



Un workshop de:





# 23

## €.U.R.O.S.

---

**23 Exercicis Útils per a una  
Realitat Obsoleta i Sosa**

*23 Ejercicios Útiles para una  
realidad Obsoleta y Sosa*



# Index

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 23 E.U.R.O.S. ....                      | 7  |
| #01. Objectes Hermafrodites .....       | 8  |
| #02. No Seas Cebolla.....               | 10 |
| #03. Agua-Viva.....                     | 12 |
| #04. Llum de Llum.....                  | 14 |
| #05. Beu-te el món .....                | 16 |
| #06. Fonts d'Informació .....           | 18 |
| #07. 100 x 1.....                       | 20 |
| #08. Llarga vida al menjar!.....        | 22 |
| #09. Pren-te el teu temps.....          | 24 |
| #10. Re-Corda.....                      | 26 |
| #11. La Trituradora.....                | 28 |
| #12. eLl'S- Botiga d'Intercanvi.....    | 30 |
| #13. Prohibit Prohibir.....             | 32 |
| #14. Tuppertots .....                   | 34 |
| #15. Sindetensión! .....                | 36 |
| #16. El consumo te consume.....         | 38 |
| #17. Jo Somric .....                    | 40 |
| #18. Ni-Not Recycled.....               | 42 |
| #19. FaceToFace .....                   | 44 |
| #20. Regala un Cop de Mà .....          | 46 |
| #21. Vecine.....                        | 48 |
| #22. Identidad Numérica .....           | 50 |
| #23. No lo veo, no lo creo .....        | 52 |
| # y de regalo... Tu calle, tu casa..... | 54 |

## 23 Ejercicios Útiles para una Realidad Obsoleta y Sosa

23 E.U.R.O.S. es un workshop dirigido por el colectivo Makea Tu Vida, celebrado entre el 17 y el 22 de Diciembre de 2010 al ELISAVA Escola Superior de Disseny (Barcelona), donde participan conjuntamente los estudiantes de 3º y 4º curso de las especialidades de diseño de producto, gráfico y de interiores.

### Punto de partida

Tras vivir unos años de abundancia, de modelo de consumo sin control, de sobreproducción, de excesos, de felicidad empaquetada, del todo vale por euros...

Eso que se nos representaba como estar en los días de la tierra de "jauja", pero a día de hoy nos encontramos con una situación gris, de resaca, de recortes, de impuestos sin fin, de CRISIS, crisis económica, medioambiental, de valores, social, productiva, educativa...

¿Qué podemos hacer nosotros? ¿Cómo podemos actuar? ¿Cómo responder?

Tenemos que cambiar esta realidad obsoleta y sosa que nos vende en cajas la cultura del "usar y tirar", con nuestros actos podemos dar luz y color a nuestra realidad, cuestionarla y modificarla, primero como ciudadanos, vecinos, usuarios... y después como diseñadores.

La forma y el color está en nuestra manos.

### Objetivo

El objetivo de este workshop es generar propuestas de "buenas prácticas" individuales o colectivas que cuestionen algún aspecto del cotidiano que nos rodea, ya sea la publicidad, el valor de las cosas, el uso de la calle, la salud, la alimentación, la casa, la seguridad, la movilidad...

Para la ejecución de cada propuesta contaremos con un presupuesto máximo de 1 euro.

### Resultado

Os presentamos un manual de ejercicios prácticos que nos propone de manera sencilla transformar nuestra realidad, nuestros hábitos, nuestras relaciones...

Este manual contiene 23 ejercicios +1 de regalo, que te plantea el reto de realizar un ejercicio por día, son reproducibles por cualquier persona y tratan de hacernos reflexionar/actuar sobre nuestro entorno más cercano.

# 23 Exercicis Útils per a una Realitat Obsoleta i Sosa

23 E.U.R.O.S. és un workshop dirigit pel col·lectiu Makea Tu Vida, celebrat entre el 17 i el 22 de Desembre de 2010 a l'ELISAVA Escola Superior de Disseny (Barcelona), on hi participen conjuntament els estudiants de 3r i 4t curs de les especialitats de disseny de producte, gràfic i d'interiors.

7

## Punt de partida

Després de viure uns anys d'abundància, de model de consum sense control, de sobreproducció, d'excessos, de felicitat empaquetada, del tot val pels euros...

Això que se'ns representava com estar en els dies de la terra de "jauja", però a dia d'avui ens trobem amb una situació grisa, de ressaca, de retallades, d'impostos sense fi, de CRISI, crisi econòmica, mediambiental, de valors, social, productiva, educativa...

Què podem fer nosaltres? com podem actuar? com respondre?

Hem de canviar aquesta realitat obsoleta i sosa que ens ven en caixes la cultura del "usar i tirar". Amb els nostres actes podem donar llum i color a la nostra realitat, qüestionar-la i modificar-la, primer com a ciutadans, veïns, usuaris... i després com a dissenyadors.

La forma i el color està a les nostres mans.

## Objectiu

L'objectiu d'aquest workshop és generar propostes de "bones pràctiques" individuals o col·lectives que qüestionin algun aspecte del quotidià que ens envolta, ja sigui la publicitat, el valor de les coses, l'ús del carrer, la salut, l'alimentació, la casa, la seguretat, la mobilitat...

Per a l'execució de cada proposta comptarem amb un pressupost màxim d'1 euro.

## Resultat

Us presentem un manual d'exercicis pràctics que ens proposa de manera senzilla transformar la nostra realitat, els nostres hàbits, les nostres relacions...

Aquest manual conté 23 exercicis +1 de regal, que et planteja el repte de realitzar un exercici per dia. Són reproduïbles per qualsevol persona i tracten de fer-nos reflexionar/actuar sobre el nostre entorn més proper.



## Objectes Hermafrodites

La igualtat de gènere és i ha estat un tema que s'ha intentat resoldre al llarg dels anys, i que afecta a les persones en molts àmbits. A més, és important ser conscient de la problemàtica al dia a dia i sobretot a l'hora d'educar als fills, ja que a través de les joguines d'alguna forma se'ls adjudica un paper determinat davant la vida.

Amb “objectes hermafrodites” es pretén proposar i promoure una reflexió sobre la igualtat de gènere a l'hora d'adquirir certs objectes, ja siguin per adults o per nens.

8

Aquesta iniciativa doncs, consisteix en “atacar” certs productes que normalment concebem com a femenins o masculins, enganxant-hi un adhesiu amb una senyalètica que diferencia els dos sexes, i utilitzant dos colors que es relacionen cada un dels amb aquests (blau- gènere masculí i rosa-gènere femení), però que en aquest cas aquesta rel·lació s'ha invertit per a trencar amb els tòpics i fer referència als dos gèneres amb un sol adhesiu.

D'aquesta manera, a l'hora de comprar certs productes el consumidor tindria més present aquest aspecte i així decidir si efectuar la compra o no

**Materials:** Aironfix i tisores

*La igualdad de género es y ha sido un tema que se ha intentado resolver a lo largo de los años, y que afecta a las personas en muchos ámbitos. Además, es importante ser consciente de la problemática al día a día y sobre todo a la hora de educar a los hijos, puesto que a través de los juguetes de alguna forma se les adjudica un papel determinado ante la vida.*

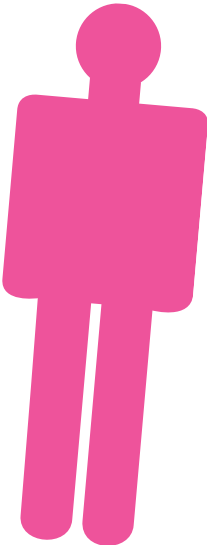
*Con “objetos hermafroditas” se pretende proponer y promover una reflexión sobre la igualdad de género a la hora de adquirir ciertos objetos, ya sean para adultos o para niños.*

*Esta iniciativa pues, consiste en “atacar” ciertos productos que normalmente concebimos como femeninos o masculinos, pegando una pegatina con una señalética que diferencia los dos sexos, y utilizando dos colores que se relacionan con estos (azul- género masculino y rosa- género femenino), pero que en este caso esta relación se ha invertido para romper con los tópicos y hacer referencia a los dos géneros con una sola pegatina.*

*De este modo, a la hora de comprar ciertos productos el consumidor tendrá más presente éste aspecto y podrá decidir si efectuar la compra o no.*

**Materiales:** Aironfix i tijeras







## No Seas Cebolla

Actualment, trobem al mercat una gran varietat de productes “protegits” amb una quantitat d’embolcalls que realment són excessius. Aquests productes, produeixen un volum de residus que podria reduir-se si els seus embolcalls no anessin tants i els seus \*packagings es reduïssin. En realitat, el volum dels productes que normalment consumim seria molt menor si se suprimís alguna d’aquestes capes que ho embolica. Aquestes pells, en moltes ocasions, només serveixen de protecció durant la cadena de muntatge i \*alfinal, la seva funció no és una altra que aquesta, fent \*asi que el producte s’encareixi i es produeixin més residus. És per això que creiem necessari fer reflexionar a la societat i que tothom sigui conscient d’aquest problema. Amb aquesta acció podem arribar a molta gent i que tothom tingui en compte la quantitat d’escombraries que es genera en comprar paquets \*embasados incorrecta o abusivament.

Busquem un \*simil entre les capes que pot arribar a portar un producte, moltes d’elles totalment innecessàries, amb la dita que diu “portes mes capes que una ceba”. La idea és molt senzilla, anar a un supermercat, i col·locar els adhesius en els productes que abusen del \*packaging per embolicar els productes.

**Ingredients:** 1€ (concretament 83 cèntims d’euros, que és el que costa una impressió en color en paper adhesiu). Tisores

Molt d’ull, per poder observar els productes que excedeixen la quantitat de \*packaging necessari.

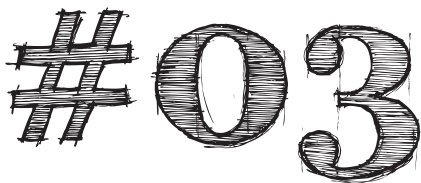
—

*Actualmente, encontramos en el mercado una gran variedad de productos “protegidos” con una cantidad de envoltorios que realmente son excesivos. Éstos productos, producen un volumen de residuos que podría reducirse si sus envoltorios no fueran tantos y sus packagings se redujeran. En realidad, el volumen de los productos que normalmente consumimos sería mucho menor si se suprimiera alguna de éstas capas que lo envuelve. Éstas pieles, en muchas ocasiones, sólo sirven de protección durante la cadena de montaje y alfinal, su función no es otra que ésta, haciendo así que el producto se encarezca y se produzcan más residuos. Es por ello que creemos necesario hacer reflexionar a la sociedad y que todo el mundo sea consciente de éste problema. Con esta acción podemos llegar a mucha gente y que todo el mundo tenga en cuenta la cantidad de basura que se genera al comprar paquetes embasados incorrecta o abusivamente. Buscamos un simil entre las capas que puede llegar a llevar un producto, muchas de ellas totalmente innecesarias, con el dicho que dice “llevas mas capas que una cebolla”.*

*La idea es muy sencilla, ir a un supermercado, y colocar las pegatinas en los productos que abusan del packaging para envolver los productos.*

*Ingredientes: 1€ (concretamente 83 céntimos de euros, que es lo que cuesta una impresión en color en papel adhesivo). Tijeras. Mucho ojo, para poder observar los productos que exceden la cantidad de packaging necesario.*





## Aigua-Viva

Si l'aigua s'acumula, aprofita-la.

L'aigua és un bé escàs que no només es fa servir en excés sinó que a més a més es desaprofita. Sovint, petites quantitats d'aigua són acumulades i llençades sense buscar-hi una utilitat. Els escorredors de verdures, de coberts, de plats, palatnganes on es passa aigua a la fruita i la verdura... recipients d'ús quotidià i molt probablement diaris que s'omplen d'aigua que llavors es llença directament. Si l'aigua és vida, és important que li donem vida. Seria ideal aconseguir que les persones utilitzin les mínimes quantitats d'aigua possibles, però això és difícil i costós. Com es pot aconseguir? prohibint? obligant? Potser és interessant, buscar una alternativa, sense prohibicions ni restriccions sinó proposant noves maneres d'aprofitar les quantitats d'aigua que es llenquen sense utilitat.

12

Una regadora, l'escarxofa d'una regadora, serveix per a incentivar la creativitat de les persones per tal que busquin alternatives per a aprofitar l'aigua. El cost d'una escarxofa no supera ni tan sols un euro, aquesta escarxofa es pot acoplar al recipient a on queda l'aigua estancada i llavors es pot fer servir com a regadora. Si, es tracta d'un objecte un tan "curiós" i que a algunes persones no els podria acabar de semblar del tot funcional. Però no ens equivoquem, ho és, i sobretot ho és partint del que està denunciant, partint de la base on comença aquesta iniciativa.

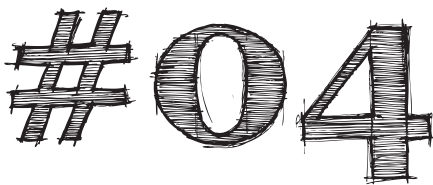
Es tracta de denunciar el malgast de l'aigua oferint una possible solució, incentivar a les persones a buscar solucions.

*El agua es un bien escaso que no solo se usa en cantidades innecesarias sino que además, no se aprovecha. A menudo, pequeñas cantidades de agua se acumulan y se tiran sin buscar-les una utilidad. Las escorredoras de verduras, de cubiertos, de platos, recipientes donde se pasa agua a la fruta... recipientes de uso cotidiano y casi normalment de uso diario que se llenan de agua que luego se tira directamente. Si el agua es vida, es importante dar-le vida. Seria ideal conseguir que las personas utilizasen las mínimas cantidades de agua posibles, pero esto es difícil i costoso. Cómo se puede conseguir? prohibiendo? obligando? Quizás es interesante buscar una alternativa, sin prohibiciones ni restricciones sino proponiendo nuevas maneras de aprovechar las cantidades de agua que se tiran sin utilidad.*

*Una regadera, la alcachofa de una regadera, sirve para incentivar la creatividad de las personas para que busquen alternativas para aprovechar el agua. El coste de una alcachofa no supera ni si quiera un euro, esta alcachofa se puede acoplar al recipiente donde queda el agua estancada y luego se puede utilizar como regadera. Si, se trata de un objeto un tanto "curioso" y que a algunas personas les podría parecer poco funcional. Pero no lo es, y no lo es ya desde el punto des del que parte la iniciativa, desde lo que esta denunciando. Se trata de denunciar el malbaratamiento del agua ofreciendo una posible solución, incentivar a las personas a buscar soluciones.*







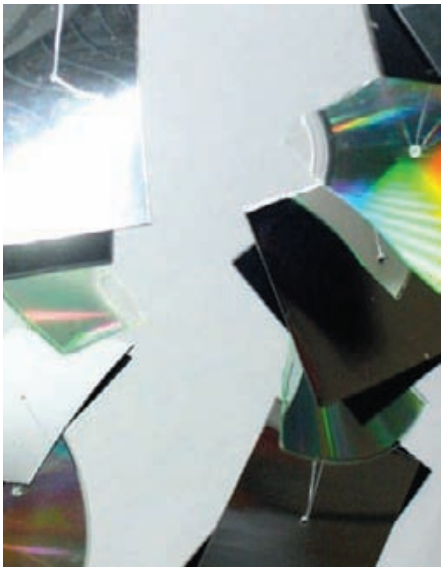
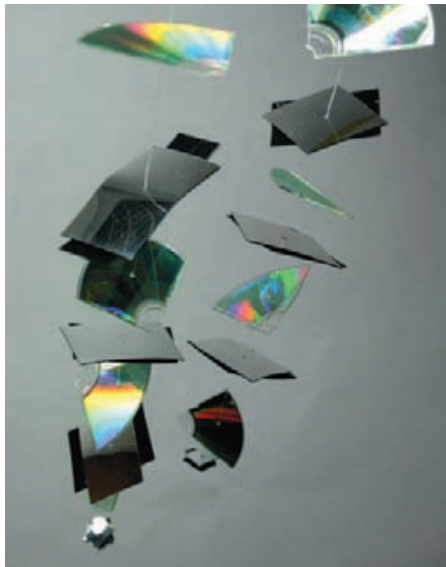
## Llum de Llum

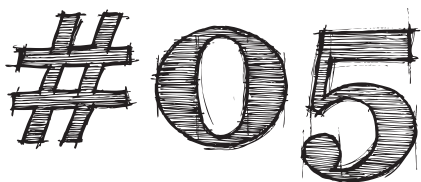
Actualment en època de Nadal tot els carrers i edificis estan carfits de panells lluminosos. En els temps que corren no és massa certat que el consum d'energia elèctrica arribi a límits esgarriants com el que esta assolint. La energia elèctrica és un bé de tots i em de fer alguna cosa perquè s'en faigui un ús adequat. El que és més preocupant és que pel sol fet que són èpoques de festivitat, que al cap i a la fi durent un mes aproximadament, la gent s'en descuida per complet de tots els esforços d'estalvi que han estat fent al llarg de tota la resta de l'any. Els hi compensa gastar-se un dineral en aquestes llums de nadal? Sincerament és un malgast d'energia elèctrica innecessari. Per això hem de reaccionar d'una vegada per totes.

Llum de llum té com a finalitat principal reduir aquest malgast d'energia elèctrica. La idea és poder arribar a eliminar/ reduir totes aquestes decoracions innecessaries, reemplaçant-les per decoracions fetes a casa amb elements que tots disposem. El cost econòmic és mínim. L'objecte són unes guirnaldes fetes a partir d'elements reflectants, com per exemple CD's, miralls... Lo bonic del projecte és que aprofitant les diferents fonts de llum que tenim al nostre voltant (ja sigui a l'espai urbà tant o a casa nostra), al moment en que apliquem l'objecte sota d'aquestes, creará un ampli ventall de colors i reflexes. Tot això és degut als materials reflectants que s'utilitzen. Lo gratificant és que podem arribar a tindre una decoració igual o més divertida i sobretot més "ecològica" que la que hi ha actualment als carrers, façanes o balcons dels edificis. Ingredients: Fil de pescar // Tisores // Cutter // Cd's // Mirall

*Actualmente en época de navidad todas las calles y edificios están invadidos por paneles luminosos. En los tiempos que corren no es muy acertado que el consumo de energía eléctrica llegue a límites desorbitantes como los que está alcanzando ahora. La energía eléctrica es un bien de todos, y para ello tenemos que hacer alguna cosa para que se haga un uso adecuado de ésta. Lo que es más preocupante es que por el mero hecho de que estamos en fechas festivas, que al fin y al cabo duran un mes aproximadamente, la gente se olvida por completo de todos los esfuerzos que han estado haciendo al largo de toda la resta del año. Les compensa gastarse un dineral para estas luces de navidad? Siceramente es un derroche de energía eléctrica innecesaria. Por eso tenemos que reaccionar de una vez por todas!*

*El uso de luz tiene como finalidad principal reducir este derroche de energía eléctrica. La idea es poder eliminar / reducir todas estas decoraciones innecesarias, y remplazandolas por decoraciones hechas en casa con elementos que todos disponemos. El coste económico es mínimo. El objeto en cuestión son unas guirnaldas hechas de elementos reflectantes, como por ejemplo Cd's, espejos... Lo bonito del proyecto es que aprovechando las diferentes fuentes de luz que tenemos a nuestro alrededor ( sea en el espacio público como en nuestra casa), al momento en que se aplica el objeto bajo éstas, crearé un amplio abanico de colores i reflejos. Todo esto es debido a los materiales reflejantes que se usan. Lo gratificante es que podemos llegar a obtener una decoración igual o más divertida y sobretodo "ecológica" que la que hay actualmente en las calles, las fachadas o los balcones de los edificios. Ingredientes: hilo de pescar // Tijeras // Cutter // Cd's // Espejo*





## Beu-te el món

El cotxe deixa anar milers de gasos tòxics, aquests contribueixen a que augmenti el calentament del planeta i a l'increment de les malalties respiratòries. El problema que qüestiono és la utilització del cotxe, m'he centrat en els conductors que fan servir aquest vehicle (tot i que també podria anar dirigit als motoristes) per anar a tot arreu, és a dir, gent de ciutat que agafa el cotxe per anar per aquesta per molt que siguin trajectes curts quan perfectament podríem agafar el transport públic, però que no ho fan pel simple fet que prefereixen anar més còmodes i al seu ritme. No trobo bé que la gent que es desplaça en cotxe per la ciutat vagi produint una quantitat de gasos quan molta altre gent es desplaça per altres mitjans, molts d'aquests conductors no tenen present que sempre que encenen el cotxe deixen anar una sèrie de gasos que afecten directament a la gent que va pel carrer i que s'acumulen en l'ambient.

Amb aquest projecte és moment de fer reflexionar a tots aquells conductors que agafen el cotxe per anar a tot arreu inclòs en moments que podrien anar caminant o amb transport públic. És moment de tornar al que aquests conductors als hi pertoca. El cotxe d'aquests conductors són als que ho expulsen així que és just que se'ls hi torni, no ho han de pagar la resta de ciutadans per la contaminació que ells deixen. Ingredients: - 1 euro- una ampolla buida de 50 cl. - paper adhesiu - una bona dosi de gasos de combustió (de moto o de cotxe, és indiferent)

Un cop tinguem tots aquests passos realitzats ja podrem anar a donar la nostra beguda a tots aquells conductors que anem trobant pel nostre camí.

*El coche produce miles de gases tóxicos, estos contribuyen a que aumente el calentamiento del planeta y al incremento de las enfermedades respiratorias. El problema que cuestiono es la utilización del coche; me he centrado en los conductores que utilizan este vehículo (aunque también podría ir dirigido a los motoristas) para ir a todas partes, es decir, gente de ciudad que coge el coche para ir por la ciudad por mucho que sean trayectos cortos cuando podría ir con transporte público, pero no lo hacen por el simple echo que prefieren ir cómodos y a su aire. No encuentro correcto que la gente que se desplace por la ciudad vaya produciendo una cantidad de gases cuando mucha gente se desplaza con otros medios. Muchos de estos conductores no tienen presente que siempre que encienden el coche dejan ir una serie de gases que afectan directamente a la gente de la calle y que se acumulan en el ambiente.*

*Con este proyecto es momento de hacer reflexionar a todos aquellos conductores que cogen el coche para ir a todas partes incluso en lugares que podrían ir caminando o con transporte público. Es momento de devolver lo que les pertenece. Los coches son los que expulsan los gases así que es justo que se les devuelva, no lo tienen que pagar los demás ciudadanos por la contaminación que ellos producen. Ingredientes: - 1 euro - una botella vacía e 50 cl. - papel adhesivo - una buena dosis de gas de combustión (de moto o de coche, es indiferente)*

*Una vez tengamos todos los pasos realizados ya podremos ir a repartir nuestra bebida a todos aquellos conductores que vayamos encontrando por el camino.*







## Fonts d'Informació

18

El problema a tractar és l'excés d'informació. La informació ens arriba contínuament, però en la seva major part distorsionada per la font. Es posa com a exemple els mitjans d'informació de premsa escrita, els periòdics, depenent del diari que es consulti, ens arriben unes dades amb més èmfasi i unes altres que intentaran ocultar.

Es proposa enviar un cartell via e-mail, de manera que abasteixi al màxim número de persones amb la finalitat de conscienciar-les que amb la consulta d'una sola font no és suficient per obtenir una informació completament verídica sobre els esdeveniments.

El canal de difusió escollit és el correu electrònic, ja que a causa de la seva rapidesa i el seu baix cost resulta estar a l'abast de tots.

La inversió es redueix al mínim cost, el de 1€. Simplement el preu/hora del locutori o local informàtic ens seria suficient per a resoldre la nostra proposta.

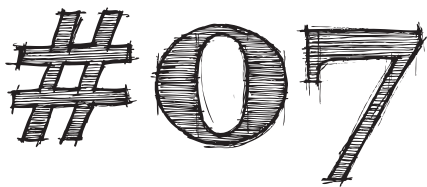
*El problema a tratar es el exceso de información. La información nos llega continuamente, pero en su mayor parte distorsionada por la fuente. Se pone como ejemplo los medios de información de prensa escrita, los periódicos, dependiendo del diario que se consulte, nos llegaran unos datos con más énfasis e intentarán ocultar otros.*

*Se propone enviar un cartel vía e-mail, de modo que abarque al máximo numero de personas con el fin de concienciarlas de que con la consulta a una sola fuente no es suficiente para obtener una información completamente verídica sobre los acontecimientos.*

*El canal de difusión escogido es el correo electrónico, ya que debido a su rapidez y su bajo coste resulta estar al alcance de todos.*

*La inversión se reduce al mínimo coste, el de 1€. Simplemente el precio/hora del locutorio o local informático nos bastaría para resolver nuestra propuesta.*





## 100 X 1

Al canviar una moneda d'un euro en cèntims, augmenta el nombre de monedes i el volum de material, però el valor econòmic de cadascuna per separat és cent vegades inferior. Quantes vegades t'has ajupit a recollir un cèntim?

Amb això, t'adones que aquests cèntims estan perdent el seu valor com a moneda i es converteixen en alguna cosa no desitjat, un rebuig. En aprofitar aquest residu com a matèria primera pots arribar a generar noves utilitats amb valors totalment diferents i que facin reflexionar sobre l'ús que li donem a la moneda.

—

*Al cambiar una moneda de un euro en céntimos, aumenta el número de monedas y el volumen de material, pero el valor económico de cada una por separado es cien veces inferior. ¿cuantas veces te has agachado a recoger un céntimo?*

*Con ello, te das cuenta de que esos céntimos están perdiendo su valor como moneda y se convierten en algo no deseado, un desecho. Al aprovechar ese residuo como materia prima puedes llegar a generar nuevas utilidades con valores totalmente diferentes y que hagan reflexionar sobre el uso que le damos a la moneda.*





## ¡Llarga vida al menjar!

Vivim en una societat de consum excessiu, amb tendència a tirar el que aparentment sembla ja inservible. El cas de l'alimentació és un clar exemple. ¿Quantes vegades hem tirat el pa dur, o els ous i iogurts a punt de caducar o que caduquen en el mateix dia? Pensem que no ens donarà temps a consumir-los i per això els rebutgem. Doncs bé, aquesta idea cal canviar-la i s'ha de donar ¡Llarga vida al menjar!. De la nostra cuina podem observar una sèrie d'aliments que ten- deixen expirar-se uns més que d'altres (ja que alguns com la carn o el peix es poden congelar), com poden ser: els iogurts, el pa dur, els ous, la fruita madura, la verdura...

23

Aquest exercici pretén allargar més la vida d'aquests productes, cuinant-los i convertint-los en saboroses bocades. A més d'aprofitar aquests aliments estalviarem una miqueta. ¡Llarga vida ala menjar! és un receptari bàsic que tots nosaltres podem consultar per exprèmer i aprofitar al màxim els aliments a punt de caducar. Com a excusa d'aquests nous plats ¿que us sembla compartir-los amb altres? Porteu-lo demà al treball, al vostre lloc d'estudi...i comprovareu com creareu un moment de distensió, una aturada en la rutina diària i en forma de gratitud rebrem segur més d'un somriure. Comparteix, crea i intercanvia les teves receptes de ¡Llarga vida al menjar! entre els teus amics, segur que aprens trucs nous.

*Vivimos en una sociedad de consumo excesivo, con tendencia a tirar lo que aparentemente parece ya inservible. El caso de la alimentación es un claro ejemplo. ¿Cuántas veces hemos tirado el pan duro, o los huevos y yogures a punto de caducar o que caducan en el mismo día? Pensamos que no nos dará tiempo a consumirlos y por ello los desechamos. Pues bien, esta idea hay que cambiarla y hay que de dar ¡Larga vida a la comida! De nuestra cocina podemos observar una serie de alimentos que tienden a ser más perecederos que otros (ya que algunos como la carne o el pescado se pueden congelar), como pueden ser: los yogures, el pan duro, los huevos, la fruta madura, la verdura...*

*Este ejercicio pretende alargar más la vida de estos productos, cocinándolos y convirtiéndolos en sabrosos bocados. Además de aprovechar estos alimentos ahorraremos un poquito. ¡Larga vida ala comida! es un recetario básico que todos nosotros podemos consultar para exprimir y aprovechar al máximo los alimentos a punto de caducar. Como excusa de estos nuevos platos ¿que os parece compartirlos con otros? Llevarlo mañana al trabajo, a vuestro lugar de estudio...y comprobaréis como crearéis un momento de relajó, un alto en la rutina diaria y en forma de gratitud recibiremos seguro más de una sonrisa. Comparte, crea e intercambia tus recetas de ¡larga vida a la comida! entre tus amigos, seguro que aprendes trucos nuevos.*





23





## Pren-te el teu temps

Avui en dia les persones sempre anem estressades pel treball i marcades per un horari. Ens agobiem perquè tenim moltes coses a fer, però poc temps per realitzar-les. Es tracta, doncs, de combatre, de trencar aquest ritme i disfrutar del teu temps. Intentar trobar una possible solució per reflexionar sobre el temps que tenim per nosaltres i el que no, i trobar una equivalència per disfrutar més de la vida.

24

Aquest exercici tracta de recordar-te que valoris més el teu temps lliure i que de tant en tant et prenguis un descans i el disfrutis per tu. A vegades necessitem trencar l'hàbit de l'horari i dedicar-se a un mateix, a realitzar les activitats que et fan disfrutar.

D'aquesta manera, com fem ús sempre del rellotge per complir obligacions quan el mirem trobarem aquest rellotge sense agulles per recordar-te que pots parar un moment i disfrutar.

1\_ Entra a la pàgina <http://23euros.makeatuvida.net> - 2\_ Busca l'exercici #9 - 3\_ Llegeix i reflexiona l'exercici "pren-te el teu temps" - 4\_ Descarrega't la plantilla del teu rellotge o bé te'l pots fer tu mateix - 5\_ Pren consciència del teu temps i disfruta'l.

*Hoy en día las personas siempre vamos estresadas por el trabajo y marcadas por unos horarios. Nos agobiamos porque tenemos muchas cosas por hacer, pero poco tiempo para realizarlas. Se trata, pues, de combatir, de romper este hábito y disfrutar de tu tiempo. Intentar encontrar una posible solución para reflexionar sobre el tiempo que tenemos para nosotros y el que no, y encontrar una equivalencia para disfrutar más de la vida.*

*Este ejercicio trata de recordarte que valores más el tiempo libre y que de vez en cuando te tomes un descanso y lo disfrutes para ti. A veces necesitamos romper el hábito del horario y dedicarse a uno mismo, a realizar las actividades que te hacen disfrutar.*

*De esta manera, como hacemos uso siempre del reloj para cumplir obligaciones cuando lo miramos encontraremos este reloj sin agujas para recordarte que puedes parar un momento y disfrutar.*

1\_ Entra a la pàgina <http://23euros.makeatuvida.net> - 2\_ Busca l'exercici #9 - 3\_ Lee y reflexiona el ejercicio "pren-te el teu temps" - 4\_ Descargarte la plantilla de tu reloj o bien te lo puedes hacer tu mismo. - 5\_ Tomar conciencia de tu tiempo y disfruta'l.

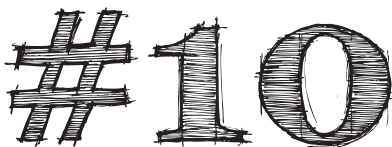




• • •  
Anem sempre tan estressats  
i marcats per un horari...

... que no parem ni per un instant  
per tenir temps per tu i disfrutar-lo.





## Re-Corda

Gran part del consum i dels residus que genera una vivenda d'avui dia provenen dels mobles i els diferents objectes de la casa. La majoria de les vegades quan a algú se li trenca un objecte recorre a llençar-lo i comprar-ne un de nou, a vegades, fins i tot pel simple fet d'estar passat de moda també va a la brossa. Això crea una gran problemàtica, es generen gran quantitat de residus molt difícils de processar además d'un consum de recursos y productos elevat y sense sentit.

A partir d'aquí neix "Re-Corda". Una proposta que consisteix en recordar als usuaris que tenen altres opcions. No s'ha de tirar aquell objecte vell o trencat i comprar un de nou, es pot reparar, tarnsofmar, combinar am altres, etc. Fins i tot es poden recuperar objectes que persones sense aquesta actitud que es proposa han deixat al carrer i encara se'ls i pot donar una utilitat. Les possibilitats són infinites, surt barat i el més important: no hi han límits, ho fas tu mateix, pases una bona estona y crees una peça única. Per demostrar que això és possible "Re-Corda" ha realitzat una restauració per només un euro. Ha consistit en agafar una cadira del carrer fer-li quatre retocs amb cola i amb una corda (d'un euro) fer-la servir per realitzar la reixeta del respattller y acabar d'estabilitzar l'estructura. Aquesta corda és de color verd cridaner pel qual li dona un toc personal i contrasta amb l'antiguitat de la cadira, donant-li un toc més modern. Amb aquest exemple es pretén RECORDAR que no es té perquè tirar objectes i comprar-ne de nous ja que es genera una problemàtica innecessaria i amb petits gestos com aquest es pot solucionar i se li fa un favor a tothom.

**Ingredients:** - Qualsevol objecte amb possibilitats de reutilització (en aquest cas la cadira del carrer) - Qualsevol suport que permeti la reparació i/o customització del objecte (en aquest cas una corda verda

*Gran parte del consumo y de los residuos que genera una vivienda de hoy en día proviene de los muebles y los diferentes objetos de la casa. La mayoría de las veces cuando a alguien se le rompe un objeto recurre a tirarlo y comprar uno nuevo, a veces, hasta por el simple hecho que haya pasado de moda o ya no resulta atractivo también va a la basura. Esto crea una gran problemática, se generan gran cantidad de residuos muy difíciles de procesar además de un consumo de recursos y productos elevado y sin sentido.*

*A partir de aquí sale "Re-Cuerda". Una propuesta que consiste en recordar a los usuarios que tiene otras opciones. No se tiene que tirar ese objeto viejo o roto y comprar uno nuevo, se puede reparar, transformar, combinar con otros, etc. Hasta se pueden recuperar objetos que personas sin esta actitud que se propone han dejado en la calle y aun se les puede dar una utilidad. Las posibilidades son infinitas, sale barato y lo más importante: no hay límites, lo haces tu mismo, pasas un buen rato y creas una pieza única. Para mostrar que esto es posible "Re-Cuerda" ha realizado una restauración por sólo un euro. Ha consistido en coger una silla de la calle hacerle cuatro retoques con cola y con una cuerda (de un euro) usarla para realizar la rejilla del respaldo y acabar de estabilizar la estructura. Esa cuerda es de color verde chillón por lo cual le da un toque personal y contrasta con la antigüedad de la silla, dándole un toque moderno. Con este ejemplo se pretende RECORDAR que no hay porqué tirar objetos y comprar nuevos ya que se genera una problemática innecesaria y con pequeños gestos como éste se puede solucionar y se le hace un favor a todo el mundo.*

**Ingredientes:** - Cualquier objeto con posibilidades de reutilización (en este caso una silla de la calle). - Cualquier soporte que permita la reparación y/o customización del objeto (en este caso cuerda verde).





## La Trituradora

La Trituradora és la màquina del poder. Cada dia més ens trobem davant de moltes barreres físiques que delimiten l'espai públic i que només permeten l'accés dels pocs que estan disposats a pagar. Aquests tipus de barreres podem trobar-les al transport públic, peatges, parkings, etc..

És per això que et proposem que creis La Trituradora, per a cada una d'aquestes barreres que trobem en la nostra vida quotidiana. Anima't i senyalitza cada un d'aquests llocs per què els altres usuaris se n'adonin del que suposen aquestes barreres i com repercuteixen en la nostra economia domèstica.

---

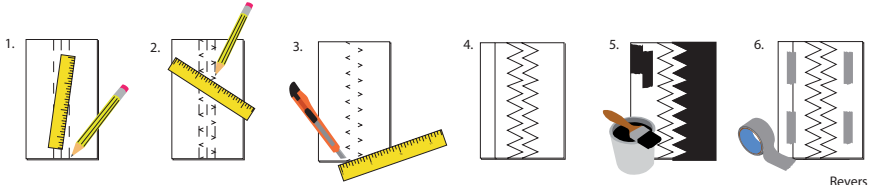
*La Trituradora es la máquina del poder. Cada día más, nos encontramos con muchas barreras físicas que delimitan el espacio público i que solo permiten el acceso de los pocos que estan dispuestos a pagar. Esto tipo de barreras podemos encontrarlas en el transporte público, peatges, parkings, etc..*

*Es por esta razón que te proponemos crear La Trituradora, para cada una de estas barreras que encontramos en nuestra vida cotidiana. Anímate y señaliza cada uno de estos sitios para que otros usuarios vean lo que suponen estas barreras y como repercuten en nuestra economía doméstica.*

# LA TRITURADORA



## construcció



Revers  
Reverso

## material



cartró reciclat



Cinta adhesiva



Pintura negra



cuter



regle



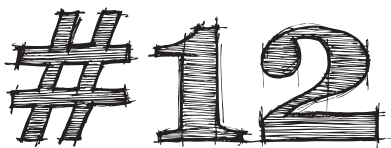
tisores



llapis

23





## eLI'S- Botiga d'Intercanvi

Les estudiants som un dels sectors socials actius amb menys poder adquisitiu. Això ens limita molt a l'hora de moure'ns per un sistema social que es basa en el mercantilisme. Tot s'ha de comprar i posseir. L'individualisme és palès no només quan ens relacionem a les grans ciutats, sinó també amb les nostres accions i conviccions. Quan parlem de peces de vestir succeeix el mateix. Comprem roba únicament per a nosaltres. Això fa que el 99% de roba posseïda la tinguem sense utilitzar la majoria del la seva vida útil. També s'ha de dir que per a una estudiant la roba és cara. Poques vegades et pots permetre una inversió per a una bona peça de vestir. Tenim doncs, una situació en la que per una banda no tenim prou recursos per poder permetre'ns certes peces de roba i per l'altra la roba que posem la tenim pràcticament tot el dia sense fer-la servir.

El que es proposa con eLI'S és socialitzar els béns de consum. Poder realitzar una adquisició de roba amb criteris socials i no mercantils. A través d'una botiga col·lectivitzada en la que les usuàries que hi participin aporten la mateixa quantitat de roba, generant així un fons comú per a poder compartir. Quan una persona vol participar-hi es compromet a aportar una quantitat de roba que utilitza sovint al fons (la mateixa per tothom) i a fer un ús adequat de la roba que utilitza d'aquest.

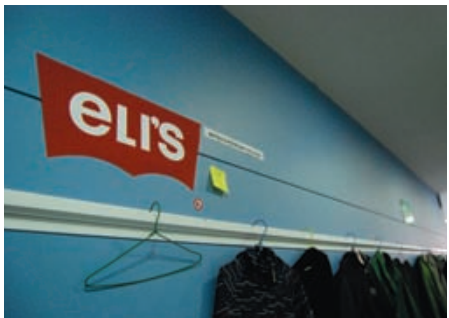
30

El lloc escollit és l'escola Elisava ja que una acció com aquesta a part de resoldre el problema exposat, també contribueix a ampliar les funcions socials que suposadament ha de tenir una escola. Més enllà de la docència, ha de ser un lloc a on es pugui fer vida, relacionar-se i compartir amb la resta d'alumnes.

*Las estudiantes somos uno de los sectores sociales activos con menos poder adquisitivo. Esto nos limita mucho a la hora de movernos por un sistema social que se basa en el mercantilismo. Todo se tiene que comprar y poseer. El individualismo se refleja no sólo cuando nos relacionamos en las grandes ciudades, sino también con nuestras acciones y convicciones. Cuando hablamos de ropa sucede el mismo. Compramos ropa únicamente para nosotros. Esto hace que el 99% de ropa que poseemos la tengamos sin utilizar la mayor parte de su vida. A esto hay que añadir que para una estudiante la ropa es cara. Pocas veces te puedes permitir una inversión para una buena prenda de vestir. Tenemos pues, una situación en la que por un lado no tenemos suficientes recursos para poder permitirnos ciertas prendas de ropa y por la otra la ropa que poseemos la tenemos prácticamente todo el día sin usarla.*

*Lo que se propone con eLI'S es socializar los bienes de consumo. Poder realizar una adquisición de ropa con criterios sociales y no mercantiles. A través de una tienda colectivizada en la que las usuarias que participen aportan la misma cantidad de ropa, generando así un fondo común para poder compartir. Cuando una persona quiere participar se compromete a aportar una cantidad de ropa que utiliza a menudo al fondo (la misma por todo el mundo) y a hacer un uso adecuado de la ropa que utiliza de este.*

*El lugar escogido es la escuela \*Elisava puesto que una acción como esta aparte de resolver el problema expuesto, también contribuye a ampliar las funciones sociales que supuestamente tiene que tener una escuela. Más allá de la docencia, tiene que ser un lugar donde se pueda hacer vida, relacionarse y compartir con el resto de alumnos.*







## Prohibit Prohibir

32

La normativa de Barcelona és, cada cop, més restrictiva i ens imposen més regles al carrer cada dia. Regles que, de vegades, s'apropen a l'absurd. Un clar exemple és el fet de que podem anar nus però no sense samarreta. El carrer hauria de ser un espai lliure on actuar amb naturalitat. Sota la premisa del “siguem cívics” (frase que està tant de moda a la Barcelona) ens limiten més del que ens protegeixen dels possibles perills. Arribarà un dia que ens plantejarem si podem respirar, caminar, parlar o pensar...

Prohibit prohibir és una campanya comunicativa per fer reflexionar als ciutadans sobre la nostra llibertat a l'espai públic i sobre l'ús que ens deixen fer d'ell. Amb la mateixa senyalètica de l'Ajuntament de Barcelona, es proposen sis enganxines referents a algunes restriccions ja existents que suggereixen dubtes sobre la seva raó de ser, i altres tres que són drets vitals dels que sembla que encara podem gaudir sense ser multats... Qui sap!?

*La normativa de Barcelona es, cada vez, más restrictiva y nos imponen más reglas en la calle cada día. Reglas que, a veces, rozan lo absurdo. Un claro ejemplo es el hecho de que podemos ir desnudos pero no sin camiseta. La calle debería ser un espacio libre donde pudiéramos actuar con naturalidad. Bajo la premisa de “seamos cívicos” (frase que está muy de moda en Barcelona) nos limitan más de lo que nos protegen de los peligros aparentes. Llegará un día que nos planteemos si podemos respirar, caminar, hablar, o pensar...*

*Prohibido prohibir es una campaña comunicativa para incitar a reflexionar a los ciudadanos sobre nuestra libertad en el espacio público y sobre el uso que nos dejan hacer de él. Con la misma señalética del Ayuntamiento de Barcelona, se proponen seis pegatinas referentes a algunas restricciones existentes que sugieren dudas sobre su razón de ser, y otras tres que son derechos vitales de los que parece que aun podemos disfrutar sin ser multados... ¿iQuién sabe!?*





## Tuppertots

La problemàtica a tractar ve a plantejar i qüestionar l'apatia i el rebuig per cuinar. Es tracta de reinvidicar una "CULTURA CULINÀRIA" defensant que el cuinar i menjar bé, realment no costa tant i que és un acte recíproc per a les persones.

La generalització d'aquest instrument ha donat lloc a l'anomenada generació tupper: són molts els joves que, ja des de l'època d'estudiants, s'han acostumat a estalviar-se uns diners menjant plats preparats prèviament a casa i envasats en la tartera. La majoria d'ells han perpetuat el seu ús també en els centres de treball, on se sol habilitar un menjador amb microones per a calfar el menjar. Després d'anys recurrent al tupperware, la majoria acaben fastiguejats de menjar sempre el mateix i dins d'un plàstic. Se sol esmorzar poc i sense ganes, per a després excedir-se a casa a l'hora del sopar, amb la consegüent descompensació en la dieta diària. Per a evitar l'avorriment i els desequilibris, és molt important ser original en els menjars i prendre's el temps necessari per a preparar visualment el plat i assaborir els aliments. Menjar fora de casa i que et preparen un bon àpat és realment satisfactori, pero també ho és cuinar per als altres i no menys plaent cuinar-se a un mateix.

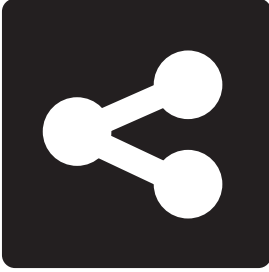
**PLAER I SATISFACCIÓ: M'agrada que em donguin > donar > donar-m'en!!**

*La problemática a tratar viene a plantear y cuestionar la apatía y el rechazo para cocinar. Se trata de reivindicar una "CULTURA CULINARIA" defendiendo que el cocinar y comer bien, realmente no cuesta tanto y que es un acto recíproco para las personas.*

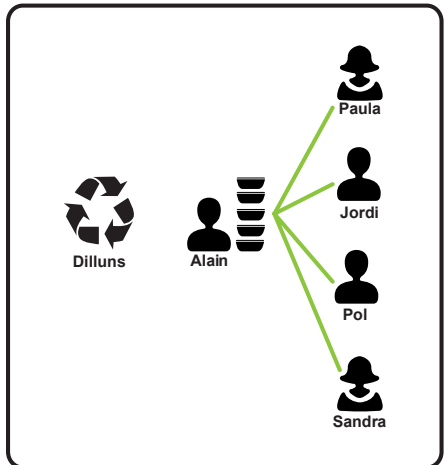
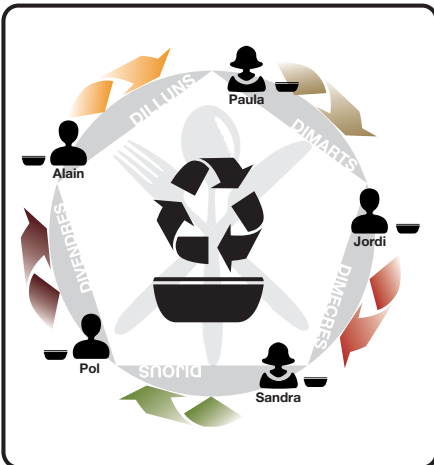
*La generalización de este instrumento ha dado lugar a la llamada generación tupper: son muchos los jóvenes que, ya desde la época de estudiantes, se han acostumbrado a ahorrar-se un dinero comiendo platos preparados previamente a casa y envasados en la tartera. La mayoría de ellos han perpetuado su uso también en los centros de trabajo, donde se suele habilitar un comedor con microondas para calentar la comida. Después de años recurriendo al tupperware, la mayoría acaban fastidiados de comer siempre el mismo y dentro de un plástico. Se suele almorzar poco y sin ganas, para después excederse en casa a la hora de la cena, con la consiguiente descompensación en la dieta diaria. Para evitar el aburrimiento y los desequilibrios, es muy importante ser original en las comidas y tomarse el tiempo necesario para preparar visualmente el plato y saborear los alimentos. Comer fuera de casa y que te preparen una buena comida es realmente satisfactorio, pero también lo es cocinar para los otros y no menos placiente cocinarse a un mismo.*

**PLACER Y SATISFACCIÓN: Me gusta que me den > dar > dar-me !!**

# TUPPERTOTS



35





## Sindetensión!

Des de Hollywood s'ha pressionat a les autoritats espanyoles per a que es tanquin les webs de descàrrega de pel·lícules pirata. Això suposarà un pas enrere en termes de llibertat d'expressió i, també, en referència a l'evolució que internet ens brindava.

És veritat, que la pirateria no és llibertat d'expressió, però això és tan sols el principi d'un control que ens perjudicarà com a usuaris. Si es poden tancar webs de pel·lícules pirata, també es permetrà el tancament de webs com la de Assange (Wikileaks).

Per a les autoritats, això és una excusa per a enriquir-se i una oportunitat d'or per a les empreses de gestió.

*Desde Hollywood se ha presionado a las autoridades españolas para cierren todas las webs de descarga de películas pirata. Esto va a suponer un paso atras en cuanto a la libertad de expresión y en cuanto a la evolución que internet nos brindaba.*

*Es verdad que la pirateria no es libertad de expresión, pero esto es solo el principio de un control que nos perjudicara como usuarios. Si se pueden cerrar webs de pirateria, tambien se permitirá cerrar webs como la de Assange (Wikileaks).*

*Para las autoridades esto es una excusa para enriquecerse y una oportunidad de oro para las empresas de gestión.*





38

## El consumo te consume

El problema es centra en la crítica de la publicitat enganyosa. Campanyes que directament insulten la intel·ligència del consumidor. Avui en dia estem acostumats a rebre inputs de les agències publicitàries, els quals pretenen fer-nos creure que mitjançant l'obtenció d'un determinat producte, podem arribar a aconseguir l'escena que la imatge representa. El problema és que totes aquestes imatges es representen mitjançant accions representades per escenes obscenes, emotives, passionals i fins i tot sexuals. La majoria es personifiquen mitjançant la figura de personatges mediàtics, com a actors, famosos, etc. Accions que no tenen cap correspondència amb el producte en qüestió.

Per a i contra això, es proposa un acte social el qual consisteix en l'addició d'un cartell al voltant de la ciutat, damunt dels cartells publicitaris, amb rerefons de protesta, però amb un missatge que faci pensar a tot aquell que ho llegeixi.

Tot això per 1 €: Impressió del cartell a b/n + Cola per posar dins del mupi publicitari

*Desde Hollywood se ha presionado a las autoridades españolas para cierran todas las webs El problema se centra en la crítica de la publicidad engañosa. Campañas que directamente insultan la inteligencia del consumidor. Hoy en día estamos acostumbrados a recibir inputs de las agencias publicitarias, los cuales pretenden hacernos creer que mediante la obtención de un determinado producto, podemos llegar a conseguir la escena que la imagen representa.*

*El problema es que todas estas imágenes se representan mediante acciones representadas por escenas obscenas, emotivas, pasionales e incluso sexuales. La mayoría se personifican mediante la figura de personajes mediáticos, como actores, famosos, etc. Acciones que no tienen ninguna correspondencia con el producto en cuestión.*

*Para y contra ello, se propone un acto social el cual consiste en la adición de un cartel alrededor de la ciudad, encima de los carteles publicitarios, con trasfondo de protesta, pero con un mensaje que haga pensar a todo aquel que lo lea.*

*Todo ello por 1 €: Impresión del cartel a b/n + Pegamento para poner dentro del mupi publicitario*







## Jo Somric

40

Aquest exercici consisteix en aconseguir un repte personal a mes intentar transmetre'l als demés, i que al mateix temps es pugui transmetre a altres persones.

Sorgeix de la necessitat de somriures al dia a dia, però sobre tot, de la necessitat de recuperar la humanitat de les persones en relació als demés.

Proposo doncs el repte de somriure tot el dia, mentalitzar-se de que s'ha de complir i ser-ne conscients, amb la intenció de aconseguir que el màxim de persones possibles et retornin el somriure i que segueixin el seu camí somrient, i potser contagiar-lo a altres persones. Ser conscients de somriure i valorar el petit acte de tornar-lo aconseguint que això faci sentir-nos millor.

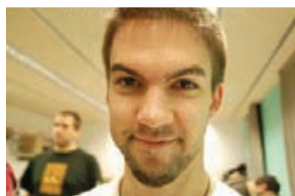
Per a aconseguir aquest propòsit caldrà fabricar-se la teva insígnia de “jo somric” a base de cinta i un imperdible per aconseguir que el somriure provoqui una reflexió.

*Este ejercicio consiste en conseguir un reto personal e intentar traspasarlo a los demás, que a su vez lo transmitan a mas gente.*

*Surge de la necesidad de sonrisas en el día a día, pero sobre todo de la necesidad de recuperar la humanidad de las personas en relación a los demás.*

*Propongo pues el reto de sonreír todo el día, mentalizarse de que hay que hacerlo, y ser conscientes de ello, la intención de sonreír es conseguir que el máximo de personas posibles te devuelvan la sonrisa y sigan su camino con la suya, que quizás contagien a otras personas. Ser conscientes de ello y valorar el pequeño gesto de sonreír consiguiendo que esto haga sentirnos mejor.*

*Para este propósito, necesitarás fabricarte tu insignia de “yo sonrío” con cinta de colores y un imperdible para conseguir que la sonrisa llegue con mensaje y por tanto provoque una reflexión.*





42

## Ni-Not Recycled

El problema en el qual a dia d'avui ens centrarem és el reciclatge, o més ben dit, la falta d'aquest. Intentarem buscar una solució al fet que la gent agafi les deixalles i les posi totes en una pila o fins i tot, per mandra o per espai, barregi per exemple paper i plàstic en un.

vL'activitat d'avui es divideix en tres parts: a la primera s'ha de fabricar un personatge amb material reciclat (és important que sigui tot d'un mateix material, si no estarem a l'hora de llançar-lo estarem caient al mateix error). A continuació, et descarregues la plantilla d'aquest exercici d'Internet i la retalles sobre cartró rígid, per tal d'enganxar-hi el ninot. Un cop tens l'objecte fet, comença la part interessant de l'activitat: posa't a la pell d'un heroi justicier que té l'objectiu de fer que tothom recicli. Aleshores, cada persona que vegis tirant deixalles on no toca o tot en una pila, el segueixes i li penges un objecte d'aquests al pany de la porta de casa seva.

*El problema en el que no vamos a centrar a día de hoy es el reciclaje o mejor, la falta de este. Intentaremos buscar una solución para la gente que mete todos los deshechos en el mismo sitio o que por pereza o falta de espacio mezcle papel y plástico, por ejemplo.*

*La actividad de hoy se divide en tres partes: en la primera se tiene que crear un personaje pequeño con material reciclado (es importante que sea todo del mismo material, si no estaríamos tropezando con el mismo error). A continuación, te descargas la plantilla de este ejercicio de Internet y la recortas sobre cartón rígido, para poder pegar-le el muñequito. Una vez tienes el objeto hecho, empieza la parte más interesante de la actividad: ponte en el papel de un héroe justiciero que tiene que hacer respetar la ley del reciclaje. Entonces cada persona que vea que tirando basura mezclada o en un lugar que no le corresponde, le cuelgas un objeto de estos en la puerta de su casa.*







## FaceToFace

Avui dia gairebé tots hem agafat el metro almenys una vegada. El metre en el seu interior, és un no-lloc sense definició, tant per les persones com les situacions. Consisteix al final en un viatge merament funcional. La gent no interactua, no es parla ni s'intenta relacionar entre sí Però el més comú és que, a més, les persones amb la rutina del dia a dia, ja saben amb qui es van a trobar. Per què no es parlen? Per què no es relacionen? Manca de ganes? Por? Manca de temps? Potser avui ens relacionem d'una altra manera. Cal falta una ajuda?

"FaceToFace" intenta relacionar la gent del metre, mentre viatja. Consisteix en una tergiversació de Facebook, que en comptes de ser virtual, s'aplica a l'espai interior dels vagons per fomentar les relacions cara a cara entre els passatgers.

Per fer un "FaceToFace" necessitem un rotllo de paper adhesiu transparent i una impressió din-A3 de la nostra interface, que es plega i pega per si mateix a les barres de subjecció dels vagons. La interface de FaceToFace usa tot el llenguatge de la web de Facebook, criticant-ho i portant-ho a l'extrem, exagerant els amics, esdeveniments, publicitats i relacions que es fan en ella. D'altra banda, "FaceToFace" proposa que la pàgina de sol·licitud d'amics sigui el propi vagó amb els nostres acompanyants reals de viatge, convidant-los a ser amics seus.

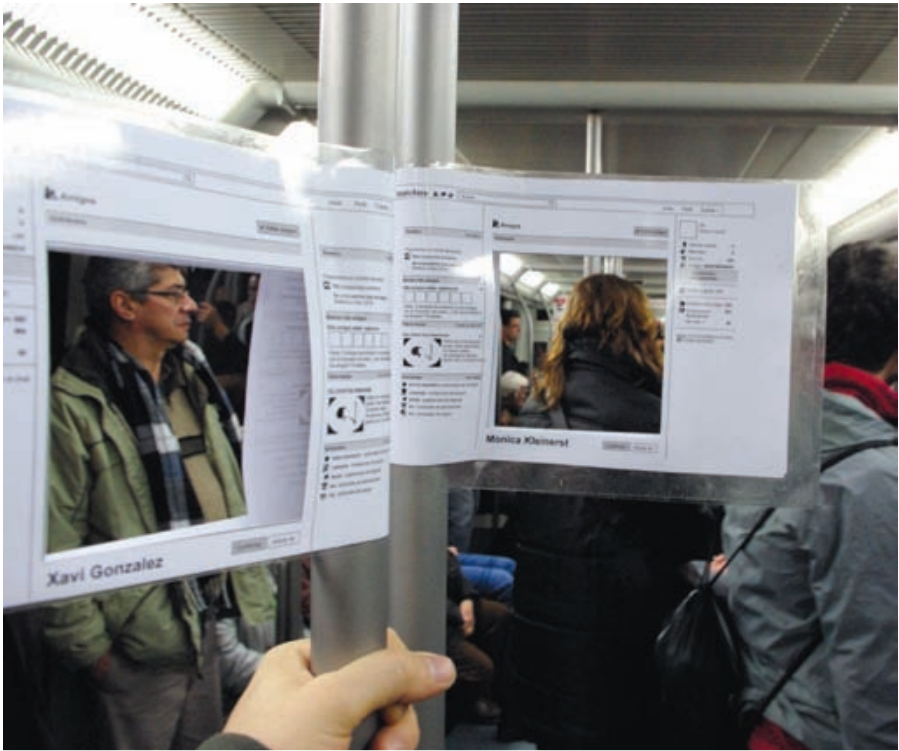
Irrealitat/realitat. Xarxa virtual/Xarxa de transport. Espai no definit. Acció/reacció. Ajuda de relació/comunicació. Si pots tenir milions d'amics en la web... per què no arribes a fer-te un en el metre? Prova-ho almenys...

*Hoy en día casi todos hemos cogido el metro al menos una vez. El metro en su interior, es un no-lugar sin definición, tanto para las personas como las situaciones. Consiste al final en un viaje meramente funcional. La gente no interactúa, no se habla ni se intenta relacionar entre sí. Pero lo más común es que, además, las personas con la rutina del día a día, ya saben con quien se van a encontrar. ¿Por qué no se hablan? ¿Por qué no se relacionan? ¿Falta de ganas? ¿Miedo? ¿Falta de tiempo? Quizás hoy nos relacionemos de otra manera. ¿Hace falta una ayuda?*

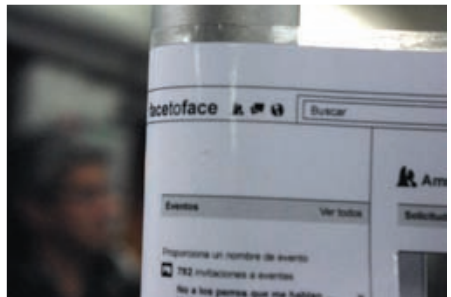
*"FaceToFace" intenta relacionar la gente del metro, mientras viaja. Consiste en una tergiversación de "facebook", que en vez de ser virtual, se aplica al espacio interior de los vagones para fomentar las relaciones cara a cara entre los pasajeros.*

*Para hacer un "FaceToFace" necesitamos un rollo de papel adhesivo transparente y una impresión din-a3 de nuestra interface, que se pliega y pega por sí mismo a las barras de sujeción de los vagones. La "interface" de FaceToFace usa todo el lenguaje de la web de Facebook, criticándolo y llevándolo al extremo, exagerando los amigos, eventos, publicidades y relaciones que se hacen en ella. Por otra parte, FaceToFace propone que la página de solicitud de amigos sea el propio vagón con nuestros acompañantes reales de viaje, invitándolos a ser amigos suyos.*

*Irrealidad/realidad. Red virtual/Red de transporte. Espacio no definido. Acción/reacción. Ayuda de relación/comunicación. Si puedes tener millones de amigos en la web... ¿por qué no llegas a hacerte uno en el metro? Pruébalo al menos...*



45







46

## Regala un Cop de Mà

Cada cop som més esclaus del consumisme, i per aquestes dates tan marcades comprem, comprem, i ens preguntem que regalar, busquem el regal més original, que li agradi més i que li faci més feliç, però realment quins són els objectes que et fan feliç? O el que et fa feliç es la persona que t'ho va regalar?

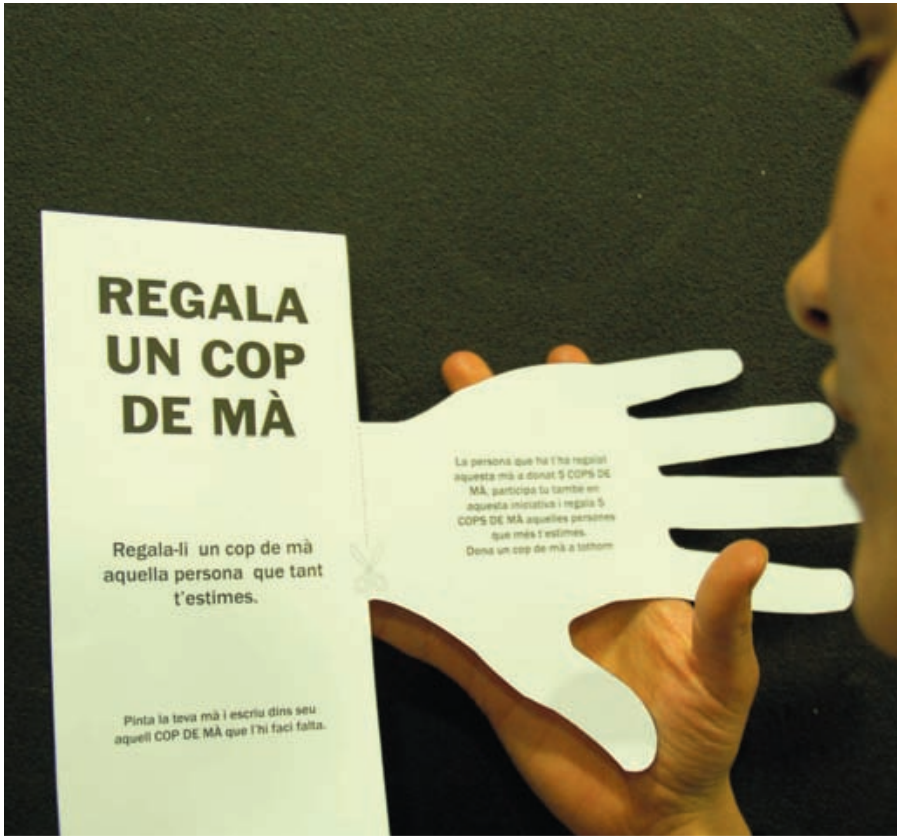
L'iniciativa d'un COP DE MÀ anima a regalar coses no materials, aquelles persones que t'estimes, allò que realment els hi fa falta, TU , LA TEVA AJUDA, LA TEVA COMPANYIA, com un dia al camp amb tu, la teva ajuda per muntar l'armari...etc.

L'iniciativa es presenta com una cadena d'ajuda on la persona que ha rebut la mà es veu involucrada dins del joc i per participar i continuar la cadena, ha de regalar cinc COPS DE MÀ aquelles persones que s'estima.

*Cada vez somos más esclavos del consumismo, y en estas fechas tan marcadas compramos, compramos y nos preguntamos que regalar, buscamos el regalo más original, que le haga ilusión, y feliz. Pero realmente que objeto te hace feliz ? O es lo que te hace feliz es la persona que te lo regaló?*

*La propuesta de un COP DE MÀ anima a regalar cosas no materiales, a aquellas personas que te quieres, eso que realmente les hace falta, TU , TU AYUDA, TU COMPANÍA, como un día en el campo contigo, tu ayuda para montar el armario...etc.*

*La iniciativa se presenta como una cadena de ayuda dónde la persona que ha recibido la mano se ve involucrada dentro del juego y para participar y continuar la cadena, ha de regalar cinco COPS DE MÀ a aquellas personas que lo necesita*





## Vecine

Quantes vegades t'has creuat al ascensor amb un veí i s'ha produït una situació incòmoda? Hem perdut les relacions humanes i l'intercanvi de paraula entre els que estem més a prop. Vivim marcats per un objectiu diari, que provoca una rutina. És com si només ens activesim quan arribem al nostre objectiu. La interrelació entre persones que no formen part de la nostra rutina provoca un trencament de la mateixa, i per això ens costa comunicar-nos quan ens trobem un canvi. Per què no trencar aleshores amb la monotonia?

Trenca la rutina i comunica't, començant pels que tens més a prop. Els teus veïns. Ens individualitzem com inquilí cada cop que creuem la porta de casa nostra. Compartim espai però no vivències, quan possiblement molts dels nostres veïns mantinguin amb nosaltres més en comú del que pensem. El simple fet de viure en una mateixa comunitat ja està emmarcant un perfil d'inquilí, si més no d'estatus econòmic (tots els pisos d'una comunitat oscil·len entre preus semblants). De manera que possiblement comparteixis gustos o aficions amb algun d'ells.

VECINE et convida a que t'atreveixis a creuar la porta, i descobreixis aquestes similituds. Un veí pot ajudar-te molt més que un familiar que viu lluny, des de regar-te les plantes, fins ajudar-te si hi ha un incendi. Deixem la individualitat darrere de la porta i creem una comunitat. Aquesta relació entre veïns es pretén fomentar a partir del reciclatge de pel·lícules a manera de videoclub. Cada casa una font. Proposa que cada veí (o el que vulgui participar), crei un espai "de cinema" a casa seva. On es visualitzarà la pel·lícula que el mateix triï. Cada setmana es canviarà de veí i de casa. A més penjarà un cartell a l'entrada de l'escala, informant sobre la pel·lícula, el pis i hora de trobada. Això ajuda a més de fomentar la relació entre veïns, al reciclatge de pel·lícules i als intercanvis culturals. Un veí ... un amic?

*¿Cuántas veces te has cruzado en el ascensor con un vecino y se ha producido una situación incómoda? Hemos perdido las relaciones humanas y el intercambio de palabra entre los que estamos mas cerca. Vivimos marcados por un objetivo diario, que provoca una rutina. Es como si sólo nos activásemos cuando llegamos a nuestro objetivo. La interrelación entre personas que no forman parte de nuestra rutina provoca una rotura de la misma, y por ello nos cuesta comunicarnos cuando nos encontramos un cambio. ¿Porque no romper entonces con la monotonía?*

*Rompe tu rutina y comunícate, empezando por los que tienes mas cerca. Tus vecinos. Nos individualizamos como inquilino cada vez que cruzamos la puerta de nuestra casa. Compartimos espacio pero no vivencias, cuando posiblemente muchos de nuestros vecinos tengan mas en común de lo que pensamos. El simple echo de vivir en una misma comunidad ya esta enmarcando un perfil de inquilino, al menos de status económico (todos los pisos de una comunidad oscilan entre precios parecidos). De manera que posiblemente compartas gustos o aficiones con alguno de ellos.*

*VECINE te invita a que te atrevas a cruzar la puerta, y descubras esas similitudes. Un vecino puedo ayudarte mucho más que un familiar que vive lejos, des de regarte las plantas, hasta socorrerte si hay un incendio. Dejemos la individualidad detrás de la puerta y creemos una comunidad. Esta relación entre vecinos se pretende fomentar a partir del reciclaje de películas a modo de videoclub. Cada casa una fuente. Propone que cada vecino (o el que quiera participar), cree un espacio "de cine" en su casa. Donde se visualizará la película que el mismo elija. Cada semana se cambiará de vecino y de casa. Además colgará un cartel en la entrada de la escalera, informando sobre la película, el piso y hora de quedada. Esto ayuda además de fomentar la relación entre vecinos, al reciclaje de películas y a los intercambios culturales. Un vecino... ¿un amigo?*





## Identidad Numérica

**Problemàtica:** Dins la nostra societat cada individu té uns números que li identifiquen com per exemple el número del document nacional d'identitat (DNI), el número de la seguretat social, el número de la targeta d'estudiant/treballador o el número de telèfon fix o mòbil.

**Missatge:** Aquesta manera de resumir la identitat d'un individu a partir de números amaga la qualitat de ser com a persona. Així, resumir a les persones com a un número d'identificació personal per a ser vàlid o no vàlid és com aquell producte que necessita tenir un codi de barres per a ser identificat dins del mercat.

**Proposta:** Per això, es proposa crea una màscara personal d'identitat numèrica on la part que cobriria la cara sigui representada mitjançant números d'identificació personal. Així, ja no s'identificaria a la persona per la seva cara sinó pels números que l'identifiquen.

Per crear la màscara necessites un cartró o cartró ploma on dibuixar la teva identitat numèrica amb un rotulador i després retallar-la amb un cutter seguint la forma que et dona cada número. Els números es treuen a partir de trobar els números que més es repeteixen en cada identificació que s'esmenta en la problemàtica.

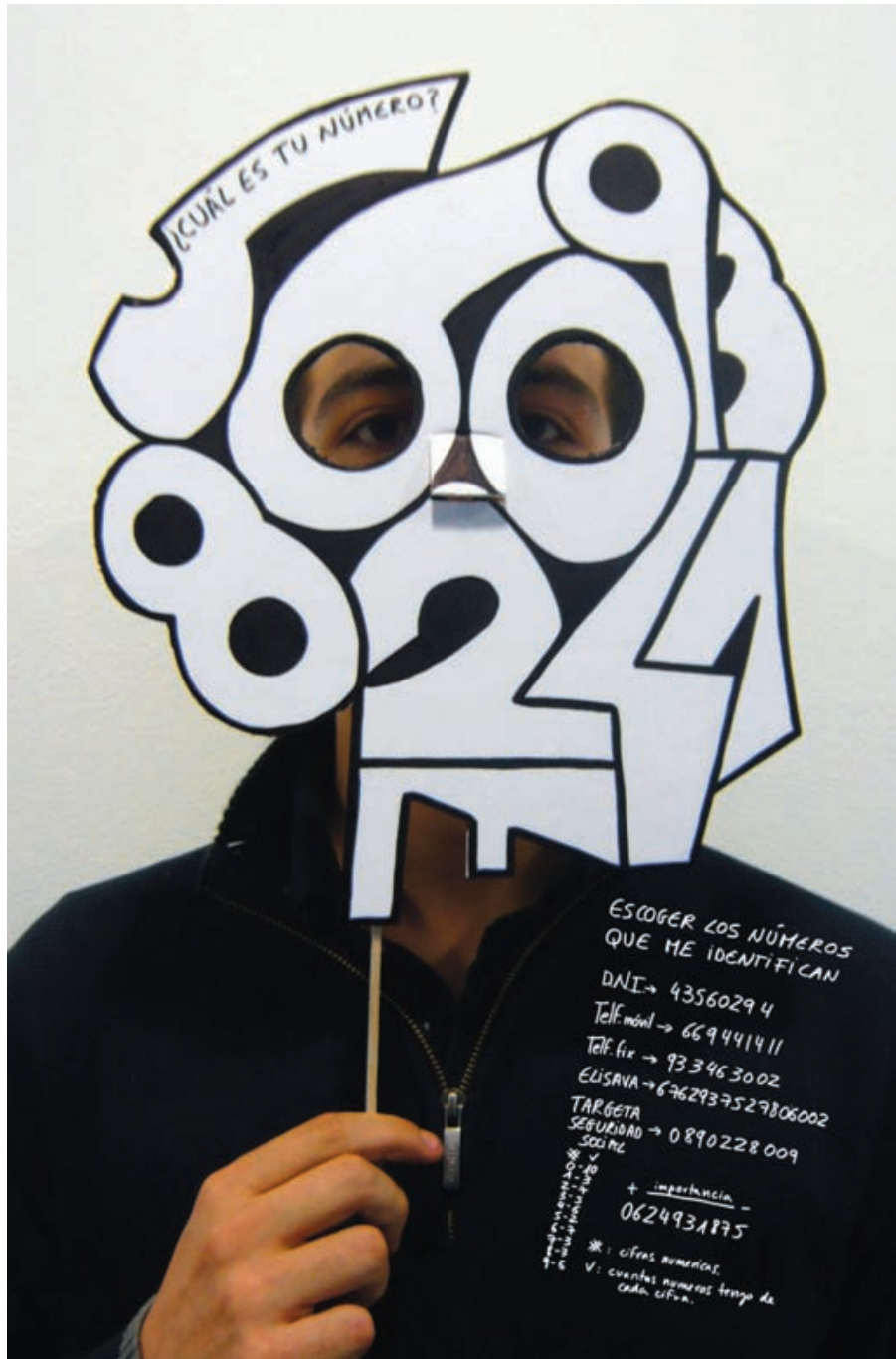
*Problemática: En nuestra sociedad cada individuo tiene unos números que le identifican como por ejemplo el número del documento nacional de identidad (DNI), el número de la seguridad social, el número de la tarjeta de estudiante/trabajador o el número de teléfono fijo o móvil.*

*Mensaje: Esta forma de resumir la identidad de un individuo a partir de números esconde la cualidad de ser como persona. Así, resumir a las personas como a un número de identificación personal para ser válido o no válido es como aquel producto que necesita tener un código de barras para ser identificado dentro del mercado.*

*Propuesta: Por eso, se propone crear una máscara personal de identidad numérica donde la parte que cubriría la cara sería representada mediante números de identificación personal. Así, ya no se identificaría a la persona por su cara sino por los números que lo identifican.*

*Para crear la máscara necesitas un cartón o cartón pluma donde dibujar tu identidad numérica con un rotulador i después recortarla con un cutter siguiendo la forma de cada número. Los números se sacan encontrando los números que más se repiten en cada identificación que se comenta en la problemática.*







## No lo veo, no lo creo

ivim en una realitat obsoleta i sosa. L'època en què ens deixem engalipar per la bellesa irreal, ja ha caducat. Volem veure una publicitat real, de personar reals. No creiem en l'existència de la "tribu" de persones que ha creat la publicitat. La publicitat de moda, de productes de cosmètica i cada vegada de més àmbits, ens mostren cada dia, als nostres carrers i en els nostres diaris, revistes i televisió; cares i cossos de belleses impossibles. Tan impossibles, que NO EXISTEIXEN. Mai a la vida veurem persones sortides d'un anunci de Dolce & Gabbana, de Versace, d'Hugo Boss. No són de carn i ossos, són producte de mil i un retocs de photoshop. Per això hem decidit sortir al carrer i tapar els ulls a les persones que no existeixen, a les persones que són producte d'un programa digital, a les persones que NO veiem en els nostres carrers i per tant NO ens les creiem. Et quedaràs quiet?// Plantejat-ho per tan sols 1€!

Ingredients: 1. Adhesiu "No lo veo, no lo creo" de 0 € / 2. Tisores de màxim 1 €. / \*Descarrega't més adhesius de forma gratuïta en aquesta pàgina.

52

Instruccions: 1. Retalla els adhesius de l'imatge pel lloc indicat. / 2. Surt al carrer amb els adhesius a la butxaca. / 3. Observa la publicitat dels mupis del carrer i tria el que abans et faci dir: "no ho veig, no ho crec". / 4. És el moment de treure l'adhesiu de la teva butxaca i tapar els ulls del model del cartell publicitari escollit.

A L'ATAC!

*Vivimos en una realidad obsoleta y sosa. La época en la que nos dejamos embaucar por la belleza irreal, ya ha caducado. Queremos ver una publicidad real, de personar reales. No creemos en la existencia de la "tribu" de personas que ha creado la publicidad. La publicidad de moda, de productos de cosmética y cada vez de más ámbitos, nos muestran a diario, en nuestras calles y en nuestros periódicos, revistas y televisión; caras y cuerpos de bellezas imposibles. Tan imposibles, que NO EXISTEN. Nunca en la vida veremos personas salidas de un anuncio de Dolce & Gabbana, de Versace, de Hugo Boss. No son de carne y hueso, son producto de mil y un retoques de photoshop. Por eso hemos decidido salir a la calle y tapar los ojos a las personas que no existen, a las personas que son producto de un programa digital, a las personas que NO vemos en nuestras calles y por lo tanto NO nos las creemos. ¿Te vas a quedar quieto?// ¡Planteátelo por tan solo 1€!*

INGREDIENTES: 1. Adhesivo "No lo veo, no lo creo" de 0€ / 2. Tijeras de máximo 1€. / \*Descárgate más adhesivos de forma gratuita en esta página.

INSTRUCCIONES: 1. Recorta los adhesivos de la imagen por el lugar indicado. / 2. Sal a la calle con los adhesivos en el bolsillo. / 3. Observa la publicidad de los mupis de la calle y escoge el que antes te haga decir: "no lo veo, no lo creo". / 4. Es el momento de sacar el adhesivo de tu bolsillo y tapar los ojos del modelo del cartel publicitario escogido.

¡A L'ATAQUE!





# NO LO VEO, NO LO CREO

<http://23euros.makeatvda.net>

\* Descárgate más adhesivos en nuestra página: <http://23euros.makeatvda.net>

# # y de regalo...

54

## Tu calle, tu casa

*Actualment l'oci va lligat al consum en un espai privat: anem al cinema a veure una pel·lícula, al bar a prendre unes canyes o la discoteca a passar la nit. Ens hem oblidat de la gratuïtat de l'oci i de la utilització de l'espai públic. Per què no utilitzar el carrer i estalviar uns euros?*

*Amb el nom "LA TEVA CIUTAT, LA TEVA CASA" es proposa gaudir del teu temps d'oci als carrers de la teva ciutat. Gràcies al pla de recollida de mobles vells, els nostres carrers ens ofereixen gratuïtament elements per crear espais efímers on reunir-nos i sentir-se al carrer com a la sala de casa nostra. Crida a uns amics i passeja't per la ciutat a la recerca d'un d'aquests racons. Tens un euro? Entra a un supermercat i compra't una caixa de te, cafè, refrescos o el que tu prefereixis. Ja tens tots els ingredients per passar una bona estona.*

*Actualmente el ocio va ligado al consumo en un espacio privado: vamos al cine a ver una película, al bar a tomarnos unas cañas o a la discoteca a pasar la noche. Nos hemos olvidado de la gratuidad del ocio y de la utilización del espacio público. ¿Por qué no utilizar la calle y ahorrarnos unos euros?*

*Con el nombre "TU CALLE, TU CASA" se propone disfrutar de tu tiempo de ocio en las calles de tu ciudad. Gracias al plan de recogida de muebles viejos, nuestras calles nos ofrecen gratuitamente elementos para crear espacios efímeros donde reunirnos y sentirse en la calle como en el salón de nuestra casa. Llama a unos amigos y pásate por la ciudad en busca de uno de estos rincones. ¿Tienes un euro? Entra en un supermercado y cómprate una caja de té, café, refrescos o lo que tu prefieras. Ya tienes todos los ingredientes para pasar un buen rato.*



**Un workshop de:**



**Per a / Para:**

**ELISAVA** Escola Superior  
de Disseny

**Participants / Participantes:**

Anna Altimiras Llimós  
Marta Asín Ferrer  
Carla Basagaña Pagespetit  
Mireia Bringué Moles  
Laura Campos Solanas  
Paz De Tord Gomis  
Daniel Díaz López  
Susana Hoya Hernandez  
Laura Leonés Elias  
Carlos Pares Congost  
Albert Pérez Nogués  
Pol Rodríguez Salvador  
Clara Romani Anthony  
Guillem Romero Senent  
Julia Rosich Andreu  
Mario Sanchez Serra  
Marta Sancho Moreno  
Queralt Sans Verdaguer  
Hansel Schloupt  
Andrea Soto Garcia  
Laura Terraza Ruiz  
Edu Tio Pascual  
Rocio Vidal-Quadras Lanau  
+ Gemma Carreras Moliné

**Impartit per / Impartido por:**

Alberto Flores  
Francesco Intrieri  
Mireia Juan



Aquest manual està protegit sota llicència **Creative Commons 3**. Aquest material pot ser distribuït, copiat i exhibit lliurement si es compleixen les condicions de: reconeixement (reconèixer-se l'autoria en els crèdits de l'obra), ús no comercial (no es pot obtenir cap benefici comercial) i compartir sota la mateixa llicència (si s'altera o transforma aquesta obra, o genera una obra derivada, només pot distribuir l'obra generada sota una llicència idèntica a aquesta).

*Este manual está protegido bajo licencia Creative Commons 3. Este material puede ser distribuido, copiado y exhibido libremente si se cumplen las condiciones de: reconocimiento (reconocer la autoría en los créditos de la obra), uso no comercial (no se puede obtener ningún beneficio comercial) y compartir bajo la misma licencia (si se altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta).*



<http://23euros.makeatuvida.net>