

& Tarpuna

Una cooperativa
d'iniciatives sostenibles

Catàleg de formació 2015



A Tarpuna volem contribuir a construir comunitats més sostenibles, justes i felices. Creiem que això passa per fer un món més integrat amb la natura i tenir una actitud de vida més conscient i col·laborativa.

Les activitats de formació i aprenentatge són una oportunitat fantàstica per connectar amb el món que ens envolta, aprendre noves habilitats per millorar-lo i practicar-les amb altres persones. Són la nostra estratègia complementària i connectada amb les altres línies d'activitat de Tarpuna:

- l'impuls i la gestió d'iniciatives locals
- la dinamització de processos
- l'assessorament per a la innovació social

Com és la formació de Tarpuna?

Oferim formació basada en:

- L'experiència real, la pràctica habitual i l'observació de la realitat sobre els temes que formem.
- La col·laboració i la descoberta entre tots els participants des de la seva experiència, coneixement i motivació personal.

Què oferim?

- Tallers de co-creació, col·laboració i experimentació
- Conferències i xerrades participatives
- Cursos generalistes per a centres cívics, casals i altres entorns populars.
- Cursos per a educadors i mestres
- Cursos a distància i semipresencials
- Activitats de formació "a mida" per a organitzacions. Empreses, entitats, universitats, escoles, etc.

A qui ens dirigim?

Ens agrada formar persones que contribueixin a fer comunitats sostenibles des de la seva pràctica quotidiana o fent d'agents multiplicadors

- Públic interessat en estils de vida més sostenibles
- Educadors i mestres
- Tècnics municipals i d'entitats socials
- Treballadors de petites i mitjanes empreses

Propostes formatives

Les nostres tres àrees temàtiques principals:

- **Agricultura** urbana i social
- Ús sostenible de l'**Energia**
- **Fabricació** social i economia circular
- **Innovació social**

Agricultura urbana i social: cultivem i ens alimentem

Activitat	Resum / temes principals
Fem l'hort a casa, al balcó, al terrat i al jardí.	L'agricultura urbana com a eina de millora de la qualitat de vida de les ciutats. Com organitzar i instal·lar un hort urbà, com cultivar hortalisses en recipients i quines són les principals tècniques de cultiu ecològic aplicables a l'entorn domèstic.
Coneguem els insectes i plantes útils per tenir cura de l'hort i millorar la biodiversitat.	Identificar i conèixer els principals insectes plaga i la fauna auxiliar associada. Com promoure la biodiversitat i l'equilibri natural en els horts urbans i en els jardins i terrats.
Cultivem plantes aromàtiques, medicinals i culinàries.	Identificar i conèixer les principals plantes aromàtiques i culinàries, com propagar-les, cultivar-les i treure'n profit. Fer preparats, aplicacions i extreure olis essencials de les plantes aromàtiques.
Identifiquem els problemes, plagues i malalties de les plantes per gestionar millor l'hort.	Aprendre a observar i identificar els problemes de les plantes cultivades i relacionar-los amb les causes. Com gestionar l'equilibri i la salut de l'hort per prevenir les plagues i malalties.
Fabriquem els propis remeis casolans per l'hort.	Fem extractes casolans i ecològics per a gestionar les plagues i malalties de l'hort respectant el medi i les persones.
Conservem i promoguem les varietats tradicionals	La importància de les varietats locals i la seva conservació. Quines mesures hem de prendre per conservar les llavors d'un any per l'altre. Com extreure i conservar llavors dels fruits.
Fem un jardí més sostenible, amb poc consum d'aigua i adobs.	La jardineria és una oportunitat per acostar la natura a les persones i millorar la biodiversitat dels pobles i ciutats i es pot fer amb baix consum de recursos com aigua i energia.
Fabriquem adob amb els residus de casa amb el compostatge.	Com convertir els residus orgànics en adob mitjançant el compostatge casolà. Aplicació de diferents tècniques de compost segons les condicions de cada llar.
Fem una alimentació més saludable.	Cultivar el propi hort és una oportunitat per a millorar l'alimentació. Quins aspectes s'han de tenir en compte per a collir aliments de més qualitat per la salut. Com cuinar i preparar els aliments.
Fabriquem el propi hort urbà	Amb recursos propis i materials reutilitzats i fent ús de les eines de fabricació digital podem construir un hort urbà adaptat a les nostres necessitats.

Ús sostenible dels recursos: respectem el medi, valorem l'energia

Activitat	Resum / temes principals
Reduïm el consum d'energia a l'escola o a la feina	Com percebre l'energia que s'utilitza al nostre entorn per identificar oportunitats de millora en la gestió. Exploració de materials i eines útils. Plantegem proves pilot d'aprenentatge i presa de decisions. Solidaritat energètica.
Domòtica educativa i com fabricar-se eines de control, anàlisi i gestió	Elements opensource de domòtica educativa: Arduino. Sensors i actuadors en domòtica. Utilitat pràctica: treballs de recerca, gestió domèstica, ampliació. Fabrica el teu propi sistema. Programació: instruccions bàsiques, llibreries, exemples. Síntesi i pràctica.
Reduïm la factura d'energia a casa i millorem el planeta	Conèixer i interpretar les factures d'energia per millorar l'estalvi. Conèixer les característiques del nostre habitatge i visualitzar-ne l'impacte ambiental i els depredadors d'energia. Passem a l'acció utilitzant eines d'estalvi. Reflexionem sobre el vincle aigua- energia i el transport.
Energies renovables domèstiques. Com m'hi poso?	Quins són els beneficis de les energies renovables, com poden contribuir a l'estalvi energètic domèstic i a la sostenibilitat ambiental i quines són les limitacions legals i els costos reals.

Fabricació social i economia circular: Co-creem i compartim

Activitat	Resum / temes principals
Economia circular, més enllà de les 3R	Entendre el concepte d'economia circular. Reconèixer les pràctiques ja existents, i les possibilitats de cara a un futur més sostenible. Inspirar solucions col·laboratives per a entitats, municipis, comunitats que vulguin ser més sostenibles.
Fabricació digital a l'abast de tothom	Conceptes i tipologies bàsiques de la fabricació digital: impressió 3D, CNC, talladora laser. Exemples i pràctiques amb prototips i peces creades in situ. Els bancs de dissenys compartits.
UpCycling	Com aprofitar materials en desús per a fer productes sostenibles d'alt valor afegit, útils i bonics. Exemples i inspiracions. Taller pràctic.
Consum crític, conscient, col·laboratiu i transformador	Com podem ser nous consumidors per canviar el món? la vida simple, la col·laboració, l'exigència de la transparència són instruments molt potents de canvis socials i econòmics. Reflexió i inspiració.
Espais CO. Fabriquem solucions a partir dels coneixements de la gent del barri	Taller de Co-creació i fabricació digital a partir dels coneixements diversos que hi ha en un barri. Joves i grans, aturats i professionals, gent d'aquí i nouvinguts, entitats socials i comerços, etc. posen en comú els seus coneixements i interessos per crear solucions per millorar la vida del barri. S'apliquen tècniques d'innovació social i fabricació digital.

Innovació social: Impulsem solucions sostenibles i comunitàries

Activitat	Resum / temes principals
Tallers de co-creació	La creativitat i la innovació és un tasca col·lectiva i cooperativa. Realitzem tallers amb dinàmiques participatives per buscar solucions a reptes reals.
Com funciona una cooperativa d'iniciatives sostenibles?	Aprenem a partir d'una experiència real d'economia cooperativa aplicada a la innovació social i ambiental.
Experiències d'innovació social local	Més de trenta experiències d'innovació social ens serveixen com a inspiració i per saber que el canvi és possible.