

28

La resiliència és la capacitat dels sers vius de sobreposar-se a situacions adverses. Este concepte també és aplicable als estudis urbans, fent referència a la capacitat d'un territori per a fer front a amenaces externes i situacions de risc. Les conseqüències de cada crisi dependran en gran manera de la preparació de la ciutat per a fer-los front . És per açò que algunes ciutats estan elaborant les seues estratègies locals per a convertir-se en ciutats resilients. Per a això el primer pas és fer un bon diagnòstic de la ciutat a partir del qual prendre les decisions adequades per a protegir, restaurar i millorar els ecosistemes, les conques fluvials i zones costaneres; per a regular el desenrotllament urbà; i comprometre's en la mitigació de la contaminació, millorant la gestió dels residus i reduint les emissions de CO2. Totes elles són accions preventives que reduïxen el risc de desastres, faciliten el desenrotllament sostenible de les nostres ciutats i, en definitiva, repercutixen de manera positiva en la qualitat de vida dels ciutadans.

Enllaços d'interés

- http://elpais.com/elpais/2015/05/21/planeta_futuro/1432231832_145438.html
- http://www.unisdr.org/files/26462_manualparalideresdelosgobiernosloca.pdf

27

Un dels projectes d'economia social més interessant en estos temps és el dels *bancs de temps*. En estos bancs s'intercanvien servicis i habilitats per temps, és a dir, la unitat d'intercanvi no són els diners, com succeïx habitualment, sinó una mesura de temps. En els bancs de temps es poden intercanviar servicis per servicis, favors per favors, la qual cosa en els temps de crisi pot facilitar-nos la vida. Els primers d'estos bancs van sorgir als EUA. El seu gran avantatge és que permeten resoldre problemes de la vida quotidiana sense recórrer als diners. A més, fomenten les relacions socials, la confiança en els altres per a resoldre necessitats del dia a dia i la igualtat entre persones amb un nivell econòmic molt distint.

Enllaços d'interés

- <https://bdtrussafa.wordpress.com/about/>
- <http://tictacbank.es/>
- <http://www.vientodelpueblo.org/bancodeltiempo/index.php?pid=6>
- <https://economiasocialvalencia.wordpress.com/2013/10/14/proyectos-de-economia-social-en-valencia/>

26

Reduir els nostres residus, caminar, consumir productes locals i de temporada, pujar i baixar escales en compte d'utilitzar l'ascensor, apagar l'*stand-by* dels aparells elèctrics, fer un ús racional de l'aigua, somriure, desplaçar-nos amb bici, fer una excursió a la muntanya, comprar només el que necessitem, plantar un arbre, banyar-nos en una platja d'aigües cristal·lines, abraçar-nos a una olivera centenària o mil·lenària, reciclar... són accions que tenen molt poc o gens de cost energètic, no contaminen i omplim el planeta d'energia positiva. A més, moltes d'estes formen part de la nostra vida quotidiana. És molt important que continuem actuant així

Bones pràctiques ambientals. Altres temes

en l'àmbit individual, però també hem de ser conscients de la necessitat d'implicar-nos i de contagiar els altres amb la nostra energia.

Si tens alguna iniciativa verda, compartix-la amb altres, hi ha molta gent interessada en el medi ambient i disposada a sumar esforços. Si vols implicar-te, però no saps com, recorda que hi ha un muntó d'organitzacions, moviments, grups... que fa anys que treballen temes ambientals.

I recorda que mai és massa tard per a fer les coses bé, tot el que fem hui serà cabdal per al futur del nostre planeta.

Enllaços d'interés

- <http://www.accioecologista-agro.org/>
- <http://lacodollaagullent.blogspot.com.es/>
- <http://www.seo.org/participa/voluntariado/>
- <http://www.ecologistasenaccion.es/rubrique66.html>
- <http://www.greenpeace.org/espana/es/>

25

Junt amb la contaminació de l'aire, l'obesitat és hui un dels principals enemics dels ciutadans. Moltes de les nostres ciutats s'han convertit en autèntiques "ciutats gàbia", sorolloses i estressants, en les quals passejar, caminar, fer esport, comprar aliments frescos o respirar aire net és "missió impossible". Les conseqüències són ben conegudes: alimentació deficient, sedentarisme, sobrepès i, per descomptat, obesitat.

Enfront d'açò sorgix el concepte de **ciutat saludable**, ciutats que donen prioritat a la salut facilitant estils de vida més sans. Així, una ciutat saludable disposa de parcs i zones verdes on produir aliments, habilita "corredors" perquè la gent pugui caminar, passejar, fer esport, etc., construeix edificis eficients, pensats per a la salut, fomenta el transport públic sostenible, aposta per les energies renovables... Viure en una ciutat tranquil·la i amigable, ambientalment sostenible i pensada a la mesura dels seus habitants, és un dels principals reptes que tenim els ciutadans en els pròxims anys.

Enllaços d'interés

- <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/ciudadesSaludables/docs/folletoCiudadSalud.pdf>
- <http://www.upv.es/contenidos/CAMUNISO/info/786794normalc.html>
- http://elpais.com/elpais/2015/01/11/ciencia/1420993000_342108.html

24

Segurament ja coneixes **Ecofont**, un tipus de lletra "ecològica" que permet estalviar tinta i tòner de les impressores. Utilitzant este tipus de lletra pots estalviar un 20% de tinta a l'hora d'imprimir els teus documents, gràcies al fet que en l'interior dels caràcters (lletres, números o altres signes) queden xicotets cercles en els quals no s'imprimix la tinta, però sense que açò

Bones pràctiques ambientals. Altres temes

afecte la llegibilitat del text i podent-se utilitzar per a grandàries normals (10-12). La font és de descàrrega gratuïta des de la seua pàgina web i s'instal·la de forma instantània en l'ordinador, per la qual cosa podràs utilitzar-la fàcilment.

Els creadors d'Ecofont, també han desenrotllat un programari que permet utilitzar el tipus de lletra que més ens agrada però en opció eco, és a dir imprimint-la amb foradets, això sí, esta vegada pagant.

Una altra opció gratuïta és la lletra creada per la cadena britànica de papereries **Ryman** que, segons els seus creadors, és "la lletra ecològica més bella del món" i que permet un estalvi del 33% de tinta respecte a la lletra convencional. En este cas, els traços de cada lletra estan al seu torn compostos de traços més xicotets, de manera que l'efecte visual és el mateix però s'aconsegueix un evident estalvi en deixar espais on no s'imprimix la tinta. Esta lletra també pots descarregar-la de forma gratuïta.

Hi ha altres **mesures** que ens permeten economitza paper i tinta canviant les opcions d'impressora. La majoria de les impressores estan configurades per a imprimir en alta qualitat, però açò no és sempre necessari. Seleccionar opcions tipus esborrany o econo quan no siga necessària alta qualitat, així com reduir-ne la resolució o activar l'opció "imprimir text en negre", t'estalviara cartutxos de tinta. Tingués en compte també que, com major siga la grandària de la lletra que utilitzes, més tinta gastaràs a imprimir el document, així que tria un tipus de lletra de grandària moderada.

I per descomptat, recorda que només has d'imprimir allò que siga necessari.

Utilitzant menys tinta i menys tòner reduiràs la teua petjada de carboni i impactaràs menys sobre el medi ambient.

Enllaços d'interés

- <http://www.ecofont.com/es/productos/verde/impresion/impresion-sostenible-con-el-software-de-ecofont.html>
- <http://www.rymaneco.co.uk/>
- <http://hogares-verdes.blogspot.com.es/2014/11/letras-ecologicas-ahorrar-tinta.html>

23

Del 26 de setembre al 5 d'octubre de 2014 se celebra la 2a Setmana Europea de la Custòdia del Territori, una iniciativa que forma part del projecte Europa Landlife amb l'objectiu de comunicar a nivell europeu el valor de la custòdia del territori al públic en general, a les entitats de conservació, als propietaris i a altres agents específics, com una ferramenta eficaç per a la conservació de la naturalesa i la biodiversitat.

La custòdia del territori és un conjunt d'estratègies i instruments que pretenen implicar propietaris i usuaris del territori en la conservació i el bon ús dels valors i els recursos naturals, culturals i paisatgístics, i per a aconseguir-ho promou acords voluntaris entre propietaris i gestors de terrenys i entitats de custòdia per a mantindre o recuperar el medi natural i el paisatge.

Bones pràctiques ambientals. Altres temes

En algunes comunitats autònomes s'han creat organitzacions que impulsen la custòdia del territori en els seus àmbits i donen suport a entitats de custòdia a favor del seu desenrotllament i millora. A la Comunitat Valenciana, **Avinença** és una organització sense ànim de lucre nascuda de la convergència de diverses organitzacions i persones que consideren necessari el creixement i ús de la custòdia del territori al nostre país. Si t'interessa la qüestió, el 22 d'octubre de 2014, destinat a un públic general, es farà al Centre d'Educació Ambiental de la CV el taller **Introducció a la custòdia del territori**, amb l'objectiu de proporcionar coneixements i experiències pràctiques i aplicables sobre participació social i custòdia. Tota la informació sobre inscripcions, horaris, continguts, etc. la trobareu en la nostra pàgina web.

Enllaços d'interés

- <http://www.citma.gva.es/documents/20550103/91057958/Introducci%C3%B3n+a+la+custòdia+del+territori/4bccc302-7479-4d53-9458-7dd33afc9d11>
- <http://www.landlifeweek.eu/es/>
- <http://www.custodiaterritorialvalencia.org/>
- <http://www.custodia-territorio.es/content/%C2%A1participa-en-la-2a-semana-europea-de-custodiadel-territori%C2%A1organiza-tu-acte>
- https://www.facebook.com/pages/Avinen%C3%A7a/111745395573437?sk=timeline&ef=page_internal

22

Una app (abreviatura de la paraula anglesa *application*), és una aplicació de programari dissenyada per als *smartphones* (telèfons intel·ligents), tauletes i altres dispositius mòbils.

N'hi ha moltes de temàtica ambiental. Algunes ens donen consells per a cuidar i defensar el planeta, altres per a fer compres sense impacte negatiu. N'hi ha per a trobar restaurants i hotels sostenibles des del punt de vista ecològic, per a cultivar un hort ecològic, per a estalviar gasolina, per a registrar el soroll ambiental, per a registrar els residus de les platges, etc.

Una és **Buycott**, una interessant aplicació per a mòbil que permet, a través del codi de barres, obtenir informació sobre l'origen del producte. La va crear un jove americà, i permet escanejar el codi de barres de béns de consum per a donar accés a informació nutricional detallada del producte, de la marca i del grup a què pertany. A més, l'aplicació vol fer transparents les pràctiques empresarials que poden influir en una decisió o una altra, i les causes que per al consumidor puguen ser justes o injustes.

Enllaços d'interés

- http://www.sostenible.cat/sostenible/web/noticies/sos_noticies_web.php?cod_idiom_a=1&seccio=8&núm_notícia=431421

Bones pràctiques ambientals. Altres temes

- <http://asociacionsiempreenmedio.wordpress.com/listado-de-aplicaciones-verdes/>
- <http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/aplicaciones-dispositivos-moviles/>
- http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2013/05/09/216663.php

21

Hui dijous 5 de juny se celebra el **Dia Mundial del Medi Ambient**, una de les principals ferramentes de les Nacions Unides per a impulsar la sensibilització i l'acció pel medi ambient en tot el món.

Enguany, l'eslògan triat és **“Alça la veu, no el nivell del mar”**, un suport al nomenament de 2014 com a Any Internacional dels Xicotets Estats Insulars en Desenrotllament (SIDS). L'objectiu és centrar l'atenció pública en la importància que tenen estos estats, així com la necessitat urgent de protegir-los dels riscos i desafiaments creixents a què fan front com a conseqüència del canvi climàtic. Este dia és una oportunitat excel·lent per a demanar la solidaritat amb les illes xicotetes.

I tu, com penses celebrar el Dia Mundial del Medi Ambient? Reduir els residus que produïxes a casa, anar al treball amb bici o caminant, consumir de manera responsable, plantar arbres, organitzar una acció de neteja de platges i jardins, fer un ús responsable de l'aigua i l'energia.... qualsevol acció és bona i si són totes, millor per a fer front als desafiaments a què ens enfrontem. En un dia com hui no oblidem que el nostre objectiu comú és una vida sostenible i pròspera per a tots els habitants del planeta.

Enllaços d'interés

- <http://www.unep.org/spanish/wed/about/>

20

No hi ha dubte que les xarxes socials poden fer molt pel medi ambient. L'actual preocupació per la sostenibilitat en tots els àmbits, consum, transport, reciclatge, gestió de l'energia, etc. , troben en l'ús de les xarxes socials una forma excel·lent de difusió. A través de les xarxes socials és possible conscienciar la ciutadania, organitzar grups de participació activa, reclamar accions a institucions i empreses, publicar i difondre materials de contingut ambiental. Les xarxes socials faciliten els contactes entre els professionals del sector, ens permeten contactar amb altres persones per a compartir cotxe, intercanviar productes, etc. Però sobretot les xarxes socials acosten la informació apropiada a les persones potencialment interessades i els permet construir les seues idees, opinions, i respostes sobre temes ambientals davant dels quals hem de reaccionar i trobar solucions. I tot açò sense moure'ns de casa, ni agafar el cotxe, sense utilitzar paper, ni tinta... En este sentit les xarxes socials s'han convertit en una magnífica ferramenta que estalvia un muntó de matèries primeres i recursos, i evita moltes emissions de CO₂. Però junt amb tots estos avantatges no podem oblidar-nos que tindre un perfil de Facebook, un canal de YouTube, un compte de Twitter, comptes de correu electrònic, etc., genera també contaminació. Estar davant d'un ordinador, usar i existir en “el núvol”, té impactes negatius sobre el

Bones pràctiques ambientals. Altres temes

medi ambient. Encara que és complexa la mesura de la seua petjada de carboni, es calcula que una busca per internet pot produir entre unes desenes de gram i alguns grams de CO₂, depenent dels aparells que s'utilitzen. Tampoc no hem d'oblidar que un excés d'informació pot conduir a una pèrdua d'interés pels temes ambientals i a la sensació general de fartada.

Si voleu ajudar al medi ambient a través de les xarxes socials comenceu per conèixer-les i intenteu traure'ls rendiment; participeu-hi i intenteu millorar-les amb propostes "verdes"; uniu-vos a grups, o creeu-los vosaltres, que compartisquen preocupacions i propostes de millora ambiental; i, en definitiva, tracteu de fer més un ús intel·ligent de les tecnologies que senzillament usar les tecnologies intel·ligents.

Enllaços d'interés

- http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/articulos-de-opinion/2011-07-geoffrey_tcm7-165397.pdf
- http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2012/04/30/209090.php
- http://www.consumer.es/web/és/medi_ambiente/urbà/2011/06/22/201334.php

19

Tots nosaltres, a través de qualsevol de les accions que fem diàriament, incidim en el medi directament o indirectament. Quan obrim una aixeta, quan conduïm el nostre vehicle, al comprar i consumir qualsevol producte, al tirar els nostres residus o a l'encendre una simple pereta o un electrodomèstic, impactem sobre el medi ambient. O siga, tenim una certa responsabilitat sobre els impactes que produïm. Podem tractar de reduir la magnitud del dit impacte a través de l'adopció de comportaments responsables cap al medi ambient, com ara l'estalvi energètic o d'aigua, la separació adequada dels residus domèstics i la seua reducció, el desplaçament més sostenible, etc.

A una altra escala, açò també ocorre amb les empreses, indústries o institucions. Totes estes en els seus processos productius generen també diversos impactes ambientals. Per a tractar de previndre i reduir estos impactes, les organitzacions voluntàriament poden implantar i desenrotllar els denominats SISTEMES DE GESTIÓ AMBIENTAL (SGA). Hi ha dos normes o reglaments que regulen l'adopció d'estos sistemes: el sistema comunitari de gestió i auditories ambientals (EMAS) (Reglament CE núm. 761/2001, del Parlament Europeu i del Consell, modificat pel Reglament CE núm. 196/2006) i la norma UNE-EN ISO 14001. En ambdós casos, els SGA són ferramentes que permeten conèixer, controlar, avaluar i millorar els diversos aspectes ambientals que generen les activitats que exercixen les entitats que els adopten, d'una forma sistematitzada i contínua. El benefici de l'adopció dels SGA redunda en una millora del medi ambient, en estalvis econòmics per a l'entitat, en una millor imatge i en major competitivitat.

El Centre d'Educació Ambiental de la Comunitat Valenciana va implantar l'any 2002 en les seues instal·lacions un SGA d'acord amb el reglament EMAS i la norma ISO 14001. Al llarg d'estos anys, el sistema ha permés reduir el consum d'aigua i energia, certificar l'hort en agricultura ecològica i exercir de model per a altres entitats.

Enllaços d'interés

- <http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=3398&idioma=C>

18

Com cada any a la primavera arriben les Falles, les festes per excel·lència de la ciutat de València i de molts pobles i ciutats de la comunitat. Tant per la seua riquesa patrimonial i cultural, per la quantitat de participants i visitants implicats en elles, com per la seua transcendència social i econòmica, les falles són de gran importància per a la Comunitat Valenciana.

No obstant això, hi ha un aspecte de les activitats falleres que no hem d'oblidar: el gran impacte que estes tenen sobre el medi ambient, sobre el nostre entorn. Durant la setmana fallera es generen molts residus, la contaminació acústica aconseguix el seu punt àlgid, els materials emprats en la construcció dels monuments solen ser molt contaminants, el consum d'energia i aigua és molt elevat tant en els casals fallers com en el carrer, no es respecten els horaris....

És per això necessari que tots els actors d'estes festes, aquells que les organitzen, els que hi participen, i els que només les disfruten, ens impliquem a l'hora d'adoptar mesures i comportaments que siguen més respectuosos amb el medi ambient.

Unes falles més sostenibles des del punt de vista ambiental poden ser un model a seguir per a moltes altres festes que se celebren al llarg de l'any.

En els dies fallers disfruta del temps primaveral, els amics, la música, i les *mascletaes*. Divertix-te llegint les crítiques de la falla del teu barri i no et perdes els focs artificials a mitjanit. Però recorda també que el teu comportament també té repercussions ambientals i cíviques: no abandones residus en el carrer, deposita els residus en el contenidor corresponent i respecta els horaris establits. I si eres faller o fallera, pensa en les accions que podries incorporar per a millorar la gestió ambiental del teu casal (en matèria de residus, aigua, energia, etc.) o de la teua falla (en els requisits sobre els materials de construcció de la falla contractada, a realitzar accions de repoblació forestal per a compensar les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle que es generen amb la crema del monument, etc.).

Enllaços d'interés

- http://ccaa.elpais.com/ccaa/2014/02/18/valencia/1392740645_437963.html
- http://ccaa.elpais.com/ccaa/2013/03/18/valencia/1363633364_333047.html
- <http://hablemosdefallas.es/fichas-de-fallas-jcf/fallas-jcf-b/falla-barrio-san-isidro/1021-noticias-2013/febrero-2013/10837-la-revista-d-estudis-fallers-es-presentara-el-25-de-febrer-a-les-20-00-hores-al-casal-de-la-falla-na-jordana>

17

De segur que un passeig per un bosc fresc i verd pot ser una experiència molt agradable i

Bones pràctiques ambientals. Altres temes

enriquidora. De segur que disfrutar d'un paisatge agrari cuidat i bell pot ser una bona excusa per a disfrutar de l'aire lliure.

Entorns com estos, que ens atrauen i ens generen benestar físic i mental, són el resultat de la interacció dels elements naturals amb l'ésser humà per mitjà de models d'aprofitament que han permés la seua sostenibilitat al llarg del temps. Als antics gestors d'estos (agricultors, pastors, propietaris forestals, personal de l'administració, etc. Se sumen ara associacions i col·lectius sense ànim de lucre que participen voluntàriament en estos processos de millora dels nostres espais naturals i paisatges agraris tradicionals a través del que es denomina custòdia del territori.

Estes entitats que creen nexes d'unió de la societat amb el seu entorn i són vies molt interessants de participació social en la conservació i millora del medi col·laboren en neteges, reforestacions, reintroducció d'espècies, exposicions, estudis, activitats d'educació ambiental, excursions, etc. En el conjunt del territori valencià la majoria d'estes organitzacions s'han agrupat en una entitat d'àmbit superior, Avenença, encarregada de fomentar i desenrotllar la custòdia del territori.

Per a poder tindre capacitat d'acció estes entitats han de comptar amb el suport ciutadà. Per això, i si realment t'interessa que el medi ambient es conserve, t'animem que t'integres en una d'estes entitats i col·labores per un futur millor.

Enllaços d'interés:

- <http://www.custodiaterritorivalencia.org/>

16

L'exercici físic és un altre dels temes que solem plantejar-nos en acabar les nostres vacances. Ara és quan la citació llatina "Mens sana in corpore sano" apareix per a nosaltres com un pas necessari per a afrontar les nostres rutines quotidianes. L'exercici físic disminueix els nivells de glucosa i colesterol en sang, reduïx la hipertensió i altres malalties cardiovasculars, augmenta la capacitat respiratòria i la resistència a la fatiga, manté el to muscular, prevé l'arterosclerosi, controla l'ansietat i inclús millora el nostre son i estat d'ànim.

Caminar trenta minuts diaris a pas ferm i lleuger ho podem fer tots nosaltres sense importar l'edat que tinguem, a més que respecta el medi ambient i no costa diners i es pot realitzar en qualsevol part.

Una altra manera d'estar en forma de manera sostenible i barata és utilitzar la bici, per a l'oci o com a mitjà de transport. És important posar-la a punt periòdicament, portar-la a un taller o revisar-la la tu mateix/a: netejar i greixar la cadena i altres peces, comprovar el bon funcionament dels frens, comprovar la pressió de les rodes i unflar-les si estan fluïxes, etc. Tot això et donarà seguretat a l'hora de desplaçar-te amb bici.

Bones pràctiques ambientals. Altres temes

Si encara no eres dels que fa estes activitats habitualment, no importa el fons físic que tingues ni l'edat ni el temps de què disposes, l'important és fer el primer pas.

Enllaços d'interés:

<http://www.valenciaenbici.org/node/18>

<http://www.conbici.org/joomla/>

<http://www.valenbisi.es/>

http://elpais.com/elpais/2013/07/04/eps/1372937457_256435.html

15

Queda arrere ja l'estiu. Les xanquetes, les llargues sestres i les cervesetes a mitjan vesprada les hem deixades aparcaades fins a l'any que ve. Comença octubre i és el moment de "la posada a punt". Durant els pròxims mesos necessitarem un muntó d'energia per al treball, la família, els deures dels xiquets, les activitats extraescolars, etc. Una bona alimentació, un poquet d'esport i la ferma convicció que podem millorar la nostra relació amb l'entorn ens permetrà abordar l'hivern en plena forma.

Menjar bé i de forma saludable ha de ser el nostre primer objectiu en esta posada a punt tardorenca. De nou tornem a trobar en el mercat multitud de verdures com ara endívies, carxofes, api, carabasseta, carabassa, espinacs, bajoquetes, cols de Brussel·les, llombardes..., i encara queden les últimes tomaques, albergines i pimentons. Octubre és també un bon mes per a les fruites, perquè en la nostra zona arriben les primeres mandarines, sense oblidar que comença la temporada de bolets.

El consum de fruita i verdura ajuda a combatre les infeccions tardorenques, fer front als refredats i mantindre'ns en forma durant l'hivern. Recorda que hem de consumir almenys cinc racions al dia de fruita i verdura per a cobrir les necessitats diàries de vitamines, minerals, fibra, antioxidants, etc. Comprar aliments de temporada ens assegura que els productes són frescos, han sigut recol·lectats madurs i, per tant, són més saludables i saborosos.

Tin en compte que l'alimentació influeix en tots els eixos de la sostenibilitat. Opta per una alimentació ecològica, que genere els mínims residus, local, de temporada, saludable i nutricionalment equilibrada.

Enllaços d'interés:

<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csymb/piramide/>

<http://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/calculadora/calendario-de-frutas-y-verduras>

14

Els incendis forestals constitueixen un greu problema en tota la conca mediterrània. Provoquen greus repercussions per al medi ambient i, moltes vegades, situacions de risc alt per a les persones i els béns materials.

A la Comunitat Valenciana, només el 23% dels incendis forestals es produïxen per causes naturals. Desgraciadament, la majoria es produïxen per negligències (el 44%) o de forma intencionada (el 30%). Reduir-los, per tant, depén en gran part de nosaltres.

Amb l'arribada de la calor i del bon temps, el risc d'incendis s'intensifica. A continuació vos recordem una sèrie de normes bàsiques que són obligatòries en qualsevol circumstància i per a qualsevol activitat sempre que estiguen dins del bosc o a menys de 500 metres:

- Feu foc només en els llocs preparats i autoritzats a l'efecte.
- Quan el nivell de preemergència siga 3, queda prohibit fer qualsevol tipus de foc, per tant, se suspenen les autoritzacions.
- A la muntanya, és molt millor que no fumeu. Si ho feu, apagueu sempre les puntes dels cigarret i els mistos. Mai no les tireu a terra, gardeu-les i tireu-les després en els contenidors urbans.

A més, no vos oblideu d'arreglar sempre el fem que genereu en el bosc, gardeu-lo i tireu-lo després en els contenidors urbans.

Enllaços d'interés:

- http://www.112cv.com/ilive/Main?ISUM_ID=center&ISUM_SCR=linkServiceScr&ISUM_CIPH=2jANCTne%2FeueZGugqYgMbmBRcPFvaZIQtdFuvB4g%2BTCFMAp2iviLiQasBbvBZ8Txseif8N1yqPt8%0ADb5s5X7ZsUYy2m21DSxH0%2BgTSRgo48pb8XRA8G8tXuQE4X%2F9WCZWIRZcvt88CL8ZtsPiq1PhCQH4%0ANr%2FBV01P
- <http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=180&idioma=V>

13

Molts de nosaltres tenim a casa una xicoteta terrassa, pati o balcó, on fer els nostres tempejos de jardineria en els moments lliures. És ara, després del parèntesi de l'hivern, quan novament dediquem més temps a esta activitat a l'aire lliure. Eliminar les herbes, controlar les plagues, revisar el reg, etc., són tasques fàcils i entretingudes per a les vesprades primaverals.

A més, pots optar per fer-ho d'una forma respectuosa amb el medi ambient i amb la salut. Estos consells et seran molt útils:

Bones pràctiques ambientals. Altres temes

- Utilitza preferentment plantes autòctones (romer, timó, sàlvia, etc.), són molt més resistents a la falta d'aigua, a les plagues, a les malalties...
- Protegix les plantes de l'excés de sol i de vent i deixa espai entre estes perquè puguen créixer adequadament.
- Evita el consum innecessari d'aigua. El reg gota a gota estalvia aigua, les plantes aprofiten millor tota l'aigua que els arriba i evita el creixement d'herbes. No oblidis que has de regar a primeres hores del matí o a poqueta nit, mai en ple sol. En qualsevol cas, acostuma les plantes al reg just.
- Enriqueix les plantes amb adobs orgànics i minerals naturals i tin en compte que un excés de fertilitzants fa les plantes més propenses a les plagues. Les plantes autòctones a penes necessiten adobs.
- Evita, en la mesura que siga possible, els insecticides, els fungicides, etc., perquè impacten sobre el medi ambient i suposen un risc per a persones i animals. El millor herbicida és llevar les herbes indesitjades manualment.
- Pots elaborar el teu propi compost casolà reciclant les restes de vegetals com ara les fulles, la poda de plantes, les restes de menjar, etc.
- Si tens gespa, tria'n una mescla de varietats resistent a la sequera i acostuma-la a poca aigua. O millor encara, substituïx-la per plantes entapissants. Tin en compte que vius en una zona mediterrània on l'aigua és un recurs escàs.

Enllaços d'interés:

- <http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=71415&idioma=V>
- <http://www.mariano-bueno.com/2010/11/24/jardineria-ecologica/>
- <http://aeje2011.blogspot.com.es/>
- <http://articulos.infojardin.com/articulos/jardineria-ecologica.htm>

12

Llegir és una de les activitats més útils i plaents que les persones realitzem en les nostres vides.

Mentre llegim viatgem a llocs llunyans i desconeguts, vivim altres vides, creem altres mons en les nostres ments, somiem..., i, a més, adquirim nous coneixements, reflexionem sobre temes, ens qüestionem els nostres comportaments i les nostres actituds, etc.

Si t'interessen els temes ambientals, en l'actualitat pots trobar publicacions especialitzades que et permetran conèixer millor com funciona el medi ambient i què pots fer tu per a millorar els teus comportaments i per a cuidar-lo.

Per als xiquets i els jòvens, els contes de temàtica ambiental constitueixen una bona forma de mostrar-los la importància de protegir el medi ambient.

Bones pràctiques ambientals. Altres temes

En el CEACV disposes d'un centre de documentació per a ús general del públic, amb més de 4.000 referències bibliogràfiques, vídeos, CD-ROM, DVD i revistes de temàtiques ambientals. Pots consultar-les en la mateixa sala, utilitzar el servei de préstec extern, realitzar consultes bibliogràfiques, etc.

Amb el lema "Llegir per a viure", el pròxim dia 23 d'abril se celebra el Dia Mundial del Llibre, una data que pretén retre homenatge al llibre i als seus autors, i encoratjar, sobretot, els més jòvens a descobrir el plaer de la lectura.

Enllaços d'interés:

http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2012/01/19/206265.php
http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/naturaleza/2013/02/18/215884.php
<http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=71438&idioma=C>

11

Com cada primavera les falles irrompen a les nostres ciutats omplint-les d'alegria, de festa, de llum i color, però provocant també soroll, fem, embossos i altres impactes negatius. Reduir l'impacte ambiental de les falles i aconseguir que estes festes siguen més sostenibles ha de ser per a nosaltres un repte que cal aconseguir. Respectar els horaris establits, controlar la contaminació acústica i comprendre que la nostra diversió no pot ser incompatible amb el dret al descans dels altres és fonamental per a garantir el desenrotllament correcte de les festes.

En estes falles:

- Mou-te a peu, amb bici o amb transport públic per la ciutat; evitaràs ficar-te en embossos estos dies en què molts carrers romanen tancats al trànsit.
- Si t'acostes a València des d'altres pobles o ciutats, el millor és fer-ho amb tren o amb metro. No obstant això, si has d'accedir-hi amb cotxe una bona idea és aparcar-lo als afores i desplaçar-te a peu fins al centre.
- No deixes restes de menjar, beguda o altres deixalles al carrer.
- Evita donar crits o cantar a la via pública, i més encara a la matinada.
- Respecta la normativa vigent pel que fa a l'ús de material pirotècnic.

Enllaços d'interés:

- http://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2010-7333
- http://www.policialocalvalencia.es/21379_09_8_Prod_Pirotecnics.htm

10

Esta setmana que comença ens dóna la possibilitat de gaudir d'un muntó de temps lliure perquè ens trobem amb dos dies de festa.

Alguns de nosaltres decidirem quedar-nos a casa i emprendre un muntó de tasques pendents. Al cap i a la fi, fa poc de temps que hem gaudit de les vacances de l'estiu i no ve malament un poc d'oci domèstic.

No obstant això, altres, desitgem que arriben estos dies per a eixir al camp, fer rutes a peu o amb bicicleta, gaudir de les bones temperatures tardorenques, ...
Els nostres suggeriments per a esta setmana es dirigiran tant a aquells que es prenguen un respir "a l'aire lliure" com als qui decidisquen quedar-se a la ciutat.

La tardor és temps de bolets, en esta època els nostres boscos es cobrixen amb les espècies més diverses d'estos atractius fongs i cada any són més les persones que ixen al camp a buscar-ne. Però anar a recol·lectar **bolets** comporta alguns riscos, per la qual cosa haurem de tindre en compte certes recomanacions a l'hora de recol·lectar-los i sobretot a l'hora de consumir-los.

- Els bolets han de tallar-se amb un ganivet o navalla el tall del qual no sobrepassa els 11 cm. de longitud, per a no destruir la base del fong. Mai s'han d'arrancar.
- No useu rastells o bastons per a remoure la capa vegetal superficial, podríeu danyar l'hàbitat dels fongs.
- Utilitzeu sempre per a transportar-los cistelles de vímet, palla, canya o semblants, així afavorireu la dispersió de les espores d'estes espècies. No utilitzeu bosses de plàstic o recipients hermètics perquè els bolets s'espantien amb facilitat, i s'accelera la seua descomposició.
- Consulteu la legislació que regula la recol·lecció de bolets i altres fongs. Hi ha una normativa autonòmica, Orde de 16 de setembre de 1996, que regula la recol·lecció de bolets i altres fongs a la Comunitat Valenciana (DOCV núm. 870, de 15.11.1996), a més de normatives específiques per a trufes i per a espais singulars.

Enllaços d'interés:

- <<http://parquesnaturales.gva.es/contenidoHtmlArea/contenido/54755/val/boletsdins.pdf>>
- <<http://www.cma.gva.es/admon/normativa/legislacion/legis/00100600017101.html>>
- <http://www.docv.gva.es/portal/ficha_disposicion_pc.jsp?sig=013836/2008&L'1>
- <http://www.docv.gva.es/portal/ficha_disposicion.jsp?id=26&sig=2240/1998&L'1&url_llista=%26amp%3Bamp%3BTEXTO_LLIURE%3Dpor%2520la%2520que%2520se%2520dictan%2520instrucciones%2520para%2520el%2520funcionamiento%2520de%2520la%2520Formaci%25F3n%2520Profesional%26amp%3Bamp%3BCH>

Bones pràctiques ambientals. Altres temes

9

Continuem amb l'acostament bàsic a la micologia per a aquells que aneu a disfrutar del temps lliure i recol·lectar **bolets**.

- Només podeu recol·lectar bolets en hores diürnes amb un màxim de 6 Kg/persona/dia en la modalitat recreativa.
- Recolliu només els bolets que identifiqueu amb seguretat. Hi ha espècies perilloses per la qual cosa davant del dubte, no les colliu.
- Desconfieu dels mètodes tradicionals d'identificació que no tenen rigor científic, i si sou novells, uniu-vos a algú amb experiència perquè us ensenyarà molt més ràpidament a distingir els bolets.
- Recolliu els residus que heu generat en el vostre passeig.
- Per a recol·lectar bolets en finques amb restricció heu de tindre el permís del propietari. Abans de fer l'eixida a la muntanya haureu de sol·licitar tal permís i portar-lo en el moment de la recol·lecció

Enllaços d'interès:

- <<http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2011/10/24/204109.php>>
- <<http://www.cma.gva.es/admon/normativa/legislacion/legis/00100600017101.html>>
- <<http://www.lavilladebiel.com/Hongos.html>>

8

Heu decidit quedar-vos, no moure-vos del lloc de residència i la veritat és que després de l'estiu la ciutat comença a despertar: a l'octubre s'estrenen un muntó de pel·lícules i hi ha noves publicacions en les llibreries. El temps és magnífic per a passejar i disfrutar sense la calor dels mesos d'estiu. A més teniu pendent el tema de la roba per al pròxim hivern: abrics, edredons, vestits, pantalons, sabates, etc. Quina d'esta roba guardarem i de quina haurem de desprendre'ns? Hi ha peces que necessiten retocs? Què fem amb la roba que ja no necessitem? Intentarem donar-vos resposta a totes eixes preguntes que ens vénen al cap cada any en el moment d'arreglar el nostre armari.

- En l'actualitat hi ha nombrosos llocs on poden arreglar eixa roba que no us ve bé, i inclús poden donar-li un nou "aire" a algunes peces que s'han quedat un poc antiquades.
- Segur que al vostre voltant trobeu persones que estarien encantades "d'heretar" la roba dels vostres fills o inclús la vostra.
- També hi ha moltes associacions solidàries, centres d'acollida, esglésies, etc., que arrepleguen tot tipus de peces de roba, cuina, llit, etc.

Enlaces de interés

- <http://www.lacasagrande.org/>

Bones pràctiques ambientals. Altres temes

- <http://www.humana-spain.org/>
- <http://www.caritasvalencia.org/PreguntasFrecuentes.aspx>
- <http://www.elblogalternativo.com/2010/09/27/talleres-de-reciclaje-de-ropa-y-costura-basica-en-valencia-entrevistamos-a-su-creadora/>
- <http://modaeticablog.blogspot.com.es/2011/08/customizar-reciclar-nuestra-ropa.html>
- <http://esperanzarecicla.blogspot.com.es/>
- <http://ahorrarencrisis.com/index.php/customizando-la-ropa-que-ya-no-usamos-reciclando-ropa/>

7

Un dels reptes de la custòdia del territori és donar-se a conèixer. T'informem de dos cursos la comesa dels quals és formar per a la custòdia a tota la ciutadania interessada a participar en esta nova fórmula de conservació basada en la coresponsabilitat:

- Curs on line d'Introducció **a la custòdia del territori**, de 10 hores de duració, del campus SAPS de la plataforma e-Formacion de la Generalitat. El curs està organitzat per Avinença, una organització sense ànim de lucre constituïda per diverses entitats i persones que veuen la necessitat d'impulsar el desenrotllament i l'ús de la custòdia del territori en les nostres terres. El passat 4 de maig, la Generalitat i Avinença van formalitzar un conveni de col·laboració amb la finalitat de promoure i desenrotllar este instrument.
- Taller presencial d'Introducció **a la custòdia del territori**, de 7 hores de duració, organitzat conjuntament pel CEACV i Avinença. Se celebrarà en les instal·lacions del CEACV el pròxim dia 2 d'octubre.

Enllaços d'interés:

Avinença: www.custodiaterritorivalencia.org

Saps: www.saps.gva.es

Bones pràctiques ambientals. Altres temes

6

T'apassiona la naturalesa i el medi ambient? Col·labora o participa activament amb alguna de les entitats que organitzen activitats per a custodiar el territori (neteja d'un riu, neteja d'una platja, repoblació forestal, plantació d'arbres per a la recuperació d'àrees degradades, reconstrucció d'algun element del patrimoni cultural-natural, etc.)

Enllaços d'interés:

Avinença: www.custodiaterritorivalencia.org

Plataforma de custòdia del territori: www.custodia-territorio.es

Xarxa de custòdia del territori: www.custodiaterritori.org

Setmana Europea de la Custòdia del Territori: www.landlifeweek.eu

5

Formes part d'una entitat ambiental, un ajuntament, una entitat excursionista, una empresa amb vincles en el territori, un centre d'investigació, una associació escolar de pares i mares?

T'aportem algunes idees: organitza o participa en activitats per a custodiar el teu territori més pròxim, com una eixida **naturalista** per a donar a conèixer un espai natural, i explicar la fauna i flora autòctona i la importància de conservar el seu hàbitat. Pots combinar-ho amb un desdijuni amb productes ecològics i de proximitat, amb la col·laboració de l'ajuntament o amb una xicoteta contribució econòmica per part de les persones participants.

Enllaços d'interés:

Avinença: www.custodiaterritorivalencia.org

Plataforma de custòdia del territori: www.custodia-territorio.es

Xarxa de custòdia del territori: www.custodiaterritori.org

Setmana Europea de la Custòdia del Territori: www.landlifeweek.eu

4

Ets propietari o propietària d'algun terreny forestal o d'alguna finca agrícola en desús o que

Bones pràctiques ambientals. Altres temes

vullgues gestionar-la de manera més sostenible? Pots contactar amb alguna entitat de custòdia i firmar un acord voluntari de col·laboració. Obtindràs el seu suport per a conservar els valors i els recursos naturals o agrícoles de la teua finca.

Enllaços d'interés:

Avinença: www.custodiaterritorivalencia.org

Plataforma de custòdia del territori: www.custodia-territorio.es

Xarxa de custòdia del territori: www.custodiaterritori.org

Setmana Europea de la Custòdia del Territori: www.landlifeweek.eu

3

Del 28 de setembre al 7 d'octubre se celebra la Setmana Europea de la Custòdia del Territori.

La custòdia **del territori** és un conjunt d'estratègies i instruments que pretenen implicar el personal propietaris i usuaris del territori en la conservació i el bon ús dels valors i els recursos naturals, culturals i paisatgístics. Per a aconseguir-ho, promou acords i mecanismes de col·laboració contínua entre propietaris, entitats de custòdia i altres agents públics i privats (Basora Roca, X. i Sabaté i Rotés, X. 2006)

Enllaços d'interés:

Avinença: www.custodiaterritorivalencia.org

Plataforma de custòdia del territori: www.custodia-territorio.es

Xarxa de custòdia del territori: www.custodiaterritori.org

Setmana Europea de la Custòdia del Territori: www.landlifeweek.eu

2

Del 20 al 22 de Juny de 2012 se celebra a Rio de Janeiro la Conferència de Nacions Unides sobre Desenvolupament Sostenible coneguda com **Rio+20**.

Rio+20 donarà l'oportunitat de corregir alguns hàbits i posar mà a l'obra per a reduir la pobresa, fer front a la destrucció del medi ambient i construir un pont cap a l'esdevenidor.

Bones pràctiques ambientals. Altres temes

Estos objectius són també els de tots els pobles, ciutats i ciutadans del planeta. Per esta raó, esta setmana t'enviarem algunes xicotetes propostes perquè des de casa, el treball, etc. pugues contribuir a aconseguir estos objectius. A més t'invitem a seguir tota la informació sobre Rio+20 a través dels diferents mitjans de comunicació.

Enllaços d'interés:

<http://www.uncsd2012.org/rio20/>

<http://www.unep.org/>

<http://rio20.net/>

<http://www.fundacion-biodiversidad.es/rio20>

<http://www.un.org/es/sustainablefuture/about.shtml>

<http://rio20uab.cat/>

<http://www.canalsolidario.org/noticia/rio-20-el-reto-de-una-economia-sostenible-para-el-siglo-xxi/29417>

1

Hui, dia 5 de juny, se celebra el **Dia Mundial del Medi Ambient**.

Volem aprofitar aquest aconteixement per a arrancar amb una nova iniciativa del Centre d'Educació Ambiental de la Comunitat Valenciana, **Tota pedra fa paret**, un programa de sensibilització ambiental dirigit als empleats públics. Cada dia rebreu un correu amb una proposta perquè les nostres accions i comportaments quotidians siguen, en la mesura que siga possible, més sostenibles.

Hui, per a començar, vos proposem una cosa molt senzilla,

“Estar atents a les notícies que escolteu en els mitjans de comunicació sobre esta celebració”.

Enllaços d'interés:

El nostre futur comú.

http://www.um.es/oserm/sostenibilidad/nuestro_futuro_comun.pdf

Què és la sostenibilitat?

<http://www.un.org/es/sustainablefuture/sustainability.shtml>