Diputació Barcelona
xarxa de municipis

Xarxa de Ciutats i Pobles cap a la Sostenibilitat

NADAL + SOSTENIBLE

36 CONSELLS PER DESITJAR UN BON NADAL TAMBÉ AL MEDI AMBIENT



Ajuntament de Sant Celoni

NADAL + SOSTENIBLE

36 CONSELLS PER DESITJAR UN BON NADAL TAMBÉ AL MEDI AMBIENT

Coordinació:
Servei del Medi Ambient. Diputació de Barcelona

Continguts:
Gonçal Luna

Il·lustracions:
Agnès Perelló

Realització:
Gaia Estudis Ambientals

Barcelona, octubre 2006

ÍNDEX


1. Nadal + sostenible també a la natura.....8


2. Els àpats del Nadal + sostenible.....15


3. Els residus al Nadal + sostenible.....21


4. Els regals del Nadal + sostenible.....27


5. Les joguines del Nadal + sostenible.....33


6. Nadal amb mobilitat + sostenible.....39


7. L'energia al Nadal + sostenible.....43


8. Compra nadalenca + sostenible, justa i solidària...51

Desitgem un bon Nadal també al medi ambient

A la nostra societat, les festes de Nadal són les dates més assenyalades del calendari, uns dies d'alegria, de solidaritat i de celebració amb la família i amb els amics.

Cada vegada més, però, el Nadal més tradicional s'ha convertit també en un temps de consum, no sempre ben controlat. L'adquisició de menjar i beure, la compra de regals per Nadal o Reis, l'augment de la mobilitat a causa dels desplaçaments als comerços o a casa dels familiars, l'increment de la despesa energètica en il·luminació i calefacció o la utilització d'elements ornamentals naturals, com ara els avets i la molsa, són, totes elles, algunes de les situacions que ens poden fer oblidar el respecte pel nostre medi ambient.

D'uns anys ençà, els Ajuntaments de la Xarxa estan fent una aposta decidida per la sostenibilitat en tots els àmbits de la vida municipal i, avui, les polítiques sostenibles s'han convertit ja en la norma bàsica d'actuació. L'impuls a les energies renovables i eficients, així com la seva inclusió en les instal·lacions de nova construcció i en les xarxes d'enllumenat municipal; el tractament sostenible dels residus i la implantació de les recollides selectives; la promoció d'una mobilitat sostenible i segura mitjançant el foment del transport públic col·lectiu, la reducció de barreres arquitectòniques i la minimització de la contaminació acústica; les actuacions emmarcades en la nova cultura de l'aigua, com ara la rehabilitació integral del litoral i dels ecosistemes fluvials, així com el tractament integral del cicle de l'aigua; la prevenció del canvi climàtic i el manteniment de la qualitat de l'aire; els projectes de participació ciutadana en les agendes 21 locals; o, també, els programes d'informació, de sensibilització i de formació són, només per posar-ne alguns exemples generals, algunes de les grans àrees d'actuació municipal en matèria de sostenibilitat.

Tanmateix, enmig de les grans línies polítiques i estratègiques, cal recordar que les petites aportacions de cadascú també són importants per a la protecció del medi ambient: *Pensar globalment i actuar localment*. Aquest és el cas de les festes de Nadal. Alguns petits gestos poden fer que, tot mantenint el lluïment tradicional de les festes, aconseguim entre tots un Nadal més sostenible i solidari. Si comprem el menjar i les begudes amb racionalitat, si evitem els embolcalls innecessaris, si pensem en regals no materials, si moderem la il·luminació i la calefacció, si utilitzem el transport públic i si, fins i tot, visitem les botigues de comerç just i solidari, aconseguirem entre tots un Nadal més sostenible. A les pàgines que segueixen us presentem tot un seguit de suggeriments i consells per aconseguir-ho.

La Xarxa ofereix aquest document a tots els seus municipis per tal que esdevingui un instrument de difusió dels valors de la sostenibilitat i de la solidaritat entre els seus ciutadans i ciutadanes.

Desitgem un bon Nadal també al medi ambient.

Núria Buenaventura Puig
Presidenta de la Xarxa de Ciutats i Pobles cap a la Sostenibilitat

Estructura dels consells

Els consells per a un Nadal més sostenible es distribueixen en vuit apartats corresponents als àmbits de la natura, els àpats nadalencs, els residus, els regals, les joguines, la mobilitat sostenible, l'energia i el comerç just. Per la seva banda, cadascun dels consells està estructurat en tres seccions, cadascuna de les quals conté les informacions següents:

Per què?

- Justificació pràctica i teòrica del consell o suggeriment.
- Comportaments que hem de fomentar i actituds que cal evitar.

Què podem fer nosaltres?

- Opcions d'actuació enfront de cada situació ambiental determinada.
- Propostes de sostenibilitat.
- Actituds i comportaments relacionats amb el consell principal.

Més informació

- Adreces de pàgines web amb informació complementària, contactes i propostes d'actuació específiques.

1. Nadal + sostenible també a la natura

Des de sempre, les festes de Nadal han estat associades a diversos elements del món vegetal, en bona part per influència de la tradició nòrdica: els avets, el grèvol, el galzeran, les molses per als pessebres o el vesc. Aquest costum responia a una època en el qual la pressió de l'home sobre la natura era molt inferior a l'actual. Avui, cal que modifiquem aquests hàbits tradicionals per tal de garantir una adequada protecció dels ecosistemes planetaris.



no feu servir molsa per als pessebres

Per què?

Les molses són un tipus de vegetació molt especial: requereixen d'una humitat elevada per viure i, per això, sempre les trobem a prop de fonts i torrents, o bé sobre el terra dels boscos molt humits. La molsa ofereix protecció al sòl del bosc, li confereix un bon nivell d'humitat i ofereix recer a molts animals petits. Si ens enduem la molsa del bosc, però també si la comprem a les fires, exposem el terra dels boscos a la dessecació i n'augmentem el risc d'erosió i el perill de desertització.

Què podem fer nosaltres?

En comptes d'utilitzar la molsa podem fer servir altres materials com ara fulles seques, sorra, serradures tenyides o escorça trinxada, o materials reciclables com paper o draps.

Més informació

- http://mediambient.gencat.net/cat/el_medi/gestio_forestal/verd_nadalenc.jsp
- http://www.diba.es/parcsn



no utilitzeu les clàssiques plantes ornamentals nadalenques



Per què?

Ens referim a plantes com el boix grèvol, el vesc, el galzeran i altres que acompleixen funcions molt importants en els ecosistemes. Els seus fruits són una font d'alimentació per a alguns animals en el moment més difícil de l'any: l'hivern. En algun cas també els ofereixen refugi. La recol·lecció d'algunes d'aquestes plantes està regulada per la llei, i per tant està prohibit agafar-les del bosc.

Què podem fer nosaltres?

Actualment existeixen reproduccions artesanals de totes aquestes plantes d'una gran qualitat. En tot cas, amb una mica d'imaginació, sempre es poden fer servir motius decoratius alternatius, sovint elaborats amb materials reciclats.

Més informació

- http://mediambient.gencat.net/cat/el_medi/gestio_forestal/verd_nadalenc.jsp
- http://www.diba.es/parcsn

adquiriu arbres de Nadal de vivers i plantacions controlats



Per què?

Els populars arbres de Nadal corresponen a diverses espècies botàniques entre les quals destaquen certes varietats d'avet (*Abies sp*.) i de pícea (*Picea sp*.). Alguns d'aquests arbres formen part dels nostres boscos de manera natural i, per tant, tenen un paper ecològic fonamental. La seva tala incontrolada perjudica greument el medi natural.

Què podem fer nosaltres?

Actualment, la major part dels arbres de Nadal es cultiven en vivers especialitzats, majoritàriament distribuïts entre els àmbits naturals de les Guilleries i el Montseny. Aquests són els arbres que podem trobar a les fires nadalenques i als establiments de jardineria, ja que al nostre país se n'ha regulat la comercialització. L'etiqueta que porta cada arbre garanteix el seu origen sostenible i ens indica la plantació de la qual procedeix. Quan acabin les festes porteu l'arbre a les deixalleries, als punts verds o als punts de recollida designats pels ajuntaments. En faran compost, un adob molt útil en jardineria i agricultura.

Més informació

- http://mediambient.gencat.net/cat/el_medi/gestio_forestal/verd_nadalenc.jsp

substituïu els avets de Nadal per espècies mediterrànies

Per què?

Si tenim un jardí o un espai similar per plantar un arbre de Nadal, val la pena d'evitar el clàssic avet perquè és una espècie que no s'adapta al clima mediterrani, necessita massa aigua i es molt probable que es mori després de la utilització com a ornament nadalenc.

Què podem fer nosaltres?

Si volem un arbre que duri molt de temps, podem optar per altres espècies pròpies l'àmbit mediterrani de i, per tant, ben adaptades al seu clima, com ara l'alzina i l'alzina surera, el cirerer d'arboç o el llentiscle. Ben guarnits, fan tant d'efecte com un avet.

Més informació

- http://mediambient.gencat.net/cat/el_medi/gestio_forestal/verd_nadalenc.jsp



2. Els àpats del Nadal + sostenible

Les festes de Nadal estan íntimament associades a la celebració, i la celebració, als dinars. Tanmateix, la imatge tradicional de la taula curulla fins dalt de menjar pertany ja al passat. Avui, la nostra societat del benestar ha de prioritzar la qualitat sobre la quantitat. El menjar que es llença a les escombraries no aprofita a ningú. A més, cal seleccionar els aliments que comprem, per tal d'evitar els embolcalls innecessaris i per fomentar una producció local que redueix els desplaçaments i el consum d'energia.



compreu la quantitat justa de menjar

Per què?

La producció de qualsevol aliment comporta sempre un consum de recursos naturals com ara energia i aigua. Penseu que cal regar i adobar els productes agrícoles, que és necessari engreixar els animals de granja i que els productes del mar s'han de pescar amb barques que consumeixen gasoil. També ho fan els camions de transport. Llençar part d'aquest menjar a les escombraries és un contrasentit ètic i una despesa monetària, però també un gest que no afavoreix el medi ambient.

Què podem fer nosaltres?

Elaboreu les llistes dels queviures amb anterioritat suficient: no deixeu les compres a la improvisació de la darrera hora. Avalueu bé el nombre de comensals i calculeu la quantitat de menjar necessària. I, sobretot, tingueu en compte que durant aquests dies, a més del dinar principal, que ja és molt abundant, hi ha tot un seguit de complements: aperitius, postres, torrons o mantegades.

Més informació

- http://www.ub.es/ossma/mediambient/cons_menj.htm



eviteu les vaixelles de plàstic d'un sol ús



Per què?

Durant aquestes dates s'acostumen a celebrar trobades familiars, d'amics o de companys de feina. Un recurs molt còmode per a aquests esdeveniments són els estris d'un sol ús, com ara els plats, els gots o els coberts de plàstic. Aquests elements generen una gran quantitat d'escombraries supèrflues. A més, els plàstics són residus difícils de tractar: ocupen molt de volum als abocadors, no són biodegradables, produeixen contaminació si es tracten en incineradores i constitueixen un obstacle per al compostatge.

Què podem fer nosaltres?

L'alternativa més clara és la vaixella clàssica, de vidre o de porcellana, que es pot utilitzar indefinidament. Actualment també es comercialitzen gots de plàstic reutilitzable, que presenten l'avantatge que són molt resistents i no es trenquen, es netegen amb facilitat i tenen un disseny atractiu. Fins i tot, darrerament, es distribueixen vasos d'un aparent «plàstic» reciclable, fets en realitat de midó de blat de moro, que es descomponen en un termini relativament breu. Utilitzeu també tovallons i estovalles de roba per comptes de les de paper.

Més informació

- http://www.arc-cat.net/es/publicacions/pdf/ccr/propostes_prevencio.pdf
- http://www.bcn.es/agenda21/A21_text/guies/Les_festes.pdf

celebreu els sopars de feina en llocs accessibles amb transport públic

Per què?

El Nadal és un temps de vacances i d'oci durant el qual són freqüents els dinars i els sopars de celebració amb els companys de feina o d'estudis, i també amb els amics. Sovint, els sopars se celebren en llocs on només es pot accedir en automòbil privat. Aquest comportament genera un gran consum d'energia i contaminació.

Què podem fer nosaltres?

Una solució molt adequada, que a més a més resulta molt còmoda, és la de celebrar aquests dinars i sopars a llocs que siguin accessibles amb transport públic col·lectiu. D'aquesta manera, tothom s'hi pot traslladar sense haver de tocar el cotxe, estalviem benzina, energia i diners, ens podem oblidar del tema de l'aparcament i, de passada, si hem begut un xic més del que és aconsellable no ens haurem d'amoïnar pel cotxe.

Més informació

- http://www.diba.es/mediambient/mobil.asp



consumiu productes frescos i de producció local



Per què?

Actualment, als mercats i als supermercats trobem productes arribats des de l'altra banda del món: no només fruites i verdures tropicals sinó, sovint, productes que es poden manufacturar a casa nostra amb un mateix nivell de qualitat, com per posar-ne algun exemple, formatges, llet, iogurts o sucs de fruita. Aquest transport de productes alimentaris obeeix, estrictament, a estratègies comercials d'empreses multinacionals i no aporten cap increment de qualitat. En canvi, aquest transport, tot i que no encareix el producte sensiblement, sí que comporta una innecessària despesa energètica en forma de consum de carburants i, també, contribueix negativament a la problemàtica del canvi climàtic.

Què podem fer nosaltres?

És sempre preferible seleccionar aliments frescos i de producció local abans que productes envasats o congelats de procedència llunyana. D'aquesta manera reduireu la despesa energètica associada al transport i, de passada, contribuireu a reforçar l'economia local. En igualtat de condicions, seleccioneu aliments a granel o bé aquells que tinguin una presentació amb el mínim d'embolcalls.

Més informació

- http://www.ub.es/ossma/mediambient/cons_menj.htm
- http://mediambient.gencat.net/cat/el_medi/C_climatic/

adquiriu productes certificats



Per què?

Val la pena que, a l'hora de comprar, seleccioneu els productes que disposin de certificació ecològica. Són aquells que durant el seu procés de fabricació i el seu cicle vital tenen un impacte ambiental menor: fan un consum inferior de matèries primeres, una menor despesa d'energia i d'aigua, i minimitzen la contaminació del medi atmosfèric i del cicle de l'aigua. També fan una generació de residus inferior, tant durant la seva fabricació com al final del seu cicle vital.

Què podem fer nosaltres?

Hi ha diversos tipus de certificacions ecològiques, de tipus general o aplicables a sectors concrets. Entre les més importants cal destacar el distintiu de garantia de qualitat ambiental de la Generalitat de Catalunya, l'etiqueta ecològica de la UE, el certificat Energy Star (d'eficiència energètica), l'Àngel Blau (Institut Alemany de Qualitat i Certificació), el Cigne Nòrdic (països escandinaus), el TCO (equipament d'oficina i ofimàtic) o el Milieukeur (productes alimentaris als Països Baixos).

Més informació

- http://mediambient.gencat.net/cat/empreses/ecoproductes_i_ecoserveis/inici.jsp
- http://www.eco-label.com/spanish/

3. Els residus al Nadal + sostenible

El Nadal és temps de compres, de regals i de consum, tres fenòmens que immediatament es tradueixen en generació de residus: restes de menjar, ampolles buides, envasos, paper d'embolicar i, fins i tot, els mateixos elements decoratius nadalencs: l'avet, els ornaments, etc. Són dies en què, també, rebem la família i els amics a casa, i aprofitem per fer net de trastos vells: una ocasió idònia per visitar els contenidors de recollida selectiva o la deixalleria. I, si ens animem, per fer els nostres guarniments de Nadal amb materials reciclables.



recicleu l'arbre de Nadal

Per què?

Els arbres que comprem com a ornamentació per Nadal són espècies cultivades que, en general, no presenten un bon nivell de supervivència més enllà del temps de la seva utilització. Si, a l'hora de desfer-nos-en, els barregem amb les escombraries habituals, ocupen un volum inusual i dificulten els sistemes de tractament. Per això és aconsellable fer-ne una recollida específica.

Què podem fer nosaltres?

Un cop ha desenvolupat la seva funció, cal que portem l'arbre als punts de recollida que, usualment, els nostres ajuntaments disposen als nostres pobles i ciutats. Un cop recollits, els arbres seran tractats en plantes de compostatge o bé seran trinxats per obtenir materials que seran utilitzats en jardineria i agricultura, o bé es faran servir com a combustible. Si el nostre ajuntament no disposa de punts de recollida específics, podem portar els arbres a les deixalleries corresponents.

Més informació

- http://www.arc-cat.net/ca/municipals/recollidaselectiva/
- http://www.gencat.net/nadal/2005/sostenible_arbres.htm
- http://mediambient.gencat.net/cat/el_medi/gestio_forestal/verd_nadalenc.jsp



recicleu el paper i el cartró dels embolcalls dels regals



Per què?

L'avantatge més clara del reciclatge és l'assoliment d'importants estalvis en la fabricació de paper nou, tan de costos com de recursos naturals. Per exemple, per fabricar una quantitat de paper nou equivalent a un paquet de 100 folis, es necessiten aproximadament un arbre de dos metres d'alt, 4.700 Wats/hora d'energia i uns 50 litres d'aigua. En canvi, per fabricar la mateixa quantitat de paper reciclat, a partir de paper usat, només calen uns 2 diaris vells, uns 1800 Wats/hora i uns 8 litres d'aigua. A més, la fabricació de paper nou comporta una taxa superior de contaminació de l'aigua i de l'atmosfera.

Què podem fer nosaltres?

Una de les alternatives és la d'evitar l'ús innecessari del paper, com ara els embolcalls superflus. La segona alternativa passa per la reutilització, tot aprofitant, per exemple, el paper de regal per embolicar obsequis nous. Finalment, caldrà que tot el paper i el cartró que no puguem reutilitzar sigui dipositat en els contenidors corresponents per al seu posterior reciclatge industrial. També podeu aprofitar el paper de regal i el cartró de les caixes per confeccionar ornaments nadalencs. Recicleu també els embolcalls de plàstic.

Més informació

- http://www.arc-cat.net/ca/municipals/recollidaselectiva/

recicleu el vidre de les ampolles

Per què?

Durant aquestes festes augmenta notablement el consum de begudes embotellades en vidre: vins, licors, cava, etc. Així doncs, resulta molt important recollir selectivament aquestes ampolles. Per cada 1.000 quilograms de vidre vell que s'utilitza per fabricar vidre nou ens estalviem més d'una tona de recursos naturals: sorra, sosa i pedra calcària, que són els components del vidre. També estalviem l'energia equivalent a uns 130 quilograms de petroli, ja que el vidre vell es fon més fàcilment que la pedra calcària i la sorra.

Què podem fer nosaltres?

Sempre que sigui possible, cal comprar ampolles de vidre retornable. Una d'aquestes ampolles es pot reutilitzar fins a 60 vegades amb idèntiques prestacions i nivell de qualitat. Quan no utilitzem aquest vidre, cal dipositar sempre les ampolles en els contenidors de recollida selectiva corresponents. Si les quantitats recollides són importants, també es poden transportar fins a la deixalleria. En algunes poblacions encara existeixen drapaires que recullen, i fins i tot paguen, les ampolles de cava, ja que es tracta d'un dels casos de vidre retornable.

Més informació

- http://www.arc-cat.net/ca/municipals/recollidaselectiva/rmordinaris/vidre/reutilitzar.html



feu guarniments amb materials reciclats

Per què?

Durant aquestes dates rebrem abundants regals, molts dels quals generen residus: embolcalls, paper, cartró, etc. Això comporta, a nivell del conjunt de la societat, un increment de les escombraries que seria bo de reduir. La confecció de guarniments nadalencs amb materials reciclats és una bona estratègia per aconseguir-ho.

Què podem fer nosaltres?

Utilitzeu tots aquells materials que aparentment són residus però que, amb una mica d'imaginació es poden convertir en guarniments o formar-ne part. Heu pensat mai, per exemple, a utilitzar els CD inservibles per a penjar-los de l'avet de Nadal? Fixeu-vos en el seu aspecte similar a les clàssiques boles, per bé que amb un toc modern i de «noves tecnologies». Hi podeu escriure missatges nadalencs amb retoladors indelebles. A més, a l'hora de desar-los a l'armari ocupen molt poc lloc.

Més informació

- http://www.ub.es/ossma/mediambient/documents/03-festes.pdf



visiteu la deixalleria quan feu neteja dels trastos vells

Per què?

Molts dels residus que generem durant les festes de Nadal no es poden recollir adequadament als contenidors habituals de recollida selectiva. És típic, per exemple, que en aquestes dates fem renovació d'alguna peça de mobiliari o que, en vistes a la compra d'algun regal, ens desprenem d'electrodomèstics o d'ordinadors vells. Cal que dipositem aquests elements en indrets adequats.

Què podem fer nosaltres?

L'estratègia correcta a emprar amb aquest tipus de residus és la visita a les deixalleries. N'hi ha una a poca distància de casa nostra (consulteu la web recomanada) i l'esforç que farem es veurà recompensat amb un benefici directe per al medi ambient. Penseu que les deixalleries disposen també de contenidors habituals de paper, vidre i envasos, amb la qual cosa podem aprofitar el viatge. A més, les deixalleries recullen residus tan diversos com ara bateries, pneumàtics i olis de cotxe, fluorescents, pintures i dissolvents, piles, electrodomèstics i ordinadors, restes de jardineria i obres, mobles, olis de cuina, plàstics, ferralla i roba.

Més informació

- http://www.arc-cat.net/ca/municipals/recollidaselectiva/deixalleries/

4. Els regals del Nadal + sostenible

Nadal és temps de regals. Als tradicionals Reis, darrerament s'hi ha afegit el pare Noël. Un costum entranyable que, tanmateix, de vegades perd el sentit: tothom té al cap aquell regal fet amb tota la bona intenció, però que, a l'hora de la veritat, no ens serveix per a res: aquella corbata, aquell joc de copes de licor, aquella figureta per a sobre de la tauleta de centre... Heu pensat mai en la possibilitat de fer regals no materials? I regals conjunts per a tota la família? Tot seguit us en fem alguns suggeriments.



feu regals no materials



Per què?

Tradicionalment, els regals nadalencs han estat de caràcter material. Tanmateix, en la nostra societat actual, han aparegut tot un seguit de serveis emergents que poden funcionar perfectament com a regal, que aporten un toc d'originalitat, que generen llocs de treball i que no consumeixen recursos naturals.

Què podem fer nosaltres?

Les alternatives als regals de tipus materials són cada dia més extenses. Moltes empreses ofereixen avui al públic paquets de serveis que poden adquirir-se per ser regalades a tercers, amb una gran diversitat d'opcions i de preus: entrades al cinema o als museus, concerts de rock o de música clàssica, subscripcions a revistes, dinars a restaurants, viatges, estades en allotjaments de turisme rural o activitats d'esports d'aventura, com ara ràfting, parapent, o passejades a cavall són algunes de les moltes possibilitats existents. Són regals originals, que no generen residus... i que gairebé sempre l'encerten.

Més informació

- Internet és ben ple de pàgines comercials i d'ONG on es proposen regals d'aquesta mena. Una proposta original, entre moltes d'altres: poseu nom a una estrella. Trobeu-la a http://www.globalstarregistry.org

eviteu els embolcalls innecessaris

Per què?

Els clàssics regals que es fan per aquestes dates porten molts embolcalls, que sovint són superflus i acompleixen únicament una funció estètica. Es tracta de residus difícils de tractar que, a més ocupen molt de volum als abocadors. A més, suposen una despesa innecessària de recursos com el paper i el cartró, i encareixen innecessàriament el regal.

Què podem fer nosaltres?

No regaleu caixes buides. Escolliu bé els vostres regals: si us hi fixeu bé, normalment podeu trobar el mateix regal o un d'equivalent sense tant d'embolcall. Moltes cases comercials aprofiten aquestes dates per envasar els mateixos productes en caixes espectaculars que no aporten res de nou, tret d'un increment en el preu. Quan rebeu regals embolicats amb paper de regal o amb plàstic, reaprofiteu-los per embolicar altres obsequis.

Més informació

- http://www.gencat.net/nadal/2005/consum.htm
- http://www.arc-cat.net/ca/municipals/recollidaselectiva/



feu servir felicitacions electròniques

Per què?

Cada any s'envien milers i milers de targetes de Nadal, moltes de les quals s'adrecen estrictament per compromís i comporten una despesa gens menyspreable de paper.

Què podem fer nosaltres?

En el temps de les noves tecnologies, un recurs força útil per estalviar paper és el de les targetes electròniques de felicitació. Són molt fàcils d'enviar i arriben al moment, sense els característics retards del Nadal. Existeixen pàgines web que ofereixen aquest recurs. Us en facilitem algunes, però n'hi ha moltes més.

Més informació

- http://www.drac.com/drac/postal/
- http://ct.dir.yahoo.com/Espectacles_i_diversio/Postals_digitals/
- http://www.mgc.es/ca/postals_nadal/index_html



feu regals útils

Per què?

Assegurar-se que el regal que anem a fer és útil per a la persona que ho rep és una forma de quedar bé, però també és una manera d'estalviar recursos ambientals.

Què podem fer nosaltres?

Un consell bàsic per fer un regal útil és el de pensar la compra amb temps. D'aquesta manera tindrem ocasió d'esbrinar quin objecte o servei li pot ser de major utilitat a la persona obsequiada. Adquirir els regals amb presses i a darrera hora és la recepta ideal per comprar-los més cars, no trobar allò que realment desitjàvem, fer cua i, finalment, no encertar els gustos de la persona obsequiada. Un altre recurs molt útil per esbrinar els interessos del destinatari del regal és el de posar-se en contacte amb algú que el conegui bé: un familiar, un amic de l'escola, un company de treball, segons els casos. Segur que el sorprendrem !

Més informació

- http://www.gencat.net/nadal/2005/consum.htm



poseu-vos d'acord per regals familiars i conjunts

Per què?

Una situació molt característica de les festes de Nadal per a moltes famílies és l'acumulació de petits regals, sovint de compromís i, en el millor dels casos, d'escassa utilitat: famílies de molts membres que reben petits obsequis de germans, oncles, cunyats, gendres i tietes. Amb freqüència aquests regals acaben oblidats en un racó de la casa, o directament a les escombraries: una situació ben poc sostenible.

Què podem fer nosaltres?

Una bona solució estratègica és la de posar-se d'acord entre els diferents membres de la família: tots els germans, per exemple, decideixen un únic regal per als pares, o bé, tots els oncles i tietes regalen una sola cosa, més valuosa, als nebots. Una altra opció és la d'encarregar un únic obsequi, un detall personalitzat per a tota la família: una samarreta amb la foto del darrer aniversari dels pares, un joc de copes amb la data de commemoració d'un fet familiar, etc.



5. Les joguines del Nadal + sostenible

Un altre costum entranyable de les festes de Nadal és el de fer regals als més petits: les joguines de Reis o del pare Noël. Un costum que, si no es gestiona adequadament, pot esdevenir un veritable maldecap: tothom té al cap la corrua de familiars —avis, oncles, cosins— deixant a casa un munt de caixes i regals que, després, cal entaforar a un armari que ja és completament ple. Sovint, existeixen opcions per conjuminar aquest costum amb la protecció del medi ambient... i amb l'educació dels fills i les filles.



tingueu en compte els materials de les joguines

Per què?

Actualment, la major part de les joguines són d'origen industrial, i estan confeccionades amb materials sintètics, en especial amb plàstics. Les matèries primeres amb què es fabriquen els plàstics són majoritàriament els hidrocarburs, un recurs natural de primer ordre. En particular, el PVC (policlorur de vinil) és poc recomanable des del punt de vista ambiental. A més, alguns dels seus additius químics tòxics es van transferint a l'atmosfera o a les parts en contacte, com ara les mans i la boca dels infants.



Què podem fer nosaltres?

Les joguines realitzades amb materials naturals i renovables són una garantia per la conservació del medi ambient i, a més, poden educar la sensibilitat dels infants i el seu gust per aquests materials. A més, les joguines de fusta, de paper i cartró, de metall, de cotó o de llana estan confeccionades de manera artesana i, usualment, l'impacte ambiental de la seva fabricació és més baix que el dels processos industrials.

Més informació

www.joguinasegura.coop

fomenteu les joguines fortuïtes i autoconstruïdes



Per què?

Vivim en un temps de joguines sofisticades, moltes de les quals retallen la imaginació dels nens i les nenes. Sovint, el consum de recursos naturals emprats en la fabricació d'aquestes joguines és exagerat, i no sempre útil: les joguines anomenades fortuïtes o autoconstruïdes, basades en objectes quotidians, poden ser més educatives i, paradoxalment, poden tenir més èxit entre els infants, especialment entre els més petits.

Què podem fer nosaltres?

Algunes de les pàgines web més destacades sobre la temàtica de les joguines segures i sostenibles parlen de «la panera dels tresors», una caixa o un cistell de vímet on els pares dels infants poden dipositar petits objectes de la vida quotidiana, escollits amb il·lusió i cura per tal que els infants en percebin les sensacions: la textura, el pes, la temperatura, l'olor, els sons que fan. Les úniques premisses: objectes que no siguin perillosos, que no es trenquin amb facilitat, que no puguin ser empassats: petxines, pedres, nous, cabdells de llana, trossos de fusta prou grans, sonalls, retalls de teixit, petites cassoles.

Més informació

- www.joguinasegura.coop

no és bo que els nens rebin totes les joguines que demanen

Per què?

Des d'un punt de vista ambiental, resulta molt educatiu que els infants s'acostumin de molt petits a controlar els seus hàbits de consum: així, la despesa de recursos naturals també minva. A banda, tots els educadors insisteixen també en la conveniència psicopedagògica d'aquesta actitud.

Què podem fer nosaltres?

Durant les setmanes prèvies al Nadal convé que l'infant recordi totes les joguines i les coses que li agraden, i que sàpiga a través dels adults que després haurà de triar què demanarà als Reis d'Orient o al Pare Noël. Aquest és el sentit tradicional de la clàssica carta a Melcior, Gaspar i Baltasar. L'objectiu educatiu és triple: fem saber a l'infant que no totes les joguines són adequades per a ell o ella (a causa de l'edat, del seu caràcter, etc.); els introduïm en el sentit del compartir (cal que els Reis o el Pare Noël tinguin joguines per a tothom); i, tercer, eduquem els seus hàbits de consum i el preparem per a ser un adult amb comportaments sostenibles.

Més informació

- www.joguinasegura.coop



eviteu les joguines bèl·liques i sexistes



Per què?

Encara que les joguines bèl·liques i sexistes no suposen un impacte ambiental afegit respecte d'altres tipus de joguines, resulta evident que fomenten actituds clarament enfrontades amb els criteris de la sostenibilitat global, i un atac a la diversitat.

Què podem fer nosaltres?

Sovint som els adults mateixos els que optem per les joguines bèl·liques o els que fem servir les joguines de manera sexista. Caldria que féssim un esforç d'imaginació, a través de les joguines que regalem, per fomentar actituds com ara l'audàcia o la iniciativa entre les nenes o, en justa correspondència, la tendresa i la sensibilitat en els nens. Pel que fa a les joguines bèl·liques, encara que és probablement cert que dels infants tenen un fons d'agressivitat que cal canalitzar, no és menys veritat que tots els nens i les nenes presenten també moltes altres tendències que sovint ignorem: l'esperit d'investigació i la curiositat científica, l'afany de cooperació, les aspiracions artístiques, el gust per la construcció, l'interès pels enigmes, etc. Totes aquestes estratègies contribueixen a equilibrar els rols de la dona i l'home, així com l'entesa entre les persones i entre els pobles, actituds ambdues necessàries en un context de sostenibilitat global.

Més informació

- www.joguinasegura.coop

tingueu en compte alternatives a les joguines

Per què?

De tothom és conegut que una gran part de les joguines es limiten a imitar d'una manera grollera els elements de la vida real. Usualment, els infants no s'adonen d'això quan veuen la joguina a la televisió o a la botiga, però ho descobreixen de seguida un cop la tenen a les mans. Aleshores, el joc queda arraconat per sempre més, juntament amb tots els recursos que han estat necessaris per a la seva fabricació, usualment plàstics.



Què podem fer nosaltres?

Els objectes alternatius a les joguines, aporten un punt d'originalitat al regal i resulten molt educadors ja que fan comprendre a l'infant que hi ha vida més enllà de les joguines: les peces de roba el fan entendre el sentit de la cura per l'aspecte personal; els llibres o una subscripció a una revista infantil li demostren que s'ho pot passar bé amb elements diferents a les joguines, i que a més aprèn coses. El material artístic desperta la seva imaginació i capacitat creativa. D'altra banda, de vegades no cal substituir les peces reals per imitacions de joguina: a determinades edats els nois poden utilitzar, per posar-ne només algun exemple, un tornavís automàtic, un joc d'aquarel·les de veritat, una calculadora o uns prismàtics.

Més informació

- www.joguinasegura.coop

6. Nadal amb mobilitat + sostenible

Les clàssiques compres de Nadal comporten una gran quantitat de desplaçaments, que repercuteixen en un increment de la mobilitat urbana i interurbana. La utilització dels transports col·lectius, i d'altres mitjans com ara la bicicleta, poden contribuir a millorar de molt aquesta situació. Però també podem seguir altres consells, com per exemple preveure les compres amb temps o convocar els típics dinars de feina en restaurants accessibles amb transport públic.



aneu a comprar amb transport col·lectiu

Per què?

Les festes de Nadal són temps de regals i de compres, una època durant la qual fem visites freqüents als comerços, tot buscant el millor regal per als familiars, els amics o nosaltres mateixos. La clàssica imatge d'aquests dies és la dels embussos al centre de la ciutat protagonitzats per tots aquells que visiten els comerços a darrera hora. Aquesta situació comporta una pèrdua de temps i de paciència per als ciutadans, un consum elevat de combustible i una elevada taxa de contaminació i de soroll ambiental.

Què podem fer nosaltres?

L'alternativa més raonable és l'ús del transport públic col·lectiu. En determinades circumstàncies, també són bones opcions caminar i la bicicleta. Segurament obtindrem un estalvi important de temps, de mals humors pels embussos, de benzina i, per tant, també de diners. Però sobretot, disminuirem la contaminació de l'aire, baixarem la taxa de soroll ambiental i oferirem als nostres conciutadans una ciutat més amable, amb harmonia amb el tarannà d'aquestes dates.

Més informació

- http://www.diba.es/mediambient/mobil.asp



feu servir la bicicleta i camineu

Per què?

Una altra manera d'evitar els embussos típics de Nadal és la passejada o la utilització de la bicicleta.

Què podem fer nosaltres?

La bicicleta contribueix a reduir els embussos del Nadal, ja que l'espai ocupat per un sol cotxe és l'equivalent a unes vuit bicicletes. També estalvia espai d'aparcament. La bicicleta redueix a zero les emissions de contaminants a l'atmosfera, i en aquest sentit també contribueix a controlar la problemàtica del canvi global. El seu ús és molt més barat que el dels vehicles convencionals, ja que no consumeix carburants. Finalment, la bicicleta contribueix a la millora de la nostra salut. Això, sí: cal respectar sempre la prioritat dels vianants. Caminar també és una bona opció de mobilitat. Durant aquests dies, un bon passeig pel centre contribueix a millorar l'ambient nadalenc i ajuda a fer salut.

Més informació

- http://www.diba.es/mediambient/mobil.asp
- http://www.ub.es/ossma/mediambient/documents/09-bicicleta.pdf
- www.amicsdelabici.org
- www.bacc.info
- www.conbici.org
- http://www.bcn.es/agenda21/A21_text/guies/guia_bici.pdf



penseu les compres amb temps



Per què?

Fer les compres a darrera hora és una estratègia equivocada que ens fica de ple en l'ambient de les botigues atapeïdes de gent, les cues a les caixes, uns preus probablement més elevats i, el que és pitjor, els embussos automobilístics que generen contaminació, soroll ambiental i consum de recursos naturals.

Què podem fer nosaltres?

La solució més raonable a la situació és la de pensar les compres amb temps. Penseu, a més, que molts preus s'incrementen per Nadal. Una bona solució és anotar a l'agenda aquells regals que se'ns acuden per a una persona, encara que no sigui l'època de Nadal. Després les compres es poden fer durant els mesos d'octubre o novembre. Pel que fa als aliments, compreu amb temps tots aquells que es puguin congelar o emmagatzemar. També és interessant fer les reserves d'aquells altres menjars que s'han d'adquirir al darrer moment. Finalment, una altra política a prendre en consideració és la d'esperar a les rebaixes del gener per a aquells productes per als quals no tenim una necessitat urgent.

Més informació

- http://www.diba.es/mediambient/mobil.asp
- http://www.gencat.net/nadal/2005/consells_consum.htm

7. L'energia al Nadal + sostenible

Un dels impactes més grans de les festes de Nadal sobre el medi ambient és el del gran consum energètic que es produeix a causa de la il·luminació i la calefacció. És molt característica la imatge del dinar familiar en el qual tothom acaba acalorat a causa de l'elevada temperatura a la qual estan graduats els termòstats de la calefacció. També són dies en que es produeix un abús en l'ús dels llums, no sempre en benefici d'una millor il·luminació. La utilització de làmpades de baix consum o , per exemple, de piles recarregables per a les joguines, pot contribuir a fer un Nadal energèticament més sostenible.



estalvieu energia

Per què?

Les festes de Nadal són dates de trobada familiar, d'estar a casa... i de consumir força energia en il·luminació, calefacció i utilització d'aparells diversos. La major part de l'energia que fem servir prové de recursos naturals no renovables (és a dir, que s'esgoten amb l'ús), com ara el petroli. A més, els processos d'obtenció d'energia generen diferents impactes sobre el medi i problemes de contaminació.

Què podem fer nosaltres?

Diverses recomanacions senzilles ens permetran estalviar energia amb molt poc esforç. Reguleu els termòstats a temperatures moderades. Apagueu els llums sempre que no us siguin necessaris. Aprofiteu la llum i la calor del sol tot aixecant les persianes durant el dia; durant la nit, abaixeu-les per mantenir l'escalfor. Apagueu els televisors i els equips de música per l'interruptor principal i no pel comandament a distància. Apagueu els ordinadors i els seus perifèrics sempre que no els feu servir.

Més informació

- http://www.diba.es/mediambient/energ.asp
- http://www.icaen.net
- http://www.ub.es/ossma/mediambient/cons_energia.htm



substituïu les bombetes clàssiques per làmpades de baix consum



Per què?

Les bombetes clàssiques tenen un consum d'energia elèctrica molt elevat en comparació amb la llum que donen, ja que la major part d'aquesta energia es dissipa en forma de calor, com haurà pogut comprovar qui hagi tingut l'experiència de tocar amb la mà una bombeta després d'un temps d'estar encesa.

Què podem fer nosaltres?

Encara que el seu preu de compra és més alt, les bombetes de baix consum duren fins a vuit vegades més que les convencionals i estalvien fins a un 80% d'energia: la diferència de preu s'amortitza en molt poc temps. De la mateixa manera, els fluorescents amb balast electrònic estalvien prop d'un 50% d'electricitat respecte dels fluorescents clàssics. A més a més, no necessiten ni cebadors ni reactàncies, s'instal·len fàcilment sobre l'aparell d'enllumenat preexistent, duren més, i no gasten més energia durant l'encesa, de forma que, contràriament com passa amb els fluorescents tradicionals, es preferible apagar-los i encendre'ls a deixar-los encesos de forma permanent. En els ornaments lluminosos feu servir també llums de baix consum basats en leds o similars.

Més informació

- http://www.diba.es/mediambient/energ.asp
- http://www.icaen.net
- http://www.ub.es/ossma/mediambient/cons_energia.htm

adeqüeu la calefacció a les necessitats reals

Per què?

Els diversos sistemes de calefacció existents són uns grans consumidors d'energia. Durant les festes de Nadal, és típica la imatge de la família reunida al voltant de la taula... tot suant per la calor que proporciona una calefacció mal regulada. Val la pena combinar comoditat i estalvi energètic.

Què podem fer nosaltres?

Reguleu el termòstat a una temperatura d'entre els 19 i els 20°C. Per cada grau de més, el consum d'energia s'incrementa en prop d'un 3%. Limiteu la utilització de la calefacció a les sales en què hi hagi gent. Manteniu les finestres tancades quan el sistema estigui en funcionament i recordeu de no tapar els radiadors amb mobles, peces de roba i altres elements. Per evitar un consum excessiu d'energia és millor graduar la calefacció a la temperatura de confort des de l'inici que engegar-lo molt fort i després apagar-lo. Durant la nit, manteniu tancades portes i finestres. Aquesta mesura suavitza la temperatura interior durant l'hivern.

Més informació

- http://www.diba.es/mediambient/energ.asp
- http://www.icaen.net
- http://www.ub.es/ossma/mediambient/cons_energia.htm



utilitzeu piles recarregables en les joguines i els aparells electrònics



Per què?

Les piles són una solució imprescindible, i còmoda per a molts electrodomèstics petits: calculadores, aparells d'audio, càmares fotogràfiques, etc. Amb tot, la petita pila és energèticament molt ineficient: l'energia necessària per a la seva fabricació és cinquanta vegades superior a la que subministra posteriorment, i el preu que en paguem és fins a cinc-centes vegades superior que l'energia obtinguda a través de la xarxa elèctrica. A més, les piles generen un elevat grau de contaminació.

Què podem fer nosaltres?

Actualment, l'alternativa més clara a les piles clàssiques són les de tipus recarregable. Les piles recarregables es poden reutilitzar fins a 1.000 vegades, i algunes tenen una durada, en cada utilització, del doble que les piles alcalines tradicionals. Una altra opció és la d'adquirir aparells que no necessitin piles. Un exemple en són les calculadores solars o els rellotges que funcionen amb el pols. Quan les piles s'esgotin (recarregables o no) dipositeu-les als contenidors de recollida selectiva corresponents (n'hi ha als establiments del ram) o a la deixalleria. Així evitareu un focus de contaminació.

Més informació

- http://www.diba.es/mediambient/energ.asp
- http://www.icaen.net
- http://www.ub.es/ossma/mediambient/cons_energia.htm
- http://www.ub.es/ossma/mediambient/documents/18-Piles.pdf
- http://www.ub.es/ossma/mediambient/documents/19-Piles2.pdf

adquiriu electrodomèstics d'alta eficiència energètica



Per què?

Sovint, les festes de Nadal són una bona excusa per substituir alguns dels electrodomèstics de la llar. Aquesta és una bona estratègia, ja que cada vegada els fabricants llancen al mercat electrodomèstics energèticament més eficients, que fan el mateix servei amb un menor consum d'energia.

Què podem fer nosaltres?

Cada electrodomèstic porta una etiqueta que ens indica la classe energètica a la qual pertany. Els de categoria A (color verd) són els més eficients, és a dir, els que tenen un rendiment més gran amb un consum d'energia inferior, i els de categoria G (color vermell) els més ineficients . Recordeu també que molts equips ofimàtics –ordinadors, impressores, fotocopiadores, fax– disposen de funcions o dispositius d'estalvi energètic. Tingueu-ho en compte en adquirir-ne de nous.

Més informació

- http://www.diba.es/mediambient/energ.asp
- http://www.ub.es/ossma/mediambient/documents/08-etiqueta.pdf
- http://www.icaen.net
- http://www.ub.es/ossma/mediambient/cons_energia.htm

feu servir les escales per comptes de l'ascensor

Per què?

Els ascensors dels nostres edificis són uns grans consumidors d'energia, però estem tan acostumats a ells que sovint ni tan sols ens plantegem de prescindir-ne. Quan de temps fa que no feu servir les escales?

Què podem fer nosaltres?

De tant en tant, utilitzem les escales en comptes de l'ascensor. Estalviarem energia i cremarem algunes de les calories de més que hem ingerit aquests dies de grans celebracions gastronòmiques. El medi ambient i els nostres nivells de colesterol ens ho agrairan. En el mateix sentit d'estalviar energia i fer salut, les festes de Nadal són un bon moment per caminar o per fer servir la bicicleta.

Més informació

- http://www.diba.es/mediambient/energ.asp
- http://www.icaen.net
- http://www.ub.es/ossma/mediambient/cons_energia.htm



8. Compra nadalenca + sostenible, justa i solidària

L'intercanvi de regals nadalencs amb els nostres parents i amics presenta avui opcions que garanteixen la protecció del medi ambient i la solidaritat entre les diverses cultures i que, alhora, ens asseguren que els productors dels països més pobres reben una retribució digna per la seva feina: aliments solidaris, artesania tèxtil, ceràmica, joguines, música ètnica, targetes de felicitació solidàries, etc. Moltes ONG ens poden orientar en la nostra selecció de regals. Algunes compres també es poden fer a través de la xarxa Internet.



compreu aliments solidaris

Per què?

El comerç just és una petita contribució a equilibrar situacions d'insolidaritat planetària. De passada, a nivell humà individual, es col·labora a garantir una subsistència digna a diverses famílies.

Què podem fer nosaltres?

Els productes de comerç just garanteixen salaris dignes, drets laborals per als petits productors, i un món més sostenible per a tothom. A més col·laboren en la lluita contra l'explotació infantil i afavoreixen la igualtat dona-home. Qualsevol època de l'any és bona per a practicar el comerç just, i el Nadal n'és una més. Us adjuntem algunes adreces web on trobar informació sobre productes de comerç just, entre els quals destaquen el cafè i la xocolata.

Més informació

- www.xarxaconsum.net/index.php
- www.IntermonOxfam.org
- www.setem.org
- www.boncafe.org
- www.elcabas.com

utilitzeu targetes de felicitació solidàries

Per què?

L'any 1949, una nena d'un poblet txecoslovac va fer un dibuix per als voluntaris d'Unicef que havien ajudat la gent del poble després de la Segona Guerra Mundial. El dibuix era tan bonic que Unicef va decidir utilitzar-lo per a les seves targes de felicitació.

Què podem fer nosaltres?

Des d'aleshores moltes ONG han adoptat aquesta fórmula i altres de similars per finançar projectes de solidaritat internacional. Utilitza-les per felicitar els teus amics i familiars. Et facilitem l'adreça d'un cercador d'ONG a Internet.

Més informació

- http://www.unicef.es/
- www.ongsearch.com/
- http://cat.oneworld.net/article/frontpage/390/1516



adquiriu artesania solidària

Per què?

Una de les activitats principals de les festes nadalenques és la de fer regals als nostres parents i amics. Sovint, els regals que fem tenen un valor econòmic i afectiu, però hi ha una forma d'afegir-hi una nova perspectiva de sostenibilitat i solidaritat: regalar artesania solidària.

Què podem fer nosaltres?

L'anomenada artesania solidària o de comerç just integra tot un seguit de productes elaborats per pobles indígenes. La compra d'aquests productes preserva aquestes cultures indígenes. Determinats pobles d'Amèrica Central i del Sud, d'Àsia i d'Àfrica només poden mantenir la seva identitat i garantir la seva subsistència a base de la venda de productes artesanals: ceràmica, teixits, fusta, joies, etc. D'altra banda, la seva qualitat artística és innegable. Els trobarem a les botigues de comerç just.

Més informació

- www.xarxaconsum.net/index.php
- www.IntermonOxfam.org
- www.setem.org
- www.elcabas.com

col·laboreu amb una ONG

Per què?

En la nostra societat de gran consum, dedicar una part dels nostres recursos econòmics a la col·laboració amb projectes solidaris i de cooperació internacional és un bon sistema d'afavorir la diversitat dels pobles i el desenvolupament sostenible del conjunt del planeta.



Què podem fer nosaltres?

Nombroses associacions i ONG treballen en aquest sentit. Molts voluntaris participen en aquesta mena de programes. Si les nostres ocupacions personals i professionals ens impedeixen de participar-hi, però d'altra banda ens agradaria de fer-ho, disposem de diverses opcions, entre les quals destaquem la de fer-se soci d'alguna de les organitzacions, fer-hi donatius puntuals o participar en algun dels projectes o de les campanyes especialment dissenyades a l'efecte. Us en facilitem les adreces d'algunes de les ONG més conegudes.

Més informació

- www.ongsearch.com/
- http://www.unicef.es/
- www.IntermonOxfam.org
- http://www.sosracisme.org/
- www.setem.org
- http://www.msf.es/
- http://www.clowns.org/
- http://www.greenpeace.org/espana/
- http://www.es.amnesty.org/

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

Xarxa de Ciutats i Pobles cap a la Sostenibilitat

Per a més informació:

Secretaria Tècnica de la Xarxa de Ciutats i Pobles cap a la Sostenibilitat
Servei del Medi Ambient de la Diputació de Barcelona
Comte d'Urgell 187
Edifici del Rellotge, 2ª planta
08036 Barcelona
Telèfon:+34 934 022 222
Fax: + 34 934 022 493
A/e: xarxasost@diba.cat
Web: www.diba.cat/xarxasost

Imprès en paper reciclat