



MANUAL D'ÚS DE L'ESTAND B+S

SETEMBRE 2025

ÍNDEX

Informació general	1
Informació pràctica	1
Informacions perceptives	2
1. L'«estand XB+S» és?	2
2. Per a què és útil aquest recurs?	3
3. Contingut	4
3.2. Mòduls per separat	5
Expositor “Informatiu de la Xarxa B+S i Compromís”	5
Expositor “Joc interactiu”	6
Carpa “Barcelona + Sostenible”	7
4. Muntatge de l'estand	8
5. Dinamització	9

INFORMACIÓ GENERAL

En aquest manual hi trobareu informació útil i pràctica sobre l'Estand B+S. El seu contingut està pensat per aclarir com sol·licitar-lo, muntar-lo, i explicar com **facilitar-ne l'ús i la dinamització** durant el desenvolupament de la vostra activitat o esdeveniment. Us recomanem fer-ne una lectura prèvia, per tal de preparar la vostra jornada.

Tingueu en compte que es tracta d'un **recurs públic de comunicació comunitària**, i que podeu compartir idees sobre com sensibilitzar i com atendre el públic general per animar-los a sumar-se a la Xarxa B+S.

INFORMACIÓ PRÀCTICA

Els membres de la Xarxa B+S podeu sol·licitar aquest recurs en **préstec de forma gratuïta**.

Consulteu la seva disponibilitat a través del correu electrònic bcnsostenible@bcn.cat o al telèfon 932 562 593

De dilluns a dijous de 8 a 17.30 h i divendres de 8 a 14 h.

QUÈ ÉS L'ESTAND B+S?

Una iniciativa públic-comunitària que pretén estendre la Xarxa B+S i donar a conèixer el **Compromís Ciutadà per una Barcelona + Sostenible 2024-2034** entre la ciutadania, els centres educatius, les entitats, els comerços, i les organitzacions empresarials i professionals. És un recurs proposat pel Consell Ciutadà per la Sostenibilitat i impulsat per l'Ajuntament de Barcelona en el marc del Programa Barcelona + Sostenible.

És una aposta per posar en pràctica noves formes de comunicació i per **promoure l'enxarxament entre organitzacions** que tenen com a objectiu comú estendre la cultura de la sostenibilitat. Pretén així visibilitzar els membres de la Xarxa i incentivar que més persones i col·lectius s'hi sumin.

El Compromís Ciutadà per una Barcelona + Sostenible 2024-2034 és el full de ruta de la Xarxa Barcelona + Sostenible. És un document breu, de caràcter estratègic, que plasma la voluntat i les aspiracions de la Xarxa Barcelona + Sostenible per aconseguir **una ciutat més sostenible i responsable** dels impactes del nostre estil de vida a escala local i global.

La **Xarxa B+S és un espai obert a totes les organitzacions, persones i col·lectius** de la ciutat, on tothom comparteix les seves accions, on es fomenta el treball en xarxa i es potencien aliances. Es treballa per propiciar la creació de sinergies entre el teixit comunitari i el conjunt d'agents socioeconòmics del territori.

PER A QUÈ ÉS ÚTIL EL RECURS?

- Donar a conèixer la Xarxa B+S en **fires i esdeveniments**
- Convidar altres organitzacions a formar part de la **Xarxa B+S**.
- Explicar el **Compromís per a una Barcelona + Sostenible** i l'acció de les organitzacions i persones membres.
- Visibilitzar-vos com a organització integrant de la Xarxa Barcelona + Sostenible i mostrar la vostra **contribució a la sostenibilitat**.
- Disposar d'un joc per divulgar hàbits de consum responsable relacionats amb els reptes de ciutat i d'acció col·lectiva de **descarbonització i estalvi d'aigua**.
- Donar prestigi al vostre espai dins l'esdeveniment gràcies a una instal·lació professional i actualitzada amb la **marca Barcelona + Sostenible**.

CONTINGUT

L'Estand B+S està format per diversos expositors que es poden demanar **com un conjunt o com a elements independents**, segons les vostres necessitats i l'objectiu de l'activitat.

Inclou elements informatius i comunicatius del Compromís Ciutadà per una Barcelona més Sostenible i la Xarxa B+S, elements logístics per tal que les organitzacions puguin crear els seus estands i un **element interactiu** al voltant de la sostenibilitat.

CONTINGUT

EXPOSITOR COMPLET

- **4 bosses** de 76x92x18 per guardar:
 - 3 cavallets de fusta desmuntables per posar les lones comunicatives.
 - 1 cavallet de fusta desmuntable per posar les fitxes pel joc interactiu sobre els reptes.
- **1 bossa estil esport** de 86x60x13 per guardar:
 - 3 lones informatives enrotllades per posar a sobre dels cavallets
 - 1 capsa de cartó amb les 10 fitxes del joc sobre els reptes (2 fitxes explicatives de la dinàmica de joc, 4 fitxes del repte estalvi d'aigua i 4 fitxes del repte descarbonització)
 - 4 cartells identificatius per col·locar a la part superior dels cavallets.
- **Carpa “Barcelona + Sostenible”** en una bossa amb rodetes de 1,95cm d'alçada i 30x30 de base

MÒDULS PER SEPARAT

EXPOSITOR INFORMATIU DE LA XARXA B+S

Inclou:

- **3 cavallets de fusta** desmuntables per posar les lones comunicatives, en una funda amb rodetes.
- **3 lones comunicatives** amb missatges banda i banda sobre la Xarxa B+S.
- **3 cartells identificatius** “Pla Clima/Barcelona + Sostenible”.
- **1 bossa** de 86x60x13 per guardar el material.



Expositor
“Informatiu de
la Xarxa B+S i
Compromís”

Expositor “Joc
interactiu”

Carpa
“Barcelona +
Sostenible”

MÒDULS PER SEPARAT

EXPOSITOR JOC INTERACTIU

Inclou:

- **1 cavallet de fusta** desmuntable per posar les fitxes per la dinàmica dels reptes, en una funda amb rodetes.
- **1 cartell identificatiu** “Pla Clima/Barcelona + Sostenible”.
- **10 fitxes de cartó** sobre els reptes (2 fitxes explicatives de la dinàmica de joc, 4 fitxes del repte estalvi d'aigua i 4 fitxes del repte descarbonització).
- **1 capsa de cartró** per guardar les fitxes dels reptes.
- **1 bossa** per guardar el material.

Incloem el contingut de les fitxes i les instruccions per a dinamitzar el joc al final d'aquest document,



Expositor
“Informatiu de
la Xarxa B+S i
Compromís”

Expositor “Joc
interactiu”

Carpa
“Barcelona +
Sostenible”

MÒDULS PER SEPARAT

CARPA “BARCELONA + SOSTENIBLE”

1 carpa Barcelona + Sostenible.*

En una bossa amb rodets de 1,60cm d'alçada i 30x30 de base



*No es pot sol·licitar per separat; es tracta d'un complement per a l'estand B+S.

Expositor
“Informatiu de
la Xarxa B+S i
Compromís”

Expositor “Joc
interactiu”

Carpa
“Barcelona +
Sostenible”

MUNTATGE DE L'ESTAND



MUNTATGE DE L'ESTAND



MUNTATGE DE L'ESTAND



MUNTATGE DE L'ESTAND



Muntatge 1: Lones comunicatives

MUNTATGE DE L'ESTAND



Muntatge 2: Joc interactiu sobre reptes

DINAMITZACIÓ DEL JOC INTERACTIU

Aquest joc interactiu forma part de l'Estand B+S i està pensat per fer-nos **reflexionar sobre els nostres hàbits del dia a dia**. L'objectiu és veure com, amb canvis senzills, podem contribuir als Reptes de ciutat de la Xarxa B+S.

Els dos reptes de l'element interactiu son:

- **Descarbonitzem-nos!**: saber com podem per reduir les nostres emissions de CO₂ i fer front a l'emergència climàtica.
- **Estalviem Aigua**: saber com podem consumir de manera responsable un recurs escàs i valuós.



OBJECTIUS I MATERIALS

Objectius del joc

- **Identificar accions** amb impacte ambiental significatiu.
- Aprendre a **prioritzar canvis** d'hàbit.
- Fer emergir **reflexions i converses** transformadores.
- Mostrar que fer canvis és **més fàcil** del que sembla.

Materials

- **8 fitxes dobles** amb la cara frontal (canvi d'hàbit) i la cara posterior (impacte, com fer-ho, i ordre).
- **2 fitxes introductòries**, una per cada repte.
- **1 Cavallet** de fusta desmuntable format per dues peces.
- **Opcional:** cordes, pinces, pissarres, etc. per dinamitzar.

PASSOS

- 1. Trieu una temàtica:** Descarbonització o Estalvi d'aigua.
- 2. Col·loqueu les fitxes** amb la cara on hi ha l'acció amunt.
- 3. El repte és ordenar-les** de més a menys impacte ambiental (impacte positiu si es fa el canvi).
- 4.** Un cop ordenades, **gireu-les** per descobrir l'impacte que suposa i per tant si les hem endreçat bé.
- 5. Parleu! Reflexioneu!** Compareu percepcions i dades.

FITXES SOBRE DESCARBONITZACIÓ

Fitxa introductòria: Accepta el Repte de la descarbonització!

Sabràs ordenar aquests canvis d'hàbits de major a menor impacte?
Una vegada els tinguis ordenats, gira'ls per descobrir quin és l'ordre correcte.

Descobreix com pots ajudar a reduir les emissions de CO₂ estalviant energia, fomentant les energies renovables o eliminant els combustibles fòssils.

Posa't a prova i suma't al Repte de la descarbonització de Barcelona!



FITXES SOBRE DESCARBONITZACIÓ

Fitxa 1. Com ens movem?

Anvers:

Canvi d'hàbit: Deixa el cotxe, opta per desplaçar-te amb mitjans de transport sostenibles.

Revers:

Impacte

- Canviar-se a un vehicle elèctric de bateria, té un potencial de reducció mitjà d'1,7 tones de CO₂ equivalent per persona anualment, aproximadament.

Com fer-ho?

- Camina, pedala o fes servir el transport públic per als teus desplaçaments diaris. Mou-te amb tren per a desplaçaments llargs.

Sabies que...?

- Deixar el cotxe un cop per setmana, podria evitar l'emissió de fins a 250 kg de CO₂ l'any.

Beneficis extres:

Aire més net i millor salut física si camines o pedales.

Fitxa 2. Com ens proveïm d'energia?

Anvers:

Canvi d'hàbit: Canvia't a una proveïdora d'energia verda o instal·la plaques solars a casa

Revers:

Impacte

- Una llar amb plaques solars pot estalviar fins a 2 tones de CO₂ equivalent l'any.
- Triar un proveïdor d'energia verda redueix les emissions elèctriques a zero.

Com fer-ho?

- Contracta un pla d'energia renovable o considera una instal·lació pròpia si és viable, descobreix si pots formar part d'alguna comunitat energètica veïna o informa't sobre com pots engegar-ne una.

Sabies que...?

- Cada kWh generat amb energia solar evita uns 0,5 kg de CO₂ equivalent en comparació amb l'energia convencional

Beneficis extres

- Instal·lant plaques o formant part d'una comunitat energètica reduiràs les factures de llum a llarg termini.

FITXES SOBRE DESCARBONITZACIÓ

Fitxa 3. Com ens alimentem?

Anvers:

Canvi d'hàbit: Redueix el consum de carn a la teva dieta

Revers:

Impacte

- Produir un quilo de carn de vedella genera fins a 27 kg de CO₂ equivalent, mentre que un quilo de llegums només en genera 1 kg.
- Amb només dos àpats vegetals per setmana, pots reduir fins a 150 kg de CO₂ equivalent l'any.

Com fer-ho?

- El millor estalvi consisteix a adoptar una dieta vegana.
- També pots optar per una dieta baixa en proteïna animal. Consumeix més aliments d'origen vegetal, ecològics i locals. Quan consumeixis carn escull productors a petita escala, de ramaderia extensiva i ecològica.

Sabies que...?

- A Espanya es consumeix quatre vegades més carn que el que recomana l'OMS.

Beneficis extres:

- Milloraràs la teva salut i descobriràs nous sabors!

Fitxa 4. Com mantenim la temperatura de casa?

Anvers

Canvi d'hàbit: Redueix el consum energètic en calefacció i aire condicionat.

Revers:

Impacte

- Ajustar el termòstat 1 °C més baix a l'hivern o 1 °C més alt a l'estiu i tenir un bon aïllament pot reduir fins a 300 kg de CO₂ equivalent l'any per llar.
- Un habitatge mal aïllat pot perdre fins al 30% de l'energia de calefacció o refrigeració, augmentant la petjada de carboni.

Què pots fer?

- Mantenir el termòstat a 19 °C a l'hivern i 26 °C a l'estiu. Aïlla i tanca portes i finestres quan la climatització estigui encesa. Fes un bon manteniment dels equips de climatització.

Sabies que...?

- Ventilar la casa només 5-10 minuts al dia és suficient per renovar l'aire sense perdre molta calor o fred.

Beneficis extres:

Estalvia en la factura de la llum i tingues més confort a casa.

FITXES SOBRE ESTALVI D'AIGUA

Fitxa introductòria: Accepta el Repte de l'estalvi d'aigua!

Sabràs ordenar aquests canvis d'hàbits de major a menor impacte? Una vegada els tinguis ordenats, gira'ls per descobrir quin és l'ordre correcte.

Descobreix com pots fer una millor gestió de l'aigua, fomentant-ne l'estalvi, l'adaptació del verd a la sequera, l'ús de recursos hídrics alternatius o limitant la pressió als mars i rius.

Posa't a prova i suma't al Repte de l'estalvi d'aigua a Barcelona!



FITXES SOBRE ESTALVI D'AIGUA

Fitxa 1. Com evitem fuites d'aigua?

Anvers:

Canvi d'hàbit: Fes un manteniment regular per evitar pèrdues d'aigua i fuites

Revers:

Impacte

- Un vàter amb fuites pot arribar a perdre més de 200 litres d'aigua al dia, uns 730.000 litres a l'any.
- Una aixeta que goteja pot perdre fins a 30 litres d'aigua al dia, uns 12.000 litres a l'any.

Què pots fer?

- Comprova aixetes i vàters per detectar fuites i arregla-les ràpidament.

Sabies que...?

- Una aixeta moderna ben ajustada pot estalviar molta aigua sense perdre pressió.

Beneficis extres:

- Mantenir les instal·lacions en bon estat també evita costos addicionals per reparacions futures.

Fitxa 2. Com ens dutxem?

Anvers:

Canvi d'hàbit: Redueix el temps que estàs sota la dutxa.

Revers:

Impacte

- En un any, pots estalviar fins a 21.500 litres d'aigua per persona si redueixes a la meitat el temps que estàs a la dutxa.

Què pots fer?

- Dutxa't en menys de 5 minuts i tanca l'aixeta mentre t'ensabones. Dutxa't amb el temps que dura una cançó.

Sabies que...?

- Dutxar-se en lloc de banyar-se ja suposa un estalvi del 70% d'aigua!

Beneficis extres:

- Estalviaràs energia en escalfar menys aigua, reduint la teva petjada energètica.

FITXES SOBRE ESTALVI D'AIGUA

Fitxa 3. Com tenim cura de les plantes?

Anvers:

Canvi d'hàbit: Rega plantes i jardins de manera eficient.

Revers:

Impacte

- El reg per degoteig pot estalviar fins a un 70% d'aigua comparat amb el reg tradicional.
- Pots evitar la pèrdua de milers de litres d'aigua l'any només regant en hores adequades.

Què pots fer?

- Utilitza un sistema de reg per degoteig, reutilitza l'aigua de la pluja o tingues plantes autòctones o resistents a la sequera.

Sabies que...?

- Regar a primera hora del matí o al vespre permet evitar l'evaporació. És millor per les plantes i aconsegueixes estalviar aigua.

Beneficis extres:

- Menys esforç i un jardí igual de bonic!

Fitxa 4. Com gestionem les aigües residuals?

Anvers:

Canvi d'hàbit: Evita la contaminació de l'aigua amb residus inadequats.

Revers:

Impacte

- Un litre d'oli de cuina pot contaminar fins a 1.000 de litres d'aigua, fent-la difícil de tractar i netejar.
- Les tovalloletes humides, fins i tot les que diuen "biodegradables", poden obstruir les canonades i augmentar el cost del tractament d'aigües residuals.

Com fer-ho?

- Guarda l'oli usat en un pot i porta'l al punt verd més proper.
- Utilitzeu alternatives sostenibles a les tovalloletes. Si consumeix tovalloletes, llenceu-les al rebuig, mai al vàter.

Sabies que...?

- Les tovalloletes, així com alguns productes cosmètics contenen fibres sintètiques o microplàstics que acaben afectant els mars i rius?

Beneficis extres

Menys contaminació de l'aigua i menys risc d'embussos a casa teva.

PREGUNTES PER FOMENTAR LA REFLEXIÓ

- Coneixes aquestes **propostes**?
- Quin canvi et sembla **més fàcil**? I **més difícil**?
- T'ha **sorprès** alguna dada?
- Quin hàbit penses que pots **incorporar a partir d'ara**?
- Quin canvi podries compartir amb la teva **família o amistats**?



