



GUÍA de Consumo Consciente y Responsable

dirigida a Asociaciones de Álava



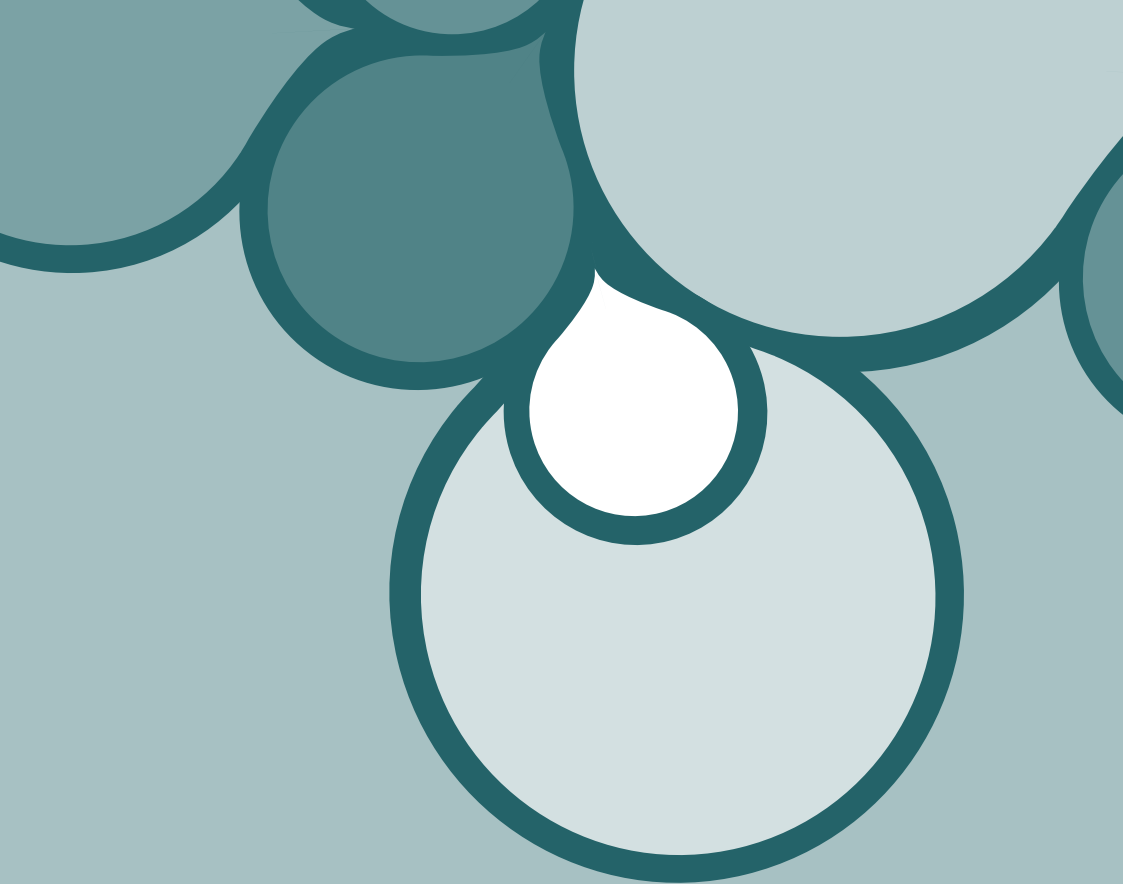
Zentuz kontsumitu
consume con Sentido

Un proyecto de:



Financia:





INTRODUCCIÓN

PRESENTACIÓN

Desde Medicus Mundi Álava, Mugarik Gabe, Fundación Paz y Solidaridad y Setem Hego Haizea os presentamos esta “Guía de Consumo Consciente y Responsable dirigida a Asociaciones de Álava”.

En el año 2005 nos embarcamos en el proyecto Zentzuz Kontsumitu, con el objetivo de promover el consumo consciente y responsable, el comercio justo y la soberanía alimentaria como opciones prácticas, cercanas y cotidianas para disminuir los impactos económicos, sociales y ambientales de la globalización neoliberal en el entorno local y en los países empobrecidos. Para ello, iniciamos procesos educativos con organizaciones locales que continúan acompañándonos hoy. Juntas apostamos por generar conciencia social que posibilite la acción para la transformación.

En este camino nosotras también hemos ido aprendiendo y experimentando cambios a lo interno de nuestras organizaciones. Es lógico pensar que si denunciarnos el actual sistema económico y el consumo desmedido que lo mueve y difundimos opciones para que la ciudadanía consuma de otra manera, nosotras también debemos ser coherentes.

A veces, el desconocimiento de las alternativas existentes en nuestra ciudad o la falta de tiempo para buscar información hace que nos resulte difícil conjugar discurso y práctica. Otras veces, sencillamente falta una reflexión rigurosa sobre el impacto real de nuestras actuaciones, tareas, metodologías y hábitos en el trabajo.

Esta guía es una invitación para repensar qué hay detrás de las cosas que habitualmente consumimos y empezar por analizar los medios más cercanos de los que disponemos para poder realizar pequeñas transformaciones desde nuestro día a día.

En cada apartado de esta guía encontrarás orientaciones básicas y opciones accesibles y cercanas que demuestran que otro consumo es posible. Las alternativas que se mencionan son iniciativas, empresas y pequeños comercios locales, huyendo de las franquicias, multinacionales y grandes superficies que contribuyen a un modelo económico basado en injusticias sociales y ambientales.

Ésta no es una guía cerrada. Es una guía dinámica, en continua “construcción” pues contiene información general y lugares que nosotras conocemos. Si conoces otras iniciativas que cumplen con los criterios del consumo consciente y responsable y consideras que no están recogidas, ponte en contacto con nosotras a través de nuestro blog: www.consumoresponsable.info.

PERO...¿QUÉ PASA?

Nuestra cultura consumista soporta y justifica en buena parte nuestro actual modelo de sociedad. Así, se considera que una mayor oferta de bienes de consumo puestos al alcance de la ciudadanía es fundamental para lograr un mayor bienestar, y que un nivel de consumo más elevado nos reporta, a su vez, un grado superior de felicidad individual y colectiva. La condición que se antoja necesaria para conseguir satisfacer nuestras ingentes necesidades de consumo es el crecimiento económico.

Sólo una actividad económica en continua expansión será capaz de satisfacer esa ilusión de conseguir el bienestar a base de consumir cada vez más. Estas creencias y valores están muy arraigados entre nosotras, hasta tal punto que uno de los indicadores clave para medir nuestro estado de bienestar suele ser el incremento del consumo.

Sabemos que nuestro modelo de consumo no puede generalizarse al conjunto del planeta. Necesitaríamos disponer de casi cuatro planetas Tierra más para poder soportar la presión de recursos ambientales que exigiría extender nuestro modelo a toda la humanidad.

Actualmente, estamos atravesando una crisis que podemos calificar de sistémica; es decir, que no es sectorial ni temporal, sino que afecta a todo el sistema en su conjunto. Las informaciones que recibimos hablan de crisis económica y de medidas orientadas al incremento del consumo, haciendo ver que se trata de una situación puntual y pasajera. Pero en realidad esta crisis se extiende a todos los aspectos de la vida y agudiza la crisis social, política y ecológica que llevamos tiempo sufriendo y denunciando. Esta crisis deja patente la incapacidad del sistema capitalista para resolver las injusticias sociales y globales. La apuesta por sistemas económicos y organizativos alternativos al propio sistema capitalista se hace necesaria.

Y ENTONCES... ¿QUÉ HACEMOS?

Consumir no es sólo satisfacer una necesidad o un deseo, aunque ésta es la percepción que tenemos habitualmente. Al consumir estamos colaborando en todos los procesos que hacen posible el bien o servicio consumido, seamos o no conscientes de ello. Estos procesos tienen implicaciones de carácter económico, social y medioambiental.

Si bien es cierto que el avance hacia un consumo más consciente y responsable y por tanto, transformador, no pasa necesariamente por un gran análisis, debate y puesta en marcha de estrategias organizacionales, a veces, parte de ideas y pautas bien sencillas, que con ilusión y convenci-

miento pueden acabar impregnando a todo un colectivo que ya porta una clara sensibilidad y voluntad de compromiso.

Lo fundamental es que las personas de la organización estén de acuerdo con la idea del consumo consciente y responsable, y que todas ellas entiendan el poder de las personas como consumidoras, y por tanto de las organizaciones, que alcanzan niveles trascendentes de consumo, como para tomar en cuenta el impacto del mismo. A veces en las organizaciones, hay personas que tienen interiorizadas estas ideas, pero no tiene por qué ser una apuesta institucional y por tanto, los criterios del consumo responsable, quedan relegados a las voluntades y capacidades individuales.

La clave está en la motivación de cada persona para que la organización entera esté convencida. Iniciar procesos que pongan sobre la mesa estos criterios, es más que suficiente para comenzar.

El consumo consciente y responsable no tiene que verse como una obligación, debe ser algo liberador. Se trata de una forma de comportamiento que nos parece positiva y necesaria y por tanto, hacia la que tender. Como propuesta resumida por lo que iniciar nuestra reflexión:

- Considerar el impacto ambiental y social, desde el punto de vista del ciclo de vida del producto que compramos, teniendo en cuenta el conjunto del proceso desde la producción, transporte, distribución, consumo y los residuos que genera al final de su vida.
- Plantear qué tipo de comercio y sistema económico favorecemos.
- Asegurar la calidad de lo que compramos, de cara a adquirir bienes más útiles, saludables y duraderos.

No sabemos si hay organizaciones 100% responsables con su consumo. Sin embargo, todas las organizaciones del ámbito de la cooperación seguimos unas pautas comunes que se tratan de acercar a la ética, la responsabilidad y la solidaridad. Pero existen barreras ya que cuando se quieren seguir procedimientos más justos, solidarios y/o coherentes puede haber incompatibilidades porque el resto del mundo sigue funcionando con lo convencional. Por ello también es muy importante compartir experiencias. Al hablar con otras se te ocurren muchas ideas para hacer las cosas de otra forma.



ÍNDICE

1. PAPELERÍA Y MATERIAL DE OFICINA.....	1
2. PUBLICACIONES.....	5
3. EQUIPOS INFORMÁTICOS Y SOFTWARE.....	9
4. TRANSPORTE Y MENSAJERÍA.....	15
5. TELEFONÍA.....	19
6. LIMPIEZA.....	23
7. ALIMENTACIÓN.....	27
8. ENTIDADES FINANCIERAS.....	33
9. ENERGÍA.....	37
10. OTRAS CONTRATACIONES.....	41





1.

PAPELERÍA Y MATERIAL DE OFICINA



INFORMACIÓN GENERAL

- El papel y cartón suponen hasta el 90% de los residuos generados en las oficinas.
- Los impactos ambientales asociados al material de oficina están relacionados con el uso de algunas sustancias químicas peligrosas que contienen a pequeña escala: disolventes, compuestos orgánicos volátiles y metales pesados.
- Reduciendo primero y reciclando después evitamos que una gran cantidad de residuos se depositen en vertederos o se quemen en incineradoras. Ahorramos recursos naturales como madera, agua y energía.

PROPUESTAS DESDE EL CCR

- Reutilizar cuando sea posible. Por ejemplo, podemos usar los folios por la otra cara. Alargar la vida útil de las cosas es la primera premisa.
- Elegir papel 100% reciclado es con diferencia la mejor opción. El sello más exigente es Ángel Azul.
- Si escogemos papeles blanqueados, guiémonos por las siglas TCF que nos indican que no se ha usado cloro.
- Si consumimos papel virgen, busquemos que tenga certificación FSC que hoy es el mejor indicador de que la madera se habrá explotado sosteniblemente.
- Elegir el papel de menor peso apropiado para cada uso. Utilizar hojas de 70g/m² en lugar de 90g/m², supone una reducción de más de un 10% de la cantidad de papel utilizado.
- Recoger los residuos de papel que se generan en nuestras oficinas y garantizar su recuperación.
- Es importante organizar un sistema sencillo y eficiente de recogida selectiva, comprobar que todas las personas lo conocen bien y medir las cantidades recicladas.
- Evitar productos de un solo uso y priorizar elementos recargables (pilas, bolígrafos, cartuchos de tinta, etc.).
- Sustituir los rotuladores, que pueden contener sustancias como xileno,

PROPUESTAS DESDE EL CCR

tolueno y etil-benceno, por lápices de colores sin esmaltar.

- Además de en el papel, busca el sello FSC en la madera y otros productos forestales como por ejemplo lapiceros.
- Elegir gomas de borrar sin PVC ni plastificantes, adhesivos y pegamentos sin disolventes orgánicos.
- Evitar el exceso de envoltorios y de envases.
- Favorecer el uso de la pizarra y tiza frente a otras alternativas que supongan uso de papel o rotuladores con sustancias nocivas.

ALTERNATIVAS LOCALES

AMAYADIGITAL

Es una empresa de inserción dedicada a servicios de reprografía digital, fotocopias, papelería.

Olaguibel 61, bajo
01003 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 26 54 80
info@amayadigital.com
www.amayadigital.com

MEDICUS MUNDI Álava

A través de su tienda de comercio justo, entre otras muchas cosas vende lapiceros de madera certificada FSC.

Pío XII 18, bajo
01003 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 06 54 47
alava@medicusmundi.es
www.medicusmundi.es

NOWNER

Es una comunidad de intercambio de artículos y objetos a la que puedes acceder simplemente aportando algún artículo que pueda interesar a otro miembro de la Comunidad.

www.nowner.com

Consumir en los pequeños comercios que tenemos alrededor revitaliza nuestros barrios. Podemos animarles a que normalicen el uso de papel reciclado u ofrezcan material reciclado.



2.

PUBLICACIONES



INFORMACIÓN GENERAL

Cuando elaboramos una publicación, ya sea un tríptico o una guía como ésta, necesitamos consumir papel, tinta, diseño,... Normalmente, en este proceso no estamos acostumbradas a evaluar el impacto ambiental y social que de éste se deriva.

PROPUESTAS DESDE EL CCR

- Valorar si es necesario publicar en soporte físico. En ocasiones las versiones digitales son una buena alternativa para divulgar un material y que éste sea impreso por quien lo considere oportuno.
- Calcular la tirada en base a la necesidad real. En términos económicos puede que no exista una gran diferencia, pero en términos ambientales sí.
- Si necesitamos contratar a una empresa de diseño, priorizar aquellas que incorporan criterios sociales y ambientales en su funcionamiento. Pensemos también en personas que están empezando.
- Usar papel reciclado y tintas ecológicas. Si la imprenta con la que habitualmente trabajamos no lo utiliza, pedirlo es una manera de que se anime a ello.
- Además de los tipos de papel recomendados en el apartado de papelería y material de oficina, usar tintas ecológicas, así como reducir la saturación de colores y tintas en las publicaciones.
- El papel de 120g/m² ya tiene bastante consistencia y no es necesario ni utilizar gramajes mayores ni papeles satinados.
- Crear los materiales bajo licencias que permiten la copia y la creación derivada, bajo Creative Commons (CC). Más información en: <http://es.creativecommons.org/licencia>.



ALTERNATIVAS LOCALES

AMAYADIGITAL

Es una empresa de inserción dedicada a servicios de reprografía digital, fotocopias, papelería.

Olaguibel 61, bajo
01003 Vitoria-Gasteiz
Tif.: 945 26 54 80
info@amayadigital.com
www.amayadigital.com

IMPRENTA SACAL

Es una empresa a la que podemos solicitar utilizar tintas ecológicas y papel reciclado.

Barrachi 2
01013 Vitoria-Gasteiz
Tif.: 945 12 81 54
sacal@imprentasacal.com
www.imprentasacal.com



3.

EQUIPOS INFORMÁTICOS Y SOFTWARE



INFORMACIÓN GENERAL

- El mercado de la informática se concentra en pocas manos. Aproximadamente son 30 empresas quienes venden la casi totalidad de los ordenadores. La mayoría de los trabajos en su fabricación son precarios y muchos se realizan en países del Sur.
- La aparición constante de nuevos modelos con más velocidad, capacidad o prestaciones forma parte de la escalada producción-consumo. Según la entidad de recuperación de ordenadores Fundación Bip Bip, en el estado español, lanzan 42.000 toneladas de residuos informáticos cada año, y sólo se reutiliza un 8%. Miles de estos aparatos son exportados, muchas veces de manera ilegal, desde la Unión Europea, Estados Unidos, Japón y otros países industrializados, hacia países del Sur. En estos países, las personas trabajadoras, muchas veces niñas y niños, en precarias condiciones realizan el desmantelamiento y fundido de partes de estos aparatos y quedan expuestos a un “cocktail” de venenos y químicos tóxicos.
- Un consumible vacío puede contaminar hasta 300 años el lugar donde se tire, que normalmente es el vertedero de nuestra ciudad o nuestro pueblo.

PROPUESTAS DESDE EL CCR

- Antes de cambiar de ordenador pensemos en liberar recursos: software, tarjetas gráficas, de memoria, disco duro... Todo esto nos servirá para ampliar la capacidad de disco, de memoria y mejorar su rendimiento.
- Ante la necesidad real de un ordenador, no comprar uno nuevo. Si necesitamos el ordenador para utilidades básicas, no hace falta que sea de última generación, uno de segunda mano puede ser una buena opción.
- Si tenemos varios ordenadores en la oficina podemos poner un servidor potente y tener un ordenador poco potente en cada lugar de trabajo.
- A la hora de comprar consultar el “Ranking verde de electrónicos” de Greenpeace. Los sellos Ecolabel, Der Blaue Engle y TCO certifican ordenadores que limitan el uso de los componentes más problemáticos, el consumo del ordenador y/o la emisión de campos electromagnéticos.
- Elegir equipos dotados de características de ahorro de energía identificados mediante logotipos fácilmente reconocibles: Energy Star y Nutek. Es importante activar la opción de “reposo” para el ahorro energético.

PROPUESTAS DESDE EL CCR

- Utilizar Software libre (SL). Podemos usar navegadores como Firefox, de ofimática como Open Office, y otros editores profesionales. Sitios como www.sourceforge.net y www.cdlibre.org brindan acceso a múltiples programas.
- GNU-Linux es un Sistema Operativo de SL que permite reutilizar equipos que se han quedado obsoletos. Más información en www.gnu.org
- A la hora de reparar, busquemos servicios en las pequeñas empresas de nuestro barrios.
- Cuando necesitemos tirar un equipo asegurarnos de su recuperación a través de los puntos de recogida municipales o asociaciones que se dedican a ello como RECICLANET.

ALTERNATIVAS LOCALES

COMPUFIX SERVICIOS INFORMÁTICOS

Pequeña empresa que ofrece servicios de reparación con reciclados y vende equipos de 2ª mano.

Bruno Villarreal, 3 bajo
01012 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 24 07 26
info@compufix.es
www.compufix.es

CLIC

Pequeña empresa que repara ordenadores portátiles.

Jacinto Benavente 39, Bajo
01001 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 20 24 43
www.tecnicosclic.com

BIKAIN ORDENADORES

Pequeña empresa que repara ordenadores sobremesa.

Senda de los Canónigos, 4
01002 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 28 15 82
bikainordenadores@euskalnen.es

En la medida de lo posible evitemos las grandes empresas y favorezcamos a las pequeñas y a personas que trabajan por cuenta propia.

ALTERNATIVAS LOCALES

OLARIZU RECICLADOS

Empresa que recicla cartuchos de impresora y vende material de oficina reciclado.

San Francisco 7, bajo
01001 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 12 46 00
info@olarizu-recicladados.com
www.olarizu-recicladados.com

CENTRO DE RECICLAJE R.G.V.

Empresa dedicada a la recogida y re-manufactura de todo tipo de cartuchos de impresora (matricial, chorro de tinta y láser).

Badaia 5
01012 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 14 57 24
rgv@euskalnet.net
www.euskalnet.net/rgv/inicio.htm

RECICLANET HEZGARRI ELKARTEA

Asociación que reutiliza y recicla ordenadores, y ofrece diferentes servicios con software libre.

Calle Saturrarán 6, Ionja
48015 Bilbao
Tlf.: 94 447 65 39
reciclanet@reciclanet.org
www.reciclanet.org

NOWNER

Es una comunidad de intercambio de artículos y objetos a la que puedes acceder simplemente aportando al algún artículo que pueda interesar a otro miembro de la Comunidad.

www.nowner.com

GARBIGUNE

Existen dos puntos de recogida de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos como ordenadores y otras muchas cosas.

Avenida de los Huetos 44
01010 Vitoria-Gasteiz
Carretera Peñacerrada A-2124 (Km.5)
Tlf.: 010
informacion@vitoria-gasteiz.org
www.vitoria-gasteiz.org

120LINUX.COM

Esta web nos ofrece información sobre tiendas on-line donde comprar ordenadores con Linux.

www.120linux.com/comprar-pc

ALTERNATIVAS LOCALES

IMAVISIONS

Empresa gallega que ofrece ordenadores con software libre ya instalado.

Tif.: 986 73 25 18
comercial@imavisions.com
www.imavisions.com



4.

TRANSPORTE Y MENSAJERÍA



INFORMACIÓN GENERAL

- En nuestro día a día, tenemos que desplazarnos por muchos motivos (reuniones, realización de actividades...). Muchas veces, la inercia hace que lo hagamos utilizando el vehículo privado. Esto, además de implicaciones económicas, también conlleva implicaciones ambientales.
- Puede resultar interesante calcular nuestra huella ecológica: www.vidasostenible.org/ciudadanos/a1.asp

PROPUESTAS DESDE EL CCR

- Usar el transporte público o la bicicleta en nuestros desplazamientos siempre que sea posible. Recupera la salud que te quitan los atascos.
- Si tenemos que utilizar el coche, podemos compartirlo con otras personas.
- A la hora de realizar envíos evitar el exceso de envoltorios, sobre todo plásticos.
- Antes de realizar un envío, pensemos si podemos aprovechar el viaje de alguien.

ALTERNATIVAS LOCALES

ESTACIÓN DE AUTOBUSES DE VITORIA-GASTEIZ

Además de elegir el transporte público para desplazarnos podemos utilizar el servicio de paquetería que tienen algunas empresas.

Los Herrán 50
01002 Vitoria-Gasteiz
Tif.: 945 25 84 00

ENBIZI

Mensajería es una empresa sensibilizada con el medio ambiente que utiliza la bicicleta como herramienta de trabajo.

Herrería 70
01001 Vitoria-Gasteiz
Tif.: 636 301 277
info@enbizi.com
www.enbizi.com





5.

TELEFONÍA



INFORMACIÓN GENERAL

- Movistar, Orange, Vodafone y Yoigo son las cuatro operadoras con red que operan en el estado. Tres de ellas están entre las 100 mayores empresas del mundo, siendo las que más facturan y más gastan en publicidad. Por otro lado, han sido denunciadas en numerosas ocasiones por vulnerar los derechos laborales tanto en los países del Sur como del Norte.
- Según el Centre de Reserca i informació en Consum (CRIC), estas poderosas multinacionales han absorbido otras muchas que durante las dos últimas décadas habían surgido en el campo de la telefonía fija, los servicios de Internet o las telecomunicaciones por cable, y han comprado también empresas de telefonía en el extranjero. Por ejemplo, Movistar es propietaria de muchas de América Latina, que durante las últimas décadas se han privatizado y vendido a multinacionales extranjeras siguiendo las recetas del Banco Mundial y el Fondo Monetario Internacional.
- En los últimos años diferentes colectivos han denunciado los problemas de electro contaminación producidos por las antenas de telefonía móvil, el wi-fi, wimax y las emisiones de todo tipo de infraestructuras de transmisión sin cables de uso industrial o doméstico.

PROPUESTAS DESDE EL CCR

- Optar por la línea interna del teléfono fijo y evitar en lo posible el uso del móvil.
- Antes de contratar un servicio con una compañía, valorar otras opciones de conexión compartida.
- Reducir el consumo y el gasto para reducir la producción de móviles. Plan-tearnos la compra en base a nuestras necesidades reales, huyendo de las promociones engañosas de las compañías de telefonía.
- Reducir el consumo energético de móvil. A más prestaciones, más gasto y vida más corta.
- Evitando el uso de teléfonos inalámbricos y WI-FI reducimos la exposición a radiaciones electromagnéticas.
- A pesar de no tener demasiadas opciones en cuanto a empresas de telefonía, el Ranking Verde de electrodomésticos de Greenpeace ofrece información de los distintos modelos y marcas de móviles según el gasto energético ligado a su fabricación, la utilización de materiales peligrosos

PROPUESTAS DESDE EL CCR

para las personas y el medio ambiente y el proceso de reciclaje. Más información en: www.greenpeace.org/raw/content/espana/reports/ranking-verde-de-electr-nicos.pdf

- Reparar antes de tirar. Si lo único que le falla es la batería, podemos comprar una nueva en locutorios o tiendas de móviles.
- No tiremos el teléfono hasta que estemos seguras de que no puede ser útil a nadie más. Podemos pasárselo a alguien conocido o utilizar redes de intercambio como www.freecycle.org.
- Si el teléfono ya no sirve llevarlo a los puntos verdes.

ALTERNATIVAS LOCALES

CENTROS KZ Gunea

Ofrecen conexión a Internet gratuita y compartida.

Red de centros cívicos

Tif.: 010

informacion@vitoria-gasteiz.org

www.vitoria-gasteiz.org

FREecycle® VITORIA-GASTEIZ

Es un grupo abierto a todas aquellas personas que quieran reciclar algo, en vez de tirarlo a la basura. O para quien quiera buscar algo de segunda mano.

www.freecycle.org

reciclagasteiz@yahoo.com

NOWNER

Es una comunidad de intercambio de artículos y objetos a la que puedes acceder simplemente aportando al algún artículo que pueda interesar a otro miembro de la Comunidad.

www.nowner.com

PUNTOS VERDES MÓVILES Y GARBIGUNE

Además de los puntos verdes de nuestros barrios, existen dos puntos de recogida de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos como móviles y otras muchas cosas.

Avenida de los huetos 44

01010 Vitoria-Gasteiz

Carretera Peñacerrada A-2124 (Km. 5)

Tif.: 010

informacion@vitoria-gasteiz.org

www.vitoria-gasteiz.org



6.

LIMPIEZA



INFORMACIÓN GENERAL

- La división sexual del trabajo, que sustenta el sistema económico actual, atribuye a las mujeres el trabajo doméstico y de cuidados. Las mujeres continúan trabajando gratuitamente y sin reglamentación horaria, ocupándose de aquellas tareas indispensables para la vida. Cuando lo hacen de forma remunerada, suelen hacerlo en condiciones precarias. Pese a su carácter esencial, nos encontramos frente a un sector económico invisibilizado y de escasa valoración. La mayoría de las mujeres que realizan esta actividad son mujeres inmigrantes.
- Los productos de limpieza contienen sustancias químicas contaminantes y potencialmente peligrosas que, cuando son depositadas en la basura o vertidas por los desagües de la cocina y aseo, contribuyen a la degradación ambiental.

PROPUESTAS DESDE EL CCR

- Asumir que limpiar nuestras oficinas o recoger después de realizar una actividad es cosa de todos y todas. Repartir el trabajo de forma equitativa es obligatorio.
- Si contratamos a alguna persona o empresa para este trabajo, asegurarnos de que se realiza en condiciones dignas y no se vulneran los derechos laborales.
- A la hora de comprar productos de limpieza, adquirir aquellos que cuenten con etiqueta ecológica. Los detergentes deben ser obligatoriamente un 90% biodegradables. No obstante, ese margen del 10% sigue siendo perjudicial para el medio ambiente.
- Buscar otras alternativas, como usar limpiadores naturales y tradicionales que dan buenos resultados en la limpieza y abrillantado: zumo de limón, vinagre, bórax, bicarbonato sódico y alcohol de quemar. Con agua, vinagre y jabón suave se limpia perfectamente. El esparto sigue siendo un buen estropajo.
- Evitar productos de usar y tirar: manteles y servilletas de papel, quitapolvos de pocos usos,... Reemplazar por paños que se puedan lavar o ropa vieja de algodón.
- Prestar atención al envase, que sea reutilizable o reciclable. No utilizar aerosoles con propelentes que afecten a la capa de ozono.
- El papel higiénico, mejor reciclado y libre de cloro.

ALTERNATIVAS LOCALES

BEREZI99

Es una empresa de inserción de personas en situación de riesgo de exclusión social, que desarrolla su actividad laboral y formativa en el sector de la limpieza profesional.

Urartea 15, Pabellón 6
01010 Vitoria-Gasteiz
Tel.: 945 10 81 30
insercion@berezi99.org
www.berezi99.org

TINKO GARBIKETAK

Es una empresa de inserción que desarrolla su actividad en el sector de la limpieza industrial. Entre sus objetivos está la incorporación laboral de mujeres en desventaja social.

Senda Valentín de Foronda 8-9, D
01010 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 21 38 10
tinko@mujer.e.telefonica.net
www.betigizartean.org



ALIMENTACIÓN



INFORMACIÓN GENERAL

- Para aumentar sus beneficios las grandes cadenas distribuidoras nos ofrecen “alimentos viajeros” que recorren miles de kilómetros antes de llegar a nuestras mesas. Imponen una agricultura que no respeta las condiciones laborales de las personas productoras ni el medio ambiente. Trafican con los alimentos ocultando las graves consecuencias que esto tiene para las personas y el planeta.
- Habitualmente consumimos alimentos cuando organizamos una actividad de calle, realizamos alguna reunión o simplemente tomamos algo en las horas de descanso. Es habitual que acudamos a lugares que nos resultan más cómodos o más baratos.

PROPUESTAS DESDE EL CCR

- Antes de consumir, informarse de la realidad de los productos que consumimos.
- A la hora de comprar, consumir alimentos locales, ecológicos, de temporada. De esta forma potenciamos la agricultura local y evitamos el impacto medioambiental del transporte de larga distancia.
- Acudir a pequeños comercios o mercados, o buscar canales alternativos como la venta directa, para fortalecer la economía local.
- El comercio justo es una buena opción para tomar un café o una infusión de calidad. Son la alternativa a las grandes cadenas cuando queremos consumir productos que no se producen en nuestro entorno.
- Adquirir productos a granel siempre que sea posible, o que no tengan un embalaje excesivo.
- Evitar las grandes superficies, cadenas y cualquier sitio donde haya que desplazarse en coche. Huir de aquellas que no respetan los derechos humanos y el medio ambiente.
- Rechazar también aquellas marcas que explotan el cuerpo de las mujeres en su publicidad.
- El agua, salvo excepciones, debería ser de grifo. En Vitoria-Gasteiz es de calidad.
- Usar en lo posible platos y vasos reutilizables y en todo caso, sustituir los

PROPUESTAS DESDE EL CCR

vasos de plástico por material biodegradable. Usar con moderación las servilletas y manteles de papel. Un mantel de hule es fácil de limpiar y dura mucho tiempo.

- Para actividades de calle podemos plantear usar vasos de plástico reutilizable.
- Pagar un euro por vaso reutilizable, y devolver el dinero una vez recuperado. Si además tienen un mosquetón o un cordón resulta cómodo para colgarlo del bolso o el pantalón. Los vasos y platos biodegradables también son una buena opción.
- Cuando requerimos un catering, buscar una empresa que responda a criterios sociales y ambientales, que ofrezca productos locales y de comercio justo.

ALTERNATIVAS LOCALES

MERCADO DE LA TIERRA

Varias personas agricultoras disponen de un espacio para vender sus productos.

Plaza de Abastos
Plaza Santa Bárbara s/n
01001 Vitoria-Gasteiz
3ª planta, jueves y sábados

BIOALAI

Es una asociación de personas consumidoras. Surge del interés de personas que quieren consumir productos ecológicos.

Centro Comercial Gazalbide
San Viator s/n
01009 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 26 38 31
bioalai@bioalai.org
www.bioalai.org

MEDICUS MUNDI Álava

A través de su tienda vende productos de comercio justo. Encontramos también vasos y platos biodegradables.

Pío XII 18, bajo
01003 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 06 54 47
alava@medicusmundi.es
www.medicusmundi.es

ALTERNATIVAS LOCALES

SETEM HEGO HAIZEA

Cuenta con un punto de venta de comercio justo.

San Vicente de Paúl 10
01001 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 12 07 46
vitoria-gasteiz@setem.org
www.setem.org/euskadi

BIDEZKO BIDEAN

Cooperativa de consumo que promueve la soberanía alimentaria y el comercio justo. Además de funcionar como bar, preparan "pintxos" para llevar.

Cuchillería 60 (EI 70)
01001 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 20 25 26
bidezkobidean@gmail.com
http://bidezkobidean.elkartek.net

ZABALTEGI JUDIZMENDI

Es una empresa de inserción dedicada a los servicios de hostelería mediante la gestión del bar Zabaltegi y otras actividades.

Avda. Judimendi 15, bajo
01003 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 25 18 40
info@barzabaltegi.com
www.barzabaltegi.com

Desde el proyecto Zentzuz Kontsumitu realizamos un Callejero para un consumo consciente y responsable en Vitoria-Gasteiz. Podemos consultarlo para encontrar otras opciones. Está disponible en www.consumoresponsable.info





8.

ENTIDADES FINANCIERAS



INFORMACIÓN GENERAL

- En el contexto actual de la globalización, las Instituciones Financieras (IF) juegan un papel clave en la canalización de los flujos financieros, creando mercados financieros e influenciando a las políticas internacionales de una forma que con frecuencia escapa del escrutinio ciudadano, dañando el medioambiente, los derechos humanos, y la equidad social.
- La banca ética se ha convertido en un elemento de transformación del sistema financiero y ofrece a las personas ahorradoras la posibilidad de invertir en iniciativas con un efecto transformador en la sociedad. Por un lado, la banca ética excluye invertir en proyectos social y ambientalmente perniciosos y por otro lado, invierte en proyectos de economía social basados en el respeto de los derechos humanos, la educación, protección del medio ambiente, derechos al crédito de las personas excluidas, proyectos en países del Sur, etc.

PROPUESTAS DESDE EL CCR

Sumarnos a la campaña de capital social de Fiare a través de varias modalidades: bien como asociaciones, bien como personas promotoras, colaboradoras o voluntarias. De esta manera participamos en la construcción de un instrumento financiero que dirija sus esfuerzos hacia todas las personas y entidades que trabajan para transformar nuestra sociedad en una realidad más justa, participativa e inclusiva.

ALTERNATIVAS LOCALES

FIARE BANCA ÉTICA

Cuenta con más de 1200 socios y socias que forman la base de lo que es la Cooperativa de Ahorro y Crédito Fiare. El cliente decide a qué área destinar su dinero (proyectos de inserción social y economía solidaria, cooperación internacional y comercio justo, agroecología y valores sociales).

Sancho el Sabio 19, 2º centro
01001 Vitoria-Gasteiz
Tif.: 945 24 77 33
(lunes de 18:00 a 20:00).
Cualquier otro horario o día,
remitirse a la oficina de Bilbao:
94 415 34 96
www.proyectofiare.org

ALTERNATIVAS LOCALES

TRIODOS

Es otra alternativa a la banca tradicional. Financian proyectos que aportan un valor añadido a la sociedad y se realizan bajo criterios de desarrollo sostenible. El cliente ahorrador puede decidir entre varias entidades que tienen un convenio previo con Tríodos que delimita el % del interés que se donará.

Lersundi 18
(Esquina con Alameda Rekalde)
48009 Bilbao
Tif.: 94 424 30 97
www.triodos.es

OIKOCREDIT

Es una cooperativa financiera de inversión para el desarrollo de ámbito mundial que se dedica a financiar microcréditos en países empobrecidos.

Viuda de Epalza 6 (Kíenda)
48005 Bilbao
Tif.: 94 416 68 56
euskadi@oikocredit.org
www.oikocredit.org



9.

ENERGÍA



INFORMACIÓN GENERAL

- El modelo económico imperante y nuestro estilo de vida se basa en la extracción constante y creciente de recursos naturales. Crecer económicamente supone crecer energéticamente, obviando el hecho de que vivimos en un planeta finito. En las dos últimas décadas hemos consumido gran parte de las reservas de petróleo.
- Este crecimiento enorme del consumo energético y consiguiente apropiación de recursos se ha producido de forma muy desigual. Mientras el 80% de la sociedad mundial consume apenas el 20% de los recursos energéticos, el 20% restante se apodera del 80% de los recursos planetarios.
- El estado español depende energéticamente en un 80% de energías que vienen del exterior, en gran parte petróleo y gas. Ante la inminente crisis energética no parece haber alternativas. La solución pasará necesariamente por la reducción del consumo.

PROPUESTAS DESDE EL CCR

- La única energía verdaderamente limpia es aquella que no se consume. Reducir el consumo de energía es esencial. Hagamos un uso consciente y responsable de agua, luz y calefacción.
- Revisar el aislamiento térmico de nuestra oficina. Éste es un factor importante para reducir el consumo de energía, al disminuir las pérdidas de calor.
- Los sistemas de calefacción no deben usarse para pasar calor, sino para no pasar frío.
- Evitar fugas y goteos de agua.
- Utilizar en la medida de lo posible iluminación natural. Puede ahorrarse energía organizando los espacios en función de la máxima ganancia de luz. Las paredes pintadas en colores claros también contribuyen a ello.
- Las lámparas de bajo consumo son interesantes para aquellos lugares donde se usen durante un largo periodo de tiempo y tengan pocos encendidos.
- Es importante conocer las necesidades de luz en cada espacio, ya que no todos los espacios requieren la misma luz, ni durante el mismo tiempo, ni

PROPUESTAS DESDE EL CCR

con la misma intensidad.

- Apagar el ordenador si prevemos ausencias superiores a 30 minutos. Para periodos más cortos podemos apagar solamente la pantalla. El protector de pantalla de color negro es el que tiene menor consumo de energía.

ALTERNATIVAS LOCALES

TAER ENERGÍAS RENOVABLES

Energía solar y eólica, instalaciones eléctricas, iniciativas culturales y educación ambiental.

Obispo Ballester 48, bajo
01002 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 616 485 798
info@taersolar.com
www.taersolar.com

ECO INSTALACIONES

Realizan proyectos e instalaciones en viviendas, edificios y locales.

Olaguibel 50
01003 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 25 91 52
info@eco-instalaciones.es
www.eco-instalaciones.es



10.

OTRAS CONTRATACIONES



INFORMACIÓN GENERAL

En muchas ocasiones necesitamos contratar servicios para diferentes actividades que realizamos. La diversidad de servicios que podemos necesitar es muy amplia. Si bien en cada caso podemos plantearnos cuestiones más específicas, la regla general no es otra que plantearnos criterios de consumo responsable por parte de las organizaciones o empresas que contratamos.

PROPUESTAS DESDE EL CCR

- Recordar que además del verbo “contratar” existen otros como intercambiar y compartir. El trueque y el banco del tiempo pueden ser opciones interesantes.
- Cuando la contratación responde a una necesidad real, la única pauta posible consiste en buscar aquellas empresas que respeten los criterios sociales y ambientales. Pensemos en aquellas que favorezcan mejores condiciones sociales y laborales y reducen la degradación medioambiental.

ALTERNATIVAS LOCALES

BANCO DEL TIEMPO

Es un sistema de intercambio mediante el cual las personas usuarias pueden ofrecer o demandar servicios sin que intervenga el dinero.

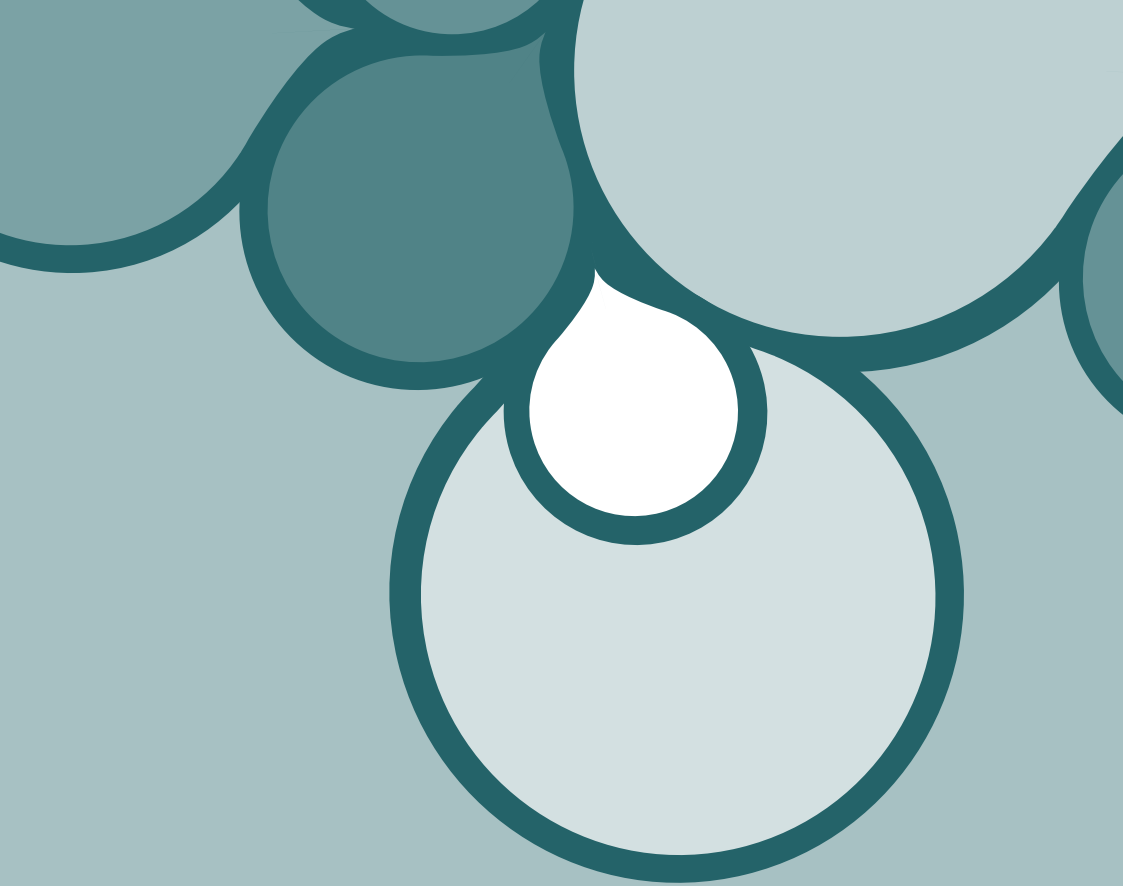
Casa de Asociaciones Rogelia de Álvaro
Panama s/n, Edificio C - 1ª planta
01012 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 12 28 14
bancodeltiempotrueque@hotmail.com
<http://bancotiempo.iespana.es>

ARÇ COOPERATIVA

Ha sido el primer mediador de seguros de Europa registrado para la gestión del Seguro Ético y Solidario. El Observatorio de las Fianzas Éticas le ha otorgado el máximo nivel de registro.

Tamarit 119, esc B entresol 2a
08015 Barcelona
Tlf.: 93 423 46 02
arccoop@arccoop.coop
www.arccoop.coop





BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

CATALOGO SOCIAL (2011), Catálogo de Empresas de Inserción y Solidarias de la Comunidad Autónoma Vasca
www.catalogosocial.net

CRIC (2011), Revista Opcions
www.opcions.org/es

EVE (2010). Consejos para ahorrar energía
www.eve.es/web/Ciudadanos/Consejos.aspx

GREENPEACE (2008), “High toxic tech”
www.greenpeace.org/argentina/es/informes/high-toxic-tech/

REAS Navarra (2009). Guía de buenas prácticas medioambientales y sociales en la oficina
www.economiasolidaria.org/files/BBPPguiaOficina.pdf

Toni Lodeiro (2008). Consumir menos para Vivir mejor
www.nodo50.org/consumirmenosvivirmejor/