

# L'Assemblea de Sarrià - Sant Gervasi

et desitja unes **bones festes** i et proposa unes alternatives perquè, durant aquests dies i en el futur, adoptis **UNA ALTRA MANERA DE CONSUMIR**

Què vols?; que el teu fill mengi millor i més sanament o que tingui la darrera joguina electrònica?  
Trobes lògic quedar amb els amics i estar més pendent del mòbil que d'ells?

Què penses que volen els avis?; un regal material o que els vagis a veure més sovint?

Què vols menjar aquestes festes?: aliments exòtics emmagatzemats durant mesos en cambres frigorífiques o aliments de proximitat, de temporada i de productors del teu país?

Et sents bé quan saps que la pilota que has comprat ha estat fabricada amb explotació infantil?

El consumisme actual ens porta a la insatisfacció i és insostenible ambientalment i socialment. Si estenguéssim el model de consum occidental a tot el món, necessitaríem els recursos de 3 planetes.

## De veritat vols seguir contribuint a tot això?

El canvi comença per un mateix, amb un consum conscient i transformador, tenint menys necessitats i consumint més responsablement. Vet aquí algunes pautes per començar:

## Coses que pots fer per consumir d'una altra manera

No compris a les grans superfícies ni a les multinacionals, fes-ho en el comerç de proximitat, al teu barri i al teu mercat.

Abans d'adquirir un producte, pensa si el necessites. Si és així, intenta esbrinar on i com s'ha produït, i opta per aquells que tinguin un origen més proper i que la seva producció sigui la més ètica possible o de comerç just.

No entris ni compris a llocs on malbaraten l'energia (llum, calefacció, aire condicionat), amb cartells lluminosos innecessaris, portes d'accés obertes en locals climatitzats, calefacció al carrer...

Moltes coses poden ser reparades, reutilitzades o reciclades; pensa-hi abans de llençar-les, i a més, poden ser un regal original!

El fet de comprar més joguets a la canalla no significa que l'estimem més. Compra joguines d'artesanía local, no sexistes, que no utilitzin piles, que estimulin la creativitat... i recorda, es pot jugar sense joguets.

Els regals no només poden ser objectes materials: regala temps, regala habilitats, comparteix els teus béns; sigues original!

Durant l'any cada persona genera diàriament 1,5 kg de brossa (per festes augmenta molt), una gran part de la qual són envasos i embalatges. Intenta reduir la brossa al mínim i reutilitza el paper d'embolicar.

Recorda la cuina tradicional, consumeix productes frescos, ecològics i de temporada produïts localment i evita productes exòtics que fa mesos que estan collits o refrigerats. Un bon àpat no ha de ser car i copiós, sinó sa i bo.

No llencis el menjar sobrant: posa-hi imaginació i recicla també els teus àpats.

## I de cara a l'any nou, noves experiències per un món amable sostenible, respectuós i solidari:

Integra't en una cooperativa de consum, de segur que n'hi ha alguna al teu barri. Sabràs d'on vénen els aliments, en coneixeràs el productor i eliminaràs els intermediaris.

Participa en mercats, cooperatives d'intercanvi i bancs del temps: fes servir les teves habilitats per aconseguir els teus desitjos.

Encara tens els estalvis en un banc tradicional? Passa't a les finances ètiques perquè els teus diners no continuïn nodrint el sistema financer que ens ha portat a la gran estafa, que anomenen *crisi*.

Als hiper/supermercats compres el que ells volen; en aquests llocs es rebutgen aliments encara aptes, i els seus beneficis van a parar a grans corporacions. Passeja pel barri, coneix-ne les tendes i els comerciants, escolta'ls i parla amb ells, i escull bé on vols comprar.

Desplaçar-se amb cotxe és car i contaminant; el transport públic és més barat i, molts cops, més ràpid. Redescobreix el teu entorn caminant o anant amb bici.

Fes activisme; aprendràs moltes coses noves, experimentaràs vivències molt interessants i tindràs consciència de ser útil socialment.

**El consumisme actual ens encega i empobreix. Canvia d'hàbits per canviar la societat, lluita-hi! Els petits canvis són poderosos.**

<http://assembleasarriasantgervasi.wordpress.com/>

**contacte:** [assembleasarria@gmail.com](mailto:assembleasarria@gmail.com)

**facebook:** <http://www.facebook.com/assembleasarriasantgervasi>

Font d'informació: Ecologistes en Acció i fonts pròpies



# L'Assemblea de Sarrià - Sant Gervasi

et desitja unes *bones festes* i et proposa unes alternatives perquè, durant aquests dies i en el futur, adoptis **UNA ALTRA MANERA DE CONSUMIR**

Què vols?; que el teu fill mengi millor i més sanament o que tingui la darrera joguina electrònica?  
Trobes lògic quedar amb els amics i estar més pendent del mòbil que d'ells?

Què penses que volen els avis?; un regal material o que els vagis a veure més sovint?

Què vols menjar aquestes festes?: aliments exòtics emmagatzemats durant mesos en cambres frigorífiques o aliments de proximitat, de temporada i de productors del teu país?

Et sents bé quan saps que la pilota que has comprat ha estat fabricada amb explotació infantil?

El consumisme actual ens porta a la insatisfacció i és insostenible ambientalment i socialment. Si estenguéssim el model de consum occidental a tot el món, necessitaríem els recursos de 3 planetes.

## De veritat vols seguir contribuint a tot això?

El canvi comença per un mateix, amb un consum conscient i transformador, tenint menys necessitats i consumint més responsablement. Vet aquí algunes pautes per començar:

## Coses que pots fer per consumir d'una altra manera

No compris a les grans superfícies ni a les multinacionals, fes-ho en el comerç de proximitat, al teu barri i al teu mercat.

Abans d'adquirir un producte, pensa si el necessites. Si és així, intenta esbrinar on i com s'ha produït, i opta per aquells que tinguin un origen més proper i que la seva producció sigui la més ètica possible o de comerç just.

No entris ni compris a llocs on malbaraten l'energia (llum, calefacció, aire condicionat), amb cartells lluminosos innecessaris, portes d'accés obertes en locals climatitzats, calefacció al carrer...

Moltes coses poden ser reparades, reutilitzades o reciclades; pensa-hi abans de llençar-les, i a més, poden ser un regal original!

El fet de comprar més joguets a la canalla no significa que l'estimem més. Compra joguines d'artesanía local, no sexistes, que no utilitzin piles, que estimulin la creativitat... i recorda, es pot jugar sense joguets.

Els regals no només poden ser objectes materials: regala temps, regala habilitats, comparteix els teus béns; sigues original!

Durant l'any cada persona genera diàriament 1,5 kg de brossa (per festes augmenta molt), una gran part de la qual són envasos i embalatges. Intenta reduir la brossa al mínim i reutilitza el paper d'embolicar.

Recorda la cuina tradicional, consumeix productes frescos, ecològics i de temporada produïts localment i evita productes exòtics que fa mesos que estan collits o refrigerats. Un bon àpat no ha de ser car i copiós, sinó sa i bo.

No llencis el menjar sobrant: posa-hi imaginació i recicla també els teus àpats.

## I de cara a l'any nou, noves experiències per un món amable sostenible, respectuós i solidari:

Integra't en una cooperativa de consum, de segur que n'hi ha alguna al teu barri. Sabràs d'on vénen els aliments, en coneixeràs el productor i eliminaràs els intermediaris.

Participa en mercats, cooperatives d'intercanvi i bancs del temps: fes servir les teves habilitats per aconseguir els teus desitjos.

Encara tens els estalvis en un banc tradicional? Passa't a les finances ètiques perquè els teus diners no continuïn nodrint el sistema financer que ens ha portat a la gran estafa, que anomenen *crisi*.

Als hiper/supermercats compres el que ells volen; en aquests llocs es rebutgen aliments encara aptes, i els seus beneficis van a parar a grans corporacions. Passeja pel barri, coneix-ne les tendes i els comerciants, escolta'ls i parla amb ells, i escull bé on vols comprar.

Desplaçar-se amb cotxe és car i contaminant; el transport públic és més barat i, molts cops, més ràpid. Redescobreix el teu entorn caminant o anant amb bici.

Fes activisme; aprendràs moltes coses noves, experimentaràs vivències molt interessants i tindràs consciència de ser útil socialment.

**El consumisme actual ens encega i empobreix. Canvia d'hàbits per canviar la societat, lluita-hi! Els petits canvis són poderosos.**

<http://assembleasarriasantgervasi.wordpress.com/>

contacte: [assembleasarria@gmail.com](mailto:assembleasarria@gmail.com)

facebook: <http://www.facebook.com/assembleasarriasantgervasi>

Font d'informació: Ecologistes en Acció i fonts pròpies



# L'Assemblea de Sarrià - Sant Gervasi

et desitja unes **bones festes** i et proposa unes alternatives perquè, durant aquests dies i en el futur, adoptis

## UNA ALTRA MANERA DE CONSUMIR

Què vols?; que el teu fill mengi millor i més sanament o que tingui la darrera joguina electrònica?

Trobes lògic quedar amb els amics i estar més pendent del mòbil que d'ells?

Què penses que volen els avis?; un regal material o que els vagis a veure més sovint?

Què vols menjar aquestes festes?: aliments exòtics emmagatzemats durant mesos en cambres frigorífiques o aliments de proximitat, de temporada i de productors del teu país?

Et sents bé quan saps que la pilota que has comprat ha estat fabricada amb explotació infantil?

El consumisme actual ens porta a la insatisfacció i és insostenible ambientalment i socialment. Si estenguéssim el model de consum occidental a tot el món, necessitaríem els recursos de 3 planetes.

### De veritat vols seguir contribuint a tot això?

El canvi comença per un mateix, amb un consum conscient i transformador, tenint menys necessitats i consumint més responsablement. Vet aquí algunes pautes per començar:

### Coses que pots fer per consumir d'una altra manera

No compris a les grans superfícies ni a les multinacionals, fes-ho en el comerç de proximitat, al teu barri i al teu mercat.

Abans d'adquirir un producte, pensa si el necessites. Si és així, intenta esbrinar on i com s'ha produït, i opta per aquells que tinguin un origen més proper i que la seva producció sigui la més ètica possible o de comerç just.

No entris ni compris a llocs on malbaraten l'energia (llum, calefacció, aire condicionat), amb cartells lluminosos innecessaris, portes d'accés obertes en locals climatitzats, calefacció al carrer...

Moltes coses poden ser reparades, reutilitzades o reciclades; pensa-hi abans de llençar-les, i a més, poden ser un regal original!

El fet de comprar més joguets a la canalla no significa que l'estimem més. Compra joguines d'artesanía local, no sexistes, que no utilitzin piles, que estimulin la creativitat... i recorda, es pot jugar sense joguets.

Els regals no només poden ser objectes materials: regala temps, regala habilitats, comparteix els teus béns; sigues original!

Durant l'any cada persona genera diàriament 1,5 kg de brossa (per festes augmenta molt), una gran part de la qual són envasos i embalatges. Intenta reduir la brossa al mínim i reutilitza el paper d'embolicar.

Recorda la cuina tradicional, consumeix productes frescos, ecològics i de temporada produïts localment i evita productes exòtics que fa mesos que estan collits o refrigerats. Un bon àpat no ha de ser car i copiós, sinó sa i bo.

No llencis el menjar sobrant: posa-hi imaginació i recicla també els teus àpats.

### I de cara a l'any nou, noves experiències per un món amable, sostenible, respectuós i solidari:

Integra't en una cooperativa de consum, de segur que n'hi ha alguna al teu barri. Sabràs d'on vénen els aliments, en coneixeràs el productor i eliminaràs els intermediaris.

Participa en mercats, cooperatives d'intercanvi i bancs del temps: fes servir les teves habilitats per aconseguir els teus desitjos.

Encara tens els estalvis en un banc tradicional? Passa't a les finances ètiques perquè els teus diners no continuïn nodrint el sistema financer que ens ha portat a la gran estafa, que anomenen *crisi*.

Als hiper/supermercats compres el que ells volen; en aquests llocs es rebutgen aliments encara aptes, i els seus beneficis van a parar a grans corporacions. Passeja pel barri, coneix-ne les tendes i els comerciants, escolta'ls i parla amb ells, i escull bé on vols comprar.

Desplaçar-se amb cotxe és car i contaminant; el transport públic és més barat i, molts cops, més ràpid. Redescobreix el teu entorn caminant o anant amb bici.

Fes activisme; aprendràs moltes coses noves, experimentaràs vivències molt interessants i tindràs consciència de ser útil socialment.

### El consumisme actual ens encega i empobreix. Canvia d'hàbits per canviar la societat, lluita-hi! Els petits canvis són poderosos.



<http://assembleasarrisantgervasi.wordpress.com/>

contacte: [assembleasarrია@gmail.com](mailto:assembleasarrია@gmail.com)

facebook: <http://www.facebook.com/assembleasarrisantgervasi>

Font d'informació: Ecologistes en Acció i fonts pròpies

El fet de comprar més joguets a la canalla no significa que l'estimem més. Compra joguines d'artesanía local, no sexistes, que no utilitzin piles, que estimulin la creativitat... i recorda, es pot jugar sense joguets.

Els regals no només poden ser objectes materials: regala temps, regala habilitats, comparteix els teus béns; sigues original!

Durant l'any cada persona genera diàriament 1,5 kg de brossa (per festes augmenta molt), una gran part de la qual són envasos i embalatges. Intenta reduir la brossa al mínim i reutilitza el paper d'embolicar.

Recorda la cuina tradicional, consumeix productes frescos, ecològics i de temporada produïts localment i evita productes exòtics que fa mesos que estan collits o refrigerats. Un bon àpat no ha de ser car i copiós, sinó sa i bo.

No llencis el menjar sobrant: posa-hi imaginació i recicla també els teus àpats.

### **I de cara a l'any nou, noves experiències per un món amable, sostenible, respectuós i solidari:**

Integra't en una cooperativa de consum, de segur que n'hi ha alguna al teu barri. Sabràs d'on vénen els aliments, en coneixeràs el productor i eliminaràs els intermediaris.

Participa en mercats, cooperatives d'intercanvi i bancs del temps: fes servir les teves habilitats per aconseguir els teus desitjos.

Encara tens els estalvis en un banc tradicional? Passa't a les finances ètiques perquè els teus diners no continuïn nodrint el sistema financer que ens ha portat a la gran estafa, que anomenen *crisi*.

Als hiper/supermercats compres el que ells volen; en aquests llocs es rebutgen aliments encara aptes, i els seus beneficis van a parar a grans corporacions. Passeja pel barri, coneix-ne les tendes i els comerciants, escolta'ls i parla amb ells, i escull bé on vols comprar.

Desplaçar-se amb cotxe és car i contaminant; el transport públic és més barat i, molts cops, més ràpid. Redescobreix el teu entorn caminant o anant amb bici.

Fes activisme; aprendràs moltes coses noves, experimentaràs vivències molt interessants i tindràs consciència de ser útil socialment.

### **El consumisme actual ens encega i empobreix. Canvia d'hàbits per canviar la societat, lluita-hi! Els petits canvis són poderosos.**

<http://assembleasarriasantgervasi.wordpress.com/>

**contacte:** [assembleasarria@gmail.com](mailto:assembleasarria@gmail.com)

**facebook:** <http://www.facebook.com/assembleasarriasantgervasi>

Font d'informació: **Ecologistes en Acció** i fonts pròpies



# **L'Assemblea de Sarrià - Sant Gervasi**

**et desitja unes *bones festes* i et proposa unes alternatives perquè, durant aquests dies i en el futur, adoptis**

## **UNA ALTRA MANERA DE CONSUMIR**

**Què vols?; que el teu fill mengi millor i més sanament o que tingui la darrera joguina electrònica?**

**Trobes lògic quedar amb els amics i estar més pendent del mòbil que d'ells?**

**Què penses que volen els avis?; un regal material o que els vagis a veure més sovint?**

**Què vols menjar aquestes festes?: aliments exòtics emmagatzemats durant mesos en cambres frigorífiques o aliments de proximitat, de temporada i de productors del teu país?**

**Et sents bé quan saps que la pilota que has comprat ha estat fabricada amb explotació infantil?**

El consumisme actual ens porta a la insatisfacció i és insostenible ambientalment i socialment. Si estenguéssim el model de consum occidental a tot el món, necessitaríem els recursos de 3 planetes.

### **De veritat vols seguir contribuint a tot això?**

El canvi comença per un mateix, amb un consum conscient i transformador, tenint menys necessitats i consumint més responsablement. Vet aquí algunes pautes per començar:

### **Coses que pots fer per consumir d'una altra manera**

No compris a les grans superfícies ni a les multinacionals, fes-ho en el comerç de proximitat, al teu barri i al teu mercat.

Abans d'adquirir un producte, pensa si el necessites. Si és així, intenta esbrinar on i com s'ha produït, i opta per aquells que tinguin un origen més proper i que la seva producció sigui la més ètica possible o de comerç just.

No entris ni compris a llocs on malbaraten l'energia (llum, calefacció, aire condicionat), amb cartells lluminosos innecessaris, portes d'accés obertes en locals climatitzats, calefacció al carrer...

Moltes coses poden ser reparades, reutilitzades o reciclades; pensa-hi abans de llençar-les, i a més, poden ser un regal original!