



Trajnostni življenjski slog za vsakogar Priročnik 3



INFORMACIJE O PROJEKTU

Sporazum o dodelitvi sredstev

2023-1-SI01-KA220-ADU-000158369

Program

Erasmus+

Ključni ukrep

Partnerstva za sodelovanje na področju izobraževanja odraslih

Področje

Izobraževanje odraslih

Kratica projekta

AgeinGreen

Naslov projekta

Podpiranje medgeneracijskega učenja in aktivnega sodelovanja starejših v boju proti podnebnim spremembam

Začetek projekta

01/10/2023

Dolžina projekta

25 mesecev

Zaključek projekta

31/10/2025



PROJEKTNI PARTNERJI

P1

SI

INSTITUT ANTONA
TRSTENJAKA ZA
GERONTOLOGIJO IN
MEDGENERACIJSKO
SOZITJE



P2

FR

M3 MCUBE
ASSOCIATION



P3

ES

GANTALCALÁ
LA RIOJA



P4

CY

CENTRE
OF ACTIVE CITIZENS
FOR SUSTAINABLE
DEVELOPMENT



P5

PL

FUNDACJA
MAPA PASJI



Sofinancira
Evropska unija

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.



KAZALO

Uvod	5
Povzetek projekta in zaključek	6
Smernice za trajnostno življenje - za vse generacije	10
Smernice za okolju prijazne prakse na delovnem mestu	17
Uvod	18
Zakaj trajnost in zelene prakse na delovnem mestu?	19
Hierarhija odpadkov	22
Strategije družbene odgovornosti in trajnostnega razvoja za organizacije, podjetja	23
AgeinGreen partner organizations' activities for green workplace	24
Zbirka osebnih zgodb in zavez	31



UVOD

Trajnost ni le trend – je način razmišljanja, odgovornost in način življenja.

Ta priročnik predstavlja nekatere ključne rezultate projekta AgeinGreen, ki spodbuja okolju prijazno življenje, dostopno in pomembno za vse generacije. V njem boste našli praktična navodila za trajnostno življenje, tako doma kot na delovnem mestu, ter osebne zgodbe posameznikov, ki so že naredili korake v smeri pozitivnih sprememb. Želja avtoric tega priročnika je tudi pokazati, da lahko vsakdo, ne glede na starost, z majhnimi vsakodnevnimi dejanji pozitivno vpliva na okolje.





Povzetek projekta in zaključek



**Sofinancira
Evropska unija**

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Povzetek projekta in zaključek

Cilj projekta AgeinGreen je bil obravnavati podnebne spremembe z medgeneracijskim pristopom,

ki naj bi starejše in mlajše generacije spodbudil k skupnim prizadevanjem za boj proti podnebnim spremembam in ustvarjanje bolj trajnostne prihodnosti. Cilj projekta je bil ozaveščanje starejših o podnebnih spremembah, spodbujanje majhnih, a pomembnih sprememb življenjskega sloga in njihove aktivne udeležbe v lokalnih skupnostih. Drugi cilj projekta je bil tudi okrepiti povezave med generacijami.

V okviru projekta so partnerji v ta namen izvedli različne dejavnosti. Razvili so program usposabljanja o podnebnih spremembah kot pglavitno orodje za izobraževanje, organizirali pa so tudi petnajst medgeneracijskih delavnic v petih različnih državah. Poleg tega so ustvarili in preizkusili inovativni „zeleni lov na zaklad“, najprej pilotno oz. testno in kasneje z medgeneracijskimi skupinami. Poleg teh so partnerji ustvarili več izobraževalnih gradiv, v obliki treh priročnikov s pomembnejšimi rezultati projekta. Prva dva sta namenjena neformalnim izobraževalcem: v prvem so gradiva in drugi viri za izvajanje delavnic o podnebnih spremembah in v drugem navodila za izvedbo lova na zaklad na temo podnebnih sprememb. Tretji priročnik pa je namenjen vsem, ki iščejo ideje in navdih za bolj trajnostno življenje doma, na delovnem mestu ali v lokalnem okolju.



Povzetek projekta in zaključek

Projekt so izvedli partnerji iz petih držav, ki so se sestajali osebno in prek spleta. Dejavnosti so dobro promovirali, tako s posebnimi dogodki kot z razširjanjem rezultatov v več jezikih, s čimer bodo dosegli širše evropsko občinstvo.



Med pomembnejšimi rezultati projekta je izobraževalno gradivo, ki so jih udeleženci delavnic - mladi in starejši - zelo dobro sprejeli. Ta pozitiven odziv kaže na trajnost projekta, saj so partnerji že v dogovorih za nadaljevanje izvajanja delavnic in zelene poti po metodi lova na zaklad tudi po koncu projekta.

Projekt je povečal zlasti ozaveščenost o podnebnih spremembah med starejšimi udeleženci, od katerih so mnogi povedali, da so pridobili dragoceno znanje, občutek pripadnosti skupnosti, spet imajo upanje za boljšo prihodnost, aktivno sodelovanje je spodbudilo globlje razmišljanje, nekateri pa so že poročali o spremembah v svojem vsakdanjem življenju: prehod na bolj trajnostne alternative v vsakdanjem življenju, večja samozavest in boljša pripravljenost ter večja motivacija za razpravo o okoljskih vprašanjih in o trajnosti itd.

Poleg tega je projekt ponovno potrdil pomen in vrednost medgeneracijskih delavnic. Tako starejši kot mlajši udeleženci so jih ocenili kot smiselne in koristne, pri čemer so poudarili potrebo po stalnem medgeneracijskem dialogu in sodelovanju pri reševanju podnebnih izzivov. Izmenjava mnenj in zgodb med generacijami se je izkazala za močno orodje za medsebojno učenje in motivacijo.

Povzetek projekta in zaključek

Izobraževalci in udeleženci so opredelili tudi področja za izboljšanje, kot so potreba po fleksibilnosti pri oblikovanju dejavnosti in časovnem načrtovanju, dostop do dodatnih virov za nadaljnje delo in močnejša integracija lokalnih virov za zagotovitev ustreznosti. Te izkušnje kažejo na pomembnost prilagajanja metodologije potrebam vsake skupine ob ohranjanju duha programa.

Projekt je prispeval tudi k ozaveščanju o podnebnih spremembah v partnerskih organizacijah in spodbudil številna nova sodelovanja z lokalnimi partnerji. Ta partnerstva so izboljšala razumevanje njihovih lokalnih skupnosti in okrepila mreže na področju okolja in trajnosti.

Projekt je ustvaril trdno podlago za nadaljnje vključevanje skupnosti in sodelovanje med generacijami pri ukrepih za boj proti podnebnim spremembam, z dobrim potencialom za še večji vpliv v prihodnosti. Z zanesljivo metodologijo in strukturiranim, kratkočasnim programom, ki ga lahko uporabijo in prilagodijo drugi izobraževalci, je AgeinGreen ustvaril temelj za prihodnje pobude. Z razširjanjem rezultatov ima potencial za okrepitev vključevanja skupnosti, opolnomočenje posameznikov in pomemben prispevek k skupnemu boju proti podnebnim spremembam.





Smernice za trajnostno življenje za vse generacije



**Sofinancira
Evropska unija**

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Smernice za trajnostno življenje za vse generacije

Pri trajnostnem življenju ne gre za iskanje popolnosti, temveč za premišljene vsakodnevne odločitve, ki zmanjšujejo škodo in pripomorejo k zdravemu okolju in družbi. Ne glede na starost ali od kod prihajate, vaša dejanja so pomembna. Te smernice ponujajo praktične načine za bolj trajnostno življenje, navdihnjena z izkušnjami in spoznanji, pridobljenimi v okviru projekta AgeinGreen.

1. Začnite z ozaveščanjem

Vsakdo ima drugačen izhodiščni položaj. Ne glede na to, ali se šele začnete zavedati okoljskih vprašanj ali pa ste že več let aktivni, pomembno je, da ste odprti za učenje in ukrepanje.

Začnite z izobraževanjem – spoznajte pojme, kot so podnebne spremembe, ogljični odtis in kako vsakodnevne odločitve vplivajo na okolje. Razumevanje teh tem vam pomaga sprejeti bolj premišljene in pomembne spremembe. Znanje tudi krepi samozavest in motivacijo.

👉 **Nasvet:** Izračunajte svoj osebni ogljični odtis in ga primerjajte z ogljičnim odtisom člana vaše družine – nato raziščite, kaj lahko vsak od vas stori, da ga zmanjša. Pozanimajte se o delavnicah o podnebnih spremembah v vaši skupnosti.



Sofinancira
Evropska unija

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Smernice za trajnostno življenje za vse generacije

2. Naredite majhne spremembe z velikim učinkom

Preprosta dejanja kot so ugašanje luči, izogibanje plastičnim in drugim izdelkom za enkratno uporabo ali zmanjšanje porabe vode se sčasoma seštejejo. Osredotočite se na doslednost, ne na popolnost.

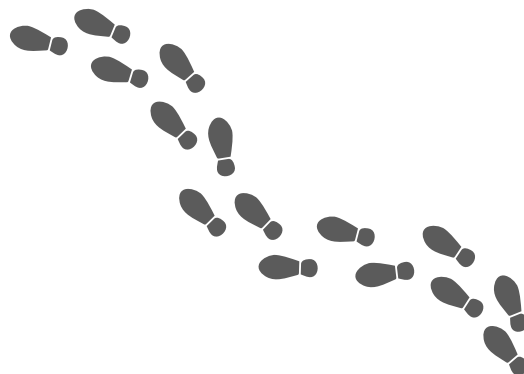
👉 Nasvet: Skupaj s prijateljem ali družinskim članom se dogovorite za en preprost tedenski izziv, na primer zmanjšanje količine plastike, izklop naprav ali nakup lokalnih izdelkov in se obveščajte o napredku.



3. Spoznajte svojo skupnost

Pomemben del trajnostnega življenja je ugotavljanje kaj je že na voljo v vaši okolici. Pozanimajte se, kje lahko recikirate določene predmete, kje lahko kaj popravite, kupujete lokalne izdelke, nakupujete brez embalaže, potujete trajnostno ali se poučite o nizkoenergetskih bivališčih. Znanje o lokalnem okolju vam pomaga sprejemati pametnejše in bolj zelene odločitve ter olajša trajnostno življenje.

👉 Nasvet: Odpravite se na sprehod po lokalni skupnosti in bodite pozorni na trajnostne rešitve, ki so na voljo v vaši okolici.



Sofinancira
Evropska unija

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Smernice za trajnostno življenje za vse generacije

4. Premislite kaj in kako kupujete

Kupujte manj in bodite bolj izbirčni. Kadar je mogoče, kupujte na lokalnih tržnicah ali v trgovinah z rabljenim blagom, izogibajte se nepotrebnim embalažam in se odločajte za izdelke, ki trajajo dlje.

👉 Nasvet: Informirajte druge o vaši najljubši trgovini z rabljenimi izdelki ali dajte idejo za izmenjavo, npr. da v vaši soseski organizirate izmenjavo oblačil ali knjig.



5. Razmislite o porabi energije

Zmanjšajte porabo energije doma: izključite naprave, ki jih ne uporabljate, izolirajte, kjer je to mogoče, in razmislite o prehodu na obnovljivo energijo, če je na voljo.



👉 Nasvet: Preverite, ali vaša lokalna skupnost ponuja delavnice ali informacijske centre o energetske učinkovitosti.

6. Prehranujte se bolj trajnostno

Izberite več rastlinskih obrokov in sezonsko ter lokalno pridelano hrano, prizadevajte se za manj zavržene hrane. Kar je na vašem krožniku, vpliva na planet bolj kot si morda mislite.

👉 Nasvet: Poskusite „ponedeljek brez mesa“ z družinskimi člani ali prijatelji in izmenjajte svoje najljubše sezonske recepte; mlajši lahko prinesejo trende, starejši pa tradicijo.



Sofinancira
Evropska unija

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Smernice za trajnostno življenje za vse generacije

7. Potujte bolj trajnostno

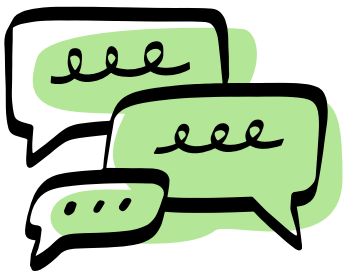
Kadar je le mogoče, pojdite peš, kolesarite ali uporabljajte javni prevoz. Izogibajte se prevozom z letalom, če je le mogoče. Razmislite o souporabi avtomobila ali drugih okolju prijaznih možnostih potovanja.

👉 Nasvet: Peljite se do trgovine ali lokalnega dogodka skupaj s sosedom ali družinskim članom; to prihrani gorivo, zmanjša promet (manj zastojev, manj onesnaževanja) in povezuje ljudi.



8. Govorite o tem

Pogovarjajte se o trajnosti. Naj bo to s prijatelji, družino ali lokalnimi skupinami, odprt dialog širi ozaveščenost in ustvarja zagon za spremembe.



👉 Nasvet: Seznanite se s preprostimi dejstvi in odgovori na pogoste mite o podnebnih spremembah; tako boste bolj samozavestni v pogovorih s prijatelji, družino ali člani skupnosti različnih generacij.



Sofinancira
Evropska unija

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Smernice za trajnostno življenje za vse generacije

9. Vključite vse generacije

Spodbujajte učenje in sodelovanje med generacijami. Starejši pogosto prinašajo izkušnje preprostega življenja, mlajši pa znanje in nove ideje. Medsebojno spoštovanje in sodelovanje lahko vodita do učinkovitejših ukrepov.

👉 Nasvet: Naučite se nekaj novega od nekoga druge starosti – na primer, vnuk lahko pomaga pri nastavitvi aplikacije za računanje ogljičnega odtisa, medtem ko stari starši svetujejo o vrtnarjenju.



10. Sprejmite tri osnovne strategije za trajnostno življenje

Ko razmišljate o svojem življenjskem slogu, upoštevajte tri pristope, ki jih predlagajo sodelujoči projekta AgeinGreen:

- **Zmanjšajte splošno porabo** – na primer, manj potujte, živite v manjših prostorih ali preprosto kupujte manj stvari.

👉 Nasvet: Poskusite s „tednom brez nakupov“ ali „dnem pospravljanja“, znebite se nepotrebnih stvari in navlake, sami ali s pomočjo bližnjih. Pogovorite se o razliki med željami in potrebami.



Smernice za trajnostno življenje za vse generacije

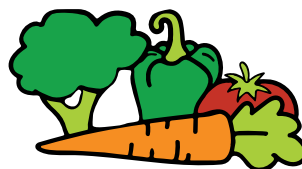
- **Izboljšajte učinkovitost** z uporabo energetske varčnih rešitev, kot so učinkovita vozila, toplotne črpalke ali dobro izolirana stanovanja.

👉 Nasvet: Ustvarite skupni seznam preprostih izboljšav ali navad za varčevanje z energijo – vključite vse člane gospodinjstva, ne glede na starost.



- **Spremenite svoje potrošniške navade** – primer: nadomestite meso z več rastlinskimi obroki, uporabljajte obnovljivo energijo ali namesto avtomobila izberite javni prevoz.

👉 Nasvet: Skupaj pripravite vegetarijanski obrok ali načrtujte dan brez avtomobila – primerjajte izkušnje in se medsebojno motivirajte, da boste vztrajali.



11. Poiščite in se pridružite podobno mislečim ljudem

V tem niste sami. Pridružite se lokalnim ali spletnim skupinam za trajnostni razvoj. Izmenjava idej in medsebojna podpora olajšata ukrepanje ter ustvarjata trajen vpliv.

Ta navodila smo pripravili na podlagi razmišljanj, povratnih informacij in ocen, zbranih med projektom AgeinGreen. Temeljijo na resničnih izkušnjah starejših in mlajših udeležencev. Njihove ugotovitve so skupaj oblikovale te praktične smernice za bolj trajnostno življenje.

„Nihče ni prestar ali premlad, da bi lahko spremenil svet. Vsak ukrep šteje.“



Sofinancira
Evropska unija

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.



Smernice za okolju prijazne prakse na delovnem mestu



**Sofinancira
Evropska unija**

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Smernice za okolju prijazne prakse na delovnem mestu

Projektni partnerji so se dogovorili, da bodo med vsakim projektnim sestankom, ne glede na to, ali bo potekal spletno ali osebno, del časa namenili zelenemu oz. okolju prijaznemu delovnemu okolju. Inštitut Antona Trstenjaka je predstavil izbrane pobude, dokumente, priporočila in druge pomembne informacije v zvezi z ustvarjanjem bolj zelenih delovnih mest. Vsakega od projektnih sestankov je gostil drug partner in ob tej priložnosti je predstavil lastna prizadevanja in področja delovanja pri spodbujanju okolju prijaznih praks v njihovem delovnem okolju, na delovnih mestih.

UVOD

Green workplace

Zeleno je delovno mesto, ki je okolju prijazno, učinkovito z vidika porabe virov in družbeno odgovorno. Gre tudi za trajnostne strategije na delovnem mestu, kjer je delo bolj trajnostno organizirano, učinkovito, obenem pa se znižajo stroški ter povečajo produktivnost in koristi okolju. Zelene strategije temeljijo na konkretnih in stroškovno učinkovitih spremembah, kot so delo od doma, različni načini za zmanjšanje stroškov prevoza, videokonference namesto potovanj, več naravne svetlobe pomeni varčevanje z energijo in podobno.



Smernice za okolju prijazne prakse na delovnem mestu

Zakaj trajnost in zelene prakse na delovnem mestu?

Posamezniki na delovnem mestu preživijo velik del dneva, skoraj toliko kot doma. Trajnostno delovno okolje delavcem omogoča, da je dolg delovni dan manj stresen in bolj prijeten. Nekaj priporočil in nasvetov:

Recikliranje:

V skupnih pisarniških prostorih, kot so kuhinje idr., namestite jasno označene koše za recikliranje in v bližini košev namestite opomnike za recikliranje, na katerih so navedeni vrste predmetov, ki jih lahko zaposleni reciklirajo.

Varčevanje z energijo

Ugašanje luči in izklapljanje elektronske opreme v pisarni izven delovnega časa bo pripomoglo k varčevanju z energijo in stroški energije vašega podjetja.



Uporabljajte recikliran papir

Prepričajmo se, da je papir, ki ga uporabljamo, 100 % recikliran.

Izberite dobavitelja čiste/zelene energije.

Uporaba obnovljive energije (sončne, vetrne, geotermalne, hidroenergije itd.) je boljša za okolje.

Svetila – zamenjajte jih z LED-svetili

LED-sijalke trajajo do šestkrat dlje kot druge vrste svetil, porabijo do 80 % manj energije, kar pomeni manj zamenjav in manjšo potrebo po proizvodnji žarnic in emisijah.



Sofinancira
Evropska unija

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Smernice za okolju prijazne prakse na delovnem mestu

Spodbujajte uporabo ponovno uporabne ali reciklirane posode

Če je mogoče, v pisarniški kuhinji zagotovite ponovno uporabne (ali reciklirane) skodelice, čaše, krožnike in jedilni pribor. Nikakor pa ne tistih za enkratno uporabo.

Omogočajte delo od doma

Delo od doma lahko zaposlenim prihrani čas, ki bi ga sicer porabili za vožnjo v službo in nazaj, ter pomaga zmanjšati emisije.

Ogrevanje in hlajenje:

Razmislite o uporabi pametnega termostata za načrtovanje temperature skozi dan ali za vikende. Namestite žaluzije ali zavesa na okna, da se prostori ne pregrejejo.

Začnite kompostirati

Odpravite odpadke hrane v pisarni in uporabite kompostnik. Kava, lupine in drugi ostanki sadja in zelenjave so idealni za kompostiranje.

Pridobite okolju prijazna čistila

Mnoga običajna čistila škodujejo okolju, predvsem živalskim ekosistemom.

Javni prevoz

Spodbujajte zaposlene, naj za pot na delo uporabljajo javni prevoz, souporabo vozil, kolo ali da pridejo peš.



Smernice za okolju prijazne prakse na delovnem mestu

Virtualne konference v primerjavi s potovanji

Namesto sestankov v živo organizirajte spletne sestanke. To prihrani čas in druge vire (bencin, elektriko, vodo itd.) ter omogoča udeležbo več ljudem.

Določite časovno omejitev, kdaj se lahko za službena potovanja uporabi letalski prevoz. Npr. potovanje, ki traja več kot 6 ur do destinacije, bo upravičilo let, za krajše razdalje pa spodbujajmo prevoz z vlakom ali avtobusom. Delodajalec in zaposleni se zavežejo k zeleni mobilnosti in si skupaj za to prizadevajo.

Izbrišite stare e-poštne sporočila in digitalne datoteke

E-poštna sporočila in datoteke povzročajo veliko količino emisij CO₂; podatkovni centri, ki shranjujejo naše datoteke, za delovanje potrebujejo ogromno električne energije.

Zeleno nakupovanje:

Če se le da, nakupujte bolj zeleno; stroje (fotokopirni stroj itd.) lahko najamete ali si izposodite, namesto da jih kupite. To pomeni manjšo porabo naravnih virov in zmanjšanje proizvodnje.

Manj tiskajte!

Spodbujajte zaposlene, naj uporabljajo digitalna orodja in opremo za zmanjševanje tiskanja. Nastavite privzeto tiskanje na tiskalnikih na črno-belo in obojestransko tiskanje.



Smernice za okolju prijazne prakse na delovnem mestu

Hirarhija odpadkov:

Spoštovanje hierarhije odpadkov nam pomaga ohranjati naravne vire:

- Zavrnite ali preprečite: ne kupujte ali zavrnite izdelke, kupujte v večjih količinah, zmanjšajte količine in embalažo,
- ponovno uporabite (npr. embalažo in posode),
- čim več reciklirajte,
- razgradite, predelajte,
- odstranite (npr. kompostirajte odpadke iz hrane).



Dodatno branje :



- <https://earth.org/sustainable-workplace/>
- <https://www.theguardian.com/sustainable-business/2015/jan/15/employers-social-environmental-business-practices-survey>
- <https://www.gov.si teme/ravnanje-z-odpadki/>



Sofinancira
Evropska unija

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Smernice za okolju prijazne prakse na delovnem mestu

Strategije družbene odgovornosti in trajnostnega razvoja za organizacije, podjetja

Vedno več javnih in zasebnih institucij, izobraževalnih in raziskovalnih organizacij ter nevladnih organizacij sprejema lastno strategijo družbene odgovornosti in trajnostnega razvoja. Imenuje se lahko različno, vendar gre za zavezo, ki jo potrdi upravni odbor organizacije, da bo postala bolj trajnostna in odgovorna do svojih zaposlenih, družbe in našega planeta.

DOP – družbena odgovornost podjetij
(v angleščini CSR – corporate social responsibility)

Družbena odgovornost podjetij (ali organizacij) je strateška pobuda za delovanje na način, ki je dober za družbo in okolje. Podjetja vključujejo socialna in okoljska vprašanja v svoje delovanje in odnose z zainteresiranimi stranmi in končnimi uporabniki. Pravila EU zahtevajo, da velika podjetja letno objavljajo poročila o socialnih in okoljskih tveganjih, ter o vplivu svojih dejavnosti na ljudi in okolje. Ta pravila o poročanju veljajo od leta 2024 za velika podjetja v javnem interesu z več kot 500 zaposlenimi.



Smernice za okolju prijazne prakse na delovnem mestu

Smernice in aktivnosti partnerjev projekta AgeinGreen za zeleno delovno okolje

**Slovenija: Inštitut Antona
Trstenjaka za gerontologijo in
medgeneracijsko sožitje**



Na uvodnem sestanku projekta AgeinGreen v Ljubljani 24. in 25. oktobra 2023 so se partnerji srečali v živo in se seznanili z osnutkom tega dokumenta. Sestavljen je iz uvodnega dela s splošno predstavitvijo »zakaj in kako« bi morala vsaka organizacija ali podjetje uvesti zelene, podnebju prijazne prakse v svojih prostorih, na dogodkih ter v svojo vsakodnevno delovno rutino (glej zgoraj).

Drugi del je bil dokument v nastajanju; med vsakim srečanjem v okviru projekta je vsaka gostiteljska partnerska organizacija pripravila predstavitev o svojih podnebju prijaznih ukrepih in o tem, kaj namerava v zvezi s tem storiti v prihodnosti.

V popoldanskem delu srečanja je gostitelj organiziral „zeleni“ ogled po prostorih in na vrtu inštituta, kjer so bile predstavljene dobre prakse:

- Zmanjševanje odpadkov hrane: IAT prevzema neprodana živila iz supermarketa Mercator in jih preda organizacijam, ki delajo z ljudmi v stiski (brezdomci, socialno ogroženi ipd.). Pri tem se angažirajo starejši prostovoljci.
- varčevanje z energijo, uporaba LED-svetil, izključno ogliščno nevtralna električna energija (zeleni dobavitelj) itd.,
- ne uporabljajo več plastičnih kozarcev, krožnikov, map itd.,
- manj tiskanja, uporaba recikliranega papirja, tudi v toaletnih prostorih,
- varčevanje z vodo (različni ukrepi),
- spodbujanje uporabe javnega prevoza, avtobusa, vlaka, če je to smiselno oz. če ni preveč zamudno, za službena potovanja (npr. projektna srečanja v tujini) in za prevoz zaposlenih na delo,
- urbani zelenjavni vrt, reja kokoši za jajca in kompostiranje (ostanki hrane), spodbujanje samozadostnosti v mestnem okolju.

V naslednjih letih se želi inštitut osredotočiti zlasti na digitalno čiščenje, svetovanje zakaj in kako to pravilno opraviti, ter motiviranje zaposlenih, da to redno počnejo (priprava načrta s smernicami).



**Sofinancira
Evropska unija**

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Smernice za okolju prijazne prakse na delovnem mestu

Španija: Gantalcalá



Zelene pobude projektnega partnerja Gantalcalá so predstavili na drugem projektnem sestanku, po spletu, 25. in 26. aprila 2024.

Gantalcalá je predstavil svojo že sprejeto strategijo „Politica verde Gantalcalá” z zelo podrobnimi pojasnili in navodili o tem, kako v svoji organizaciji in pisarnah oz. na delovnem mestu sledijo zeleni agendi. Pojasnili so, kako v praksi izpolnjujejo zaveze iz tega dokumenta.

Drugi partnerji so bili navdušeni nad tem dokumentom, ki bi ga lahko obravnavali kot dobro prakso pri izvajanju zelene agende v svojem delovnem okolju in na splošno (ne le na delovnem mestu).

V njihovem primeru je delo od doma prej izjema kot pravilo, saj so ugotovili, da je energetsko bolj učinkovito, da delajo vsi v eni pisarni kot vsak zase doma, saj tako npr. pozimi grejejo in poleti ohlajajo le en prostor. Vsi zaposleni namreč živijo dokaj blizu pisarne in hodijo v službo peš. Na daljavo delajo le občasno, če to zahtevajo okoliščine. Prav tako poskušajo združevati potovanja za različne projekte. Zaradi svoje lokacije in slabih prometnih povezav imajo redko priložnost na projekte potovati z vlakom ali drugim bolj zelenim javnim prevozom.



Sofinancira
Evropska unija

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Smernice za okolju prijazne prakse na delovnem mestu

Poljska: Mapa Pasji



Fundacja
Mapa Pasji

Tretje srečanje v okviru projekta je potekalo v živo, 7. in 8. oktobra 2024, v Krakovu, kjer je gostiteljsko vlogo prevzel poljski partner Mapa Pasji. Njihova pisarna je majhna, zato večina zaposlenih dela od doma. Pogosto uporabljajo papir in zvezke s prejšnjih konferenc. Izogibajo se vožnji z avtomobilom in uporabljajo javni prevoz; če potujejo z avtomobilom, jih potuje več skupaj v enem avtomobilu. Za dogodke uporabljajo lokalno pridelano hrano.

Ostanke hrane shranjujejo v tako imenovane »socialne hladilnike«, ki so krakovska pobuda za zmanjšanje odpadne hrane. Zbirajo tudi baterije in jih nato podarijo šolam, ki sodelujejo v akciji zbiranja rabljenih baterij in tako šolarji zaslužijo vstopnice za kino. Mapa Pasji je dober primer, kako se lahko organizacije pridružijo in sodelujejo z že obstoječimi lokalnimi pobudami.

Ob tej priložnosti je IAT partnerjem predstavil brošuro Green Erasmus Recommendations za bolj zeleno mobilnost v okviru programa Erasmus + in nekaj drugih virov za zelene prakse na delovnem mestu.

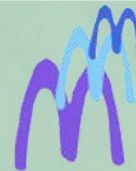


Sofinancira
Evropska unija

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Smernice za okolju prijazne prakse na delovnem mestu

Francija: M3 Cube



Četrto srečanje projekta je potekalo po spletu, 21. in 22. maja 2025. Gostiteljski partnerji M2 Cube so predstavili seznam okolju prijaznih in trajnostnih praks na delovnem mestu. Delujejo v urbanem okolju brez zunanjih ali zelenih površin. Edino kar imajo zelenega v pisarni so rastline; njihove rešitve so zato izključno »urbane možnosti«.

Skupni prostori: prostore si delijo še z dvema organizacijama; ti prostore uporabljata zvečer in ob vikendih. S tem zmanjšujejo stroške za vzdrževanje prostorov.

Recikliranje: v M3 Cube reciklirajo čim več, ločujejo vse odpadke – papir in karton, plastiko, pa tudi elektronske izdelke, kot so stari računalniki, ki se uporabljajo za pouk informatike.

Kompostiranje: ker nimajo možnosti, v pisarni ne kompostirajo. Za gnojenje rastlin uporabljajo kavno usedlino, ki jo zbirajo enkrat tedensko.

Omejevanje tiskanja: v principu ne tiskajo, razen če je to nujno za delo. Pri tem uporabljajo recikliran papir ali star papir, ki je že potiskan na eni strani. Varčevanje z energijo: izklopijo ogrevanje, ko nihče ne uporablja pisarn, in prilagajajo temperaturo standardom, ki jih za pisarne priporoča francoska agencija za podnebje. Izklopijo tudi elektronske naprave, tiskalnike, ekrane itd. Sami opravijo manjša popravila za preprečevanje izgube toplote in energije. Na primer, špranjo pod slabo prilegajočimi vrati so zapolnili z doma narejenim tesnilom.

Zmanjševanje odpadkov - upoštevajo naslednja načela:

Preprečevanje: ne kupujejo več nepotrebnih stvari, tiskajo samo v črno-beli barvi itd.

Ponovna uporaba: ponovno uporabljajo stare mape in plastične ovitke, ne kupujejo predmetov za enkratno uporabo.



Sofinancira
Evropska unija

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Smernice za okolju prijazne prakse na delovnem mestu

France: M3 Cube



Zmanjševanje: kupujejo v večjih količinah, zmanjšujejo nabavo, tudi embalažo, tako da oddajo največ eno naročilo na tri mesece.

Pribor, kozarci in šalice so iz materialov, ki so večkratno uporabni in jih po vsaki uporabi operejo (steklo, keramika). Plastičnih ali papirnatih kozarcev ne uporabljajo več.

Prevoz: M3 Cube spodbuja zaposlene, da uporabljajo javni prevoz ali hodijo v službo peš. Vlada delodajalcem povrne polovico stroškov prevoza zaposlenih. Dobre prakse in dober zgled, ki ga dajejo naši izkušeni sodelavci, spodbujajo novozaposlene, da čim več uporabljajo javni prevoz.

Za omejitev ogljičnega odtisa so začeli dajati prednost virtualnim konferencam s partnerji namesto pogostim potovanjem za srečanja v živo. Spodbujajo delo na daljavo (dva do tri dni na teden).

Imajo še nekaj idej za izboljšave, ki jih bodo uresničili v bodoče.

Osvetlitev: zamenjali bodo pisarniško osvetljavo in neonske luči zamenjali z LED-žarnicami.

Še posebej se bodo posvetili digitalnem čiščenju svojih računalnikov in profesionalnih računov, ki so veliki porabniki energije, in bodo v ta namen vsak mesec namenili nekaj ur za brisanje starih e-poštnih sporočil in digitalnih datotek. Najstarejše in največje datoteke (video, avdio itd.), ki jih je pomembno hraniti, shranjujejo na zunanjih trdih diskih. Na mesečnih sestankih osebja zaposlene opozarjajo na pomembnost boja proti digitalnemu onesnaževanju. Izogibajo se tudi pošiljanju nepotrebnih e-poštnih sporočil, npr. internih in raje komunicirajo neposredno, če je le mogoče.



Sofinancira
Evropska unija

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Smernice za okolju prijazne prakse na delovnem mestu

Ciper: Citizens Act



Zadnje srečanje projekta 10. in 11. september 2025, v živo v Nikoziji na Cipru, gostitelji organizacija Citizens Act

Citizens Act vključuje trajnost v svoje vsakodnevno delovanje in kulturo na delovnem mestu, s čimer zmanjšuje vpliv na okolje, hkrati pa svoje pisarne uporablja kot prostor za izobraževanja skupnosti. Njihove okolju prijazne prakse so:

- Energetska učinkovitost: v pisarnah je nameščena LED-razsvetljava, zaposlene pa spodbujajo, da ugašajo luči in elektronske naprave, ko jih ne uporabljajo.
- Varčevanje z vodo: za zmanjšanje porabe vode se uporabljajo stranišča z dvojnim splakovalnim sistemom.
- Zmanjšanje količine odpadkov in recikliranje: tiskanja čim manj, razen kadar je nujno, dvostransko in v črno-beli barvi. Poleg tega se stari zvezki in odpadni papir uporabljajo za zapiske in splošno rabo.
- V skupnih prostorih so nameščeni koši za recikliranje papirja, plastike in drugih pisarniških odpadkov.
- Ustvarjalne pobude za ponovno uporabo: papirni odpadki se včasih predelajo v semenske kroglice, ki se uporabljajo v akcijah za ozelenitev mest.
- Naravno čiščenje in higiena: namesto komercialnih izdelkov ekipa za umivanje rok uporablja ročno izdelana naravna mila, ki jih proizvajajo sami, s čimer zmanjšujejo količino odpadkov iz embalaže in izpostavljenost škodljivim kemikalijam.

Delovno mesto kot zeleni laboratorij:

Citizens Act vzpostavlja notranji »zeleni urbani prostor«, ki bo služil kot prilagodljiv zeleni laboratorij za trajnostne dejavnosti. Še posebej je namenjen posameznikom in skupinam, ki nimajo dostopa do naravnega okolja. Ta večnamenski prostor bo omogočal: vertikalno vrtnarjenje in kompostiranje v notranjih prostorih, prikaz zmanjševanja količine gospodinjskih odpadkov in lokalne proizvodnje hrane. Izobraževalne table pojasnjujejo recikliranje, energetsko učinkovitost in ukrepe za boj proti podnebnim spremembam. Delavnice »naredi sam«, kot so izdelava naravnega mila in sveč, izdelava semen iz razrezanega papirja in druge prakse recikliranja. Majhna polnilna postaja s sončnimi celicami za prikaz obnovljive energije v praksi. S temi ukrepi Citizens Act ne le ustvarja bolj trajnostno delovno mesto, ampak svoje pisarne spreminja v praktično učno središče za zaposlene, prostovoljce in širšo skupnost.

Partnerji so ob zaključnem srečanju Zeleni laboratorij, ki je šele v nastajanju, obiskali in se seznanili z načrti razvoja.



Sofinancira
Evropska unija

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.



Zbirka osebnih zgodb in zavez



**Sofinancira
Evropska unija**

Ta projekt je sofinanciran s podporo Evropske komisije. To sporočilo odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.



Maura in Sean: To je zgodba o njuni odločitvi, da se vrneta k tradicionalnim lokalnim prehranjevalnim navadam za bolj zeleno prihodnost

Ko je pandemija covida zaustavila njune načrte, sta začutila, da je čas, da naslednje poglavje življenja postane bolj smiselno. Projekt AgeinGreen ju je navdihnil, da sta razmislila o tradicijah, s katerimi sta odraščala – tistih, ki so zakoreninjene v trajnosti, preprostosti in lokalni hrani.

Oba sva iz kmečkega okolja, Sean pa je nadaljeval z delom na zemlji kot živinorejec. Naši mami nista bili le odlični kuharici, ampak sta bili tudi pozorni na odpadke in globoko povezani s sezonsko, doma pridelano hrano. Sean se z ljubeznijo spominja vsakodnevnega peke kruha in maslenih kuhanih krompirjev svoje mame, jaz pa se spominjam, kako sem kot otrok na mlečni kmetiji svoje babice stepala maslo.

Navdihnjena s temi spomini sva se začela vračati k tem navadam: peki kruha, pridelavi lastne hrane in uporabi lokalno pridelanih živil namesto nakupu predelanih izdelkov. Še vedno uporabljam staro, z mastnimi madeži pokrito kuharsko knjigo moje mame, polno ročno napisanih receptov; vsak od njih me spominja, da trajnost ni nič novega, ampak le nekaj, od česar smo se oddaljili. Za naju napredek pomeni vrnitev k načinu življenja, ki dobro nahrani telo in planet.



To je zgodba o tem, kako je Elena zapuščeni prostor spremenila v skupnostni vrt

Pred nekaj leti sem opazila majhno, ograjeno parcelo v bližini moje stavbe, ki je bila zaraščena, zapuščena in nasmetena. Večina ljudi je šla mimo, ne da bi jo sploh opazila. Meni pa se je zdelo, da je to neizkoriščen potencial.

Nisem imela izkušenj z vrtnarjenjem, le vse večjo potrebo po ponovni povezavi – z zemljo, z drugimi, z namenom. Nekega dne sem prinesla rokavice, grablje in nekaj sadik. To je bil začetek.

Sprva sem delala sama, odstranjevala plevel in prekopavala zemljo. Počasi so postali radovedni tudi sosedi. Otroci so mi pomagali saditi fižol. Starejši moški je podaril kompost. Do konca sezone smo imeli paradižnike, zelišča in sončnice, ki so se pozibavale v vetru.

Sedaj smo skupina desetih sosedov, ki skrbimo za naš majhen vrt. Pridelujemo hrano brez kemikalij, izmenjujemo recepte in delimo pridelek. Ne gre le za zelenjavo, gre za prijateljstvo, odgovornost in učenje kako živeti bolj lahkotno na tem planetu.

Moj življenjski slog se je spremenil. Jem več lokalnih proizvodov, proizvajam manj odpadkov in začela sem kompostirati doma. Kar se je začelo kot osebno dejanje, je postalo skupna preobrazba.

Ta majhen prostor me je naučil, da trajnost ni vedno povezana z velikimi gestami in dejanji. Včasih se začne s semeni.



To je zgodba o Doris in o tem, kako je začela deliti rastlinske potaknjence s svojo družino, da bi jim dala novo življenje.

Vedno sem imela rada zelenje v svojem domu, vendar priznam, da nisem najboljša v skrbi za rastline. V preteklih letih so na mojih okenskih policah prevladovali uveneli listi.

Nekega dne sem opazila, da ena od rastlin razvija dolge poganjke. Izgledali so obetavno, kot da bi si želeli drugo priložnost. Odrezala sem jih nekaj in jih odnesla svoji snahi, pri kateri rastline vedno dobro uspevajo.

Teden dni kasneje mi je poslala fotografijo. Majhna potaknjena rastlina je cvetela in bila že bolj zelena, kot je bila kdaj koli v moji kuhinji. Ta majhen uspeh me je silno razveselil.



Od takrat je to postala moja navada: vsakič, ko ena od mojih rastlin požene nov poganjek, ga odrežem in ga ponudim drugim. Moja sestra je v svojem pisarni tako vzgojila rožo. Moja soseda je k življenju obudila rastlino, nad katero sem sama že obupala. Zdi se mi, kot da se tiho širi veriga življenja med ljudmi, ki mi veliko pomenijo.

Zdaj namesto da bi zavrgla umirajoče rastline, jih vidim kot začetke. Manj zapravljam. Več se pogovarjam s prijatelji in družino. In čeprav še vedno nisem strokovnjakinja za rastline, sem postala nekaj drugega, povezovalka, vsakič z novim poganjkom.

To je majhen način, kako prispevam k bolj zelenemu svetu.

To je zgodba o Guyu in France ter pomenu lokalne potrošnje

Zaradi mojega poklica sva svojo kariero preživela v tujini, predvsem v Nemčiji, Združenih državah Amerike, Španiji in Severni Afriki. Ker sva tam vedno živela precej dolgo, sva se poskušala čim bolj vključiti, sprejeti lokalne navade in nisva prinašala izdelkov in predmetov, na katere sva bila navajena iz daljne Francije. Za nas je to pomenilo, da smo pogosto hodili na lokalne tržnice in nismo kupovali generičnih izdelkov iz supermarketov. Prav tako smo popravljali svoje stvari pri lokalnih obrtnikih.

Od upokojitve sva ohranila to navado in vedno spodbujala svoje otroke, zdaj pa tudi šest vnukov, da delujejo enako. Trdno verjamemo v pomen človeških stikov in socialne mreže in si prizadevamo, da to ohranimo v našem majhnem mestecu v departmaju Eure-et-Loire. Hrano kupujemo vsako sredo in soboto na lokalni tržnici, obiščemo lokalne trgovce, da nam svetujejo in vedno poskrbimo, da ne kupimo ničesar, česar ne potrebujemo ali česar ne moremo dobiti na drug način (recikliranje, izmenjava s sosedom itd.).

Vse to smo se naučili na naših potovanjih in iz pogovorov z vsemi ljudmi, ki smo jih spoznali in ki so nam pomagali razumeti pomembnost odgovorne lokalne potrošnje in zaupanja v naše trgovce. To ne le razbremeni naših denarnic, ampak nam predvsem omogoča, da vsak dan brez večjega truda delujemo v korist planeta!



To je zgodba o Solange, ki je prilagodila svojo prehrano, da bi zmanjšala uživanje mesa in rib, zahvaljujoč jajcem

Vedno sem imela poseben odnos do piščancev in jajc, kar me je kasneje v življenju pripeljalo do zanimanja za prehranske lastnosti jajc kot nadomestka za druge vire beljakovin. Ko sem bila majhna, sem rada hodila k starim staršem, kjer so imeli kokoši in piščance. Ves čas sem se z njimi igrala, še posebej eno sem imela najraje, in med šolskimi počitnicami sem tudi skrbela za njih. Te kokoši so pogosto postregli na mizi mojih starih staršev ob velikih družinskih obrokih, pri katerih nisem jedla perutnine, ker me je to preveč žalostilo. Vendar sem se s starimi starši dogovorila, da lahko kokoši pustimo pri miru, dokler ležejo jajca, in jih pojemo šele, ko ostarijo. Dovolili so mi celo, da sem svojo najljubšo kokoš obdržala in še dolgo nesla jajca, kar me je zelo veselilo, saj sem jo imela zelo rada. Zato sem se že dolgo zavzemala za prehrano na osnovi jajc in veliko razmišljala o tem, kako jih bolj vključiti v svojo kuhinjo, saj so zelo dober vir beljakovin in lahko nadomestijo druge sestavine, ki jih trenutno preveč uživamo in so preveč škodljive za naš planet in naše zdravje. Poleg tega so jajca polna



vitaminov, zdravih maščob in antioksidantov. Najraje jih pripravljam v mikrovalovni pečici, ker je to hitro in brez maščob (vendar ne pozabite jajce pred kuhanjem preboditi, da ne eksplodira!), in jih uživam s surovo zelenjavo in ovsenimi kosmiči. Nazadnje, menim, da je to najpreprostejši in najučinkovitejši način za zmanjšanje naše porabe mesa in rib! Pravzaprav je pomirjujoče vedeti, da jeste nekaj zelo zdravega, in ki izvira iz živali, ki ste jo sami hranili. Zakaj bi se odrekli nečemu, kar je dobro za vaše zdravje, hkrati pa skrbite za planet?



To je zgodba o tem, kako je Bárbara postala aktivistka za socialno pravičnost

Rojena sem bila leta 1947 in odraščala v vasi, med tetami in sosedi, ki so mi bili kot družina. Trdno verjamem v trajnost, vendar ne le z ekološkega vidika, ampak tudi s človeškega in socialnega. Zame trajnostno življenje pomeni spoštovanje narave in ljudi. Ne verjamem v napredek, če ni univerzalen, če ne doseže vseh. Če ga uživa le nekaj ljudi, to ni napredek, ampak privilegij.

Že leta imam zelenjavni vrt. Porabim malo, ne zato, ker si trgam od ust, ampak ker ne želim več. Potovala sem, vendar vedno zavestno, premišljeno. Zelo me skrbijo sedanje navade, pretirana potrošnja, odvisnost od mobilnih telefonov, odtujenost med ljudmi.

Opazujem mesto, kot je Logroño, kjer lokalne oblasti govorijo o trajnosti, vendar ravnaajo v nasprotju s tem. Prednost imajo potrošnja in lokali, uživanje v naravnih prostorih pa je pozabljeno. Sprememba ne bo prišla od zgoraj, prišla bo, ko se bodo prebivalci zbudili in to se bo zgodilo, ko bodo naše pravice resnično ogrožene. Upam, da bo za to potrebno le malo strahu.

Kljub vsemu sem optimistična. Sodelujem z mladimi, ki so mi vrnila upanje in jim zaupam. Gorivo je tu, manjka samo iskra.





To je zgodba o tem, kako je Basi uspelo premagati potrošništvo in manj trajnostne prakse

Vedno sem bila zelo pozorna na svet okoli sebe. Nikoli nisem imela veliko razkošja, zato sem se naučila živeti z malo, samo kar potrebujem. Skrbi me za planet, apatijo družbe in pomanjkanje zavezanosti. Upiram se temu. Recikliram, kupujem sezonske izdelke, izogibam se velikim verigam trgovin. Odklanjam spletno nakupovanje in ne polnim svojega doma z nepotrebnimi stvarmi. Ljudje pravijo, da sem skopa. Jaz pravim, da sem odgovorna.

Na mojem zadnjem delovnem mestu, v restavraciji v Fuenmayorju (pokrajina La Rioja), je bilo vsaj nekaj zavesti. Nakupovali so na lokalnem trgu, od lokalnih kmetov. To je bila izjema, ne pravilo. Večina industrije je še vedno slepa za podnebno krizo. A poskušam prispevati in to mi nikoli ni bilo v breme, saj rihaja iz srca.

Včasih pogledam skozi okno in vidim sosede, ki mečejo velike vreče nesortiranih odpadkov v smetnjake. V moji stavbi pravilno reciklirava le dva, kar boli. Ker tudi če je ena oseba le zrno peska, je vsako dejanje pomembno. Še vedno imam upanje; če ne bi verjela, da lahko spremenimo stvari, bi molčala. A ne bom in nikoli nisem.



To je zgodba o tem, kako je Laura postala odgovorna potrošnica

Vedno sem živela v majhnih mestih in razmišljala o vplivu naših vsakodnevnih odločitev. Ena najpomembnejših sprememb v mojem življenju je bila sprejetje bolj trajnostnega načina življenja.

Prvič sem se resno srečala z idejo zmanjšanja porabe mesa pri 16 letih, ko so nam v šoli pokazali zelo šokanten dokumentarni film o mesni industriji: krčenje gozdov, ogljični odtis, vodni odtis... Takrat nisem opustila mesa, vendar je bilo seme posejano. Leta kasneje, ko sem imela več informacij in sem bila obkrožena z vegetarijanci, sem se odločila, da bom poskusila. Približno tri leta nisem jedla mesa, zdaj pa le izjemoma. Še vedno poskušam jesti čim manj mesa, vendar nisem več tako stroga. Menim, da ga ni treba povsem črtati z našega jedilnika, vendar moramo biti bolj ozaveščeni, informirani in vedeti, da imamo danes na voljo veliko prehranskih alternativ.

Spreminjanje navad ni enostavno. Prenehati kupovati hitro modo ali se odreči določenim živilom je težko, ker je to v nasprotju z našimi navadami; vendar ko načela prevladajo nad trenutnim občutkom, se je nekaj spremenilo. In mislim, da se tam resnično začne odgovorno potrošništvo.





To je zgodba o tem, kako je Laura postala odgovorna potrošnica

Vedno sem živela v majhnih mestih in razmišljala o vplivu naših vsakodnevnih odločitev. Ena najpomembnejših sprememb v mojem življenju je bila sprejetje bolj trajnostnega načina življenja.

Prvič sem se resno srečala z idejo zmanjšanja porabe mesa pri 16 letih, ko so nam v šoli pokazali zelo šokanten dokumentarni film o mesni industriji: krčenje gozdov, ogljični odtis, vodni odtis... Takrat nisem opustila mesa, vendar je bilo seme posejano. Leta kasneje, ko sem imela več informacij in sem bila obkrožena z vegetarijanci, sem se odločila, da bom poskusila. Približno tri leta nisem jedla mesa, zdaj pa le izjemoma. Še vedno poskušam jesti čim manj mesa, vendar nisem več tako stroga. Menim, da ga ni treba povsem črtati z našega jedilnika, vendar moramo biti bolj ozaveščeni, informirani in vedeti, da imamo danes na voljo veliko prehranskih alternativ.

Spreminjanje navad ni enostavno. Prenehati kupovati hitro modo ali se odreči določenim živilom je težko, ker je to v nasprotju z našimi navadami; vendar ko načela prevladajo nad trenutnim občutkom, se je nekaj spremenilo. In mislim, da se tam resnično začne odgovorno potrošništvo.



To je zgodba o Konstantinosu Avraamu, ki je namesto avtomobila izbral kolo

Ker živim na Cipru, se vedno močno zanašam na svoj avtomobil, tudi za kratke razdalje. Zgodilo se je, da sem želel poskusiti druge načine prevoza, vendar se mi je to zdelo težko. Po udeležbi na delavnicah AgeinGreen in lovu za zakladom sem se odločil, da bom spremenil svoje navade in poskusil zmanjšati svoj ogljični odtis. Popravil sem svoje staro kolo in se odločil, da bom začel kolesariti.

Moram priznati, da sem na splošno skeptičen glede tega, kdaj in kje ga uporabljati. Ceste na Cipru niso prijazne do kolesarjenja. Kolesarskih stez ni oz. jih je zelo malo in še to v večjih mestih in večino časa se ne počutim varno.



Zato sem se odločil, da ga bom začel kolo uporabljati za kratke razdalje, kjer dobro poznam ulice. Kljub temu je ta majhna sprememba zame pomenila veliko, upam pa, da tudi za okolje.

Vem, da ne bom prenehal uporabljati avtomobila, vendar zdaj dvakrat premislim, preden zaženem motor. Če je pot kratka, se vprašam: „Ali lahko tja grem s kolesom?“

To je zgodba o Stavrouli Petrou, ki poskuša za svojo družino pripravljati bolj okolju prijazne obroke

Zaradi dela in številnih obveznosti pogosto nimam časa za pripravo obrokov, ki bi jih resnično želela za svojo družino. Večino dni se zelo zanašam na svojo mamo, ki mi pomaga pri pripravi hrane. Brez nje bi bilo veliko težje. Vesela sem, da sva se obe udeležili delavnic AgeinGreen.

Na drugi delavnici AgeinGreen smo se naučili, kako izbira hrane vpliva na okolje. Bila sem zelo presenečena, ko sem izvedela, koliko ogljika je povezanega z določeno hrano, zlasti z mesom in izdelki, ki prihajajo od daleč. Zato sem začela razmišljati drugače.



Čeprav imam omejen čas, sem si zastavila majhen cilj: poskusiti kuhati več obrokov, ki so boljši za planet. To pomeni, da bom uporabljala več lokalnih in rastlinskih sestavin, izbirala preproste recepte, ki jih zmorem ter zmanjšala količino neporabljene hrane oz. odpadkov.

Ni vedno lahko, ampak se trudim. Upam, da bom to počasi vključila v našo družinsko rutino in da se bodo tudi moji otroci od mene kaj naučili.



To je zgodba o Panagioti Euagorou, ki si prizadeva, da bo njena družina jedla bolj trajnostno

Vso življenje kuham za svojo družino. Vedno sem veliko pomagala svoji hčerki, saj dela veliko in ima veliko odgovornosti. Običajno pripravljam kosilo za njeno družino, kar me veseli. Kuhanje je zame način, da bližnjim pokažem ljubezen.

Po informacijah z delavnic AgeinGreen sem se odločila, da bom odslej za družino pripravljala več vegetarijanske, okolju prijazne hrane. Presenetilo me je, ko sem izvedela, koliko onesnaževanja je povezanega z mesom, pakirano hrano in prevozom na dolge razdalje.

Zdaj poskušam kuhati še več rastlinskih jedi; tako smo pogosto kuhali že prej, saj so mnogi naši tradicionalni ciprski recepti že precej trajnostni - uporabljamo precej leče, fižola in sezonske zelenjave.

A moram priznati, da to ni vedno lahko. Družina moje hčere šteje šest članov, zraven pa kuham še zase in mojega moža. To je osem ust, ki jih je treba vsak dan nahraniti in vsi ne marajo enakih stvari. Nekateri otroci ne marajo zelenjave ali stročnic, zato je težko najti recepte, ki bi ustrezali vsem.





To je zgodba o Elini Protopapi, ki se privaja, da pred nakupom novih stvari vselej dvakrat premisli

Že kot 18-letno dekle sem pogosto kupovala več kot potrebujem, še posebej oblačila. Tako enostavno je naročiti nekaj prek spleta ali kupiti poceni v velikih trgovskih verigah. Včasih nekaj nosim le enkrat, sicer pa leži v moji omari ali celo konča z originalno etiketo v košu za smeti. Že pred delavnicami sem vedela, da takšno ravnanje ni dobro. Ti poceni izdelki pogosto prihajajo od daleč, niso narejeni za dolgo in ustvarjajo veliko odpadkov. A to je navada, ki jo imamo mnogi, še posebej v družbi, kjer je vse hitro in lahko dostopno in kjer poskušamo narediti vtis na druge.

Če bi si morala zastaviti en osebni cilj, bi si zastavila tole: da pred nakupom dvakrat premislim in se vsakič, ko me zamika nakup, vprašam: Ali to res potrebujem? Ali bom to uporabljala? Ali pa morda lahko to dobim rabljeno ali si izposodim?





To je zgodba o Nitsi Mesaritou in njeni odločitvi, da se nauči več o podnebni krizi

Na delavnicah projekta AgeinGreen sem se naučila veliko novih in koristnih stvari o okolju. Delavnice so mi odprle oči za vsakodnevne navade, ki jih lahko spremenim, hkrati pa so me spodbudile k globljemu razmišljanju o podnebni krizi. Vendar ne želim govoriti o vsakodnevni navadah, ki jih lahko spremenim, ampak o nečem drugem.

Med enim od srečanj je v razpravi eden od udeležencev izrazil dvome o podnebnih spremembah. Počutila sem se nelagodno. Želela sem spregovoriti in zagovarjati svoje prepričanje, vendar nisem bila dovolj samozavestna. Mislila sem, da vem dovolj, vendar sem v tistem trenutku spoznala, da moram izvedeti več. Nisem hotela le ponavljati tistega, kar sem slišala. Želela sem razumeti dejstva.

Zato sem se odločila, da bom nadaljevala z učenjem. Berem članke, iščem zanesljive vire, pregledujem dejanske podatke in poskušam razumeti znanstvene osnove podnebne krize. Ne samo zase, ampak tudi zato, da bom lahko to znanje jasno in mirno delila z drugimi, ko se bodo ponovno pojavile takšne razprave.

Včasih mislimo, da se učenje konča v določeni starosti. A verjamem, da ni nikoli prepozno, da postanemo bolj ozaveščeni, bolj kritični in bolj pripravljeni zagovarjati tisto, kar je pomembno.





To je zgodba o tem, kako se je Melita znebila smradu in muh

Doma sem imela slabo organiziran sistem za odlaganje odpadkov, sortiranje in vse, kar je povezano s smetmi. Posledica tega je bil neprijeten smrad v kuhinji in nenehna bitka z muhami. Po naključju sem naletela na spletno stran, ki ponuja različne koše za smeti. Navdušila me je lepa, dizajnerska posoda "bokashi organko", v katero stisnete organske odpadke, jo pokrijete s pokrovom in ni več vonja ali muh. Če imate hišo in vrt, torej prostor za kompost, lahko to »vrečko« stisnjenih organskih odpadkov odložite v kompostno posodo. A jaz nimam te sreče, zato sem si to posodo lahko le ogledovala.

Pred časom sem kupila stranišče za našo mačko. Pozabila sem preveriti dimenzije in ko je paket prispel, sem takoj vedela, da je prevelik. Postavila sem ga v kot kuhinje in ga začela uporabljati za odpadke. Člani moje družine so se pritoževali, ker so morali narediti pet dodatnih korakov, a so se navadili. Ta zabojnik ima tudi pokrov, zato je bilo konec smradu in muh. Izpraznim ga vsakih 2–3 dni. Zahvaljujoč novemu sistemu ravnanja z odpadki je zrak v moji kuhinji veliko boljši, porabim pa tudi manj vrečk za smeti.



To je zgodba o tem, kako je Olga začela varčevati z vodo

Zelo sem hvaležna, da živim v okolju, kjer imamo na voljo veliko kakovostne vode, in zavedam se, da to ni samoumevno. Veliko je odvisno od naših navad in obnašanja.

Imam vrt, ki ga je treba v vročem vremenu zalivati. Uporabljam vso odpadno vodo - od pranja zelenjave, rok in vsega drugega, kar ne vsebuje preveč mila ali praška - za zalivanje vrta. Pod vsako pipo imam tudi posodo za zbiranje vode, da se čim manj vode izgubi.

Vodo varčujem tudi pri osebni higieni, na primer pri tuširanju. Ne razvajam se in ne pustim, da teče topla voda po nepotrebnem. Tudi pri kopanju v kadi ne pretiravam. Seveda varčujem z vodo tudi na počitnicah, če bivam v hotelu, čeprav je voda vključena v ceno namestitve.



To je zgodba o tem, kako Olga prispeva k zmanjšanju prometnega onesnaževanja

Zaenkrat še vedno vozim avto, a izbiram destinacije, kamor lahko grem brez njega. Na pevske vaje zbora se odpravim z mestnim avtobusom, ki vozi ne glede na to, ali se peljem z njim tudi jaz. Ni mi treba iskati parkirnega mesta, ne onesnažujem okolja, eden od kolegic iz zbora pa mi pogosto ponudi prevoz nazaj domov. Seveda moram po večjih nakupih z avtom, vendar vse manjše nakupe opravičim peš ali z javnim prevozom. Obiskujem prijatelje v domu starejših v Škofljici in tja zlahka pridem z mestnim avtobusom.

To je le nekaj primerov, kako poskušam biti okolju prijazna. Še naprej si bom prizadevala izboljšati kar je v mojih močeh.





To je zgodba o Smilji, ki kolesari v vseh letnih časih

Že kot otrok sem bila pogosto na kolesu ali rolerjih, srečna dokler so se kolesa vrtela. Če je bilo mogoče, so moji starši so vedno hodili peš ali kolesarili.

Tudi moj partner je navdušen kolesar. Ker takrat v Sloveniji še ni bilo na voljo kakovostnih koles, si ga je nabavil v Italiji. Ta skupna strast do kolesarjenja se je samodejno prenesla na oba najina otroke, in sicer tako zelo, da kljub temu, da imata vozniški izpit, uporabljata samo kolesa (mestna, gorska, cestna).

V Ljubljani na dan povprečno prekolesarim dvajset kilometrov. Z možem kolesariva tudi na daljše razdalje, včasih greva na kolesarski izlet z vlakom. Avto uporabljam povprečno enkrat ali dvakrat na mesec, samo za daljše razdalje.

Ni več dvoma, da se podnebje spreminja, saj v preteklosti ni bilo takšnih nenadnih vremenskih pojavov. V naši družini je skrb za okolje in kolesarjenje namesto vožnje z avtomobilom naš način življenja. Kolo uporabljam tudi pozimi, kljub mrazu.

Z našo doslednostjo pri kolesarjenju smo postali svetel zgled v naši soseski, saj opažam, da je v zadnjih letih med našimi sosedi in prijatelji vedno več kolesarjev.





To je zgodba o tem, kako je kolesarjenje postalo del Tjašinega vsakdanjika

Kolesarjenje je postalo del mojega vsakdanjika pred nekaj leti. Prej sem večinoma uporabljala avtobus za pot v šolo in opravke. Ker kolesarjenje pozitivno vpliva na okolje in zdravje, sem se odločila, da bo kolo moje prevozno sredstvo za pot v šolo. Z vsakodnevnim kolesarjenjem je kmalu postalo moje redno prevozno sredstvo za potovanje kamorkoli, v šolo, na delo, za opravke ... ne glede na letni čas ali vremenske razmere. Kolo uporabljam tudi na počitnicah, za odkrivanje novih krajev.





To je zgodba o tem, kako je Alenka postala fleksitarijanka*

**fleksitarijanec/ka: oseba, ki se pretežno prehranjuje vegetarijansko, vendar občasno je tudi meso ali ribe.*

Nikoli nisem bila velika ljubiteljica mesa. V študentskih letih sem bila leto ali dve vegetarijanka. Toda občasno me je mamil vonj pršuta ali različnih jedi z mesom – polnjene paprike, golaž itd. Zato sem opustila strogo vegetarijansko prehrano.

Ko smo pripravljali projekt AgeinGreen, sem raziskovala različne vire in me je presenetilo, kako zelo proizvodnja in prevoz mesa vplivata na naš planet. O tem sem prej že vedela nekaj, vendar ne podrobnosti in števil. Ponovno se razmislila o svojih vsakodnevnih navadah in izbirah. Naletela sem na pojem fleksitarijanstvo, ki pomeni zmanjšanje porabe mesa in večje uživanje rastlinske in lokalno pridelane hrane. Ta kompromis se mi je zdel idealen in odločila sem se, da bo to moja izbrana prehrana. Naredila sem načrt: malo rdečega mesa na nekaj tednov in piščanec ali ribe vsak teden. In seveda veliko sadja, zelenjave, jajc, orešchkov, testenin in mlečnih izdelkov.

Fleksitarijanstvo je koristno za moje telo in, kar je tudi pomembno, tudi za mojo dušo, saj se zavedam, da tako prispevam k skupnemu dobremu in za boljši planet. In brez strogih omejitev lahko še vedno uživam v okusni velikonočni šunki in božični pečenki.





To je zgodba o Basiji, ki se je odločila živeti okolju prijazno življenje

Moja pustolovščina z ekologijo se je začela v srednji šoli. Med udeležbo na jadralnem taboru sem opazila, kako onesnažena je voda v jezerih. V mojem rodnem mestu bo zgradili tovarno dušika, kar je povzročilo znatno poslabšanje kakovosti zraka. Včasih je bilo res težko dihati. Spoznala sem, kako resen vpliv ima človeška dejavnost na okolje.

Danes so vse moje dejavnosti v skladu z ekologijo. To je moj naravni način življenja in si ne morem predstavljati drugega. Vsak nakup skrbno premislim in kadar je mogoče, poskušam stvarjem dati novo življenje. Neka oblačila nosim že več let, ker so še vedno v odličnem stanju. Vsa zelenjava in sadje prihajajo iz mojega vrta, ki je moj ponos in veselje. Sama pripravljam ozimnico in svoje rastline škropim samo z naravnimi izvlečki, na primer česnom.

Uporabljam tudi ovitke in vrečke iz voska, ki je okolju prijazna alternativo plastični in aluminijasti foliji. Izdelani so iz bombažne tkanine, namočene v čebelji vosek. Gre za izdelek za večkratno uporabo, ki je odličen za pakiranje in shranjevanje hrane, hkrati pa pomaga zmanjšati porabo plastike in odpadkov. So lepo izdelani in praktični. Brez njih ne grem nikamor.

Nenehno širim svoje znanje o ekologiji. Nedavno sem se udeležila delavnice, kjer sem se naučila šivati vrečke za shranjevanje zelenjave in sadja iz starih zaves. Kmalu se bom udeležila še ene, kjer se bom naučila uporabljati odpadke in ostanke hrane. Izobraževalne dejavnosti so bistven način pridobivanja ekoloških navad. Navdih drugih je najboljša motivacija!





To je zgodba o Reni in njeni izkušnji z gozdno kopeljo

Že osem let prostovoljno delam v lokalni sirotišnici. Pred kratkim smo se z mladimi iz te ustanove udeležili edinstvene ekološke delavnice v gozdu. Izkusili smo japonsko tehniko »gozdne kopeli« (shinrin-yoku). To je izjemna oblika stika z naravo, pri kateri vsi čuti - vid, sluh, dotik, vonj in okus - postanejo ključ do globljega in bolj zavestnega dojemanja okolja. Hodili smo počasi, v tišini, brez telefonov, medijev ali zasebnih pogovorov. Namesto tega smo se udeleženci pozorno opazovali in uživali v naravi.

V svetu, v katerem mladi vse bolj živijo v virtualnem prostoru, je bila ta izkušnja zanje odkritje, vrnitev k resničnemu, neonesnaženemu stiku z realnostjo. Gozdna kopel, čeprav med mladimi na Poljskem ni znana, je čudovit način za »resetiranje« duha in telesa. Ta dejavnost vpliva tudi na okolje: ščiti gozdove pred komercializacijo, podpira absorpcijo CO₂ in zadrževanje vode, zmanjšuje pritisk masovnega turizma in povečuje možnosti za ohranjanje biotske raznovrstnosti.

Zame osebno je bil to dokaz, da lahko že preprosta, a zavestna prisotnost v naravi spremeni naš pogled in je lahko začetek dolgotrajne ekološke spremembe.





To je zgodba o Agi iz Krakova, ki globoko verjame v okolju prijazen način življenja

Sem vegetarijanka že pet let, na to odločitev pa so vplivali tudi zdravstveni razlogi. To, kar jemo, je za nas izredno pomembno in zato bi morali izbirati čim manj predelano hrano. Zanašam se na darove narave – tako iz gozda kot iz lastnega vrta. Naučila sem se prepoznavati in uporabljati zelišča. Najbolj dragocene stvari so brezplačne, čeprav jih pogosto podcenjujemo.

Kupujem neposredno od lokalnih kmetov na tržnici, čemur pravim lokalni patriotizem. Pogosto tudi izmenjujem pridelke s sosedi: ko imam preveč solate, jo podarim oz. zamenjam za drugo zelenjavo ali sadje. Zaradi tega ni odvečne hrane in vsi lahko uživamo zdrave in naravne izdelke. Obožujem te izmenjave med sosedi in vedno z veseljem sodelujem. Izogibam se velikim trgovinam in marketom. Vsak nakup je dobro premišljen, ne kupujem več impulzivno. Postala sem neobčutljiva za oglase in skušnjave, da bi kupila nepotrebne stvari. Celo kozmetiko kupujem malo, ker se učim izdelave sama; za naravno kremo potrebujete le malo kokosovega olja in vitamina D.

Sem redna stranka ekoloških in okolju prijaznih trgovin. Izogibam se plastiki, ker vem, da je škodljiva za nas in okolje. Embalažo vrnem na posebna zbirna mesta, da jo lahko nekdo drug ponovno uporabi. Pristopila sem tudi k lokalnim Facebook skupinam, kjer ljudje objavljajo, kje lahko brezplačno prevzameš stvari, ki jih ne potrebujejo več. Moj mož dela z lesom, zato jih uporabimo za izdelavo lepega pohištva za naš dom.

Zame je ključno razumevanje, da ekologija ni le način življenja, ampak predvsem zavest o tem, kako pomembno je skrbeti za naš planet in nas same. Na videz »majhna« dejanja lahko prinesejo veliko.





To je zgodba o Eryku iz Tarnowa, ki verjame, da lahko skupaj naredimo veliko več

Ko sem se preselil na svoje, se je moj odnos do ekologije močno spremenil. Začel sem se spraševati, ali res potrebujem nove stvari, če lahko uporabljam tiste, ki jih že imam. Starši so me naučili, da je bolje stvari popraviti, kot jih takoj zamenjati za nove. Prekomerna poraba povzroča samo škodo.

Sodelujem v mladinskih okoljskih projektih Erasmus+. Nedavno sem imel priložnost potovati v Romunijo in Španijo, kjer je bila ena od naših nalog čiščenje plaže. Zbrali smo odpadke vzdolž obale. Naučili smo se, da se plaža šteje za onesnaženo, če je na kvadratnem metru 50 plastičnih predmetov. Našli smo jih več kot 200! Večina so bile vatirane paličice, ki končajo v morjih in oceanih prek kanalizacije. Našli smo tudi ogromno plastičnih peletov, ki jih prevažajo kontejnerske ladje. Strašno je, da je v primeru poškodovanega tovora za ladje bolj donosno, da ga odvržejo v vodo, kot da ga dostavijo v pristanišče. Peleti so velike kot leča in jih je praktično nemogoče očistiti, ribe pa jih pogosto zamenjajo za hrano. Nato končajo na naših mizah in nas ponovno zastrupljajo. Zato sem zelo proti nakupovanju na velikih azijskih platformah, saj to le še poslabšuje problem plastike v okolju.

Razvijali smo tudi okolju prijazne urbanistične načrte: računali smo ogljični odtis, načrtovali javni prevoz in mreže kolesarskih poti ter iskali načine za bolj trajnostno življenje v urbanih območjih. Po vrnitvi v rodno mesto z veseljem posredujem pridobljeno znanje in navdihujem druge, ker verjamem, da lahko skupaj dosežemo veliko več.





To je zgodba o Kasiji in njenem ekološkem načinu življenja, ki bi moral postati norma za vse

Moja mama me je „okužila“ z ekologijo. Še preden so uvedli obvezno ločevanje odpadkov in preden je ekologija postala vsem poznana tema, smo se v mojem domu trudili živeti v sožitju z naravo. Danes, kot odrasla oseba, si ne morem predstavljati drugega načina življenja. Kar je za mnoge še vedno novost, je že dolgo del mojega vsakdanjega življenja.

Poskušam, da je vsak vidik mojega življenja ekološki. Zlasti pomembna mi je voda. Ne zapravljam jo; zaprem pipo, ko si umivam zobe ali lase, in se tuširam namesto da se kopam. Kupujem samo mineralno vodo v steklenicah, ki jih vrnem za ponovno uporabo. Tako imam vedno svežo zalogo, a brez plastike.

Udeležujem se predavanj v organizaciji Oddelka za varstvo okolja v mojem mestu, ker želim biti na tekočem z novimi okolju prijaznimi rešitvami in praksami. Nedavno sem izvedela za zanimiv način uravnavanje vodnega ekosistema. Ko je v rekah preveč rib in jih ni mogoče prenesti ali uporabiti, jih brezplačno podarijo. To ponovno vzpostavi ravnovesje v naravi in hkrati se nič ne zapravi. Zdi se preprosta rešitev, vendar lahko prinese veliko koristi.





Co-funded by
the European Union

This project has been co-funded with support from the European Commission. This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.