

Manual per a un consum responsable

L'ACCIÓ MÉS MENUDA ÉS MILLOR
QUE LA INTENCIÓ MÉS GRAN

Índex

CONCEPTE

1

DEFINICIÓ CONSUM RESPONSABLE

TIPUS DE CONSUM

2

TIPOLOGIA DE CONSUM

LA REGLA DE LES 3 R

3

REDUIR-RECICLAR-REUTILITZAR

HÀBITS DE LA LLAR

4

UBICACIÓ DELS CENTRES DE TREBALL

PRINCIPIS PER A UNA VIDA SANA

5

RECOMANACIONS PER A UNA VIDA SALUDABLE

MANEIG DE LES FINANCES

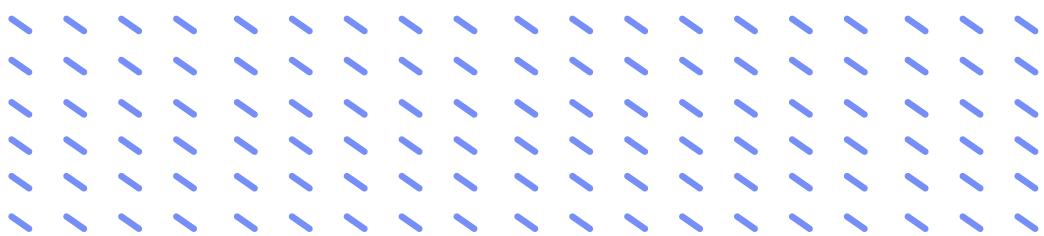
6

RECOMANACIONS PER A UNA BONA ADMINISTRACIÓ

CONSUM AL NADAL

7

CONSELLS



CONCEPTE

El consum responsable implica informació i reflexió abans, durant i després de la compra, assumint les conseqüències que aquesta acció té en:



la salut



l'economia



el Medi Ambient

Consumir de manera responsable significa qüestionar-se què és prescindible i què no; quines són les possibilitats econòmiques reals que tenim i triar després els productes; no només pel preu o la qualitat, sinó també perquè siguin respectuoses amb el medi ambient i perquè les empreses que els produeixen compleixen els drets humans.

Valora si el producte que compres és veritablement una necessitat i si és la millor opció al teu abast

TIPUS DE CONSUM

Consum conscient

Quan ets conscient del teu poder com a consumidor per triar el producte o servei més convenient; els teus drets i les teves obligacions; quan saps el que necessites i les conseqüències de la teva manera de consumir.

Consum informat

Quan compares qualitat i preus; quan compres pensant més a invertir que a gastar; quan valores el fet que la teva elecció de consum satisfà una necessitat real i el benefici per a tú, per al teu entorn, tant pel que fa a la teva família com a la teva comunitat.

Consum actiu

Quan pertanys a un col·lectiu que defensa els seus drets exigeix qualitat i genera aliances per aconseguir unes relacions de consum més equitatives.

Consum crític

Quan adoptes una actitud crítica davant de la publicitat i les tendències passatgeres i adoptes una actitud de compra del que realment necessites.

El consum pot canviar el món

TIPUS DE CONSUM

Consum saludable

Quan portes una alimentació equilibrada i llegeixes les etiquetes dels aliments abans d'adquirir-los. També quan valores la presència de processats i quan llegeixes la composició de les peces tèxtils, així com tot allò que està vinculat al foment de la salut; i tot això influeix en el sentit de la teva compra.

Consum sustentable

Quan tries productes ecològics i, per tant, reduïxes els efectes del teu consum a l'entorn. Quan estalvis energia i aigua; quan separen els productes i recicles i quan intentes aprofitar al màxim els productes abans de desfer-te'n.

Consum solidari

Quan tens en consideració els efectes que el teu consum pot tenir en els altres i optes per productes realitzats a mà, de manera tradicional, procedents de proveïdors socialment responsables, amb polítiques laborals justes i amb processos de producció nets.

Fomentar el comerç responsable es clau per a construir un futur sostenible

LA REGLA DE LES 3 R

◆◆ REDUIR

◆◆ RECICLAR

◆◆ REUTILITZAR

RECOMANACIONS

- Diposita les piles utilitzades i els cartutxos de tinta d'impresora en punts autoritzats.
- Fes servir paper reciclat i una vegada usat, porta'l a reciclar.
- No adquireixes productes amb envasos de PVC.
- Adquireix productes reutilitzables per produir menys deixalles.
- Ves de compres amb la teva pròpia bossa i no faces servir les de plàstic de les superfícies comercials o supermercats.
- Reutilitza tots els envasos que pugues, per exemple, com a test o com a pot de bolígrafs.
- Renta les bosses de plàstic i reutilitzeu-les.
- Utilitza el paper per les dues cares.
- Opta per llegir les publicacions per Internet per estalviar paper.
- No llences productes tòxics com pintures o olis de cuina al desguàs.
- Demana als establiments i bancs que t'envien la informació electrònicament.

El futur no és un sol ús

HÀBITS DE LA LLAR



Electricitat

Apaga els llums.
Canvia bombetes a led.
Aprofita sempre que pugues la llum del sol.
Usa electrodomèstics de baix consum.
Cuina de manera eficient.
Ajusta correctament la temperatura perquè siga quan més òptima millor.



Aigua

Dutxa ít i no te banyes
Tanca l'aixeta mentre ens rentem les dents.
Omple la rentadora.
El vàter no és una paperera.
Evita la pèrdua de gua.
No esbandisques els plats abans de ficar ills al rentaplats.



Gas

Passa la tarifa de gas més barata.
Aïlla portes i finestres.
Usa aigua calenta en cas de necessitat.
Troba la temperatura òptima per a la llar.
Aprofita la domòtica per racionalitzar el consum.



PRINCIPIS PER A UNA VIDA SANA

Fer exercici de forma regular

Controlar el pes

Racionalitzar el consum de sal

Beure molta aigua

No saltar-se cap menjar

Reduir l'estrés

Limitar productes processats i optar pels frescos



MANEIG DE LES FINANCES

El pressupost és una eina que et permetrà definir els teus objectius a curt i llarg termini i et mostrarà de forma clara en què gastes els teus diners, donant prioritat als teus ingressos perquè pugues atendre les teves necessitats.




RECOMANACIONS

- Fes un pressupost i registra les despeses.
- Ajuda't a una quantitat.
- Estalvia.
- No compres per impuls.
- Utilitza un crèdit responsablement.
- Involucra la teva família en la situació econòmica ensenyant-los com fer un ús correcte dels diners.
- Fixa't metes econòmiques que regulen el teu consum.
- Mai gastes més del que guanyes
- Controla la targeta de crèdit i racionalitza la despesa.
- Inverteix entre el 10% i el 20% dels estalvis.

CONSUM AL NADAL

L'ambient nadalenc és molt propici per incrementar-ne el consum; la publicitat i el màrqueting fan que, en aquesta època de l'any, moltes persones canvien els hàbits de compra. Assenyalem algunes recomanacions:





TALLER
D'OCUPACIÓ
PER A DONES
DE NULES II
