

# Test d'autodiagnòstic per a **Parròquies EcoSolidàries**

# Test d'autodiagnòstic per a Parròquies EcoSolidàries

Viure la LAUDATO SI' suposa fer un llarg camí vers la conversió ecològica integral, que cal fer amb petits passos.

Aquest qüestionari vol ajudar a les parròquies a identificar aquelles bones pràctiques que ja es porten a terme i proporcionar pistes per a poder avançar. Les actuacions que es proposen poden suggerir nous reptes i ser útils per formular objectius renovats any a any en funció de criteris d'oportunitat, disponibilitat de recursos, persones implicades, motivacions...

Vol ser un instrument senzill que, en utilitzar-lo periòdicament, ajudi a visualitzar el camí que ja hem recorregut i el que ens queda per recórrer.

En el test es formulen possibles actuacions d'una parròquia EcoSolidària agrupades en els quatre eixos del projecte. Es tracta d'identificar la fase d'implementació de cada tipus d'actuació a la vostra parròquia/comunitat:

**FASE PRÈVIA:** L'actuació s'està plantejant però encara no s'ha iniciat cap acció concreta.

**FASE INICIAL:** S'han iniciat les primeres accions però encara tenen un caràcter experimental o puntual.

**FASE D'INCORPORACIÓ:** Hi ha un pla per anar incorporant progressivament aquestes accions en el dia a dia de la parròquia/comunitat.

**FASE DE CONSOLIDACIÓ:** Es porten a terme les accions previstes de forma sistemàtica.

**FASE DE DIFUSIÓ:** Aquests tipus d'actuació està consolidada a la nostra parròquia/comunitat i compartim la nostra experiència amb altres parròquies/comunitats per animar-les a incorporar-la.

El resultat del test és una "foto" de la situació de la parròquia/comunitat en un moment determinat però també un "mapa" que ens assenyalava per on podem avançar. Si s'aplica anualment ens pot ajudar a establir els objectius anuals i ens servirà també per a la valoració posterior de les actuacions previstes.

# Una nova mirada



Donar a conèixer l'encíclica "Laudato si" del Papa Francesc i adoptar la seva perspectiva que relaciona de manera indestriable crisi social i crisi mediambiental.

	FASE PRÈVIA	FASE INICIAL	FASE INCORPORACIÓ	FASE CONSOLIDACIÓ	FASE DIFUSIÓ
Hi ha un grup de persones que promou l'interès de la nostra Comunitat per conèixer la Laudato si i canviar d'estil de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Els mitjans de comunicació de la parròquia (butlletins, fulls parroquials, Web, radio ...) donen a conèixer la Laudato si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les sessions de catequesi d'infants/adolescents aborden el tema de la creació i la necessitat de tenir-ne cura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les activitats de l'esplai promouen el coneixement i la defensa de la natura, així com pràctiques solidàries i sostenibles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les sessions de catequesi d'adults i de petits grups (estudi d'evangeli, revisió de vida...) inclouen continguts de la Laudato si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'organitzen actes de sensibilització (documentals, xerrades, tallers...) mostrant el lligam entre crisi social i mediambiental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'organitzen xerrades, tallers, seminaris, jornades... per donar a conèixer la Laudato si i reflexionar sobre el seu missatge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es donen a conèixer estils de vida alternatius per donar resposta als reptes socials i mediambiental de la nostra societat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es donen a conèixer les situacions d'altres comunitats afectades per la degradació del medi ambient, el canvi climàtic...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es donen a conèixer campanyes, projectes i accions ecosolidàries	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Espiritualitat ecosocial



Promoure una espiritualitat amb contingut ecosocial, sobre la que ancorar els canvis de mentalitat necessaris que planteja l'encíclica "Laudato si"

	FASE PRÈVIA	FASE INICIAL	FASE INCORPORACIÓ	FASE CONSOLIDACIÓ	FASE DIFUSIÓ
La celebració d'alguns diumenges està dedicada al respecte per la creació (Temps de la creació, dia de la Terra, dia de l'aigua..)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les celebracions ordinàries evocuen la creació i la cura que n'hem de tenir (textos, pregàries, cants, gestos/símbols... )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les homilies tracten del respecte per la creació i de la necessitat d'un canvi d'estil de vida vers una conversió ecològica integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les pregàries de la comunitat lloen la creació, en donen gràcies i demanen perdó per les pràctiques insolidàries i poc sostenibles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les pregàries de la comunitat tenen en compte els problemes ecològics locals i les campanyes per abordar-los	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les pregàries de la comunitat tenen en compte els problemes ecològics globals i els projectes específics per resoldre'ls	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Els butlletins, fulls parroquials, pàg. web ... incorporen reflexions i pregàries sobre la cura de la creació	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les sessions de catequesi d'infants/adolescents incorporen pregàries sobre la cura de la creació	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les activitats de l'esplai inclouen reflexions i pregàries que evocuen la creació i el compromís ecològic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Els grups d'adults (catequesi, estudi d'evangeli, revisió de vida..) incorporen reflexions i pregàries relacionades amb la Laudato si'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Els recessos i jornades que s'organitzen inclouen continguts de la Laudato si' per propiciar una conversió ecològica integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'organitzen vetlles i espais de pregària centrats en la creació, per escoltar "el clam de la Terra i el clam dels pobres"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'han habilitat racons adients a l'exterior per facilitar que els membres de la comunitat puguin pregar i meditar en un entorn natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es realitzen sortides comunitàries per fer itineraris de meditació, contemplació i pregària en entorns naturals	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Compromís social



Impulsar compromisos per a una societat més justa, solidària i respectuosa amb la natura

	FASE PRÈVIA	FASE INICIAL	FASE INCORPORACIÓ	FASE CONSOLIDACIÓ	FASE DIFUSIÓ
Es treballa amb associacions locals de protecció ambiental i defensa dels Drets Humans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es plantegen qüestions ambientals a les autoritats locals conjuntament amb altres entitats	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es participa en accions comunitàries locals (neteja del bosc, setmana del desenvolupament sostenible, dia de la bicicleta...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es participa en campanyes cristianes pel desenvolupament sostenible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es participa en campanyes nacionals i internacionals pel desenvolupament (dia de la Terra, setmana del desenvolupament sostenible...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'impulsa i/o es dona suport a plataformes ecosolidàries locals (compartir vehicles, intercanvi de serveis, horts compartits...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fan accions per promoure el voluntariat dels membres de la comunitat en plataformes i entitats ecosolidàries	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es participa en campanyes de denúncia i accions reivindicatives de caire ecosolidari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fan actes per sensibilitzar entorn a determinades causes i recollir fons per a projectes ecosolidaris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es mantenen contactes amb altres parròquies per animar-les a participar a la Xarxa de Parròquies EcoSolidàries	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Nous estils de vida



Generar processos de canvi en la pròpia comunitat per propiciar nous estils de vida: estalvi i consum responsables, residu zero, lluita contra el canvi climàtic, conreu de virtuts i nous hàbits..

Indiqueu en el número corresponent de l'annex les mesures concretes que s'han implementat:

	FASE PRÈVIA	FASE INICIAL	FASE INCORPORACIÓ	FASE CONSOLIDACIÓ	FASE DIFUSIÓ
S'han pres mesures per proveir-se d'energia per mitjà d'energies renovables i per minimitzar el consum energètic en tots els edificis de la parròquia/comunitat <b>1</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'han establert mesures per reduir el consum d'aigua i per evitar-ne la contaminació <b>2</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'han proporcionat als responsables criteris per tal que les compres i els subministraments siguin coherents i responsables a nivell social i mediambiental <b>3</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'han pres mesures per reduir els residus que es generen, per reparar i reutilitzar els objectes i per facilitar-ne el reciclatge <b>4</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'han establert mesures per preservar la biodiversitat en els espais i terrenys de què disposa la parròquia/comunitat <b>5</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'han pres mesures per minimitzar l'impacte ambiental que generen els actes administratius i les publicacions <b>6</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'han pres mesures per esdevenir una entitat econòmicament ètica, solidària i coherent <b>7</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'han proporcionat criteris perquè els àpats comunitaris siguin eco-sostenibles <b>8</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'han pres mesures per reduir l'impacte ecològic dels desplaçaments <b>9</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'implica als membres de la comunitat en la gestió responsable i coherent de les instal·lacions i espais comuns <b>10</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'orienta als membres de la comunitat sobre com reduir la seva "empremta ecològica" <b>11</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'organitzen activitats per donar a conèixer models alternatius i propiciar nous hàbits <b>12</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Indiqueu quines mesures heu implementat:

## 1 Mesures per proveir-se d'energia per mitja d'energies renovables i per minimitzar el consum energètic

Contractar l'electricitat a una cooperativa que treballi amb energies renovables

Instal·lar sistemes d'autoconsum: panells solars / aerogeneradors

Instal·lar sistemes de geotèrmia / aerotèrmia

Aprofitar al màxim la llum natural i tancar els llums sempre que no siguin imprescindibles (instal·lar automatismes per obrir i tancar els llums si cal)

Utilitzar bombetes de baix consum i evitar il·luminacions exagerades

Optar per aparells elèctrics de baix consum "classe A" i utilitzar-los de forma eficient

Revisar periòdicament les instal·lacions (xarxa elèctrica, de gas, radiadors...) i fer un bon manteniment dels aparells per garantir-ne l'eficàcia energètica

Apagar els aparells elèctrics quan no són estrictament necessaris, inclòs l'stand by quan no estan en ús

Reforçar l'aïllament dels edificis (murs, tancaments...)

Evitar escalfar/ refredar espais innecessàriament i controlar la temperatura de confort (entorn dels 20 graus a l'hivern i 25 a l'estiu és suficient),

Controlar la despesa energètica mensualment i informar-ne als usuaris per mirar de reduir-la amb l'ajut de tots



## 2 Mesures per reduir el consum d'aigua i evitar-ne la contaminació

- Instal·lar monocomandaments amb cèl·lules detectores que només subministrin aigua quan sigui necessari o bé altres dispositius similars
- Instal·lar dispositius per reduir el cabal d'aigua de les aixetes
- Instal·lar dispositius per reduir el volum de descàrrega de la cisterna dels vàters
- Revisar periòdicament les instal·lacions i reparar les aixetes, cisternes dels vàters o canonades que perdin aigua
- Instal·lar un sistema de recollida d'aigua de pluja i/o aigües grises i utilitzar-la pels WC o per regar
- Instal·lar un sistema de reg gota a gota i usar programadors per regar les plantes de bon matí o al vespre, per evitar l'evaporació.
- Controlar cada mes l'aigua que s'ha consumit i informar-ne als usuaris per mirar de reduir el consum amb el seu ajut
- Instal·lar contenidors de rebuig als lavabos per evitar que s'utilitzin com a papereres i demanar la cooperació als usuaris
- Fer servir productes de neteja ecoresponsables i evitar abocar als lavabos i wc altres productes nocius per al medi (olis, pintures, llegiu, etc)
- Emprar el desembussador tradicional (ventosa de cautxú amb mànec), bicarbonat i vinagre en comptes d'altres productes químics que són tòxics

## 3 Criteris per realitzar compres coherents i responsables

- Austeritat: Evitar tot tipus de compra innecessària. Reparar i reutilitzar abans que comprar. Optar per objectes de segona mà. Evitar malbaratar
- Respecte pel medi ambient: Optar per productes de proximitat, de temporada, ecològics, respectuosos amb la biodiversitat, de residu mínim...
- Tracte just: Optar per productes que garanteixen, tant en l'obtenció, en la producció com en la distribució, condicions laborals justes i respecte als DDHH
- Solidaritat: Optar per productes amb valor afegit perquè afavoreixen a col·lectius vulnerables
- Coherència: Optar per comprar als establiments i empreses que garanteixin les condicions anteriors





## 4 Mesures per reduir, reutilitzar i reciclar els residus

Evitar l'ús de productes d'un sol ús i els embalatges innecessaris (especialment els plàstics)

Optar per la reparació dels aparells, la reutilització dels objectes i el mercat de segona mà

Fer una classificació dels residus i/o fer compost amb els residus orgànics (flors, restes de menjar)

## 5 Mesures per preservar la biodiversitat

Ornamentar l'església i altres edificis amb plantes naturals

Plantar/cultivar vegetació mediterrània autòctona i evitar plantes exòtiques invasores

Practicar agricultura i/o jardineria ecològica i evitar utilitzar fertilitzants i biocides/insecticides químics tòxics

Estar al corrent de la normativa referent a les espècies protegides que habiten al nostre entorn i actuar en conseqüència (ex. no treure nius d'orenetes)

Posar nius, casetes, menjadores d'ocells, hotels d'insectes...

Evitar tancar forats o esclotxes quan per motius arquitectònics no sigui estrictament necessari i deixar forats de diferents dimensions en murs nous

Demandar consell als experts sobre l'impacte ambiental quan es fan obres o rehabilitacions

Si es disposa de terreny suficient, posar-lo a disposició de la comunitat per fer horts i jardins ecològics compartits

## 6 Mesures per minimitzar l'impacte ambiental que generen els actes administratius i les publicacions

Reduir la utilització de paper allà on sigui possible (correus enviats per mail, impressions a doble cara...)

Fer servir paper reciclat, cartutxos de tinta reutilitzables...

Fer servir Internet de manera responsable i limitar l'emmagatzematge de dades digitals



## 7 Mesures per esdevenir una entitat econòmicament ètica, solidària i coherent

- Operar amb entitats financeres que actuïn de forma ecosolidària (Banca ètica)
- Realitzar una contractació ètica i social i establir relacions laborals coherents
- Complir amb totes les obligacions comptables i fiscals
- Donar suport econòmic a accions solidàries locals i internacionals

## 8 Criteris perquè els àpats comunitaris siguin eco-sostenibles

- Reduir el consum d'embotits i altres productes càrnics
- Optar sempre per productes locals frescos, procedents d'agricultura ecològica, ramaderia responsable i pesca d'explotació sostenible
- Oferir alternatives vegetarianes i/o veganes
- Optar per compartir plats d'elaboració pròpia i cuina casolana i evitar els productes precuinats
- Optar, sempre que sigui possible, per productes de comerç just
- Fer encàrrecs, si és el cas, a cooperatives de col·lectius vulnerables que aportin valor afegit
- Evitar sempre l'ús de plats, gots i coberts de plàstic d'un sol ús

## 9 Mesures per reduir l'impacte ecològic dels desplaçaments

- Recomanar els desplaçaments a peu o en bicicleta sempre que sigui possible
- Animar a reduir o optimitzar l'ús del cotxe: ús de transport públic, compartir vehicles...
- Fer/promoure un aparcament de bicicletes prop dels edificis parroquials
- En els desplaçaments importants per realitzar activitats de la parròquia utilitzar el transport públic o compartir vehicles per optimitzar el seu ús
- En els desplaçaments que ho permetin anar a peu o en bicicleta i, en tot cas, organitzar l'ús de cotxes compartits per persones amb mobilitat reduïda
- Organitzar un servei de voluntariat per anar a buscar a peu al seu domicili les persones que utilitzen cadires de rodes



## 10 Mesures per implicar als membres de la comunitat en la gestió responsable i coherent de les instal·lacions i espais comuns

Fer cartells, fulls d'instruccions, sessions informatives... per recordar les normes d'ús ecològic de les instal·lacions

Informar periòdicament de l'evolució del consum d'aigua i energia perquè als membres de la comunitat puguin participar en la seva reducció.

Animar als membres de la comunitat a aportar propostes de millora per optimitzar l'ús ecosocial de les instal·lacions de la parròquia/comunitat

Donar a conèixer les mesures que es porten a terme per minimitzar l'impacte ambiental que generen les activitats de la comunitat

Donar a conèixer les mesures que s'adopten per fer una gestió econòmicament ètica, solidària i coherent de les activitats que es porten a terme

## 11 Mesures per orientar als membres de la comunitat sobre com reduir la seva "empremta ecològica"

Fer publicacions, xerrades, tallers... per orientar als membres de la comunitat sobre com reduir la seva "empremta ecològica"

Serveis d'assessorament ecosolidari als membres de la comunitat (energia renovable, banca ètica, consum responsable, objecció fiscal...)

Donar a conèixer publicacions, iniciatives, campanyes... d'altres entitats que poden ser d'interès

## 12 Activitats per donar a conèixer models alternatius i propiciar nous hàbits

Accions de cooperació i intercanvi (mercats d'intercanvi, tallers costura/bricolatge, banc de temps, cotxes compartits...)

Activitats que permeten gaudir de la natura i contemplar-la (ex. caminades, sortides amb bicicleta, excursions...)

Visites a entitats amb iniciatives ecosolidàries que poden ser model d'alternatives socials i nous estils de vida