



# NADAL SOSTENIBLE



## Decoració Nadalencs:

→ Si ja disposes de decoració nadalencs no compres més. **Reutilitza** la que ja tens!

→ Si necessites renovar adorns nadalencs, crea els teus propis adorns utilitzant materials reciclats o naturals. Una bona opció és apuntar-te a l'activitat "Crea els teus propis adorns nadalencs" que es realitzarà a l'Observatori del Canvi Climàtic el 23 de desembre de 2022!

→ Recorda que la nit és el període de descans de tots els éssers vius, com menys llums i soroll millor per a totes. Desconnecta les decoracions, mitjançant l'ús d'un temporitzador, quan vages a dormir.

→ Durant les hores de llum solar no té sentit la il·luminació en la decoració, millor que estiguen apagades. Pots fer servir un temporitzador perquè estiguen enceses tan sols el període en el qual sigues present i despert en la llar.

## Llar Sostenible:

→ Per a evitar que el fred no entre en la teua llar i no s'escape la calor aïlla correctament portes i finestres i, a la nit, baixa les persianes i corre les cortines. Això t'ajudarà a mantenir la calor acumulada durant el dia, a l'interior del teu habitatge.

→ Per a estar a una temperatura agradable és suficient amb posar la calefacció a 18 °C.

→ Si estaràs fora de casa durant diversos dies, recorda apagar el router per a evitar consumir electricitat.

## Dinars Nadalencs:

→ Quan vages a la compra, no oblidés portar la teua bossa de tela o carret i evitar els productes que estiguen sobre envasats.

→ Utilitza estovalles i tovalloons de tela com també una vaixela reutilitzable. Així evitaràs generar residus i ho podràs utilitzar en els següents anys.

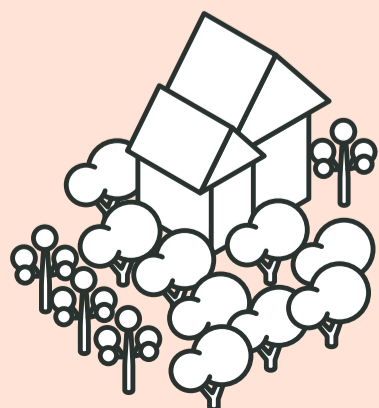
→ Planifica correctament els aliments que vages a comprar, fent una llista de la compra, i aposta per elaborar receptes usant productes de temporada i proximitat. Estaran boníssimes!

→ Dona protagonisme a les verdures en els teus plats principals i redueix el consum de carn, ho agrairan la teua salut i el medi ambient.

→ Descongela els aliments dins de la nevera. Així s'aprofiten les baixes temperatures que després l'aliment i s'estalvia electricitat. Evita introduir elements calents perquè furten fred al refrigerador.

→ Cuina de manera eficient: l'olla exprés gasta menys que les cassoles i cuina els aliments més ràpid. Quan usem el forn és recomanable utilitzar més d'una safata i fer diversos menjars alhora. Evita obrir la porta quan no és necessari, perquè cada vegada que es fa es perd un 20% de calor acumulada. Si tens vitroceràmica a casa, usa la calor residual per a cuinar.

→ Aprofita les hores amb l'electricitat a preu més barat: Si tens una tarifa de llum amb discriminació horària (DHA) pots aprofitar les hores del període vall, en les quals l'energia és un 50% més barata, per a usar els electrodomèstics que més consumeixen: forn, rentadora, assecadora, rentavaixela... Posa'ls quan l'electricitat és més barata i estalviaràs.





## Desplaçaments Nadalencs:

→ Si vas a fer viatges per a visitar als teus familiars per Nadal, planifica desplaça't preferiblement amb tren o en transport públic.

→ Per a acudir als sopars nadalencs, comparteix el cotxe amb altres familiars o amics, així reduiràs les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle.

## Regals Nadalencs:

→ En la teua carta al Pare Noel o per als Reis Mags reflexiona el que vols demanar: ho necessites de veritat?

→ Rebutja comprar regals de plàstic i elèctrics que s'hagen fabricat en altres països i aposta per aquells fets de fusta i de proximitat són igual de divertits i molt més sostenibles!

→ Redissenya la manera d'embolicar els regals, substitueix el paper d'embolicar per les bosses reutilitzables.

→ Si no pots evitar fer regals electrònics sí que pots...

- Evitar que porten piles, millor que siguen recarregables i molt millor que funcionen amb energies renovables, com p. ex. la solar.
- Comprar de segona mà, o amb garantia que continga materials reciclats.
- Demana un kit d'eficiència energètica com a regal per a la teua llar.

→ Regala una petita inversió en una planta fotovoltaica socialitzada (ej 50€ en un micromecenatge).

→ Regala llibres sobre canvi climàtic. És una manera fantàstica de començar a parlar sobre canvi climàtic, d'educar i sensibilitzar. Aquí tens una petita selecció per a adults (però hi ha molts més!):

<https://www.climatica.lamarea.com/feria-libro-madrid-tienes-que-leer-esto/>  
<https://www.climatica.lamarea.com/5-libros-sobre-cambio-climatico-i/>).

• També hi ha per a xiquets:

[https://www.eldiario.es/nidos/cuentos-cambio-climatico\\_1\\_1173850.html](https://www.eldiario.es/nidos/cuentos-cambio-climatico_1_1173850.html) ;  
<https://elasombrario.publico.es/diez-libros-peques-naturaleza-cambio-climatico/>

