

80

REGALS SENSE DINERS

Novament les festes de Nadal ens «obliguen» a la compra d'obsequis per transmetre afecte als nostres amics i familiars. En l'[ecoconsell núm. 69](#) us presentàvem propostes de regals immaterials per reduir els residus que generem amb aquests presents, com ara els que recull la campanya «[Idees amb aefecte](#)», de l'Àrea Metropolitana de Barcelona.



**MERCAT
D'INTERCANVI**

En aquesta ocasió us oferim diverses idees per fer el Nadal més sostenible, com ara elaborar [decoracions nadalenques](#), targetes de felicitació i regals que es caracteritzen perquè els podem fer a casa, aprofitant materials i productes que trobem al nostre voltant, o fer un obsequi sense necessitat de comprar res ni tenir habilitats especials.



Algunes idees per a un Nadal més sostenible...

- ➡ Una alternativa als regals tradicionals que no requereix més que voluntat és regalar temps (acompanyar nens i nenes a l'escola, llegir contes o jugar, fer gestions o compres a persones grans), o compartir la nostra experiència (fer petites tasques i reparacions domèstiques, assessorament informàtic, donar classes d'idiomes, música, dibuix, són només algunes opcions).
- ➡ Tant si feu l'amic invisible com per passar una bona estona, es poden fer regals intercanviant objectes propis que ja no necessitem o ens ve de gust compartir (llibres, música, pel·lícules, joguines, etc.).
- ➡ Visitar algun dels [mercats d'intercanvi](#) que es celebren a Catalunya, on es pot comprar sense necessitat de portar diners a sobre.
- ➡ Buscar l'objecte que volem regalar a les [botigues de segona mà](#) i els [mercats de vell](#). Aquests establiments comercialitzen productes de qualitat, com ara mobles, roba, electrodomèstics o llibres.
- ➡ En les celebracions familiars, portar un pa de pessic o un pastís fet a casa és un regal sense additiu que tothom pot compartir.

Més informació...

- ✓ [Idees amb aefecte](#). Entitat del Medi Ambient – Àrea Metropolitana de Barcelona. 2008.
- ✓ [Made in... casa meva](#). Petites idees per garantir un gran futur 2010, núm. 21. Consell Assessor per al Desenvolupament Sostenible, Generalitat de Catalunya.
- ✓ [El banc del temps](#). Ajuntament de Barcelona. 2010.