



Consell Comarcal
Berguedà

PREVENCIÓ DE RESIDUS

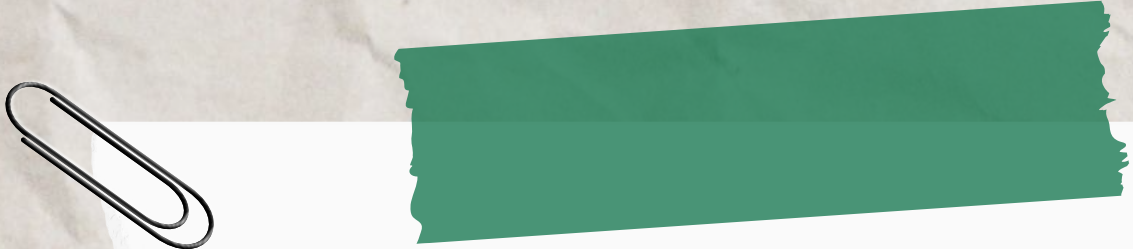
a la llar





CONTINGUT

- 01 introducció
- 02 a tota la llar
- 03 a la cuina
- 04 al menjador
- 05 al lavabo
- 06 al despatx o oficina
- 07 aparells elèctrics i electrònics
- 08 compres o celebracions



INTRODUCCIÓ

Les activitats que realitzem diàriament a la nostra llar generen una quantitat elevada de residus. És molt important fer prevenció per generar menys residus; i reutilització dels productes que encara poden tenir una vida útil.

APLICANT PETITS CANVIS A LA NOSTRA LLAR ACONSEGUIREM
PREVENIR LA PRODUCCIÓ DE RESIDUS I OBTINIR UNA
MILLORA AMBIENTAL, ECONÒMICA I SOCIAL



A TOTA LA LLAR

Enganxeu un adhesiu a la bústia per evitar la publicitat. Lluiteu contra els residus de paper.

Enlloc d'utilitzar mocadors de paper d'un sol ús "Kleenex" utilitzeu tovalloles o mocadors de roba.

Useu bombetes de baix consum. Fan servir un 80% menys d'electricitat i duren de sis a vuit vegades més.



A TOTA LA LLAR

Doneu els objectes que ja no necessiteu a persones o entitats que els puguin donar una nova vida o veneu-los en espais de segona mà

Fundació Horitzó del Berguedà

MÉS INFORMACIÓ

Gratibotiga del banc del Temps

MÉS INFORMACIÓ

Mans Unides Berga

MÉS INFORMACIÓ





A LA CUINA

01

Col·loqueu un contenidor per a cada fracció (orgànica, envasos, paper i cartró, vidre i rebuig). Si no podeu prevenir el residu heu de separar-los correctament per tal es pugui reciclar

02

Opteu per usar productes sostenibles i reutilitzables, com ara draps de tela en lloc de paper de cuina o carmanyola per guardar el menjar en lloc de film o paper d'alumini. Generen molts menys residus!



A LA CUINA



03

Cuineu aliments frescos i comprats a granel: menjareu més sa i estalviareu molts residus d'envasos en comparació amb els àpats preparats i envasats. Eviteu comprar aliments processats i envasats.

04

Tingueu el rebost i la nevera endreçada per controlar el menjar que hi teniu i les dates de caducitat. Doneu prioritat als productes que caduquin abans i col·loqueu-los de manera que s'hi accedeixi més ràpidament. Congeleu el que no teniu consumir dins la data de consum preferent.

**MÉS
INFORMACIÓ**





A LA CUINA

05

Cuineu receptes d'aprofitament amb les restes d'aliments o menjar cuinat.

[Eines contra el malbaratament alimentari](#)

[Receptes de cuina d'aprofitament](#)

06

Beveu aigua de l'aixeta. Estalviareu i reduireu molt els residus plàstics que heu d'emmagatzemar a casa

[MÉS INFORMACIÓ](#)

07

Si podeu, feu compost dels residus orgànics. Obtindreu abonament de gran qualitat per a les vostres plantes i flors

[MÉS INFORMACIÓ](#)



AL MENJADOR

Feu ús d'estovalles i tovallons de roba, es poden reutilitzar infinites vegades i evitareu generar residus de paper.

Utilitzeu gots de vidre, plats de porcellana o ceràmica i coberts de metall. Si eviteu materials d'un sol ús els podreu fer servir tantes vegades com vulgueu.

Feu servir un gerro per a l'aigua. Es pot reomplir sense límit i estalviareu diners i molts envasos de plàstic.





AL LAVABO



Procureu que els productes d'higiene personal i de neteja siguin respectuosos amb el medi ambient. Compreu-los a granel o en envasos grans i reompliu els dispensadors de sabó de la dutxa.

Millor pastilla de sabó que ampolleta de sabó!

Millor sabó en pols o concentrat per a la roba que líquid!



Us podeu animar a fer els vostres productes de neteja ecològics casolans!

**MÉS
INFORMACIÓ**



AL LAVABO

Useu maquinetes d'afaitar o depilar reutilitzables. A la llarga surten més econòmiques i generen menys residus



Podeu utilitzar productes d'higiene íntima que no generin residu: la copa menstrual, calcetes menstruals, compreses reutilitzables, etc. en lloc de tampons o compreses d'un sol ús.



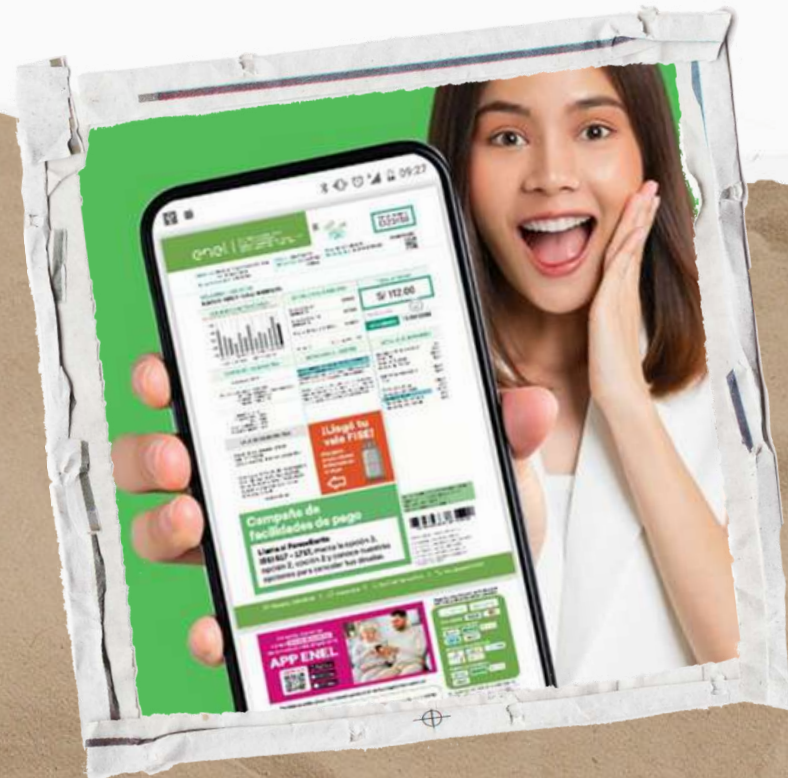
Prescindiu de tovalloletes humides per a nadons. Si utilitzeu una esponja natural i aigua és igual d'efectiu i no genera cap mena de residu.





AL DESPATX O OFICINA

Demaneu els rebuts i les factures en format digital. Estalviareu temps a l'hora de classificar-los, espai a casa i evitareu el consum innecessari de paper.



Utilitzeu els papers per les dues cares. Guardeu els fulls de paper usats per escriure notes, esborranys, etc.

Feu servir material d'oficina recarregable. Quan s'acabi no l'haureu de llençar; allargant així molt més la seva vida útil. Utilitzeu aparells recarregables o amb bateria, evitant els que empren piles.



AL DESPATX O OFICINA



Minimitzeu el nombre d'impressions i fes-les en color sols quan sigui imprescindible. Imprimiu sempre a dues cares i en format esborrany. Gastareu la meitat de paper i estalviareu tinta d'impressora.

Eviteu l'ús d'elements d'enquadració (tapes plastificades, espirals, etc.) en documents d'ús intern, i aposteu per documents en format digital.



Guia de bones pràctiques a l'oficina



APARELLS ELÈCTRICS I ELECTRÒNICS

01

Reutilitzeu i
repareu tot allò
que es pugui abans
de llençar i
comprar un aparell
nou

02

Doneu els aparells,
els mobles o les
joguines que no feu
servir a
associacions que els
puguin restaurar o
persones que els
puguin reutilitzar

03

Compreu aparells i
electrodomèstics
endollables o que
funcionin amb piles
recarregables o
bateries



APARELLS ELÈCTRICS I ELECTRÒNICS



Compreu electrodomèstics eficients i de bona qualitat. Si compreu aparells de classe A la inversió inicial és més elevada però a la llarga acaba sortint a compte, ja que duren més anys i consumeixen menys energia



Valoreu llogar o demanar prestat tots aquells aparells electrònics i eines que només usareu de forma puntual. Estalviareu diners i espai a la vostra llar.



Estalvia
energia
ara!



Guia d'eficiència energètica a la llar

Més consells per estalviar energia

COMPRES

Per comprar, en comptes de demanar bosses a l'establiment, podeu utilitzar bosses de tela o ràfia que dugeu de casa.

Els embalatges del comerç virtual generen el doble d'impacte ambiental que comprar al comerç local.

Organitzeu les compres sense acumular més del necessari, tenint cura especialment en la compra de productes frescos amb data de caducitat curta



Vídeo del comerç virtual

Guia per a un comerç conscient



CELEBRACIONS

En les excursions o sortides, per beure aigua, utilitza una cantimplora o un envàs reutilitzable i evita haver de comprar ampolles.



En celebracions o si vas de picnic, utilitzeu vaixelles reutilitzables enlloc d'un sol ús.



Utilitzeu guarniments reutilitzables, com ara garlandes i banderoles de tela.





CELEBRACIONS

Si heu d'embolicar un regal, podeu utilitzar paper reciclat o reutilitzar paper de diari.

Calculeu adequadament la quantitat de menjar i beure, per evitar llençar el menjar o que es faci malbé. Penseu en dur carmanyoles per a repartir les sobres de menjar.

Podeu fer regals immaterials com ara experiències, activitats culturals, esportives o educatives

**MÉS
INFORMACIÓ**





CONCLUSIÓ

gràcies!!

La sensibilització i la participació comunitària son imprescindibles per fomentar pràctiques sostenibles. Junts, impulsant el consum responsable, podem crear un impacte positiu al medi ambient i avançar cap a una societat més justa i solidària.

Fer prevenció de residus implica reduir contaminació, estalviar recursos, disminuir abocadors, estalviar costos en la gestió dels residus i en les despeses de matèries primeres i energia, generar ocupació verda i millorar les condicions de vida de part de la població

