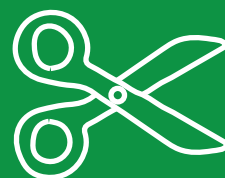


12 άθροισι για την αειφορία!



Οδηγός

για μηδενικά απόβλητα, επαναχρησιμοποίηση
& υπεύθυνη κατανάλωση

This publication was produced with the financial support of the European Commission as part of the KA 2 Erasmus+ adult education program and project "Towards communities of Reuse practices". It reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



**Co-funded by
the European Union**

Αγαπητέ αναγνώστη,

Παρόλο που η εξεύρεση λύσεων για την **κλιματική κρίση** και την ευρύτερη περιβαλλοντική κρίση που αντιμετωπίζουμε δεν θα πρέπει να αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των ατόμων ή ακόμη και των τοπικών κοινοτήτων, αλλά πρωτίστως των υπευθύνων λήψης αποφάσεων σε εθνικό και διεθνές επίπεδο (τους οποίους θα πρέπει να προσπαθήσουμε να επηρεάσουμε ως πολίτες) υπάρχουν ακόμη πολλά που ο καθένας από εμάς μπορεί να κάνει για να **μειώσει τον περιβαλλοντικό του αντίκτυπο**. Το παρόν εγχειρίδιο διερευνά **αλλαγές στον τρόπο ζωής μας** που αψηφούν τα καταναλωτικά πρότυπα και ανοίγουν το δρόμο για **βιώσιμες επιλογές**.

Ποιοι είμαστε;

Ο οδηγός αυτός συντάχθηκε από **τρεις οργανώσεις** στην Κροατία, την Ελλάδα και τη Σερβία, οι οποίες δραστηριοποιούνται ενεργά στην **προώθηση της επαναχρησιμοποίησης και της βιώσιμης κατανάλωσης**. Μέσα από αυτό το έργο στοχεύουμε να μοιραστούμε μαζί σας πολύτιμες γνώσεις και εμπειρίες που θα σας δώσουν τη δυνατότητα να κάνετε τη διαφορά διαμορφώνοντας ένα τρόπο ζωής που βασίζεται σε **πρακτικές επαναχρησιμοποίησης**.

Αφιερώνουμε αυτήν την έκδοση σε όλους τους επαγγελματίες στον τομέα της επαναχρησιμοποίησης, τις κοινότητες αλλά και τους απλούς πολίτες που ενδιαφέρονται να **εξερευνήσουν τη βιωσιμότητα και αποδοτικότητα των πόρων στην καθημερινή τους ζωή** και να **αποκτήσουν δεξιότητες επαναχρησιμοποίησης**.

Λίγα λόγια για τον οδηγό: Μαζί θα εξετάσουμε το γιατί η ανακύκλωση από μόνη της δεν είναι αρκετή, θα διαχωρίσουμε μύθους από πραγματικότητες και θα προχωρήσουμε στην εξερεύνηση εναλλακτικών προσεγγίσεων, στην κατανόηση των επιπτώσεων που έχουν τα απόβλητα, καθώς και στη αξία της επαναχρησιμοποίησης. Στόχος μας είναι σας βοηθήσουμε να κατανοήσετε τον αντίκτυπο των αποβλήτων και την αξία της επαναχρησιμοποίησης ώστε να μπορείτε να κάνετε σωστές επιλογές.

Σε κάθε μήνα, εστιάζουμε σε ένα συγκεκριμένο θέμα που σχετίζεται με την επαναχρησιμοποίηση και τη **βιώσιμη κατανάλωση**. Στο δεύτερο μέρος, θα βρείτε ένα ημερολόγιο με μηνιαίες **προκλήσεις** για την εισαγωγή νέων **φιλικότερων προς το περιβάλλον πρακτικών** στη ζωή σας. Μην ανησυχείτε- αυτές οι προκλήσεις έχουν σχεδιαστεί για να σας ενθαρρύνουν και να σας προσφέρουν μια ολιστική κατανόηση ενός βιώσιμου τρόπου ζωής, χωρίς να είναι επιβαρυντικές.

Κάθε μήνας σε αυτό το εγχειρίδιο αποτελεί μια ευκαιρία να εξερευνήσετε διαφορετικές πτυχές της πρόληψης δημιουργίας αποβλήτων και να επανεξετάσετε τις πεποιθήσεις και συνήθειες σας. Κάθε πρόκληση είναι ένα βήμα προς μια βιώσιμη κοινωνία και οικονομία. Το ζητούμενο δεν είναι η τελειότητα αλλά η ενεργός συμμετοχή και συμβολή στη συστημική αλλαγή!



Ιανουάριος

4 εβδομάδες μηδενικών αποβλήτων

Πόσες φορές, έχετε πάρει «πρωτοχρονιάτικες αποφάσεις», που βασίζονται στην ιδέα της τελειότητας μόνο για να ανακαλύψετε ότι τελικά δεν καταφέρατε να τους επιτύχετε; Εμείς σας καλούμε να δοκιμάσετε κάτι διαφορετικό. Σας προσκαλούμε να ξεκινήσετε ένα ταξίδι προς τη μείωση του περιβαλλοντικού σας αντίκτυπου και των αποβλήτων σας μέσω της ενημέρωσης και της ανάπτυξης μικρών, καινούργιων καθημερινών συνηθειών, που θα έχουν μεγάλο αντίκτυπο με την πάροδο του χρόνου χωρίς να σας ασκούν υπερβολική πίεση!

Ορίστε λοιπόν μια πρόκληση τεσσάρων εβδομάδων για μηδενικά απόβλητα!

Εβδομάδα 1 Παρακολουθήστε τα απόβλητά σας:

Κατά τη διάρκεια αυτής της πρόκλησης, στόχος σας είναι να παρατηρήσετε το είδος των αποβλήτων που παράγετε καθημερινά. Κρατήστε τις συσκευασίες από κάθε προϊόν της εβδομαδιαίας λίστας αγορών σας, ανακυκλώσιμο ή όχι. Στο τέλος της εβδομάδας, ταξινομήστε τα απόβλητά σας βάσει των οδηγιών ανακύκλωσης που αναγράφονται στις συσκευασίες. Είναι ανακυκλώσιμα; Είναι μη ανακυκλώσιμα; Υπάρχει δυνατότητα επαναχρησιμοποίησης (όπως για παράδειγμα τα γυάλινα βάζα); Την επόμενη φορά που θα φτιάξετε τη λίστα σας, προσπαθήστε να αντικαταστήσετε μερικά είδη με μη οικολογικές συσκευασίες με καλύτερες εναλλακτικές.

Θέλετε να κάνετε αυτήν την πρόκληση πιο δύσκολη; Συμπεριλάβετε τις αγορές που δεν είχατε προγραμματίσει και τις ιδιότητες αποβλήτων και αυτών των συσκευασιών. Θα εκπλαγείτε με το πόσο γρήγορα θα αρχίσετε να αναγνωρίζετε τις συσκευασίες που δεν είναι φιλικές προς το περιβάλλον.

Εβδομάδα 2 Δημιουργήστε «χάρτη» καταστημάτων:

Στο παρελθόν τα φρούτα και τα λαχανικά, τα όσπρια, τα ζυμαρικά, το ρύζι και πολλά άλλα στερεά τρόφιμα πωλούνταν χωρίς συσκευασία, σε βάζα ή χύμα. Προσπαθήστε να εντοπίσετε συνηθισμένα προϊόντα που θα μπορούσατε να βρείτε χύμα ή σε οικογενειακές συσκευασίες.

Θέλετε να κάνετε αυτήν την πρόκληση πιο δύσκολη; Αν δεν υπάρχουν καταστήματα που να προσφέρουν λύσεις χωρίς συσκευασία, χρησιμοποιήστε τα δικά σας δοχεία για ορισμένα προϊόντα. Στην Ελλάδα, η νομοθεσία (ν. 4736/2020, άρθρο 4, παράγραφος 5) υποστηρίζει τη χρήση συσκευασιών πολλαπλών χρήσεων για την αγορά μη τυποποιημένων τροφίμων στα σούπερμάρκετ και προβλέπει την υποχρέωση να διατίθενται σε χαμηλότερη τιμή.

Εβδομάδα 3 Παρακινήστε τους γύρω σας: Μοιραστείτε τις πληροφορίες με άλλους. Χρησιμοποιήστε διαδικτυακούς χάρτες για να δημιουργήσετε έναν zero-waste χάρτη της περιοχής σας και ενημερώστε τους φίλους σας.

Θέλετε να κάνετε αυτήν την πρόκληση πιο δύσκολη; Καταγράψτε και ποιές συσκευασίες πρέπει να φέρει κάποιος από το σπίτι (επαναχρησιμοποιούμενες τσάντες, βάζα, τάπερ, μπουκάλια κ.λπ.).

Εβδομάδα 4 Αλλαγή συνηθειών: Αρχίστε με απλά βήματα αλλά με μακροπρόθεσμη στρατηγική. Σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε διαφορετικά τον επόμενο μήνα ή το επόμενο έτος. Εφαρμόστε νέες προκλήσεις, επαναλάβετε την ίδια διαδικασία, αντικαταστήστε τα προϊόντα με υπερβολική ή μη περιβαλλοντικά φιλική συσκευασία με άλλα και παρατηρείστε πόσα λιγότερα απόβλητα παράγετε.



Συσκευές, άνθρωποι και πλανήτης!

Σήμερα, αντικαθιστούμε τις παλιές ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές μας με καινούριες πολύ πιο εύκολα από ότι στο παρελθόν. Όμως η παραγωγή αυτών των συσκευών απαιτεί σπάνια και μη ανανεώσιμα ορυκτά, η εξόρυξη των οποίων έχει σημαντικό περιβαλλοντικό και κοινωνικό κόστος, ειδικά στις χώρες όπου αυτά τα ορυκτά εξορύσσονται και όπου συχνά τα προϊόντα επιστρέφουν ως απόβλητα.

Έρευνες δείχνουν ότι οι καταναλωτές **στην Ευρώπη** πιστεύουν πως οι σύγχρονες ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές έχουν μικρότερη διάρκεια ζωής από ότι παλαιότερα, ότι επιθυμούν να αγοράζουν συσκευές με μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και επισκευασιμότητα. Μάλιστα, η Ευρωπαϊκή Ένωση προετοιμάζει μέτρα για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος και αναπτύσσει νομοθεσία που θα διασφαλίζει τη δυνατότητα επισκευής και τη μακροζωία των προϊόντων που διατίθενται στην αγορά. Ως τότε όμως υπάρχουν πολλά που μπορούμε να κάνουμε σήμερα ώστε να επεκτείνουμε το χρόνο ζωής των συσκευών μας και να μειώσουμε τα απόβλητα ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού που παράγουμε.

Τι μπορώ να κάνω ως καταναλωτής;

Βήμα 1 - Το χρειάζομαι πραγματικά;

Συχνά, μπαίνουμε στον πειρασμό να αγοράσουμε συσκευές που **στην πραγματικότητα** δεν χρειαζόμαστε. Επομένως, πριν αγοράσετε νέα τηλεόραση, ρομποτική ηλεκτρική σκούπα, ασύρματο τρυπάνι ή ένα ακόμη tablet ή laptop τελευταίας τεχνολογίας, αναρωτηθείτε: το χρειάζομαι πραγματικά; Πόσο συχνά θα το χρησιμοποιώ;

Βήμα 2 - Εάν πρέπει να αγοράσω, ποιο προϊόν να επιλέξω;

Η επιλογή προϊόντων με μακρά διάρκεια ζωής και ευκολία στην επισκευή είναι εξαιρετικά σημαντική, αλλά όχι πάντα εύκολη. Η επισκευασιμότητα και η ανθεκτικότητα συνήθως συνοδεύονται από υψηλότερη τιμή. Αυτό μπορεί να είναι λογικό, καθώς μακροπρόθεσμα μας εξοικονομούν χρήματα (καθώς δεν θα χρειαστούν εύκολα αντικατάσταση), όμως δυστυχώς η τιμή δεν εγγυάται απαραίτητα ούτε υψηλή ποιότητα ούτε επισκευασιμότητα.

Κάντε λοιπόν μια λεπτομερή έρευνα πριν από την αγορά. Επικεντρωθείτε σε κριτικές, ερευνήστε τις τεχνικές προδιαγραφές και διερευνήστε τη διαθεσιμότητα και το κόστος των ανταλλακτικών ή των υπηρεσιών επισκευής για το προϊόν που σας ενδιαφέρει. **Ορισμένα τεχνικά χαρακτηριστικά καθιστούν τις συσκευές ιδιαίτερα επιρρεπείς σε βλάβες.** Οι μπαταρίες, για παράδειγμα, έχουν πάντα περιορισμένη διάρκεια ζωής και συχνά αποτελούν το πρώτο εξάρτημα που απαιτεί επισκευή ή αντικατάσταση. Τα τελευταία χρόνια, η αγορά έχει στραφεί προς

συσκευές που λειτουργούν με μπαταρίες (ασύρματες) ακόμη και όταν το χαρακτηριστικό αυτό δεν είναι απαραίτητο. Προσπαθήστε να αποφύγετε αυτό το χαρακτηριστικό εάν δεν είναι απαραίτητο για την προβλεπόμενη χρήση! Εάν επιλέξετε ασύρματες συσκευές προτιμήστε αυτές που προσφέρουν τη δυνατότητα αντικατάστασης των μπαταριών και στην περίπτωση των μικροσυσκευών προτιμήστε τυπικές μπαταρίες (όπως AAA ή AA) καθώς μπορείτε πολύ εύκολα να βρείτε επαναφορτιζόμενες.

Βήμα 3 - Επισκευή ή αντικατάσταση;

Οι συσκευές συχνά παύουν να λειτουργούν ακόμη και πριν εμφανίσουν κάποια βλάβη. Για παράδειγμα φορητοί υπολογιστές και κινητά τηλέφωνα που δεν μπορούν να υποστηρίξουν νέο λογισμικό ή τηλεοράσεις που δεν είναι συμβατές με τα νέα ψηφιακά τηλεοπτικά σήματα. Επίσης, διάφορες συσκευές μπορεί να εμφανίσουν **σχεδιαστικά σφάλματα** που προκαλούν πρόωρη βλάβη ή καθιστούν δύσκολη την επισκευή τους. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε κακή ή φθηνή κατασκευή, ή ακόμα και σε σκόπιμη πρακτική, την **προσχεδιασμένη απαξίωση**: μια στρατηγική όπου τα προϊόντα σχεδιάζονται με περιορισμένη διάρκεια ζωής, ώστε να ενθαρρύνεται η αντικατάσταση.

Παρ' όλα αυτά, η επισκευή είναι συχνά η πιο λογική επιλογή! Απλές ηλεκτρικές συσκευές, όπως φωτιστικά και μικρές συσκευές, όπως μύλοι καφέ, μίξερ, μπλέντερ και σίδερα, μπορούν να επισκευάζονται για πολλά χρόνια, μερικές φορές ακόμη και δεκαετίες, ειδικά αν είναι κατασκευασμένες με καλή ποιότητα.

Όταν πρόκειται για μεγαλύτερες συσκευές (λευκές συσκευές) που καταναλώνουν περισσότερη ενέργεια, όπως ψυγεία, πλυντήρια ρούχων και πιάτων, η απόφαση μπορεί να είναι πιο περίπλοκη. Αν μια παλαιότερη αλλά ακόμα επισκευάσιμη συσκευή παρουσιάζει δυσλειτουργία, η αντικατάσταση με ένα νέο, ενεργειακά αποδοτικό μοντέλο μπορεί να είναι πιο φιλική προς το περιβάλλον και πιο αποδοτική οικονομικά μακροπρόθεσμα. Οστόσο, πρέπει να εξετάζετε αν η βελτιωμένη ενεργειακή απόδοση της νεότερης συσκευής θα αντισταθμίσει το περιβαλλοντικό αντίκτυπο από την απόρριψη της παλιάς και την κατασκευή της νέας. Ως γενική κατευθυντήρια γραμμή, αξίζει να εξετάσετε το ενδεχόμενο επισκευής μεγάλων συσκευών με ηλικία μικρότερη των 20 ετών.

Πριν επιλέξετε τη νέα συσκευή, **δώστε προτεραιότητα στην υψηλή ενεργειακή απόδοση** για εξοικονόμηση κόστους και μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων και φυσικά προτιμήστε το ενδεχόμενο αγοράς μεταχειρισμένου και επιδιορθωμένου ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού καλής ποιότητας από την αγορά κατώτερων ποιοτικά προϊόντων.



Μάρτιος

χρησιμοποιούμε και επιλέγοντας την ποιότητα έναντι της ποσότητας.

Αυτές οι πρακτικές μπορούν να συμβάλουν στον μετριασμό των περιβαλλοντικών και κοινωνικών επιπτώσεων των επιλογών μας στη μόδα.

Για να μειώσετε το οικολογικό αποτύπωμα της γκαρνταρόμπας σας περαιτέρω, σκεφτείτε να υιοθετήσετε μια σειρά από επιλογές και στόχους:

- ✔ Δεσμευτείτε να μην αγοράσετε καινούργια ρούχα για μια ολόκληρη σεζόν ή και περισσότερο.
- ✔ Επιλέξτε ένα μεταχειρισμένο σύνολο για την επόμενη σημαντική σας εκδήλωση.
- ✔ Διοργανώστε ένα πάρτι ανταλλαγής για τους φίλους και την οικογένειά σας.

Τα ορυκτά καύσιμα, όπως ο άνθρακας, το πετρέλαιο και το φυσικό αέριο, σχηματίζονται με φυσικό τρόπο μέσα στο φλοιό της Γης από τη φυσική αποσύνθεση της αρχαίας χλωρίδας και πανίδας. Από την καύση τους παράγεται ενέργεια. Εκτός από τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου που ανεβάζουν τη θερμοκρασία του πλανήτη, η καύση ορυκτών καυσίμων παράγει επίσης τοπικούς ατμοσφαιρικούς ρύπους που αυξάνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικών, καρδιακών παθήσεων, καρκίνων του πνεύμονα και αναπνευστικών ασθενειών.

Πάρτι ανταλλαγής ρούχων

Οι βιομηχανίες κλωστοϋφαντουργίας και μόδας αποτελούν σημαντικές πηγές ρύπανσης, με επιπτώσεις στο περιβάλλον τόσο σε τοπικό όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο. **Ο κύκλος ζωής των ενδυμάτων έχει πολύ μεγαλύτερο αντίκτυπο στο έδαφος, το νερό και την ατμόσφαιρά μας από ό,τι συχνά συνειδητοποιούμε:** από την κατασκευή και τη διανομή, την καθημερινή φροντίδα και έως τελικά την απόρριψη, τα ρούχα μας έχουν το δικό τους περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

Η παραγωγή ενδυμάτων βασίζεται σε πολύ μεγάλο βαθμό σε **συνθετικά υφάσματα και ίνες** όπως ο **πολυεστέρας**, το **νάιλον**, το **ακρυλικό** και το **πολυβινυλοχλωρίδιο (PVC)**. Υπάρχουν εκτιμήσεις ότι οι συνθετικές ίνες θα αντιπροσωπεύουν το 73% της συνολικής παραγωγής ινών έως το 2030 (Changing Markets Foundation, 2021)¹. Περίπου το 60% των συνθετικών υφασμάτων προέρχεται από ορυκτά καύσιμα. Όσο τα χρησιμοποιούμε μικροΐνες απελευθερώνονται στους υδατικούς πόρους κάθε φορά που τα πλένουμε και μόλις καταλήξουν στις χωματερές, δεν αποσυντίθενται.

Μεταξύ των 150 δισεκατομμυρίων νέων ενδυμάτων που παράγονται ετησίως μάλιστα, το 25% παραμένει αφόρετο. Συχνά αυτά τα αποθέματα αποστέλλονται στον Παγκόσμιο Νότο ως απόβλητα κλωστοϋφαντουργίας, όπου μπορούν να υπονομεύσουν τις τοπικές οικονομίες. Χωρίς ταχεία, ριζική αλλαγή στη λειτουργία και σημαντική επιβράδυνση στην κατανάλωση, η «βιομηχανία γρήγορης μόδας», θα οδηγήσει σε μη βιώσιμες ποσότητες κλωστοϋφαντουργικών αποβλήτων και μικροπλαστικών που ρυπαίνουν τα υδατικά μας οικοσυστήματα, ενώ παράλληλα θα συνεχίσουν να συμβάλλουν σημαντικά και στις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα.

Ας δούμε μερικούς τρόπους να αγκαλιάσουμε βιώσιμες συνήθειες:

α) Δίνοντας μια ευκαιρία σε καταστήματα μεταχειρισμένων ειδών (second-hand).

β) Πηγαίνοντας σε πάρτι ανταλλαγής ρούχων (swap parties) ή οργανώνοντας ανταλλαγές με φίλους, συναδέλφους και την οικογένειά μας ή διοργανώνοντας ανταλλαγές ρούχων στην τοπική μας κοινότητα. Τα πάρτι ανταλλαγής μπορεί να απευθύνονται σε όλους ή σε συγκεκριμένες ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

γ) Τροποποιώντας παλιά/μεταχειρισμένα/αχρησιμοποίητα ρούχα, απευθυνόμενοι σε επαγγελματία ή μέσα από τα αμέτρητα βίντεο με οδηγίες που υπάρχουν στο διαδίκτυο.

δ) Απλά μειώνοντας τον αριθμό των ρούχων στις ντουλάπες μας, αγοράζοντας μόνο ό,τι πραγματικά



Up-cycling και δημιουργική επαναχρησιμοποίηση

Μέσω της **δημιουργικής επαναχρησιμοποίησης**, μπορούμε να μεταμορφώσουμε «παλιά» μας αντικείμενα σε κάτι «νέο», δίνοντάς τους μια δεύτερη ζωή. Με άλλα λόγια, παλιά υλικά ή αντικείμενα μπορούν να προσαρμοστούν και να τροποποιηθούν **με δημιουργικό τρόπο, παρατείνοντας έτσι τη λειτουργικότητά τους.**

Οι δυνατότητες είναι ατελείωτες - ρούχα, είδη σπιτιού αλλά και διάφορα άλλα υλικά σε συνδυασμό με λίγη φαντασία μπορούν να έχουν πολύ όμορφα αποτελέσματα:

- ✔ παλιά ελαστικά αυτοκινήτου μπορούν να μεταμορφωθούν σε ζαρντινιέρες,
- ✔ παλιά παπούτσια να γίνουν γλαστράκια,
- ✔ απλές ξύλινες παλέτες να δημιουργήσουν έπιπλα.

Πλέον η δημιουργική επαναχρησιμοποίηση γίνεται όλο και πιο διαδεδομένη, και με τη βοήθεια του διαδικτύου που μπορεί να μας δώσει πολλές ιδέες και ίσως αρκετοί από εμάς γνωρίζουν κάποιον που μας έχει δείξει περήφανα τις δημιουργίες του. Η δημιουργική επαναχρησιμοποίηση είναι ένας πολύ ωραίος τρόπος να αποφεύγουμε τα απόβλητα αλλά και να διοχετεύσουμε τη δημιουργικότητα και την έκφρασή μας, να αποκτήσουμε νέες δεξιότητες, ακόμα και να τις μοιραστούμε με τους γύρω μας.

Η δημιουργική επαναχρησιμοποίηση είναι επίσης ένας τρόπος να αποκτήσουμε όμορφα αντικείμενα χωρίς να χρειαστεί να τα αγοράσουμε. Όταν πραγματοποιούμε μια νέα αγορά, ξεδιπλώνεται μια αλυσίδα γεγονότων, από την εξόρυξη πρώτων υλών όπως ο άνθρακας και τα φυσικά αέρια που απαιτούνται για την παραγωγή ορισμένων υλικών, όπως το πλαστικό, την κατανάλωση ενέργειας που απαιτείται για την κατασκευή ενός προϊόντος, τη χρήση καυσίμων που απαιτούνται για τη μεταφορά προς τα σημεία κατανάλωσης όπως τα εμπορικά κέντρα, τα καταστήματα, και οι διαδικτυακές πλατφόρμες. Το ταξίδι ενός αντικειμένου από την πηγή του στο σπίτι μας, έχει ένα μεγάλο περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Πολλές φορές, το ίδιο το αντικείμενο δεν αποτελεί καν βασική ανάγκη.

Εκτός από την περιβαλλοντική πτυχή, δεν πρέπει να ξεχνάμε και το ανθρώπινο κόστος. Οι εργαζόμενοι που παράγουν πολλά, ειδικά φθηνά προϊόντα συχνά υπομένουν κακές εργασιακές συνθήκες και λαμβάνουν χαμηλούς μισθούς. Τέτοια ζητήματα που σχετίζονται με φθηνά προϊόντα κυμαίνονται, από την εκμετάλλευση των εργαζομένων μέχρι και συνθήκες σύγχρονης σκλαβιάς, και δεν εμφανίζονται μόνο σε μακρινές χώρες αλλά κοντά μας.

Πέρα από τα πολλά οφέλη της δημιουργικής επαναχρησιμοποίησης σε περιβαλλοντικό και κοινωνικό επίπεδο, είναι και αρκετά εύκολο να τη δοκιμάσετε οι ίδιοι. Στο διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θα βρείτε πολλές φωτογραφίες για έμπνευση αλλά και λεπτομερείς οδηγίες για να δημιουργήσετε ρούχα, έπιπλα, ακόμη και έργα τέχνης. Επιπλέον, κοιτάζοντας γύρω σας, σίγουρα θα βρείτε πληθώρα άχρηστων αντικειμένων που μπορείτε να τα μετατρέψετε σε κάτι άλλο με λίγη φαντασία και τον κατάλληλο εξοπλισμό. Συγκεντρώστε μερικά εργαλεία και παλιά αντικείμενα και αφήστε την δημιουργικότητά σας να απογειωθεί!



Περίοδοι χωρίς πλαστικά, τοξικές ουσίες και απόβλητα

Η έμμηνος ρύση αποτελεί ακόμα θέμα ταμπού παρότι αφορά το μισό πληθυσμό του πλανήτη και σχετικές συζητήσεις ακόμα κάνουν πολύ κόσμο να νιώθει άβολα. Όχι μόνο αποφεύγουμε να **συζητάμε για τις περιόδους**, αλλά ακόμη περισσότερο για τα προϊόντα περιόδου και το περιεχόμενό τους. Αυτό προσθέτει ένα πέπλο μυστηρίου γύρω από την έμμηνο ρύση και οτιδήποτε σχετίζεται με αυτήν, ενώ η αγορά κατακλύζεται από προϊόντα μιας χρήσης, συχνά με επιβλαβή υλικά, και διαιωνίζουν τη ντροπή και το στίγμα γύρω από την έμμηνο ρύση μέσω ακριβών διαφημίσεων.

Το πρόβλημα με τις διαφημίσεις προϊόντων περιόδου είναι πως τείνουν να είναι η μόνη δημόσια συζήτηση για την έμμηνο ρύση. Ωστόσο, είναι συχνά παραπλανητικές, καθώς διαιωνίζουν στερεότυπα και παραλείπουν κρίσιμες πληροφορίες. Ως αποτέλεσμα, οι παραγωγοί των προϊόντων που διαφημίζονται έχουν δυσανάλογα μεγάλη επιρροή στη διαμόρφωση του δημόσιου λόγου γύρω από την περίοδο. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι πρωταρχικό τους μέλημα είναι το κέρδος και όχι η υγεία σας. Ενημερωθείτε!

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ από τι αποτελούνται τα προϊόντα περιόδου και πώς επηρεάζουν το σώμα μας και το περιβάλλον; Αν δεν το έχετε σκεφτεί, μην ανησυχείτε. Δεν έχουμε συνηθίσει να κάνουμε ανοιχτά τέτοιου είδους συζητήσεις, αλλά μπορούμε να το αλλάξουμε αυτό!

Τα δεδομένα - Από τι κατασκευάζονται τα προϊόντα περιόδου;

- ✔ Σερβιέτες μίας χρήσης: συνήθως αποτελούνται **κατά 90% από πλαστικό**. Το πολυαιθυλένιο, είναι το πιο συχνά χρησιμοποιούμενο υλικό και συνήθως αναμιγνύεται με άλλα υλικά όπως ξυλοπολτό και πολυακρυλικό νάτριο, που διανέμονται σε διαφορετικά στρώματα, με ένα εσωτερικό στρώμα από πολυπροπυλένιο, κόλλες και διάφορα αρώματα.
- ✔ Ταμπόν: αποτελούνται κυρίως από απορροφητικά υλικά (**πάνω από 90%**), είτε από **ρεγινόν, βαμβάκι, πολυεστέρα** ή μείγμα αυτών των ινών (που συνήθως είναι λευκασμένα) και ένα λεπτό στρώμα πλαστικού (εντός του απορροφητικού τμήματος). Τα κορδόνια τους είναι επίσης κατασκευασμένα από πλαστικές **ίνες πολυπροπυλενίου ή πολυαιθυλενίου**.

Επιπτώσεις στην υγεία

Όπως βλέπετε τα περισσότερα από τα συνήθη προϊόντα περιόδου μιας χρήσης καθώς και οι συσκευασίες τους περιέχουν **πλαστικό** και άλλα **συνθετικά υλικά** (ρεγινόν, κόλλες, τεχνητά αρώματα), καθώς και χημικές ουσίες (φθαλικές ενώσεις, δισφαινόλη-A και πετροχημικά πρόσθετα), **περιβαλλοντικούς ρύπους** και ουσίες που **διαταράσσουν το ενδοκρινικό σύστημα** και σχετίζονται με **παθήσεις της υγείας**, όπως καρδιακές παθήσεις, υπογονιμότητα και καρκίνο.

Ποια είναι η εναλλακτική λύση;

Σε αντίθεση με τα προϊόντα μίας χρήσης, υπάρχουν πιο υγιεινές, φιλικές προς το περιβάλλον επιλογές, όπως τα **επαναχρησιμοποιούμενα προϊόντα περιόδου** από υλικά όπως το βαμβάκι ή η σιλικόνη. Οι πιο δημοφιλείς εναλλακτικές λύσεις είναι τα κύπελλα/δίσκοι περιόδου, τα εσώρουχα περιόδου ή και οι βαμβακερές σερβιέτες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μόνο μία εναλλακτική λύση ή να τις συνδυάσετε ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Πρόκληση

Εάν έχετε περίοδο σκεφτείτε να δώσετε μια ευκαιρία στα επαναχρησιμοποιήσιμα προϊόντα περιόδου, που δημιουργούν λιγότερα απόβλητα και είναι οικονομικότερα. Αν πάλι δεν έχετε, γίνετε σύμμαχος και υποστηρικτής των επαναχρησιμοποιούμενων προϊόντων που είναι πιο βιώσιμα και λιγότερο ρυπογόνα για το περιβάλλον.



Επαναχρησιμοποίηση συσκευασιών

Η βιομηχανία συσκευασίας αναπτύχθηκε ραγδαία κατά τη διάρκεια του 20ού αιώνα, προσφέροντας αναμφίβολα πολλά οφέλη για τη συντήρηση των τροφίμων. Ωστόσο, η αύξηση των πλαστικών συσκευασιών συνδέεται στενά με μεγάλο περιβαλλοντικό αντίκτυπο τόσο λόγω της σημαντικής χρήσης φυσικών πόρων για την παραγωγή τους όσο και λόγω και της δυσκολίας της διαχείρισης των πλαστικών αποβλήτων.

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι για να εισαγάγουμε την επαναχρησιμοποίηση των συσκευασιών στην καθημερινότητά μας και να αποφύγουμε τη δημιουργία αποβλήτων συσκευασιών μιας χρήσης. Σε προσωπικό επίπεδο υπάρχουν πολλές εύκολες και γρήγορες λύσεις που μπορούμε όλοι να δοκιμάσουμε ή ακόμα και πρακτικές που ήδη εφαρμόζουμε εδώ και χρόνια χωρίς να συνειδητοποιούμε τα περιβαλλοντικά τους οφέλη. Αντίθετα ορισμένες ενέργειες απαιτούν αλλαγή σε συστήματα διαχείρισης και επιχειρηματικές πρακτικές γύρω μας.

Ας ξεκινήσουμε απλά με τη χρήση επανα- χρησιμοποιούμενων δοχείων για την πρόληψη των αποβλήτων:

Χρησιμοποιήστε επαναχρησιμοποιούμενο ποτήρι καφέ σας στο δρόμο για τη δουλειά ή ζητήστε από την καφετέρια να το γεμίσει με το αγαπημένο σας ρόφημα. Απολαύστε το ενώ συμβάλλετε σε έναν πιο πράσινο πλανήτη.

Βάλτε στη τσάντα σας ένα **επαναγεμιζόμενο μπουκάλι νερού**. Όχι μόνο μειώνετε τα πλαστικά απορρίμματα και βοηθάτε στην προστασία των ωκεανών και της άγριας ζωής, αλλά το νερό σας παραμένει δροσερό για ώρες, ακόμα και το καλοκαίρι!

Ακολουθήστε την **πρόκληση Zero-Waste του Ιανουαρίου** που σας προτείνουμε και αρχίστε να φέρντε **τα δικά σας δοχεία** όταν ψωνίζετε στο super market.

Επαναχρησιμοποιήστε τις συσκευασίες για να αποθηκεύσετε αντικείμενα στο σπίτι. Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε γυάλινα βάζα για να αποθηκεύσετε σάλτσες, μαρμελάδες ή ακόμα και περισσεύματα φαγητού. Χρησιμοποιείτε μεταλλικά κουτιά μπισκότων για να αποθηκεύετε είδη ραπτικής ή άλλα μικρά αντικείμενα όπως έκαναν παλιά. Θα βρείτε άπειρες χρήσεις για να χρησιμοποιήσετε συσκευασίες στην οργάνωση του σπιτιού.

Ανεξάρτητα από την αξία αυτών των καθημερινών πρακτικών, για να επιτευχθεί ευρύτερος αντίκτυπος στη μείωση των αποβλήτων συσκευασίας, απαιτείται αλλαγή των πολιτικών και των συστημάτων. Ένα παράδειγμα μιας τέτοιας αλλαγής είναι η επέκταση των **Συστημάτων Εγγυοδοσίας** σε περισσότερες κατηγορίες συσκευασιών και προώθηση των επαναγεμιζόμενων συσκευασιών. Στα συστήματα εγγυοδοσίας ο καταναλωτής καταβάλλει ένα τέλος κατά την αγορά μιας συσκευασίας προϊόντος (π.χ. μπουκάλι ποτού), το οποίο του επιστρέφεται εάν γυρίσει τη συσκευασία σε σημείο πώλησης του προϊόντος. **Η χρησιμοποιημένη συσκευασία επιστρέφεται στη συνέχεια στον παραγωγό του προϊόντος για απολύμανση και επαναπλήρωση (επαναχρησιμοποίηση)** ή για ανακύκλωση, ανάλογα με την περίπτωση.

Στην Ευρώπη, τα συστήματα αυτά γίνονται τώρα όλο και πιο δημοφιλή, αλλά στα **Βαλκάνια, αυτό αποτελεί κοινή πρακτική για τις φιάλες μπίρας εδώ και δεκαετίες**. Μάλιστα τα συστήματα εγγυοδοσίας έχουν αρχίσει να αναπτύσσονται και να επεκτείνονται σε νέα προϊόντα (συχνότερα ποτά), για να συμπεριλάβουν περισσότερα είδη γυάλινης φιάλης, πλαστικά μπουκάλια και κουτιά αλουμινίου.

Πέρα από τα συστήματα DRS, **νέες επιχειρήσεις αγκαλιάζουν επίσης την επαναχρησιμοποίηση**. Σε πολλές πόλεις της Ευρώπης αναδύεται ένας νέος τύπος επιχειρήσεων: εταιρείες που παρέχουν επαναχρησιμοποιήσιμα δοχεία για φαγητό. Αυτά μπορούν να παραληφθούν και να επιστραφούν σε εστιατόρια σε ολόκληρη την πόλη ή μπορούν ακόμη και να παραληφθούν από την πόρτα των καταναλωτών!

Σύμφωνα με την Eurostat2, το 2021, η ΕΕ εκτιμάται ότι παρήγαγε 188,7 kg αποβλήτων συσκευασίας ανά κάτοικο (από 73,8 kg ανά κάτοικο στην Κροατία έως 246,1 kg ανά κάτοικο στην Ιρλανδία).



Ζωή χωρίς πλαστικά

Έχει περάσει λίγο περισσότερο από ένας αιώνας από τότε που ο Leo Baekeland πρωτοστάτησε στην παραγωγή του πρώτου **πλήρως** συνθετικού πλαστικού το 1907. Εκείνη την εποχή, αυτό μπορεί να φαινόταν σαν μια σημαντική ανακάλυψη λόγω της οικονομικής αποδοτικότητας της παραγωγής πλαστικού, της οικονομικής ανάπτυξης και της αύξησης των θέσεων εργασίας.

Έκτοτε, κάθε κομμάτι πλαστικού που δημιουργήθηκε εξακολουθεί να υπάρχει σε κάποια μορφή και σήμερα. Η ανθεκτικότητα του υλικού οδήγησε γρήγορα στη συσσώρευσή του στις χωματερές και στην εισχώρηση του στα φυσικά μας οικοσυστήματα. Η επίμονη ρύπανση, οι χημικές εκπομπές και η εξάντληση των πόρων συγκαταλέγονται στα σημερινά προβλήματα που σχετίζονται με την παραγωγή και τη διάθεση των πλαστικών.

Μια μελέτη του 2017, που δημοσιεύθηκε στο Science Advances το 2017³ αποκαλύπτει ότι, από την έναρξη της μαζικής παραγωγής πλαστικού στα μέσα του 20ου αιώνα και έως τότε, είχαν παραχθεί περισσότεροι από **9,1 δισεκατομμύρια τόνοι πλαστικού**. Το Great Pacific Garbage Patch, μια στροβιλιζόμενη μάζα πλαστικών απορριμμάτων, εκτιμάται ότι έχει διπλάσιο μέγεθος από τη Γαλλία. Ο τεράστιος αντίκτυπος που έχει το πλαστικό στη ζωή σε όλο τον πλανήτη είναι δύσκολο να ποσοτικοποιηθεί. **Βρίσκεται στον αέρα που αναπνέουμε και στα τρόφιμα που τρώμε.**

Ο μέσος άνθρωπος προσλαμβάνει μεταξύ **78.000 και 211.000 μικροπλαστικά ετησίως** και αυτό θεωρείται υποεκτίμηση⁴. Τα μικροπλαστικά αποτελούνται από αποσυντεθειμένα πλαστικά απόβλητα, συνθετικές ίνες και άλλα είδη πλαστικού που βρίσκονται σε προϊόντα υγιεινής, ρούχα, **μπουκάλια νερού και συσκευασίες μιας χρήσης**.

Η παρακολούθηση του τεράστιου αριθμού των μικροπλαστικών που μολύνουν τα φυσικά στοιχεία και τα οικοσυστήματα αποτελεί πρόκληση. Το 2021, Ιάπωνες επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Kyushu⁵ υπολόγισαν πως στο ανώτερο τμήμα των ωκεανών βρίσκονται **24,4 τρισεκατομμύρια μικροπλαστικά** που ισοδυναμούν με **30 δισεκατομμύρια μπουκάλια νερού μισού λίτρου**, και ότι ο αριθμός αυτός συνεχίζει να αυξάνεται συνεχώς!

Τι μπορείτε να κάνετε;

Αντικαταστήστε τα πλαστικά μιας χρήσης με επαναχρησιμοποιούμενες εναλλακτικές λύσεις, όπως μπουκάλια νερού από ανοξείδωτο ατσάλι ή γυαλί, ξύλινα σκεύη και υφασμάτινες τσάντες. Αγκαλιάστε το γυαλί, το αλουμίνιο και άλλα φιλικά προς το περιβάλλον υλικά, αποφεύγοντας τα πλαστικά απόβλητα.

Ανακτήστε τη δύναμή σας ως καταναλωτής. Επιλέξτε προϊόντα με ελάχιστη συσκευασία και **προϊόντα που δίνουν προτεραιότητα στη βιωσιμότητα** και τις φιλικές προς το περιβάλλον πρακτικές.

Μην αποθαρρύνεστε αν οι αλλαγές συνηθειών είναι δύσκολες. Πάντα χρειάζεται μια περίοδος προσαρμογής για να βρείτε βολικές στην καθημερινότητά σας λύσεις.

Για να ξεκινήσετε, βασιστείτε στις παρακάτω αρχές:

Μειώστε τα απόβλητα, αγκαλιάστε την επαναχρησιμοποίηση, επισκευάστε και ανακυκλώστε. Έτσι μπορείτε να ξεκινήσετε να σχεδιάσετε έναν βιώσιμο τρόπο ζωής. **Απορρίψτε** τα πλαστικά μιας χρήσης όποτε είναι δυνατόν, **μειώστε τη** συνολική σας κατανάλωση και **επανεξετάστε τις** επιλογές σας για να ελαχιστοποιήσετε τις περιβαλλοντικές τους επιπτώσεις. **Επαναχρησιμοποιήστε** αντικείμενα όποτε είναι δυνατόν, **επισκευάστε** τα αντί να τα αντικαθιστάτε και ανακυκλώστε τα κατάλληλα.



Αύχουστος

Ας διατηρήσουμε τη φύση καθαρή

Φανταστείτε να περπατάτε ξυπόλητοι σε μια όμορφη αμώδη παραλία. Μόνο που αντί να αισθάνεστε την άμμο και το νερό κάτω από τα πόδια σας, αισθάνεστε κομμάτια από πλαστικά μπουκάλια, περιτυλίγματα σάντουιτς και άλλα σκουπίδια. Ή φανταστείτε να κάνετε πεζοπορία σε ένα όμορφο φυσικό πάρκο και αντί να θαυμάζετε την ομορφιά του τοπίου γύρω σας, να βλέπετε τα υπολείμματα ενός πικνίκ που άφησε πίσω του κάποιος ασυνείδητος.

Κατά τη διάρκεια κάθε καλοκαιριού, πολλοί κάνουν διακοπές στις χώρες τους ή στο εξωτερικό. **Κάθε δευτερόλεπτο, 45 άτομα φτάνουν σε κάποιον προορισμό, με αποτέλεσμα να ξεπεράσουν τα 1,4 δισεκατομμύρια τουρίστες το 2023⁶.** Οι επιπτώσεις τους σχετικά με τα απόβλητα εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες, όπως η ύπαρξη τοπικών υποδομών διαχείρισης **αποβλήτων**. Σύμφωνα με το Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών, μέχρι το 2050, τα απόβλητα που σχετίζονται με τον τουρισμό ενδέχεται να αυξηθούν έως και 251%⁷. Επίσης ο τουρισμός αντιστοιχεί σε πάνω από το 5% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, με τις μεταφορές να ευθύνονται για το 90% αυτού του ποσοστού⁸. **Οι προβλέψεις για το 2030 δείχνουν μια ανησυχητική αύξηση των εκπομπών CO2 από τον τουρισμό κατά 25% σε σύγκριση με το 2016.**

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε στη μείωση του περιβαλλοντικού κόστους του τουρισμού; Δεν προτείνουμε φυσικά να σταματήσετε να πηγαίνετε διακοπές, αλλά υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βεβαιωθείτε ότι ελαχιστοποιείτε τον αντίκτυπό σας στο περιβάλλον.

Από τη διερεύνηση περιβαλλοντικά βιώσιμων τρόπων ταξιδιού και διαμονής μέχρι την αποφυγή αγοράς αναμνηστικών προϊόντων μαζικής παραγωγής και την επιλογή της υποστήριξης τοπικών επιχειρήσεων αντ' αυτού, ή τη μεταφορά του δικού σας μπουκαλιού νερού μαζί σας αντί να βασίζεστε σε μπουκάλια μίας χρήσης, υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις του ταξιδιού σε έναν νέο προορισμό.

Η εκμάθηση και ο σεβασμός των τοπικών κανόνων για τη διαχείριση των αποβλήτων, η ανακύκλωση στις διακοπές σας και, φυσικά, το να μην πετάτε σκουπίδια στα όμορφα μέρη που επισκέπτεστε είναι δείχνει σεβασμό στον τόπο που σας φιλοξενεί.

Συμμετοχή σε καθαρισμούς

Δυστυχώς, οι τουρίστες, ή ακόμα και οι επισκέπτες από τη δική σας περιοχή, είναι πιθανό να αφήσουν

πίσω τους κάποια σκουπίδια σε υπέροχα τοπικά σημεία, αμαυρώνοντας τη φυσική τους ομορφιά. Εδώ είναι μπορείτε να κάνετε τη διαφορά! Συμμετέχοντας σε περιβαλλοντικούς καθαρισμούς, δεν μαζεύετε απλώς σκουπίδια, αλλά έχετε την ευκαιρία να συνδεθείτε με άλλους ενεργούς πολίτες που νοιάζονται για τον πλανήτη μας. Βρείτε μια ομάδα κοντά σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή μέσω τοπικών περιβαλλοντικών οργανώσεων. Γιατί να μην ξεκινήσετε τη δική σας ομάδα; Πάρτε μερικούς φίλους, διαλέξτε ένα σημείο και απλά ξεκινήστε. Θα εκπλαγείτε με το πώς μια μικρή πράξη μπορεί να εμπνεύσει και άλλους να συμμετέχουν και να δημιουργήσει ένα κύμα περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης. Επιπλέον, είναι ένας πολύ καλός τρόπος να απολαύσετε την ύπαιθρο και να διασφαλίσετε ότι τα αγαπημένα μας σημεία θα παραμείνουν καθαρά.



Σεπτέμβριος

Απόβλητα τροφίμων

Η σπατάλη τροφίμων δεν αφορά μόνο τα μη καταναλωθέντα τρόφιμα που απορρίπτονται αλλά και τη σπατάλη νερού, εργασίας, ενέργειας, γης, και οικονομικών πόρων που συνοδεύει τα απόβλητα τροφίμων. Επιπλέον, τα απόβλητα αυτά συχνά καταλήγουν σε χώρους υγειονομικής ταφής, όπου αφήνονται να σαπίσουν, απελευθερώνοντας μεθάνιο, ένα αέριο που συμβάλλει σημαντικά στο φαινόμενο του θερμοκηπίου.

Υπολογίζεται ότι **σχεδόν τα μισά από όλα τα παραγόμενα φρούτα και λαχανικά** που παράγονται **σπαταλώνται** (δηλαδή 3,7 τρισεκατομμύρια μήλα)⁹, και το **25%** του παγκόσμιου αποθέματος **γλυκού νερού χρησιμοποιείται για την καλλιέργεια τροφίμων που δεν θα καταναλωθούν**¹⁰. Επιπλέον, **το 17% της συνολικής παγκόσμιας παραγωγής τροφίμων μπορεί να σπαταληθεί**¹¹ (11% από τα νοικοκυριά, 5% από τις υπηρεσίες τροφίμων και 2% από τα καταστήματα λιανικής πώλησης). Η σπατάλη τροφίμων αντιπροσωπεύει επίσης περίπου το 8-10% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου!

Γι' αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η μείωση της σπατάλης τροφίμων είναι **μία από τις πιο αποτελεσματικές αλλαγές που μπορούμε να υιοθετήσουμε για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής**. Η αποφυγή της σπατάλης και των αποβλήτων τροφίμων ξεκινά από το καλάθι αγορών, το ψυγείο και το πιάτο μας, δηλαδή έχουμε τον πλήρη έλεγχο. Συχνά πετάμε τρόφιμα για πολλούς λόγους, όπως προσωπικές προτιμήσεις, ανησυχίες για ασφαλή κατανάλωση ή ακόμη και για κοινωνικούς λόγους - όπως το σερβίρισμα μεγάλων ποσοτήτων φαγητού σε καλεσμένους ή σε πάρτι, ή πολιτισμικές πεποιθήσεις που έχουν τις ρίζες τους στην έλλειψη τροφών στο παρελθόν.

Η πρόληψη της σπατάλης τροφίμων δεν είναι τόσο δύσκολη, αλλά απαιτεί **προσαρμογή των συνθηκών και προσοχή στην αποθήκευση** των τροφίμων. Σε ατομικό επίπεδο, η μείωση της σπατάλης τροφίμων χρειάζεται να είστε πιο συνειδητοποιημένοι, να προγραμματίζετε τα γεύματα σας και αποφεύγετε να αγοράζετε περισσότερα από ό,τι μπορείτε να καταναλώσετε.

Πώς να αποφύγετε τη σπατάλη τροφίμων;

- ✔ Τηρήστε τη λίστα με τα ψώνια σας
- ✔ Διαβάστε τις ετικέτες των τροφίμων πριν αγοράσετε
- ✔ Καθαρίστε και οργανώστε το ψυγείο σας
- ✔ Ρυθμίστε το θερμόμετρο στο ψυγείο (κάτω από 5 βαθμούς)
- ✔ Μετρήστε το μέγεθος της μερίδας ανά άτομο

- ✔ Χρησιμοποιήστε τα περισσεύματα για να ετοιμάσετε ένα νέο γεύμα
- ✔ Μοιραστείτε τα περισσεύματα με τους καλεσμένους σας.

Σε κοινοτικό επίπεδο, η πρόληψη της σπατάλης τροφίμων απαιτεί κοινωνική συμμετοχή, περιβαλλοντική εκπαίδευση και κοινωνική ευαισθητοποίηση. Υπάρχουν πολλά κινήματα για να συμμετάσχετε ή να εμπνευστείτε από αυτά και να οργανώσετε παρόμοιες δράσεις στην περιοχή σας:

Food Not Bombs (foodnotbombs.net): ένα κίνημα που ανακτά τρόφιμα που διαφορετικά θα απορρίπτονταν και μοιράζει δωρεάν χορτοφαγικά σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη σε πάνω από 1.000 πόλεις σε 65 χώρες, σε ένδειξη διαμαρτυρίας για τον πόλεμο, τη φτώχεια και την καταστροφή του περιβάλλοντος. Μπορείτε να τους βρείτε στη διεύθυνση foodnotbombs.net

Κοινωνικά ψυγεία: χώροι που φέρνουν τους ανθρώπους κοντά για να φάνε, να συνδεθούν, να μάθουν νέες δεξιότητες και να μειώσουν τα απορρίμματα τροφίμων. Λειτουργούν από κοινοτικές ομάδες σε κοινόχρηστους χώρους, όπως σχολεία, κοινοτικά κέντρα και καταστήματα, και σώζουν φρέσκα τρόφιμα που διαφορετικά θα κατέληγαν στα σκουπίδια από τα σούπερ μάρκετ, τις τοπικές επιχειρήσεις τροφίμων, τους παραγωγούς και τα νοικοκυριά.

Κοινωνικά παντοπωλεία: Κατά τη διάρκεια της καραντίνας του COVID-19, ένας Φιλιππινέζος επιχειρηματίας ενέπλεξε αγρότες και τοπικούς πωλητές λαχανικών στη δημιουργία μιας μικρής τράπεζας τροφίμων για την κοινότητά τους, τοποθετώντας μια πινακίδα που καλούσε τους ανθρώπους να «δίνουν ανάλογα με τις δυνατότητές τους, παίρνουν ανάλογα με τις ανάγκες τους»¹². Η πρωτοβουλία αυτή δημιούργησε ένα «φαινόμενο χιονοστιβάδας», με τους πολίτες να συμμετέχουν και να εμπνέουν ανθρώπους από άλλες χώρες να κάνουν το ίδιο.



Οκτώβριος

Εκδηλώσεις μηδενικών αποβλήτων

Είτε έχετε οργανώσει δεκάδες εκδηλώσεις, είτε έχετε απλώς μερικές υπέροχες ιδέες και ψάχνετε τρόπους για εκδηλώσεις χωρίς απόβλητα, πιστεύουμε ότι θα θελήσετε να εφαρμόσετε στην πράξη τουλάχιστον μερικά από τα κόλπα και τις συμβουλές που συγκεντρώσαμε για εσάς!

Όταν οργανώνετε την εκδήλωσή σας, υπάρχουν μερικά πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη:

- ✔ Πώς μπορείτε να **μειώσετε την ποσότητα των αποβλήτων ή πώς μπορείτε να τα αποφύγετε εντελώς;** (ναι, το διαβάσατε σωστά!).
- ✔ Μηδενικά απόβλητα σημαίνει μερικές φορές επιπλέον προσπάθεια: υλικοτεχνική υποδομή (σκεφτείτε ποιος θα ψωνίσει, ποιος θα ενημερώσει την κοινότητα, ποιος θα στήσει τον χώρο και ποιος θα καθαρίσει!).
- ✔ Τι θα είναι εύκολο και τι θα είναι πιο δύσκολο; Επικεντρώστε το χρόνο και την προσπάθεια προς τις ελαφρώς πιο χρονοβόρες εργασίες, όπως η αναζήτηση επαναχρησιμοποιούμενων προϊόντων.
- ✔ Πώς θα **ενημερώσετε τους επισκέπτες** της εκδήλωσής σας σχετικά με αυτήν, υπάρχει κάτι που θα πρέπει να φέρουν από το σπίτι τους ή κάτι που θα πρέπει να προσέξουν;

Πόσο ενημερωμένοι είναι οι καλεσμένοι σας για τα μηδενικά απόβλητα; Μήπως να τους προσφέρετε μερικές πληροφορίες για τους λόγους που κάνετε την εκδήλωσή σας zero waste;

Εδώ θα βρείτε μερικές συμβουλές για τη διοργάνωση της εκδήλωσής σας.

Τρόφιμα

- ✔ Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να φέρουν το ποτήρι ή/και το επαναγεμιζόμενο μπουκάλι τους.
- ✔ Εάν η εκδήλωσή σας έχει κάποιο χορηγό, μπορείτε επίσης να παρέχετε σε όλους τους συμμετέχοντες μια επαναχρησιμοποιήσιμη κούπα ή μπουκάλι.
- ✔ Προτιμήστε το finger food από τα γεύματα για τα οποία θα χρειαζόσασταν πιάτα και μαχαιροπήρουνα, ή (σε περίπτωση που αυτό δεν είναι εφικτό).
- ✔ Προτιμήστε χώρους όπου μπορείτε να φέρετε τα δικά σας πιάτα και μαχαιροπήρουνα. Εάν δεν μπορείτε να τα πλύνετε επί τόπου διοργανώστε τη μεταφορά τους σε κατάλληλο χώρο μετά το τέλος της εκδήλωσης.

- ✔ Σκεφτείτε γεύματα που μπορούν να σερβιριστούν σε βρώσιμα ή κομποστοποιήσιμα πιάτα, όπως φύλλα λάχανου.
- ✔ Προμηθευτείτε χύμα προϊόντα για τα γεύματα που θα προσφέρετε.
- ✔ Προτιμήστε, όποτε είναι δυνατόν, χώρους όπου το νερό της βρύσης είναι πόσιμο.

Απόβλητα

- ✔ Σχεδιάστε σημεία για τη χωριστή συλλογή αποβλήτων, φροντίζοντας να είναι κατάλληλα επισημασμένα τα διάφορα ρεύματα συλλογής οργανικών αποβλήτων και ανακύκλωσης.
- ✔ Μάθετε αν κάποιος από την ομάδα σας ή τους συμμετέχοντες θα μπορούσε να πάρει τα οργανικά απόβλητα στο σπίτι του για να τα κομποστοποιήσει.
- ✔ Φροντίστε να σερβίρετε μερίδες μέσου μεγέθους ή καλέστε τους συμμετέχοντες να σερβιριστούν μόνοι τους: με αυτόν τον τρόπο θα αποφύγετε να μείνουν τρόφιμα στα πιάτα.
- ✔ Ερευνήστε τις επιλογές σας για τη δωρεά ανέγγιχτων τροφίμων και συνεργαστείτε με φορείς που θα τα αξιοποιήσουν μετά την εκδήλωση. Όσο νωρίτερα δωρίσετε τα τρόφιμα, τόσο μικρότερες θα είναι οι πιθανότητες να χαλάσουν: τα κέντρα ημέρας και τα καταφύγια που εξυπηρετούν άστεγους και άλλες ομάδες που βρίσκονται σε κίνδυνο ενδέχεται να δέχονται ευχαρίστως δωρεές τροφίμων.

Κινητικότητα

- ✔ Διαλέξτε μια τοποθεσία που εξυπηρετείται καλά από τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- ✔ Ενημερώστε τους συμμετέχοντες για τις γραμμές δημόσιων συγκοινωνιών που μπορούν να τους μεταφέρουν στην εκδήλωση, καθώς και για το ωράριο τους αν χρειάζεται.
- ✔ Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιράζονται διαδρομές με αυτοκίνητα δημιουργώντας μια ειδική συνομιλία.

Μετά την εκδήλωσή σας, συγκεντρώστε την ομάδα σας και αξιολογήστε πώς πήγε, ώστε να μπορέσετε βελτιωθείτε την επόμενη φορά. Σίγουρα θα παράγετε κάποια απόβλητα, καθώς είναι πολύ δύσκολο ακόμα να τα αποφύγουμε τελείως αλλά μην πτοείστε: όπως είπε η Anne-Marie Bonneau, μία από τις πιο γνωστές σεφ μηδενικών αποβλήτων: **«Δεν χρειαζόμαστε μια χούφτα ανθρώπων που τα κάνουν όλα τέλεια αλλά εκατομμύρια ανθρώπους που απλά το κάνουν.»**



Δικαίωμα στην επισκευή

Στον 21ο αιώνα, η πρακτική της επιδιόρθωσης έχει αντικατασταθεί από μια κουλτούρα αναλωσιμότητας. Τις τελευταίες δεκαετίες, τα παπούτσια, τα ρούχα, τα έπιπλα, οι συσκευές και πολλά άλλα αντικείμενα που επισκευάζονταν συχνά στο παρελθόν σήμερα απλά αντικαθίστανται. Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν σε αυτή τη μετατόπιση των πρακτικών, όπως η ταχεία τεχνολογική πρόοδος, η διαθεσιμότητα φθηνής γρήγορης μόδας, καθώς και εμπόδια στην επισκευασιμότητα, όπως η έλλειψη ανταλλακτικών, βασικών δεξιοτήτων ή υπηρεσιών επισκευής.

Έχουμε ήδη συζητήσει τις επισκευές ως έναν τρόπο να μειώσουμε τα απόβλητα που παράγουμε και να παρατείνουμε τη διάρκεια ζωής των αντικειμένων μας. Πολλές επισκευές απαιτούν τη χρήση των δεξιοτήτων ενός εξειδικευμένου **επαγγελματία επισκευής**. Ωστόσο, υπάρχουν πολλές απλές επισκευές που μπορούμε να μάθουμε να εκτελούμε μόνοι μας χρησιμοποιώντας απλά υλικά και εξοπλισμό.

Το να μάθουμε να επισκευάζουμε μπορεί να περιλαμβάνει τα πάντα, από το να μάθουμε να μπαλώνουμε μια τρύπα σε μια κάλτσα μέχρι την αντικατάσταση ενός ελαττωματικού σκληρού δίσκου σε έναν υπολογιστή, της ταπετσαρίας των επίπλων ή την επισκευή του αυτοκινήτου.

Η ανάπτυξη **βασικών δεξιοτήτων επισκευής** δεν είναι τόσο δύσκολη! Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να μάθετε να επισκευάζετε και μια ατελείωτη ποικιλία δεξιοτήτων επισκευής που μπορείτε να αναπτύξετε, όπως το ράψιμο και η επισκευή παπουτσιών και ρολογιών, επίπλων, συσκευών και ηλεκτρονικών συσκευών ή άλλων αντικειμένων που έχετε στο σπίτι, όπως σπασμένα κεραμικά.

Τρόποι με τους οποίους μπορείτε να μάθετε να επισκευάζετε

Σήμερα, είναι πολύ εύκολο να **αποκτήσετε εντυπωσιακές δεξιότητες επισκευής χρησιμοποιώντας διαδικτυακές πηγές**, οι οποίες μπορεί να είναι και εντελώς δωρεάν. Στο διαδίκτυο υπάρχουν άπειρες οδηγίες και **βίντεο-διδασκαλίες** για μια μεγάλη ποικιλία αντικειμένων! Απλά ψάξτε τα πράγματά σας, διαλέξτε ένα αντικείμενο που χρειάζεται μια γρήγορη επισκευή και ξεκινήστε! Κάποιες επισκευές μπορεί να απαιτούν εξειδικευμένο εξοπλισμό, ωστόσο, οι μικρές επισκευές συχνά απαιτούν εύκολα διαθέσιμα και φθηνά υλικά και είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αρχίσετε να εξασκείτε τις δεξιότητες σας!

Αν οι επισκευές σας φαίνονται χρήσιμες ή ευχάριστες, μπορείτε να αναζητήσετε **εργαστήρια DIY** ή μαθήματα στην περιοχή σας για να αποκτήσετε περισσότερη

εμπειρία και να μάθετε πώς να χειρίζεστε πιο εξελιγμένο εξοπλισμό ή να εκτελείτε πιο προηγμένες τεχνικές (όπως μαθήματα ραπτικής, ξυλουργικής κ.λπ.). Ακολουθώντας αυτό το μονοπάτι μπορεί να ανακαλύψετε ένα χόμπι που σας γεμίζει ή ακόμη και να σας ανοίξει μια ευκαιρία καριέρας που είναι καλή τόσο για τον πλανήτη όσο και για την τοπική οικονομία!

Εκδηλώσεις εκμάθησης επισκευής: Ίσως στην κοινότητά σας να υπάρχουν οργανώσεις που διοργανώνουν περιστασιακά ή συχνά εργαστήρια ή εκδηλώσεις «μαθαίνω να επισκευάζω» για ένα θέμα που μπορεί να σας ενδιαφέρει. Συνήθως, οι εκδηλώσεις αυτές είναι δωρεάν και βασίζονται σε εθελοντική εργασία ή έχουν ένα μικρό αντίτιμο για την κάλυψη των υλικών που θα χρησιμοποιήσετε και του χρόνου του εκπαιδευτή.

Βιβλιοθήκες εργαλείων: Οι βιβλιοθήκες εργαλείων χώροι όπου τα μέλη μιας συγκεκριμένης κοινότητας (όπως πολυκατοικία, γειτονιά, πόλη κ.λπ.) μπορούν να δανείζονται διάφορα είδη εργαλείων, αντί να τα αγοράζουν. Πολλά εργαλεία και εξειδικευμένος εξοπλισμός που χρησιμοποιείται για επισκευές μπορεί να μη μας χρειάζονται συχνά (τρυπάνια, πριόνια, εργαλεία κηπουρικής) ή να χρειάζονται εποχιακά. Είναι περιττό, δαπανηρό και μη βιώσιμο για κάθε νοικοκυριό να τα διαθέτει όλα. Οι βιβλιοθήκες εργαλείων είναι η τέλεια εναλλακτική λύση για τον εξοπλισμό που χρησιμοποιείται ελάχιστα. Εάν ζείτε σε μια περιοχή όπου δεν υπάρχει βιβλιοθήκη εργαλείων, μπορείτε να προσπαθήσετε να δημιουργήσετε ένα παρόμοιο σύστημα με τους φίλους, τους συγγενείς, τους γείτονες ή την κοινότητά σας. Μια απλή σελίδα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε μια κοινότητα για την ανταλλαγή όλων των εργαλείων που μπορεί να χρειαστείτε για επισκευές και μπορεί να λάβετε μερικές καλές συμβουλές, ένα χέρι βοήθειας ή ακόμη και να κάνετε νέους φίλους για να μοιραστείτε την αγάπη σας για τις επισκευές!



Βιώσιμη κατανάλωση

Σε μια κουλτούρα που ενθαρρύνει **τον καταναλωτισμό**, συχνά δεν αναλογιζόμαστε τις αγοραστικές μας συνήθειες και τις επιπτώσεις τους στο περιβάλλον και την κοινωνία μας. Σε αυτό το εγχειρίδιο, έχουμε μιλήσει πολύ για την επαναχρησιμοποίηση, την επισκευή και την πρόληψη των αποβλήτων. Τώρα, για να μας βοηθήσουμε να θέσουμε νέες προκλήσεις για το νέο έτος που έρχεται, ας εξερευνήσουμε τις **καταναλωτικές** μας **συνήθειες** και πώς μπορούμε να επιτύχουμε τη βιώσιμη κατανάλωση!

Ας ξεκινήσουμε με το να αναρωτηθούμε αν χρειαζόμαστε κάθε νέα μας αγορά και με καλές πρακτικές όπως την αποφυγή προϊόντων μιας χρήσης, των υπερβολικών και αχρείαστων συσκευασιών, τη χρήση επαναχρησιμοποιούμενων σκευών, την ανταλλαγή βιβλίων ή ρούχων, το δανεισμό αντικειμένων που θα χρησιμοποιήσουμε μόνο μια φορά, την επισκευή των συσκευών μας και την ενημέρωση σχετικά με τα περιβαλλοντικά σήματα των προϊόντων. Υπάρχουν όμως **μερικές ακόμη ερωτήσεις** που μπορούν να μας βοηθήσουν να επιλέγουμε προϊόντα που έχουν σχεδιαστεί και παραχθεί σύμφωνα με περιβαλλοντικά κριτήρια, όπως ερωτήσεις σχετικά με τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των προϊόντων, τα ενεργειακά τους χαρακτηριστικά και τη δυνατότητα επισκευής. Ακόμα μπορούμε να στηρίξουμε κοινωνικές επιχειρήσεις που παράλληλα με την κερδοφορία προωθούν την προστασία του περιβάλλοντος και την κοινωνική ευημερία και επενδύουν σημαντικό μέρος των κερδών τους στους στόχους τους. Πολλές τέτοιες επιχειρήσεις δραστηριοποιούνται στην πρόληψη αποβλήτων και την επαναχρησιμοποίηση και υποστηρίζοντας αυτές τις βιώσιμες επιχειρηματικές πρακτικές, υποστηρίζουμε την κοινωνική και περιβαλλοντική υπευθυνότητα.

Το δικαίωμα στην επισκευή

Πολλά αντικείμενα δεν κατασκευάζονται πλέον για να επισκευαστούν. Στις μέρες μας διατίθενται στην αγορά συνεχώς πολλά ηλεκτρονικά και ηλεκτρικές συσκευές με νέα, επιθυμητά και ελκυστικά χαρακτηριστικά, αλλά ο σχεδιασμός των περισσότερων τέτοιων προϊόντων σκόπιμα δεν προάγει ούτε καν επιτρέπει τη δυνατότητα επισκευής. Έτσι, στην πραγματικότητα τα προϊόντα αυτά είναι σχεδιασμένα να αποτυγχάνουν και να αντικαθίστανται από νέα κάθε λίγα χρόνια. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για προϊόντα που δεν μπορούν να αποσυναρμολογηθούν εύκολα, όπως τα τηλέφωνα με μη αφαιρούμενες μπαταρίες και προϊόντα με σύντομες περιόδους εγγύησης. Η πολυπλοκότητα του σχεδιασμού ενός προϊόντος μπορεί να σημαίνει ότι οι επισκευές ενδέχεται να πραγματοποιούνται μόνο από τον κατασκευαστή. Επιπλέον, οι κατασκευαστές θέτουν περιορισμούς στην αναβάθμιση λογισμικού σε παλιές συσκευές.

Για τους παραπάνω λόγους γεννήθηκε το **κίνημα «Δικαίωμα στην Επισκευή»**. Απογοητευμένοι καταναλωτές άρχισαν να αντιδρούν στην αυξανόμενη δυσκολία να επισκευάζουν οι ίδιοι τις συσκευές τους λόγω των περιορισμών που επιβάλλουν οι κατασκευαστές στην πρόσβαση σε υπηρεσίες επισκευής και ανταλλακτικά. Σκεφτείτε το τηλέφωνό σας ή το μπλέντερ σας - όταν δυσλειτουργούν, γιατί να μην μπορείτε να τα επισκευάσετε φθηνά και εύκολα; Το θέμα είναι να ξεφύγουμε από την **κουλτούρα της απόρριψης**, να μειώσουμε τα απόβλητα και να καταστήσουμε σαφές στους μεγάλους παραγωγούς, ότι η επισκευασιμότητα είναι κάτι που απαιτούμε ως καταναλωτές. Όπως έχει γραφτεί στο μανιφέστο του **Ifixit**, να έχετε κατά νου ότι «Αν δεν μπορείτε να το επισκευάσετε, δεν σας ανήκει».

Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε πριν αγοράσετε:

- ✔ Το χρειάζομαι πραγματικά; Αξίζει να αγοράσω ένα μεταχειρισμένο και επιδιορθωμένο προϊόν αντί για το καινούργιο; Μπορώ να δανειστώ αντί να αγοράσω;
- ✔ Μπορεί να αγοραστεί χωρίς συσκευασία ή σε επαναχρησιμοποιήσιμη συσκευασία;
- ✔ Όταν δεν το χρειάζομαι πλέον, πώς θα το απορρίψω; Είναι ανακυκλώσιμο; Ανακυκλώνεται πράγματι;
- ✔ Είναι απαλλαγμένο από τοξικές ουσίες; Συμμορφώνεται με τα περιβαλλοντικά πρότυπα;
- ✔ Παράγεται τοπικά ή μακριά;
- ✔ Είναι ενεργειακά αποδοτικό;
- ✔ Έχει μακρά εγγύηση; Ποιος είναι ο αναμενόμενος κύκλος ζωής;
- ✔ Μπορεί να επισκευαστεί; Υπάρχουν διαθέσιμα ανταλλακτικά και τεχνικοί επισκευής; Είναι σχεδιασμένο για να αποτύχει;
- ✔ Η μάρκα του προϊόντος προτεραιοποιεί τη βιωσιμότητα και τα περιβαλλοντικά πρότυπα;
- ✔ Υπάρχει μια πιο βιώσιμη εναλλακτική λύση;

Αν η απάντηση στις περισσότερες από τις ερωτήσεις που τίθενται είναι όχι, υπάρχει σίγουρα κάποια καλύτερη εναλλακτική!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

[1] Changing Markets Foundation, 2021. Fossil Fashion - Η κρυφή εξάρτηση της γρήγορης μόδας από τα ορυκτά καύσιμα. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://changingmarkets.org/wp-content/uploads/2021/02/CM-Fossil-Fashion-online-reports-layout.pdf> [Πρόσβαση στις 21.02.2024, 38 σελίδες].

[2] EUROSTAT, 2021. Στατιστικές για τα απόβλητα συσκευασίας. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Packaging_waste_

Στατιστικά στοιχεία. [Πρόσβαση στις 21.02.2024]

[3] Geyer, R., Jambeck, J.R. και Law, K.L., 2017. Παραγωγή, χρήση και τύχη όλων των πλαστικών που κατασκευάστηκαν ποτέ. *Science advances*, 3(7), DOI: 10.1126/sciadv.1700782.

[4] Cox, K.D., Covernton, G.A., Davies, H.L., Dower, J.F., Juanes, F. and Dudas, S.E., 2019. Ανθρώπινη κατανάλωση μικροπλαστικών. *Environmental science & technology*, 53(12), pp.7068-7074.

[5] Isobe, A., Azuma, T., Cordova, M.R., Cózar, A., Galgani, F., Hagita, R., Kanhai, L.D., Imai, K., Iwasaki, S., Kako, S.I. and Kozlovskii, N., 2021. Ένα πολυεπίπεδο σύνολο δεδομένων για την αφθονία μικροπλαστικών στον ανώτερο ωκεανό του κόσμου και στις Μεγάλες Λίμνες του Λαυρεντίου. *Μικροπλαστικά και νανοπλαστικά*, 1, σ. 1-14.

[6] The World Counts, 2024. Αρνητικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις του τουρισμού. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.theworldcounts.com/challenges/consumption/transport-and-tourism/>

αρνητικές-περιβαλλοντικές-επιπτώσεις-του-τουρισμού. [Πρόσβαση στις 21.02.2024]

[7] UNEP, 2019. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.unep.org/explore-topics/resource-efficiency/what-we-do/responsible-industry/tourism>. [Πρόσβαση στις 21.02.2024]

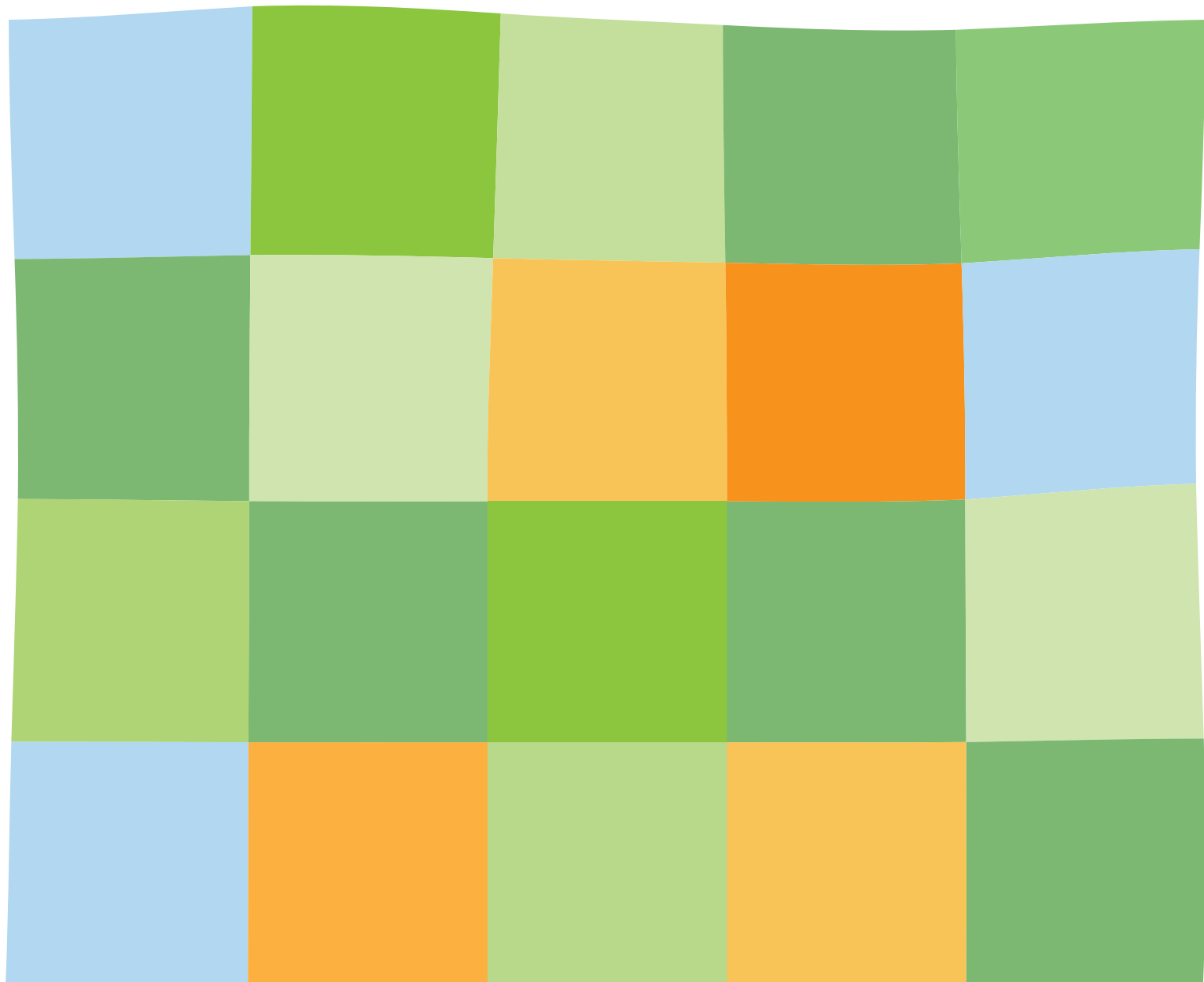
[8] Παγκόσμιος Οργανισμός Τουρισμού και Διεθνές Φόρουμ Μεταφορών, 2019. Transport-related CO2 Emissions of the Tourism Sector - Modelling Results, UNWTO, Madrid, DOI: <https://doi.org/10.18111/9789284416660>.

[9] WWF, 2022. Απόβλητα τροφίμων. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.worldwildlife.org/initiatives/food-waste> [Πρόσβαση στις 21.02.2024]

[10] UNECE, 2021. Όρα να μεταρρυθμίσουμε τα διατροφικά μας συστήματα. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://unece.org/media/news/359818> [Πρόσβαση στις 21.02.2024]

[11] FAO, 2023. ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΠΩΛΕΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ - Νομική ενημέρωση για τους βουλευτές της Λατινικής Αμερικής και της Καραϊβικής, αριθ. 10. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.fao.org/documents/card/en?details=cc0664en> [Πρόσβαση στις 21.02.2024].

[12] Del Castillo, F.A., 2022. Κοινοτικά παντοπωλεία: απάντηση στην επισιτιστική ανασφάλεια COVID-19. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 16(6), σελ. 2213-2213.



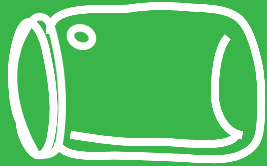
Ημερολόγιο



Zero Waste Πρόκληση

Ιανουάριος

Ας ξεκινήσει το ταξίδι!



Εβδομάδα 1: Παρακολουθήστε τα απόβλητά σας

- Κρατήστε τις συσκευασίες από τα προϊόντα της λίστας σας για ψώνια και ταξινομήστε τις σε ανακυκλώσιμες και μη και επαναχρησιμοποιούμενες. Μπορείτε να βρείτε πιο οικολογικές εναλλακτικές;
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης; Κρατήστε συσκευασίες από κάθε αγορά σας και παρατηρήστε τα απόβλητα που παράγετε.

Εβδομάδα 2: Αγοράστε χωρίς συσκευασίες

- Εντοπίστε προϊόντα που μπορείτε να αγοράσετε χύμα ή καταστήματα που πωλούν προϊόντα χωρίς συσκευασίες.
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης; Αν δε βρείτε, ζητήστε από καταστήματα να χρησιμοποιήσετε δικές σας επαναχρησιμοποιούμενες συσκευασίες. Πάρτε μαζί σας μερικές πάνινες τσάντες στη λαϊκή.

Εβδομάδα 3: Χαρτογραφήστε τα ευρήματά σας

- Δημιουργήστε έναν χάρτη μηδενικών αποβλήτων της περιοχής σας χρησιμοποιώντας διαδικτυακούς χάρτες και μοιραστείτε τον!
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης; Προσθέστε τα είδη συσκευασίας (σακούλες, βαζάκια, μπουκάλια, κ.λπ.) που πρέπει να φέρνει κανείς από το σπίτι.

Εβδομάδα 4: Αλλαγή συνηθειών

- Ξεκινήστε με μικρές αλλαγές και στοχεύστε ψηλά. Σχεδιάστε βιώσιμες αλλαγές για τους επόμενους μήνες.
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης; Συνεχίστε να προσθέτετε προϊόντα στη λίστα με τις φιλικές προς το περιβάλλον συσκευασίες και θέστε περισσότερες προκλήσεις για το επόμενο έτος.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				



Zero Waste Πρόκληση

Φεβρουάριος

Ας μιλήσουμε για
επίσκευες

Βήμα 1: Είναι ανάγκη να αγοράσω;

- Ξεκινήστε κάνοντας μια ερώτηση - χρειάζεστε πραγματικά μια νέα συσκευή; Αξιολογήστε τη δυναμική διάρκεια ζωής της και όχι τις παρούσες τάσεις ή μόδες.

Βήμα 2: Επιλέξτε την ανθεκτικότητα

- Αν χρειάζεστε μια νέα συσκευή, ποια να επιλέξετε; Κάντε έρευνα αγοράς, διαβάστε κριτικές και μην ξεχάσετε να διερευνήσετε την επισκευασιμότητα δηλαδή τη διαθεσιμότητα ανταλλακτικών και υπηρεσιών επισκευής για το προϊόν που σας ενδιαφέρει.

Βήμα 3: «Αγκαλιάστε» την επισκευή

- Αν έχετε αντικείμενα προς επιδιόρθωση μπορείτε να αναζητήσετε επαγγελματικές υπηρεσίες ή να προσπαθήσετε να τα επισκευάσετε οι ίδιοι. Παρακολουθήστε ένα βίντεο στο διαδίκτυο ή ρωτήστε φίλους, συγγενείς και γείτονες εάν έχουν εμπειρία σε παρόμοιες επισκευές.

Βήμα 4: Αντικαταστήστε με προσοχή

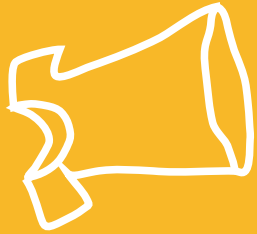
- Πριν αγοράσετε τη νέα σας συσκευή, αναλογιστείτε τα περιβαλλοντικά της χαρακτηριστικά. Επιλέξτε προϊόντα που είναι ανθεκτικά, με καλή επισκευασιμότητα και στις υψηλότερες ενεργειακές κλάσεις. Μπορεί να κοστίζουν περισσότερο αλλά μακροπρόθεσμα είναι πιο οικονομικά και φιλικά προς το περιβάλλον.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	

Zero Waste Πρόκληση

Μάρτιος

Δώστε δεύτερη ζωή στη μόδα!



Εβδομάδα 1: Ενημερωθείτε

- Αναλογιστείτε τις αγοραστικές σας συνήθειες, τον κύκλο ζωής των ενδυμάτων σας και τον περιβαλλοντικό αποτύπωμα των επιλογών σας.
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης; Μπορείτε να μην αγοράσετε καινούργια ρούχα για ένα χρόνο; Γιατί όχι και άλλα είδη προϊόντων.

Εβδομάδα 2: «Διαμάντια» από δεύτερο χέρι

- Αφιερώστε μια μέρα στο να φορέσετε αποκλειστικά ρούχα από δεύτερο χέρι. Επισκεφθείτε με φίλους σας τοπικά καταστήματα μεταχειρισμένων ρούχων αντί για τα συνηθισμένα εμπορικά κέντρα.
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης; Διοργανώστε μια ημέρα «ρούχων από δεύτερο χέρι» με φίλους ή συναδέλφους, προωθώντας κοινές δεσμεύσεις για βιώσιμη μόδα.

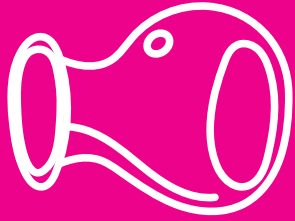
Εβδομάδα 3: Η τέχνη του να μην αγοράζετε τίποτα καινούργιο

- Σκεφτείτε εύκολες μεθόδους ανταλλαγής για διάφορα προϊόντα και αρχίστε να τις ενσωματώνετε στη τρόπο ζωής σας.
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης; Προκαλέστε και τους γύρω σας συμμετέχουν σε ανταλλαγές.

Εβδομάδα 4: Διοργανώστε ένα πάρτι ανταλλαγής

- Οργανώστε ένα πάρτι ανταλλαγής ρούχων. Προσκαλέστε φίλους και ορίστε κανόνες ως προς τα αντικείμενα που μπορούν να φέρουν.
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης; Εξετάστε το ενδεχόμενο να οργανώσετε ανταλλαγές ρούχων για την κοινότητα ή ευάλωτες ομάδες (ΛΟΑΤΚΙ κοινότητα, πρόσφυγες, θύματα ενδοοικογενειακής βίας κ.α.).

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				



Zero Waste Πρόκληση

Απρίλιος

Ώρα για δημιουργία

Βήμα 1: Δημιουργίες με χρησιμοποιημένο χαρτί

- Εξερευνήστε τις άπειρες δημιουργίες από χαρτί που μπορείτε να δοκιμάσετε, δώστε νέα ζωή σε παλιά βιβλία, δημιουργείστε μοναδικές χειροτεχνίες από χαρτί, ή και πιο ευφάνταστες τεχνικές όπως το παπιέ-μασέ.

Βήμα 2: Δημιουργίες με απλά υλικά

- Με κονσερβοκούτια ή άδεια κουτιά χυμών - υλικά που συχνά παραβλέπονται στην παραδοσιακή χειροτεχνία, δημιουργείστε όμορφα γλαστράκια για φυτά ή ένα μικρό πορτοφολάκι αντίστοιχα.

Βήμα 3: Δώστε μια ευκαιρία στη ραπτική

- Προμηθευτείτε μια ραπτομηχανή και μετατρέψτε παλιά ρούχα σε μοντέρνα αξεσουάρ ή λειτουργικά αντικείμενα. Απελευθερώστε τη δημιουργικότητά σας με το ύφασμα και την κλωστή και αναδείξτε τις ικανότητές σας στη ραπτική, δίνοντας στα φθαρμένα ρούχα μια νέα όψη.

Βήμα 4: Αναβάθμιση επίπλων

- Αναζωογονήστε το χώρο σας ανανεώνοντας τα έπιπλα σας. Είτε πρόκειται για μια ξεχασμένη καρέκλα είτε για ένα παλιό τραπέζι, αναλάβετε την πρόκληση να δώσετε νέα όψη στα έπιπλα με μπογιά ή νέα ταπετσαρία.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30



Zero Waste Πρόκληση

Μάιος

Κύκλος χωρίς απόβλητα

Εβδομάδα 1: Ενημερωθείτε για τα προϊόντα περιόδου

- Ερευνήστε τα προϊόντα που είναι διαθέσιμα στην αγορά και τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή τους.
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης; Εξερευνήστε τις περιβαλλοντικά πιο φιλικές εναλλακτικές όπως τα κύπελλα ή εσώρουχα περιόδου.

Εβδομάδα 2: Δοκιμάστε zero waste εναλλακτικές

- Δοκιμάστε επαναχρησιμοποιούμενα προϊόντα έναντι των προϊόντων περιόδου μιας χρήσης.
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης; Μοιραστείτε την εμπειρία σας, με τα προϊόντα που δοκιμάσατε.

Εβδομάδα 3: Ενδυνάμωση μέσω της εκπαίδευσης

- Ενημερωθείτε παραπάνω για τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των καθημερινών προϊόντων περιόδου αλλά και τις επιπτώσεις στην υγεία μας.
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης; Ξεκινήστε συζητήσεις για να σπάσετε το στίγμα που περιβάλλει την έμμηνο ρύση.

Εβδομάδα 4: Ένας πιο «βιώσιμος» κύκλος

- Σχεδιάστε μια περίοδο χωρίς πλαστικά αλλά μόνο με επαναχρησιμοποιούμενα προϊόντα .
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης; Βρείτε, δοκιμάστε και προωθήστε τοπικές επιχειρήσεις που δημιουργούν φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα περιόδου.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

Zero Waste Πρόκληση

Ιούλιος

Πείτε όχι στις συσκευασίες μιας χρήσης



Βήμα 1: Χρησιμοποιείτε επαναχρησιμοποιούμενο κύπελλο καφέ

- Πάρτε το μαζί σας στην καφετέρια της γειτονιάς σας και ζητείστε να σας το γεμίσουν με το αγαπημένο σας ρόφημα. Απολαύστε το ποτό σας ενώ συμβάλλετε σε έναν πιο βιώσιμο πλανήτη!

Βήμα 2: «Αγκαλιάστε» ένα επαναγεμιζόμενο μπουκάλι νερού

- Όχι μόνο μειώνετε τα πλαστικά απόβλητα και βοηθάτε στην προστασία των ωκεανών και της άγριας ζωής, αλλά το ποτό σας παραμένει δροσερό για ώρες ακόμα και το καλοκαίρι!

Βήμα 3: Φέρτε τα δικά σας δοχεία για να ψωνίσετε

- Ακολουθήστε τη Zero Waste πρόκληση του Ιανουαρίου και αρχίστε να φέρετε τα δικά σας δοχεία όταν ψωνίζετε για τρόφιμα.

Βήμα 4: Επαναχρησιμοποιήστε τις συσκευασίες για αποθήκευση

- Χρησιμοποιήστε γυάλινα βάζα για να αποθηκεύσετε τις σάλτσες, τις μαρμελάδες ή ακόμα και το περίσσειμα του φαγητού σας. Ακόμα και διάφορα μικρά αντικείμενα μπορούν να αποθηκευτούν σε παλιές συσκευασίες, όπως τσίγκινα κουτιά μπισκότων, μια πρακτική που ήταν πολύ διαδεδομένη στο παρελθόν.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30



Zero Waste Πρόκληση

Ιούλιος

Ζωή χωρίς πλαστικά
μιας χρήσης

Βήμα 1: Πείτε όχι στα μπουκάλια μιας χρήσης

- Χρησιμοποιήστε ένα επαναχρησιμοποιούμενο μπουκάλι για να έχετε νερό μαζί σας. Προτιμήστε να αγοράζετε τα ποτά και ροφήματά σας σε γυάλινες ή αλουμινένιες συσκευασίες.

Βήμα 2: «Παραλείψτε» το πλαστικό καλαμάκι

- Υπάρχουν πολλές εναλλακτικές λύσεις, όπως τα καλαμάκια από μπαμπού και ανοξείδωτο ατσάλι. Μπορείτε να δοκιμάσετε τα αγαπημένα σας ροφήματα χωρίς καλαμάκι ή ακόμα και να παίρνετε μαζί σας το δικό σας.

Βήμα 3: Χρησιμοποιείστε επαναχρησιμοποιούμενα δοχεία φαγητού

- Υποστηρίξτε τις τοπικές σας επιχειρήσεις που σερβίρουν τα προϊόντα τους σε φιλικές προς το περιβάλλον συσκευασίες όταν παραγγέλνετε φαγητό απ'έξω.

Βήμα 4: Συμμετέχετε στη Διεθνή Ημέρα Χωρίς Πλαστικές Σακούλες

- Συμμετέχετε στο κίνημα εναντίον της πλαστικής σακούλες στις 3 Ιουλίου. Πείτε όχι στις πλαστικές σακούλες μίας χρήσης και βοηθήστε τους γύρω σας να αλλάξουν συνήθειες.

Βήμα 5: Αγκαλιάστε την υπεύθυνη ανακύκλωση την Ευρωπαϊκή Ημέρα Ανακύκλωσης

- Υποσχεθείτε να ανακυκλώνετε υπεύθυνα στις 17 Ιουλίου. Διαβάστε και ακολουθήστε τις τοπικές οδηγίες ανακύκλωσης και ενημερώστε τους γύρω σας.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				



Zero Waste Πρόκληση

Αύγουστος

Χαρούμενες βιώσιμες
διακοπές

Βήμα 1: Ταξιδέψτε βιώσιμα

- Διερευνήστε τις περιβαλλοντικά φιλικότερες επιλογές για την μεταφορά και διαμονή σας. Μοιραστείτε με τους φίλους σας τις επιλογές σας και τον τρόπο με τον οποίο συμβάλλουν στη διατήρηση του περιβάλλοντος.

Βήμα 2: Ταξιδιωτική πρόκληση μηδενικών αποβλήτων

- Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σας αφιερώστε λίγο προσπάθεια για να μην παράγετε απόβλητα. Πάρτε μαζί σας επαναχρησιμοποιήσιμα αντικείμενα, όπως ένα μπουκάλι νερού ή μια πάνινη τσάντα για να αποφύγετε τα πλαστικά μιας χρήσης. Καταγράψτε τα φιλικά προς το περιβάλλον αντικείμενα που χρησιμοποιήσατε και σημειώστε τι μπορείτε να κάνετε καλύτερα την επόμενη φορά.

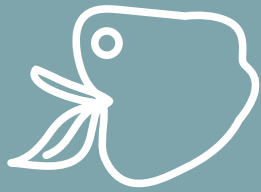
Βήμα 3: Το τοπικό είναι καλύτερο

- Εξερευνήστε την τοπική κουλτούρα, φάτε σε τοπικά εστιατόρια, χρησιμοποιήστε τα μέσα μεταφοράς και αγοράστε αυθεντικά τοπικά σουβενίρ αντί για αντικείμενα μαζικής παραγωγής. Μοιραστείτε τις εμπειρίες σας για να εμπνεύσετε και άλλους να εκτιμήσουν και να υποστηρίξουν τις τοπικές παραδόσεις.

Βήμα 4: Συμμετοχή σε καθαρισμούς

- Βρείτε μια τοπική ομάδα ή αναλάβετε πρωτοβουλία για τη δημιουργία μιας. Διοργανώστε καθαρισμούς σε περιοχές με μεγάλη επισκεψιμότητα, όπως πάρκα, παραλίες ή ιστορικά μνημεία. Τραβήξτε φωτογραφίες από το πριν και το μετά για να εμπνεύσετε περισσότερους ανθρώπους να συμμετάσχουν!

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				



Zero Waste Πρόκληση

Σεπτέμβριος

«Στοπ» στα απόβλητα τροφίμων

Βήμα 1: Αγοράστε ότι χρειάζεστε

- Τηρήστε τη, εβδομαδιαία λίστα με τα ψώνια σας για να αποφύγετε τις παρορμητικές αγορές. Διαβάστε τις ετικέτες των τροφίμων και την ημερομηνία λήξης πριν τα αγοράσετε για να αποφύγετε τη σπατάλη.

Βήμα 2: Προγραμματισμός γευμάτων

- Καθαρίζετε και οργανώνετε τακτικά το ψυγείο σας, ρυθμίζοντας τη θερμοκρασία σε λιγότερο από 5 βαθμούς Κελσίου για να κρατάνε περισσότερο τα τρόφιμα και να γνωρίζετε τι έχετε ήδη.
- Όταν μαγειρεύετε, μετρήστε τα μεγέθη των μερίδων ανά άτομο για να μειώσετε τα περισσεύματα.

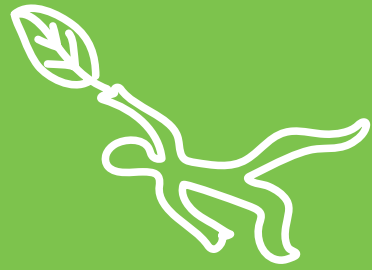
Βήμα 3: Γίνετε δημιουργικοί και γενναιοδωροι

- Χρησιμοποιήστε τα περισσεύματα φαγητού για την προετοιμασία νέων γευμάτων, αποτρέποντας την κατάληξή τους στον κάδο απορριμμάτων ή μοιραστείτε επιπλέον φαγητό με καλεσμένους ή γείτονές σας για να αποφύγετε να το πετάξετε.

Βήμα 4: Ανταποδώστε στην κοινότητα

- Γίνετε εθελοντής σε πρωτοβουλίες κατά των αποβλήτων τροφίμων με την προσφορά σε όσους έχουν ανάγκη, επικοινωνήστε με φορείς της περιοχής σας για τη δημιουργία κοινωνικών παντοπωλείων!

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30



Zero Waste Πρόκληση

Οκτώβριος

Εκδηλώσεις μηδενικών αποβλήτων

Βήμα 1: Σχεδιασμός εκδηλώσεων μηδενικών αποβλήτων

- Σκεφτείτε με ποιους τρόπους θα μειώσετε τα απόβλητα στην εκδήλωσή σας, ακολουθείστε τις οδηγίες που θα βρείτε στο 1ο μέρος.
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης; Αναθέστε σε καθέναν από τους συνεργάτες σας αρμοδιότητες για zero waste ψώνια, στήσιμο και καθαρισμό.

Βήμα 2: Βιώσιμο φαγητό

- Παρέχετε σνακ και γεύματα χωρίς συσκευασίες.
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης; Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να φέρουν τα δικά τους επαναχρησιμοποιήσιμα ποτήρια και μπουκάλια.

Βήμα 3: Διαχείριση αποβλήτων

- Τοποθετείστε κάδους χωριστής συλλογής αποβλήτων με κατάλληλη σήμανση.
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης; Διευρύνετε τη δυνατότητα δωρεάς των ανέγγιχτων τροφίμων που έχουν περισσέψει μετά την εκδήλωση.

Βήμα 4: Βιώσιμες προμήθειες και μετακινήσεις

- Επιλέξτε φιλικά προς το περιβάλλον είδη υγιεινής και καθαρισμού.
- Θέλετε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας αυτής της πρόκλησης; Επιλέξτε τη διεξαγωγή της εκδήλωσης σε χώρο που υποστηρίζεται από ΜΜΜ και ενθαρρύνετε το κοινό να επιλέξει δημόσιες συγκοινωνίες και μετακίνηση με λιγότερα αμάξια για να παρευρεθεί στην εκδήλωση.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				—



Zero Waste Πρόκληση

Νοέμβριος

Μαθήματα επισκευών

Βήμα 1: Αποκτήστε δεξιότητες

- Εντοπίστε ένα αντικείμενο που χρήζει επισκευής (π.χ. μια τρύπα κάλσα ή μια χαλασμένη συσκευή) και βρείτε στο διαδίκτυο βίντεο με οδηγίες για την επιδιόρθωσή του. Παρακολουθήστε σεμινάρια στα οποία μπορείτε να μάθετε καινούργιες δεξιότητες.

Βήμα 2: Από ερασιτέχνης σε... δεξιότηχνης

- Συνεχίστε να μαθαίνετε πιο περίπλοκες τεχνικές για να διευρύνετε τις δεξιότητές σας. Δείτε αν οι φίλοι και οι γείτονές σας έχουν αντικείμενα που μπορείτε να επιδιορθώσετε.

Βήμα 3: Παρακολουθήστε μαθήματα σε σταθερή βάση

- Αναζητήστε φορείς που προσφέρουν μαθήματα και πληροφορίες για να αναπτύξετε περαιτέρω δεξιότητες επισκευής. Τέτοια μαθήματα μπορεί να αφορούν τη ραπτική, την ξυλουργική ή την επιδιόρθωση επίπλων.

Βήμα 4: Οργανώστε ένα καφέ «Μάθετε να επισκευάζετε»

- Αναζητήστε εκδηλώσεις επισκευής στην περιοχή σας. Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμες επιλογές, σκεφτείτε να έρθετε σε επαφή και με άλλους ενδιαφερόμενους και να προσπαθήσετε να οργανώσετε κάποιες. Μοιραστείτε τις δεξιότητές σας και ενθαρρύνετε και τους υπόλοιπους να μάθουν.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30



Zero Waste Πρόκληση

Δεκέμβριος

Σκεφτείτε βιώσιμα,
αγοράστε βιώσιμα

Βήμα 1: Αξιολογήστε τις καταναλωτικές σας συνήθειες

→ Αναλογιστείτε πως όσα συζητήσαμε σε αυτόν τον οδηγό μπορούν να επηρεάσουν τις αγοραστικές σας συνήθειες. Πείτε όχι στις άσκοπες και αχρείαστες αγορές. Μάθετε να αποφεύγετε προϊόντα μίας χρήσης και χωρίς οικολογικές συσκευασίες.

Βήμα 2: Διαμορφώστε νέες αγοραστικές πρακτικές

→ Δώστε προτεραιότητα στην βιωσιμότητα, για παράδειγμα κάνοντας χρήση επαναχρησιμοποιούμενων συσκευασιών. Αποφύγετε την αγορά όταν μπορείτε να δανειστείτε, να ανταλλάξετε ή να επισκευάσετε ένα αντικείμενο. Ενημερωθείτε για τα εμπορικά σήματα των συσκευασιών και προϊόντων καθώς και τι σημαίνουν αυτά για τη διαχείριση αποβλήτων.

Βήμα 3: «Αγκαλιάστε» το δικαίωμα στην επισκευή

→ Σκεφτείτε πόσα προϊόντα κατασκευάζονται για να αντικατασταθούν σύντομα και υποστηρίξτε το κίνημα «Δικαίωμα στην επισκευή». Επιλέξτε να αγοράζετε προϊόντα που έχουν σχεδιαστεί με γνώμονα την ανθεκτικότητα και την επισκευασιμότητα.

Βήμα 4: Προετοιμαστείτε πριν μια αγορά

→ Κάντε βασικές ερωτήσεις όπως: "Το χρειάζομαι αυτό; Να προτιμήσω ένα επαναχρησιμοποιήσιμο ή μεταχειρισμένο αντικείμενο; Μπορώ να δανειστώ αντί να αγοράσω;"

→ Εξετάστε τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο, τα ενεργειακά χαρακτηριστικά και την επισκευασιμότητα, ενώ διερευνάτε βιώσιμες εναλλακτικές λύσεις και ασκείτε συνειδητή κατανάλωση.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				



Co-funded by
the European Union