

Zaintzen duen bizitzarantz: ekofeminismoa eta ZERO WASTE DESAZKUNDEA



ZAINTZEN DUEN BIZITZARANTZ: ekofeminismoa eta ZERO WASTE DESAZKUNDEA

PROIEKTUA: “Berdintasunaren eta jasangarritasunaren aldeko hezkidetza-komunitate aktiboak eraikitzen: pertsonak eta planeta zaintzea erdigunean”

KREDITUAK:

Argitaratzailea:

InteRedλ

Izenburua: Zaintzen duen bizitzarantz: ekofeminismoa eta zero waste desazkundea

Egilea: InteRed.

Koordinazioa: InteRed.

Ilustrazioa: Joly Navarro.

Diseinua eta maketazioa: Joly Navarro.

Data: 2025eko azaroa.

ISBN kodea: 978-84-121198-7-9

Material hau lizentzia honen pean dago: **Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)/Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International**. Lizentziaren kopia bat ikusteko, bisitatu: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Finantzaketa:

Argitalpen honen edizioa Garapenerako Nazioarteko Lankidetzaren Espainiako Agentziaren (AECID) finantza-laguntzarekin egin da, proiektu honen kargura: “Berdintasunaren eta jasangarritasunaren aldeko hezkidetza-komunitate aktiboak eraikitzen: pertsonak eta planeta zaintzea erdigunean” (AECID 2023/PRYC/001023). Gida honen edukia InteReden erantzukizun eksklusiboa da, eta ez du nahitaez AECIDen iritzia islatzen.





AURKIBIDEA

■ ZAINZEN DUEN BIZITZARANTZ: ekofeminismoa eta ZERO WASTE DESAZKUNDEA	4
■ Desazkundera bizi-proposamen gisa	5
■ Zero Waste mugimendua: birziklatzetik harago	6
■ Begirada ekofeminista: bizitza erdigunean jartzea	7
■ Ikuspegi horien potentzialtasunak eta mesfidantzak	8
■ Trantsizio justu, kokatu eta komunitario baten alde	11
■ Zero Waste dekalogo ekofeminista: familia-bizitza kontziente, bidezko eta zaintzaile baterako	12
■ Familia-bizitzarako jarduera eta ohitura praktikoak	14
■ Código QR	19
■ Gai horiei buruzko BIBLIOGRAFIA gomendatua	21



Zaintzen duen bizitzarantz: ekofeminismoa eta ZERO WASTE DESAZKUNDEA



Azken hamarkadetan, nagusi den eredu ekonomikoak planetaren mugak nabarmen gaintitzen dituen ekoizpen- eta kontsumo-erritmo batera eraman gaitu. Hondakin-tona asko sortzen ditugu, baliabide naturalak ustiatzen ditugu eta erabiltzeko eta botatzeko ondasunak ekoizten ditugu, baina, aldi berean, pertsona ugari prekarietate- eta desberdinkeria-egoeran bizi dira. Bizimodu honek ez du Lurra bakarrik agortzen, gorputzak eta komunitateak ere agortzen ditu.

Ekofeminismoak patriarkatuaren kritika eta eredu ekonomiko kapitalistaren eta estraktibistaren kritika batzen ditu. Salatzen du sistemak ikusezin bihurtu dituela zaintza-lanak eta naturaren balioa, agortezinak eta doakoak direla iritziak.

Desazkundera bizi-proposamen gisa

Hazkunde mugagabearen logika horren aurrean, **desazkundera** ideia sinple baina iraultzaile bat planteatzen du: gutxiagorekin hobeto bizitzea. Kontua ez da pobretzea, baizik eta alferrikako kontsumoa murriztea, ekonomia birlokalizatzea, bizitza eta zaintzak lehenestea, eta ekitatean, jasangarritasunean eta elkarrekiko laguntzan oinarritutako gizarte bat eraikitzea.

Desazkundera zalantzan jartzen ditu adierazle ekonomiko tradizionalak (BPG, esaterako), eta ongizatea neurtzeko modu berriak proposatzen ditu: **denbora erabilgarria, osasun komunitarioa, ingurumen-justizia, ingurunearekiko harremana.**



Zero Waste mugimendua: birziklatzetik harago

Zero Waste filosofiak (zero hondakin) ahalik eta zabor gutxien sortzea proposatzen du, batez ere plastikoak eta konpostatu ezin diren hondakinak. Gure kontsumo-ohiturak birpentsatzea proposatzen du, beharrezkoak ez diren ontziak saihesteko, berrerabiltzeko, konpontzeko, konpostatzeko eta behar ez duguna baztertzeko. Nahiz eta askotan banakako aldaketekin lotzen den, horrela bizitzeak / pentsatzeko modu horrek errealitatean berekin dakar egiturazko eraldaketak eskatzea ere: produktuak birdiseinatzea, banaketa-sistemak aldatzea eta enpresa kutsatzaile handiak erantzule egitea.

**¿SABES LO QUE ES
EL COMPOSTAJE
COMUNITARIO?**



**¿TE HAS PLANTEADO
COMO SERÍA TU VIDA
SIN PLÁSTICOS?**



begirada ekofeminista: bizitza erdigunean jartzea

Zainketa-lanak funtsezkoak dira bizitzaren jasagarritasunerako, baina historikoki emakumeek egin dituzte, egiteagatik aitortpenik jaso gabe. Etxeko pertsona guztien artean ekitatez banatzeak **harremanak eta justizia soziala indartzen ditu**. Ikuspegi ekofeminista horretatik, desazkundeak eta zero wastek zentzua dute baldin eta **zainketen, justizia sozialaren eta interdependentziaren etikan** oinarritzen badira. Kontua ez da soilik “zabor gutxiago sortzea”, baizik eta geure buruari galdetzea:

Nork hartuko ditu bere gain aldaketak?



Nola bermatuko dugu guztiontzako bidezko trantsizio bat?

Ikuspegi horien potentzialtasunak eta mesfidantzak

Zero waste edo zero hondakin filosofiak hondakinen murrizketa zorrotza sustatzen du, berrerabilpenaren, birziklatzearen eta kontsumo-ereduak birdiseinatzearen bidez. Filosofia horrek hainbat kritika jaso ditu ekologismotik eta beste korrante kritiko batzuetatik, hala nola ekofeminismotik, desazkundetik eta pentsamendu dekolonialetik. Hala ere, bizimodu horren bidez honako hauek lortu ditzakegu:



Gure aztarna ekologikoa murriztea, baita berriztagarriak ez diren baliabideen erabilera ere.



Praktika komunitarioak eta jakintza tradizionalak berreskuratzea.



Merkatuaren aurrean autonomia sustatzea.



Nahikotasunaren, geldotasunaren eta lankidetzaren kultura sustatzea.



Zaintza-lanak eta bizitzaren jasangarritasuna ikusaraztea.

Halaber, “kontsumo berdearekin” bat egin aurretik berrikusi beharreko hainbat alderdi ditugu, besteak beste:

Indibidualismoa: Norbanakoaren erantzukizunean jartzen du arreta (kontsumitzaile arduratsuak), eta ez hondakinak masiboki sortzen dituzten egitura ekonomiko eta produktiboetan. Gure ontziak edukiontzi horira bota aurretik, beharrezkoa da barne- eztabaida eta eztabaida soziala irekitzea honako gai hauei buruz, besteak beste: [Hondakinen sorreragatiko ordainketa](#) eta [biltegiatze-, itzultze- eta berrerabilpen-sistema \(SDDR\).](#)

Genero-zama: Proposamen asko emakumeek eta zaintzaileek egiten dituzte, denborak eta zereginak birbanatu gabe, eta galdetu dezakegu ingurumenaren zaintzailearen irudiak [genero-alborapenik](#) duen eta zergatik.

Merkatuaren kooptazioa:

Kontsumo “berdea” merkatu-nitxo berria bihurtu daiteke, sakoneko logikak aldatu gabe, eta greenwashingak inguratzen gaituenez, erabaki kontzienteko agertokiak nahas ditzake, [La mentira verde \(The Green Lie, 2018\)](#) dokumentalak, «kontsumo jasangarri, sozial edo ekologikoki arduratsuaren» irudikeriari buruzkoak, erakusten duen bezala.



Klasea eta eskuragarritasuna:

Pertsona guztiek ez dituzte baliabide, denbora edo baldintza berberak jasangarritzat jotzen diren zenbait ohitura hartzeko. Harago ez doan [“jasangarritasun ligth”](#) batean geratzen bagara, pentsamendu ekosoziala eta lanketa enpirikoa ez dira sartzen ingurumen-eldukiak justizia sozialaren betaurrekoekin irakurtzeko ekuazioan, eta, beraz, begirada partzial bat baino ez dugu. Gainera, kontsumo “garbi” eta arauemaile baten idealak kontsumo-ohiturak moralizatzea ekar dezake, errua edo bazterketa sortuz bizimodu hori hartu ezin dutenengan, dela denboragatik, dela diruagatik, dela baldintza sozialengatik.

Ingurumen-justiziarik eta

birbanaketa-justiziarik eza: Ez da nahitaez ekoizpen-, banaketa-eta jabetza-sistemen egiturazko eraldaketarekin lotzen (eta etengabeko kontsumoaren logika haustearekin), eta munduko beste leku batzuetako desberdinkeria sakonekin eta giza baliabideen eta baliabide naturalen ustiapenarekin batera bizi daiteke; izan ere, dakigunez, [klima-larrialdia](#) mehatxu globala bada ere, horrek ez die pertsona guztiei modu berean eragiten.

Zuritze kulturala: [Antzinako edo herriko praktika](#) batzuk berriro onartzen dira, kultura urbanoen eta pribilegiatuen aitortzea jaso gabe. Zero waste praktika ugari (oihalezko ahozapiak erabiltzea, flaskoak berrerabiltzea, konpostatzea, arropa konpontzea, etab.) jada existitzen ziren Mendebaldekoak ez ziren kulturetan, baina kontsumo-eredu hegemonikoak gutxietsi zituen, eta orain, sektore pribilegiatuek egokituta, berritzaile gisa aurkezten dira.



TRANTSIZIO JUSTU, KOKATU ETA KOMUNITARIO BATEN ALDE



Bizimodu sinpleagoak, geldoagoak, bidezkoagoak eta alaiagoak imajinatu behar ditugu: [Lurraren Kultura Berri bat.](#)

Horretarako, aldaketak honako hau izan behar du:

Kolektiboa, ez bakarrik indibiduala.

Errealista eta kokatua, familia bakoitzaren baldintza materialak kontuan hartuta.

Interseksionala, genero-, klase-, jatorri-, adin- edo gaitasun-desberdinkeriei antzemanda.

Feminista, zaintzak eta bizitzaren jasagarritasuna erdigunean jarrita.



01

ZAINZA FUNTSEZKOA DA, EZ ZAMA IKUSEZIN BAT- ZAINZA-LANAK

Askotan ikusezin bihurtu eta feminizatu direnak— bizitzaren benetako euskarri gisa aitortzen eta baloratzen ditugu. Hondakinak murrizteak ez ditu gainkargatu behar jadanik etxeei eusten dieten pertsonak: erabakiak modu bateratuan, bidezkoan eta partekatuan hartzen dira.

04

MURRIZKETA EZ DA BEHARTUTAKO AUSTERITATEA

Kontua ez da uko egitea, baizik eta planeta eta gure bizitzak agortzen dituen alferrikako kontsumotik askatzea. Berrerabili, trukatu, konpondu eta partekatu egiten dugu, sare solidarioagoak eta erresilienteagoak eraikitzeko. Energia eta ura eskuratzeko aukera ez dago berdin banatuta munduan. Etxeko kontsumoa murriztea edo energia berriztagarriak instalatzea (edo energia-kooperatibetako kide izatea) bidezko energia-trantsizioa egiten laguntzen duten ekintzak dira. Baina garrantzitsua da, halaber, politika bereziak eskatzea, komunitate kalteberak gehiegi ez zamatzeko krisi klimatikoaren kostuarekin.

Zero Waste dekalogo ekofeminista:

familia-bizitza kontziente, bidezko eta zaintzailebaterako

Dekalogo hau ez da agindu bat, gonbidapen bat baizik.

02

GURE OHITURAK BERRIKUSTEN DITUGU

Ez pertsona perfektuak izateko, baizik eta koherenteak izateko. Helburua ez da zero waste perfektioa, baizik eta kolektiboki aurrera egitea bizimodu sinpleago, bidezkoago eta jasangarriagoetarako. Gure ohiturei kontzientzia kritikoz erreparatzen diegu, errurik eta epairik gabe, eta urrats bakoitza ekintza politiko gisa ospatzen dugu.

03

GALDERAK EGİNEZ KONT- SUMITZEN DUGU, ERRU- DUN SENTITU GABE

Erosi aurretik, geure buruari galdetzen diogu: Behar dut? Nondik dator? Nork egin du? Zer-nolako kostua du ingurumenean eta giza-kiengan? Tokiko, bidezko merkataritzako edo bigarren eskuko produktuak aukeratzen ditugu, baina gure mugak ere aitortzen ditugu, errurik gabe.

05

GURE AMONEN JAKINTZAK ERE JASANGARRIAK DIRA

Gure familien eta komunitateen praktika tradizional eta herrikoiak ohoratzen ditugu —jostea, elikagaiak kontserbatzea, ontzirik gabe kozinatzea, landatzea, konpontzea—, ezagutza-modu jasangarri eta baliotsuak baitira, batez ere krisi-garaian.

06

JASANGARRI GISA SALTZEN DEN GUZIA EZ DA JASANGARRIA

“Kontsumo berdea” eta jasangarritasunaren merkantilizazioa zalantzan jartzen ditugu. Objektu berre-rabilgarriak edo plastikorik gabeak erosteak ez gaitu automatikoki ekofeminista bihurtzen. Garrantzitsuena gure bizimoduak birpentsatzea da, ez produktuak aldatzea bakarrik.

07

JASANGARRITASUNA HURBILETIK HASTEN DA

Bizitza erdigunean jartzen dugu, gure etxe, auzo, eskola, baratze, merkatu eta topaguneetatik hasita. Hor ehuntzen ditugu elkarri laguntzeko harremanak, eta amankomunean duguna eraldatzen dugu. Egin ezazu elikadurasi-birantotasunaren aldeko apustua. Balioetsi lurra eta beragandik sortzen dena. Kontsumitu tokiko eta sasoiko produktuak, ziklo naturalak errespetatuz, lurra desjabetzea saihestuz eta langileari zuzenean ordainduz. Bat egin elikagai-koo-peratiba batekin, landatu edo eskatu argitasuna zure elikagaien jatorriari eta laborantza-moduari lotutako kontuekin.

08

ELKARREKIN HEZTEN DUGU KOMUNITATEAN ETA ITXAROPENAZ

Krisi ekosozialari ezin zaio heldu-hezkuntza kritikorik gabe. Etxean ekofeminismoari, krisi klimatikoari eta justizia sozialari buruzko solasaldiak sortzeak familiaren kontzientzia indartzen du. Liburuak irakurtzeak, dokumentalak ikusteak eta hitzaldi komunitarioetara joateak aukera ematen du ulertzeko zer lotura dagoen ingurumen-arazoan eta genero-desberdintasunen artean. Haurrekin eta helduekin batera kontsumoari, hondakinei eta zainketei buruzko elkarrizketetan parte hartzen badugu, jolasetik, sormenetik eta eguneroko esperientziatik abiatuta, galderak, balioak eta ekintzak eriten ariko gara, bizitzaren kultura bat elikatzeko, eta ez baztertzeko kultura bat.

09

BESTE ERRITMO ETA TESTUINGURU BATZUK ERRESPETATZEN DITUGU

Familia eta komunitate bakoitzak errealitate desberdinak bizi ditu. Ez dugu errezeta unibertsalik inposatzen eta ez dugu bizitza-estilorik epaitzen. Entzutea, enpatia eta laguntza praktikatzeko ditugu, eraldaketa kolektiboa eta askotarikoa dela jakinda. Horretaz gain, autozainketa politikoa da. Atsedetik gabe ekoiztea eskatzen digun mundu batean, funtsezkoa da atsedenerako, aisialdirako eta naturarekin bat egiteko uneak aurkitzea. Gune horiek komunitatearekin partekatzea ere garrantzitsua da, laguntza-sare afektiboak eta solidarioak sendotuz.

10

BIDEZKOA DENA EKOLOGIA ERE BADA

Gure ustez, ingurumen-justizia justizia sozialaren eskutik doa. Ez dago jasangarritasunik guztiontzako bizi-baldintza duinik gabe: planeta zaintzen dugu eta, aldi berean, eskubideak, ekitatea, osasuna, ur garbia, denbora duina eta energia eskuragarria eskatzen ditugu.



FAMILIA-BIZITZARAKO JARDUERA ETA OHITURA PRAKTIKOKAK

Dekalogoia etxean lantzeko, ohitura, jolas, errezeta eta erronka batzuk proposatuko dizkizugu, astero praktikan jar ditzazun, gutxika-gutxika desazkundearen filosofia horretan aurrera eginez, familia-harremanak sendotuz, eta guztion artean jasagarritasuna eta sormena sustatuz:

Gehitu ditzakezuen ohitura batzuk...

Etxeko eta familiako gauzak

- Erabili etxean duzun plastiko guztia, balio ez duen arte, eta ez erosi behar ez diren ontzi gehiago.
- Konpondu arropa, oinetakoak eta objektuak bota aurretik. Konponketa familiako jolas bihurtzea dibertigarriagoa izan daiteke.
- Partekatu eta trukatu haurren arropa beste familia batzuekin, eta ego-kitu tailak eta beharrak haurren adinaren arabera.
- Haurrentzako liburuak eta jostailuak jolastokietan edo parkeetan trukatu daitezke, eta, horrela, familiaren liburutegia berrituko duzue, dirurik gastatu gabe.

Errezeta jasagarriak

- Prestatu fruta-kontserbak ontzi berrerabilgarrietan: sasoiko frutak etxean familiarekin aukeratzeak berekin dakar ikastea, laguntzea eta ontziak murriztea.
- Kozinatu elkarrekin elikagaiak aprobeitzatzeko errezetak, soberakinak sormenez berrerabiliz.

Jolasak eta ospakizunak

- Antolatu azoka txiki bat auzoan, eskolan edo parkean, jada erabiltzen ez dituzuen jostailuak, liburuak edo arropa trukatzeko.
- Sortu jolasak edo abestiak, hondakinak sailkatzen, konpostatzen edo objektuak modu dibertigarrian berrerabiltzen ikasteko.

ASTEKO ED O HILEKO ERRONKAK

Erronken erronka proposatzen dizugu... Datorren urtean, hilean behin (edo animatzen bazara, astean behin proposamen bat egin dezakezu, baina hobe da pixkanaka joatea desazkundearen helburuak betetzen, helburua bertan behera ez uzteko gida hau irakurri baino lehen...), antolatu erronka horietako bat zure familiarekin. Zure lagun-taldean, lanean, eskolan... ere proposa dezakezu. Joan zero waste polinizatzen, pasatzen zaren tokietan...



01

AUTOZAINKETA PARTEKATUAREN ERRONKA

Gorde une bat egunero edo astero zaintza-lanak partekatzeko (sukaldean aritzea, garbitzea, elkarrekin irakurtzea), rolak txandakatuz eta lorpenak familia osoarentzako jarduera atseginekin ospatuz, *kontatu zer gustatu zaizuen gehien eta zer gauza errepikatu edo mantendu nahi dituzuen!*

02

ERABILERA BAKARREKO ONTZIRIK GABEKO ERRONKA

Saiatu aste horietan plastikoz bil-dutako produktuak ez erosten, es-trategiak eta ikaskuntzak kontuan hartuz epe luzerako aldaketei eus-teko, eta *joan merkatura beti zure poltsekin!*

03

ENERGIA KONTZIENTEAREN ERRONKA

Aste batzuetan, identifikatu etxean argindar- eta ur-kontsumoa murriz-teko moduak: beharrezkoak ez di-ren argiak itzali, dutxa laburragoak, aparatuak deskonektatu, berogailu edo aire egokitu gutxiago erabili. *Apuntatu zure ohiturak eta aurre-rapenak, eta alderatu!*

04

ARROPA ZIRKULARRAREN ERRONKA

Berrikusi armairua denboraldi-al-daketan. Ezagutzen al duzu [333 kapsula-metodoa](#) ? Utzi zure tira-deretan denboraldi bakoitzean (3 hilabete) gehienez 33 jantzi (oine-takoak eta osagarriak barne), eta trukatu jada erabiliko ez duzun arropa familia edo lagunen artean. *Jantzi bat sartzen bada, beste ba-tek irten behar du!*

05

FUNTZIO ANITZEKO ONTZIAREN ERRONKA

Aukeratu kontserba-poto bat edo etxean duzun beste ontzi bat, eta pentsatu ontzi horrek izan dit-zakeen 3 edo 4 erabilera. Familiako kide bakoitzak bere ideia proposa-tuko du, eta ontzia bere gustura apainduko, egokituko edo molda-tuko du. Ondoren, alderatu emait-zak eta bozkatu zein izan den era-bilerarik praktikoen, sortzaileena edo dibertigarriena. *Aukeratu bat benetan erabiltzeko, eta sasoiko eta tokiko produktuak lehenetsi.*

06

JANARI KONTZIENTEAREN ERRONKA

Planifikatu hilabete osoko menua eta egin proba astebeteko otor-duetan, hondakinak saihestuz: era-bili soberakinak errezeta berriak sortzeko eta [partekatu blog batean](#) edo zure auzokoekin. Era berean, pintxo birziklatuen lehiaketa bat antola dezakezu, edo elikagaiak poto berrerabilgarrietan kontser-batu eta *sasoiko eta tokiko pro-dukтуak lehenetsi.*

07

IBILALDI JASANGARRIAREN ERRONKA

Aste batzuetan, aukeratu oinez ibiltzea, bizikletaz joatea edo garraio publikoa ahal den guztietan erabiltzea, autoz egiten diren joan-etorriak murriztuz. Aprobe txatu ibilbide horiek ingurunearekin konektatzeko, basoko bainuen edo Shinrin-Yokuren esperientzian oinarrituta. *Begiratu naturari eta inguruneari, hartu arnasa lasai eta gozatu bidez*

10

ELKARLANEKO KONPONKETAREN ERRONKA

Eman asteburu bat arropa, jostailuak, altzariak edo etxetresna elektriko txikiak konpontzen, familian edo auzoko beste familia batzuekin batera. Topaketa komunitario bat izan dadila, musikarekin, askariekin edo jolasekin, non tresnak, *jakintzak eta trukoak partekatuko diren, sormena ospatuz eta daukaguna zainduz, auzokoen arteko loturak sendotzen dituzuen bitartean.*

08

GARBIKETA EKOLOGIKOAREN ERRONKA

Astebetez, garbiketa-produktu kimiko batzuen ordeztu, erabili produktu naturalak edo etxekoak (ozpina, bikarbonatoa, xaboi naturala). Egin familian, laborategi praktikoko txiki bat bezala: bilatu [errezetak](#), probatu elkarrekin eta *ikusitako aldaketak den etxeko giroa, osasuntsuagoa eta Lurraren zaintzarekin bat etorriko baita.*

11

IRAKURKETA KONTZIENTEAREN ERRONKA

Aukeratu jasangarritasunari, ekofeminismoari edo bizitza zaintzeari buruzko [liburu](#), [ipuin](#), [dokumental](#) edo [film](#) bat. Eman denbora familian materiala irakurtzen edo ikusten eta ideiak modu kritikoa eztabaidatzen: zerk harritzen zaituzte, zerk jartzen zaituzte zalantzan, zer erabil dezakezue zuen bizitzan? Erronkaren amaieran *animatzen al zarete tokiko ekintza kolektiboren batean parte hartzera —tailerra, hitzaldia, auzoko garbiketa edo proiektu komunitarioa—, go-goeta praktikan jartzeko?*

09

ESKER ONAREN ERRONKA ETA FAMILIA-ERREGISTROA

Sortu familian “esker oneko eta jasangarritasuneko zuhaitz” bat. Marraztu enbor bat kartoi mehe handi batean edo horman paper jarraituarekin, eta egunero gehitu orri bat pertsona bakoitzak honako hau idatzita: eskertzen duen gauza bat, egin duen ekintza jasangarri bat. *Hilabetearen amaieran, ikaskuntzaz, esker onez eta partekatutako konpromiso betetako zuhaitz bat izango duzue, eta urte-amaieran, zuhaitzi bat...*

12

SORTU ZEURE ERRONKA FAMILIAN EDO TALDEAN

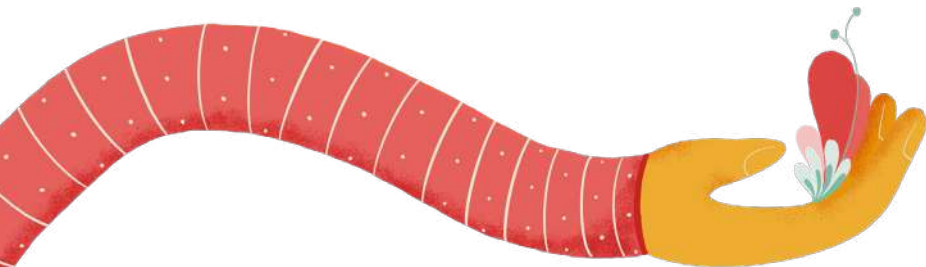
Urtearen amaieran, familian edo taldean, sortu zuen erronka propioa, aurreko hilabeteetan ikasitako guztian oinarrituta. Pentsatu jasangarritasunarekin, esker onarekin, sormenarekin edo ekintza komunitarioarekin bat datorren zerbaitetan, eta diseinatu egun edo aste batzuetan praktikatzeko. *Erronka honek urtea amaitzeko balio du, ikasitakoari buruz hausnartuz, lorpenak ospatuz eta ingurunea eta besteak zaintzeko konpromisoa partekatuz.*



Elkarriketa bat ireki nahi dugu, ez eredu bat itxi.

Badakigu familia bakoitzak bere historia duela, bere denborak, bere aukerak. Material hau elkarrekin pentsatzeko tresna bat da, etorkizun jasagarri eta bizigarriak irudikatzeko, non erdigunea bizitza den, eta ez kontsumoa.

Beste bizitza bat posible delako, eta gutako asko dagoeneko eraikitzen ari gara.



cÓDIGOS QR

**QR Zero Waste dekalogo ekofeminista:
familia-bizitza kontziente, bidezko eta
zaintzaile baterako**



QR Asteko edo hileko erronkak





Gai horiei buruzko BIBLIOGRAFIA gomendatua

- Ayuntamiento de Madrid. (2018). Compostaje comunitario, un beneficio para la ciudad [Guía]. Departamento de Educación Ambiental. https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Educacion_Ambiental/NuevaWeb/GUIA%20COMPOSTAJE%20COMUNITARIO.pdf
- De la Porte, M. (2020). Familias sin plásticos: Pequeño manual de ecología cotidiana para cuidar el planeta. Grijalbo.
- Johnson, B. (2017). Residuo Zero en casa. Pollen Edicions.
- Morán, C. (2023). Nueva cultura de la Tierra. Ecologistas en Acción.
- Puleo, A. (2019). Claves ecofeministas: Para rebeldes que aman a la tierra y a los animales. Plaza y Valdés, S.L.
- Saldaña, E., & OYEMATHIAS. (2020). No hay planeta B: Cuidemos la vida en la Tierra. Beascoa.
- Save the Children España. (2021, octubre). Coeducar en familia: Guía para madres y padres que quieren educar en igualdad [Guía]. Dirección de Incidencia Social y Política de Save the Children. https://www.infocop.es/pdf/Coeducar_en_familia.pdf
- Taibo, C. (2019). El decrecimiento explicado con sencillez. Los libros de la Catarata.
- Vispo, A. (2019). Zero waste para salvar el mundo. Vergara.
- VV. AA. (s.f.). Cómo contribuir a los ODS desde casa: Reto para 2022, cómo contribuir a los ODS desde casa y fácil. [Reto para 2022: Cómo Contribuir a los ODS desde casa y fácil](#)
- VV. AA. (s.f.). La guía de los vagos para salvar el mundo. Desarrollo Sostenible. [La Guía de los vagos para salvar el mundo - Desarrollo Sostenible](#)



InteRed^x

por una educación transformadora



MINISTERIO
DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA
Y COOPERACIÓN

