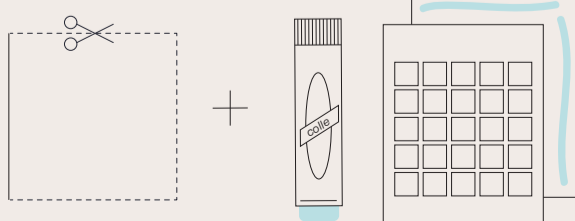


Calendrier de l'Avent du Lab22

Empruntez le chemin de la décroissance



Comment fabriquer son calendrier de la décroissance ?



1. Imprimez les deux pages du calendrier.
2. Découpez chaque case numérotée tel qu'indiqué par les lignes pointillées - nous recommandons l'utilisation d'un couteau à lame rétractable ici.
3. Appliquez de la colle sur le contour des feuilles (sans toucher les cases), puis collez-les ensemble.
4. Ainsi, les activités seront positionnées en-dessous de chaque illustration.
5. Chaque jour, ouvrez délicatement la fenêtre correspondante pour révéler l'activité du jour !

Décorer pour le temps des Fêtes avec des décorations faites à la main et en matériaux recyclés.

Transformer son échange de cadeau annuel en une soirée de troc d'objets.

Se débarrasser d'un objet qu'on utilise jamais et le donner à un organisme de réemploi.

Calculer son empreinte environnementale et découvrir à quoi ressemblerait la vie si on respectait la limite de 2 tonnes d'émissions de GES par an.

www.footprintcalculator.org
www.nowuproject.eu/fr/contents/a-quoi-ressemblerait-un-mode-de-vie-a-2-tonnes-de-co2

Dans le cadre de la Journée internationale des bénévoles, s'inscrire à une activité bénévole.

Partager avec vos proches le guide pour des fêtes écologiques créé par Maya, 15 ans, stagiaire d'une semaine en 2022 au Lab22.

Disponible sur notre site Internet, dans la section ressources.

Utiliser les plateformes d'achats secondes mains pour son prochain achat important.

Faire une liste d'idées de cadeaux immatériels pour ses proches.

<https://www.equiterre.org/fr/ressources/geste-noel-ecolo-colore#cadeau>

Cuisiner un bon repas avec des légumes de saison.

Regarder un documentaire environnemental, et pourquoi ne pas découvrir notre offre de ciné-discussions?

Manger végétarien et/ou sans produit laitier toute une journée.

Créer un ensemble du temps des Fêtes avec des vêtements déjà portés, à soi ou de son entourage.

Bricoler des cartes de souhaits personnalisées.

Donner à une banque alimentaire.

Jouer à un jeu de société (on vous recommande fortement Climatomenü, un jeu éducatif sur l'impact de nos choix alimentaires).

lab22.org/climato_

Visiter un marché de Noël.

Baisser le chauffage d'un degré pendant une journée et en profiter pour porter son chandail laid (mais chaud!) de Noël.

Se désinscrire des infolettres qu'on ne lit jamais.

www.cleanfox.io

Faire une balade à pied pour profiter de l'air frais et des paysages enneigés.

Écrire à ses proches pour leur rappeler notre amour et notre reconnaissance.

Faire une soirée sans lumière à la maison (pourquoi pas un souper aux chandelles?).

Passer une heure sans distraction et laisser son esprit vagabonder.

Passer la journée sans écran ou sans téléphone.

<https://pausetonecran.com/>

Écrire 5 choses pour lesquelles on ressent de la gratitude.

Célébrer les actions réalisées sur les 24 jours qui étaient proposées, même s'il y en a qu'une seule!