

Nº.5 FEBRERO 2015 || Comisión de Medio Ambiente de Zaragoza Vivienda

Zaragoza
Parque del Agua



COORDINA:**Comisión de Medioambiente**
medioambiente@zaragozavivienda.es
Ext.: 911**Fernando Albiac**
Iluminada Villalba
María Jesús Andrés
Laureano Pablo
Elena Marín
Carmen Vázquez**COLABORACIONES:****Merche Rueda**
Pilar Arbex
Sofía M. Cortés
César Ochoa**DISEÑO:**

Sofía M. Cortés

Este boletín ha sido diseñado para su distribución digital con el objetivo de proteger el medio ambiente. Se recomienda evitar la impresión del mismo.

EDITORIAL

Somos New4Old



NEW4OLD (NEWSolutions4OLDhousing)

Pertenece a la INICIATIVA LIFE 10 iniciativa europea que tiene como objetivo la “Lucha contra el cambio climático”.

En concreto en este proyecto se busca demostrar la aplicabilidad de tecnologías innovadoras como la SRT Tool (**herramienta informática que calcula coste/beneficio de realizar una rehabilitación sostenible**) a un caso real que permita contrastar dichos cálculos y que sea representativo.



ZV se incorpora al proyecto a finales del 2012 y tras un análisis de su parque de viviendas de alquiler desde un punto de vista de eficiencia, instalaciones y necesidades sociales, elige San Pablo 83-85 como posible piloto para realizar la rehabilitación

óptima en relación coste/ ahorros comprobando los resultados previstos según la SRT Tool ([herramienta para la rehabilitación sostenible](#)) diseñada en el propio proyecto

Desde el inicio se procede a monitorizar varias viviendas del edificio y recoger los consumos energéticos de todas, con el fin de comprender el comportamiento del edificio en verano e invierno y poder comprobar los ahorros obtenidos tras la rehabilitación.



Socios participantes junto a ZV:

AITEMIN-Centro Tecnológico, Universidad Politécnica de Madrid (UPM), Centro Tecnológico de Cerámica y Vidrio de Portugal (CTCV).

REPORTAJE

S.O.S. ¡ALERGIAS!

Cuida tu salud

Las alergias mas comunes y conocidas son las estacionales, aunque también las podemos encontrar en el ámbito laboral.



Síntomas de la alergia estacional.

Algunos de los síntomas más habituales de la alergia estacional son: secreción nasal, picor, estornudos y sensación de congestión todo el día.

Causas de la alergia

Para la Medicina Tradicional la alergia estacional, como su nombre indica, se debe a que reaccionamos de una manera desproporcionada (la alergia) a determinada al polen que determinadas plantas o árboles emiten en determinados momentos del año.

Otras causas según la medicina natural

La primavera es, sin duda, una explosión de la naturaleza y si bien es cierto que ese exceso de polen puede provocarnos cierta sensibilidad también es cierto que dependerá como estemos nosotros para que nos afecte mucho, poco o nada.

- **Sistema inmunológico:** es una de las claves del problema ya que está reaccionando en exceso ante sustancias que son inofensivas. El estrés, la contaminación, el abuso de antibióticos y medicamentos y el exceso de lácteos en nuestra dieta pueden ser algunas de las claves en este desajuste inmunitario.
- **La primavera:** es el momento del año en el que el hígado (según la Medicina Tradicional China) aprovecha para depurar y eliminar las toxinas de todo el invierno. Si a ese trabajo extra le añadimos las histaminas que fabrica el sistema inmune en una alergia todo esto ocasionará un intento de descongestionarse (picores, lagrimeos, estornudos, etc.)



Plantas medicinales para la alergia primaveral

Hay toda una serie de plantas medicinales que nos pueden ser de grandísima ayuda:

- **Grosellero negro:** fortalece las glándulas suprarrenales (agotadas por el estrés) y tiene un efecto antiinflamatorio.
- **Helicriso:** reduce todos los síntomas de la alergia primaveral.
- **Fumaria:** favorece la eliminación de la histamina sin producir somnolencia.
- **Echinacea:** fortalece nuestro sistema inmune y evita esos "desajustes".
- **Jengibre y Regaliz:** combinación ideal para los síntomas como la rinitis (esa "agüilla" nasal que no cesa)



¿Dónde nos pueden indicar el nivel de polen que hay en nuestra ciudad?

El Ayuntamiento de Zaragoza, en su página web, nos informa diariamente del nivel polínico en la ciudad durante la estación primaveral y estival. Una vez han pasado estos meses la información pasa a ser semanal.

El enlace es http://www.zaragoza.es/ciudad/servicios/polen/polen_Movil

También podemos encontrar los niveles de polen a nivel nacional (para cuando nos vamos de viaje), en la página http://www.uco.es/real/pol_abierto.html

Alergias Laborales

Como en todos los ámbitos de la vida, la prevención siempre debe ser la primera opción. En el caso de las alergias respiratorias, tomar medidas a tiempo nos puede ayudar a evitar incapacidades mayores.

Pero hay que tener en cuenta que en materia de prevención tienen parte de responsabilidad tanto el trabajador como la empresa.

Según la legislación española, en vigor desde el 1 de enero de 2007, se reconoce cualquier afección de tipo alérgico como posible causa de enfermedad profesional. Pero para poder poner remedio, hay que conocer con precisión la naturaleza de la alergia y las condiciones del entorno laboral, con el objetivo de encontrar una relación de causa-efecto.



Ante la sospecha de una alergia, lo primero que hay que hacer es confirmar el diagnóstico, de modo que habrá que consultar al servicio médico de la empresa, sea interno o externo, y si este lo considera necesario, hará la petición para el especialista. Con el diagnóstico positivo, la mejor prevención es evitar el contacto de lleno con el alérgeno, pero no siempre es posible, así que veamos medidas para minimizar este contacto:

- **Higiene y materiales:** debería replantearse el uso de las materias que causan alergia con más frecuencia, en caso de que existan sustitutivos inocuos, optar por ellos. También existe la posibilidad de pensar en formas de presentar, manipular o almacenar ciertas sustancias de modo que queden aisladas (por ejemplo: uso de extractores, envasado o encapsulamiento, cabinas aislantes,...).
- **Fichas de producto:** habrá que tener en cuenta las frases R o S que se pueden leer en las hojas de datos de seguridad de los productos que se manipulan en el trabajo. En cuanto a las alergias respiratorias, R42 nos indica que existe posibilidad de sensibilización por inhalación.
- **De organización:** a poder ser, al trabajador afectado por una alergia laboral se le reubicará para que realice alguna otra función que le mantenga lejos de la causa o en un entorno distinto, a ser posible; otra opción sería hacer rotación de tareas para minimizar el tiempo de contacto.
- **Protección personal:** cuando el contacto con sustancias alergénicas que afecten las vías respiratorias sea inevitable, habrá que tomar medidas para reducir la exposición, como el uso de guantes, mascarilla y uniforme que se lavará en el mismo lugar de trabajo.





ENTREVISTA

“Economía en Zapatillas”

Así se llama el curso que nuestro compañero **César Ochoa Moneva** ha impartido en diversas Asociaciones de Vecinos

César, ¿en qué consistía el curso?

Realmente, consiste en recordar cosas que sabemos y no aplicamos en el día a día principalmente en lo que se refiere al ahorro doméstico.

¿Cuándo empezaste a impartir el curso?

El primer curso que impartí fue en Octubre de 2009.

¿Cómo surgió la idea?

En ese momento era un tema que no se trataba en la Asociación de Vecinos Manuel Viola, y como colaboraba con ellos me propusieron que preparara un curso sobre algo de economía.

¿A quién va dirigido principalmente?

A todo el mundo que quiera ahorrar, aunque la mayoría de los asistentes son amas de casa.



¿Qué es lo más importante a destacar del mismo?

Una de las cosas más importantes es el presupuesto de gastos.

“Como decía mi abuela: Si quieres que un duro no te falte, el primero que tengas no te lo gastes. Ahorra cuando puedas y gasta cuando debas.”

¿Nos lo explicas?

Sí. Si haces un presupuesto, inconscientemente controlas los gastos. El ejemplo más claro es hacer una lista de la compra cuando vas al supermercado.

¿Nos darías algún consejo para ahorrar a parte de lo que ya nombras en el curso?

Una buena fórmula, es considerar el ahorro como un gasto, y llegará un momento que no dependerás para vivir de esa cantidad que destinas al ahorro.

¿Aplicas en tu vida diaria el ahorro del que nos hablas en el curso? ¿Ves resultados?

Sí, lo he utilizado y lo utilizo, con buenos resultados.

Se impartieron un total de 4 cursos y os tomasteis un tiempo de descanso. Ahora

“Principio de Pareto: Hay un 80% de ropa que nos ponemos el 20% del tiempo, y un 20% que llevamos puesta el 80% del tiempo. Céntrate en comprar el 20% de ropa que vayas a usar el 80% de las veces.”

En noviembre sé que habéis vuelto a retomarlos. ¿Nos cuentas cómo ha ido la vuelta a las aulas?

Se comenzó el 21 de octubre y fueron 5 sesiones de una hora de duración en la misma Asociación de Vecinos. La novedad, es que se ha incluido una sesión sobre las diferentes tarifas de la luz.



“El Vino bueno en casa y fuera de casa el de la casa”

La verdad es que ha ido muy bien, con buena participación, así que estamos muy satisfechos.

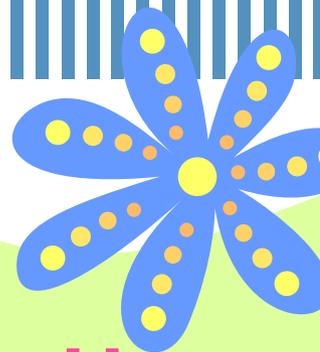
Muchas gracias, César. Esperamos que compartas algunos de tus consejos para ahorrar en próximos boletines, seguro que nos servirán de mucho. ¡¡Cualquier ahorro en estos tiempos es una ayuda!!

“Si compras barato algo que no necesitas, estás comprando caro.”



Nuestro viejo ESTANQUE...

¡¡es un jardín!!



Jesús Colás profesor de la Escuela de Jardinería El Pinar, vino con los alumnos de la escuela para ayudarnos a recuperar el espacio que antes estaba ocupado con las tortugas.



El Estanque de las tortugas, como lo llamábamos antes, no se ha podido conservar debido al mantenimiento permanente que requería.

Dar de comer a las tortugas, limpiar el estanque de bichos y palomas que allí caían, regar, etc.



Aunque nos de mucha pena, las tortugas habían crecido demasiado y empezaban a suponer un trabajo extra de mantenimiento, debido a que estos animales manchan mucho.

Objetivo:

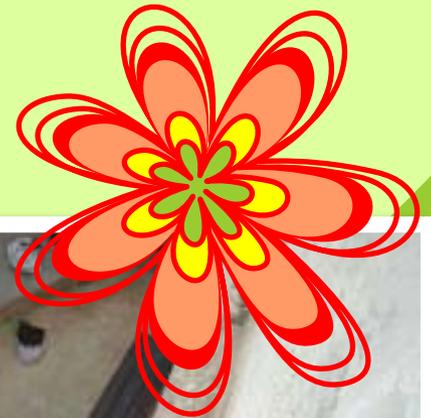
Instalar unas jardineras que no comprometan la resistencia de la zona del estanque y se van a recuperar las plantas que hay alrededor.

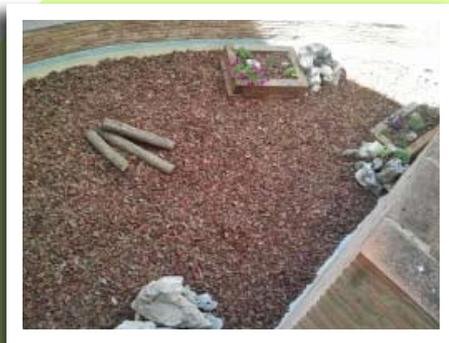
A través del Boletín OptiMiza Nº4, se pidieron sugerencias al respecto.

De entre las recibidas, la que más encajó, consistía en hacer **un jardín sencillo** con un mantenimiento que tuviera un sistema de riego automático, además se optó por solicitar **colaboración a la Escuela de Jardinería El Pinar**, que muy amablemente se pusieron a disposición y manos a la obra con sus alumnos/as para adecuar el espacio.

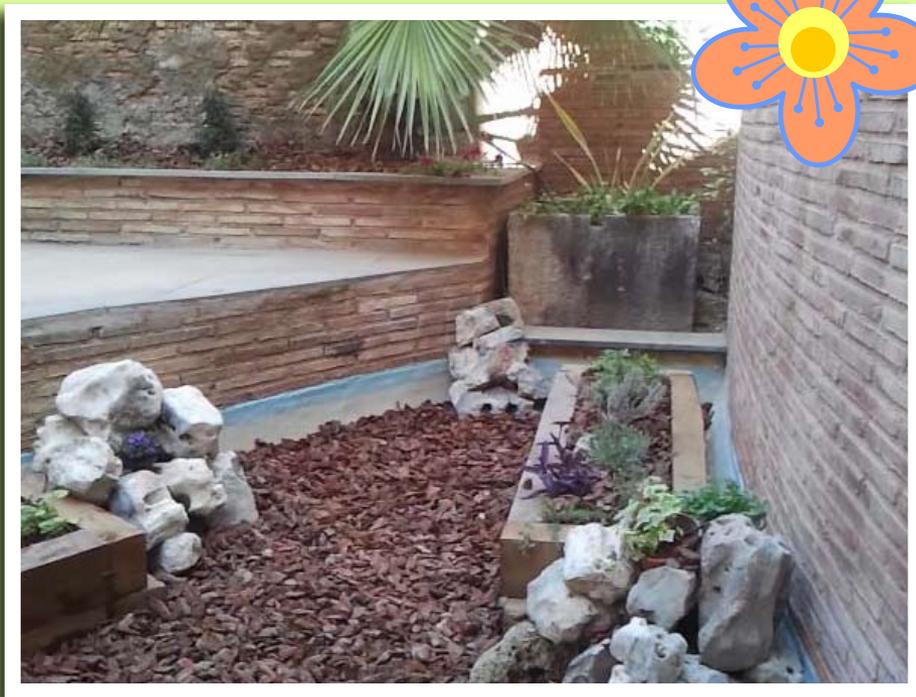
Esto por otro lado cumple con todas las medidas del plan medioambiental por un espacio limpio, económico y respetando el medioambiente.

El trabajo comenzó por limpiar el estanque y las malas hierbas, quitar la fuente y cortar las raíces de troncos o plantas que pudieran afectar al espacio.





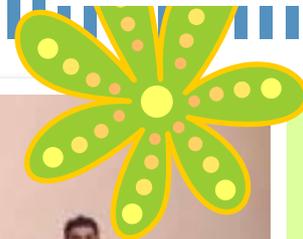
Se han puesto maceteros con una variedad de plantas curiosas.



Desde Zaragoza Vivienda y a través de esta presentación queremos dejar constancia de nuestro mas sincero agradecimiento.

Gracias a Charo, a Jesús y a todos los chicos y chicas que han hecho posible que en Zaragoza Vivienda tengamos nuestro jardín particular., el jardín de ZV

¡En su blog le llaman el jardín de abril!



REPORTAJE

El Pinar



Conozcamos un poco mejor la Escuela de Jardinería el Pinar y como cuentan el desarrollo del estupendo trabajo que han llevado a cabo en nuestro/su jardín de Abril.

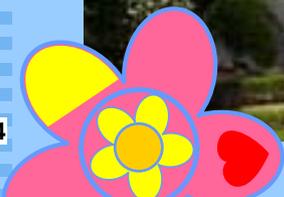
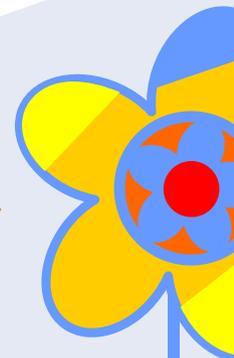
La Escuela de jardinería El Pinar realiza acciones formativas dirigidas a la inserción sociolaboral, así como al desarrollo del Programa sociocultural del Centro

Esta escuela lleva a cabo un completo programa de actividades y servicios tan interesantes como, el programa **DONAPLANTA**, mediante el que participan, como su propio nombre indica, donando plantas a entidades que comparten objetivos medioambientales.

Otro de sus servicios más destacados es el que denominan:

“LA ESCUELA COMO RECURSOS DIDÁCTICO”

En este programa realizan actuaciones para alumnos de Primaria e Infantil que visitan o son visitados en sus centros escolares para darles a conocer la labor que realizan y enseñarles, motivándoles en el cuidado de las plantas. Además, de forma práctica, realizan talleres en los que los pequeños aprenden jugando a cultivar, plantar, trasplantar, etc, así como los cuidados que las plantas necesitan.



En cuanto a PROGRAMAS, la escuela de Jardinería el Pinar mantiene dos líneas de trabajo:

PROGRAMA FORMATIVO:

- Operario de viveros y jardines;
- Mantenimiento y ejecución de jardines; Reproducción de planta ornamental;
- Módulo de Garantía Social

PROGRAMA SOCIOCULTURAL

- La Escuela como recurso didáctico. Los centros escolares acuden a la Escuela.
- Entrega de plantas a instituciones y asociaciones sin ánimo de lucro

http://ejelpinar.blogspot.com.es/2014_06_01_archive.html

En el mes de abril, durante unos seis días, el curso de operarios ha ajardinado un patio interior de una antigua casa aragonesa en el nº 61 de la calle San Pablo, sede de La Sociedad Municipal de Zaragoza Vivienda. Antes este espacio ocupado fundamentalmente por una especie de estanque o alberca, albergaba tortugas.

A pesar de ser un lugar de reducidas dimensiones y de aspecto muy descuidado, consideramos que tenía posibilidades de constituir un pequeño jardín aunque entrañaba ciertas dificultades ya que no se puede acceder a él con vehículo, su superficie está instalada encima de un sótano y está casi en sombra.

Lo que implicaba calcular muy bien el peso que podíamos transportar a mano, la carga que podía soportar el techo del sótano y escoger tan solo un número limitado de plantas que soportan la sombra.

Aunque la primera jornada tuvo sus contratiempos a causa de la lluvia, fuimos cumpliendo, durante todos los días, con lo previsto aunque con un poco más de lentitud de la esperada. Desmontamos el sistema de fuente del estanque y podamos y pinzamos los arbustos.

Construimos los maceteros con las traviesas, telas y clavos que previamente habíamos medido, cortado, agujereado, barnizado y preparado en la escuela.



blog



http://ejelpinar.blogspot.com.es/2014_06_01_archive.html

Los ubicamos en dicho lugar, colocamos los tubos de riego y los llenamos con la mezcla de sustratos. Posteriormente plantamos en ellos las aromáticas y otras plantas con cualidades medicinales, ornamentales y culinarias. Luego preparamos la tierra de una de las cisternas allí existentes, plantamos en ella y por fin colocamos las rocas decorativas en su lugar y les pondríamos algunas macetas.

Tras esto nos dedicamos al resto del jardín, aportando y mejorando la tierra del gran macetero de obra y de la otra cisterna que hay en el, además seguimos haciendo la limpieza y mantenimiento de la zona de hiedra.

Antes de plantar en el macetero, tuvimos que eliminar, a parte de basura y restos, un ailanto, árbol cuyas raíces comprometían el muro y reconstruir en parte la cisterna. Una vez con todo plantado, montamos el sistema de riego por goteo con programador y por último embellecimos el conjunto con corteza de pino y algún otro detalle.

Aunque en un principio no estaba previsto, prácticamente todos los asistentes al curso de operario, en mayor o menor medida participaron en la elaboración del jardín, y se puede decir que todos mostraron interés y ganas en hacerlo aportando un muy buen esfuerzo.

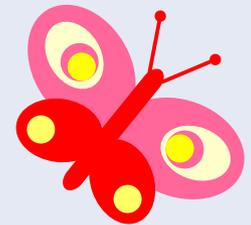
La sensación general tanto de los que realizamos la obra como de jefes y personal de Zaragoza Vivienda, que la recibían como así nos lo comunicaron ellos, es que hicimos un buen trabajo del que los alumnos se pueden sentir orgullosos, porque demostraron que son y somos capaces .

**Escuela Municipal de
Jardinería
"El Pinar"**

**Urb. Torre Pinar
50190
Garrapinillos**

**Tlf: 976-72 61 95
Fax: 976-72 61 96**

ejelpinar@zaragoza.es



Creo que hemos sabido
convertir un espacio nada atractivo y
acogedor en un lugar ameno*, es decir un jardín.
Ahora solo esperamos que se mantenga.

La Calle INDISCRETA

... es un espacio moderno e innovador promovido por el Gobierno de Aragón, situado en la Avda. César Augusto 115-117, (esquina calle Predicadores) de Zaragoza y dedicado a...

... la educación ambiental, a la promoción de la información, el conocimiento y el debate sobre problemas socioambientales del medio ambiente urbano.



El espacio expositivo recrea una intersección de calles que podríamos encontrar en cualquier ciudad. Entre estas calles y avenidas se encuentran espacios y establecimientos (tiendas y/o elementos callejeros) que nos sirven para explicar el modo de vida urbano. Cuenta con catorce ámbitos temáticos, en los que se recrean las circunstancias de presión ambiental que conllevan cada uno de ellos con sus complejas relaciones y sus consecuencias para la sostenibilidad local y global.



En la calle indiscreta, se cuenta con educadores medioambientales que se encuentran a disposición del público (para informar o aclarar las dudas que puedan surgir)

Entre sus funciones está la de adaptar la visita guiada a la tipología del grupo. Puede realizarse la visita libre, pero el mayor aprovechamiento se da en las visitas guiadas con actividades programadas; tiene como público principalmente la población escolar, las familias, y asociaciones)

En cada espacio, un gato, el símbolo y mascota de este lugar, nos presenta el espacio y nos hace reflexionar sobre nuestro grado de sostenibilidad.



Os destacamos algunas de ellas y si tenéis curiosidad, podéis descubrir más cosas en este enlace:
<http://www.lacalleindiscreta.es/inicio.aspx>

Actividades educativas

La calle Indiscreta cuenta con un amplio y atractivo programa educativo dirigido y adaptado a diferentes tipos de público:

1. Actividades para visitantes no escolares: visitas libres y guiadas por el espacio expositivo (lunes a viernes) y actividades para familia (en fines de semana y festivos)
2. Actividades para escolares
3. Talleres permanentes (Cambio climático – Ecología Práctica)
4. Actividades de formación
5. Exposiciones temporales.



Talleres de reutilización para niños, y también para mayores



“Taller de biodiversidad para público familiar”

En la gran ciudad viven una serie de plantas y animales que han descubierto las ventajas de acercarse a los seres humanos. Viven despreocupadamente y, al parecer, no les inquieta en exceso nuestro modo de vida urbano.

Los sábados por la mañana podéis acercaros con vuestra familia y participar en este taller, donde te proponen una serie de actividades en el Aula y un pequeño recorrido por la ribera del Ebro, descubriendo a esos “otros vecinos”, que comparten con nosotros un mismo espacio y que pasan un poco desapercibidos.



Los sábados por la mañana, Saborea Zaragoza

Saborea Zaragoza es una visita guiada ofrecida por el Ayuntamiento de Zaragoza en la que colabora el Aula de Medio Ambiente Urbano, La calle Indiscreta.

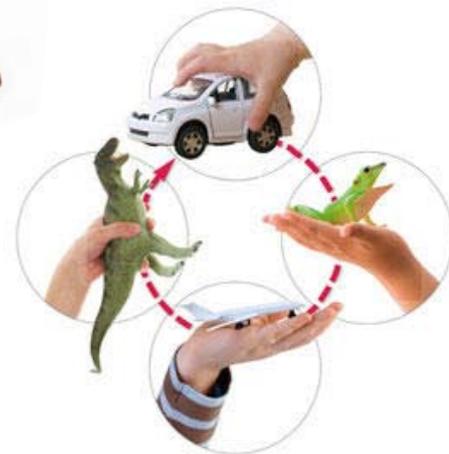
En la visita te adentrará en el corazón de la ciudad histórica a través de un desfile de sabores, olores y sensaciones únicas, propias de Zaragoza.

Además de conocer el origen de los principales productos de la gastronomía zaragozana en el Taller de Alimentación de la Calle Indiscreta, podrás acceder al escondido museo de la Torre Nueva y descubrir un sinfín de detalles sorprendentes en el Mercado Central, podrás degustar algunos de los mejores productos de nuestra tierra en Casa Montal y en la Enoteca Espacio-Gourmet Divinos.

REPORTAJE

El Trueque

El **TRUEQUE** es el intercambio de objetos o servicios por otros objetos o servicios y se diferencia de la compraventa habitual en que no intermedia el dinero en líquido en la transacción. Al contrato por el cual dos personas acceden a un trueque se le denomina permuta.



Pero remontémonos al origen del trueque, casi tan antiguo como la historia de la humanidad.

El trueque nace por el excedente de un producto, lo que lleva a intercambiar ese producto que sobra, por otro que se necesita y no se tiene. Estas fueron las primeras formas de comercio entre los hombres y se denominan 'permutas'. No intermedia dinero en la transacción.



¿Por qué se abandonó el trueque?

Nacieron nuevos bienes de consumo.

Si un panadero quería zapatos, necesitaba encontrar un zapatero que quisiera pan. Empezó a resultar un sistema poco práctico.

También fue un problema determinar el valor exacto de un producto. ¿Valía más un par de zapatos o 2 barras de pan?

Esto llevó a buscar un producto de referencia, por el cual se establecería el valor del resto de mercaderías: surgía así el origen de la moneda.



Los Bancos del Tiempo

Otras variantes del trueque, son los bancos de tiempo.

En ellos, el intercambio no es dinero, sino una medida de tiempo. Es como un intercambio de servicios, y no de productos, un intercambio de favores por favores.

En la actualidad, debido a la crisis, el trueque vuelve a resurgir, e internet ha sido una fantástica herramienta para ello, ayudando a crear comunidades de usuarios que quieren intercambiar cosas. Un modelo más sostenible se impone debido a la necesidad.



Mercado de Las Pulgas

Otra alternativa es el mercado de las pulgas, un mercado donde encontrar **antigüedades y productos de segunda mano, y donde se da la práctica del regateo.**

En Madrid, un mercado de pulgas sería el Rastro, por ejemplo. El nombre tiene su origen en el mercado francés de Saint Ouen, “Marché aux Puces”, el mayor del mundo con casi 11 millones de visitantes cada año.

En cuanto al intercambio entre empresas o Bartering **es un intercambio de productos entre Empresas sin necesidad de mediar dinero. Así, pueden canjear entre ellas, de forma multilateral, todo aquello que precisen. La mayor de las ventajas, es que obtienen otra forma de ‘pago’.**

En Zaragoza, también hemos podido disfrutar de ésta iniciativa muy de moda en Europa.



Se trata de **Truequedillo**, un mercadillo del trueque en el cual el objetivo principal era **intercambiar objetos usados por otros que puedan ser de utilidad.**



La idea resulta muy original en los tiempos de crisis que vivimos ya que **permite reutilizar objetos** que ya no usamos evitando un daño al medio ambiente y fomentando la colaboración.





La iniciativa ha sido organizada por **Zaragoza Activa**, en colaboración con la **Asociación Lanuza-Casco Viejo** y por el **Banco del Tiempo de la Federación de Barrios** y se llevó a cabo en el patio de las viviendas de la calle Armas, con el objetivo de generar intercambio de objetos y actividades culturales de diversa índole.



En el mercadillo se pudieron ver **objetos de todo tipo**, desde ropa, pasando por libros, tarjetas y llaveros hasta incluso muñecos y otros juguetes, tanto grandes como pequeños. El evento además estuvo, como en otros de **Las Armas**, marcado por diversas actividades culturales y para niños, con el plus de poder visitar las librerías, tiendas y galerías de arte alternativas recientemente abiertas en la zona.



Para ponerlos como curiosidad...

La psicóloga y socióloga alemana **Heidemarie Schwermer** decidió en 1996 repartir su dinero y desde entonces ha conseguido vivir del trueque. Heidemarie, de 67 años, ha creado una web llamada Living without money, ha publicado un libro contando su experiencia --los beneficios los distribuyó entre mujeres maltratadas y asistentes sociales- e hizo una película cuyo trailer se puede ver en YouTube.

Hace algunos años, un joven canadiense logró hacerse propietario de una casa a través del trueque. Esta noticia nunca hubiera saltado a los periódicos de todo el mundo si no fuera porque su hazaña comenzó cambiando un simple clip rojo. Fueron necesarios catorce intercambios hasta que logró la vivienda y, en el transcurso de un año pasaron por sus manos un generador eléctrico, una barbacoa, un bolígrafo con forma de pez, una moto de nieve, una tarde con el grupo Alice Cooper... En ningún momento hubo transacción monetaria alguna.



Zaragoza Vivienda S.L.U.

San Pablo, 61
50003 Zaragoza

www.zaragozavivienda.es