

[General](#)

7 propostes per un Nadal més saludable, responsable i sostenible!

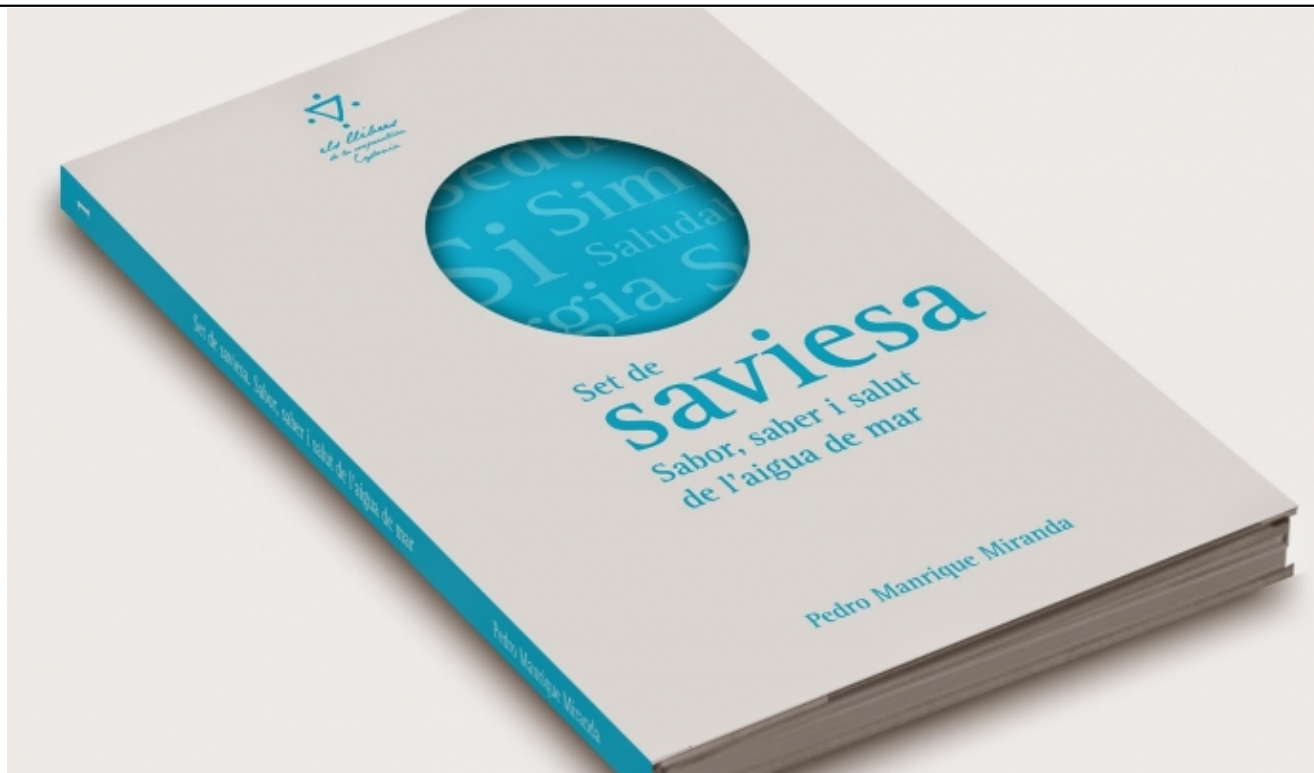


07/12/2016

Fundació Autònoma Solidària



Font:



Font:



Font:



Font:



Font:



Font:



Font:



Font:

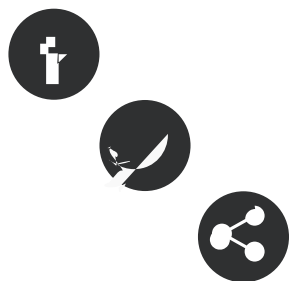


Font:

7 propostes per un Nadal més saludable, responsable i sostenible!

07/12/2016

Fundació Autònoma Solidària



Resum:

Repassem els 7 punts clau per fer de les festes una època encara més màgica.

1.Regalar amb tres criteris

A l'hora de fer regals també podem aplicar criteris de sostenibilitat, responsabilitat i salut. Així doncs, en comptes de regalar objectes, podem optar per **regalar experiències** i reduir les pràctiques materialistes. Alguns exemples

podrien ser regalar un curs de cuina, una sessió de massatge, un val per un sopar especial o una escapada, entrades al teatre...

D'altra banda, si ens decidim per un **regal físic** podem triar productes que compleixin amb aquests valors. Us donem tres idees!

- Llibre [“Set de Saviesa. Sabor, saber i salut de l'aigua de mar”](#), el primer llibre publicat per la cooperativa d'alimentació Cydonia, una de les més consolidades de Barcelona.
- [Vestits de Les Dones Artesanes de Vilanova i la Geltrú](#), són confeccions realitzades per un grup de dones del Garraf i estan disponibles a la cooperativa La Ciutat Invisible, al barri de Sants de Barcelona.
- Mobiliari reciclat a partir de palets i fustes i materials reciclats. Alguns exemples de venda d'aquests mobles són les botigues [Probosc](#), [Kiruna](#), o [L'Estoc](#).

2. Menjar ecològic i de proximitat.

Per definició, el Nadal és època de menjar molt i bo. Una pràctica responsable seria comprar el menjar de proveïdors de proximitat i ecològics. Menjarem **més sa** i contribuïrem a enfortir la **xarxa i l'economia local**. A més, comprant productes poc envasats també estarem duent a terme una pràctica sostenible.

Així doncs, podem consumir producte de mercat assegurant-nos que prové de cultius de km0 i/o de cultiu ecològic. Per productes com el cafè, la xocolata, les pastes, o el te, podem comprar productes de [Comerç Just](#) i contribuir així a l'economia solidària internacional.

3. Arbres de Nadal, siguem sostenibles (i més originals).

L'arbre de nadal és tota una tradició. N'hi ha de grossos i de petits, adaptats a tot tipus de cases. Actualment, per evitar la deforestació, a Catalunya hi ha diversos vivers d'arbres de Nadal que proveeixen les botigues i fires. Així doncs, cal assegurar-se que el nostre arbre prové d'un d'aquests vivers i que porta l'etiqueta de garantia corresponent, a més de dipositar-lo als contenidors especialitzats un cop acaben les festes.

D'altra banda, si volem convertir aquesta tradició en una versió més sostenible, tenim un gran **ventall de possibilitats**: si tenim jardí o plantes grosses podem substituir l'arbre de Nadal i decantar-nos per guarnir-ne una de pròpia. I recordeu que els ornaments més sostenibles són aquells que no gasten energia.

Si es vol apostar per l'originalitat, es poden seguir els consells d'aquest tutorial i crear un arbre més artístic i original!

4. Ni molsa, ni vesc, ni grèvol

En la línia de la sostenibilitat, una altra pràctica a substituir és l'ús de molsa per decorar el pessebre, i de vesc i grèvol per la llar. De fet, és una pràctica [regulada i limitada](#) per la Generalitat. La **molsa** és un element indispensable per a la bona salut dels boscos i de la seva fauna i flora, sense aquesta augmenta l'erosió i el perill de dessecació de l'entorn natural. Les plantes com **el vesc i el grèvol** també són una font d'aliment pels animals del bosc.

La molsa es pot substituir per sorra, serradures, pedretes... I en el cas del grèvol i el vesc hi ha mil opcions per decorar l'espai sense perjudicar el medi ambient! Un exemple, en aquest vídeo on s'ensenyen a fer ornaments de Nadal reutilitzant càpsules buides de cafè.

5. La roba, sense explotació infantil

Per començar bé l'any sovint ens agrada estrenar modelet. Dies abans ens deixem caure per botigues de roba a investigar què ens podem posar per donar la benvinguda al nou any.

Això si, si volem mantenir els tres criteris no ens pot valdre qualsevol adquisició. Així doncs, proposem tenir en

compte que sigui **roba lliure d'explotació infantil**. Gràcies a la labor d'etiquetatge de peces respectuoses de l'ONG [Child Labor Free](#) podem assegurar-nos-en!

Si en vols saber més, pots llegir-ne [l'article](#) publicat a Xarxanet.

6. Juguines sostenibles i no sexistes

Un altre clàssic del Nadal són les joguines. Els infants bolquen desitjos en la carta de Reis, esperant que aquests tres senyors màgics els compleixin. Ara bé, podem triar jocs i joguines responsables! Com? Escollint joguines **de fusta i paper** en comptes de plàstic, i cuidant que siguin jocs que no fomentin la reproducció d'estereotips de gènere. El joc és un procés de socialització i de creació d'identitat bàsic en la vida de l'infant. Per aquest motiu, desmuntem mites i triem **joguines no sexistes**.

A la xarxa trobem diversos recursos d'ajuda, seleccionem [l'article](#) de la cooperativa **Fil a l'Agulla**, que recull un decàleg de botigues on trobar joguines i contes no sexistes.

7. Col·labora en alguna campanya solidària

Durant l'època de Nadal, moltes entitats demanen la col·laboració de la ciutadania en tasques solidàries. Aprofitant l'oportunitat podem participar de moltes maneres diferents. N'exposem quatre exemples:

- Visita [la Fira de Consum Responsable \(Economia Social i Solidària\)](#) a la Plaça Catalunya, Barcelona.
- Corre la [Cursa de la UAB](#) en suport a la Marató de TV3 i la [Cursa "Posa't la gorra"](#) en suport a infants malalts de càncer.
- Col·labora en dinars solidaris del dia de Nadal que ofereixen els menjadors socials i algunes comunitats. Un exemple és els dinars que ofereix la **Comunitat de Sant Egidi** des de fa més de 20 anys.
- Compra productes del **Mercat Social**. Pots consultar-ne exemples en aquest [article](#) publicat a Xarxanet.

Etiquetes: [nadal](#), [salut](#), [regals solidaris](#), [Nadal Solidari](#), [consum responsable](#), [iniciatives solidàries](#), [captació de fons](#), [fires i festes](#)

URL d'origen: <https://xarxanet.org/general/noticies/7-propostes-un-nadal-mes-saludable-responsable-i-sostenible>