



# DOBLE ESTALVI

Deixant de fer servir  
bosses de plàstic

 **HI GUANYES  
TU**

 **HI GUANYA  
el MEDI AMBIENT** 

# DOBLE AHORRO

Dejando de usar  
bolsas de plástico

 **GANAS  
TU**

 **GANA el  
MEDIO AMBIENTE** 

Tintes vegetals en paper 100% reciclat / Tintes vegetales en papel 100% reciclado

En col·laboració amb / En colaboración con:



**EROSKI**

40 anys amb tu

[www.eroski.es](http://www.eroski.es)



## TE'N RECORDES?

Quan érem nens, reutilitzàvem el paper, pintant sempre per les dues cares. Reutilitzàvem els envasos dels iogurts construint joguines. Reutilitzàvem també algunes ampolles i envasos.

Els últims anys hem après també a reciclar, a separar els materials i col·locar-los als seus contenidors corresponents. Hem après a tancar l'aixeta mentre ens rentem les dents i a no abocar l'oli pel desguàs de l'aiguera.

Ara, és el moment de fugir de les bosses de plàstic, de tornar a aprendre a utilitzar-les.

## ¿TE ACUERDAS?

Cuando éramos niños, reutilizábamos el papel, pintando siempre por las dos caras. Reutilizábamos las tarrinas de yogures construyendo juguetes. Reutilizábamos también algunas botellas y envases.

Los últimos años hemos aprendido también a reciclar, a separar los materiales y colocarlos en sus contenedores correspondientes. Hemos aprendido a cerrar el grifo mientras nos lavamos los dientes y a no verter el aceite por el desagüe de la fregadera.

Ahora, es momento de reducir las bolsas de plástico, de volver a aprender a reutilizarlas.

## ÉS EL MOMENT DE REDUIR LES BOSSES DE PLÀSTIC

Avui coneixem noves dades que ens porten a replantejar-nos alguns costums. A Espanya utilitzem anualment 16.000 milions de bosses comercials, que superen unes 10.000 tones de plàstic. Cada bossa emet uns 4 g de CO<sub>2</sub> en la seva fabricació i triga al voltant de 100 anys a descompondre's.

Tan sols el **10%** d'aquestes bosses acaba als contenidors grocs per ser reciclades.

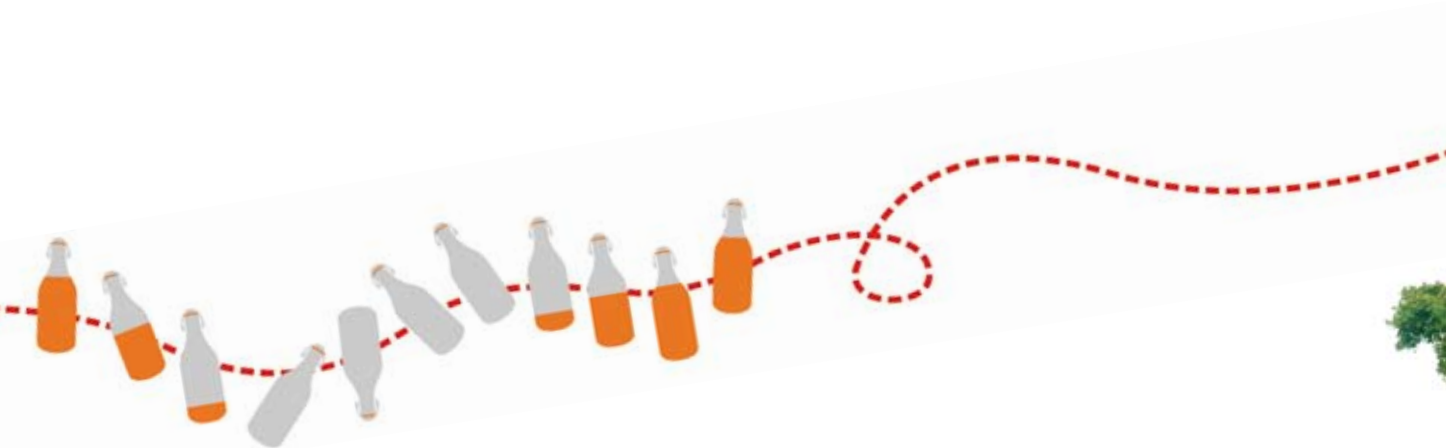
Una altra dada, el **20%** de la bossa recollida a les nostres platges són bosses.

## ES EL MOMENTO DE REDUCIR LAS BOLSAS DE PLÁSTICO

Hoy conocemos nuevos datos que nos llevan a replantearnos algunas costumbres. En España empleamos anualmente 16.000 millones de bolsas comerciales, que superan unas 10.000 toneladas de plástico. Cada bolsa emite unos 4 g de CO<sub>2</sub> en su fabricación y tarda alrededor de 100 años en descomponerse.

Tan sólo el **10%** de estas bolsas acaba en los contenedores amarillos para su reciclaje.

Otro dato, el **20%** de la basura recogida en nuestras playas son bolsas.





## DEIXANT DE FER SERVIR BOSSES DE PLÀSTIC HI GUANYES TU


EROSKI et descompta 1 cèntim per cada bossa de plàstic que no facis servir. Aquest cèntim és el que ens costa a nosaltres proporcionar-te cada bossa.

Si t'afegeixes a aquesta iniciativa, la caixa calcularà automàticament les bosses tradicionals que hauries necessitat en funció de la teva compra i et descomptarà 1 cèntim per cadascuna en l'import total tiquet.

## DEJANDO DE USAR BOLSAS DE PLÁSTICO, GANAS TÚ

EROSKI te descuenta 1 céntimo por cada bolsa de plástico que no uses. Ese céntimo es lo que hoy nos cuesta proporcionarte cada bolsa.

Si te sumas a esta iniciativa, la propia caja calculará automáticamente las bolsas tradicionales que hubieras necesitado en función de tu compra y te descontará 1 céntimo por cada una de ellas en el importe total del ticket.



**estalvia  
1 cèntim**  
per cada bossa de  
plàstic que no facis  
servir

**ahorra  
1 céntimo**  
por cada bolsa de  
plástico que no uses



## ALEJANDRO MARTÍNEZ BERRIOCHOA

DIRECTOR DE RESPONSABILITAT SOCIAL D'EROSKI  
DIRECTOR DE RESPONSABILIDAD SOCIAL DE EROSKI

A EROSKI pensem que mantenir una actitud respectuosa amb el Medi Ambient no ha de resultar car. Posant en pràctica actituds senzilles de consum responsable tots aconseguim estalviar i, ara, amb aquesta iniciativa, per partida doble: hi guanyes tu i hi guanya el Medi Ambient. A EROSKI volem posar-t'ho fàcil.

Amb la campanya **DOBLE ESTALVI** d'EROSKI per la reducció de bosses de la compra, t'estalvies 1 cèntim per cada bossa que no utilitzis. Reduiràs els residus de plàstic que contaminen el Medi Ambient, i també les emissions de CO<sub>2</sub> a l'atmosfera. T'ho notaràs a la butxaca i amb un entorn més sostenible.

En EROSKI pensamos que mantener una actitud respetuosa con el Medio Ambiente no tiene que resultar caro. Poniendo en práctica actitudes sencillas de consumo responsable todos conseguimos ahorrar y, ahora, con esta iniciativa, por partida doble: ganas tú y gana el Medio Ambiente. En EROSKI queremos ponértelo fácil.

Con la campaña **DOBLE AHORRO** de EROSKI por la reducción de bolsas de la compra, te ahorras 1 céntimo por cada bolsa que no utilices. Reducirás los residuos de plástico que contaminan el Medio Ambiente y también las emisiones de CO<sub>2</sub> a la atmósfera. Lo notarás en tu bolsillo y en un entorno más sostenible.



## DEIXANT DE FER SERVIR BOSSES DE PLÀSTIC HI GUANYA EL MEDI AMBIENT

Avui, el costum d'utilitzar bosses noves amb cada compra fa que aquestes tinguin una escassa utilització (amb prou feines 5-10 minuts), un fet desproporcionat amb la matèria primera i la quantitat d'energia que precisen per a la seva fabricació.

La reutilització és la millor alternativa per reduir l'impacte mediambiental. Una sola bossa reutilitzable pot evitar fins a 125 bosses de plàstic d'un sol ús, amb l'estalvi corresponent, una reducció del risc de contaminació i d'amenaça per a espècies animals.

A [www.consumer.es](http://www.consumer.es) tens tota la informació actualitzada sobre el medi ambient.

## DEJANDO DE USAR BOLSAS DE PLÁSTICO GANA EL MEDIO AMBIENTE

Hoy, la costumbre de utilizar bolsas nuevas con cada compra, hace que éstas tengan una escasa utilización (apenas 5-10 minutos), algo desproporcionado con la materia prima y la cantidad de energía que precisan para su fabricación.

La reutilización es la mejor alternativa para reducir el impacto medioambiental. Una sola bolsa reutilizable puede evitar hasta 125 bolsas de plástico de un solo uso, con el consiguiente ahorro, reducción del riesgo de contaminación y de amenaza para especies animales.

En [www.consumer.es](http://www.consumer.es) tienes toda la información actualizada sobre Medio Ambiente.

**estalvia  
4 g de CO<sub>2</sub>**

per cada bossa de  
plàstic que no facis  
servir

**ahorra  
4 g de CO<sub>2</sub>**

por cada bolsa de  
plástico que no uses



**JUAN CARLOS  
DEL OLMO**

**SECRETARI GENERAL DE WWF ESPANYA  
SECRETARIO GENERAL DE WWF ESPAÑA**

La producció de bosses de plàstic, l'ús desmesurat que en fem i el seu procés de reciclatge és un dels problemes ambientals més greus que tenim les societats modernes. Conscients de la seva incidència al Medi Ambient, EROSKI i WWF Espanya hem volgut conjuminar esforços i aportar el nostre gra de sorra a un món més net i respectuós amb el nostre entorn, i llançar aquesta iniciativa amb la finalitat de reduir els residus de plàstic i contribuir a preservar el nostre planeta. EROSKI descomptarà al seus clients en el seu tiquet de compra les bosses que no utilitzin. És una iniciativa pionera que donarà un fort impuls a la popularització d'uns hàbits de consum més sostenibles.

La producción de bolsas de plástico, el uso desmedido que hacemos de ellas y su proceso de reciclaje es uno de los problemas ambientales más graves que tenemos las sociedades modernas. Conscientes de su incidencia en el Medio Ambiente, EROSKI y WWF España hemos querido aunar esfuerzos y aportar nuestro granito de arena a un mundo más limpio y respetuoso con nuestro entorno, y lanzar esta iniciativa con el fin de reducir los residuos de plástico y contribuir a preservar nuestro planeta. EROSKI descontará a sus clientes en el ticket de compra las bolsas que no utilicen. Es una iniciativa pionera que va a dar un fuerte impulso a la popularización de hábitos de consumo más sostenibles.





## BUSCA LA TEVA ALTERNATIVA A LA BOSSA DE PLÀSTIC

Busca l'alternativa que s'adapti millor a tu. Qualsevol és bona per estalviar bosses de plàstic.

## BUSCA TU ALTERNATIVA A LA BOLSA DE PLÁSTICO

Busca la alternativa que mejor se adapte a ti. Cualquiera es buena para ahorrar bolsas de plástico.

### ✓ BOSSA REUTILITZABLE

Fàcil de plegar i resistent. Fabricada amb material plàstic 100% reciclat i pensada per reutilitzar-la unes 50 vegades. Després, una vegada trencada, te la canviem gratuïtament per una de nova.

### ✓ BOLSA REUTILIZABLE

Fácil de plegar y resistente. Fabricada con material plástico 100% reciclado y pensada para reutilizarla unas 50 veces. Después, una vez rota, te la cambiamos gratuitamente por una nueva.



### ✓ CARRO

És, sens dubte, l'opció més ergonòmica i còmoda quan transportes la teva compra caminant.

### ✓ CARRO

Es, sin duda, la opción más ergonómica y cómoda cuando transportas tu compra andando.



### ✓ BOSSA ISOTÈRMICA

És l'opció més adequada per transportar les teves compres de congelats i productes refrigerats perquè ajuda a mantenir la cadena de fred. També és una bona opció per transportar les compres de peixateria i altres frescos de forma aïllada.

### ✓ BOLSA ISOTÉRMICA

Es la opción más adecuada para transportar tus compras de congelados y productos refrigerados porque ayuda a mantener la cadena de frío. También es una buena opción para transportar las compras de pescadería y otros frescos de forma aislada.



## UNA PROPOSTA DELS CONSUMIDORS

El 2008 va tenir lloc el primer FOCO sobre Consum i Medi Ambient. Els consumidors hi van manifestar que la reducció de les bosses de plàstic d'un sol ús era una de les seves preocupacions més clares sobre allò que EROSKI podria fer en benefici del Medi Ambient.

## UNA PROPUESTA DE LOS CONSUMIDORES

En 2008 tuvo lugar el primer FOCO sobre Consumo y Medio Ambiente. En él los consumidores manifestaron que la reducción de las bolsas de plástico de un solo uso era una de sus más claras preocupaciones sobre lo que EROSKI podría hacer en beneficio del Medio Ambiente.

A més, els consumidors van proposar uns altres eixos d'actuació com reduir el consum d'energia a les botigues, la utilització de combustible biodièsel en el transport de mercaderies, finançar projectes medi ambientals i posar en marxa campanyes d'informació i sensibilització. Propostes a les quals hem respost amb iniciatives:

Además, los consumidores propusieron otros ejes de actuación como reducir el consumo de energía en las tiendas, la utilización de combustible biodiesel en el transporte de mercancías, financiar proyectos medioambientales y poner en marcha campañas de información y sensibilización. Propuestas a las que hemos respondido con iniciativas:

- Treballem en un programa de 50 mesures per reduir el consum d'energia a les nostres botigues.

- Trabajamos en un programa de 50 medidas para reducir el consumo de energía en nuestras tiendas.

- Som pioners en l'ús de la tecnologia de "sòl radiant" amb la qual aconseguim reduir el consum energètic de les nostres botigues una quarta part.

- Somos pioneros en el uso de la tecnología de suelo radiante con el que conseguimos reducir el consumo energético de nuestras tiendas a una cuarta parte.

- Experimentem amb combustibles alternatius menys contaminants i donem suport a la investigació de diverses Fundacions i Universitats.

- Experimentamos con combustibles alternativos menos contaminantes y apoyamos la investigación de varias Fundaciones y Universidades.

- Els últims anys hem donat suport a projectes mediambientals al riu Algodor (Toledo), Santoña (Cantàbria), Doñana (Huelva), Dintel (Ciudad Real), Alto Tajo (Guadalajara) i Delta de l'Ebre (Tarragona).

- En los últimos años hemos apoyado proyectos medioambientales en río Algodor (Toledo), Santoña (Cantabria), Doñana (Huelva), Dintel (Ciudad Real), Alto Tajo (Guadalajara) y Delta del Ebro (Tarragona).

- Oferim punts de reciclatge mòbils, per a tòners d'impresora, aparells elèctrics i electrodomèstics a tots els hipermercats.

- Ofrecemos puntos de reciclaje móviles, para tóners de impresora, aparatos eléctricos y electrodomésticos en todos los Hipermercados.

- Col·laborem amb ONG i associacions com WWF per organitzar xerrades informatives i sensibilitzar sobre el respecte al Medi Ambient, la reducció del consum d'energia,...

- Colaboramos con ONGs y asociaciones como WWF para organizar charlas informativas y sensibilizar sobre el respeto al Medio Ambiente, la reducción del consumo de energía,...

Els FOCOS són reunions participatives en les quals els consumidors debaten i defineixen orientacions i propostes, a qui EROSKI es compromet a respondre.



Los FOCOS son reuniones participativas en las que los consumidores debaten y definen orientaciones y propuestas, a los que EROSKI se compromete a responder.

**Vols assistir al següent FOCO a la teva ciutat?**

Truca al 902 540 846 i apunta-t'hi.

**La teva opinió importa!**

**¿Quieres asistir al siguiente FOCO en tu ciudad?**

Llama al 902 540 846 y apúntate.

**¡Tu opinión importa!**



## PER UN CONSUM MÉS SOSTENIBLE

Et proposem avançar cap a un consum més sostenible, que passa per un menor ús dels recursos naturals, una disminució de l'impacte en el Medi Ambient i la garantia d'unes condicions laborals dignes en tota la cadena de producció i subministrament.

Per això, EROSKI és membre del Pacte Mundial de les Nacions Unides per un desenvolupament sostenible i compta amb la certificació SA:8000 de Responsabilitat Social a la seva seu social i central de compres.

### ECONOMIA EN EL CONSUM DE RECURSOS NATURALS

L'explotació dels recursos naturals supera un 20% la capacitat de regeneració del planeta. Això és, la terra necessita un any i tres mesos per renovar el que la humanitat n'utilitza en només un any.

Estalviar energia i aigua, reutilitzar productes, donar suport als productes locals, triar aliments d'agricultura integrada, reciclar els nostres residus, utilitzar el transport públic i respectar els entorns naturals,... són iniciatives amb que, a més de contribuir a la sostenibilitat, estalviem en la nostra economia.

## POR UN CONSUMO MÁS SOSTENIBLE

Te proponemos avanzar hacia un consumo más sostenible, que pasa por un menor uso de los recursos naturales, una disminución del impacto en el Medio Ambiente y la garantía de unas condiciones laborales dignas en toda la cadena de producción y suministro.

Para ello, EROSKI es miembro del Pacto Mundial de Naciones Unidas por un desarrollo sostenible y cuenta con la certificación SA8000 de Responsabilidad Social en su sede social y central de compras.

### ECONOMÍA EN EL CONSUMO DE RECURSOS NATURALES

La explotación de los recursos naturales supera en un 20% la capacidad de regeneración del planeta. Esto es, la tierra necesita un año y tres meses para renovar lo que la humanidad utiliza de ella en sólo uno.

Ahorrar energía y agua, reutilizar productos, apoyar los productos locales, elegir alimentos de agricultura integrada, reciclar nuestros residuos, utilizar el transporte público y respetar los entornos naturales,... son iniciativas que, además de contribuir a la sostenibilidad, ahorran en nuestra economía.

## REDUCCIÓ DE L'IMPACTE MEDIAMBIENTAL

L'impacte mediambiental de l'home és enorme, a causa de la gran capacitat d'alterar i modificar l'entorn. Els principals reptes als quals ens enfrontem són el canvi climàtic, la recuperació de sistemes danyats, la defensa de la biodiversitat, l'adequada gestió dels residus,... que necessita respostes globals que passen per:

- Reconeixement de la importància de la natura per al nostre benestar.
- Utilització eficient dels recursos i promoció de la reutilització i el reciclatge.
- Desenvolupament de tecnologies netes.
- Reforestació de boscos degradats i generalització de models responsables d'explotació forestal.
- Promoció de l'activitat econòmica local.
- Desenvolupament de les activitats humanes de forma respectuosa amb els mecanismes bàsics de la natura.
- Equilibri en la qualitat de vida de tots els ciutadans del planeta.

## REDUCCIÓN DEL IMPACTO MEDIOAMBIENTAL

El impacto medioambiental del hombre es enorme, debido a su gran capacidad de alterar y modificar el entorno. Los principales retos a los que nos enfrentamos son el cambio climático, la recuperación de sistemas dañados, la defensa de la biodiversidad, la adecuada gestión de los residuos,... que necesitan respuestas globales que pasan por:

- Reconocimiento de la importancia de la naturaleza para nuestro bienestar.
- Utilización eficiente de los recursos y promoción de la reutilización y el reciclaje.
- Desarrollo de tecnologías limpias.
- Reforestación de bosques degradados y generalización de modelos responsables de explotación forestal.
- Promoción de la actividad económica local.
- Desarrollo de las actividades humanas de forma respetuosa con los mecanismos básicos de la naturaleza.
- Equilibrio en la calidad de vida de todos los ciudadanos del planeta.



## ESTALVIA RESIDUS

Els residus poden tornar a convertir-se en matèries primeres vàlides per a un nou ús.

- Posa-hi imaginació i reutilitza tot el que puguis.
- Separa i deposita cada tipus de residu al seu contenidor específic.
- Redueix l'ús de les bosses de plàstic utilitzant les bosses reutilitzables.
- Compra envasos "estalvi" o familiars.
- Utilitza els punts de reciclatge de mòbils, tònens, i aparells elèctrics dels hipermercats EROSKI.
- Utilitza piles recarregables.



## AHORRA RESIDUOS

Los residuos pueden volver a convertirse en materias primas válidas para un nuevo uso.

- Échale imaginación para reutilizar todo lo que puedas.
- Separa y deposita cada tipo de residuo en su contenedor específico.
- Reduce el uso de las bolsas de plástico utilizando las bolsas reutilizables.
- Compra envases "ahorro" o familiares.
- Utiliza los puntos de reciclaje de móviles, tónicos y aparatos eléctricos de los hipermercados EROSKI.
- Utiliza pilas recargables.

## ESTALVIA ENERGIA

Les famílies som responsables del 30% del consum total d'energia. Només el frigorífic consumeix gairebé el 18% de l'electricitat de casa nostra. L'eficiència energètica ens permet gaudir de la mateixa comoditat amb un menor consum.

- Regula la temperatura a 20° a l'hivern i 26° a l'estiu. Per cada grau que s'abaixi o s'apugui, es pot estalviar fins a un 7%.
- Utilitza tendals i persianes per aïllar casa teva.
- Utilitza bombetes de baix consum.
- Renta la roba en fred i a càrrega completa.
- Utilitza l'olla a pressió.
- Equipa't amb electrodomèstics de classe A.
- Apaga els aparells totalment. El "stand by" segueix consumint energia.



## AHORRA ENERGÍA

Las familias somos responsables del 30% del consumo total de energía. Sólo el frigorífico consume casi el 18% de la electricidad de nuestros hogares. La eficiencia energética nos permite disfrutar del mismo confort con un menor consumo.

- Regula la temperatura a 20° en invierno y 26° en verano. Por cada grado que se baje o se suba, se puede ahorrar hasta un 7%.
- Utiliza toldos y persianas para aislar tu casa.
- Utiliza bombillas de bajo consumo.
- Lava la ropa en frío y a carga completa.
- Utiliza la olla a presión.
- Equipate con electrodomésticos de clase A.
- Apaga los aparatos por completo. El "stand by" sigue consumiendo energía.



## ESTALVIA MATÈRIES PRIMERES

El cotó ecològic, la fusta FSC i el paper, cartró i plàstic 100% reciclats són tres excel·lents opcions per a la sostenibilitat.

L'etiqueta ens proporciona la informació sobre els materials utilitzats.

- Tria roba amb teixits naturals, com el cotó, la llana, el lli... ja que són menys contaminants.
- Si renoves l'armari, dona la roba de vestir que pot seguir sent utilitzada per altres persones.
- Utilitza paper i mobles de fusta que vinguin de boscos gestionats de forma sostenible i identificats amb el segell FSC.
- Substitueix les factures o extractes de comptes per una comunicació per email.



## AHORRA MATERIAS PRIMAS

El algodón ecológico, la madera FSC y el papel, cartón y plástico 100% reciclados son tres excelentes opciones por la sostenibilidad.

La etiqueta nos proporciona la información sobre los materiales utilizados.

- Elige prendas con tejidos naturales, como algodón, lana, lino, ..., ya que son menos contaminantes.
- Si renuevas tu armario, dona tus prendas de vestir que pueden seguir siendo utilizadas por otras personas.
- Utiliza papel y muebles de madera que provengan de bosques gestionados de forma sostenible e identificados con el sello FSC.
- Sustituye las facturas o extractos de cuentas por una comunicación por mail.



## ESTALVIA AMB UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

Els aliments frescos i de temporada són econòmics, estan en el seu millor moment de consum, respecten els cicles naturals i les zones tradicionals de producció i eviten la implantació de monocultius que esgoten la terra.

Saber escollir els aliments per a una dieta equilibrada i el moment de comprarlos garanteix un estalvi important en l'economia.

La fruita i verdura EROSKI Natur és d'agricultura integrada, amb sistemes de producció agrària respectuosos amb el Medi Ambient, els recursos naturals i la diversitat genètica.

## AHORRA CON UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Los alimentos frescos y de temporada son económicos, están en su mejor momento de consumo, respetan los ciclos naturales y las zonas tradicionales de producción, evitando la implantación de monocultivos que agotan la tierra.

Saber elegir los alimentos para una dieta equilibrada y el momento de comprarlos garantiza un ahorro importante en la economía.

La fruta y verdura EROSKI Natur es de agricultura integrada, con sistemas de producción agraria respetuosos con el Medio Ambiente, los recursos naturales y la diversidad genética.



## ESTALVIA EN TRANSPORT

El mitjà de transport menys eficaç és el cotxe i, no obstant això, és el més utilitzat. Existeixen alternatives al vehicle privat i trucs perquè aquest sigui menys costós.

- Utilitza la bicicleta o camina per als recorreguts curts.
- Utilitza menys el cotxe i més els transports públics. Si reduïm només l'1% l'ús del cotxe privat, estalviem 20 milions de litres de combustible.
- Practica una conducció eficient: millora el confort del viatge, augmenta la seguretat viària, estalvia carburant, redueix les emissions de CO<sub>2</sub> i el cost de manteniment.

## AHORRA EN TRANSPORTE

El medio de transporte menos eficaz es el coche y, sin embargo, es el más utilizado. Existen alternativas al vehículo privado y trucos para que éste sea menos costoso.

- Utiliza la bicicleta o camina para los recorridos cortos.
- Utiliza menos el coche y más los transportes públicos. Si reducimos sólo el 1% el uso del coche privado, ahorramos 20 millones de litros de combustible.
- Practica una conducción eficiente: mejora el confort del viaje, aumenta la seguridad vial, ahorra carburante, reduce las emisiones de CO<sub>2</sub> y el coste de mantenimiento.



## ESTALVIA AIGUA

L'aigua és un recurs escàs, natural i imprescindible. Només l'1% és útil per l'ésser humà. Utilitzar-la de forma racional és una responsabilitat de tots els consumidors.

- Renta els plats amb l'aixeta tancada, i en el cas de tenir rentavaixela utilitzar-lo només a plena càrrega.
- Repara amb urgència les aixetes que gotegen.
- Evita abocar productes de neteja o oli pel desguàs.
- Una dutxa consumeix 4 vegades menys que un bany .
- Tanca l'aixeta mentre t'ensabones, respatlles les dents o t'afeïtes .
- Tanca una mica la clau de pas general.
- Decora amb plantes autòctones que necessitin menys rec.

## AHORRA AGUA

El agua es un recurso escaso, natural e imprescindible. Sólo el 1% es útil para el ser humano. Utilizarla de forma racional es una responsabilidad de todos los consumidores.

- Friega los platos con el grifo cerrado y, en el caso de tener lavavajillas, utilízalo sólo a plena carga.
- Repara con urgencia los grifos que gotean.
- Evita verter productos de limpieza o aceite por el desagüe.
- Una ducha consume 4 veces menos que un baño.
- Cierra el grifo mientras te enjabonas, te cepillas los dientes o te afeitas.
- Cierra un poco la llave de paso general.
- Decora con plantas autóctonas que necesiten menos riego.



## Escoles de Consumidors

“Consum i Medi Ambient”

Què és el CO<sub>2</sub> i com reduir les nostres emissions? Reutilitzar i reciclar. Bones pràctiques de consum sostenible. Estalviar energia. Agricultura integrada. Aprendre a valorar els entorns naturals.

Dia i horari: a convenir amb els assistents  
Durada: 2 hores (amb diversos descansos curts)  
Lloc: Hipermercats EROSKI  
Inscripció: Telèfon 902 540 846  
Email [escuelas@eroski.es](mailto:escuelas@eroski.es)

## Escuelas de Consumidores

“Consumo y Medioambiente”

¿Qué es el CO<sub>2</sub> y cómo reducir nuestras emisiones?  
Reutilizar y reciclar.  
Buenas prácticas de consumo sostenible. Ahorrar energía. Agricultura integrada. Aprender a valorar los entornos naturales.

Día y horario: a convenir con los asistentes  
Duración: 2 horas (con varios descansos cortos)  
Lugar: Hipermercados EROSKI  
Inscripción: Teléfono 902 540 846  
Mail [escuelas@eroski.es](mailto:escuelas@eroski.es)

En col·laboració amb /En colaboración con:

