



Free version: Low quality pictures

www.argelaguerentransicio.com

Contents

1	2016	5
1.1	enero	5
	Visita a l'Ecovila del Puig Amat (2016-01-04 06:00)	5
	Assemblea AenT gener 2016 (2016-01-27 06:00)	6
1.2	febrero	8
	Excursió d'Espolla al Coll de Banyuls (2016-02-08 10:17)	8
	El camí de la simplicitat (The simpler way) (2016-02-22 06:00)	16
	El camí de la simplicitat. ATENCIÓ I ACTITUD (2016-02-29 06:00)	19
1.3	marzo	21
	Assemblea AenT febrer 2016 (2016-03-03 06:00)	21
	El camí de la simplicitat. DINERS (2016-03-07 06:00)	23
	El camí de la simplicitat. TREBALL I TEMPS (2016-03-14 06:00)	24
	Excursió Vidrà - Santuari de Bellmunt (2016-03-17 06:00)	26
	El camí de la simplicitat. ALIMENTACIÓ (2016-03-21 06:00)	29
	El camí de la simplicitat. TRANSPORT (2016-03-28 06:00)	31
1.4	abril	33
	El camí de la simplicitat. HABITATGE (2016-04-04 06:00)	33
	El camí de la simplicitat. ENERGIA (2016-04-11 06:00)	34
	Excursió a la Grevolosa i Sant Nazari (2016-04-13 06:00)	37
	El camí de la simplicitat. ROBA (2016-04-18 06:00)	43
	Assemblea aent abril 2016 (2016-04-20 06:00)	45
	El camí de la simplicitat. COSES (2016-04-25 06:00)	47
1.5	mayo	49
	El camí de la simplicitat. AIGUA (2016-05-02 06:00)	49
	El camí de la simplicitat. DEIXALLES (2016-05-09 06:00)	51
	El camí de la simplicitat. TECNOLOGIA APROPIADA (2016-05-16 06:00)	53
	El camí de la simplicitat. OCI (2016-05-23 06:00)	55

	Assemblea AenT maig 2016 (2016-05-28 06:00)	57
	El camí de la simplicitat. COMUNITAT (2016-05-30 06:00)	59
1.6	junio	61
	El camí de la simplicitat. ALTRES (2016-06-06 06:00)	61
	El camí de la simplicitat. ACTIVISME (2016-06-28 06:00)	63
1.7	julio	65
	Assemblea AenT juny 2016 (2016-07-11 06:00)	65
	El camí de la simplicitat. POLÍTICA (2016-07-18 06:00)	67
	Assemblea AenT juliol 2016 (2016-07-25 06:00)	69
1.8	agosto	71
	El camí de la simplicitat. CONCLUSIONS (2016-08-01 06:00)	71
	Capacitat de càrrega (2016-08-15 06:00)	73
	Test de velocitat de la transició (2016-08-29 06:00)	75
1.9	septiembre	85
	Transició i moral (2016-09-26 06:00)	85
1.10	noviembre	87
	Llibre La gran encrucijada (2016-11-07 06:00)	87
1.11	diciembre	89
	Un programa de 12 passos per a l'acció individual (2016-12-12 06:00)	89

1. 2016

1.1 enero

Visita a l'Ecovila del Puig Amat (2016-01-04 06:00)



Comencem l'any visitant el projecte d'[1]ecovila del Puig Amat ubicat prop de Sant Privat d'en Bas. Ens acompanyen en Dídac i la Judit, dos dels promotors d'aquesta iniciativa i que actualment viuen a Argelaguer.

Una ecovila

és una població formada per grups de persones que opten per viure en comunitat d'una forma diferent; les ecoviles són models que volen demostrar que és possible una altra manera de viure fora de les xarxes del gran consum i el malbaratament, amb uns principis d'ecologia i respecte pel medi ambient.

L'Ecovila del Puig Amat, ens expliquen en Dídac i la Judit, s'inicia amb la compra d'una propietat privada que serà col·lectivitzada gradualment al llarg dels anys, amb capitalitzacions provinents de les quotes parts dels que vulguin viure-hi i treballar. Que provindran al seu torn o bé dels estalvis previs dels que l'integrin, o bé del fruit del treball cooperatiu i autogestionat a l'ecovila.

L'adquisició de les terres ja es fa amb la idea de fer-hi aquesta col·lectivització gradual. Col·lectivització econòmica de la propietat, de la gestió, de les responsabilitats i de la definició del projecte.

Com ja es dona en altres projectes semblants, hi haurà moltes formes diferents de participar en el projecte, més o menys estretes, continuades i de relació amb el projecte i l'espai:

1. habitant
2. treballador
3. amic, soci, col·laborador regular o ajudes i suports puntuals
4. visitants, intercanvis, relacions comercials, xarxes afins, etc.

Actualment només hi ha unes ruïnes i cal un treball d'uns 2 anys per començar a fer habitable plenament l'espai per a unes 10 persones fixes i uns 30 llits d'allotjament.

Si us interessa, trobareu informació detallada del projecte al seu [2]web.

Desitgem molta sort al Dídac i a la Judit i els agraïm hagin tingut l'amabilitat d'explicar-nos el seu projecte.

Afegim, per tancar aquesta entrada, l'enllaç al programa "Retrats" que va dedicar al projecte de [3]Cal Cases a Santa Maria d'Oló (Bages), una comunitat de 13 famílies constituïda al voltant d'una cooperativa d'habitatge en cessió d'ús, que proposen una forma de vida alternativa. Un projecte de característiques similars al que es vol desenvolupar a Ca l'Amat i en una fase de desenvolupament avançada. [4]Veure vídeo 02/07/2015.

1. <http://ecovilamat.org/>
2. <http://ecovilamat.org/>
3. <https://calcases.wordpress.com/can-cases-sccl/>
4. <http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/retrats/cal-cases-un-projecte-de-vida/video/5499285/>

Assemblea AenT gener 2016 (2016-01-27 06:00)



El passat dissabte 16 de gener de 2016 vam celebrar la primera assemblea AenT d'enguany. Vam tractar els següents temes:

Excursions

- S'acorda fer una sortida el dia 6 de febrer com fem cada any per commemorar l' aniversari de la fi de la Guerra Civil. Aquest any es commemora el 77è aniversari. Tradicionalment fem un dels camins de l'exili, en concret el que va d'Espinavell a Coll Pregon. Aquest any es proposa fer la ruta d'Espolla a Banyuls i assistir a algun dels actes que s'organitzaran a la zona.

Curs societats postpetroli

- S'ha enviat la documentació que es demanava i l'EPSI - UAB ho ha valorat molt positivament.

Reglament de participació ciutadana Ajuntament d'Argelaguer

- No hi ha novetats.

Traducció Guia pel decreixement

- Ens posem en marxa per a la maquetació

La Violinada

- Es recorda que els dies 12, 13 i 14 es farà la IXa violinada

Farmàcia viva

- AenT queda el dijous 21 de gener a les 18h per decidir quines plantes proposar de plantar a l'espai nou que s'ajardinat darrera l'esglèsia.

Propera assemblea 27 de febrer de 2016 a les 18h

1.2 febrero

Excursió d'Espolla al Coll de Banyuls (2016-02-08 10:17)



El Coll de Lli, el Coll del Pertús, el de Belitres, el de Banyuls, el d'Ares, entre altres van ser dures vies de retirada i d'exili on en menys de dos mesos van passar prop de 400.000 persones en dies de fred intens, pluja, neu i molta por. Alfons Llopis

Dissabte passat 6 de febrer, vam fer una excursió en memòria dels exiliats espanyols del 39 com fem cada any en aquestes dates.

Els darrers anys, havíem anat a [1]Coll Pregon des d'Espinavell. Enguany hem volgut fer un dels altres camins anomenats, genèricament, de "la retirada". En concret, vam fer el que va d'Espolla fins el coll de Banyuls. Per aquí es calcula varen passar uns 5.000 refugiats aquell hivern.

Una excursió, com diu el Julián, "que nos fue obsequiada con una potente luz azul mediterránea y un viento tramontano, un paisaje salteado de almendros en flor, viñedos, olivos y masias decrepitas, en las que en otros tiempos bullía la vida y ciclistas con valor. La nuestra fue una bonita marcha, nada que ver con la que obligatoriamente se vieron forzados a hacer aquellos catalanes-españoles que por allí pasaron bajo una intensa nevada. Algo parecido a lo que les pasa hoy día a miles de refugiados sirios que caminan hacia esta falsa Europa. Bueno esto ya es harina de otro costal, pero hoy todos ellos han estado muy presentes en nuestra marcha."

fotos Julián M















1. <http://argelaguerentransicio.com/2015/02/11/excursio-a-coll-pregon/>

El camí de la simplicitat (The simpler way) (2016-02-22 06:00)



Si els límits del planeta han estat efectivament sobrepassats , llavors el decreixement ja no és una opció voluntària. És a dir, no és una idea a la qual ens puguem o no adherir segons les nostres preferències filosòfiques o polítiques, sinó un curs inevitable del canvi social, imposat per les lleis de la natura. Siguin quines siguin, ni les intervencions tecnològiques ni les reformes socials podran fer res més que ajornar el decreixement, mai evitar-ho. Ernesto García

Davant del pic del petroli i el canvi climàtic trobem diverses posicions que van des dels que neguen la seva existència (negacionistes) fins als que creuen que no hi ha res a fer (resignats). En aquest ampli continu, les iniciatives ciutats en transició es trobarien en un punt mitjà. Aquestes reconeixen l'existència del problema i creuen que hi ha marge encara per afrontar-ho i preparar-se per a evitar o reduir en gran mesura les seves conseqüències.

En aquest post presentem una proposta que creiem interessant conèixer i difondre. Em refereixo a la proposta de [1]Ted Trainer que anomena [2]The Simpler Way i que podríem traduir pel camí de la simplicitat.

Aquesta proposta és un pla d'acció pràctica per viure més amb menys.

Segons Trainer, a hores d'ara tots entenem la importància de reduir el consum de recursos i energia,

p

erò esbrinar exactament com fer això en una societat de consum pot ser molt difícil.

L'objectiu de la seva proposta és proporcionar un pla d'acció pràctic per a aquelles persones que volen viure una vida més simple amb un consum reduït i restringit.

Més simple, diu Trainer, és una vida amb menys desordre, menys residus i menys ús de combustibles fòssils, però també una vida amb més temps per a les coses que realment inspiren i porten felicitat.

Més enllà de les nostres necessitats materials bàsiques d'aliment, roba i refugi, quan és suficient?, es pregunta Trainer. En particular, quants diners i quantes possessions són les que realment necessitem per viure bé i ser lliures?

Aquestes no són preguntes que molts es facin a si mateixos en les societats de consum avui dia, però són algunes de les preguntes més importants que podem fer-nos.

En lloc d'enfrontar-se a aquestes preguntes, massa persones avui en dia passen tota la seva vida pujant desesperadament l'escala sense fi de consumisme i la recerca de més i més ingressos per gastar en més i més coses.

Però al final de la vida aquestes persones descobreixen, inevitablement, que en realitat no han viscut, que han perdut la seva única oportunitat de viure a dins d'un centre comercial.

Una vida lliure i significativa, diu Trainer, en realitat no depèn de tenir els últims productes de consum o tenir la millor casa del barri.

Per contra, treballar moltes hores només deixa a les persones amb menys temps per a les coses que realment importen a la vida, com els amics, la família, la comunitat i la participació en l'activitat pacífica i creativa

.

Les millors coses de la vida realment són gratis.

Els diners són importants, és clar, diu Trainer, però només fins a cert punt, i el punt de llindar és molt més baix que la majoria de la gent pensa.

Una vegada que es compleixin les nostres necessitats materials bàsiques, la recerca il·limitada de diners i altres coses més que res ens distreu de les coses més significatives i estimulants.

Com els antics filòsofs ens van dir fa molt temps, els que saben que tenen prou són rics, i els que tenen prou, però no ho saben, són pobres.

Consumisme, està clar, representa una idea equivocada de la riquesa, i es basa en una idea equivocada de la llibertat.

Trainer destaca: La bona notícia és que hi ha una alternativa - la vida més simple.

Els participants en aquest moviment social emergent estan passant voluntàriament d'estils de vida d'alt consum energètic a crear per si mateixos estils amb un consum menor i, a la vegada, amb major qualitat de vida.

En limitar les seves hores de treball i el consum, controlar la despesa dels seus diners amb cura, cultivar els seus propis aliments, anar en bicicleta, entre altres, aquestes persones són els "nous pioners" d'una forma més simple de vida més enllà de la cultura de consum.

D'altra banda, s'estan mostrant que aquest és el camí més segur per a una vida sostenible de llibertat, felicitat i l'alegria profunda.

Consumir menys per viure més,

val la pena considerar-ho.

En propers posts aniré traduint el treball de Trainer, ja que es prou interessant.

Per acabar i per si algú vol llegir-lo sense esperar la traducció, us adjunto l'enllaç al document [3]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf). Un document de només 49 pàgines on en una primera part trobareu les diferents propostes d'acció per àmbits i en la segona part del document un assaig escrit per Ted Trainer, que ofereix una visió inspiradora de la vida més enllà del consumisme.

1. <http://simplicityinstitute.org/ted-trainer>
2. <http://simplerway.org/>
3. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>

Casdeiro (2016-03-11 08:01:23)

Gracias por ayudar a difundir el mensaje de Trainer. Sabréis que este año, en unos pocos meses, sale en castellano su principal obra hasta el momento: El camino de la simplicidad, traducción de su The Transition to a Sustainable and Just World. Publicará la editorial Trotta. En breve esperamos poder abrir un web para recopilar textos suyos en lenguas ibéricas, y enlazaremos a esta serie de artículos que venís publicando.



"Pot semblar estrany per començar un document sobre la pràctica de la simplicitat parlant de "l'atenció i l'actitud." No se suposa que qui llegeix aquest document estar a punt realment per fer les coses de manera diferent, no només pensar de manera diferent? Així és, però és molt important entendre que el camí de la simplicitat és abans de res un estat d'ànim, un conjunt d'actituds. Si les nostres ments no estan en ordre, el camí de la simplicitat, no tindrà sentit. A continuació presentem algunes coses importants per pensar - per pensar seriosament - i per emprendre la teva pràctica cap a una transició a una vida més senzilla.

AFIRMAR LA VIDA

Cada dia ens enfrontem a una elecció fonamental sobre la forma en què enfocarem la vida. Tria positivitat. Si no comencem cada dia dient "sí" a la vida - fins i tot davant de l'adversitat - llavors tota la resta es perd.

FES UNA SEGONA MIRADA

La insatisfacció amb el nostre entorn material o la nostra situació financera de vegades pot ser el resultat de no mirar apropiadament les nostres vides, en lloc del resultat de qualsevol genuïna 'falta'. Fes una segona mirada. Quan entenem que la veritable riquesa no depèn de tenir els últims productes de consum, podrem descobrir que som molt més rics del que de vegades pensem que som.

NO CONFONDRE NIVELL DE VIDA AMB QUALITAT DE VIDA

Arriba un punt en el qual la recerca d'un "nivell de vida" més alt en termes de riquesa material, no afegeix absolutament res a la "qualitat de vida", en termes de benestar general.

Perseguir la riquesa material pot fins i tot anar en detriment de la qualitat de vida si no tenim cura. Si et cen-

tres en la 'qualitat de vida' descobriràs que no depèn de ser materialment rics. Cerca la veritable abundància - l'abundància sostenible - en el camí de la simplicitat. "No hi ha riquesa sinó vida."

PREGUNTA'T Quant és suficient?

La societat de consum es defineix per l'ethos que "més és sempre millor". El camí de la simplicitat es defineix per l'ethos que "suficient ja és molt". Com va escriure una vegada Henry Thoreau: "la riquesa supèrflua pot comprar només el superflu". No perdis la vida en coses supèrflues. Aprèn quant és suficient.

SUPERAR L'ESTAT D'ANSIETAT

Moltes persones avui en dia tenen llocs de treball que no els agrada, per comprar coses que no necessiten i per poder impressionar a la gent que no els agraden però, al final de la vida, aquestes persones lamentaran profundament que hagin passat les seves vides tractant d'impressionar a altres persones. Sigues humil i tracta d'impressionar-te a tu mateix només. Aquest punt de vista és molt alliberador.

L'EXPERIMENT DEL PENSAMENT AL LLIT DE LA MORT

Imaginat estirat al teu llit de mort, reflexionant sobre la teva vida, què voldries haver viscut? Quina importància creus tindran per a tu les possessions materials que hagis pogut adquirir? És possible que estiguis d'acord que en última instància t'adonaràs que no són les possessions el que importa. És la gent i les experiències el que importa. Així que viu la vida de les persones i les experiències, no les coses. Privilegia "ser" sobre el "tenir".

SIGUES AGRAÏT

Sigues agraït pel que tenim. No sempre exigeixis més. Deixa't abraçar per la suficiència, la moderació i la frugalitat. Menys pot ser realment més.

VIU DELIBERADAMENT

Escapar de la mentalitat de la cultura de consum requereix esforç. Rellegeix aquests punts a poc a poc cada dia fins que s'arrelen en l'experiència personal."

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>

1.3 marzo

Assemblea AenT febrer 2016 (2016-03-03 06:00)



El passat dissabte 27 de febrer de 2016 vam celebrar la segona assemblea AenT d'enguany. Vam tractar els següents temes:

Aniversari AenT

Acordem que celebrarem el 4t aniversari d'AenT i farem la 3a Fira del donar. Ho farem a l'era el diumenge 20 de març. El dinar aquesta vegada serà que cadascú porti alguna cosa per compartir.

Curs societats postpetroli

Ja estan quasi tots els professors contactats, però l'aprovació és més lenta del que s'esperava. Està pendent d'aprovació per la UAB, per tant, no se sap quan es podrà fer. Seguirem informant.

Excursions

Hi havia la proposta d'anar a [1]Les Estunes (Porqueres), però la Montserrat M – que era la guia en aquesta ocasió - no hi serà, per tant, l'excursió a Les Estunes la deixem per més endavant (maig?)

Per altra banda, Montserrat M diu que cada primer dissabte de mes hi ha una activitat del grup [2]àvies re-meieres de l' Associació Pedra Tosca i proposa canviar les excursions al segon dissabte de mes doncs alguns membre d'AenT hi participen i es perden les excursions si són el mateix dia. S'aprova.

Així doncs, la sortida corresponent al mes de maç es fara el dissabte 12 de març. Es proposa anar al [3]Santuari de Bellmunt (1.246 mts) sortint de Vidrà. Durada (anada i tornada) 3 hores. Dificultat: Baixa

SORTIDA A LES 8:30 DEL CASAL

Guia

La maquetació ja està en marxa. L'Eulàlia M creu que ho tindrà a mitjan de setmana santa. Caldrà fer revisió i pensar en què cal modificar en els títols de crèdits. També resta decidir si comptem amb una editorial (en aquest

cas segurament en faria la revisió). Seria convenient que afegíssim un text de l'AenT cosa que els autors de la Guia veurien be.

Reglament de participació ciutadana

S'han discutit 9 o 10 articles. La regidora Núria R els integrarà en un sol redactat a partir de les propostes dels diferents col·lectius. Aquest text es portarà a les assemblees respectives per presentar-los (el Reglament té 18 articles per tant s'ha treballat la meitat) per que l'aprovin.

La Montserrat M aporta sobre el punt 17 del reglament que es refereix a les reunions informatives que organitza l'ajuntament (en principi semestralment) que aquestes no siguin només informatives sinó que també siguin participatives. És a dir, què s'expliqui què s'ha fet i quina és la planificació propera i a més a més s'obri un torn de paraules per preguntes, propostes i suggeriments dels veïns, amb un ordre del dia publicat prèviament.

Espai per a entitats

Si no estem registrats com associació, sembla que no podem tenir les claus de l'espai d'entitats. S'acorda demanar per carta a l'Ajuntament la clau del local d'entitats donat que considerem que el fet de no estar registrats com associació no justifica que no se'ns faciliti una clau.

Farmàcia viva

Discutim sobre si Farmàcia viva ha de demanar diners a l'ajuntament. Paco R: qui manté els parterres? Un jardiner que paga l'ajuntament? A Anglaterra, comenta, van ser els ajuntaments qui ho organitzaven i mantenien aquest tipus d'iniciatives.

Montserrat M diu que Farmàcia viva ha participat, juntament amb l'ajuntament, en l'ajardinament de la zona verda nova del nucli antic aportant idees i plantes medicinals i manifesta que s'encarregarà del manteniment.

Es recorda que el proper cap de setmana 5 de març hi ha una nova trobada de les àvies remeieres.

Blog AenT

Hem publicat un post sobre el text [4]El camí de la simplicitat. Un document de Ted Trainer que anirem traduïnt i publicant al blog en les properes setmanes. La versió en anglès la podeu descarregar ja [5]pdf .

També està ja disponible el [6]blog aent del 2015 per descarregar en pdf

Propera assemblea: 19 de març a les 18h

1. https://ca.wikipedia.org/wiki/Bosc_de_les_Estunes
2. <http://associaciopedratosca.cat/les-avies-remeieres/>
3. <http://senderisme.tk/index.php/category/bellmunt-puigsacalm/vidra-bellmunt/>
4. <http://argelaguerentransicio.com/2016/02/22/the-simpler-way/>
5. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>
6. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/argelaguer-en-transicio3b3-2015.pdf>

El camí de la simplicitat. DINERS (2016-03-07 06:00)



"La pràctica de la simplicitat és molt més que ser frugal amb els diners i consumir menys, [1]com acabem de veure, també és un estat mental. No obstant això, en una economia de mercat, gastar sàviament juga un paper central.

VOTA AMB ELS TEUS DINERS

Sovint es diu que la forma en què gastem els nostres diners és la forma com aprovem el que hi ha al món. Aquesta és una visió extremadament important. La compra d'alguna cosa envia un missatge al mercat, afirmant el producte, el seu impacte ecològic, el seu procés de fabricació, etc. Els diners són poder, i amb aquest poder ve la responsabilitat. Si gastem els nostres diners de manera diferent, podem canviar el món. Sigues conscient de com gastes els teus diners.

COMPRA LOCAL, ORGANIC, DE COMERÇ JUST, VERD, ETC

Amb els teus diners pots donar recolçament a les empreses que el mereixen comprant els seus productes o no donar recolçament a les empreses que no el mereixen no comprant els seus productes. La despesa ètica és de vegades més cara el que pot ser un repte. No obstant això, és important fer tot el possible. Aneu amb compte, amb el 'rentat verd', i recorda que "el consumisme verd és també consumisme".

CONEIX LES TEVES FINANCES AMB DETALL

És extremadament important tenir una molt clara comprensió dels teus ingressos i despeses. Es necessita temps per guanyar diners, per la qual cosa no els llencis. Llegeix [2]La [3]Borsa o la Vida, per Joe Domínguez i Vicki Robin.

L'EXPERIMENT DELS 30 DIES

Durant un mes anota totes les teves despeses. Al final del mes, categoritzar les teves despeses en lloguer / hipoteca, aliments, electricitat, vins, cafès, esmorzars, etc, llavors multiplica aquestes categories per dotze per obtenir una idea aproximada del cost anual de cadascuna de les categories. Veuràs que les coses petites sumen importants quantitats al cap d'un any. Això vol dir que petits canvis en els hàbits de consum poden produir un estalvi significatiu.

PRESSUPOST

Fixa't objectius financers. Començar per intentar estalviar una petita quantitat cada setmana. Aquest és un exercici important en l'auto - disciplina. Gaudeix del desafiament.

VIU PER SOTA DE LES TEVES POSSIBILITATS

Proporciona una sensació de seguretat viure amb menys del que es guanya. També demostra que no ets un consumidor insaciable. Allibera't.

ESTALVIA SI TENS MÉS INGRESSOS

La majoria de la gent quan té un augment salarial es plantegen immediatament augmentar el seu nivell de vida material i comencen a gastar més. Però hi ha una alternativa. Quan tinguis un augment, considera immediatament posar aquest extra en un compte d'estalvis. Una vegada més, això demostra que els teus desitjos no són infinits.

COMPTE AMB LES TARGETES DE CRÈDIT

Els bancs estan generalment molt disposats a oferir diners a crèdit, ja que és la seva manera que tenen de tenir guanys. Compte amb els deutes. La regla útil és: "Si no tinc els diners, no ho compro."

REPENSA LES TEVES DESPESES

Revisa si estàs gastant els teus diners sàviament. Tots assumim que som malgastadors racionals, però potser podríem ser capaços de redirigir les nostres despeses de manera que compleixin millor els nostres objectius de vida i, si gastes menys o amb més cura, probablement hauràs de treballar menys."

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [4]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <http://argelaguerentransicio.com/2016/02/29/atencio-i-actitud/>
2. <http://www.amazon.es/Bolsa-o-la-Vida-La/dp/0140267646>
3. <http://www.amazon.es/Bolsa-o-la-Vida-La/dp/0140267646>
4. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>

El camí de la simplicitat. TREBALL I TEMPS (2016-03-14 06:00)



Repensar les actituds cap al treball i les hores de treball és fonamental en el camí de la simplicitat. La major part de les coses que consumim s'han de comprar, i això vol dir que com més es consumeix, més temps hem de passar treballant per pagar pel nostre estil de vida.

CONSIDERA LA REDUCCIÓ DE JORNADA

La situació de cadascú és diferent, pel que la reducció de les hores de treball pot no ser factible per a tothom. Però si trobes maneres de reduir significativament la teva despesa de consum general, és possible que no hakis de treballar tantes hores a la setmana.

Això allibera temps per dedicar-se a les teves passions privades i comprometre't amb la teva comunitat de manera significativa i satisfactòria. Això pot reduir la teva riquesa material, però és probable que augmenti la teva qualitat de vida.

PERÒ COM?

Si creus que pot ser factible finançar un estil de vida més simple treballant menys, la qüestió és com fer això una realitat. Hi ha dos camins principals per aconseguir una reducció de la jornada de treball: una opció és trobar un nou treball que ofereix poder treballar a temps parcial. La segona opció és acostar-te al teu ocupador actual i demanar si seria possible treballar menys hores per setmana amb una reducció proporcional del salari. El teu ocupador podria estar més oberts del que et penses. Després de tot, això significa reduir costos per a ell.

QUÈ FER AMB UN AUGMENT DE SOU?

Probablement arribarà un moment en el teu treball que t'oferiran un augment de sou. Una opció, com es va assenyalar anteriorment, és acceptar aquest augment. Però hi ha una altra opció, també. En lloc d'acceptar l'extra de diners i gastar més, pregunta si pots romandre amb el mateix salari, però treballar menys. Per exemple, és possible demanar una tarda lliure a la setmana. Un cop més, el teu ocupador podria estar bastant disposat a acceptar tal arranjament.

EL TREBALL DE CASA UN DIA PER SETMANA

Una altra forma de replantejar la teva vida de treball és considerar si seria possible treballar un o més dies a casa. Això no serà possible per a tots els llocs de treball, però sí per a alguns. Això pot ser una bona manera de passar un dia de la teva feina. També reduirà la quantitat de viatges que fas a la feina i significarà menys petroli-dependència.

CONSIDERA LA POSSIBILITAT DE TREBALLAR A DISTÀNCIA ENLLOC DE VIATJAR

Molts treballs requereixen avui viatjar entre ciutats o fins i tot països. L'ús de la vídeo – conferència pot reduir en gran mesura la necessitat de viatjar per feina. Considera si pots utilitzar aquesta tecnologia que també farà feliç al teu ocupador ja que reduirà els seus costos i, de pas, també reduirà significativament les emissions de carboni.

SI NECESSITES MENYS, TINDRÀS MENYS PRESSIÓ PER TREBALLAR PER EMPRESES POC FIABLES

De vegades les persones es troben pressionades o seduïdes per raons financeres a treballar per a empreses que realment no contribueixen al bé comú. Si no necessites molts diners, és possible que puguis triar un treball amb un sou més baix, però que podria ser més satisfactori i socialment més valuós.

VOTA AMB EL TEU TEMPS

A la secció anterior vam veure que la forma en què gastem els nostres diners és també una forma de votar. El mateix passa amb la forma com passem el nostre temps. El temps és la vida, no el malgastis. Només tenim aquest temps.

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>

Excursió Vidrà - Santuari de Bellmunt (2016-03-17 06:00)



Situat entre La Garrotxa i Osona, [1]Vidrà és un petit poble des d'on podem fer molts i interessants recorreguts doncs l'envolten les muntanyes del pre-Pirineu, al nord (Serra de Milany i Santa Magdalena) i per la Serralada Transversal al sud-est (amb Cims de Puigsacalm, Puig Curull, Puig Tosell, Puig dels Llops i Puig de les Àguiles). Nosaltres en aquesta primera aproximació a aquests territoris decidim fer una excursió circular que ens portarà fins el [2]Santuari de Bellmunt.

Altres punts de la ruta d'interès són el Coll d'Hi Era de Massa, la Tosca dels Degollats, el Pont de Salgueda i el magnífic Salt del Molí. Una excursió d'uns 12 km que es poden fer tranquil·lament en unes 4 hores.





1. <http://www.vidra.cat/coneix/coneix/>
2. https://ca.wikipedia.org/wiki/Santuari_de_Bellmunt

El camí de la simplicitat. ALIMENTACIÓ (2016-03-21 06:00)



El menjar és una de les necessitats materials bàsiques de la vida. No fa molt temps la gent produïa tots o la majoria dels aliments que menjaven. Avui en dia, hem externalitzat la producció dels aliments a empreses globals que estan més interessades a fer beneficis que en proporcionar aliments nutritius o en la producció d'aliments de manera sostenible. Relocalitzar la producció d'aliments és extremadament important.

PRODUEIX LA QUANTITAT MÉS GRAN DEL TEU ALIMENT COM ET SIGUI POSSIBLE

No tothom pot produir el seu propi menjar, però tothom pot fer créixer alguna cosa, fins i tot si es tracta d'una herba o d'un enciam a l'ampit d'una finestra. L'horticultura és un important acte revolucionari.

PERQUÈ TENIR GESPA QUAN ES POT TENIR UN HORT

Si anem a una transició més localitzada i a una producció sostenible d'aliments, molts espais amb gespa (o parts d'aquests espais) hauran de convertir-se en bonics horts. Expandeix el teu hort tant com sigui possible. Potser hi ha també espai per un galliner? Potser un parell d'arbres fruiters acuradament col·locats?

PENSA A PLANTAR ALGUNES VERDURES O FRUITERS EN EL TEU ENTORN

Revisa la normativa sobre plantació en el teu entorn o, simplement fes-ho. No només això et donarà més espai per conrear els teus propis aliments, sinó que també enviaràs un missatge a la comunitat que et preocupes per la producció d'aliments.

SI NECESSITES MÉS ESPAI PER CONREAR ELS TEUS ALIMENTS, MIRA SI HI HA ALGUN ESPAI DISPONIBLE A LA TEVA COMUNITAT

Els horts comunitaris estan sorgint per tot arreu, i la tendència és probable que continuï. Feu una mica de recerca i mira si n'hi ha un en el teu barri.

HORT COMUNITARI

Si no hi ha un hort de la comunitat en el teu barri, pots unir-te amb alguns veïns i crea un. No hi ha major regal que puguis donar a la teva comunitat.

DONA SUPORT ALS PRODUCTORS LOCALS

La majoria de la gent no serà capaç de produir totes les seves pròpies fruites i verdures. Complementa la teva pròpia producció d'aliments donant suport als agricultors locals. Evita els supermercats tant com sigui possible.

PENSA QUÈ ESTÀS INGERINT

Menjar sa, aliments orgànics i menja de forma moderada. Evita greixos i aliments processats.

REDUEIX EL CONSUM DE CARN, LÀCTICS I PEIX

El fet és que els alts nivells de consum de carn i de peix està afectant de manera molt negativa el nostre planeta. Intenta reduir la quantitat de carn i de peix que consumeixes. Comença per consumir-ne només dos dies per setmana. Amb això estalviaràs diners i alleugeriràs el teu impacte.

CONSIDERA EL VEGETARIANISME

Una dieta vegetariana és sana i deliciosa i la transició a una alimentació sense aliments d'origen animal podria ser més fàcil del que et penses.

APRÉN A COURE EL TEU PROPI PA I A CONSERVAR ELS ALIMENTS

Res fa més bona olor que el pa acabat de fer! I la conservació dels aliments és una forma important de reduir la distància que el teu aliment viatja fins a arribar a la teva taula. Pots conrear o comprar el teu menjar "de temporada" i, a continuació, conservar-lo per menjar més endavant.

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>



Una vida simple implica repensar la nostra mobilitat. Hi ha ara més de mil milions d'automòbils i vehicles lleugers en el món – i augmentant!.

La nostra cultura de l'automòbil està causant un gran dany mediambiental i es basa en una font barata i abundant d'energia. Hem de trobar una manera d'escapar de la cultura de l'automòbil i ràpid.

MOU-TE EN BICICLETA

La majoria dels desplaçaments en cotxe són en distàncies curtes. Molts d'aquests viatges no requereixen un cotxe. Agafeu la bicicleta tan sovint com sigui possible.

LLUMS A LA BICICLETA

Comprova si hi ha llums a la part davantera i posterior de la teva bicicleta per desplaçar-te a la nit. Una jaqueta reflectora brillant és també una bona idea per a una major seguretat.

CISTELLES PER A LA TEVA BICICLETA

Molts viatges en cotxe podrien evitar-se si tens alguna capacitat de càrrega en la teva bicicleta. Una bona cistella i / o algunes maletes són indispensables. Una motxilla també pot ser útil.

PORTAR UN NEN

Una bicicleta pot portar més d'una persona. Si heu de transportar els vostres fills a l'escola, un seient o un remolc es poden connectar fàcilment a la teva bicicleta. i pels nens probablement els resultarà una aventura!

PREPARA'T PER LA PLUJA O EL FRED

No pensis que només perquè està plovent o fa fred no es pot anar en bicicleta.

Circular sota la pluja pot ser una experiència bonica. Un bon abríc i guants de llana també ajudaran.

DESPLAÇAR-TE EN BICICLETA T'AJUDA A ESTAR SA

A més de tots els beneficis ambientals, moure's en bicicleta també et manté en forma i sa sense cap cost adicional. Atès que també t'estalviaràs els inconvenients del trànsit lent, també és molt bo per a la salut mental! Conduir menys en cotxe també estalvia diners.

TRANSPORT PÚBLIC

Sempre que sigui possible, utilitzar el transport públic quan les distàncies són massa llargues per viatjar amb bicicleta, o quan el clima és massa humit o fred.

CONSIDERA LA VENDA D'UN DELS TEUS COTXES

A vegades conduïm només perquè podem, no perquè ho necessitem. Potser podries vendre un dels teus cotxes i amb els diners que obtindrà podrà gastar-los en altres coses - com una moto!

CONSIDERA LA POSSIBILITAT DE VIATJAR GRATIS

Potser hi ha un "Compartir cotxe" operatiu a la seva localitat? Si es així pots aprofitar-ho i fins i tot podries arribar a prescindir del cotxe propi.

CONDUIR AMB CURA

En aquells moments en què la conducció és inevitable, aprofita el teu viatge per a diversos propòsits.

VIATJAR EN AVIÓ

Viatjar en avió posa enormes quantitats de carboni a l'atmosfera, i és un important contribuent al canvi climàtic. Pot ser un repte dir no a l'ús de l'avió, però tracta d'evitar els viatges aeris a tota costa. Si has de viatjar, considera si el tren és una opció. Potser una mica més car però compensa les emissions.

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>

1.4 abril

El camí de la simplicitat. HABITATGE (2016-04-04 06:00)



L' habitatge (sigui de compra, construcció o lloguer) és normalment la despesa més gran individual que fem durant la vida, de manera que cal pensar amb molta cura sobre on es viu i per què. Exactament, quin tipus d'habitatge necessitem per viure bé i ser lliures? Hem de respondre a aquesta pregunta per nosaltres mateixos, però les paraules d'Henry Thoreau ens podrien ajudar a reflexionar: "La majoria de la gent sembla que mai han considerat el que és una casa, i creuen - innecessàriament - que són pobres tota la seva vida, perquè pensen que han de tenir una casa com la que els seus veïns tenen."

VIURE EN UN HABITATGE MODEST

Les ostentoses mansions, que són tan freqüents en molts països desenvolupats requereixen un ús molt intensiu de recursos, energia i diners. També són lletges. El camí de la simplicitat suposa tenir en compte habitatges més petits, molt més modestos i econòmics d'energia.

ESCULL AMB CURA LA TEVA CIUTAT O ZONA RURAL ON VOLS VIURE

Hi ha molts i complexos factors que entren en joc quan es tracta de determinar en quina ciutat, poble o camp es viu. La teva família, els amics, la feina, el temps, cost, etc tots juguen un paper. No obstant això, és molt important pensar molt acuradament sobre on tu i la teva família decideix establir el lloc on viurà. L'habitatge pot ser molt car en algunes ciutats i això pot obligar a signar una hipoteca molt gran que et lligui a un treball que no t'agrada. Si és possible, viu en un lloc on l'habitatge sigui assequible. Un habitatge assequible pot estalviar anys de treball.

VIU PROP DEL TREBALL O CANVIA DE DOMICILI

Això no és sempre fàcil o assequible, però viure a prop del treball és un objectiu important. Això et permetrà anar en bicicleta al treball amb facilitat i evitaràs també perdre un munt de temps de trajecte. La investigació mostra que els desplaçaments és un dels aspectes més desagradables de la vida moderna. Fes el que puguis per evitar-ho.

EVITA LES RENOVACIONS INNECESSÀRIES O ESTÈTIQUES

No et deixis atrapar per la creença que tot el relacionat amb la teva casa ha de ser "nou de trinca". Si la seva catifa és vella o el fons de pantalla té un petit estrip , i què? Quan calgui fer renovacions considera la compra de materials de bricolatge i de segona mà.

CO-HABITATGE

Un nombre creixent de persones estan explorant el co - habitatge. Això significa grups de persones (un grup d'amics potser, o dues o tres famílies, etc) que viuen a la mateixa casa. Per a aquells amb una habitació que no utilitzen, podrien pensar tenir un hoste. Co - habitatge és una forma molt efectiva per reduir considerablement el cost / impacte de l'habitatge.

ECO-DISSENY

Si estàs en condicions de dissenyar i construir una casa, considera l'eco-disseny seriosament. Pot ser més car, però sovint els costos inicials d'eco-disseny poden autofinançar-se per si mateixos amb el temps (per exemple, panells solars, aïllament de qualitat, finestres amb doble vidre, escalfadors eficients, etc).

EXPLORAR ALTERNATIVES D'HABITATGE

Els radicals del camí de la simplicitat poden explorar diverses formes d'allotjament alternatiu. Això podria incloure la construcció d'una casa de palla o fang, viure en un contenidor del transport marítim renovat, o en un "bus" recuperat. Dona una ullada a Internet per algunes idees.

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>

Montserrat Massana (2016-04-06 12:32:14)

La casa que vull que la mar la vegi i els arbres amb fruit que me la vesteixin.... (Salvat Papasseit) Vivim al lloc on volem, tenim la casa adequada, estem molt contents de viure en aquest poble. Tenim molta sort d'estar entre vosaltres

El camí de la simplicitat. ENERGIA (2016-04-11 06:00)



L'energia, especialment el petroli, és l'element vital de la civilització industrial, és el que fa que el nostre estil de vida actual i l'activitat econòmica sigui possible. Però hi ha dues raons principals per les quals cal reduir urgentment l'ús de l'energia:

- La crema de grans quantitats de combustibles fòssils (carbó, petroli, gas) aboca milions de tones de carboni a l'atmosfera causant el canvi climàtic;
- El pic del petroli i altres problemes de subministrament d'energia significa que l'energia s'anirà fent més escassa i molt més cara en els anys vinents. Hem d'utilitzar l'energia de forma molt més eficient i hem de fer la transició a les energies renovables.

INFORMA'T SOBRE EL CANVI CLIMÀTIC I EL PIC DEL PETROLI

Aquests temes tenen implicacions polítiques i això vol dir que alguns partits polítics i els mitjans tenen incentius per enterbolir les aigües. Però aquestes qüestions són molt, massa importants perquè es determinin mitjançant jocs de poder polític. Cal deixar que la ciència doni el seu punt de vista, no la política. Llegeix àmpliament i críticament sobre aquests temes. Fes preguntes. Fes la teva pròpia investigació i pensar per tu mateix.

COMPRA ENERGIA VERDA

Moltes companyies d'energia avui en dia tenen una opció per la compra d'energia verda (és a dir, energia produïda a partir d'energia eòlica, solar, geotèrmica, hidràulica, etc, en lloc dels combustibles fòssils). L'energia verda serà potser una mica més cara, però si es pren seriosament l'eficiència energètica, probablement serà capaç de compensar els augments de preus en reduir el consum. Truca a la teva companyia d'energia, si no ofereixen energia verda, canvia de companyia.

PREN L'EFICIÈNCIA ENERGÈTICA SERIOSAMENT

Això pot prendre moltes formes, l'aïllament de la casa incloent la calefacció i la refrigeració de les habitacions; ús de bombetes de baix consum; apagar els llums quan surtis de l'habitació; només bullir l'aigua que necessita, etc. Molts passos petits fan una gran diferència, tant en termes de consum com de cost.

UTILITZA EL SENTIT COMÚ

Si fa fred, et pots posar un jersei en lloc de sempre apujar la calefacció. Tots som més resistents del que pensem que som. Si fa calor fora, tancant les portes, finestres i cortines podem mantenir la casa fresca.

SOLAR

Si pots permetre't el luxe de comprar panells solars i / o un sistema d'aigua calenta solar, fes-ho. No només s'amortitzen per si mateixos al llarg dels anys, sinó també mitjançant la inversió en energies renovables estaràs donant suport indirectament a la investigació i el desenvolupament de sistemes d'energia renovable.

DE VERITAT, HO NECESSITES?

Sense cap dubte alguns aparells moderns redueixen el treball, però alguns aparells són totalment innecessaris i altres són només trucs. Evita els aparells que realment no necessites. Inclòs el cotxe, condueix menys.

QUAN COMPRIS UN APARELL TRIA ELS MÉS EFICIENTS

Els electrodomèstics eficients solen ser més cars, però de nou, el cost inicial addicional en general es compensa amb el temps pels menors costos d'energia.

BOSSA DUTXA EXTERIOR

A l'estiu, una bossa de dutxa (el tipus d'ús freqüent en viatges de campament) pot proporcionar d'aigua calenta de forma gratuïta. Això no funcionarà a l'hivern, però és probable que redueixi factures d'energia a l'estiu. I és vigoritzant.

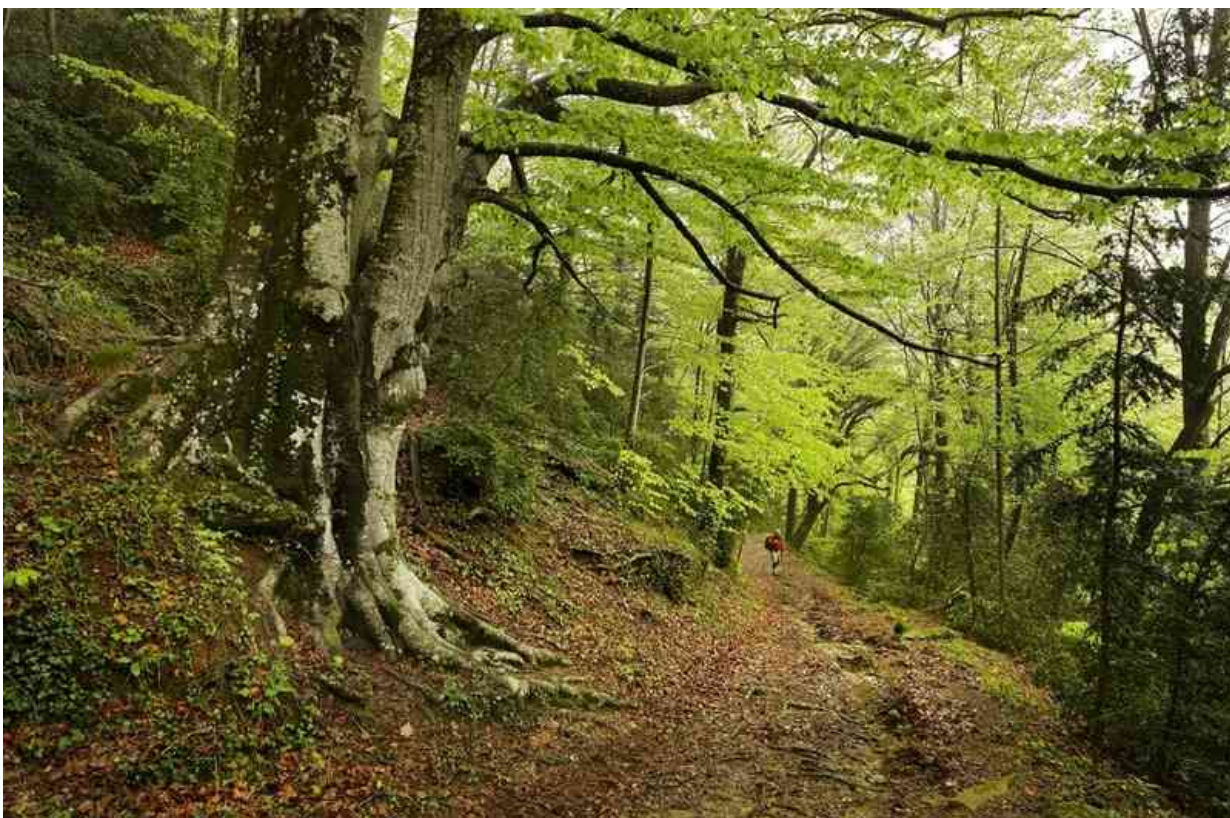
Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on

less (pdf).

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>

Excursió a la Grevolosa i Sant Nazari (2016-04-13 06:00)



Aquest mes hem anat fins Sant Pere de Torelló per visitar la fageda de la Grevolosa on es troben els faigs més alts de Catalunya i on es concentren més arbres catalogats com a monumentals.

Deixem els cotxes a la casa de Piguillem, al veïnat de la Vola i seguim una pista que ens endinsa per la vall del Fornés. Arribem fins la casa del Güell i uns metres més endavant agafem el camí que ens portarà fins la esplèndida fageda de la Grevolosa.

Per anar a Sant Nazari, segon objectiu d'avui, baixem per un sender amb forta pendent que hi porta en poc més de 10 minuts. L'ermita es troba en una esplanada i envoltada de roures centenaris. Per tornar, seguim un sender que ens porta al camí principal que hem seguit a l'anada.

Una magnífica matinal que us recomanem feu qualsevol dia abans que apreï la calor.











El camí de la simplicitat. ROBA (2016-04-18 06:00)



El propòsit històric de la roba era per mantenir-nos calents i cobrir la nuesa. Avui dia, el seu objectiu principal sembla ser la moda i l'ostentació de riquesa i estatus. Moltes persones gasten molts diners en roba cada any. Però això és totalment innecessari. Simplifica.

VESTEIX DE FORMA SENZILLA

Utilitzar roba senzilla, humil, i funcional pot ser un forma de comunicar cap a l'exterior la simplicitat, una expressió d'oposició a la cultura de consum. No et deixis atrapar per la moda.

REPENSA LA TEVA IMATGE

Si ets dels que normalment es vesteix de nou i amb roba cara, considera reinventar la teva imatge. Això pot ser un emocionant viatge cap a la transició a una vida més senzilla.

COMPRA ROBA DE SEGONA MÀ

Grans quantitats de roba es poden trobar a les botigues de roba de segona mà. A més trobaràs roba molt barata. No hi ha absolutament cap necessitat de gastar un munt de diners en roba. D'altra banda, la recerca de tresors a les botigues de roba de segona mà és molt divertida.

VESTIR DE FORMA SENZILLA NO VOL DIR RENUNCIAR A L'ESTIL

No hi ha cap mal en expressar-se amb el que portes posat. Però no cal gastar molts diners en la roba si et vesteixes de manera creativa. Desenvolupa el teu propi estil.

APRÉN A REPARAR

No hi ha necessitat de llençar els pantalons texans preferits o una camisa simplement perquè s'ha fet un esquinç. Aprendre a reparar un esquinç o cosir un pegat en un colze pot perllongar l'ús d'una peça.

FES EL TEU VESTUARI

Si ets més ambiciós, fins i tot podries dedicar algun temps a aprendre a cosir la teva pròpia roba. Això pot ser una emocionant i creativa experiència, així com una manera d'estalviar diners.

ORGANITZA UNA TROBADA PER INTERCANVIAR ROBA

A vegades és bo fer un canvi de roba al vestidor. Però això no requereix necessàriament anar de compres. Pot ser divertit organitzar un intercanvi de roba amb alguns amics. La roba vella d'una persona és el tresor d'una altra persona.

ESTIGUES ATENT SI COMPRES ROBA BARATA EN GRANS MAGATZEM

Pot ser temptador comprar roba barata als grans magatzems, però sovint és barata a causa de l'ús de processos poc ètics en la seva fabricació. En cas de dubte, evita la compra.

NOMÉS IMAGINA

Centenars de milers de milions de dòlars es gasten cada any en la indústria de la moda. Imagina que tan sols la meitat d'aquests diners es destinessin cap a l'energia verda o iniciatives humanitàries. Perdríem guanyar tant. Una vegada més, hem de votar amb els nostres diners.

VESTIR DE FORMA SENZILLA POT SER ALLIBERADOR

L'ús de roba cara tendeix a limitar les nostres accions, ja que no volem que s'embruti. Quan et vesteixes amb roba senzilla, no has de pensar dues vegades abans de seure a la gespa o fer una mica de jardineria. Vesteix senzillament i sigues lliure.

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>

Selene (2016-04-18 09:09:15)

Por fin me he puesto al día con el camí de la simplicitat! Muchas gracias por la traducción. Sin duda es muy interesante, cosas que ya sabemos pero que se nos van de la mano en el día a día.



El temes tractats i els acords presos en aquesta assemblea van estar els següents.

Presentació del formulari de Preselecció [1]Projecte Pilot “Municipis en transició”

S'ha presentat el formulari i ha estat acceptat. El 29 d'abril finalitza el termini de presentació i si som seleccionats, el juny s'haurà de fer una reunió presencial amb els promotors d'aquesta iniciativa.

Recordem que l'objectiu general d'aquesta iniciativa és desenvolupar un projecte pilot per generar resiliència comunitària de cara a promoure la transició juntament amb les administracions públiques en municipis de l'estat Espanyol, i que aquests serveixin com a exemples pràctics i útils d'aplicar en altres municipis.

Accés Espai per a entitats

AenT va demanar les claus a través d'una instància a l'Ajuntament, però fins que no s'aprovi el nou registre d'entitats del poble no se'ns facilitarà tenir la clau del local (sempre i quan ens registrem com entitat en el nou registre). Mentrestant, es podem accedir a través d'una altra entitat que ja tingui la clau.

Guia per al descens energètic

El text està ja traduït al català, revisat i maquetat. Es proposa que hi hagi un text de d'AenT i un altre l'ajuntament en aquesta edició en català i en Miquel T i l'Oriol M (Ajuntament d'Argerlaguer) es comprometen a tenir un esborrany per la propera assemblea.

Invitació de Limnos

[2]Limnos ens han convidat a fer una xerrada sobre la Transició el 18 de juny a les 19h al Museu Darder. En Miquel T s'ofereix per anar-hi. Si algú s'anima a acompanyar-lo, perfecte.

Curs societats postpetroli

Podem dir que el curs està en els tràmits finals per ser aprovat per l'escola de postgraus de la UAB. Finalment el curs tindrà una durada de 20 hores i es farà els tres primers cap de setmana d'octubre si finalment d'aprova..

Jornades estatals pobles en transició i decreixement

Es parla d'una trobada que es farà Galícia el darrer cap de setmana d'octubre, de pobles en transició. Oriol (Ajuntament d'Argleaguer) ofereix finançar el trasllat perquè una persona d'aent assisteixi i presenti alguna ponència. S'accepta l'oferiment i estarem pendent de la informació que es publiqui d'aquestes jornades.

Farmàcia viva

S'han fet més plantaments i també queden coses per fer. Cal coordinar-se amb l'Ajuntament per evitar duplicitats.

En Luiz ha proposat fer un [3]laberint energètic a l'hort comunitari. Més endavant, es convidarà a una persona a explicar de què es tracta.

Xerrada sobre alimentació

La Isha Ll. va proposar fer una xerrada sobre alimentació. Potser ara és un bon moment pel que s'intentarà fixa una data per fer aquesta xerrada.

Préstec de llibres

En Miquel T. ha creat un espai al bloc per a [4]préstec de llibres sobre la transició i temes col·laterals.

A poc a poc s'anirà actualitzant i ampliant aquesta nova secció. S'acorda que si algú té coneixement d'algún document que consideri d'interès agrairem faci arribar l'enllaç corresponent. De la mateixa manera, si algú té algun llibre o document que vulguis aportar al servei de préstec, es posi en [5]contacte amb en Miquel T. per email, telèfon o de forma presencial.

Excursions

La propera sortida es farà pels voltants d'Argelaguer en el marc de la festa del Roser. Es farà el 7 de maig.

- Propera assemblea: 21 de maig a les 18h

2. <http://www.limnos.org/>
3. <http://www.psicogeometria.com/geometriasagrada12.6.html>
4. <https://argelaguerentransicio.com/iniciatives/biblioteca/>
5. <https://argelaguerentransicio.com/contacte/>

El camí de la simplicitat. COSES (2016-04-25 06:00)



Tots volem el menjar, roba i refugi necessari per viure segurs i de forma saludable. I tots volem almenys una educació bàsica i accés a l'atenció mèdica quan estem malalts. Però més enllà d'aquestes necessitats bàsiques, què més realment es necessita per viure bé i ser lliure? El camí de la simplicitat no vol dir que no podem tenir possessions que van més enllà de les nostres necessitats bàsiques, però cal qüestionar la quantitat de coses que hi ha a les nostres vides.

EVITA POSSESSIONS INNECESSÀRIES

El camí de la simplicitat suposa tenir una mena de minimalisme. Un cop més, això no vol dir no tenir possessions, però sí implica tenir només les possessions que realment contribueixen a la nostra qualitat de vida. Sovint, més coses són un malbaratament d'espai, diners i recursos. Evita possessions innecessàries. Viu més amb menys.

SUPRIMIR COSES

Quan les persones decideixen que volen prendre mesures per simplificar les seves vides, netejar el desordre de les seves llars de "coses" supèrflues és la manera perfecta de començar. Això pot ser molt alliberador. Passa d'una habitació a una altra i pensa molt seriosament si necessites totes les coses que tens. Dona les teves coses supèrflues.

ESTIGUES ALERTA, LES COSES PORTEN MÉS COSES

Sembla que les coses generen més coses. Sovint comprem alguna cosa i després descobrim que necessita una cosa extra perquè sigui funcional. En reduir les coses a les nostres vides, també estem reduint les coses que generen les coses. Les coses també poden tenir costos ocults en "temps". Per tant, quan en dubtem, prescindim.

ESTIGUES ALERTA TAMBÉ AMB EL MARKETING

Probablement tots teníem l'experiència de viure alguna cosa emocionant quan fem alguna compra, només per descobrir poc després que l'emoció desapareix ràpidament. Malgrat el que ens diuen els anuncis, les coses simplement no satisfan el nostre desig de sentir, i són un substitut molt pobre de la nostra identitat.

ULL AMB L'EFFECTE DIDEROT

Alguna vegada has comprat alguna cosa, alguna cosa que realment volies, i descobreixes que aquesta compra fa que la resta de les teves coses semblen una mica velles i antiquades? En lloc d'acceptar certa desunió en l'estil de les teves possessions, llavors has tingut la temptació d'actualitzar les coses que hi feien joc? Això es coneix com l' "Efecte Diderot".

Compres uns pantalons nous, però després t'adones que necessites una nova camisa per fer joc. Compres un nou sofà, però després tens la necessitat d'actualitzar les teves cadires també. El camí de la simplicitat implica resistir la millora inicial, baixar de la cinta de córrer i aturar el consumisme. Saber quant és suficient.

EVITA TOTS ELS PRODUCTES QUE SAPS O SOSPITES HAN ESTAT FABRICATS DE FORMA INJUSTA

Com pot ser que algunes coses siguin tan barates! Al principi això sembla molt bé, però després d'un moment de reflexió hauriem de veure que si algunes coses són increïblement barates, és probablement perquè ha estat produïdes amb salaris - esclaus en el món en desenvolupament. No donis suport les empreses que es basen en la fabricació injusta.

QUALITAT, NO QUANTITAT

Quan decideixis que realment necessites alguna nova cosa, és millor comprar qualitat, de manera que no hagi de ser reemplaçat en breu temps. Això redueix el malbaratament. En aquest sentit, el camí de la simplicitat té cura sobre si cal "més" de les nostres coses.

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1.5 mayo

El camí de la simplicitat. AIGUA (2016-05-02 06:00)



L'aigua és vida. Es podria dir que és el nostre recurs més preuat. Com el nostre clima s'escalfa i la població creixerà previsiblement en les dècades properes, l'aigua serà encara més preciosa. No hem de desaprofitar-la. Aquí hi ha algunes idees de conservació.

DIPÒSITS D'AIGUA

A mesura que creix la producció d'aliments, és probable que hagi d'ampliar els teus recursos d'aigua a la llar. Pots disposar d'uns quants tancs d'aigua i reduir o anul·lar la quantitat d'aigua de la xarxa que utilitzes.

COM MÉS GRAN SIGUI L'AUTOPRODUCCIÓ D'ALIMENTS MENYS AIGUA ES NECESSITARÀ PER LA PRODUCCIÓ INDUSTRIAL D'ALIMENTS.

Això ens ha de proporcionar una motivació addicional per al cultiu, tant com sigui possible, del nostre propi aliment.

POSA UNA GALLEDA A LA DUTXA

Posa una galleda a la dutxa. Recull l'aigua de la dutxa mentre s'escalfa i manté la galleda a la dutxa mentre et rentes. L'aigua que es recull així pot ser utilitzada per estirar la cadena. Això estalviarà quantitats significatives d'aigua cada dia. Imagina si tots fessin això!, milions i milions de litres d'aigua s'estalviarien cada dia.

INSTAL·LA UN SISTEMA PER LES AIGÜES GRISES

Un sistema de recollida de les aigües grises és un sistema que capta l'aigua de la dutxa, banyera, rentadora o cuina, per a altres fins. Algunes persones utilitzen les seves aigües grises per netejar els seus banys. Si és prou net, algunes aigües grises es poden utilitzar a l'hort o al jardí.

CISTERNA VÀTER

En el món desenvolupat, utilitzem aigua potable de qualitat per tirar de la cadena del vàter. Grans quantitats d'aigua poden ser estalviades per no estirar la cadena si només hem orinat. Mantenir la tapa cap avall controla qualsevol olor.

PREN DUTXES CURTES

Ens podem dutxar en tres o quatre minuts, o menys. Pren dutxes curtes.

BANYAR-SE

No hi ha dubte que prendre un bany calent és a vegades un exquisit luxe. Però el bany utilitza molta aigua, així que tracta de prendre tants pocs banys com sigui possible. Quan et banyis, considera si pots dirigir l'aigua cap al sistema d'aigües grises.

TANCA L'AIXETA

Pot semblar un acte menor - i ho és - però no deixis l'aixeta oberta quan t'estàs raspallant les dents, afaitant-se, rentant-se la cara, etc. Tot compta, i és important per construir pràctiques de conservació en la nostra vida, aprofita totes les oportunitats. Molt aviat s'acaben convertint en instintives.

VIGILA AMB ELS APARELLS QUE FAN UN ÚS INTENSIU D'AIGUA

Electrodomèstics com el renta vaixelles i la rentadora són màquines que utilitzen una gran quantitat d'aigua. Cal ser conscient sobre la forma en el seu ús i no rentar la roba sense necessitat, d'aquesta manera el consum d'aigua es pot reduir en gran mesura.

IMPLICACIONS NO PREVISTES

Les societats desenvolupades atès que són tan intensives en l'ús d'aigua, de vegades els governs gasten milers de milions de dòlars en la creació de plantes de dessalinització per garantir el subministrament d'aigua a la població. Però si tots féssim un ús més conscient de l'aigua, les plantes de dessalinització serien innecessàries. Això seria millor per al planeta i s'estalviaria desenes de milers de milions de dòlars que podrien destinar-se a coses més importants. Els nostres petits actes poden tenir enormes implicacions no previstes.

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>

El camí de la simplicitat. DEIXALLES (2016-05-09 06:00)



Un dels aspectes més preocupants dels estils de vida consumista és l'excés de deixalles que en resulta. Cada setmana, més de mil milions de consumidors en el món desenvolupat deixen una bossa d'escombraries als contenidors on seran recollides. Sembla que desapareixen per art de màgia, però en realitat la major part d'ella acaba en els abocadors i d'allà al medi ambient natural d'on va venir. Més de MIL MILIONS de bosses d'escombraries cada setmana! Quant temps més pot això continuar? Una vida simple consisteix a prendre mesures per reduir seriosament les deixalles.

REBUTJA

La primera manera de reduir els residus és simplement negar-se a consumir formes innecessàries. Per exemple, en lloc de la compra d'aigua en una ampolla de plàstic, beu aigua de l'aixeta; no comprar noves sabates quan les velles encara estan bé; evitar que viatjar en avió si no és imprescindible; etcètera. La llista és interminable.

REDUEIX

La segona manera d'eliminar els residus és reduir la quantitat de coses que consumeixes. Tots tenim coses que ens agrada comprar (música, llibres, vi, etc.). Una vida simple no vol dir renunciar a totes aquestes coses, però implica fer-ho amb moderació. Tractar de reduir el teu consum, sovint existeixen alternatives gratis.

REUTILITZA

La tercera forma de reduir els residus és reutilitzar aprofitar al màxim allò que hem comprat. Utilitza la teva imaginació. Les possibilitats són infinites.

RECICLA

La quarta forma de reduir els residus és reciclar.

COMPOST

En lloc d'utilitzar substàncies químiques nocives per fertilitzar el teu jardí o hort, compostar tota la matèria orgànica que generes a la teva de llar pot produir un sòl saludable per al cultiu d'aliments.

CORREU BROSSA

El correu brossa és sens dubte un dels exemples més perversos del malbaratament de la societat de consum. Centenars de pàgines brillants poden arribar a les nostres bústies cada dia, només per ser llançades a la paperera de reciclatge (o pitjor encara, a la galleda de les escombraries). Només cal pensar en la quantitat d'arbres se salvarien si totes les llars del món posessin senyals a les seves bústies rebutjant el correu brossa.

ENVASOS

Evita els envasos tant com sigui possible.

UTILITZA BOSSES DE ROBA

Les bosses de plàstic són un perill ambiental. Sempre porta una bossa de tela (o més d'una) perquè mai hakis d'acceptar una bossa de plàstic. Recorda, les bosses de tela són absolutament inútils quan es queden a casa.

NO MALBARATIS ENERGIA

Això és extremadament important. Veure la secció anterior sobre energia.

INFORMA'T I PRACTICA LA PERMACULTURA

La permacultura és un terme complex, significa aprendre a viure al nostre planeta sense degradar-lo; treballant amb la natura, no contra ella. El nostre futur depèn de la permacultura.

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>

El camí de la simplicitat. TECNOLOGIA APROPIADA (2016-05-16 06:00)



Què passa amb la tecnologia? Significa que viure amb simplicitat vol dir que haguem de renunciar a la tecnologia? Absolutament no! Però si implica pensar acuradament sobre la tecnologia que utilitzem en les nostres vides, perquè no sempre és positiva.

XARXES SOCIALS

Vivim en l'era de les xarxes socials. Encara que sens dubte hi ha una gran potencial en les xarxes socials, també pot consumir una quantitat alarmant del nostre temps i sovint d'una forma que sembla més aviat inútil i sense sentit. Per exemple, d'abril 2008 a abril 2009, el temps total emprat en Facebook en els EUA va ser de 232 milions d'hores, i el temps total gastat en MySpace va ser de 83 milions d'hores. Quines activitats estan substituint les persones en aquests centenars de milions d'hores passades en el ciberespai? Quina seria la seva vida si la gran quantitat de temps que dediquen a les xarxes socials el dediquessin a la vida real conversant amb amics o familiars, o fent alguna activitat creativa, o com a voluntari en alguna organització sense ànim de lucre, etc?

No obstant, les xarxes socials, com s'ha assenyalat, tenen el potencial d'impactar positivament en les nostres vides, si s'utilitzen amb precaució. Una vida senzilla a la societat del consum pot portar de vegades a l'aïllament social. Considera unir-te a alguna xarxa de persones interessades en la vida simple i connecta amb altres

persones que també estan explorant el camí de la simplicitat. Vegeu, per exemple, [1]www.SimplerWay.org o [2]www.SimplicityCollective.com.

SI UN APARELL DEIXA DE FUNCIONAR INTENTA NO SUBSTITUIR-LO EN UN MES

És fàcil pensar en un aparell com "necessari", quan en realitat és, potser, només una 'comoditat'. Si un aparell dels que tens actualment deixa de funcionar, no intentis reemplaçar-lo durant un mes. Experimenta com és la vida sense ell. Potser descobreixis que en realitat no necessites sortir i comprar un altra, Això estalviarà diners i energia.

PENSA ACURADAMENT QUINA TECNOLOGIA ÉS APROPIADA

Si resulta que una electrodomèstic realment contribueix positivament a la teva vida, llavors, utilitza'l. No es tracta de ser un ludita. La tecnologia apropiada es necessària en qualsevol transició cap a un món just i sostenible. Els panells solars i turbines de vent, per exemple, no han de ser rebutjats. Però no cal pensar que la tecnologia resoldrà tots els nostres problemes. És més probable que els agreugin.

ATENCIÓ AMB L'EFFECTE REBOT

La tecnologia pot ajudar a consumir de manera més eficient, però si no tenim cura, els guanys en eficiència es poden perdre a través l' "efecte rebot". Per exemple, un cotxe de baix consum pot significar que l'utilitzem més o amb més freqüència; aïllant les nostres cases poden estalviar diners que després gastem més en aire condicionat, etc. L'eficiència sense suficiència es perd fàcilment.

UTILITZA LA TECNOLOGIA MÉS SIMPLE POSSIBLE

En paraules del gran Leonardo da Vinci, "la simplicitat és la màxima sofisticació".

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [3][The Simpler Way Report](https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf). A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <http://www.SimplerWay.org/>

2. <http://www.SimplicityCollective.com/>

3. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>



L'oci s'ha convertit en un gran negoci en la societat del consum. Les persones sovint assumeixen que quan tenen una mica de temps lliure han de sortir i gastar diners per socialitzar-se o per entretenir-se.

Això simplement no és veritat. Amb una mica d'imaginació, socialitzar-se i entretenir-se no ha de costar molt poc, o gens en absolut. Això no vol dir, per descomptat, que mai hem de gastar diners en activitats d'oci o entreteniment.

El punt és que no ha de costar massa diners, o molts diners. I no és només pels diners. També es tracta de la forma en què utilitzem el nostre temps lliure i la forma en què ens socialitzem. La cultura del consum ens ha portat pel camí equivocat.

ALCOHOL I OCI

La majoria de nosaltres ens agrada anar fora a menjar, relaxar-nos amb una cervesa o una copa de vi, o veure una pel·lícula de tant en tant, etc,

a mi també m'agrada. El camí de la simplicitat, sense dubte no implica renunciar a aquestes coses. Implica però reconèixer la importància de la moderació en tot el que fem. Hem d'agradir tot allò que la nostra cultura té per oferir, però no cal confiar exclusivament, o fins i tot predominantment, en comprar béns o serveis per gaudir del nostre oci.

LA TELEVISIÓ

Com passa una cultura el seu oci - la seva llibertat - proporciona una visió extremadament important de la

naturalesa d'aquesta cultura. A part de treballar i dormir, la majoria de les persones en les societats occidentals passen més temps veient la televisió que fent qualsevol altra cosa. Els estudis han demostrat, per exemple, que el ciutadà mitjà d'Estats Units veu aproximadament 25 hores la televisió per setmana, i altres estats no estan massa lluny. És realment mirant la tv la millor manera d'estar utilitzant la nostra llibertat? És probable que part d'aquest temps davant de la televisió pot ser substituït amb activitats més satisfactòries. Posa la televisió a l'armari durant un mes, mira el que succeeix. Reinventa la forma en què practiques la llibertat.

APRÈN NOVES HABILITATS

La divisió del treball que es troba al cor de la societat de consum s'ha traduït en perdre moltes habilitats bàsiques per a la vida. Ampliar les nostres competències pot ser una manera excel·lent de passar part del nostre temps lliure. Per exemple, és possible que vulgueu aprendre horticultura, cuina, coure pa, posar maons, conservar els aliments, cosir, construir coses, escriure un llibre, pintar o aprendre a tocar un instrument musical, etc A diferència de la passivitat de la televisió, l'aprenentatge d'una nova habilitat és un desafiament actiu i pot proporcionar hores i hores de realització.

RETALLA EL TEU CALENDARI SOCIAL

Passar temps amb els amics i la família pot ser una de les formes més satisfactòries de passar el nostre temps lliure. Però de vegades el risc de carregar excessivament d'esdeveniments socials la nostra agenda ens pot portar a no trobar temps per nosaltres mateixos, temps per relaxar-nos i simplement ser. Quan consideris que necessites una mica més de temps per a tu mateix, aprèn a dir "no" a les invitacions.

VOLUNTARI

Què t'apassiona? Hi ha una manera de compartir la teva passió amb el món? Et sorprendrà quan gratificant pot ser això.

LECTURA

És fàcil pensar que deixem de ser estudiants quan deixem l'educació formal. Però el món és un lloc infinitament interessant, ple sense fi de coses interessants i gent inspiradora. La lectura és un meravellós i enriquidor passatemps, i no ha de costar un cèntim. La teva biblioteca local pot proporcionar-te llibres de forma gratuïta. Cultivar l'amor per la lectura i seràs ric per sempre.

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>



Dissabte 21 vam fer l'assemblea corresponent al mes de maig d'enguany. Els temes tractats i els acords presos foren els següents.

Farmàcia viva

Molt actius. Ahir reunió amb l'Oriol. El Saüc ja brota. Falta posar plantes al triangle de l'església. S'han fet varies trobades amb l'Angelina. Demà es tornarà a plantar a l'hort comunitari. Pendent' etiquetar les plantes dels diferents espais i de l'hort.

Alguns membres del grup han assistit a diferents tallers de les àvies remeieres: mel, saüc i artemisa. S'enviarà a la llista correu aenT i es penjaran al blog un resum d'aquestes trobades. Es planteja de crear un apartat al blog dedicat a farmàcia viva.

Va venir en Joan Aragay a conèixer l'hort comunitari per fer el laberint sagrat. Serà un laberint de creixement personal i de moment cal recollir moltes pedres, perquè serà en base amb què es dissenyarà. També es va acordar anar-lo a visitar perquè ell ja té un laberint construït.

Guia per al descens energètic

Només es publicarà en format pdf. Falta l'índex. En Miquel ha fet una presentació com a AenT. L'Oriol es va comprometre a fer una presentació per part de l'ajuntament que reclamarem.

Em mirat alguna plataforma online per imprimir-la sota demanda, si en fem 100 té un cost d'11€ exemplar.

Xerrada sobre alimentació

Isha Ll. farà una xerrada sobre Alimentació viva. La idea és l'alimentació que ens pertoca com a mamífers que són. Es farà el 10 de juliol a les 7 de la tarda al Casal.

Curs societats postpetroli

Està aturat fins perquè la UAB escollien nou rector i falta que constitueixin el nou equip.

Projecte Pilot "Municipis en transició" de la Red de Transición España

Hem estat escollits com a municipi pilot entre 8, només n'han triat tres. Ara hem de rebre una documentació i abans de l'estiu vindran a fer entrevistes amb AenT i l'ajuntament per recollir dades. A partir d'aquí es prepara un pla d'actuació conjuntament que l'Ajuntament ha d'aprovar cap a finals d'any.

La mateixa Red de Transición organitza el curs Cómo iniciar la Transición. el dies 11 i 12 de juny a València. que La Núria proposa de que entre tots recollim diners (200,00 euros aproximadament) per a cobrir la despesa d'una persona que vulgui anar a València al curs, Es farà un col·lecta per subvencionar una persona. Es posarà una guardiola a la cooperativa de consum.

Invitació de Limnos (Banyoles)

Es recorda que el 18 de juny hem estat invitats per Limnos per fer una xerrada-debat dins els cicle d'activitats Consum responsable 2016 sobre les iniciatives pobles en transició i AenT. A les 7 del vespre al Museu Darder.

Excursions

11 de juny, sortida a les 9h al Casal. Anirem a Les Estunes (banyoles)

Propera assemblea: 18 de juny, a les 5 de la tarda, ja que hi ha la xerrada al Museu Darder a les 7 de la tarda.



El compromís amb la comunitat és sovint oblidat per les exigències de la societat de consum. Una societat o individu per créixer econòmicament, han de dedicar massa atenció al consum i l'adquisició de la riquesa, en detriment de la vida familiar i comunitària. Això porta a una societat individualista d'egos frenètics, agitats i alienats.

Moltes societats opulentes avui estarien millor si escollissin tenir menys coses i més comunitat. D'altra banda, la comunitat és la força motriu dels canvis socials. En una vida simple, hi ha més temps per conrear la comunitat i gaudir de les nostres responsabilitats cíviques.

COMPARTEIX LES TEVES COSES

Quina és la comunitat més rica - aquella en què tothom té de tot? O aquella en què hi ha menys, però les persones comparteixen? En compartir els nostres recursos, les nostres comunitats es fan més riques, sense augmentar el consum global. Per exemple, no tothom necessita una talladora de gespa, ja que es troba inactiva gairebé sempre. Per què no tenir una talladora de gespa per a diverses cases? Quan sigui necessària es pot demana en préstec.

COMPARTEIX LES TEVES HABILITATS

Compartint les nostres coses promou la comunitat, i també ho fa compartir les nostres habilitats. El més probable és que hi ha una gran quantitat de coneixements en la teva comunitat. Intercanviar d'habilitats és una gran manera d'ajudar a escapar de la dependència de l'economia formal, i també és una gran manera de conèixer gent nova i interactuar amb diferents generacions.

NITS DE CINEMA

Una gran manera de conrear la comunitat i promoure les bones causes és organitzar nits de cinema a la teva comunitat. A qui no li agrada una bona pel·lícula? La majoria de les comunitats tenen un lloc (per exemple, una biblioteca, organització de la comunitat, etc.) on fer projeccions. Imprimir alguns cartells i enganxar-los al voltant del teu veïnat convidant a la gent a assistir-hi. Hi ha moltes grans pel·lícules lliurement disponibles a youtube o vimeo (per exemple, "Inici", "El poder de la comunitat", "The End of Suburbia", "La vida després de Creixement ", etc.). Després de la pel·lícula, es pot prendre una tassa de te i iniciar un debat.

POBLES EN TRANSICIÓ:

El Moviment Pobles en Transició s'està consolidant a través del món, i és una font de gran esperança. Aquest moviment és una resposta a la doble crisi del pic del petroli i el canvi climàtic, sense esperar que els governs actuïn per solucionar els nostres problemes. En lloc d'això, simplement estan treballant en la construcció d'una nova societat des de la base cap amunt. Llegueix una mica sobre Pobles en transició. A continuació, pots començar la teva pròpia iniciativa al lloc on vius. De les coses petites poden créixer grans coses.

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>

1.6 junio

El camí de la simplicitat. ALTRES (2016-06-06 06:00)



ALTRES

Estem arribant al final del nostre pla d'acció pràctic. Pot ser útil en aquesta etapa abordar alguns temes diversos per acabar d'introduir algunes idees més sobre com continuar simplificant la teva vida.

MEDITACIÓ / IOGA

La consecució de la pau de la ment en un món agitat pot ser una gran desafiament. Penseu prendre un curs de meditació o ioga. D'altra banda, trobar quinze minuts sense interrupcions cada dia per seure còmodament amb els ulls tancats i concentrar-te en la teva respiració és bo per a l'ànima.

MANTÉ UN DIARI

És sorprenent l'útil, agradable i aclaridor que pot ser mantenir un diari. Troba una mica de temps cada dia per seure i escriure sobre el teu dia, els teus pensaments, el teu estat d'ànim. Aquest exercici d'autoreflexió pot aclarir les nostres ments i ens ajuda a tots a viure de manera més conscient i deliberadament.

LLEGEIX SOBRE EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT

Demana prestats alguns llibres sobre la simplicitat voluntària o descarrega'ls d'internet i llegeix-los. Això pot ser molt afirmant.

NAVEGA PER INTERNET

Si tens alguna pregunta sobre qualsevol tema d'aquest document, cerca informació. Hi ha una gran quantitat d'informació detallada a Internet sobre la pràctica de viure amb senzillesa, però llegeix de manera àmplia i críticament (perquè hi ha un munt d'escombraries).

NADAL I REIS

Mostra una certa moderació en l'orgia materialista que és el Nadal i celebra sense consumir en excés. Regala amb seny.

FES EXERCICI

Molts de nosaltres probablement podem admetre que no fem prou exercici. Però estar físicament sans és una part important per estar psicològicament sans. No hi ha necessitat, però, de gastar centenars de dòlars a l'any en un gimnàs car. Anar a donar un curt passeig un parell de vegades a la setmana està a l'abast de tothom i és una manera simple i gratuïta d'estar en forma.

PRODUCTES DE NETEJA

Els anuncis de televisió dels productes de neteja donen la impressió que les nostres llars estan plenes de bacteris que ens posaran malalts llevat que comprem el seu producte. Per regla general, això no és així. La neteja és bona, és clar, però en general no és necessari comprar cap producte de neteja. La barreja de bicarbonat de sodi i vinagre proporciona un substitut per a la majoria de productes de neteja.

NENS

Recordeu que sou un exemple per als més joves. Podeu ser un exemple en el camí de la simplicitat i educar els nens d'acord amb els valors postconsumistes. Hi ha molt més a la vida que les possessions.

DONA DINERS

Si estàs llegint aquest text, hi ha una gran probabilitat que et trobis en el 10 % més ric de la població mundial. Intenta donar sovint una part dels teus diners.

ALTRES COSES PER REFLEXIONAR

Redueix, somia, organitza't; confia en tu mateix.

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>



Així com la transició a una manera més simple de vida és desitjable per a nosaltres mateixos, també és important que almenys alguns de nosaltres ajudem a difondre el camí de la simplicitat convertint-nos en activistes de la causa. En un món en el qual estem constantment bombardejats amb anuncis que ens diuen que "més és sempre millor", més persones necessiten veure que hi ha una alternativa viable i desitjable a l'estil de vida del consumidor. Potser podries ajudar a difondre la idea.

ENVIA AQUEST DOCUMENT A TOTS ELS TEUS CONTACTES

Aquesta és una acció simple, ràpida i sense cap cost, però que pot tenir un gran efecte, com ones en un estany cultural. Pot ajudar a les persones a deslliurar-se de les cadenes de la cultura de consum. Una vida simple en una cultura de consum pot ser un repte, però aquesta guia proporciona una introducció lliure i accessible a la pràctica de la simplicitat. Com has vist, hi ha centenars d'idees en aquest document sobre com viure més amb menys. Si us plau, comparteix-les amb els altres.

ENVIA AQUEST DOCUMENT A LES ESCOLES I REGIDORS DE LA TEVA CIUTAT

Un cop més, aquest és una acció simple i gratuïta amb potencialment una enorme implicació. Imagina que els nens aprenguessin com viure amb simplicitat a les escoles?, imagina que els nostres representants polítics comencessin a parlar de la vida simple? Aviat el nostre món canviaria.

ABANDONA UN LLIBRE

Invertir en un llibre sobre la simplicitat voluntària, la permacultura o el pic del petroli, i deixa'l en un espai comú a la feina. Potser pots deixar un altre llibre a la cafeteria de la teva zona. L'educació és la primera fase d'activisme.

CREA UN GRUP PER FER UN HORT COMUNITARI

Constitueix un grup de persones interessades a tenir un hort. Fes una investigació sobre on és el millor lloc per a un hort comunitari i a continuació, posa't en contacte amb el teu ajuntament i tracta d'aconseguir l'autorització. Després manteniu-lo.

HORT de GUERRILLA

Aquest terme es refereix al cultiu de la terra que no és pròpia sense permís. Els horticultors de guerrilla creen terres sense l'aprovació de l'Ajuntament. És important ser sensible, és clar. No s'ha de plantar qualsevol cosa que pugui obstaculitzar la visió del trànsit, per exemple. Però després de prendre tals precaucions - i després de conrear el teu propi hort - un pot llavors procedir amb confiança, sabent que els horts de guerrilla són un acte pacífic i honorable d'oposició. Aquests actes estaran justificats en el futur.

CREA UN CERCLE DE LA SIMPLICITAT

Convida a un grup de persones interessades amb el propòsit de discutir els aspectes de la vida simple. Aquesta és una meravellosa oportunitat de compartir informació i idees i el procés de discussió pot ser molt afirmant. No cal ser un expert.

CULTURA JAMMING

Aquest terme es refereix a l'obra d'artistes d'oposició que utilitzen diverses formes d'expressió creativa per qüestionar i subvertir les normes de consum corporatiu. Pensa i actua de manera creativa. Resisteix.

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>

1.7 julio

Assemblea AenT juny 2016 (2016-07-11 06:00)



Assemblea Argelaguer en Transició

Dissabte 18 de juny de 2016, a Cal Ros vam celebrar l'assemblea corresponent al mes de juny d'aenT.

Guia per al descens energètic

Ja està penjada al blog en format pdf. S'ha imprés una còpia en paper. No ha arribat la part de presentació de l'ajuntament d'Argelaguer, quan ens la facin arribar la inclourem en el pdf.

Curs societats postpetroli

Malauradament no hem rebut la confirmació de si es realitzarà o no el curs. Sembla que no sabem res abans de l'estiu.

Xerrada sobre alimentació natural

Finalment aquest xerrada es fara el diumenge 103 de juliol a les 19h, al casal.

Curs a València

Es va demanar a l'Ajuntament que col·laborés econòmicament, ho van discutir i van decidir que no. Es van recollir 270,00 €, que van aportar una dotzena de persones i en donem les gràcies. Les despeses totals han estat de 391,00 €.

La Núria i la Loli ja han començat a enviar els resums i els materials que es van entregar en el curs.

La valoració que fan la Núria i la Loli és que va estar molt positiu. Hi van trobar un ambient molt bo, jove, obert, disposat a provar coses i a aprendre. Molt intens i bon ambient de treball. Es van explicar i posar en pràctica diferents tècniques per dinamitzar grups.

Van fer bons contactes. I d'especial interès va estar poder conèixer els representants dels altres dos municipis triats junt a Argelaguer pel projecte pilot de la Red de Transición España.

Aquestes taller han propiciat que es formi un grup de transició a València.

Durant el taller s'han treballat activament els principis de la transició i es va fer molt d'èmfasi de que la transició és en inici interna. Potser sí que nosaltres hem començat a fer coses, però a Argelaguer potser no hem tingut prou en compte aquesta vessant.

Proposta Núria: fer una tarda de curs o experiment per treballar la transició interior. Isha diu que en podríem dir Laboratori d'experiències

Als assistents al taller Juan del Rio els hi va regalar un exemplar del seu llibre Guia del movimiento de transición.

Isha diu podríem reemprendre les tertúlies transicioneres. Quan una cosa es comparteix, creixen les idees. Avui hi ha una part de contingut en l'assemblea que s'emportarà amb ella.

Projecte Pilot "Municipis en transició"

Pendent fer una trobada online dels tres municipis que previsiblement es farà al juliol. Després d'aquesta trobada caldrà recollir informació sobre la situació a Argelaguer i algunes dades estadístiques que serviran per fer una diagnòsi. També ens han comunicant que probablement es farà una reunió presencial al setembre i després els reponsables del projecte faran un informe i elaboraran un pla d'acció.

Excursions

La darrera sortida es va anar a Puig Clarà i a les Estunes (Banyoles).

Propera assemblea: 16 de juliol, a les 10 del matí al Casal d'Argelaguer



L'acció personal i de la comunitat són les forces impulsores del canvi però a la nostra societat les decisions es duen a terme dins d' "estructures" legals, polítiques i econòmiques que fan algunes opcions de vida fàcil i altres opcions de vida difícil. Nosaltres vivim en una societat que està estructurada per promoure l'estil de vida dels consumidors, i això fa que l'elecció d'estils de vida més simples siguin molt més difícil del que haurien de ser.

En molts aspectes, l'estructura de la societat de consum ens està bloquejant la possibilitat d'un estil de vida simple. Hem alliberar-nos d'aquestes estructures.

PRODUCCIÓ LOCAL D'ALIMENTS

Crear horts comunitaris en cada barri i permetre a la gent cultivar i produir el seu aliment. Subvencionar la relocalització de la producció dels aliments.

BICICARRILS I TRANSPORT PÚBLIC

Aquest tema és un exemple perfecte de per què es necessita una política de la simplicitat. Els nostres governs han d'invertir molt més en carrils per a bicicletes i en transport públic,

ETIQUETAT DE PRODUCTES

Si "votem amb els nostres diners", necessitem informació dels productes que comprem - on i com es van fer i de què estan fets. Els governs han d'exigir un etiquetatge prou detallat de tots els productes.

REDUCCIÓ D'HORES DE TREBALL

Moltes persones estan realitzant jornades de 40 - hora per setmana tot i que preferirien treballar menys hores encara que cobressin menys diners. Això afavoreix que hagin de portar un estil de vida consumista. A Holanda hi ha una la

lleï que permet als empleats reduir les seves hores de treball, simplement sol·licitant-li al seu ocupador. L'ocupador està obligat a acceptar aquesta sol·licitud llevat que hi hagi una bona raó comercial per negar-lis (el que passa en menys del 5 % dels casos). En protegir l'ocupació a temps parcial, Holanda ha té la proporció més alta de treballadors a temps parcial al món.

PREU DELS COMBUSTIBLES FÒSSILS I INVERSIÓ EN ENERGIES RENOVABLES

Hem d'acabar amb l'addicció als combustibles fòssils. Els nostres governs han de començar a augmentar el preu dels combustibles fòssils i a invertir fortament en l'energia renovable més adequada i suprimir les subvencions als combustibles fòssils.

PROTEGIR LA NATURA

Els governs han d'ajudar a protegir la natura.

POSTCREIXEMENT DE L'ECONOMIA

Potser l'objectiu general més important en la política de la simplicitat és superar la creença que una economia més gran és sempre millor. Això és especialment important a causa de que existeixen uns "límits del creixement". Necessitem que els nostres governs es centrin en la promoció de la qualitat de vida, fins i tot quan no es produeix creixement econòmic. Hem de començar a mesurar progrés nacional utilitzant indicadors alternatius 'com el de Genuine

Progress Indicator (GPI) i prestar menys atenció al producte intern brut (PIB).

REDUÏR LA POBRESA I LA DESIGUALTAT ECONÒMICA

La pobresa i la desigualtat econòmica són socialment corrosives. Si eliminem la pobresa sense dependre del creixement il·limitat, aleshores cal distribuir la riquesa de manera més equitativa. Altrament tipus impositius progressius i una assegurança de renda bàsica seria una bona manera de començar. La manera més simple consisteix a garantir que tothom té 'prou'.

VOTA

Tot això depèn d'una ciutadania que exerceixi pressió sobre partits polítics des de la base.

RESPONSABILITAT

Quan menys facin els nostres governs, més hem de fer nosaltres.

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>



Acta de reunió Argelaguer en Transició

Dissabte 16 de juliol de 2016, al Casal

Projecte Pilot "Municipis en transició"

- S'han fet les enquestes familiars i repassem alguns errors:
- Acordem com s'ha de passar l'enquesta i que cal tenir-les fetes el dissabte 23 de juliol.

Nit de la pizza

En Marcos va proposar fer la "Nit de la pizza" ja que en Miquel té el forn de llenya.
En Miquel posa el forn i la llenya.

Ho farem a la plaça Sant Damas. Que cadascú porti els ingredients: farina... i ja amassarem allà i les farem.
En 5 minuts quedaran fetes. Farem la Nit de la Pizza el 2 de setembre a les 8 del vespre.

Excursions

A l'agost no en farem (al juliol tampoc l'hem fet).

Curs societats postpetroli

Han contestat de l'EPSI que amb el canvi de rectorat tot va molt lent i encara estan revisant les propostes de l'anterior equip. Que pel primer semestre del 2016-2017 no es publicitarà el curs i més endavant, ja ho veurem.

Invitació de Limnos

Va anar molt bé. Hi havia força gent.

En Miquel va proposar fer la mateixa xerrada a Argelaguer, Però l'Oriol M. (Ajuntament d'Argelaguer) prefereix que la facin els de la Red (pagant).

Xerrada sobre alimentació natural

Hi va haver força assistència. La Isha LL. es va oferir a fer tallers pràctics sobre el tema. Sembla una bona proposta.

Tertúlies transicioneres

En la darrera assemblea es va proposar reemprendre les tertúlies transicioneres. Ens emplacem al setembre per veure com podem treballar, per exemple, la transició interior.

Guia per al descens energètic (edició en català)

Pendants de com s'ha de tramitar l'ISBN: l'Eulàlia M. que es va comprometre, encara no ho ha fet.

Farmàcia Viva

Cal tornar-se a trobar: les plantes ja s'estan assecant i cal veure com s'han de recollir, tallar..

Grup de cosum

Ja ha fet la seva última trobada i es tornarà a posar en marxa el primer dimecres de setembre, que no hi ha comanda, però sí que es farà una trobada per preparar el curs.

Propera assemblea: 17 de setembre, a les 10 del matí.

1.8 agosto

El camí de la simplicitat. CONCLUSIONS (2016-08-01 06:00)



El camí de la simplicitat, com s'indica en aquest text, es presenta com una filosofia de vida coherent com a resposta a molts dels més grans problemes de la nostra època, incloent la degradació ecològica, la pobresa global, el creixement econòmic, el pic del petroli, i el malestar dels consumidors.

La perspectiva de nou mil milions de persones al planeta a mitjan segle fa que sigui encara més clar que ha arribat el moment de seguir el camí de la simplicitat com estratègia. En un món com el nostre, centrat tan intensament en la maximització de la riquesa material, és important que fem un pas enrere i ens preguntem: Què són els diners? i Quina és la nostra economia? Quan ens fem aquestes preguntes, es fa ràpidament evident que el sentit de la vida no pot consistir en el consum i l'acumulació de coses materials. Hi ha més a la vida que desitjar grans cases, una catifa nova, roba de luxe, cotxes cars, vacances luxoses, etc. Hi ha llibertat de tals desitjos. Tot i haver de responsabilitzar-se per una cultura materialista, conservem la facultat de recompondre els nostres propis destins, de fer coses noves, de ser actius essent pioners un cop més. Aquest és el repte - el repte alegre - que està davant dels que exploren el camí de la simplicitat. No obstant això, quan una majoria de la societat s'orienta cap a la producció i el consum, pot ser molt difícil per a les persones que viuen i pensen de manera diferent - fins i tot per aquells de nosaltres que ho volem. No hi ha fàcil solució a aquest problema.

No obstant això, un pas que es pot prendre és dedicar més la nostra atenció a la recerca de formes alternatives de vida i de benestar, i que l'exploració ha d'estar el focus d'aquest pla d'acció pràctic.

És important entendre, però, que cada element en aquest document planteja una sèrie de qüestions complexes que haurà d'abordar cadascú des de la seva pròpia perspectiva. El camí de la simplicitat és més sobre preguntes que sobre respostes, les quals impliquen que en realitat la pràctica del camí de la simplicitat requereix una interpretació creativa i una aplicació personalitzada. Cada un de nosaltres vivim vides úniques, i cada un de nosaltres ens trobem en diferents situacions, amb diferents capacitats i amb diferents responsabilitats. El que això significa és que l'aplicació pràctica d'aquest document és molt probable representi diferents coses per a diferents persones. En conseqüència, qualsevol persona que seriosament vol abraçar el camí de la simplicitat ha d'estar preparat per

a reflexionar sobre la idea de si mateix, fins que s'arrela en l'experiència personal. Comenceu amb uns pocs petits passos, gaudeix de l'aventura, i molt aviat la teva vida haurà canviat.

Aquest pla d'acció pràctic haurà complert el seu propòsit si el lector acaba amb un augment de la seva curiositat sobre la vida i el reconeixement que amb una mica de coratge i una mica d'esforç imaginatiu, la porta del camí de la simplicitat s'obrirà.

'Velles accions per la gent gran, i noves accions per a la gent jove" – Henry Thoreau

Traduït del text EL CAMÍ DE LA SIMPLICITAT. Un pràctic pla d'acció per viure més amb menys. Ted Trainer, 2012

Descarrega't el text original complet [1]The Simpler Way Report. A practical action plan for living more on less (pdf).

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/02/the-simpler-way-report1.pdf>

How many Earths do we need if the world's population lived like...



Source: Global Footprint Network National Footprint Accounts 2016

La capacitat de càrrega explica la necessitat d'un ús sostenible dels recursos naturals, ja que, per a qualsevol espècie, l'única possibilitat que té de perpetuar-se de manera indefinida en un medi depèn del fet que consumeixi els recursos naturals més lentament que la capacitat que aquest tenen de reposició. Font: Wikipèdia

A casa, com a totes les cases, tenim un determinat nombre d'ingressos anuals i unes determinades despeses. La cosa és que des de 1971 (si 1971) a casa nostra les despeses superen els ingressos i no només això sinó que a més a més cada any la diferència és cada vegada més gran.

De manera que aquest any el dia 8 d'agost (l'any passat va ser el 13 d'agost) ja ens havíem gastat tot el pressupost d'enguany. Us preguntareu que com ens ho fem per viure d'aquesta manera. La resposta és ben senzilla.

Utilitzem dos mecanismes que fins ara ens han anat molt bé. Per una banda, estirem dels estalvis. No, no és que nosaltres tinguem molts estalvis, són els estalvis dels nostres pares, dels nostres avis i dels nostres rebesavis. I,

per altra, banda recorrem al deute. Ei però no us penseu que ens endeutem nosaltres, no. Són deutes que carreguem als nostres fills, als nostres néts i als nostres renéts.

Que us sembla la nostra manera de funcionar? No direu que no està ben pensada.

Aquest comportament no és exclusiu de casa, és el comportament habitual de TOTS nosaltres.

L'any 1971 vam sobrepassar per primera vegada la capacitat de càrrega del nostre planeta i des de llavors cada any aquest fet es produeix més aviat. Enguany, el 8 d'agost, hem utilitzat més del nostre planeta que el que la Terra pot regenerar. Això passa perquè hem emès més diòxid de carboni a l'atmosfera del que els nostres oceans i boscos poden absorbir, i hem esgotat pesqueries i talat boscos més ràpidament del que poden reproduir-se i tornar a créixer.

[1]



Estem i seguim esgotant i malbaratant recursos (estalvis) de tota mena a un ritme molt superior a la capacitat de la Terra de regenerar-los. Des d'aigua dolça fins a terres cultivables i boscos, des de minerals fins als combustibles fòssils. I estem i seguim abocant (deute) residus de tota mena que són els causants del canvi climàtic i que tardaran segles a ser absorbits si és que ho són mai i promovent la reducció accelerada de la biodiversitat. Des de CO2 fins a plàstics o materials radioactius.

Un comportament que no dubtem en qualificar d'estúpid i egoista. Superada la possibilitat d'evitar el desastre tot indica que ens hauríem de centrar a intentar mitigar els efectes. Però ni això sembla que estiguem disposats a intentar. Sense dubte serem qualificats pels nostres fills i néts com la generació més estúpida de la història.

Ens resta, com a individus però també com a comunitat, la possibilitat de ser modestes exemples del canvi radical que cal fer el que ens donaria una mica de dignitat quan siguem interpel·lats.

1. <http://www.overshootday.org/>

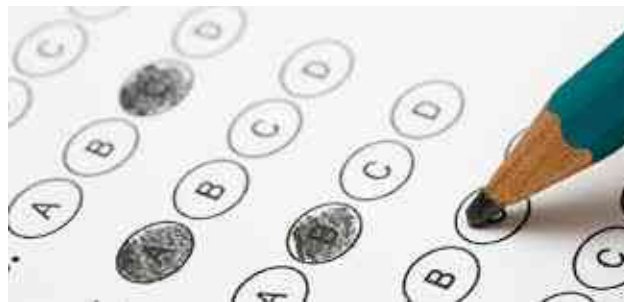
gsanta (2016-08-15 10:17:45)

text interessant. Però no estic gaire segur que el gràfic estigui ben fet. Es a dir, marc que si tota la gent del planet consumís com els australians necessiàriem 5.4 planetes... però no et diu el que el territori Austràlia permet generar per el nombre de persones que hi viu... Això hem fa sentir que la informació que dona es confusa (seria com dir que la gent de costa que t'è més hort, fruita i verdures consumeix més que els d'alta montanya que mengen més senzill... sí... segurament). Algú va fer un rati que era algo així comel nombre d'hectaries per habitant d'un país que es necesitàven per mantenir el seu consum.

Miquel Tort (2016-08-17 08:06:34)

Gràcies pel comentari. Bé són dos indicadors diferents. Aquí pots veure les dades per països de l'evolució de la relació biocapacitat i petjada ecològica: http://www.footprintnetwork.org/ecological_footprint_nations/. Si tothom visqués com els espanyols necessitaríem 2,1 planetes com indica la gràfica i per altra banda els espanyols necessitaríem 3 Espanyes per viure com vivim o el que és el mateix el territori d'Espanya només dona per cobrir la forma de vida 1/3 de la població actual. De tota manera poc importa les dades exactes, l'important és prendre consciència que superem en molt la capacitat de càrrega del planeta el que és evident que no és sostenible per molt que parlem de capitalisme verd, desenvolupament sostenible, capitalisme conscient, consum responsable, ... El que és insostenible és el capitalisme, el desenvolupament i el consum.

Test de velocitat de la transició (2016-08-29 06:00)



Simplificar és una forma excel·lent d'iniciar la transició. Per això, aprofitant el treball de Trainer el [1]Camí de la simplicitat que hem traduït al català en aquest blog les darreres setmanes, ens hem atrevit a elaborar un test que t'ajudi a veure en quin punt de la transició et trobes i, a la vegada, et serveixi de guia per aprofundir en el camí de la transició.

Seguint les categories de Trainer hem seleccionat 40 accions que ens han semblat especialment rellevants. Per completar el test cal que indiquis per cada una de les accions que hem inclòs si és una acció que necessites millorar, si és una acció en la qual ja has començat a progressar o si ja és una acció que tens integrada en el teu sistema de vida.

Segons sigui la teva resposta per cada acció obtindràs 0 punts, 1 punt o 2 punts havent de sumar al final el total de punts obtinguts.

El total de punts et donarà una idea de quina etapa del procés de canvi o del despertar et trobes. Seguint un text de [2]Linda Buzzell i [3]Sarah Anne Edwards organitzadores dels Cercles de Resiliència sobre [4]el despertar distingirem cinc etapes:

1. Negació. La primera vegada que escoltem la idea de la realitat canviant i el seu impacte potencial en l'economia nacional i en la nostra vida quotidiana, la majoria de la gent comença negant.
2. Semi-consciència. Tot el que està succeint al nostre entorn (a la nostra economia i forma de vida) fa que creixi l'evidència i podem començar a sentir una vaga sensació d'ansietat.
3. Plena consciència En algun moment podem sentir que alguna cosa es trenca i prendre plena consciència de la inevitabilitat i la gravetat de les conseqüències de la situació actual.
4. Punt de no retorn Un cop despertat, sobretot perquè els canvis econòmics i del medi ambient s'intensifiquen, entenem que no hi ha marxa enrere.
5. Acció. En aquesta darrera etapa acceptem els límits de la nostra manca de poder en general i també trobem els paràmetres del poder que tenim en aquesta nova situació estranya. En aquest punt, la nostra curiositat i la

creativitat es desenvolupa i podem començar a seguir els nostres instints naturals per trobar el que és factible i gratificant per salvaguardar-nos a nosaltres mateixos, les nostres famílies, les nostres comunitats i el planeta.

Per altra banda, podràs veure clarament quins aspectes o accions cal millorar el que t'ajudarà a avançar en el camí de la transició.

T'animo a completar el test i a comentar el resultat.

TEST DE LA TRANSICIÓ

NECESSITO
MILLORAR
PROGRESSO
ADEQUADAMENT
ÍTEM INTEGRAT

0 punts
1 punt
2 punts

ATENCIÓ I ACTITUD

Estàs realment a punt per fer les coses diferents?

Saps quan és suficient?

DINERS

Coneixes les teves finances amb detall?

Vius per sota de les teves possibilitats?

TREBALL I TEMPS

Has reduït la teva jornada de treball?

ALIMENTACIÓ

Compres localment?

Produeixes la major part del teu aliment?

Has reduït el teu consum de carn, làctics i peix?

TRANSPORT

Et desplaces a peu o en bicicleta en els desplaçaments curts?

Utilitzes el transport públic sempre que és possible?

Utilitzes el cotxe únicament quan no hi ha alternativa?

Has renunciat a viatjar en avió?

HABITATGE

Vius en un habitatge modest?

Vius a prop d'on treballes?

ENERGIA

Compres energia "verda"?

Produeixes la teva energia?

Són els teus electrodomèstics eficients?

Utilitzes sistemes d'il·luminació de baix consum?

Tens contractat un sistema de tarifa nocturna?

És adequada la potència que tens contractada?

Tens un sistema solar per escalfar aigua?

ROBA

Vesteixes de forma senzilla?

Compres roba de segona mà?

Saps reparar la teva roba?

COSES

Tens moltes coses innecessàries o que no utilitzes?

Tens en compte l'origen i la forma que es fabriquen les coses que compres?

AIGUA

Disposes de dipòsits per reduir la teva dependència de la xarxa?

Disposes d'un sistema de recollida d'aigües grises?

Utilitzes algun sistema per reduir el teu consum d'aigua?

Fas un ús conscient dels electrodomèstics que utilitzen aigua?

DEIXALLES

Rebutjes, redueixes, reutilitzes i recicles?

Evites els envasos de plàstic?

Utilitzes bosses de roba?

TECNOLOGIA APROPIADA

La tecnologia que utilitzes contribueix positivament a la teva vida?

Utilitzes la tecnologia més simple possible?

OCI

Les teves activitats d'oci impliquen sempre una despesa?

Fas un ús conscient de la televisió i d'internet?

COMUNITAT

Comparteixes les teves coses?

Comparteixes les teves habilitats?

Participes activament en un grup de transició?

Resultats:

Negació
0-16 punts

Semi-consciència
17-32 punts

Plena consciència
33-48 punts

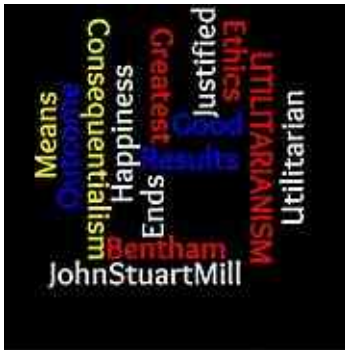
Punt de no retorn
49-64 punts

Acció o En transició
> 64 punts

1. <https://argelaguerentransicio.files.wordpress.com/2016/08/el-camc3ad-de-la-simplicitat.pdf>
2. <http://localcircles.org/tag/linda-buzzell/>
3. <http://localcircles.org/tag/sarah-anne-edwards/>
4. <https://argelaguerentransicio.com/2012/03/26/etapes-personals-de-la-transicio/>

1.9 septembre

Transició i moral (2016-09-26 06:00)



Moral (del [1]llatí *mos, moris*, 'costum')

No justifiquem totes les nostres decisions de la mateixa manera, ni un mateix -al llarg de la seva vida- argumenta amb raons idèntiques: la nostra consciència moral segueix un procés de creixement o de maduresa.

Una de les funcions de la consciència moral és la de formular judicis sobre el que hem de fer o hem de rebutjar. [2]Lawrence Kohlberg, psicòleg contemporani deixeble de Jean Piaget, va estudiar el desenvolupament de la consciència partint de l'anàlisi dels judicis morals, especialment a partir dels raonaments que tots formulem davant dilemes morals. Kohlberg arriba a la conclusió que si bé les normes morals o els valors d'una cultura poden ser diferents dels d'una altra, els raonaments que els fonamenten segueixen estructures o pautes semblants. Totes les persones seguim -defensa- uns esquemes universals de raonament i, vinculats a la pròpia psicològica, evolucionem d'esquemes més infantils i egocèntrics a esquemes més madurs i altruistes.

Nivells i estadis

Kohlberg considera que el desenvolupament moral d'una persona passa per tres grans nivells: el Preconven-

cional, el Convencional i el Postconvencional.

- **Nivell Preconvencional**

El nivell Preconvencional és un nivell en el qual les normes són una realitat externa que es respecten només atenent les conseqüències (premi, càstig) o el poder dels qui les estableixen. No s'ha entès, encara, que les normes socials són convencions per un bon funcionament de la societat.

- **Nivell Convencional**

En aquest nivell, les persones viuen identificades amb el grup; es vol respondre favorablement a les expectatives que els altres tenen de nosaltres. S'identifica com a bo o dolent allò que la societat així ho considera. Kohlberg considera que aquest és l'estadi en el qual es troba la majoria poblacional.

- **Nivell Postconvencional**

És el nivell de comprensió i acceptació dels principis morals generals que inspiren les normes: els principis racionalment escollits pesen més que les normes. Es reconeix que a més de la pròpia família, grup i país, tots els éssers humans (i no humans) tenen el dret a la vida i a la llibertat, drets que estan per sobre de totes les institucions socials o convencions. En aquest nivell impera la regla d'or de la moralitat: "fer a l'altre el que vull per a mi". I es té el coratge d'enfrontar-se a les lleis que atempten als principis ètics universals com el de la dignitat humana o el de la igualtat. És l'estadi moral suprem,

Avanç progressiu pels diferents estadis

El desenvolupament moral es produeix sempre passant progressivament pels diferents nivells, sense cap tipus de salt evolutiu, sense tornar cap enrere. És un desenvolupament -aquesta és una de les grans tesis que defensa Kohlberg- que va vinculat al desenvolupament psicològic de la persona. Sense desenvolupament psicològic no hi ha desenvolupament moral.

+ informació a[3] <http://www.xtec.cat/~lvallmaj/passeig/kohlber2.htm>

Afrontar els canvis que implica la transició suposa, necessàriament, superar el nivell convencional en el que ens trobem la majoria de la població i assolir el nivell postconvencional. Aleshores, prendre consciència que el nostre [4]comportament estúpid i esgoista ens perjudica a nosaltres, a altres éssers i a les generacions futures impeding-los l'accés a una vida digna - i moltes vegades a la vida mateixa - ens obligaria a actuar i iniciar els canvis necessaris.

1. <https://ca.wikipedia.org/wiki/Llat%C3%AD>

2. https://ca.wikipedia.org/wiki/Lawrence_Kohlberg

3. <http://www.xtec.cat/~lvallmaj/passeig/kohlber2.htm>

4. <https://argelaguerentransicio.com/2016/08/15/capacitat-de-carrega/>

Luiz Pontual (2016-09-26 09:32:04)
Molt bó !!! Gracies .

1.10 novembre

Llibre La gran encrucijada (2016-11-07 06:00)



Títol: LA GRAN ENCRUCIJADA.

Sobre la crisis ecosocial y el cambio de ciclo histórico

Autors: Fernando Prats, Yayo Herrero y Alicia Torrego (coords.)

Colaboracions: J. Riechmann, M. Novo, Á.M.G. Tablas, N. Morán, A. Serrano,
M. Mediavilla, F. Marcellesi, M.E. Rodríguez Palop, J. Bellver, N. del Viso,
O. Abasolo, L. Vicent

Edita: Libros en Acción

La editorial de Ecologistas en Acción

Primera edició: setembre 2016

Acaba de publicar-se el llibre [1]La gran encrucijada coordinat per Fernando Prats, Yayo Herrero i Alicia Torrego.

Un llibre que us recomanem i que considerem cal difondre doncs pretén "impulsar el debate en la sociedad sobre la importancia de los retos ecosociales para las actuales y futuras generaciones. Porque, a pesar de nuestras lagunas de conocimiento, hemos de aceptar que sabemos lo suficiente para empezar a transformar una realidad en la que la vida, tal y como la conocemos, está en peligro por primera vez en la historia de la humanidad."

Podeu trobar publicat un [2]document RESUM relativament ampli, d'unes 60 pàgines, de caràcter autònom respecte al llibre i, fins i tot, els autors ens ofereixen una síntesi de les idees centrals del llibre que permeten una ràpida aproximació als seus principals propostes i que aquí reproduïm:

1. AFRONTEM UN CANVI DE CICLE HISTÒRIC

Tot apunta que afrontem un canvi de cicle històric en què la crisi ecològica i l'amenaça de col·lapse social són reals, els seus temps, crítics, i les mesures adoptades fins ara, insuficients.

2. EL CANVI COM TRANSICIÓ COMPLEXA

Cal donar a llum relats i nous consensos socials sobre el canvi com transició, basats en nous paradigmes, escales temporals, principis i estratègies que articulen diverses temàtiques, des del local fins al global.

3. AFRONTAR IMMEDIATAMENT ELS DESAFIAMENTS DEL BINOMI ENERGIA-CLIMA

La urgència per afrontar els reptes relacionats amb l'energia i el canvi climàtic reclamaria adoptar mesures excepcionals per aconseguir transformacions estructurals a mitjans de segle.

4. ELS RELATS DEL CANVI CONTENEN IMPORTANTS BUITS

Subsisteixen importants llacunes de coneixement per fer creïbles els projectes de canvi global, especialment en el camp socioeconòmic a l'hora de concretar estadis socials alternatius, més democràtics, justos i sostenibles, amb capacitat de reproduir-se de forma sistemàtica.

5. ESTEM DAVANT UNA GRAN DILEMA

Si encara estiguéssim a temps de canviar el rumb i evitar la versió més dura del col·lapse ecosocial, estaríem obligats a superar certes dicotomies i, més enllà del món "verd i local", abordar també l'univers "marró i global", articulant amb urgència visions i propostes de transició integrals i multinivell.

6. LES CIUTADANIES I LES CIUTATS SÓN MOLT IMPORTANTS

Davant la dimensió del desafiament ecosocial cal mirar cap als territoris i les ciutats, ja que constitueixen els centres clau del metabolisme humà i concentren el potencial transformador d'unes ciutadanes amb capacitat d'induir profunds canvis ètics, culturals, polítics i socioeconòmics.

7. CAP A UN PROCÉS CONSTITUENT CONGRUENT AMB EL CANVI D'ÈPOCA

L'aspiració a dur a terme un projecte constituent de nova generació resulta oportuna en termes d'innovació de continguts (incloent els ecosocials) i com a concreció democràtica d'un nou pacte social (i de poder) de majories.

8. SENSE reconfigurar els IMAGINARIS SOCIALS NO SERÀ POSSIBLE EL CANVI

La construcció d'un imaginari social alternatiu és fonamental per possibilitar el canvi ecosocial i, en canvi, els valors centrats en l'acumulació i en el creixement il·limitat, el productivisme, el consumisme i el individualisme segueixen sent dominants en el món i a Espanya.

9. LA NECESSITAT D'ELABORAR ESTRATÈGIES-PAÍS ALTERNATIVES

Davant del fracàs social de les polítiques de reajustament i austericidi, Espanya necessita dotar-se d'una Estratègia-País capaç d'utilitzar les potencialitats existents per a reconfigurar un futur atractiu en termes democràtics, de justícia social i de reequilibri ecològic i climàtic.

10. PER UN RENAIXEMENT DEL PROJECTE EUROPEU

Davant de la versió més conservadora d'una Europa dominada per lògiques neoliberals i insolidàries, cal apostar per la recuperació dels seus millors tradicions culturals i per la seva transformació en una regió avançada en termes de democràcia, justícia social, solidaritat i determinació en la lluita contra la crisi global ecològica i social.

[3]Descargar llibre complet (pdf)

1. https://www.fuhem.es/Landing_LaGranEncrucijada/lan_LaGranEncrucijada.html

2. http://blogs.fuhem.es/forotransiciones/wp-content/uploads/sites/51/2016/07/Resumen_COLOR_web.pdf

3. http://blogs.fuhem.es/forotransiciones/wp-content/uploads/sites/51/2016/07/Libro_La_gran_encrucijada.pdf

1.11 diciembre

Un programa de 12 passos per a l'acció individual (2016-12-12 06:00)



I've been living without money for a while now (since March 2015) in an attempt to reduce my environmental and social impacts

En aquest post us presento a[1] Jo Nemeth i us invito a conèixer-la. La Jo ha fet un canvi radical en la seva vida i està vivint sense utilitzar els diners des de març de 2015. Ha elaborat un pla de 12 passos per ajudar a qui vulgui canviar a una vida més simple. Totes les seves propostes ja han estat exposades en aquest blog però no està de més recordar-les i conèixer el seu testimoni.

"El meu nom és Jo Nemeth. Visc amb una petjada ecològica baixa i sense diners des de març de 2015. Vull seguir vivint sense diners el temps més llarg que pugui i amb una petjada de baix impacte per a la resta de la meua vida i recomano a la gent reduir la seva petjada ecològica tant com sigui possible.

Hi ha molta gent que ha optat per reduir la seva petjada a tot el món. També hi ha, per desgràcia, milions de persones que no tenen diners i lluiten per la supervivència diària. És en part per aquestes persones que jo faig això. No vull contribuir a les injustícies estructurals que existeixen en el nostre món i que fan possible que hi hagi tanta pobresa.

Si bé entenc la necessitat de desafiar les estructures que permeten comportaments que destrueixen el planeta, també sóc un gran creient en l'acció en l'àmbit individual. Tots podem fer canvis en les nostres vides que poden treure poder a les corporacions i als governs destructius els quals estan danyant el nostre futur. Quan gastem diners podem continuar per sostenir l'status quo o podem donar suport a les coses que condueixin a un futur millor per a nosaltres i els nostres fills.

Se'm va acudir fer un esborrany per a un pla d'acció ecològica de 12 passes fa un temps. La idea és ajudar a que les persones que vulguin fer canvis, però no estan segurs de què fer o per on començar, se sentin còmodes i puguin disposar d'un pla de 12 passos, prendre algunes d'aquestes idees i afegir altres que considerin convenient.

El programa de 12 passos per a l'acció individual:

1. Aprèn a utilitzar correctament els contenidors. Recicla i composta tot el que puguis. .
2. Compra estacionalment i localment. Fes una llista del que és de temporada i compra això en els mercats locals -que serà més barat i més sa - i surt del costum de menjar el que vulguis sempre que ho desitgis - és totalment insostenible i té un enorme impacte en el planeta - de compres .
3. Canvia de banc. Actualment existeixen bancs ètics, és a dir, entitats bancàries que apliquen els principis de les finances ètiques, és a dir aquelles que tenen per objectiu fer compatible la rendibilitat financera i econòmica amb l'assoliment d'objectius socials i ambientals. .
4. Compra roba de segona mà. La roba nova és generalment un producte d'alt impacte i sobretot innecessària. .
5. Compra amb molt de compte i únicament coses que són realment necessaris i de qualitat. .
6. Comprar energia "verda" i deixar de comprar equips d'alt consum d'energia. Necessitem reduir el consum d'energia no només canviant a tecnologia verda o energia verda, no pot seguir consumint tant com ho fem actualment. .
7. Cultiva una mica de menjar . .
8. Redueix dràsticament el consum de carn o eliminar la carn completament de la teua dieta. -Uneix-te amb amics o familiars per iniciar una "escola de cuina" per ensenyar / aprendre sobre cuinar sense carn i intercanvieu idees. .
9. Vota verd. .

10. Pensa amb cura abans de comprar res de nou i crea una cosateca. Uneixen a una comunitat d'intercanvi i presta les teves eines. No tots necessitem un tot! .
11. Canvia el teu cotxe a un de baix consum de combustible o desfes-te'n i utilitzar els sistemes de transport públic o de cotxe compartit amb els veïns i amics. Caminar o vés en bicicleta sempre que puguis. .
12. Comparteix-lo tot. Fins i tot la terra !!! .

Si vols saber més sobre la Jo i la seva experiència visita el seu blog <https://jelowimpact.wordpress.com/>

1. <https://jelowimpact.wordpress.com/>
-



BlogBook v1.0,
 $\text{\LaTeX}$ 2 ϵ & GNU/Linux.
<https://www.blogbooker.com>

Edited: January 11, 2018

