



Arabako Elkarteentzat
Kontsumo kontziente
eta arduratsurako
GIDA

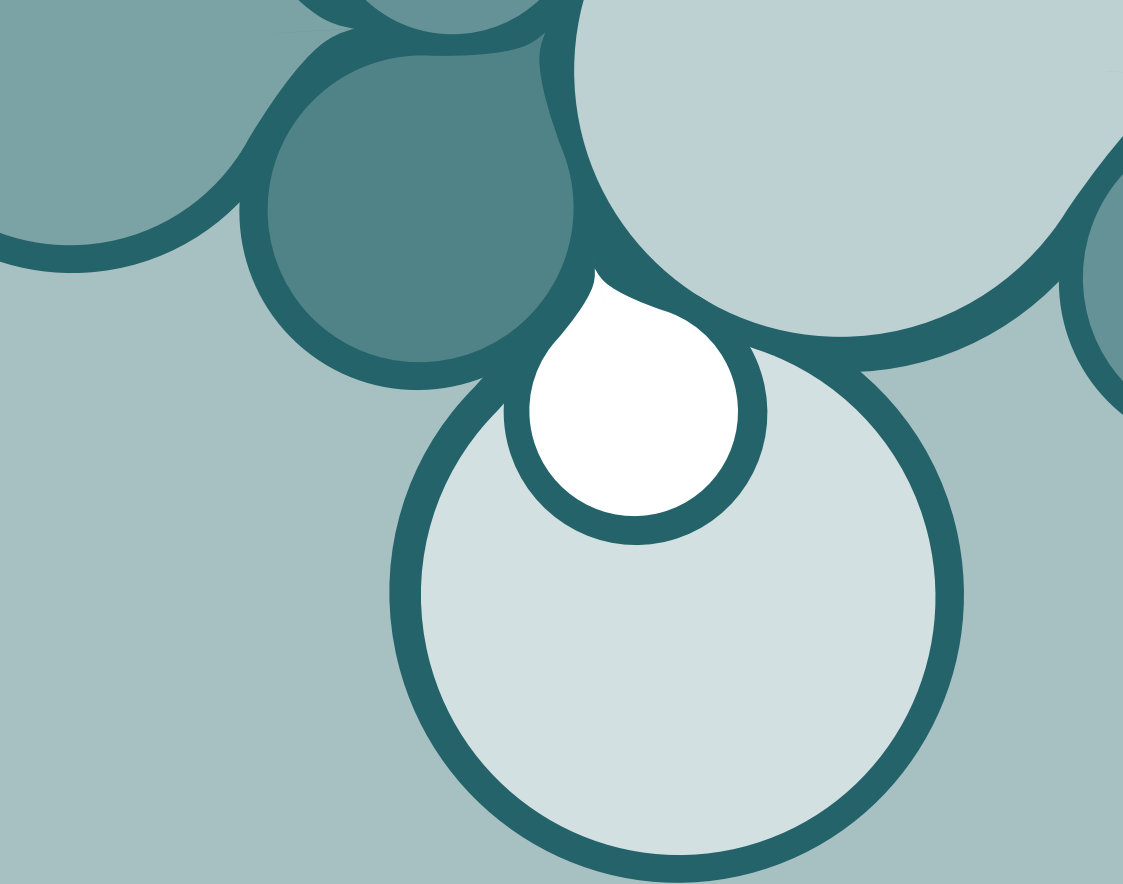


Bultzatzen dute proiektua:



Laguntzen du:





HITZAURREA

AURKEZPENA

Medicus Mundi Arabak, Mugarik Gabek, Bake eta Elkartasun Fundazioak eta Setem Hego Haizeak "Kontsumo kontziente eta arduratsurako gida Arabako Elkarteentzat" deritzon gida hau aurkezten dizugu.

2005. urtean Zentzuz Kontsumitu proiektuan sartu ginen, kontsumo kontziente eta arduratsua, bidezko merkataritza eta elikadura-subiranotasuna sustatzeko asmoz, aukera praktiko, hurbileko eta eguneroko gisa, globalizazio neoliberalak toki-inguruneke nahiz herrialde txirotuetako ekonomian, gizartean eta ingurunean duen inpaktua murriztearren. Horretarako, tokiko erakunde zenbaitekin heziketa-prozesuak abiarazi genituen, eta gaur egun ere oraindik gurekin daude. Elkarrekin, kontzientzia soziala sortzeko apustua egin genuen, eraldaketarako ekintza ahalbidetu dezan.

Bide horretan, guk ere ikasi izan dugu eta aldaketak bizi izan ditugu geure erakundeen barruan. Pentsatzekoa da egungo ekonomia-sistema nahiz hura mugiarazten duen neurritz kanpoko kontsumoa salatzen baldin baditugu, eta herritarrek bestela kontsumitzeko aukerak zabaltzen baldin baditugu, guk ere koherenteak izan beharko dugula.

Zenbaitetan, gure hirian dauden alternatibak ezagutzen ez ditugulako edo informazioa bilatzeko denborarik ez dugulako, zail gertatzen zaigu diskurtsoa eta praktika bateratzea. Beste batzuetan, besterik gabe, gure jardueren, lanen, metodologiaren eta lan-ohituren inpaktuari buruzko gogoeta zorrotza falta da.

Gida hau gonbidapen bat da kontsumitu ohi ditugun gauzen atzean zer dagoen berriz pentsa dezagun, eta gure eguneroko bizitzan eraldaketa txikiak egiteko hurbilen ditugun baliabideak aztertzen has gaitzen.

Gida honetako atal bakoitzean oinarrizko orientabide batzuk eta aukera eskuragarri eta hurbil batzuk dauzkazu, beste kontsumo bat posible dela frogatzen dutenak. Aipatzen diren alternatibak tokiko ekimen, enpresa eta denda txikiak dira, frankiziak, multinazionalak eta azalera handiak alde batera utzirik, gizartearen nahiz ingurumenaren aldetiko bidegabekerietan oinarritzen den ekonomia-eredu bati laguntzen diote eta.

Gida hau ez dago itxita. Gida dinamikoa da, etengabe sortzen ari dena, guk ezagututako informazio orokorra eta tokiak jasotzen baititu. Kontsumo kontziente eta arduratsuen irizpideak betetzen dituzten beste ekimen batzuk ezagutzen badituzu, eta hemen jaso ez direla baderitzozu, jarri gurekin harremanetan gure blogaren bidez: www.consumoresponsable.info.

Zentzuz Kontsumitu Partzuergoa

BAINA... ZER GERTATZEN DA?

Gure kultura kontsumistak neurri handi batean eusten dio, eta justifikazioa ematen, egun dugun gizarte-ereduari. Hala, uste izaten da herritarren eskura kontsumo-ondasun gehiago jartzea funtsezkoa dela ongizate handiagoa lortzeko, eta kontsumo-maila handiago batek, era berean, zoriontasun-maila handiagoa ematen digula, banako gisa zein talde gisa. Gure kontsumo-behar eskergak asetzeko beharrezkotzat ageri den baldintza hazkunde ekonomikoa da.

Etengabe hedatzen ari den ekonomia-jarduera bat baino ez da gauza izango gero eta gehiago kontsumituz ongizatea lortzeko irudipen hori. Sineste eta balio horiek oso erroturik daude gure artean, eta hain da hala, non gure ongizate-egoera neurtzeko erabili ohi den funtsezko adierazleetako bat kontsumoaren gehikuntza izaten baita.

Badakigu gure kontsumo-eredua ezin dela planeta osora zabaldu. Lur planeta halako lau eduki beharko genituzke gure eredua munduko gizon-emakume guztiengana zabaltzeak ingurumen-baliabideen aldetik ekarriko lukeen presioari eutsi ahal izateko.

Gaur egun, krisi bat pasatzen ari gara sistemikoa dei diezaiokeguna, hots, ez da sektoriala edo aldi baterakoa; aitzitik, sistema osoari eragiten dio oro har. Jasotzen ditugun informazioetan krisi ekonomikoa eta kontsumoa areagotzeko neurriak aipatzen dira, une jakin bateko egoera bat, iragankorra, dela ikusaraziz. Baina, egia esan, krisi hau bizitzaren alderdi guztietara hedatuta dago, eta aspalditik pairatzen eta salatzen ari garen krisi sozial, politiko eta ekologikoa larriagotzen du. Krisi honek agerian uzten du sistema kapitalista ez dela gauza bidegabe sozial eta globalak konpontzeko. Sistema kapitalistaren ordezkoko beste ekonomia eta antolaketa sistema batzuen alde egitea beharrezko bilakatzen da.

ETA ORDUAN... ZER EGINGO DUGU?

Kontsumitzea ez da behar edo nahikari bat asetzea soilik, nahiz eta horrela ikusi ohi dugun. Kontsumitzean, geure laguntza ematen ari gara kontsumitutako ondasuna edo zerbitzua ahalbidetzen duten prozesu guztietan, gu horren kontziente izan zein ez. Prozesu horiek badituzte ekonomiaren, gizartearen zein ingurumenaren arloko ondorioak.

Hala ere, egia da ez dela behar-beharrezkoa azterketa handi bat eta ez-tabaida egitea, eta erakunde-estrategiak abian jartzea, eta oso ideia eta arau soil batzuk izan daitezkeela oinarria, zenbaitetan. Halakoek, ilusioz eta konbentzimenduz, dagoneko sentiberatasuna eta konpromisorako bo-

rondatea dituen kolektibo batean izan dezakete eragina azkenean.

Erakundeko pertsonak kontsumo kontziente eta arduratsuaren ideiarekin bat etor daitezten da funtsezkoa, eta guztiek uler dezaten pertsonak kontsumitzaile gisa duten boterea, eta, beraz, erakundeek ere botere hori dutela, kontsumo-maila handiak dituzten aldetik, kontsumo hori kontuan hartzekoa izateraino. Zenbaitetan, erakundeetan, pertsona batzuek badituzte ideia horiek barneraturik, baina horrek ez du zertan erakundearen apustua izan, eta, ondorioz, kontsumo arduratsuaren irizpideak banakoen borondata eta ahalera mugatuta geratzen dira.

Gakoa da pertsona bakoitza motibatzea, erakunde osoa konbentzitu-ta egon dadin. Mahai gainean irizpide horiek jartzen dituzten prozesuak abian jartzea aski eta sobera da hasteko.

Kontsumo kontziente eta arduratsua ez da betebeharraren moduan ikusi behar, zerbait askatzailea izan behar du. Jokamolde hori positiboa eta beharrezkoa dela uste dugu, eta, beraz, hartarako joera eduki beharra dagoela. Gure gogoetari ekiteko proposamen laburbildu gisa:

- Ingurumenaren eta gizartearen gaineko inpaktua erosten dugun produktuen bizi-zikloaren ikuspegitik kontuan izatea, prozesuaren osotasuna aintzat harturik: ekoizpena, garraioa, banaketa, kontsumoa nahiz bizitzaldia amaietan sortzen dituen hondakinak.
- Zer merkataritza-mota eta zer ekonomia-sistema mota mesedetzen ari garen planteatzea.
- Erosten dugunaren kalitatea ziurtatzea, ondasun erabilgarriago, osasungarriago eta iraunkorragoak eskuratze aldera.

Ez dakigu bere kontsumoarekin % 100 arduratsuak diren erakundeak dauden. Hala ere, lankidetzaren arloko erakunde guztiok jokabide komunak ditugu, etikarantz, ardurarantz eta elkartasunerantz hurbiltzeko xedea dutenak. Hala ere, badira oztopoak; izan ere, prozedura bidezkoagoak, solidarioagoak eta/edo koherenteagoak aurrera eraman nahi direnean, daitekeena da bateraezintasunak gertatzea, munduko gainerakoek era konbentzionaletan jokatzen jarraitzen dutelako. Horrexegatik, esperientziak partekatzea ere oso garrantzitsua da. Beste batzuekin hitz eginda, ideia asko bururatzen zaizkizu gauzaz beste modu batera egiteko.



AURKIBIDEA

1. PAPER-GAUZAK ETA BULEGOKO MATERIALA.....	1
2. ARGITALPENAK.....	5
3. INFORMATIKAKO EKIPOAK ETA SOFTWAREA.....	9
4. GARRAIOA ETA MEZULARI-ZERBITZUAK.....	15
5. TELEFONIA.....	19
6. GARBIKETA.....	23
7. ELIKADURA.....	27
8. FINANTZA-ERAKUNDEAK.....	33
9. ENERGIA.....	37
10. BESTE KONTRATAZIO BATZUK.....	41





1.

PAPER-GAUZAK ETA BULEGOKO MATERIALA



INFORMAZIO OROKORRA

- Papera eta kartoia bulegoetan sortzen diren hondakinen % 90 ere badira.
- Bulegoko materialari loturiko ingurumen-inpaktuak badute zerikusia neurri txikian dauzkaten substantzia kimiko arriskutsu batzuekin: disolbatzaileak, konposatu organiko lurrunkorak, eta metal astunak.
- Murriztuz, lehenik, eta birziklatuz, gero, hondakin-kantitate handi bat hondakindegietara botatzea edo erraustegietan erretzea eragozten dugu. Baliabide naturalak aurrezten ditugu, hala nola zura, ura eta energia.

PROPOSAMENAK, K. K. ETA A.TIK

- Ahal denean, berrerabili. Esaterako, orriak beste aldetik ere erabil ditzakegu. Gauzen bizitza baliagarria luzatzea da aurreneko premisa.
- % 100 birziklatutako papera aukeratzea da, alde handiz, aukerarik hobereana. Zigilurik zorrotzena Der Blaue Engle (Aingeru Urdina) da.
- Paper zurituak aukeratzten baditugu, kasu egin TCF siglei, klororik erabili ez dela adierazten digute eta.
- Paper berria kontsumituz gero, bilatu FSC ziurtagiria duena; izan ere, gaur egun hori da zura era iraunkorrean ustiatu delako adierazlerik onena.
- Erabilera bakoitzerako paper egokien artean, aukeratu pisu gutxienekoa. 70g/m²-ko orriak erabilita, 90g/m²-koen ordez, erabiltzen den paper-kantitatea % 10 baino gehiago murrizten da.
- Gure bulegoetan sortzen diren paper-hondakinak bildu, eta berreskuratzen direla bermatu.
- Garrantzizkoa da gaikako bilketarako sistema soil eta eraginkorra antolatzeta, pertsona guztiek ongi ezagutzen dutela egiaztatzea, eta birziklaturiko kantitateak neurtzea.
- Baztertu erabilera bakarreko produktuak, eta lehenasuna eman berriz kargatzekoei (pilak, bolalumak, tinta-kartutxoak, eta abar).
- Errotuladoreak baztertu, xilenoa, tolueno eta etil bentzenoa, beste substantzia batzuen artean, eduki ditzaketelako, eta haien ordez esmaltatu ga-

PROPOSAMENAK, K. K. ETA A.TIK

beko koloretako arkatzak erabili.

- Paperean ez ezik, bilatu FSC zigilua zurean eta basogintzako beste produktu batzuetan, hala nola arkatzetan.
- PVCrik eta plastifikatzailerik gabeko borrhagomak nahiz disolbatzaile organikorik gabeko itsasgarri eta kolak aukeratu.
- Bilgarri eta ontzi gehiegirik ez.
- Hobetsi arbela eta klariona erabiltzea, beste aukera batzuen aurrean, papera edo substantzia kaltegarriak dauzkaten errotuladoreak ez erabiltzeko.

TOKIKO ALTERNATIBAK

AMAYADIGITAL

Gizareratze-enpresa bat da, erreprografia digitaleko, fotokopiako eta papertegiko zerbitzuak ematen dituena.

Olagibel k., 61 - behea
01003 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 26 54 80
info@amayadigital.com
www.amayadigital.com

MEDICUS MUNDI Araba

Bere bidezko merkataritzako dendan, FSC ziurtagiria duten arkatzak saltzen ditu, beste gauza askoren artean.

Pio XII.aren k., 18 - behea
01003 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 06 54 47
alava@medicusmundi.es
www.medicusmundi.es

NOWNER

Gaiak eta objektuak trukatzeko komunitate bat da, eta sartzeko aski da komunitateko beste kide bati interesatzeko moduko gairen bat trukerako jartzea.

www.nowner.com

Inguruan ditugun denda txikietan kontsumitzeak gure auzoak biziberritzen ditu. Paper birziklatua erabiltzeko ohitura hartzera edo material birziklatua eskaintzera anima ditzakegu.



2.

ARGITALPENAK



INFORMAZIO OROKORRA

Argitalpen bat taxutzen dugunean, triptiko bat dela edo hau bezalako gida bat dela, papera, tinta, diseinua, eta abar kontsumitu behar ditugu. Gehienetan, ez gaude ohiturik kontsumo horrek ingurumenaren eta gizartearen gainean sortzen duen inpaktua ebaluatzeraz.

PROPOSAMENAK, K. K. ETA A.TIK

- Aztertu ea beharrezkoa den euskarri fisikoan argitaratzea. Batzuetan, bertsio digitalak ordezeko aukera egokia dira material bat hedatzeko, eta norbaitek beharrezkotzat jotzen badu, berak inprima dezala.
- Ale-kopurua benetako beharraren arabera kalkulatu. Diruaren aldetik, bali-teke alde handirik ez egotea, baina ingurumenaren aldetik, aldiz, bai.
- Diseinu-enpresa bat kontratatu behar badugu, lehentasuna eman beren funtzionamenduan gizartearen eta ingurumenaren arloko irizpideak erabiltzen dituztenei. Kontuan har ditzagun, halaber, hasten ari diren pertsonak.
- Erabili paper birziklatua eta tinta ekologikoak. Lan egin ohi dugun inprima-tegiak ez baditu erabiltzen, hala eskatzea animatzeko modu bat da.
- Paper-gauzen eta bulegoko materialaren atalean gomendatu ditugun paper-motez gain, erabili tinta ekologikoak, eta murriztu argitalpenetan koloreen eta tinten asetasuna.
- 120g/m²-ko paperak badu nahikoa loditasun, eta ez da beharrezkoa erabiltzea ez gramaje handiagorik ez paper satinaturik.
- Sortu materialak kopiarako eta sorkuntza eratorrirako baimena ematen duten lizentzien pean, Creative Commons (CC) lizentziapean, hain zuzen. Argibide gehiagorako: <http://es.creativecommons.org/licencia/>



TOKIKO ALTERNATIBAK

AMAYADIGITAL

Gizarteratze-enpresa bat da, erreprografia digitaleko, fotokopiako eta papertegiko zerbitzuak ematen dituena.

Olagibel k., 61 - behea
01003 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 26 54 80
info@amayadigital.com
www.amayadigital.com

IMPRENTA SACAL

Enpresan tinta ekologikoak eta paper birziklatua erabil ditzatela eska dezakegu.

Barratxi k., 2
01013 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 12 81 54
sacal@imprentasacal.com
www.imprentasacal.com



3.

INFORMATIKAKO EKIPOAK ETA SOFTWAREA



INFORMAZIO OROKORRA

- Informatikaren merkatua esku gutxi batzuetan kontzentraturik dago. Gutxi gorabehera, 30 enpresak saltzen dituzte ia ordenagailu guztiak. Haiek fabrikatzeko lan gehienak prekarioak dira, eta asko Hegoaldeko herrialdeetan egiten dira.
- Gero eta abiadura, ahalmen edo prestazio gehiagoko modelo berriak etengabe agertzea ekoizpen-kontsumo katearen goraldiari dagokio. Fundación Bip Bip ordenagailuak berreskuratzeko erakundearen arabera, Espainiako estatuan urtean 42.000 tona informatika-hondakin botatzen dira, eta % 8 baino ez da berrerabiltzen. Milaka aparatu esportatzen dira, legez kanpo askotan, Europar Batasunetik, Ameriketako Estatu Batuetatik, Japoniatik eta beste herrialde batzuetatik Hegoaldeko hainbat herrialdetara. Herrialde horietako langileek (haurrak izaten dira askotan) aparatu horiek desgaitzen dituzte eta atal batzuk urtu egiten dituzte, oso baldintza eskasetan; horrela, pozoiez eta substantzia kimiko toxikoz osaturiko nahasketa baten eraginpean geratzen dira.
- Kontsumigarri huts batek 300 urtez kutsa dezake botatzen den lekua, eta gehienetan gure hiri edo herriko hondakindegia bat izaten da leku hori.

PROPOSAMENAK, K. K. ETA A.TIK

- Ordenagailua aldatu baino lehen, kontuan har dezagun baliabideak libratzea: softwarea, txartel grafikoa, memoria-txartela, disko gogorra... Horrek guztiak diskoaren eta memoriaren ahalmena handitzeko eta errendimendua hobetzeko balio digu.
- Benetan ordenagailua erosi beharra dagoenean, ez erosi berria. Ordenagailua oinarrizko utilitateak erabiltzeko behar badugu, ez da nahitaezkoa azken belaunaldikoa izatea, bigarren eskuko ordenagailu bat aukera ona izan daiteke.
- Bulegoan hainbat ordenagailu baditugu, ahalmen handiko zerbitzari bat jar dezakegu, eta lanpostu bakoitzean ahalmen gutxiko ordenagailu bat eduki.
- Erosterakoan, Greenpeaceren “Elektronikoen ranking berdea” begiratu. Ecolabel, Der Blaue Engle (Aingeru Urdina) eta TCO zigituek, ordenagailuetan, osagai arazotsuenen erabilera, aparatuaren kontsumoa eta/edo eremu elektromagnetikoen igorpena murriztuta dituztela ziurtatzen dute.
- Aukeratu energia aurrezteko ezaugarriak dituzten ekipoak, erraz ezagu-

PROPOSAMENAK, K. K. ETA A.TIK

tzeko moduko logotipoekin seinalatuak: Energy Star eta Nutek. Energia aurrezteko, garrantzitsua da “egonean” aukera aktibatzea.

- Erabili software librea (SL). Firefox arakatzalea, bulegotikako softwarea, hala nola Open Office, eta beste editore profesional batzuk ere erabil ditzakegu. www.sourceforge.net eta www.cdlibre.org webguneek, besteak beste, programa ugari eskuratzeko aukera ematen dute.
- GNU-Linux software libreko sistema eragile bat da, zaharkitutako ekipoak berrerabiltzea ahalbidetzen duena. Argibide gehiagorako: www.gnu.org
- Konponketak egiteko, bila ditzagun gure auzoetako enpresa txikiak.
- Ekipo bat bota behar dugunean, ziurtatu behar dugu udalen bilketarako guneen bidez edo horretan diharduten elkarten bidez (RECICLANET kasu) berreskuratzen dela.

TOKIKO ALTERNATIBAK

COMPUFIX SERVICIOS INFORMÁTICOS

Enpresa txiki bat da, birziklatuekin konpontzeko zerbitzua ematen duena eta bigarren eskuko ekipoak saltzen dituena.

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

CLIC

Ordenagailu eramangarriak konpontzen dituen enpresa txiki bat.

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

BIKAIN ORDENADORES

Mahai gainerako ordenagailuak konpontzen dituen enpresa txiki bat.

Kalonjeen zidorra, 4
01002 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 28 15 82
bikainordenadores@euskalnen.es

Ahal den neurrian, albo batera utz ditzagun enpresa handiak, eta joka dezagun enpresa txikien alde nahiz bere kontura lan egiten dutenen alde.

TOKIKO ALTERNATIBAK

OLARIZU RECICLADOS

Inprimagailuko kartutxoak birziklatzen dituen eta bulegoko material birziklatua saltzen duen enpresa bat da.

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

CENTRO DE RECICLAJE R.G.V.

Inprimagailuetarako mota guztietako kartutxoak (matrizialak, tintazkoak eta laser-inprimagailuak) biltzen eta birmanufakturatzen diharduen enpresa bat da.

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

RECICLANET HEZGARRI ELKARTEA

Elkarte honek ordenagailuak berrerabiltzen eta birziklatzen ditu, eta software librearekin hainbat zerbitzu ematen ditu.

Saturraran kalea, 6 - etxabea
48015 Bilbao
Tlf.: 94 447 65 39
reciclanet@reciclanet.org
www.reciclanet.org

NOWNER

Gaiak eta objektuak trukatzeko komunitate bat da, eta sartzeko aski da komunitateko beste kide bati interesatzeko moduko gairen bat truketarako jartzea.

www.nowner.com

GARBIGUNE

Badira bi gune aparatu elektriko eta elektronikoak biltzeko, hala nola ordenagailuak eta beste gauza asko.

Oto hiribidea, 44
01010 Vitoria-Gasteiz
Urizarharreko errepidea, A-2124 (5. km)
Tlf.: 010
informacion@vitoria-gasteiz.org
www.vitoria-gasteiz.org

120LINUX.COM

Webgune honek informazioa ematen digu Linux daukaten ordenagailuak erosteko on-line dendei buruz.

www.120linux.com/comprar-pc

TOKIKO ALTERNATIBAK

IMAVISIONS

Galiziako enpresa honek jada software librea instalatuta daramaten ordenagailuak eskaintzen ditu.

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



4.

GARRAIOA ETA MEZULARI- -ZERBITZUAK



INFORMACIÓN GENERAL

- Geure eguneroko zereginetan, joan-etorriak egin behar ditugu, arrazoi ugari direla eta (bilerak, jarduerak egitea,...). Askotan, ohituraz, horretarako ibilgailu pribatua erabiltzen dugu. Horrek, ondorio ekonomikoak izateaz gain, ingurumenaren gaineko ondorioak ere baditu.
- Interesgarria izan daiteke geure oinatz ekologikoa kalkulatzeko: www.vidasostenible.org/ciudadanos/a1.asp

PROPOSAMENAK, K. K. ETA A.TIK

- Ahal den guztietan, erabil dezagun garraio publikoa edo txirrindua geure joan-etorrietan. Berreskuratu auto-ilarek kentzen dizuten osasuna.
- Autoa erabili behar badugu, beste pertsona batzuekin parteka dezakegu.
- Bidalketak egiterakoan, saihestu bilgarri gehiegi erabiltzea, plastikoak batak bat.
- Bidalketa bat egin aurretik, pentsa dezagun ea norbaiten joanaldia aprobetxa dezakegun.

TOKIKO ALTERNATIBAK

GASTEIZKO AUTOBUS GELTOKIA

Batetik bestera joateko garraio publikoa aukeratzeaz gain, enpresa batzuek duten paketeria-zerbitzua erabil dezakegu.

Herrandarren k., 50
01002 Vitoria-Gasteiz
Tif.: 945 25 84 00

ENBIZI

Mensajería ingurumenarekiko sentiberatasuna duen enpresa bat da, lan-tresnatzat bizikleta erabiltzen duena.

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





5.

TELEFONIA



INFORMAZIO OROKORRA

- Movistar, Orange, Vodafone eta Yoigo dira estatuan diharduten lau operadore sareak. Haietako hiru munduko 100 enpresa handien artean daude, eta gehien fakturatzeko eta publizitateko gehien gastatzen dutenak dira. Bestalde, askotan salatu dituzte lan-eskubideak urratzeagatik, bai Hegoaldeko bai Iparraldeko hainbat herrialdetan.
- Centre de Reserca i informació en Consum (CRIC) zentroaren arabera, multinazional ahaltso horiek telefonia finkoaren, Interneteko zerbitzuen edo kable bidezko telekomunikazioaren arloan sorturiko beste asko xurgatu dituzte azken bi hamarkadetan, eta, era berean, atzerrian ere telefonia-enpresak erosi dituzte. Esaterako, Movistarrek askoren jabea da Latinoamerikan; hain zuzen, azken hamarkadetan enpresa horietako asko pribatizatu eta atzerriko multinazionaleraino saldu dizkiete, Munduko Bankuaren eta Nazioarteko Diru Funtzaren errezetei jarraituz.
- Azken urteetan, hainbat kolektibok elektrokutsadura-arazoak salatu dituzte, telefonia mugikorren antenak, wi-fi, WiMax eta industrian zein etxetan erabiltzen diren kablerik gabeko transmisiorako denetariko azpiegituren igorpenak direla kausa.

PROPOSAMENAK, K. K. ETA A.TIK

- Telefono finkoko barne-linea aukeratu, eta ahal den neurrian telefono mugikorra erabiltzea saihestu.
- Konpainia batekin zerbitzu bat kontratatu aurretik, kontuan izan konexio partekatuko beste aukera batzuk.
- Kontsumoa eta gastua gutxitu, mugikorren ekoizpena murrizteko. Erosketa geure benetako beharren arabera planteatu behar dugu, telefonia-konpainien sustapen engainagarriari muzin eginda.
- Mugikorraren energia-kontsumoa murriztu. Zenbat eta prestazio gehiago, gastu handiagoa eta bizitza laburragoa.
- Haririk gabeko telefonoak eta WI-FI ez erabiltzen saiatuta, erradiazio elektromagnetikoen eraginpean egotea murriztuko dugu.
- Telefonia-enpresen aldetik aukera asko ez dugun arren, Greenpeacek etxetresna elektrikoek duen ranking berdean informazioa ematen da telefono mugikorren modeloei eta markei buruz, haien fabrikazioaren energia-gastua, pertsonentzat eta ingurumenarentzat arriskutsuak diren gaien

PROPOSAMENAK, K. K. ETA A.TIK

erabilera, eta birziklatzeko prozesua aintzat harturik. Argibide gehiago, hemen: <http://www.greenpeace.org/raw/content/espana/reports/ranking-verde-de-electr-nicos.pdf>

- Konpondu bota baina lehen. Huts egiten dizun bakarra bateria bada, batera berria eros dezakegu telefonotegietan edo mugikor-dendetan.
- Ez dezagun telefonoa bota, ziur egon arte beste inori baliagarria ezin izan zaiola. Ezagunen bati eman diezaiokegu, edo truke-sareak erabili, hala nola www.freecycle.org.
- Telefonoa baliaezina bada, eraman garbigunera.

TOKIKO ALTERNATIBAK

KZ Gunea ZENTROAK

Doako eta partekatutako internet-konexioa eskaintzen dute.

Gizarte-etxeen sarea.

Tif.: 010

informacion@vitoria-gasteiz.org

www.vitoria-gasteiz.org

FREecycle® VITORIA-GASTEIZ

Zerbait, zaborretara bota beharrean, birziklatu nahi duten guztientzat irekita da goen talde bat da. Edo bigarren eskuko zerbait bilatu nahi dutenentzat.

www.freecycle.org

reciclagasteiz@yahoo.com

NOWNER

Gaiak eta objektuak trukatzeko komunitate bat da, eta sartzeko aski da komunitateko beste kide bati interesatzeko moduko gairen bat trukerako jartzea.

www.nowner.com

PUNTU BERDE MUGIKORRAK ETA GARBIGUNEAK

Gure auzoetako puntu berdeez gain, badira bi gune aparatu elektriko eta elektronikoen hondakinak (mugikorak eta beste asko) jasatzeko.

Oto hiribidea, 44

01010 Vitoria-Gasteiz

Urizarreko errepidea, A-2124 (5. km)

Tif.: 010

informacion@vitoria-gasteiz.org

www.vitoria-gasteiz.org



6.

GARBIKETA



INFORMAZIO OROKORRA

- Sexuaren araberako lan-banaketan, egungo ekonomia-sistemari eusten dion banaketan, hain zuzen, emakumeei etxeko eta zaintzako lana esleitzen zaie. Emakumeek dohainik eta ordutegi arauturik gabe lan egiten jarraitzen dute, bizitzarako ezinbestekoak diren lan horiek bere gain hartuz. Lan hori ordainsari baten truke egiten dutenean, oso baldintza prekarioetan aritzen dira gehienetan. Funtsezkoa izan arren, ekonomia-sektore hori ikusezin bihurtuta eta gutxi balioetsita dugu. Lan horretan diharduten emakume gehienak emakume etorkinak dira.
- Garbiketa-produktuek substantzia kimiko kutsagarriak dauzkate, arrisku-tsua izan daitezkeenak, eta halakoak zaborretara botatzen direnean edo sukaldeko eta komuneko hustubideetatik isurtzen direnean ingurumenaren nariadura areagotzen dute.

PROPOSAMENAK, K. K. ETA A.TIK

- Onartu behar dugu geure bulegoak garbitzea edo jarduera bat egin ondoren jasotzea guztioi dakigula. Lana berdintasunez banatzea nahitaezkoa da.
- Pertsonaren bat edo enpresaren bat lan horretarako kontratatzen badugu, ziurtatu behar dugu baldintza duinetan egiten dela eta ez dela lan-eskubiderik urratzen.
- Garbiketa-produktuak erostean, erosi etiketa ekologikoa dutenak. Garbigarriek nahitaez % 90 biodegradagarriak izan behar dute. Hala ere, % 10eko koska horrek ingurumenarentzat kaltegarria izaten jarraitzen du.
- Bilatu bestelako aukera batzuk, hala nola garbitzeko eta distirarazteko emaitza onak ematen dituzten garbigarri natural eta tradizionalak erabiltzea: limoi-zukua, ozpina, boraxa, sodio bikarbonato eta erretzeko alkohola. Ur, ozpin eta xaboi leun batekin oso ondo garbitzen da. Espartzua bada oraindik ere zatar edo mostratxa on bat.
- Ahal dela, ez erabili erabili eta botatzeko produkturik: paperezko zamau eta ezpainsapiak, erabilera gutxiko hauts-kentzeakoak,... Halakoen ordez, erabili garbitzeko moduko zapiak edo kotoizko arropa zaharra.
- Kasu egiozu ontziari: berriz erabiltzekoa edo birziklatzekoa izan dadila. Ez erabili aerosolak, ozono-geruzari kalte egiten dioten propulsaileak badauzkate.
- Komuneko papera, hobe birziklatua eta klororik gabekoa bada.

TOKIKO ALTERNATIBAK

BEREZI99

Gizarte-bazterketaren arriskuko egoeran dauden pertsonak gizarteratzeko enpresa bat da, lan- nahiz prestakuntza-jarduera garbiketa profesionalaren alorrean aurrera eramaten duena.

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

TINKO GARBIKETAK

Gizarteratze-enpresa bat da, garbiketa industrialaren alorrean diharduena. Haren helburuen artean, gizarte-desabantailan dauden emakumeak lan-munduan txertatzea dago.

Valentin Foronda zidorra, 8-9 - D
01010 Vitoria-Gasteiz
Tif.: 945 21 38 10
tinko@mujer.e.telefonica.net
www.betigizartean.org



7.

ELIKADURA



INFORMAZIO OROKORRA

- Etekin handiagoak izateko, banaketa-kate handiek “janari ibiltariak” eskaintzen dizkigute. Milaka kilometro egiten dituzte gure mahaietara iritsi baino lehen. Ekoizleen lan-baldintzak eta ingurumena errespetatzen ez dituen nekazaritza bat inposatzen dute. Janariekin trafikatzan dute, horrek pertsonentzat zein planetarentzat dakartzan ondorio larriak ezkutaturik.
- Kaleko jardueraren bat edo bileraren bat egiten dugunean edo, besterik gabe, atsedeen-tarteetan zerbait hartzen dugunean kontsumitzen ditugu janariak normalean. Sarritan, erosoagoak edo merkeagoak zaizkigun tokietara joaten gara.

PROPOSAMENAK, K. K. ETA A.TIK

- Kontsumitu aurretik, informatu kontsumitzen ditugun produktuen errealitateaz.
- Erosterakoan, tokian tokiko janariak, ekologikoak eta sasoian sasoikoak kontsumitu. Horrela, tokiko nekazaritza sustatzen dugu, eta distantzia luzeko garraioak ingurumenean duen inpaktua saihesten dugu.
- Joan denda edo merkatu txikietara, edo bide alternatiboak bilatu, hala nola zuzeneko salmenta, tokiko ekonomia sendotzeko.
- Bidezko merkataritza aukera ona da kalitateko kafe edo infusio bat hartzeko. Hura da hautabidea gure inguruan ekoizten ez diren produktuak kontsumitu nahi ditugunean.
- Ahal den guztietan, produktuak ontziratu gabe edo soltean erosi, edo gehiegizko enbalajerik gabe.
- Saihestu azalera handiak, kateak edo autoz joan beharreko edozein leku. Baztertu giza eskubideak eta ingurumena errespetatzen ez dituztenak.
- Uko egin, halaber, publizitatean emakumeen gorputza esplotatzen duten markak.
- Ura, salbuespenak salbuespen, txorrotatik hartu beharko litzateke. Gasteiz badu kalitatea.
- Ahal den neurrian, berriz erabiltzeko plater eta edalontziak erabili, eta, nolana ere, plastikozko edalontzien orde, gai biodegradagarrikoak izan

PROPOSAMENAK, K. K. ETA A.TIK

daitezela. Neurritz erabili paperezko zamauek eta ezpainzapiak. Hulezko zamau bat garbitzen erraza da, eta luze irauten du.

- Kaleko jardueretarako, berriz erabiltzeko plastikozko edalontziak erabiltzea proposa dezakegu. Berriz erabiltzeko edalontziaren truke, euro bat ordainduko da, eta dirua itzuliko da hura berreskuratzen denean. Gainera, mosketoi edo lokarri bat badauka, eroso da poltsatik edo praktetatik zinzilikatzeko. Edalontzi eta plater biodegradagarriak ere badira aukera ona.
- Catering bat behar dugunean, gizartearen eta ingurumenaren arloko irizpideak erabiltzen dituen enpresa bat bilatu, tokiko eta bidezko merkataritzako produktuak eskaintzen dituena.

TOKIKO ALTERNATIBAK

LURRAREN AZOKA

Han, hainbat nekazarik gune bat dute beren produktuak saltzeko.

Hornidura Azoka

Santa Barbara pl., z.g.

01001 Vitoria-Gasteiz

3. solairua, ostegun eta larunbatetan

BIOALAI

Kontsumitzaile-elkarte bat da. Produktu ekologikoak kontsumitu nahi dituzten pertsona batzuen interesa du jatorri.

Gazalbide saltokigunea

San Viator k., z.g.

01009 Vitoria-Gasteiz

Tlf.: 945 26 38 31

bioalai@bioalai.org

www.bioalai.org

MEDICUS MUNDI Araba

Bere dendan, bidezko merkataritzako produktuak saltzen ditu. Han ere badiugu edalontzi eta plater biodegradagarriak.

Pio XII.aren k., 18 - behea

01003 Vitoria-Gasteiz

Tlf.: 945 06 54 47

alava@medicusmundi.es

www.medicusmundi.es

TOKIKO ALTERNATIBAK

SETEM HEGO HAIZEA

Badu bidezko merkataritzako saltoki bat.

San Bizente Paulekoaren k., 10
01001 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 12 07 46
vitoria-gasteiz@setem.org
www.setem.org/euskadi

BIDEZKO BIDEAN

Kontsumo-kooperatiba bat da, elikagai-subiranotasuna eta bidezko merkataritza sustatzen duena. Taberna gisa funtzionatzeaz gain, eramateko "pintxoak" prestatzen dituzte.

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

ZABALTEGI JUDIZMENDI

Gizareratze-enpresa bat da, ostalari-tzako zerbitzuetan diharduena, Zabaltegi taberna kudeatuta eta beste jarduera batzuk eginda.

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

Zentzuz Kontsumitu proiektuan kale-izendegi bat osatu genuen Gasteizen kontsumo kontziente eta arduratsua egiteko. Han begira dezakegu beste aukera batzuk aurkitzeko. Hemen dago eskuragarri: www.consumoresponsable.info





8.

FINANTZA ERAKUNDEAK



INFORMAZIO OROKORRA

- Egungo globalizazioaren testuinguruan, finantza-erakundeek funtsezko esku-hartzea dute finantza-fluxuak bideratzean, finantza-merkatuak sortzen eta nazioarteko politketan eragina izaten, herritarren begi-bistatik kanpo, sarritan, eta ingurumena, giza eskubideak zein gizarte-zuzentzauna kaltetzen dute.
- Banku etikoak finantza-sistema eraldatzeko elementu bat bilakatu dira, eta aurrezleei aukera ematen diete gizartea eraldatzeko eragina izango duten hainbat ekimenetan inbertitzeko. Batetik, banku etikoek gizarteari eta ingurumenari kalte egiten dieten proiektuetan inbertitzea baztertzen dute, eta, bestetik, ondorengo oinarriak dituzten ekonomia sozialeko proiektuetan inbertitzen dute: giza eskubideen errespetua, hezkuntza, ingurumenaren babesa, pertsona baztertuek krediturako duten eskubidea, Hegoaldeko herrialdeetako proiektuak, eta abar.

PROPOSAMENAK, K. K. ETA A.TIK

Fiaren gizarte-kapitaleko kanpainarekin bat egin: elkarte gisa, edo sustatzaile, laguntzaile edo boluntario gisa. Horrela, errealitate bidezkoagoa, parte-hartze handiagokoa eta barne-hartzaileagoa izan dadin gure gizartea eraldatzen lan egiten duten pertsona eta erakundeen alde ahalegintzen den finantza-tresna bat eratzen parte hartuko dugu.

TOKIKO ALTERNATIBAK

FIARE BANKU ETIKOA

1200 bazkide baino gehiago dauzka, eta haiek eratzen dute Fiare Aurrezki eta Kreditu Kooperatibaren oinarria. Bezeroak erabakitzen du dirua zer arlori eman (gizarteratzeko eta ekonomia solidarioko proiektuak, nazioarteko lankidetzak eta bidezko merkataritza, agroekologia eta gizarte-balioak).

Antso jakitunaren k.19 – 2. erdia
01001 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 24 77 33
(astelehenetan, 18:00 - 20:00)
Beste edozein ordu edo egunetarako, jo Bilboko bulegora:
Tlf.: 944 15 34 96
www.proyectofiare.org

ALTERNATIVAS LOCALES

TRIODOS

Banku tradizionalen ordezeko aukera bat da. Gizarteari balio erantsia ematen dioten eta garapen iraunkorraren irizpideekin egiten diren proiektuak finantzatzen dituzte. Bezero aurrezleak Triodosekin aldez aurretik hitzarmena duten zenbait erakunderen artean aukera dezake, eta berak ezartzen du dohaintzan emango den ehunekoa.

Lersundi k., 18
(Rekalde zumarkalearen kantoian)
48009 Bilbao
Tif.: 94 424 30 97
www.triodos.es

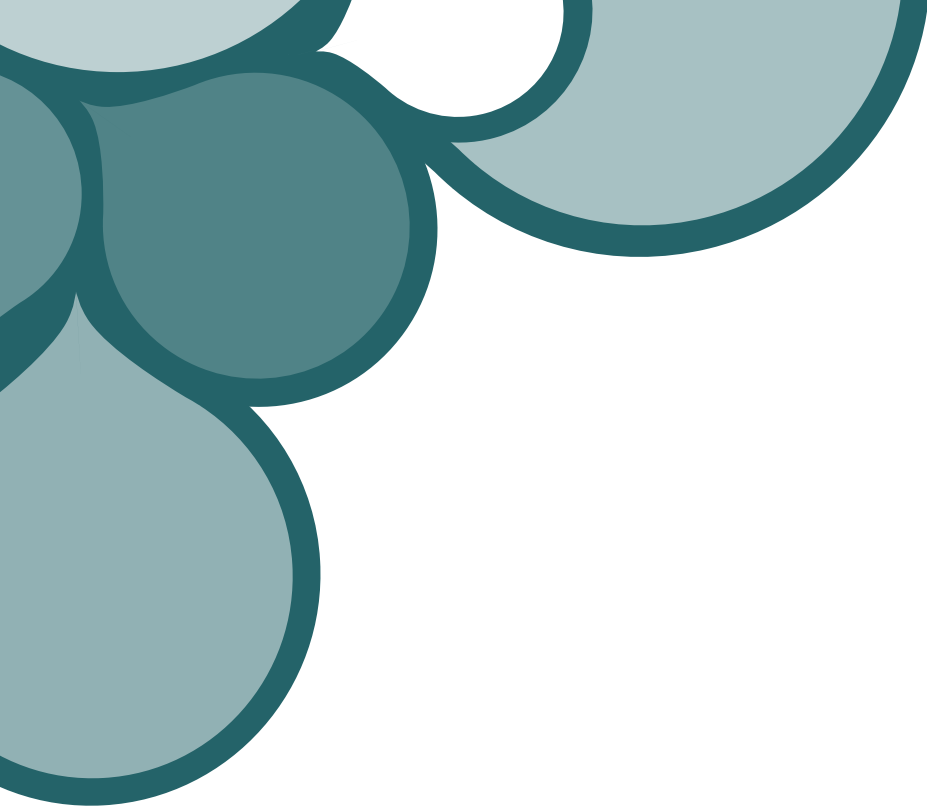
OIKOCREDIT

Mundu-mailako garapenerako inbertsioko finantza-kooperatiba bat da, herrialde txiroetean mikrokredituak finantzatzen diharduena.

Epaltzaren alargunaren k., 6
(Kidenda)
48005 Bilbao
Tif.: 94 416 68 56
euskadi@oikocredit.org
www.oikocredit.org



ENERGIA



INFORMAZIO OROKORRA

- Nagusi den ekonomia-eredua eta gure bizi-estiloa baliabide naturalen etengabeko erauzketan oinarritzen dira. Ekonomia-arloan hazteak energia-arloan haztea eskatzen du, planeta mugatu batean bizi garela kontuan hartu gabe. Azken bi hamarkadetan petrolio-erreserben zati handi bat gas-tatu dugu.
- Energia-kontsumoaren hazkunde eskerga hori eta ondoriozko baliabide-eskuraketa oso modu desorekatuan gertatu dira. Munduko gizartearen % 80k ozta-ozta energia-baliabideen % 20 kontsumitzen du, eta gainerako % 20ak, berriz, planetako baliabideen % 80 hartzen du beretzat.
- Espainiako estatuak, energiaren dagokionez, kanpotik datozen energiak behar ditu % 80an, petrolio eta gasa gehienbat. Badirudi ez dagoela alternatibarik hurbil dugun krisi energetikoaren aurrean. Konponbidea, hala-beharrez, kontsumoaren murrizketan datza.

PROPOSAMENAK, K. K. ETA A.TIK

- Egiazko energia garbi bakarria kontsumitzen ez dena da. Funtsezkoa da energia-kontsumoa murriztea. Ura, argindarra eta berokuntza era kontziente eta arduratsuan erabili ditzagun.
- Gure bulegoko isolamendu termikoa aztertu. Garrantzizko faktore bat da hori energia-kontsumoa murrizteko, bero-galerak gutxitzen dira eta.
- Berokuntza-sistemak ez dira erabili behar berotan egoteko, hotz ez izateko baizik.
- Saihestu ur-jarioak eta tanta-jarioak.
- Ahal den neurrian, argi naturala erabili. Energia aurrez daiteke espazioak argi gehiena lortzeko moduan antolatuz gero. Kolore argitan pintaturiko paretek ere laguntzen dute horretan.
- Kontsumo txikiko lanparak interesgarriak dira luze erabiltzen diren eta gutxitan piztu behar izaten diren tokietarako.
- Garrantzitsua da espazio bakoitzean zenbat argi behar den jakitea; izan ere, toki guztiek ez dute argi berdina behar, ez eta denbora berdinean eta bizitasun berdinarekin ere.

PROPOSAMENAK, K. K. ETA A.TIK

- Itzali ordenagailua, 30 minututik gora ez erabiltzeko asmoa izanez gero. Tarte laburretarako, pantaila bakarrik utz dezakegu itzalita. Pantaila-ba-
besle beltza da energia gutxien kontsumitzen duena.

TOKIKO ALTERNATIBAK

TAER ENERGÍAS RENOVABLES

Eguzki-energia eta haize-energia, instala-
lazio elektrikoak, kultura-ekimenak eta
ingurumen-hezkuntza.

Ballester apezpikuaren k., 48 - behea
01002 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 616 485 798
info@taersolar.com
www.taersolar.com

ECO INSTALACIONES

Proiektuak eta instalazioak egiten dituz-
ten etxebizitzetan, eraikinetan eta loka-
letan.

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



10.

BESTE
KONTRATAZIO
BATZUK



INFORMAZIO OROKORRA

Askotan, egiten ditugun hainbat jardueratarako zerbitzu batzuk kontratatu behar izaten ditugu. Askotariko zerbitzuen beharrea aurkitu gaitzke. Kasuan kasuko alderdi bereziak gorabehera, kontratatzen ditugun erakunde edo enpresek kontsumo arduratsuko irizpideak erabil ditzaten da oro har aplikatu behar dugun araua.

PROPOSAMENAK, K. K. ETA A.TIK

- Gogoan izan, “kontratatu” aditzaz gain, badirela beste batzuk, hala nola trukatu edo partekatu. Trukea eta denbora-bankua aukera interesgarriak izan daitezke.
- Benetako behar baten ondorioz kontratatu egin behar dugunean, jokabide posible bakarra da gizartearen nahiz ingurumenaren arloko irizpideak errespetatzen dituzten enpresak bilatzea. Kontuan izan ditzagun gizarte-eta lan-arloko baldintzak hobetzen dituzten eta ingurumenaren narriadura murrizten dutenak.

TOKIKO ALTERNATIBAK

DENBORA BANKUA

Diruak parte hartu barik, erabiltzaileek zerbitzu ezberdinak eskatu zein eskaini ditzaketan truke sistema da.

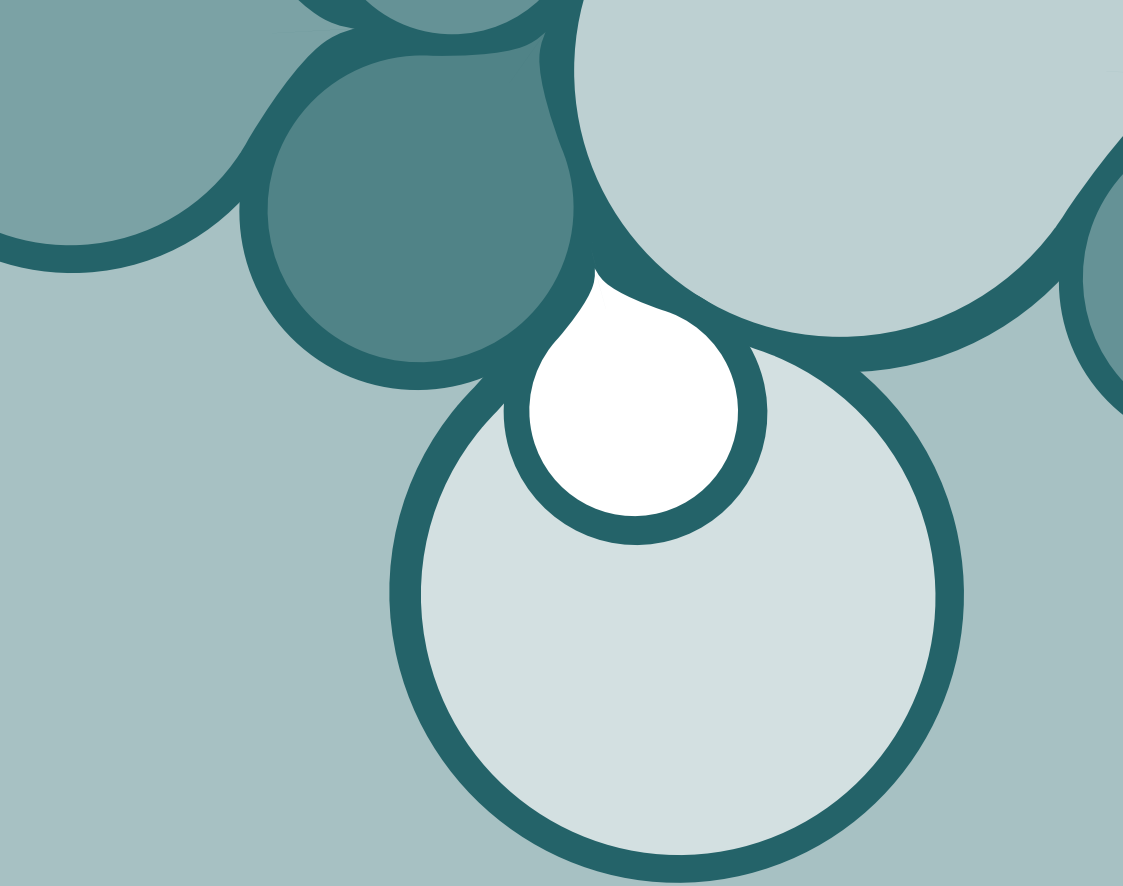
Rogelia de Álvaro Elkarte Etxea
Panama k., z.g.- C eraikina, 1. solairua
01012 Vitoria-Gasteiz
Tlf.: 945 12 28 14
bancodeltiempotrueque@hotmail.com
<http://bancotiempo.iespana.es>

ARÇ COOPERATIVA

Izan da Aseguru Etiko eta Solidarioa kudeatzeko erregistratu den Europako lehen aseguru-bitartekaria. Finantza Etikoen Behatokiak erregistro-mailarik handiena eman dio.

Tamarit k., 119-B esk., behegaina - 2.a
08015 Barcelona
Tlf.: 93 423 46 02
arccoop@arccoop.coop
www.arccoop.coop





BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

KATALOGO SOZIALA (2011), Euskal Autonomia Erkidegoko Solidario eta Gizarteratzeko Enpresen Katalogoa
www.catalogosocial.net

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

EEE (2010). Energia aurrezteko aholkuak
www.eve.es/web/Ciudadanos/Consejos.aspx?lang=eu-ES

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

REAS Nafarroa (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/