquesta és una guia en construcció. Hi ha més comerços i projectes dels que hi surten. Si en coneixes algun, pots contactar amb nosaltres i valorarem la possibilitat d'incloure'l en pròximes actualitzacions.

AQUÍ POTS DESCARREGAR LA VERSIO DIGITAL.



Pots escanejar aquest codi QR per accedir a l'enllaç de descàrrega de la guia en versió PDF. També pots trobar-la al web de S'Altra Senalla:

www.saltrasenalla.org



Edita

S'Altra Senalla
C/Arxiduc Lluís Salvador, 24
07004 Palma
Telfs. 971 291 231 - 971 200 050



G CONSELLERIA
O AFERS SOCIALS
I ESPORTS
B



Disseny, imatge i textos: Moiré | moire.cat
Assessorament: S'Altra Senalla
Impressió: Gràfiques Planisi
Dipòsit legal: PM 187-2020



Imprès en paper amb
certificació FSC.

> COM FUNCIONA AQUESTA GUIA?

Tens a les mans una guia interactiva.

Serveix per jugar i pensar. Té més preguntes que respostes. Si no hi ha una manera “correcta” de consumir, tampoc no hi ha una manera “correcta” de llegir aquesta guia. Seran les teves decisions (i les seves implicacions) les que et guiaran.



**GUIA DE
CONSUM
RESPONSABLE**