



Este Nadal pásate ao verde

MANUAL DE BOAS PRÁCTICAS NAVIDEÑAS



Xunto coas vacacións estivais, o Nadal é a época do ano na que máis residuos producimos. O maior consumo, a celebración de festas, os agasallos e as comidas copiosas constitúen, entre outros, algúns dos exemplos que definen un período marcado en boa medida polo lecer, as compras compulsivas, a diversión, pero tamén pola menor preocupación pola integridade do noso contorno e as consecuencias ambientais das nosas accións.

Pero o Nadal tamén é momento para a solidariedade, a axuda aos máis desfavorecidos e, sobre todo, momento para a reflexión. Proba disto é que para unha boa parte dos cidadáns o inicio do Novo Ano asóciase á modificación de hábitos e bos propósitos que en moitos casos vanse desvanecendo conforme transcorren os meses debido á falta de vontade e o esforzo que supón mantelos.

Azoutados por unha virulenta crise abordamos un Nadal no que debemos desprezar o mellor de nós, facendo máis con menos. Imaxinación, creatividade, empatía, innovación e perseveranza constitúen conceptos que hoxe, máis que nunca, debemos dotar de contido para superar os obstáculos que coartan e limitan o noso crecemento e desenvolvemento; un crecemento envolto nun todo, o medio ambiente, que precisa de coidado, protección e agarimo.

E que mellor que empezar agora, poñendo en marcha pequenos xestos que Sogama quere compartir e divulgar con toda a cidadanía a fin de sentar as bases do que deben ser as nosas condutas de cara ao 2013 e anos posteriores. Recapacitemos.

Luís Lamas Novo
Presidente de Sogama



Este Nadal
pásate ao verde

01

Aposta por un consumo responsable. Planifica as túas compras con suficiente antelación e non sexas vítima das présas de última hora e da subida desmesurada do prezo dalgúns produtos.

02

Compra con racionalidade. Fai unha lista do que realmente necesites, axústate ao teu orzamento e non te deixes levar pola publicidade. Fíxate na data de caducidade dos alimentos e opta polos duradeiros, os de tempada e os locais, evitando con isto as emisións de CO2 provocadas polo transporte.

03

Descarta a utilización de vaixelas, vasos e cubertos desbotables e opta pola reutilización dos mesmos.

04

Diversos estudos apuntan a que os consumidores europeos e norteamericanos arroamos anualmente ao cubo do lixo, per cápita, ao redor de 95-115 quilos de alimentos. **A partir de sobras de comidas podes elaborar magníficos menús.** Consulta o libro de receitas de Sogama <http://www.sogama.es/é/info/publicacións>.

05

Fabrica os teus propios agasallos. Non fan falta grandes sumas de cartos para que mostres o agarimo aos teus. Nin sequera teñen por que ser obxectos tanxibles. "Aprende con Eco os 3R" é un proxecto educativo de carácter interactivo promovido por esta entidade pública no que se recollen diversos obradoiros de reutilización para fabricar artigos varios (útiles, decorativos, de xogo, etc). Podes acceder ao mesmo a través da nosa páxina web www.sogama.es

06

Evita os envases e envoltorios innecesarios. Prioriza as compras a granel e dá preferencia aos produtos comercializados en recipientes reenchibles.

07

Adquire xoguetes fabricados con materiais reciclados e reciclables e entrega os que xa non utilices na túa casa a familias sen recursos ou a organizacións que se encarguen de darlles unha segunda vida.

08

As pilas para os xoguetes e aparellos electrónicos deben ser recargables. Poden resultar máis caras ao principio, pero a longo prazo sempre compensan, económica e medioambientalmente.

09

Opta polas felicitacións de Nadal solidarias e elaboradas a partir de material reciclado. O correo electrónico tamén pode ser unha boa opción.



Este Nadal
pásate ao verde

Deposita cada tipo de residuo no contedor correspondente:

CONTEDOR AMARELO: ENVASES DE PLÁSTICO, LATAS E BRIKS

- ✓ -Botes de plástico que contiveran líquidos (aceites vexetais, refrescos, leite).
 - ✓ -Botes de plástico grosso que contiveran produtos de aseo ou limpeza (xel de baño, champú, lavavaixelas, suavizante, etc).
 - ✓ -Botes de cosméticos.
 - ✓ -Tubos de dentífrico.
 - ✓ -Latas de bebidas e de conservas
 - ✓ -Briks de leite, viño ou zumes de froitas.
 - ✓ -Bandexas de plástico, porexpán ou corcho branco.
 - ✓ -Redeciñas de envoltorios de froitas, verduras e hortalizas.
 - ✓ -Plásticos film: bolsas finas, plástico para envolver.
 - ✓ -Envases mixtos distintos aos briks tales como bolsas de aperitivos, envases de boiería industrial, ...
- ✗ Non debes depositar residuos de plástico que non sexan envases (por exemplo, xoguets, cepillos de dentes, rotuladores, cables eléctricos, enchufes, ...) e, por suposto, cueiros, restos de alimentos, papel, vidro, pilas, ...

CONTEDOR AZUL: PAPEL E CARTÓN

- ✓ -Xornais e revistas.
 - ✓ -Follas de apuntes.
 - ✓ -Cadernos sen anelas, grampas nin alames.
 - ✓ -Papel de envolver ou embalar.
 - ✓ -Caixas de cartón.
 - ✓ -Cartóns de ovos.
 - ✓ -Libros.
 - ✓ -Acolchado de embalaxes (cando sexa de papel ou cartón).
- ✗ Non debes depositar papeis de calco, briks de leite, zume e viño, papeis ou cartóns suxos de graxa, cueiros ou compresas, aluminio ou bolsas de papel aluminizadas ou celofán.

IGLÚ VERDE: VIDRO

- ✓ -Botellas, frascos e tarros
- ✗ Non debes depositar tapas, tapóns e cortizas, así como vidros especiais (parabrisas, pantallas de televisión e ordenador, lámpadas, espellos, etc).

CONTEDOR VERDE CONVENCIONAL

- ✓ - Restos orgánicos e non reciclables (cueiros, compresas, panos de papel, ...)

Se vives no rural e dispós de horta, xardín ou terras de cultivo, pódeste valer da compostaxe doméstica para reciclar en orixe a materia orgánica, evitando que esta acabe no contedor xenérico. Obterás un abono natural de alta calidade e aforrarás custos. Se queres saber máis sobre a autocompostaxe, pincha aquí <http://www.sogama.es/é/campanha/programa-de-compostaje-domestico>

PUNTO LIMPO

- ✓ A súa función é recoller os residuos perigosos xerados no fogar (fluorescentes, vernices, envases de insecticidas e fitosanitarios, aceites vexetais usados ...); voluminosos (mobs, colchóns, ...); residuos de liña branca (lavadoras, frigoríficos, ...) e de liña marrón (televisores, equipos de música, ordenadores), así como residuos de pequenas obras en domicilios.

E se queres entretemento e aprendizaxe, sempre che queda o xogo interactivo de Sogama "Separa para reciclar" <http://www.sogama.es/é>, onde poderás poñer a proba os teus coñecementos e habilidades.

