Catálogo de acciones

Iniciativas vecinales para avanzar hacia barrios más justos y sostenibles

Bloques en transición

FRAVM
FEDERACIÓN REGIONAL DE ASOCIACIONES VECINALES DE MADRID

A.V. PALOMERAS BAJAS

TANGENTE
GRUPO COOPERATIVO

cambia
changing MObility

BLOQUES EN TRANSICIÓN

BLOQUES EN TRANSICIÓN

Contacto: oficinadetransicion@tangente.coop

Web: https://tangente.coop/bloquesentransicion/

Presentación

Bloques en Transición es un proyecto piloto que nace con el propósito de acompañar a dos bloques de viviendas del distrito de Vallecas en la puesta en marcha de iniciativas comunitarias prácticas y sostenibles para mejorar su calidad de vida. A partir de cambios concretos en sus hábitos y rutinas, las familias ahorran energía y reducen su impacto en el planeta y en el coste de sus facturas. Un proyecto que, desde lo colectivo, transforma el cotidiano de los hogares para contagiar al barrio y crear una realidad más justa y sostenible.

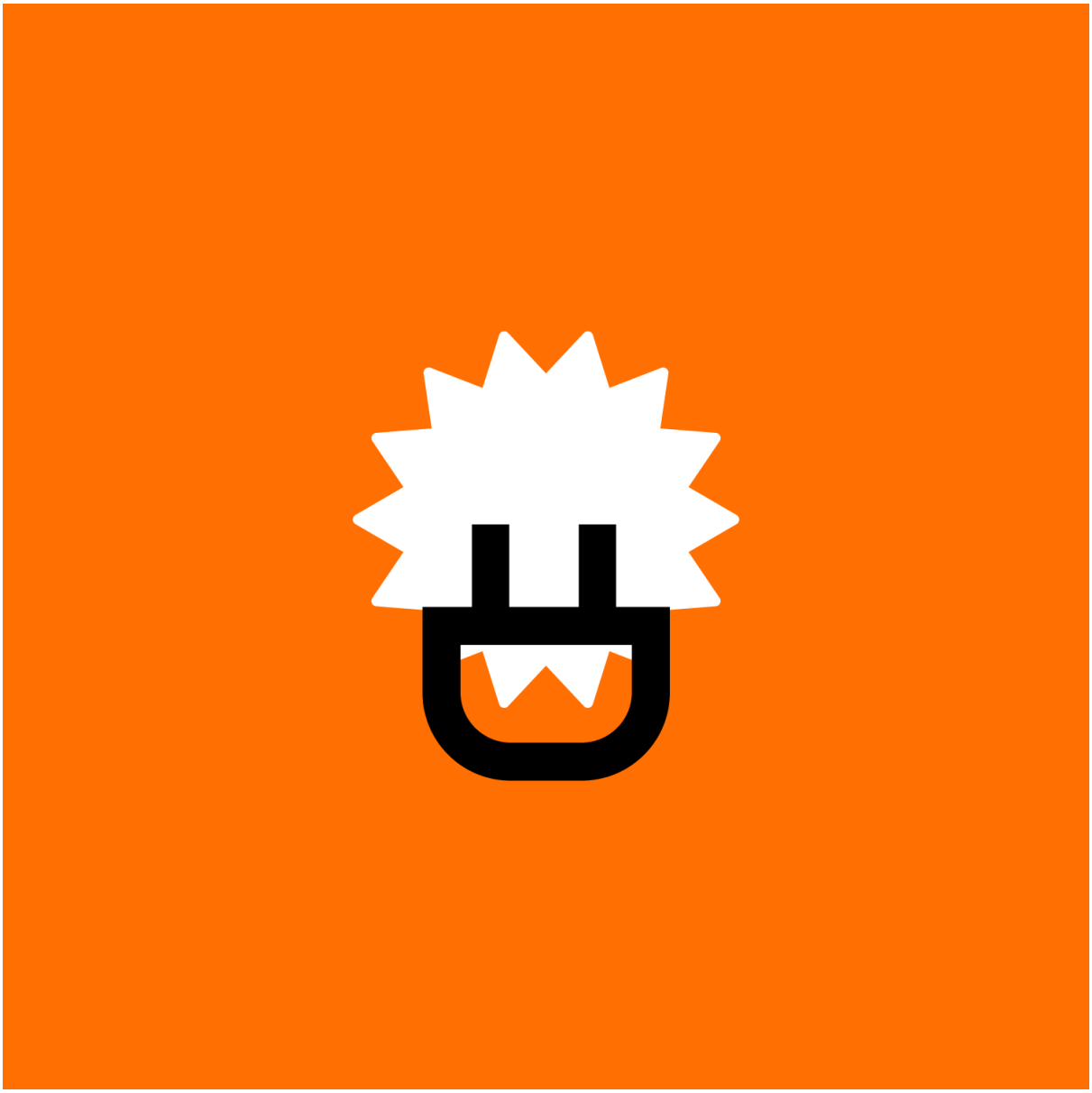
Habitamos en bloques construidos durante el siglo pasado desde los que enfrentar las problemáticas del presente en nuestras ciudades. Necesitamos anticiparnos a muchos de los cambios sociales y ambientales que se tornarán imperativos, sirviendo como aceleradores de una transición ecológica justa.

Este documento muestra una amplio catálogo de acciones que pueden implementarse, de las cuales cada bloque elegirá aquellas que considere más importantes, atractivas o urgentes. Estas servirán para definir el Plan de Transición que se comprometen a adoptar con el acompañamiento del proyecto.

El proyecto pone al servicio de cada bloque el acompañamiento por parte de un equipo de profesionales que dinamizarán y asesorarán a la comunidad en las acciones en las que se comprometa, además de financiar pequeñas intervenciones y colaborar activamente en la consecución de recursos y ayudas públicas.

Autoconsumo energético y comunidades energéticas
Fomento de la vida en comunidad
Renaturalización
Entender la factura eléctrica
Taller de reparación
Contra la soledad no deseada
Accesibilidad
Biblioteca comunitaria
Apoyo al comercio local
Cuarto de bicis y taller de reparación
Incentivar uso del transporte público
Movilidad sostenible: Compartir coche
Recogida de agua de lluvia
Grupos de consumo
Cosateca
Recursos comunitarios
Huerto urbano y compost
Mejoras edilicias
BLOQUES EN TRANSICIÓN
Iniciativas vecinales para avanzar hacia barrios más justos y sostenibles

ENERGÍA



El encarecimiento de la energía tiene elementos coyunturales, pero responde esencialmente al declive de los combustibles fósiles abundantes y accesibles. La imperativa transición energética, reducción de consumos y fomento de energías renovables coincide con la emergencia climática y la necesidad de descarbonizar nuestras economías.

Acciones

- **Libro edificio existente.** Elaboración de un documento que contenga información sobre las características constructivas de un edificio, además de recoger todas las particularidades referentes al mantenimiento del mismo, con el fin de conservarlo de la manera más óptima. Este documento es imprescindible para poder solicitar las subvenciones de los *Fondos Next Generation.* Estos están orientados a demandar una rehabilitación integral de alta calidad en los edificios, que comprenda mejoras en la accesibilidad y en la seguridad y que incluya la eficiencia energética y la incorporación de fuentes de energía renovables.

- **Comunidad local energética.** Las comunidades energéticas se conforman para llevar a cabo actividades como producir, consumir, almacenar, compartir o vender energías renovables. Aquí nos centraremos en el autoconsumo o la generación distribuida, que suponen un factor importante para el ahorro económico de muchas familias, especialmente para las más vulnerables. Una forma de ahorrar dinero, ganar autonomía energética y reducir la dependencia de las compañías eléctricas convencionales.

- **Taller cultura energética y prácticas domésticas de ahorro (calor y frío).** Actividad formativa y de sensibilización orientada a incorporar sencillos cambios en los hábitos y formas en las que usamos la energía en los hogares, de forma que puedan reducirse consumos y generar ahorros económicos.

- **Talleres sobre facturas de luz y gas.** ¿Estoy pagando de más en mis facturas de luz y gas? ¿Puedo minimizar los costes de mis facturas energéticas? ¿Qué diferencia hay entre el mercado libre y el regulado? ¿Qué es el bono social y cómo puede solicitarse? Actividad destinada a optimizar los contratos y generar ahorros económicos.

- **Rehabilitación energética integral.** Actuación integral en un edificio existente cuyo objetivo es una reducción drástica de consumo energético. En ella se afrontan todos los aspectos susceptibles de mejora y se tienen en cuenta tanto las necesidades a nivel arquitectónico y de envolvente, como en las instalaciones (tanto las

existentes como las que puede ser necesario integrar). Todas las medidas parciales que se vayan tomando deberían de orientarse hacia este objetivo a medio plazo, ya que supone una inversión económica significativa.

- **Asesoramiento en las solicitudes de ayudas públicas.** Desde la creación de un libro edificio hasta la financiación de oficinas de transición justa barriales, de momento orientadas a zonas industriales.

- **Cambio a proveedores verdes y cooperativos de electricidad en comunidad y hogares.** Acompañar el cambio de proveedores hacia aquellos comprometidos con el desarrollo de otro modelo económico más justo, democrático y sostenible.

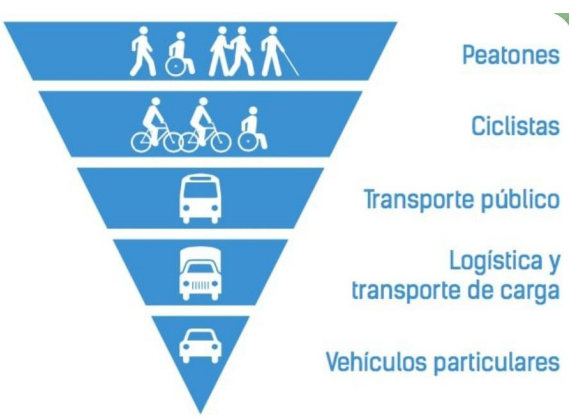
Acciones	Persona	Hogar	Bloque	Vallecas
Comunidad energética local			x	x
Talleres cultura energética y prácticas domésticas de ahorro	x	x	x	
Talleres sobre facturas de luz y gas	x	x	x	
Libro edificio existente y acompañamiento en la tramitación de ayudas..			x	
Optimización de contratos de suministros energéticos e instalaciones (p.e. calderas)		x	x	
Cambio a proveedores verdes y cooperativos		x	x	
Proyecto técnico de rehabilitación integral			x	

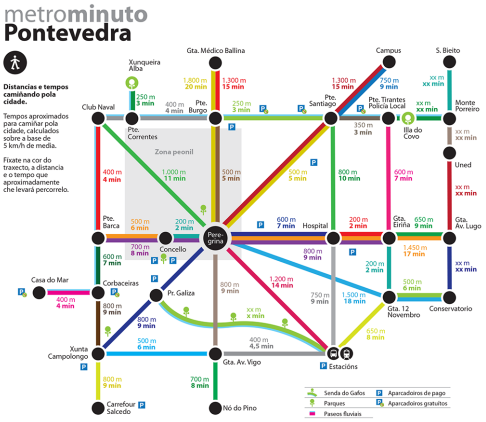
MOVILIDAD

La movilidad es indispensable para satisfacer nuestras necesidades de empleo, estudios, compras, cultura, deportes, ocio… Por eso, nuestra forma de desplazarnos debe resultar asequible y nuestros destinos accesibles. En el marco del proyecto, trataremos de identificar, de forma participativa, las necesidades de los habitantes de los bloques, además de impulsar acciones para fomentar la sostenibilidad sostenible (movilidad activa, transporte público, estrategias colectivas…). Una aproximación en la cual prestaremos especial atención a la movilidad relacionada con los cuidados y los desplazamientos cotidianos.

Acciones

- **La factura integral del transporte.** Realizar una serie de eventos orientados a conocer los costes integrales de nuestra movilidad, tanto económicos como ambientales, de cara a buscar estrategias para minimizar el presupuesto dedicado mensualmente a desplazarnos.
- **Incentivar la movilidad activa.** Pequeñas acciones orientadas a lograr cambios de hábitos en los desplazamientos realizados por los habitantes de los bloques hacia modos más activos como la marcha a pie o la bicicleta. Además se tratará de abordar cambios en los tiempos y gastos invertidos en desplazamientos y una utilización más eficiente del coche. Estas acciones podrían combinarse con estrategias a nivel de barrio, relacionadas con crear mapas de distancia y tiempos a lugares significativos, diseñar desplazamientos amigables, fomentar la movilidad ciclista infantil y de mujeres mediante actividades de sensibilización y formación, microurbanismo y reparaciones del espacio público y de la comunidad de vecinas y vecinos…


Peatones
Ciclistas
Transporte público
Logística y transporte de carga
Vehículos particulares


metrominuto
Pontevedra
Distancias e tempos camiñando pola cidade.
Tempos aproximados para camiñar pola cidade, calculados sobre a base de 5 km/h de media.
Fixate na cor do traxecto, a distancia e o tempo que aproximadamente che levará percorrelo.
Gta. Médico Ballina
Xunqueira Alba
Campus
S. Bleito
Club Naval
Pte. Burgo
Pte. Santiago
Pte. Tirantes
Policía Local
Monte Porreiro
Pte. Correntes
Zona peonil
Illa do Covo
Uned
Pte. Barca
Peregrina
Hospital
Gta. Eiriña
Gta. Av. Lugo
Concello
Casa do Mar
Corbaceiras
Pr. Galiza
Gta. 12 Novembro
Conservatorio
Xunta Campolongo
Gta. Av. Vigo
Estacións
Carrefour Salcedo
Nó do Pino
Senda do Gafos
Parques
Paseos fluviais
Aparcadoiros de pago
Aparcadoiros gratuítos

- **Cuarto/Taller/Aparcamiento de bicicletas en zonas comunes**. Identificar si existe un espacio común en el cual se puedan aparcar las bicicletas de forma segura para organizarlo y acondicionarlo. Así como evaluar sí habría interés en realizar algunas actividades formativas orientadas a labores de mantenimiento menor de bicicletas.

- **Incentivar el uso del coche compartido**. A nivel de bloque y, a ser posible, de comunidad, mediante un hilo de Whastapp o una aplicación informal de ride-sharing. El potencial de esta medida está relacionado con el nivel de entendimiento y confianza existente entre las vecinas y vecinos de cada bloque y la compatibilidad de trayectos comunes que realicen.

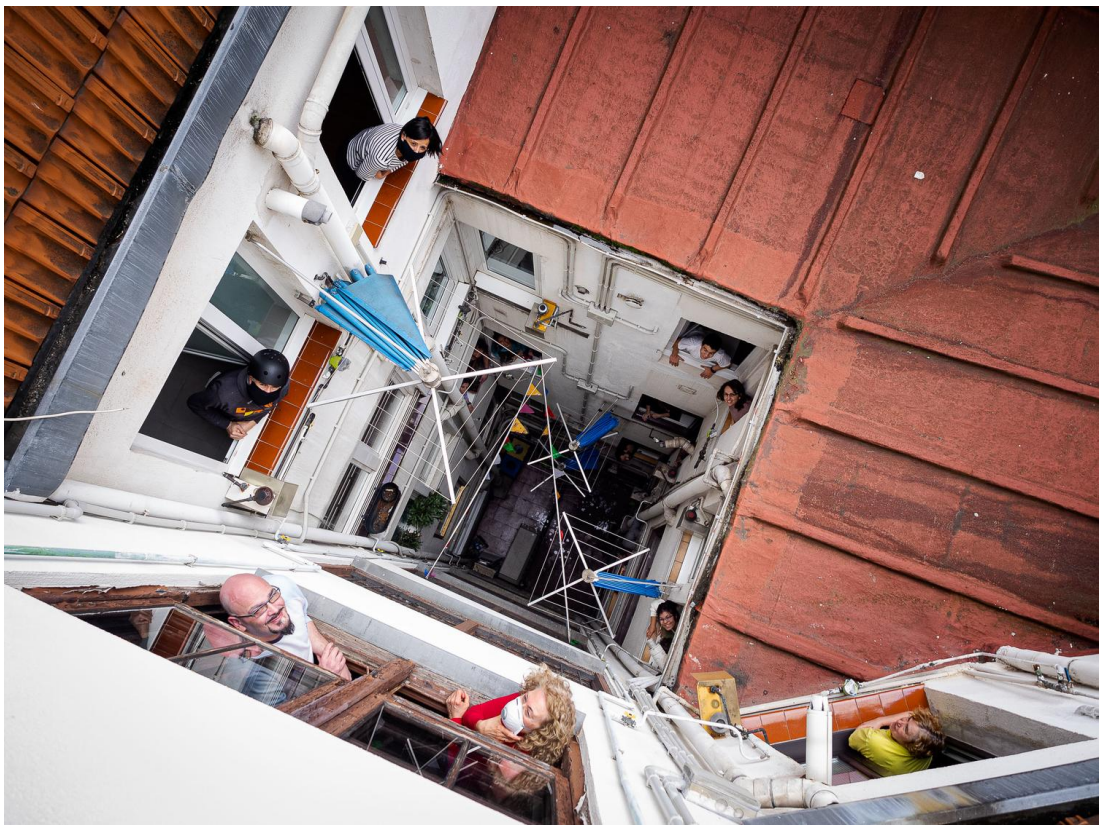
Acciones	Persona	Hogar	Bloque	Vallecas
La factura integral del transporte	X	X		
Incentivar la movilidad activa	X	X	X	X
Rediseño desplazamientos	X		X	
Taller mantenimiento de bicis y mecánica			X	
Aparcamiento bicicletas en zonas comunes con caja de herramientas			X	
Préstamo de coche entre hogares		X	X	

CUIDADOS

Los bloques y las comunidades que los habitan, cuando funcionan de forma óptima, nos ayudan a satisfacer necesidades en proximidad y aumentar nuestro sentido de pertenencia. Resulta pertinente realizar acciones orientadas a optimizar las dinámicas participativas de la comunidad, fortalecer la convivencialidad y las dinámicas informales de ayuda mutua, así como prevenir situaciones de soledad no deseada y mejorar la conciliación familiar.

Acciones

- **Comunidad de cuidados.** Articular la creación de una red informal entre las personas que habitan los bloques como una forma de aumentar las dinámicas convivenciales, generar oportunidades de encuentro y mejorar las relaciones en la comunidad. Una iniciativa que permita conectar y conocer mejor a las personas con las que se convive, habilitar la confianza mínima como para que surjan mecanismos informales de ayuda mutua y se den soluciones colectivas a algunos problemas cotidianos. Los problemas de soledad no deseada y de conciliación podrían abordarse mediante estos dispositivos.

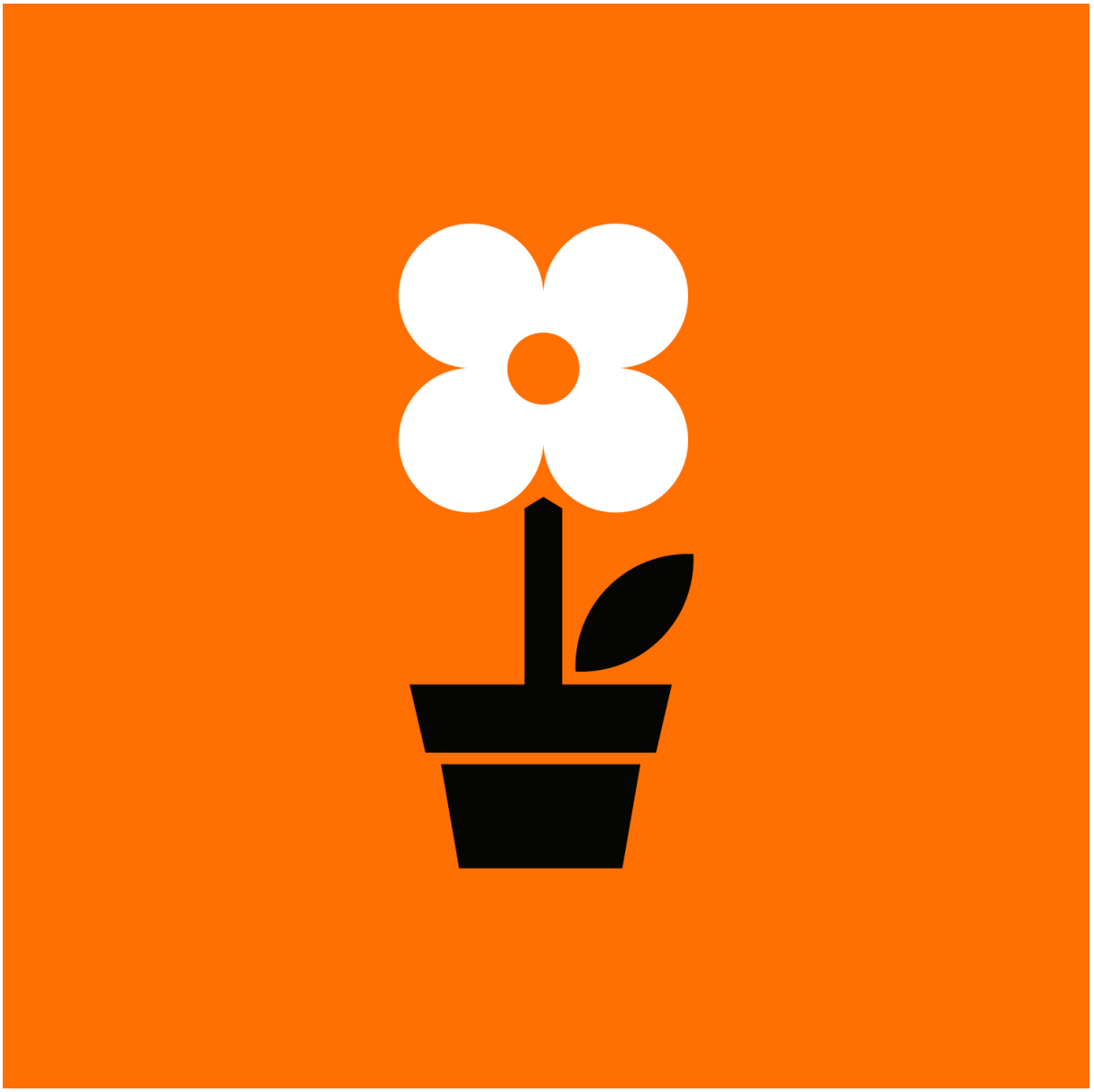


- **Ocio comunitario:** Diseño participativo de un programa de actividades lúdicas y de ocio para celebrar en el bloque. Estas irán orientadas a mejorar la confianza y aumentar la cohesión de la comunidad: microintervenciones y decoración de espacios comunes, exposición de obras, historia de la comunidad, eventos, celebraciones...

- **Inteligencias colectivas:** Compartir metodologías de facilitación de grupos con la comunidad de cara a hacer más eficientes las dinámicas grupales, las reuniones y la toma de decisiones colectivas.

Acciones	Persona	Hogar	Bloque	Vallecas
Comunidad de cuidados	x		x	
Ocio comunitario	x	x	x	
Inteligencias colectivas	x		x	

JARDINERÍA



La jardinería es una herramienta que puede ayudarnos a mejorar el confort ambiental y conseguir múltiples cambios en el conjunto de la comunidad. Su versatilidad nos permite realizar desde microintervenciones domésticas a acciones de mayor envergadura en zonas comunes, logrando embellecer el bloque, mejorar la convivencialidad, mitigar el efecto de las olas de calor, producir alimentos o cultivar una nueva sensibilidad ambiental.

Acciones

- **Reverdecer el bloque.** La idea es reverdecer el edificio, las zonas comunes y los hogares, mediante el desarrollo de actividades que fomenten la jardinería vecinal doméstica. Una fórmula que puede ayudar a intensificar las dinámicas convivenciales (escalera) a la par que se cultiva una nueva sensibilidad ambiental y se embellece el bloque.

- **Renaturalización de azoteas.** Instalación de jardines y/o huertos en azoteas, siempre que la estructura del edificio lo permita. Una forma de sacar el máximo rendimiento social, ambiental y energético. El uso y la rehabilitación de las cubiertas, azoteas y patios de luces aportan numerosos beneficios. Socialmente dan valor al uso de tejados por parte de los vecinos y vecinas. Desde el punto de vista ambiental incrementan el verde y la biodiversidad, facilitan una reducción de la demanda energética y promueven sistemas de producción energética.

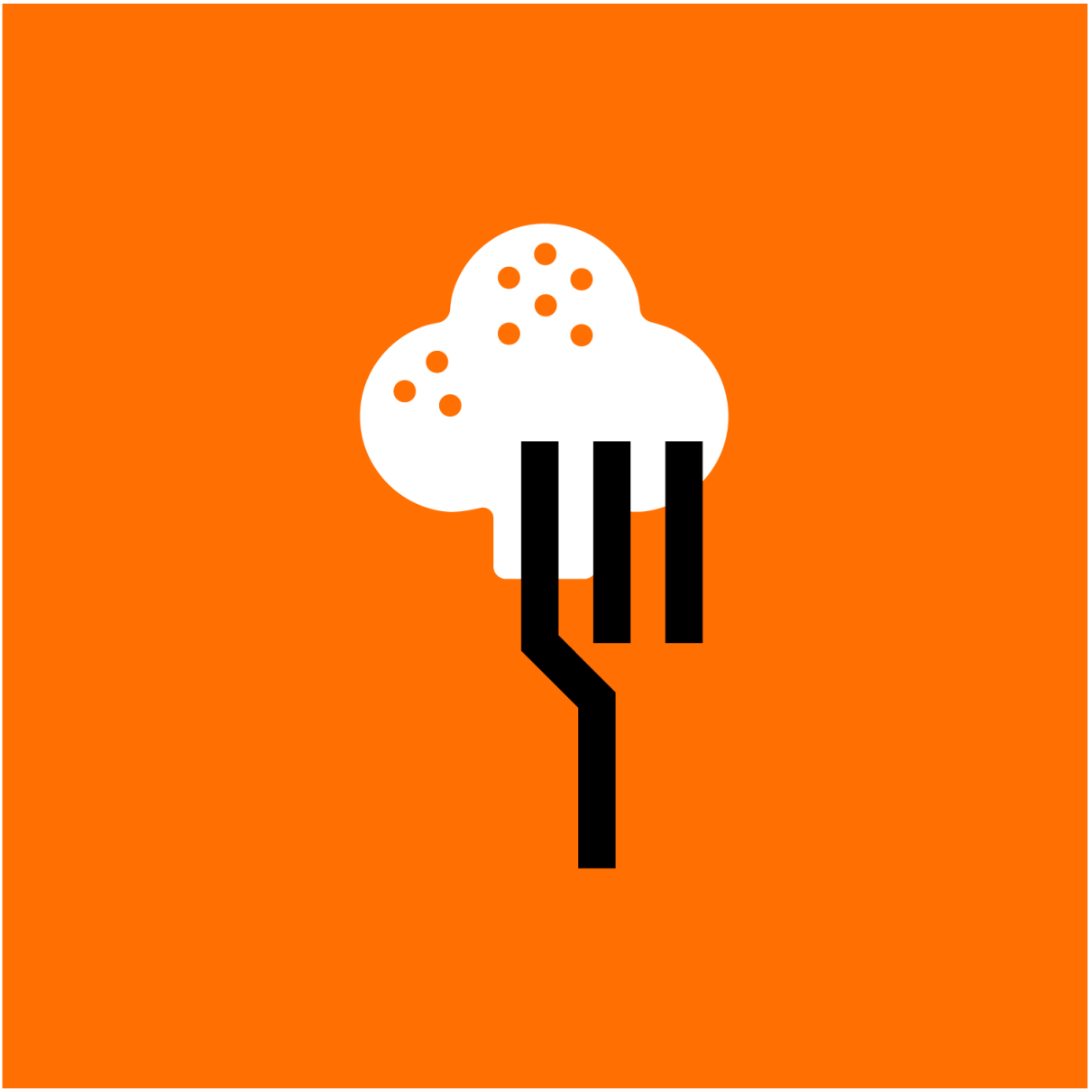
- **Huerto en zonas comunes**. Instalación de un huerto en las zonas ajardinadas comunes. Una acción que permite producir alimentos, cosechar relaciones sociales en la comunidad y alimentar hábitos saludables. Lo importante no es tanto la cantidad de alimentos producidos como el número de personas que interaccionan con las prácticas agroecológicas.

- **Compostaje comunitario.** Una experiencia colectiva que consiste en el reciclaje de la materia orgánica que se genera en los hogares de

un mismo barrio, pueblo, urbanización o comunidad de propietarios. Son los propios vecinos los que trasladan y depositan sus restos en los contenedores o composteras situados en lugares comunes y que están destinados a este fin. El compost generado se distribuye entre los participantes y se utiliza para las zonas ajardinadas de la comunidad.

Acciones	Persona	Hogar	Bloque	Vallecas
Reverdecer el bloque	x	x	x	
Renaturalizar azoteas			x	
Huerto en zonas comunes	x		x	
Compostaje comunitario	x		x	x

ALIMENTACIÓN



La transformación del sistema alimentario aparece como una cuestión estratégica, pues concentra los principales impactos ambientales y es el ámbito en el que, debido al balance entre esfuerzos y potencialidades de transformación, resulta más efectivo actuar. Esto implicaría cambios en los hábitos de compra y en las dietas, aumentando el consumo de vegetales frescos, de temporada, proximidad y ecológicos.

Acciones

- **La factura integral de tu comida**. Realizar una serie de eventos orientados a conocer los impactos del sistema alimentario y la importancia de estimular cambios en los hábitos de consumo. Identificar claves prácticas para aumentar de forma exitosa el consumo de vegetales frescos, de temporada, proximidad y ecológicos y reducir el despilfarro alimentario.
- **Grupo de consumo.** Una agrupación de personas que se organizan con el fin de comprar alimentos agroecológicos de forma periódica directamente de quienes los producen. Una forma de consumir de forma más económica al realizar compras colectivas, a la vez que se pagan precios justos y se apoya la agricultura ecológica.

- **Cocinar en colectivo.** Promover una serie de espacios y encuentros para promover la alimentación saludable a partir de la cocina de forma colectiva. Acciones como realizar comidas comunitarias, intercambios de recetas, concursos de cocina o experiencias gastronómicas interculturales…

Acciones	Persona	Hogar	Bloque	Vallecas
La factura de tu comida	x	x		
Grupos de consumo y compras colectivas	x	x	x	x
Cocinar en colectivo	x	x	x	

AGUA

Nuestra geografía va a ser una de las regiones más afectadas del mundo por la sequía derivada de la emergencia climática. En la actualidad disponemos de un 20% menos de recursos hídricos que hace veinte años y la cosa va a empeorar. Así que el ahorro de agua combinaría una reducción de consumos con unos ahorros económicos más significativos.

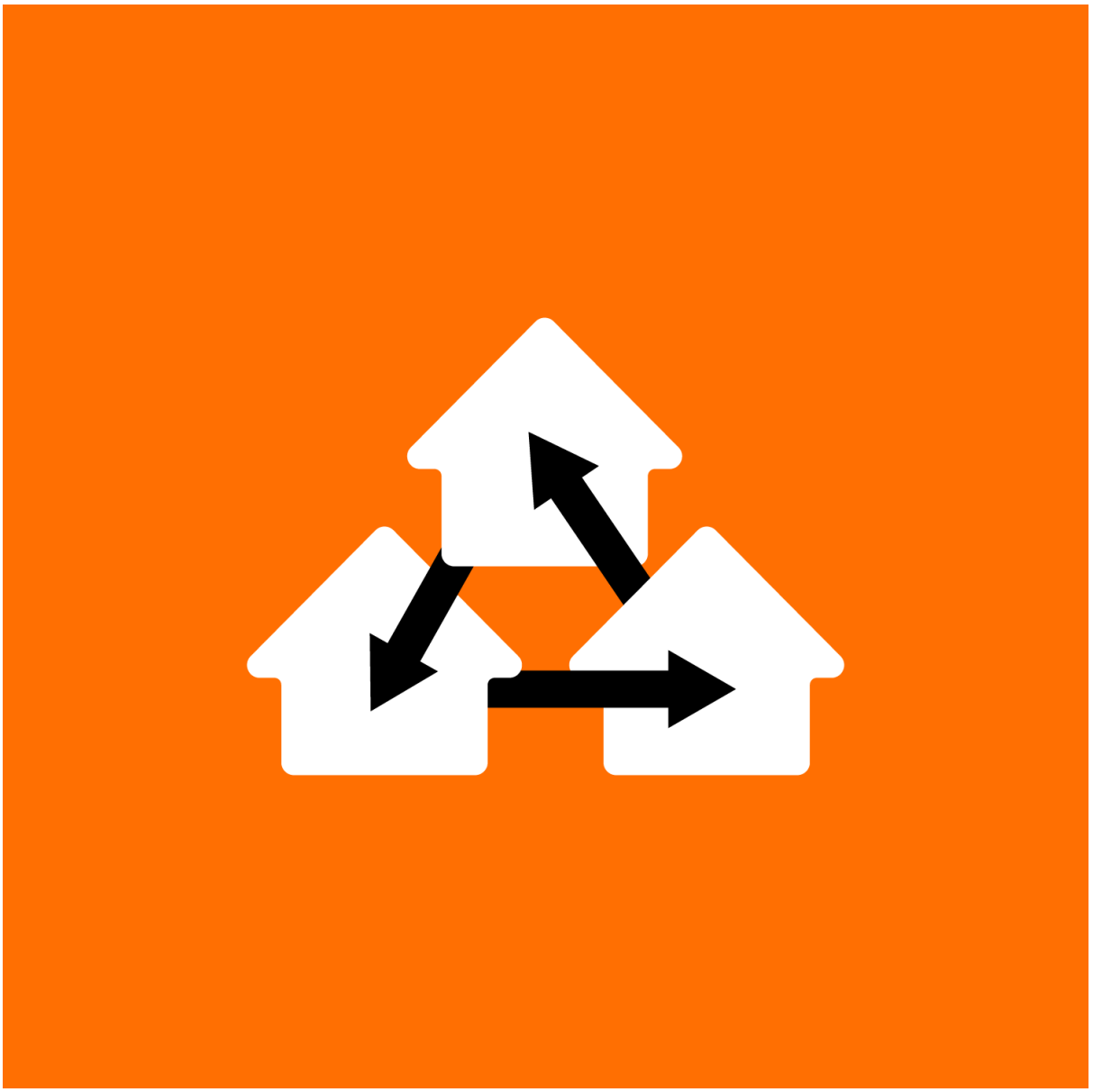
Acciones

Taller cultura hídrica. Una sesión formativa que combina la sensibilización sobre la escasez de agua, que no percibimos al abrir el grifo, así como medidas prácticas para el ahorro doméstico.

Captación y utilización de pluviales. La recuperación de agua de lluvia en tejados y azoteas, que tras un filtrado se almacena en un depósito de cara a regar los jardines comunes.

Acciones	Persona	Hogar	Bloque	Vallecas
Taller cultura hídrica (ahorro de agua)	x	x		
Captación y utilización de pluviales			X	

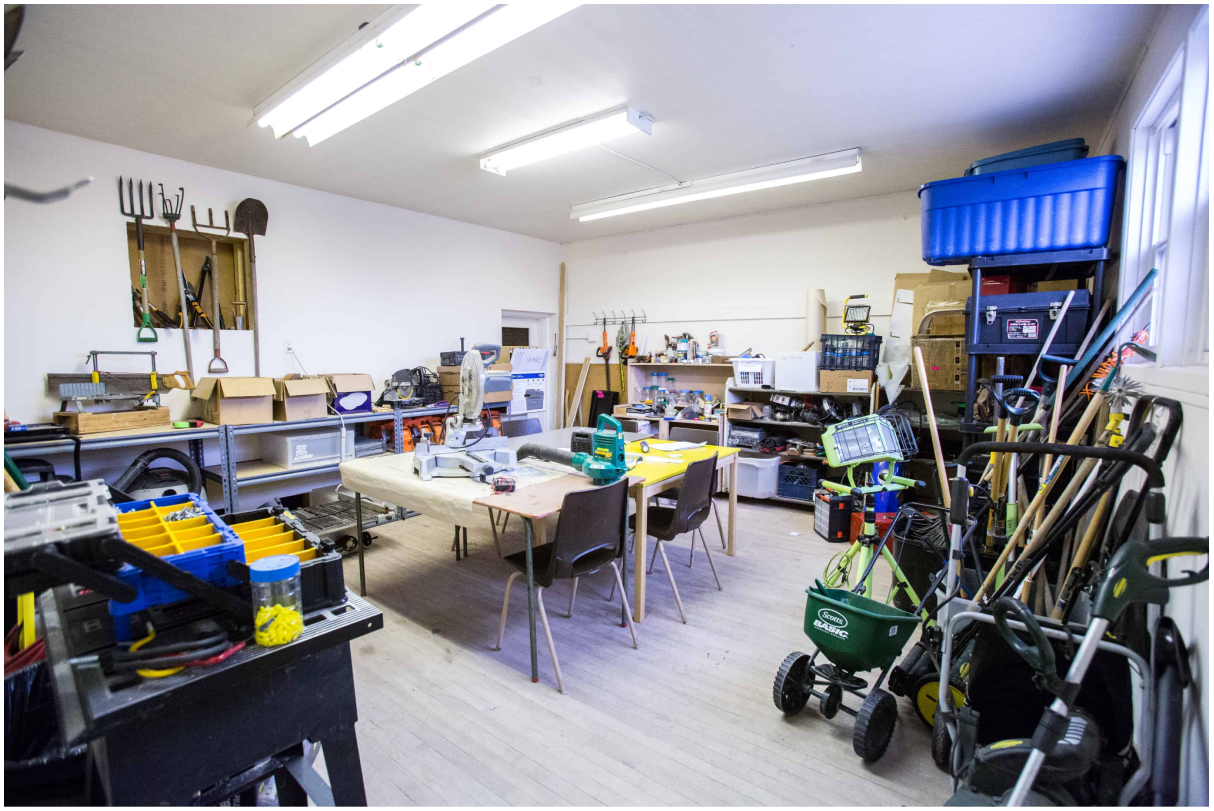
RECURSOS COMUNES Y SOSTENIBLES



La cooperación social y la búsqueda de soluciones colectivas puede ayudarnos a satisfacer nuestras necesidades fuera del mercado, permitiéndonos mantener calidad de vida a la vez que se reducen impactos ambientales.

Acciones

Cosateca o caja de herramientas común. Una manera de reducir impactos, compartiendo herramientos y objetos de uso poco frecuente, de forma que no haya que tener uno por vivienda (taladro…). Esta puede ser física o bien se puede disponer de un listado compartido y solicitar la herramienta u objeto en cuestión a quien lo tiene dentro de la comunidad.



Recircular y facilitar la reparación de objetos. Articular una red de personas del bloque interesadas en ceder bienes de segunda mano en buen estado, así como en compartir habilidades y conocimientos que sirvan para ayudar a reparar o restaurar objetos domésticos (electrodomésticos, muebles…).

Biblioteca de bloque. Aplicar fórmulas sencillas para facilitar el préstamo de libros entre personas del mismo bloque, de forma que los mismos libros acumulen más lecturas por parte de gente distinta.

Otros consumos sostenibles. Orientación a la hora de definir criterios de selección y acceder a proveedores de determinados bienes y consumos de forma que se apoyen modelos económicos más democráticos y sostenibles (empresas de limpieza, productos de limpieza…).

Acciones	Persona	Hogar	Bloque	Vallecas
Cosateca	x	x	x	
Recircular y facilitar la reparación de objetos	x		x	
Biblioteca	x	x	x	
Internet		x	x	
Otros consumos sostenibles	x	X	x	