



## ¿Cómo podo ser Amigo da Terra este Nadal?

**O** Nadal pode ser unha época de exceso e cando máis toleamos coa febre do consumo.

**Sabías?** Cada galego/a xera diariamente case un quilogramo de desperdicios. Pero cando chega o Nadal aumentamos esta cifra nun 75%.

**Que é o que nos fai realmente felices en Nadal? Se pensamos un pouco máis podemos planear un Nadal que non prexudique á terra mentres evitamos o consumo desmesurado.**

**Agasallos ? Hai moitos agasallos que axudan dalgún xeito...**

**B**usca aos agasallos nos mercados de segunda man ou de troco, os rastros e as tendas de segundo man - así o teu agasallo será único e estás reutilizando á vez.



**N**o lugar de mercar ramos de flores para alguén, porque non regalar a alguén unha árbore que durará moitos anos? Ata hai as que viven felices en maceta se o teu espazo é limitado.



**P**roba a crear as túas propias decoracións este Nadal do que tes na casa - é un bo método de manter ós nenos ocupados tamén. Desde cadeas de papel en vez de cintas brillantes, a colgar especias, por exemplo ramas de canela, piñas, noces ou rodaxas de laranxa - icun pouco de imaxinación as ideas son interminables!



**R**egala cestas de produtos locais e de agricultura ecolóxica, ou por exemplo cervexa fabricada localmente ou viño ecolóxico. Estes produtos, ademais de ser máis sans, son ambientalmente sostibles, xa que na súa produción non se utilizan pesticidas nin fertilizantes naturais.



**S**e tes talento na cociña, podes facer marmeladas ou tortas como agasallos saborosos.



**P**oderías pintar un cadro para un agasallo único, ou ata escribir un conto ou inventar un xogo para disfrutar durante o Nadal coa túa familia ou os teus amigos.



**I**nvitar a alguén a unha experiencia en vez de dar unha cousa. Uns exemplos serían, entradas de teatro, facer socio dunha asociación a un amigo/aa ou quizais un fin de semana nun balneario.



**P**ara a persoa que o ten todo, poderías facerlle doante dunha organización que lle guste - de este xeito o teu agasallo beneficia non a só un persoa.

**O**frece un cupón do teu tempo para axudar dalgún xeito - facer de canguro, facer de xardineiro, cociñar unha comida, ensinar algo que sabes facer, dar unha masaxe, etc.



**E**vita e reutiliza as bolsas de plástico cando vaías de compras ou usa unha de tea - cada ano consumimos unha media de 238 bolsas. A maioría son utilizadas durante uns 20 minutos antes de ser tiradas pero tardan máis de cen anos en desaparecer.



**C**ompra en tendas de comercio xusto. Nelas atópase produtos que son de países do Sur, elaborados en condicións laborais dignas e un modelo de produción sostible.



## Os alimentos e a bebida

**E**lixo produtos locais de tempada e ecolóxicos.

**E**vita o uso de pratos e vasos rexeitables- elixe vaixelas reutilizables.



**F**ai compost cos restos orgánicos das túas comidas do Nadal - podes fabricar o teu propio composteiro para a túa casa ou piso.



**R**eutiliza e recicla o papel de aluminio - é un material moi custoso para producir e reciclar.



## As árbores, tarxetas e papel de agasallo - Os símbolos de Nadal

**P**ódes reciclar todas as tarxetas de Nadal que recibes. Aínda así, acórdate que en Nadal as mellores tarxetas para o noso planeta son as electrónicas - iaforrarás cartos tamén!



**C**ando sexa posible, elixe as tarxetas e papel de agasallo feitas con papel reciclado ou garda o papel para usar outro ano.



**C**ando remate o Nadal alarga a vida da túa arbore- planta a ou llevala a un viveiro - as árbores non só son para o Nadal.



**A**paga as luces de Nadal pola noite para aforrar enerxía.



## Finalmente...

**D**urante o Nadal hai moito tráfico nas estradas, se non queres estresarte, colle un autobús, tren ou comparte un coche con alguén.



**A**ntes de irte de viaxe, non esquezas conservar a enerxía da túa casa. Apaga as luces, ordenadores e electrodomésticos que non serán usados e asegúrate de pechar ben as billas para minimizar o gasto de auga.



**A**doitamos tirar moitas cousas despois de Nadal - lembra que as cousas que xa non necesitas poderían ser moi útiles, ata desexadas por outro persoa.



**Unha nova perspectiva levaranos máis lonxe!**



**Bo Nadal e Feliz Ano 2009!**



**Amigos da Terra**  
Tel. 988 374318 · Fax. 988 511020  
Rúa da Concordia, 20 - 2º Esq. 32003 Ourense  
[www.amigosdaterra.net](http://www.amigosdaterra.net)