

NATALE ZERO WASTE: IL NOSTRO CALENDARIO DELL'AVVENTO

Ogni giorno una sorpresa zero waste

Abbiamo pubblicato il nostro primo calendario dell'Avvento nel 2017, anno del lancio del nostro sito. Non avevamo ancora un account Instagram e ognuna delle autrici ha deciso di promuoverlo sul proprio profilo.

Quest'anno, però, abbiamo deciso di proporvelo in una nuova veste: un unico documento pdf, facile da consultare, che potete scaricare sul vostro cellulare.

Si tratta di 24 azioni, ovviamente in tema zero waste, che vi accompagneranno nell'attesa del Natale.

Potete scegliere di seguire l'ordine che abbiamo scelto per voi, oppure di cambiarlo: nel nostro calendario c'è piena libertà!

Taggateci nelle vostre post o story durante il mese di Dicembre, condivideremo con piacere le attività del nostro Avvento.

Vi aspettiamo su Instagram!
Anita, Bianca, Delia, Gloria, Lisa, Lucia, Marianna e Teresa

www.retezerowaste.it

IG: @retezerowaste





1. Preparati!

Oggi ti consigliamo di prepararti ad un Natale Zero Waste e un po' minimalista.

Dai il via ad un po' di riordino e pulizia: controlla le decorazioni che hai dallo scorso anno, fai sostituire le lucine che si sono rotte, elimina (regalando o vendendo) ciò che non usi ormai da un paio di Natali e fai un'analisi di quello che realmente ti piace e/o di cui hai bisogno.

Il resto... può essere utile a qualcun altro!

2. Una bevanda calda



È Lunedì, di solito si va più di corsa del solito. Oggi, ti consigliamo quindi di prenderti del tempo per coccolarti e coccolare chi vive con te con una tisana profumata, del latte o una bevanda vegetale speziata.

Sul sito della Rete trovi qualche suggerimento!

3. Gli addobbi

Comincia a pensare agli addobbi natalizi Zero Waste e a raccogliere/recuperare quello che ti servirà.

Se hai già i tuoi addobbi, la cosa migliore per ridurre i rifiuti è...non comprarne di nuovi! Puoi aggiungere all'albero dei biscotti dalle forme natalizie, oppure creare delle decorazioni a spirale o a forma di stella partendo dalle bucce delle arance e dei mandarini

Qui troverai qualche bella idea per decorare la tua casa e avere un albero Zero Waste!





4. Fai un invito

L'azione Zero Waste che ti proponiamo oggi è di invitare qualcuno che non vedi da tanto (può essere un amico o un parente, ma anche un collega con cui hai sempre pensato che valesse la pena fare una chiacchierata al di fuori dell'ambito lavorativo) per andare a fare due passi, in un posto che non coinvolga lo shopping. Questo periodo è solitamente dedicato alle compere, ma noi ti consigliamo di "rallentare" la frenesia del periodo che precede il Natale, per regalare un po' di tempo a qualcun altro. Non è forse la cosa più preziosa che possiedi?



5. Una lettera

Hai già scritto la tua lettera a Babbo Natale?! Noooo? Oggi è il giorno perfetto! Per i bambini, è sempre un momento magico! Per te, potrebbe essere l'occasione di fermarti per pensare a cosa hai realmente bisogno. Puoi tenere la lettera solo per te, come momento di riflessione, oppure darla ai tuoi cari per fornire dei suggerimenti per i regali. Se hai dei figli, falla con loro, magari in modo creativo, anche solo aggiungendo dei disegni alla lettera: sarà un modo per passare del tempo insieme, discutere di ciò che realmente vogliono. Sul sito della Rete trovi i nostri consigli!



6. I regali

È arrivato il momento di pensare seriamente ai regali da fare, meglio seguendo una lista.

Sei a corto di idee per regali zero waste? Puoi trovare qualche spunto utile nel nostro articolo "Natale SENZA regali"





7. Accendi il forno

L'azione di oggi è quella di preparare dei biscotti! Inondare casa del profumo di dolci e spezie fa bene all'umore.

Sul nostro sito trovate la ricetta dei Vanillekipferl, che potete rendere vegan utilizzando del burro a base vegetale.

Non dimenticate di taggarci nelle foto dei vostri biscotti!



8. Rilassati

Dopo aver fatto l'albero di Natale e addobbato la casa, accendi qualche candela e rilassati.

Crea un'atmosfera accogliente e dedicati a chi ami di più: prendete il tempo di parlare, tenendo lontana ogni distrazione "digitale": TV, Internet, smartphone spenti! La musica è ovviamente ammessa 😊



9. Prendi carta e penna...

...e scrivi un biglietto a qualcuno per esprimere la tua gratitudine.

Sembra una cosa da poco, ma è molto importante ringraziare ed esprimere i tuoi sentimenti a chi vuoi bene, o a chi tieni!

Si può trattare anche del panettiere gentile che ti permette di utilizzare il tuo sacchetto di stoffa.

Sul nostro sito, trovi idee per creare i tuoi biglietti!





10. Candele

Non hai ancora provveduto alle candele?

Prova a farle in casa seguendo il procedimento che trovi sul nostro sito.

Potrebbe anche essere una bella idea di regalo!



11. Dona

Ti sembra un po' presto? Natale non è troppo lontano per iniziare a "fare regali"?

In casa c'è sicuramente qualcosa che è in buonissimo stato e che non usi da molto tempo.

Dona un giocattolo, oggetto o vestito che non ti serve più a qualcuno che sai averne bisogno. Se non hai nulla da dare via, potrebbe essere una buona occasione per fare una piccola donazione ad un'associazione.



12. Pianifica il menù

Natale è tempo di liste, e non solo di regali da fare. Oggi ti proponiamo di preparare il tuo menù di Natale (se non sei tu ad organizzare il cenone, o il pranzo, offriti di cucinare qualcosa da portare dove sei invitato).

Scegli ricette semplici e tradizionali, che puoi preparare in anticipo: zuppe di legumi, timballi, pasta al forno e torte salate. Pianificare il menù ti aiuterà a fare la spesa solo per ciò che effettivamente ti servirà, evitando così gli sprechi.

Hai dei bambini? Coinvolgili nella scelta dei piatti da cucinare, nell'acquisto degli ingredienti... e poi nella preparazione vera e propria.

Sarà un altro modo per regalarsi un po' di tempo insieme, senza stress!





13. Produci in casa

Oggi ti proponiamo una ricetta a prova di vento gelido: un balsamo labbra fatto in casa, con pochi e semplici ingredienti.

Potrebbe diventare un ottimo regalo a quell'amica (o amico!) che si lamenta sempre delle labbra screpolate!

Sul sito trovi la nostra ricetta!



14. Aiuta

Prendi il tempo per “dare una mano” e aiutare una persona, che sia al lavoro, a scuola, in famiglia o per strada.

Può sembrare poco, ma spesso dimentichiamo che il nostro tempo è prezioso, e che dedicarlo a qualcuno è un gesto speciale. Durante questi giorni frenetici di lavoro, shopping e preparativi per il Natale, scegliamo un momento della nostra giornata e mettiamolo a disposizione degli altri: condividiamo con qualcuno i nostri consigli, assistenza o semplicemente la nostra presenza.



15. Pensa allo zero waste

Il Natale si avvicina sempre di più! Dalla Vigilia di Natale a quella di Capodanno i momenti di festa con amici e parenti non mancano di certo! In Italia dire “festa” vuol dire “pranzi, cene e cenoni”! In questi casi come possiamo ridurre i rifiuti al minimo?

Sul sito ti proponiamo alcune idee per rendere Zero Waste anche questi magici momenti





16. Fatto a mano

Scegli di regalare qualcosa fatto a mano!

Se non siete molto pratici a livello di manualità non significa che dobbiate rinunciare al fai da te per i regali di Natale: affidatevi agli artigiani, sul nostro sito trovate tanti consigli utili e le ragioni per cui scegliere l'artigianato.



17. Canta e divertiti

Accendi una delle tue candele, rilassati e ascolta qualche canzone di Natale.

Prova anche a condividere un bel momento in famiglia cantando tutti insieme!

Se non hai musica natalizia nella tua raccolta, internet ti verrà sicuramente in aiuto! Ci sono anche delle radio o delle piattaforme digitali che hanno un programma specifico con una bellissima selezione di musica natalizia.



18. Leggi..

...un racconto di Natale. Magari hai già dei libri in casa, in soffitta, a casa dei genitori o dei nonni, che parlano del Natale (favole, filastrocche, etc): rispolverali e immergiti nella lettura, anche solo per 10 minuti.

Ti permetterà di prenderti del tempo per te (o per la tua famiglia, se leggerete tutti insieme) e vivere un po' di più la magia del Natale.

Sul nostro sito, trovi qualche suggerimento in più.





19. Pensa a chi non vedrai

Scrivi un biglietto di auguri ad una persona che non vedrai per Natale.

Prenditi del tempo per scrivere una lettera o, in pieno spirito zero rifiuti, una mail. Inviarla a quell'amica dell'Erasmus, quel parente, quello zio in Inghilterra a cui pensi spesso con un po' di nostalgia e senso di colpa: sai che dovresti scrivere loro più spesso, ma per una ragione o per un'altra rimandi sempre. Scrivere all'ultimo momento ti sembra un po' ipocrita? Può sembrare così, ma potresti pensare a questa opportunità per contattare questa persona e magari invitarla a passare un pomeriggio insieme, chiederle della sua vita e ricordarti perché hai pensato a lei leggendo queste righe. Un augurio per le feste renderà felice non solo il destinatario, ma anche te stesso!



20. Incarta

Comincia ad impacchettare i tuoi regali. Grazie al nostro articolo "Pacchetti regalo a spreco zero", troverai tante idee per impacchettare in chiave zero waste.



21. Regali saporiti

Con pochi ingredienti puoi realizzare dei sali aromatizzati da regalare il giorno di Natale. È semplice, originale e sempre utile. Mischiando il sale con delle spezie o erbe aromatiche, potrai creare una ricetta unica!

Per aiutarti, sul nostro sito trovi qualche esempio.





22. Riscaldati

Prepara un bel vin brulé da gustare in famiglia o tra amici.

Coinvolgi tutti nella preparazione, anche i bambini! Abbiamo una ricetta anche per loro.

Trovi tutto sul nostro sito!



23. Ringrazia

Pensa a tre cose per le quali essere grato in questo periodo.

Anche questo può essere un bel momento da condividere con i figli (magari davanti a una bella cioccolata calda!) e iniziare una nuova tradizione: potreste scrivere ognuno il vostro biglietto della gratitudine, metterlo in un barattolo e ripetere questa attività il prossimo anno.

Se non hai figli, fallo con una persona a te cara (marito, compagna, amica, fratello...), ripensando a quanto di buono è accaduto quest'anno.



24. Ci siamo quasi!

Questa sera date importanza alle chiacchiere anziché al cibo, preparatevi al giorno di Natale interessandovi a quello che veramente succede a chi vi è più caro: fate domande, siate curiosi, tenete viva la conversazione.


Durante la cena, spegnete la tv e mettete su della musica bassa.

A mezzanotte, pensate a dare degli abbracci calorosi e sinceri, anziché concentrarvi sui regali materiali.



BUON NATALE!



 Grazie per aver passato con noi questo Avvento!

Approfittiamo delle feste per prenderci una pausa anche noi e goderci il tempo con le nostre famiglie.

Non dimenticate di mandarci i vostri contributi sull'avvento e di taggarci nei vostri post e stories a tema.

Buon Natale!

Anita, Bianca, Delia, Gloria, Lisa, Lucia, Marianna e Teresa



www.retezerowaste.it

IG: @retezerowaste

