



Co-funded by
the European Union

Activus
FUNDACJA



Letokruh



STADTTEILVERNETZER STUTTGART

PRZEWODNIK DAJ DRUGIE ŻYCIE RZECZOM



**Projekt trójstronny
sfinansowany w ramach programu Erasmus+
2024-2-PL01-KA210-ADU-000295498**

Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie	- str. 3
2. Opinie przedstawicieli władz miejskich w Łodzi, Pradze i Stuttgartu	- str. 5
Łódź	
Praga	
Stuttgart	
3. Świadomość ekologiczna mieszkańców Łodzi, Pragi i Stuttgartu – wyniki badań ankietowych	- str. 15
4. Kategorie rzeczy, którym można nadać nowe życie – przykłady dobrych praktyk	- str. 19
Odzież i tekstylia w Łodzi, Pradze i Stuttgartu	
Żywność w Łodzi, Pradze i Stuttgartu	
Meble i dekoracje w Łodzi, Pradze i Stuttgartu	
5. Zrób to sam - propozycje dawania rzeczom drugiego życia	- str. 40
6. Zespół autorów	- str. 44



WPROWADZENIE

Przewodnik **„Daj drugie życie rzeczom”** jest rezultatem trójstronnego projektu finansowanego przez Unię Europejską w ramach programu Erasmus+ (KA210-ADU-E45F2005 – Partnerstwa na małą skalę, w sektorze edukacji dorosłych), realizowanego wspólnie przez trzy organizacje partnerskie: Fundację Activus z Łodzi, Letokruh z.ú. z Pragi oraz Stadtteilvermittler ze Stuttgartu.

W niniejszym poradniku prezentujemy wyniki licznych obserwacji, wywiadów i badań, dzięki którym analizowaliśmy poziom świadomości dorosłych oraz działania podejmowane przez mieszkańców i władze lokalne w Łodzi, Pradze i Stuttgarcie na rzecz ochrony środowiska, przeciwdziałania zmianom klimatu oraz zapobiegania zanieczyszczeniom wynikającym z nadprodukcji żywności, odzieży, mebli i innych przedmiotów codziennego użytku, w szczególności wykonanych z plastiku i nie biodegradowalnych materiałów syntetycznych.

Omawiamy różne aspekty problemu, strategie rozwiązań oraz przykłady dobrych praktyk związanych z recyklingiem, ponownym wykorzystaniem i przywracaniem przedmiotom ich funkcjonalności.

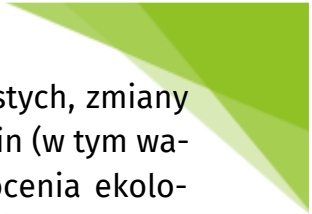
W XVIII wieku ludzkość doświadczyła rewolucji przemysłowej, która znacząco zwiększyła emisję dwutlenku węgla do atmosfery, zmieniając naturalną zmienność klimatu oraz strukturę ekosystemów Ziemi. Nasilenie efektu cieplarnianego jest obecnie faktem bezspornym, a średnia globalna temperatura nadal rośnie. Prowadzi to m.in. do topnienia lodowców i lądolodów, zaniku lodu morskiego, zakwaszania i odtleniania oceanów, podnoszenia się poziomu mórz oraz występowania ekstremalnych zjawisk pogodowych, takich jak susze, fale upałów, ulewne deszcze, huragany, tornado, pożary lasów i powodzie.

Jednym z dowodów jest porównanie średnich temperatur z okresu przedindustrialnego z obecnymi pomiarami. Średnia globalna temperatura jest dziś wyższa o ponad 1°C. Naukowcy ze Stacji Polarnej im. Stanisława Siedleckiego w Hornsundzie na Spitsbergenie przeanalizowali dane meteorologiczne zbierane przez 40 lat. Wyniki ich badań wskazują, że w tym okresie średnia temperatura w tym regionie wzrosła o 4,5°C. „Zmiany te są ponad sześciokrotnie większe niż średnia globalna” – ostrzegają badacze.

Globalny ekosystem wyznaczają tzw. granice planetarne. Granice planetarne to koncepcja odnosząca się do procesów zachodzących w systemie Ziemi oraz do limitów, po przekroczeniu których mogą wystąpić gwałtowne, nieliniowe i potencjalnie nieodwracalne zmiany środowiskowe w skali kontynentalnej lub globalnej – na przykład krytyczne punkty przelomowe w systemie klimatycznym Ziemi. W istocie granice planetarne określają „bezpieczną przestrzeń operacyjną” dla ludzkości, wskazując, w jakim stopniu możemy eksploatować zasoby Ziemi, pozostając w granicach pozwalających uniknąć poważnych, antropogenicznych zakłóceń środowiska. Przekroczenie jednej lub kilku z tych granic może mieć szkodliwe, a nawet katastrofalne konsekwencje, uruchamiając gwałtowne, nieliniowe zmiany w skali od kontynentalnej po planetarną.

We wrześniu 2023 roku zespół naukowców po raz pierwszy ilościowo określił wszystkie dziewięć procesów regulujących stabilność i odporność systemu Ziemi. Są to: zmiany klimatu, utrata bioróżnorodności, zaburzenia cykli azotu i fosforu, wylesianie oraz przekształcanie obszarów dzikich w tereny rolnicze (degradacja środowiska), zakwaszenie oceanów, wykorzystanie zasobów wody słodkiej, zubożenie warstwy ozonowej oraz zanieczyszczenie chemiczne.

Zgodnie z badaniami, do 2023 roku przekroczonych zostało już sześć granic planetarnych: zmiany klimatu, utrata bioróżnorodności, zaburzenia cykli azotu i fosforu, degradacja środowiska oraz wykorzystanie wody słodkiej. Przekroczenie jednej lub kilku z tych granic może uruchomić nieliniowe, gwałtowne zmiany środowiskowe o potencjalnie katastrofalnych skutkach. Już dziś obserwujemy zjawiska takie jak



zwiększona zmienność opadów i okresów suszy, zamieranie lasów iglastych, zmiany cykli życiowych i wymieranie gatunków ptaków, zaburzenia wzrostu roślin (w tym warzyw i owoców), rozprzestrzenianie się nowych alergii oraz inne zakłócenia ekologiczne.

O TYM JEST NASZ PROJEKT

Naszym celem jest podnoszenie świadomości oraz upowszechnianie wiedzy na temat tego, że indywidualne działania człowieka — takie jak emisja zanieczyszczeń i CO₂, nadmierne wykorzystywanie zasobów naturalnych, zanieczyszczanie wód czy produkcja rolna — mają bezpośredni wpływ na zmiany i degradację środowiska. Nasza misja sięga jednak dalej. Prezentując rezultaty wspólnych działań projektowych, chcemy promować zmiany nawyków, zachowań i postaw, które mogą pomóc zapobiegać, przeciwdziałać i zatrzymać procesy degradacji Ziemi.

Obejmuje to działania skoncentrowane na:

1. ochronie środowiska,
2. ograniczaniu marnowania żywności,
3. zmniejszaniu emisji CO₂,
4. świadomym życiu i czerpaniu satysfakcji z realnego wpływu na ochronę naszej

Źródła:

<https://www.national-geographic.pl/nauka/temperatury-w-arktyce-rosna-zmiany-ponad-6-razy-wieksze-niz-srednie-globalne/>

<https://włączoszczędzanie.pl/granice-planetarne-granice-procesu-systemu-ziemi/>

<https://climate.copernicus>

<https://avesnature.com.pl/degradacja-srodowiska-czym-jest-i-jaki-ma-wplyw-zmiany-klimatu-planety>



OPINIE Z MIASTA ŁÓDZI

1. Dlaczego temat recyklingu i ponownego wykorzystywania rzeczy jest ważny dla naszego miasta?

Miasta odgrywają kluczową rolę zarówno w podnoszeniu świadomości na temat konieczności przeciwdziałania negatywnym skutkom zmian klimatu, jak i we wdrażaniu projektów oraz działań proekologicznych. Niewątpliwie jednym z czynników przyczyniających się do niekorzystnych zmian klimatycznych jest nadmierna ilość odpadów generowanych przez konsumpcjonizm. Zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa odpowiedzialność za gospodarowanie odpadami komunalnymi spoczywa na samorządach lokalnych. Miasto Łódź jest zobowiązane nie tylko do organizacji odbioru i zagospodarowania odpadów od mieszkańców, lecz także do zapewnienia im środków umożliwiających prawidłową segregację odpadów.

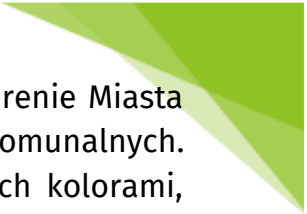
2. Czy nasze miasto posiada własne regulacje lub programy promujące recykling, naprawę i ponowne wykorzystanie rzeczy (np. odzieży, mebli, sprzętu, żywności)?

Miasto Łódź posiada własne regulacje dotyczące organizacji odbioru odpadów od mieszkańców oraz związanych z tym opłat. Zgodnie z ustawą o utrzymaniu czystości i porządku w gminach, gmina była zobowiązana do osiągnięcia poziomu przygotowania do ponownego użycia i recyklingu odpadów komunalnych na poziomie co najmniej 45% wagowo do 2024 roku, przy czym w kolejnych latach obowiązują jeszcze wyższe cele. Miasto Łódź podejmuje starania, aby osiągnąć te wskaźniki, jednak nie udało się ich jeszcze w pełni zrealizować. Dlatego tak istotne są wszelkie działania zmniejszające ilość odpadów niesegregowanych.

Ponadto Miasto Łódź prowadzi ekoportal, na którym publikuje aktualne informacje m.in. na temat recyklingu, a także wspiera projekty realizowane w tym zakresie przez różne organizacje.

3. W jaki sposób miasto pomaga mieszkańcom w prawidłowej segregacji odpadów i co robi, aby ograniczyć ilość śmieci?

Przede wszystkim kluczowe znaczenie mają jasne informacje oraz zrozumiały system segregacji. Aktualne informacje są dostępne na ekoportalu i przedstawione



w przystępnej formie. Mieszkańcy mogą tam przeczytać m.in., że na terenie Miasta Łodzi obowiązuje pięciofrakcyjny system selektywnej zbiórki odpadów komunalnych. Posegregowane odpady należy umieszczać w pojemnikach oznaczonych kolorami, przeznaczonych na: papier, szkło, tworzywa sztuczne, metale i opakowania wielomateriałowe, bioodpady obejmujące odpady kuchenne i żywnościowe z gospodarstw domowych oraz odpady zmieszane.

W Polsce od 1 stycznia 2025 roku odzież i tekstylia nie mogą być już wyrzucane do pojemników na odpady zmieszane. Duża część odzieży przeznaczonej do wyrzucenia nadaje się do ponownego użycia i może zostać umieszczona w pojemnikach na używaną odzież, zlokalizowanych w różnych częściach Miasta Łodzi. Na terenie Łodzi znajdują się również pojemniki na elektroodpady, do których mieszkańcy mogą oddawać drobny zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny.

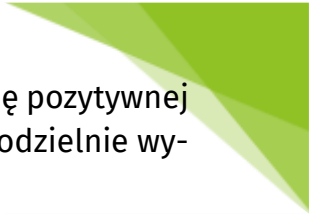
Bezpłatny odbiór dużych elektroodpadów, takich jak pralki, lodówki czy telewizory, należy zamówić za pośrednictwem infolinii MB Recycling (572 102 102). Jednocześnie mieszkańcy mogą także przekazywać niepotrzebną odzież, obuwie, książki oraz zabawki. Przeteterminowane leki można oddawać do aptek. Na ekoportalu dostępny jest również harmonogram odbioru odpadów wielkogabarytowych, takich jak stare meble. Dodatkowo na terenie miasta funkcjonują cztery Punkty Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK), w których mieszkańcy mogą oddać m.in. zużytą odzież, odpady budowlane, stare opony, lodówki, pralki oraz inne przedmioty.

W Łodzi działa także bank żywności, który przyjmuje i redystrybuuje produkty spożywcze z krótkim terminem przydatności do spożycia. Ponadto w mieście funkcjonuje coraz więcej lodówek społecznych oraz punktów foodsharingu, umożliwiających mieszkańcom dzielenie się nadwyżkami jedzenia z osobami potrzebującymi.

4. Czy w mieście są miejsca, w których można poddać rzeczy recyklingowi lub je naprawić? Czy planowane są nowe takie inicjatywy?

Do takich miejsc należą m.in. pojemniki na odzież, które pozwalają nadać ubrań drugie życie. Każdy może znaleźć adres najbliższego pojemnika, ponieważ wszystkie lokalizacje oraz mapa pojemników są dostępne na ekoportalu. Niektóre organizacje charytatywne również zbierają niepotrzebną, ale nadającą się do użytku odzież. Istnieje także możliwość bezpłatnego wysłania paczki z niechcianą odzieżą w ramach projektu Ekozwroty, realizowanego przez Fundację we współpracy m.in. z ogólnopolską siecią paczkomatów InPost.

Ponadto Fundacja Veolia, powołana przez spółki dostarczające energię i wodę mieszkańcom Łodzi, od 2019 roku wspiera rozwój sieci kawiarni naprawczych (repair cafés). Pomysłodawcy opisują ideę kawiarni naprawczych w następujący sposób: „Są to oddolne inicjatywy lokalnych społeczności, których celem jest wspólna naprawa przedmiotów, które w innym przypadku trafiłyby do kosza. Wystarczy przynieść np.



chwiejące się krzesło, skrzypiący rower lub ubranie z dziurą oraz odrobinę pozytywnej energii. Na miejscu, przy wsparciu specjalistów, uczestnicy uczą się samodzielnie wykonywać niezbędne naprawy i dają przedmiotom drugie życie.”

5. Jakie są największe wyzwania, przed którymi stoi miasto w rozwoju recyklingu i działań proekologicznych?

Największym wyzwaniem jest zmotywowanie coraz większej liczby mieszkańców do przyjmowania proekologicznych nawyków. Służą temu różnorodne kampanie edukacyjne, prowadzone systematycznie już od przedszkola, ale także wśród seniorów. Aby wzmocnić motywację, konieczne jest również pokazywanie efektów ekologicznych zachowań, w tym prawidłowej segregacji odpadów. Miasto musi więc utrzymywać oraz modernizować system zbiórki i przetwarzania odpadów.

7. W jaki sposób mieszkańcy mogą angażować się w działania proekologiczne w naszym mieście?

Miasto Łódź zachęca mieszkańców do udziału w konsultacjach społecznych, informuje o różnorodnych projektach, które mogą być dla nich interesujące, oraz przyznaje mikrogranty na realizację inicjatyw proekologicznych.



grafika: JaWagabunda.pl

OPINIE Z PRAGI CZESKIEJ

Spotkanie z przedstawicielem władz miasta

1. Dlaczego temat recyklingu i ponownego wykorzystywania przedmiotów jest ważny dla naszego miasta?

Recykling i ponowne wykorzystywanie przedmiotów są niezwykle istotne dla Pragi, ponieważ pomagają ograniczać negatywny wpływ na środowisko, oszczędzać zasoby naturalne oraz wspierać cele klimatyczne miasta. Praga dąży do tego, aby stać się miastem cyrkularnym, które minimalizuje ilość odpadów i maksymalizuje efektywność wykorzystania zasobów.

2. Czy nasze miasto posiada konkretne regulacje lub programy wspierające recykling, naprawę i ponowne wykorzystanie przedmiotów (np. odzieży, mebli, sprzętu AGD czy żywności) ?

STRATEGIA „CIRCULAR PRAGUE 2030”

Inicjatywy związane z recyklingiem i wymianą tekstyliów:

- Portal OblecPrahu.cz – projekt skoncentrowany na segregacji i recyklingu tekstyliów, realizowany we współpracy z Bankiem Odzieży oraz Miastem Pragą.
- Wydarzenia typu SWAP – publiczne wydarzenia wymiany, podczas których mieszkańcy mogą bezpłatnie wymieniać się odzieżą i dodatkami.

Centra i punkty ponownego użycia:

- Punkty re-use – funkcjonujące przy punktach zbiórki odpadów (obecnie w Pradze działa 10 takich punktów).

- Centra re-use – większe przestrzenie społeczne oferujące naprawy, warsztaty oraz prezentację przedmiotów z upcyklingu (w Pradze działają trzy takie centra, np. Sto.re lub LIBRE).

Warsztaty naprawcze i działania edukacyjne:

Projekt „Reuse at Schools” – program edukacyjny skoncentrowany na renowacji mebli i drobnych naprawach, realizowany m.in. w SOŠ Jarov oraz w DDM Technical Station.

3. W jaki sposób miasto pomaga mieszkańcom w prawidłowej segregacji odpadów i co robi, aby motywować ich do ograniczania ilości wytwarzanych odpadów?

Praga wspiera prawidłową segregację odpadów poprzez wprowadzanie nowych systemów zbiórki, prowadzenie kampanii informacyjnych oraz dostosowywanie lokalnych przepisów w celu promowania odpowiedzialnej gospodarki odpadami. Od 2025 roku szczególny nacisk kładziony jest na bioodpady, tekstylia oraz ograniczanie ilości odpadów wielkogabarytowych.

4. Czy w mieście są miejsca, w których można przekazywać przedmioty do ponownego użycia lub naprawy? Czy planowane są nowe inicjatywy?

Tak, Praga posiada sieć punktów reuse oraz centrów reuse, w których mieszkańcy mogą przekazywać przedmioty do dalszego wykorzystania lub naprawy. Miasto aktywnie rozwija i rozszerza tego typu inicjatywy.

5. Jakie są największe wyzwania, przed którymi stoi miasto w rozwoju recyklingu i inicjatyw proekologicznych?

Praga mierzy się z kilkoma istotnymi wyzwaniami w rozwoju recyklingu i działań ekologicznych, w tym z niewystarczającą infrastrukturą, wciąż zbyt niską świadomością społeczną, złożoną koordynacją pomiędzy dzielnicami miasta oraz barierami finansowymi i legislacyjnymi. Kolejnym wyzwaniem jest niechęć części mieszkańców do ograniczania własnej konsumpcji na rzecz zrównoważonego rozwoju środowiskowego.

6. W jaki sposób mieszkańcy mogą angażować się w działania ekologiczne w naszym mieście?

Mieszkańcy Pragi mogą angażować się w działania ekologiczne poprzez eko-centra, ogrody społeczne, programy edukacyjne, inicjatywy wolontariackie oraz działania praktyczne realizowane w miejskich lasach i parkach, ukierunkowane na ochronę przyrody i zrównoważony rozwój. Mogą również działać poprzez lokalne stowarzyszenia obywatelskie.



OPINIE ZE STOLICY KRAJU ZWIĄZKOWEGO - MIASTA STUTTGART

Spotkanie z dr. Maxem Schuchardtem, menedżerem projektu Bioeconomy, reprezentującym Florianą Sorga, koordynatora gospodarki o obiegu zamkniętym Miasta Stuttgart

1. Dlaczego recykling i ponowne wykorzystywanie przedmiotów są ważne dla Stuttgartu?

Każdego roku do Stuttgartu trafia ponad 16 milionów ton materiałów. Odpowiada to około 3 667-krotności masy wieży telewizyjnej w Stuttgarcie. Materiały te trafiają do naszego codziennego życia w postaci sprzętu elektrycznego, mebli oraz materiałów budowlanych. Ich produkcja wymaga surowców, pracy ludzkiej oraz energii. Niestety wiele z nich po często krótkim okresie użytkowania trafia do kosza.

Dla przykładu, w 2023 roku Abfallwirtschaft Stuttgart (AWS) zebrała około 2 000 ton elektroodpadów. Jednocześnie wielu z nas ma nieużywane urządzenia elektroniczne zalegające w szufladach lub piwnicach. W momencie utylizacji takich produktów ich wartość ekonomiczna zostaje utracona, a dodatkowo generowane są kolejne emisje gazów cieplarnianych.

Dzięki ponownemu użyciu, naprawie i recyklingowi możemy wydłużyć cykl życia rzeczy, których używamy lub które cenimy. Pozwala to tworzyć nową wartość ekonomiczną z już istniejących zasobów. W ten sposób oszczędzamy surowce i ograniczamy emisję gazów cieplarnianych. Jest to w pełni zgodne ze szwabską tradycją racjonalnego i inteligentnego gospodarowania zasobami oraz wspiera cel Miasta Stuttgart, jakim jest osiągnięcie neutralności klimatycznej.

2. Czy Stuttgart posiada własne regulacje lub programy promujące recykling, naprawę i ponowne wykorzystanie przedmiotów (np. odzieży, mebli, sprzętu, żywności) ?

W ramach strategii gospodarki o obiegu zamkniętym oraz strategii bioekonomii stolicy kraju związkowego Stuttgart w najbliższych latach wdrożonych zostanie łącznie 47 precyzyjnie sformułowanych działań. Poniższe (dodatkowe) inicjatywy dają jedynie niewielki wgląd w to, co miasto realizuje w tym obszarze:

- **Mapa punktów naprawczych „Jetztklimachen!”**
<https://jetztklimachen.stuttgart.de/reparieren>

Stuttgart posiada liczne kawiarnie naprawcze, warsztaty oraz miejsca, w których mieszkańcy mogą naprawić smartfony, rowery czy drobny sprzęt kuchenny. Interaktywna mapa napraw łączy wszystkie punkty naprawcze w Stuttgarcie i ułatwia znalezienie miejsca naprawy dla różnego rodzaju produktów.

- **Kampania informacyjna „Let’s go reusable together”**

Od 2023 roku lokale gastronomiczne są zobowiązane do oferowania alternatywy wielokrotnego użytku dla jednorazowych opakowań przy sprzedaży żywności i napojów na wynos. W latach 2023–2024 miasto Stuttgart prowadziło kampanię informacyjną mającą na celu promowanie szerszego stosowania opakowań wielokrotnego użytku. Jej odbiorcami byli zarówno przedstawiciele branży gastronomicznej, jak i mieszkańcy Stuttgartu.

- **Strategia bioekonomii stolicy kraju związkowego Stuttgart:**

Strategia ta obejmuje wszystkie biogeniczne strumienie materiałowe na obszarze miejskim. Jej celem jest jak największy recykling tych strumieni i wykorzystywanie ich jako surowców. Dotyczy to m.in. bioodpadów czy osadów ściekowych, które mogą być wykorzystywane do produkcji biogazu. Innym przykładem jest odzysk składników odżywczych, takich jak azot i fosfor, w stuttgartarckich oczyszczalniach ścieków, a także materialne wykorzystanie odpadów zielonych. Te ostatnie mogą być na miejscu przetwarzane na kompost lub – w procesie pirolizy – na certyfikowany biowęgiel. Gdy lokalnie wytworzony biowęgiel jest następnie wykorzystywany np. jako podłoże do sadzenia drzew miejskich lub w rolnictwie regionalnym, możliwe jest częściowe domknięcie obiegu węgla w Stuttgarcie.

W materiałach takich jak beton czy asfalt, powstają tzw. ujemne emisje, ponieważ węgiel związany w biowęglu zostaje długoterminowo usunięty z atmosfery. Te ujemne emisje są kluczowe dla osiągnięcia i utrzymania miejskich celów klimatycznych w dłuższej perspektywie.

Więcej informacji:

<https://www.stuttgart.de/leben/umwelt/klima/klimastrategie/klima-fahrplan-2035/biooekonomie?loc=de>

3. W jaki sposób miasto pomaga mieszkańcom w prawidłowej segregacji odpadów i co robi, aby ograniczyć ilość wytwarzanych odpadów?

Kwestia ta leży w gestii Abfallwirtschaft Stuttgart (AWS) – miejskiej jednostki odpowiedzialnej za gospodarkę odpadami:

<https://www.stuttgart.de/service/entsorgung/services-der-aws>

3. Czy w mieście są miejsca, w których można poddać przedmioty recyklingowi lub je naprawić? Czy planowane są nowe inicjatywy tego typu?

Przede wszystkim przedmioty powinny być naprawiane, zanim zostaną skierowane do recyklingu. Stuttgart posiada kawiarnie naprawcze oraz otwarty warsztat „Hobbyhimmel”, w których każdy może samodzielnie lub wspólnie z innymi naprawiać różne przedmioty. Oprócz kawiarni naprawczych regularnie odbywają się tam także kursy – od spawania i projektowania biżuterii po majsterkowanie dla początkujących. Ponadto otwarty warsztat daje możliwość realizacji własnych pomysłów twórczych. Do dyspozycji są narzędzia, plotery, drukarki 3D, frezarki, a przede wszystkim przestrzeń do pracy.

Miasto Stuttgart wspiera tego typu miejsca, ponieważ – poza samą naprawą rzeczy – dostrzega ich istotną wartość społeczną. Spotykają się tam osoby o bardzo różnorodnym pochodzeniu i doświadczeniach, aby wspólnie rozwiązać problem, coś naprawić lub stworzyć. Tego rodzaju interakcje społeczne są dziś szczególnie ważne i wzmacniają poczucie wspólnoty w dzielnicach miasta.

Gdy produktów nie można już naprawić i osiągnęły kres swojego użytkowania, powinny zostać właściwie zutylizowane i przekazane do recyklingu. Stuttgart posiada obecnie pięć punktów recyklingu w dzielnicach: Hedelfingen, Münster, Plieningen, Weilimdorf oraz Vaihingen. Gospodarstwa domowe i przedsiębiorstwa ze Stuttgartu mogą przekazywać tam odpady w ilościach typowych dla gospodarstw domowych.

Dodatkowe miejsca, w których można dokonać napraw, są wskazane na miejskiej mapie napraw „jetztklimachen!”, która jest stale aktualizowana i rozbudowywana: <https://jetztklimachen.stuttgart.de/reparieren>

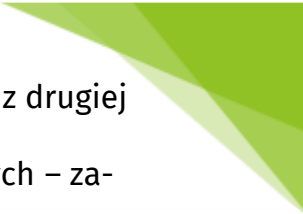
4. Jakie są największe wyzwania dla miasta w rozwoju recyklingu i działań proekologicznych?

To już na etapie projektowania produktu decyduje się, czy będzie on możliwy do naprawy, ponownego użycia lub recyklingu. Dlatego Miasto Stuttgart realizuje warsztaty szkoleniowe z zakresu projektowania cyrkularnego oraz modeli biznesowych gospodarki o obiegu zamkniętym, m.in. we współpracy z Umwelttechnik BW.

Takie rozwiązania jak systemy opakowań wielokrotnego użytku czy *car sharing* wymagają odważnych osób, które będą promować innowacje oraz nowe modele biznesowe. Oprócz odpowiednich ram politycznych konieczne jest również zaangażowanie projektantów, inżynierów i przedsiębiorców. Ostatecznie jednak czynnikiem decydującym jest to, czy nowe, bardziej zrównoważone produkty okażą się konkurencyjne na rynku międzynarodowym.

6. W jaki sposób mieszkańcy mogą uczestniczyć w działaniach przyjaznych środowisku w naszym mieście?

Istnieje wiele działań, które każdy z nas może podejmować na co dzień. Oto kilka przykładów:

- 
- wypożyczanie przedmiotów z Biblioteki Rzeczy lub kupowanie rzeczy z drugiej ręki/ używanych,
 - poszukiwanie możliwości naprawy i odwiedzanie kawiarni naprawczych – zarówno z dziećmi, jak i z osobami starszymi,
 - sprawdzanie przy zakupach, czy produkty są trwałe, możliwe do naprawy i ponownego użycia,
 - korzystanie z internetowych i lokalnych platform odsprzedaży,
 - proszenie o opakowania wielokrotnego użytku podczas korzystania z gastronomii poza domem.

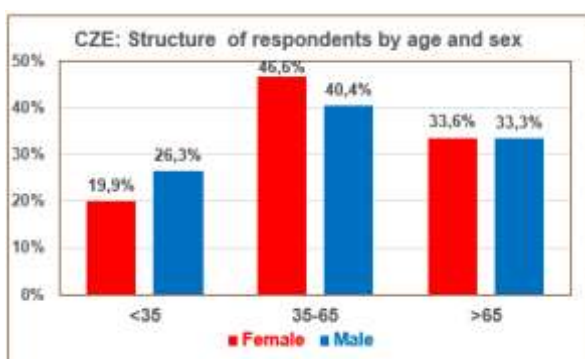
ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNA MIESZKAŃCÓW ŁODZI, PRAGI I STUTTGARTU

- wyniki badań ankietowych -

Pełny raport z przeprowadzonych badań stanowi odrębny rezultat projektu. W niniejszym poradniku przedstawiamy zatem jedynie najważniejsze informacje i wnioski z badania.

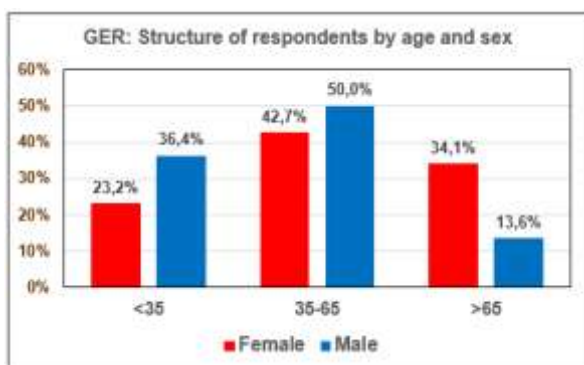
W badaniu wzięło udział 591 respondentów z Łodzi, Stuttgartu i Pragi.

Struktura respondentów ze względu na wiek i płeć



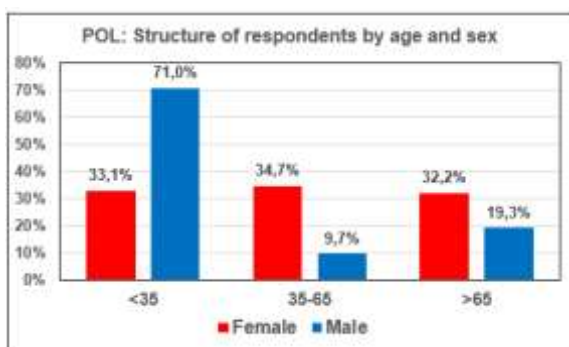
Komentarz do wykresów z Czech:

Liczba respondentów: 203
w tym kobiet: 146, mężczyzn: 57
Większość respondentów wśród kobiet i mężczyzn to osoby w wieku 35–65 lat.



Komentarz do wykresów z Niemiec:

Liczba respondentów: 208
W tym kobiet: 164, mężczyzn: 44
Jest niewielu mężczyzn, a dokładnie połowa z nich jest w wieku 35–65 lat.



Komentarz do wykresów z Polski:

Liczba respondentów: 180
W tym kobiet: 118, mężczyzn: 62
Rozkład kobiet według wieku jest równomierny, ale wśród mężczyzn dominującą grupą są osoby w wieku do 35 lat.

Layout kwestionariusza:

Wiek: Płeć: (K/M/inna): Mieszkam w domu jednorodzinnym (T/N):

Typ rodziny/związku partnerskiego: 1. singiel/-ka 2. rodzina 3. inne
(wstaw odpowiedni numer)

Q1. Czy lubisz robić zakupy?

1. Raczej tak 2. Raczej nie 3. Nie mam zdania

Q2. Jak dużo odpadów produkujesz?

1. Niezbyt dużo 2. Dużo 3. Próbuję ograniczać

Q3. Jaki jest twoim zdaniem wpływ reklam (w tym influencerów)
na wzrost konsumeryzmu?

1. Duży 2. Mały 3. Nie mam zdania

Q4. Czy przetwarzasz rzeczy (w tym także jedzenie), żeby je ponownie wykorzystać

1. Tak, często 2. Sporadycznie 3. Nigdy

Q5. Znasz zasady segregowania śmieci i stosujesz się do nich?

1. Tak, znam i stosuję
2. Tak, znam, ale nie stosuję
3. Segregacja jest dla mnie trudna

Q6. Czy uważasz, że nadmierna produkcja odpadów przyczynia się
do szkodliwych zmian klimatycznych??

1. Tak 2. Nie 3. Nie wiem

Q7. Co cię motywuje do dawania drugiego życia rzeczom?

1. chcę zaoszczędzić pieniądze
2. chcę chronić środowisko
3. lubię modyfikować i kreować na nowo rzeczy
4. inspirują mnie inni
5. moja własna wyobraźnia
6. nic mnie nie motywuje

W pytaniach Q8 and Q9 you możesz wybrać jedną lub więcej odpowiedzi

Q8. Skąd najczęściej czerpiesz inspiracje do przetwarzania rzeczy?

1. z mediów społecznościowych
2. z radia/ z TV/ z artykułów
3. od przyjaciół i rodziny
4. ze szkoleń/ z warsztatów
5. znikąd/ nie wiem

Q9. W jaki sposób dajesz drugie życie rzeczom?

1. przygotowuję nowe dania z resztek
2. przerabiam odzież
3. odnawiam/poddaję recyclingowi stare meble
4. zmieniam funkcjonalność sprzętu
5. ponownie używam opakowań
6. nie daję rzeczom drugiego życia

Structure of respondents by knowing the rules of waste segregation and apply them (Q5) divided by motivations the most to give things a second life (Q7)

Motivations the most to give things a second life	I know the rules of waste segregation and I apply them		
	CZE	GER	POL
1. I want to save money	14,9%	26,7%	30,5%
2. I want to protect the environment	64,2%	55,0%	35,9%
3. I enjoy creating and modifying the things	11,9%	8,4%	17,2%
4. I am inspired by other people	2,2%	6,3%	3,1%
5. My own imagination	3,0%	3,7%	7,8%
6. Nothing motivates me	3,7%	0%	5,5%

For the 64,2% of Chechs, 55,0% of Germans and 35,9% of Poles who know the rules of waste segregation and apply them the main motivation to give things a second life is protection the enironment.

Structure of respondents by finding inspiration for reusing things from social media (Q8) divided by motivations the most to give things a second life (Q7)

Motivations the most to give things a second life	I usually find inspiration for reusing things from social media		
	CZE	GER	POL
1. I want to save money	11,8%	29,8%	38,5%
2. I want to protect the environment	67,1%	54,2%	34,4%
3. I enjoy creating and modifying the things	11,8%	8,5%	14,6%
4. I am inspired by other people	2,3%	6,4%	4,2%
5. My own imagination	2,3%	1,1%	8,3%
6. Nothing motivates me	4,7%	0,0%	0,0%

For the 67,1% of Chechs and 54,3% of Germans who founded inspiration for reusing things from social media the main motivation to give things a second life is protection the enironment but for 38,5% of Poles the main motiation to give a things a second life is a desire to save money.

KOMENTARZ:

Językiem projektu „Dać drugie życie rzeczom” jest język angielski.
Wnioski z przeprowadzonego sondażu wśród mieszkańców Łodzi, Pragi i Stuttgartu zamieszczono na str. 19. Poradnika.



WNIOSKI

1. Czesi i Niemcy nie lubią robić zakupów, w przeciwieństwie do Polaków.
2. Większa liczba Polaków i Czechów uważa, że wpływ reklamy na rozwój konsumpcjonizmu jest znaczący, podczas gdy niemal wszyscy Niemcy są zdania, że wpływ ten jest niewielki.
3. Większość mężczyzn, w przeciwieństwie do kobiet, uważa, że wytwarza mniejszą ilość odpadów. Zdecydowana większość respondentów stara się ograniczać ilość generowanych odpadów.
4. Niemcy najlepiej znają zasady segregacji odpadów i stosują je w praktyce. Nie odnotowano żadnych odpowiedzi wskazujących, że segregacja odpadów stanowi dla nich problem.
5. Czesi, Niemcy i Polacy uważają, że nadmierna produkcja odpadów przyczynia się do szkodliwych zmian klimatu. Pogląd ten podziela większość Niemców.
6. Kobiety częściej niż mężczyźni zastanawiają się nad ponownym wykorzystaniem przedmiotów na różne sposoby. Mężczyźni w Polsce rzadko biorą tę kwestię pod uwagę.
7. Największą motywacją do nadawania przedmiotom drugiego życia jest potrzeba ochrony środowiska; jednak wśród młodych Polaków oraz starszych Czechów silniejszą motywacją jest oszczędzanie pieniędzy. Żaden z niemieckich respondentów nie wybrał odpowiedzi „Nic mnie nie motywuje”.
8. Inspiracja do ponownego wykorzystania przedmiotów najczęściej pochodzi od przyjaciół lub rodziny; wśród osób młodszych źródłem inspiracji są media społecznościowe, natomiast osoby starsze częściej czerpią ją z radia i telewizji.
9. Główne sposoby nadawania przedmiotom drugiego życia obejmują przygotowywanie nowych potraw z resztek jedzenia oraz ponowne wykorzystywanie opakowań. Zdecydowanie więcej kobiet niż mężczyzn przerabia ubrania, natomiast więcej mężczyzn odnawia meble. Żaden z niemieckich respondentów nie wybrał odpowiedzi „Nie nadaję przedmiotom drugiego życia”.

KATEGORIE RZECZY, KTÓRYM MOŻNA DAĆ NOWE ŻYCIE - PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK -

O D Z I E Ź

SECONTIQUE

Second-hand shop - ubrania i akcesoria
Stuttgart city centre

Opis:

„Moda daje nadzieję!”

Sklepy Secontique w południowych Niemczech zbierają i sprzedają duże ilości prawie nieużywanej odzieży, aby oszczędzać zasoby i zmniejszać ilość odpadów tekstylnych. Większość nowej odzieży sprzedawanej w Niemczech pochodzi z krajów globalnego Południa, gdzie niskie płace i złe warunki pracy kontrastują ostro z mentalnością „wyrzucania” charakterystyczną dla globalnej Północy. Promując modę z drugiej ręki, inicjatywa ta wspiera gospodarkę o obiegu zamkniętym, zmniejsza wpływ na środowisko i bierze odpowiedzialność za etyczne aspekty globalnych łańcuchów produkcyjnych. W południowych Niemczech działa łącznie pięć sklepów Secontique.



Cel:

Inicjatywa ma na celu wydłużenie okresu użytkowania odzieży, zachęcanie do świadomej konsumpcji i ograniczenie ilości odpadów tekstylnych, przy jednoczesnym promowaniu globalnej sprawiedliwości społecznej. Dochody ze sprzedaży odzieży używanej zapewniają trwałe wsparcie dla mieszkańców krajów globalnego Południa.

Wykorzystywane materiały:

Zbierane są wysokiej jakości darowizny odzieżowe, które są następnie sortowane i przygotowywane do ponownej sprzedaży. Asortyment obejmuje zarówno prostą odzież codzienną, jak i produkty znanych marek, a wszystko to w przystępnych cenach. Oprócz prywatnych darczyńców, niektóre firmy przekazują niesprzedane nadwyżki produkcyjne. Pracę wykonuje zespół składający się z 14 wolontariuszy oraz sześciu pracowników zatrudnionych w niepełnym lub pełnym wymiarze godzin. Średnio

każdego dnia cztery osoby przekazują darowizny w postaci odzieży. Dochody ze sprzedaży odzieży finansują działalność sklepu, a nadwyżki są przekazywane na projekty Kościoła katolickiego na całym świecie, takie jak edukacja młodzieży w Ugandzie i wsparcie dla kobiet dotkniętych przemocą w Kolumbii, prowadzone przez Akcion Hoffnung.

Efekt:

Przedłużając żywotność tekstyliów i zmniejszając popyt na nową odzież, sklepy Secontique wnoszą wymierny wkład w ochronę zasobów i klimat. Jednocześnie przychody generowane ze sprzedaży odzieży używanej umożliwiają ciągłe wspieranie projektów rozwojowych na całym świecie, łącząc lokalny zrównoważony rozwój z międzynarodową solidarnością.

Możliwość transferu:

Model ten można dostosować do każdego miasta, które ma dostęp do darowizn odzieżowych, zmotywowanych wolontariuszy i niezawodną koordynację. Dzięki funkcjonującemu systemowi darowizn i odsprzedaży moda z drugiej ręki może wzmocnić gospodarkę o obiegu zamkniętym, zapewniając jednocześnie zrównoważone wsparcie dla globalnych projektów społecznych. Kontakt:

<https://www.secontique.de/shops/secontique-stuttgart.html>

UWAGA, ŚMIECIARKA JEDZIE

Opis:

„Uwaga, jedzie śmieciarka” to nazwa popularnej inicjatywy społecznej oraz fundacji o tej samej nazwie: www.uwaga-smieciarkajedzie.org, która działa na rzecz ograniczenia ilości odpadów poprzez nadanie drugiego życia przedmiotom, które nadal nadają się do użytku, ale mogłyby trafić do kosza na śmieci.

Działania opierają się na bezpłatnej wymianie przedmiotów (ubrań, mebli, sprzętu, żywności) za pośrednictwem licznych grup na Facebooku, co promuje ponowne wykorzystanie i redukcję odpadów.

Cel:

Członkowie grupy oferują lub poszukują niepotrzebnych, ale nadal wartościowych przedmiotów, unikając ich wyrzucania. Fundacja koordynuje ponad 300 lokalnych grup na Facebooku, zrzeszających ponad milion osób. Grupa „Uwaga! Śmieciarka jedzie” ma bardzo szczegółowe zasady. Stanowią one, że grupa służy ułatwianiu przekazywania niepotrzebnych przedmiotów. Jest to grupa funkcjonalna, a nie rozrywkowa.



Wykorzystywane materiały:

Przede wszystkim jednak obowiązują zasady. Dotyczą one tego, co jest dozwolone, a co zabronione. Nie wolno zamieszczać ofert sprzedaży lub wymiany. Nie wolno rozdawać przedmiotów, których rozdawanie jest nielegalne, takich jak leki. Nie wolno oferować zwierząt. Oferty dotyczące przedmiotów, które bezpośrednio obrażają uczucia religijne, podlegają do agresji lub mają charakter polityczny, nie będą publikowane.

Efekt:

Fundacja dąży do systemowych zmian w podejściu do konsumpcji i gospodarki odpadami w Polsce poprzez promowanie modelu gospodarki o obiegu zamkniętym. Wpływ na środowisko – działania te przyczyniają się do znacznego ograniczenia ilości odpadów i emisji dwutlenku węgla.

Możliwość transferu:

Członkowie grupy mogą publikować informacje o przedmiotach, które zamierzają przekazać innym. Każdy może zostać członkiem grupy i przekazać swoje rzeczy. Sprzedaż nie jest dozwolona. Jeśli masz coś, czego nie potrzebujesz, ale co może się przydać komuś innemu, opublikuj informację o tym.

PLATFORMA SPRZEDAŻOWA VINTED

Opis:

Vinted to internetowa platforma handlowa (łącząca wielu sprzedawców i kupujących w jednym miejscu) służąca do kupowania, sprzedawania i wymiany używanej odzieży, obuwia, toreb, akcesoriów i innych przedmiotów (np. artykułów dziecięcych, artykułów gospodarstwa domowego, a nawet przedmiotów kolekcjonerskich) między użytkownikami.



Aplikacja vinted.pl jest darmowa. Przy zakupie lub sprzedaży pobierana jest niewielka opłata za „ochronę kupującego”. Na przykład za przedmiot, który kosztuje 50,00 PLN, kupujący płaci dodatkowo 5,40 PLN. Sprzedający nie płaci nic.

Cel:

Vinted działa jako społecznościowa platforma handlowa typu peer-to-peer, umożliwiająca osobom prywatnym łatwe pozbycie się niepotrzebnych przedmiotów i zarobienie pieniędzy, a kupującym – zakup niedrogich towarów z drugiej ręki, wspierając w ten sposób koncepcję zrównoważonej mody i ekologii.

Wykorzystane materiały:

Odzież sprzedawana na Vinted jest wykonana z włókien naturalnych (wełna, bawełna, jedwab lub naturalna skóra) oraz włókien syntetycznych (poliester, poliamid, wiskoza). Często odzież jest wykonana z materiałów pochodzących z recyklingu.

Efekt:

Kupowanie i sprzedawanie używanych przedmiotów to nie tylko oszczędność pieniędzy. To także zwiększanie i pogłębianie świadomości na temat potrzeb środowiska naturalnego, ograniczanie konsumpcjonizmu oraz dbanie o czyste powietrze, klimat i zasoby naturalne Ziemi. Powoduje to również coraz większą popularność trendu, który podkreśla większą wartość towarów z drugiej ręki w porównaniu z nowymi.

Możliwość transferu:

Pomysł sprzedaży używanych przedmiotów, które nie są już potrzebne, można łatwo rozpowszechnić również na mniejszą skalę – wśród przyjaciół, znajomych i członków rodziny. Popularność zakupów z drugiej ręki pokazują również duże portale sprzedażowe, takie jak Allegro czy OLX.

Inne:

W Łodzi sieci odzieżowe, takie jak H&M, Reserved, Zara, Mango, coraz częściej umieszczają pojemniki, do których klienci mogą wrzucać zużytą odzież.

THE “SECOND-LIFE WARDROBE” ŠATNÍK - PRAGA

Opis:

Šatník to społeczny projekt polegający na przetwarzaniu garderoby, w ramach którego ludzie przekazują ubrania i niezbędne przedmioty, których już nie potrzebują.



Przedmioty te są następnie przekazywane bezpłatnie samotnym rodzicom, rodzinom znajdującym się w trudnej sytuacji oraz osobom uciekającym przed konfliktami. Każdy przekazany przedmiot zyskuje drugie życie, co pozwala przedłużyć jego użytkowanie i zmniejszyć ilość odpadów, a jednocześnie bezpośrednio wspierać osoby, które najbardziej tego potrzebują.

Cel:

- promowanie zasad gospodarki o obiegu zamkniętym poprzez ponowne wykorzystanie odzieży i artykułów gospodarstwa domowego,
- zapewnienie godnego wsparcia materialnego rodzinom znajdującym się w trudnej sytuacji, zwłaszcza samotnym matkom i ich dzieciom,
- aktywizacja społeczności lokalnej i zaangażowanie wolontariuszy,
- pokazanie, że przedmioty codziennego użytku — podobnie jak ludzie — zasługują na drugą szansę.

Wykorzystywane zasoby:

Šatník udostępnia w Pradze specjalną przestrzeń, do której trafiają czyste, nadające się do użytku ubrania i artykuły pierwszej potrzeby, które są przekazywane przez mieszkańców. Darowizny są sortowane, eksponowane i dystrybuowane przez zespół wolontariuszy, którzy realizują projekt, nie pobierając za to wynagrodzenia. Projekt zapewnia również ukierunkowane wsparcie dla matek i dzieci uciekających przed wojną, w tym nowo przybyłych rodzin z Ukrainy. Działanie koncentruje się na takim podstawowym przesłaniu: „Każda przekazana rzecz znajduje nowego właściciela i dostaje drugą szansę”.

Przedmioty muszą być czyste, nienaruszone i nadawać się do natychmiastowego ponownego użycia, aby zapewnić nabywcom godność i jakość.

Efekt:

Odzież i artykuły pierwszej potrzeby pozostają w obiegu, zamiast stać się odpadami, co sprzyja zrównoważonemu rozwojowi środowiska. Rodziny w potrzebie uzyskują bezpłatny dostęp do wysokiej jakości artykułów, co wzmacnia ich stabilizację i pewność siebie. Projekt wzmacnia solidarność społeczną i buduje wspólną odpowiedzialność poprzez zaangażowanie darczyńców i wolontariuszy.

Šatník pokazuje, jak nadanie przedmiotom drugiego życia może również przynieść ludziom nową nadzieję i możliwości.

Możliwość transferu:

Model ten można łatwo powielić w każdej gminie lub społeczności poprzez:

- zapewnienie miejsca do zbiórki i dystrybucji,
- zaangażowanie wolontariuszy,
- przekazanie jasnych wytycznych dotyczących darowizn,
- nawiązanie współpracy z lokalnymi organizacjami pomagającymi rodzinom w potrzebie.

Koncepcję tę można rozszerzyć o dni wymiany, warsztaty naprawcze lub edukację na temat zrównoważonej mody i ponownego wykorzystania.

LOKALNE WYDARZENIA SPOŁECZNE & WYMIANA I PONOWNE WYKORZYSTANIE RZECZY

Wydział Ochrony Środowiska, Miasto Praga (MHMP)

Opis:

Miasto Praga, za pośrednictwem Wydziału Ochrony Środowiska, organizuje regularne społeczne Dni REUSE (wydarzenia wymiany), których celem jest ograniczanie ilości odpadów oraz promowanie zachowań zgodnych z zasadami gospodarki o obiegu zamkniętym wśród mieszkańców. Te plenerowe, sąsiedzkie wydarzenia umożliwiają wymianę odzieży, artykułów gospodarstwa domowego, książek, zabawek oraz drobnego sprzętu, a jednocześnie zachęcają uczestników do refleksji nad wła-



Oprócz wydarzeń otwartych dla mieszkańców, miasto organizuje również wewnętrzne akcje wymiany dla pracowników i klientów w budynkach miejskich. Te wydarzenia odbywające się w pomieszczeniach zamkniętych oferują bardziej kameralne warunki i często są uzupełniane o program towarzyszący, taki jak drobne przeróbki krawieckie lub niewielkie naprawy odzieży.

Cel:

Główne cele inicjatywy to:

- wydłużanie cyklu życia codziennych przedmiotów poprzez ich ponowne wykorzystanie,
- ograniczanie ilości odpadów tekstylnych i gospodarstwa domowego w mieście,
- wzmacnianie więzi społecznych oraz zaangażowania obywatelskiego,
- tworzenie możliwego do powielania modelu zrównoważonych, niskokosztowych działań prośrodowiskowych.

Wykorzystywane zasoby:

Dzień REUSE (plenerowa wymiana publiczna):

- organizowany w łatwo dostępnych przestrzeniach plenerowych na terenie dzielnic miasta,

- angażujący wolontariuszy w zbiórkę, sortowanie i przygotowanie przedmiotów,
 - oferujący możliwość drobnych napraw i podstawowej konserwacji przekazywanych rzeczy,
- realizowany cyklicznie w ciągu roku, co sprzyja utrwalaniu nawyków ponownego użycia w społecznościach lokalnych.

Wewnętrzna akcja wymiany (w ramach instytucji):

- skierowana do pracowników lub klientów jednostek miejskich,
- organizowana dwa razy w roku w salach spotkań,
- możliwa do tematycznego dostosowania (np. książki, rośliny, przedmioty sezonowe),
- często wspierana przez wolontariuszy posiadających konkretne umiejętności — np. krawcową oferującą poprawki odzieżowe lub drobne naprawy.

Efekt:

Wydarzenia wymiany znacząco ograniczają ilość przedmiotów nadających się do ponownego użycia, które trafiłyby do odpadów, oraz podnoszą świadomość zasad gospodarki o obiegu zamkniętym wśród zaangażowanych mieszkańców i pracowników. Sprzyjają budowaniu poczucia współodpowiedzialności, aktywności społecznej oraz praktycznemu wdrażaniu zrównoważonych zachowań. Wewnętrzne akcje wymiany cieszą się dużą popularnością — wzmacniają relacje w obrębie instytucji i dają pracownikom realną możliwość uczestniczenia w inicjatywach prośrodowiskowych.

Możliwość transferu:

Koncepcja jest prosta, niskokosztowa i łatwa do wdrożenia. Każda gmina, organizacja społeczna, szkoła czy firma może zrealizować podobne wydarzenia wymiany przy minimalnym nakładzie zasobów. Dostępność wolontariuszy oraz jasno określona metodologia organizacji akcji sprawiają, że zarówno plenerowe Dni REUSE, jak i wewnętrzne akcje wymiany w instytucjach mogą być z powodzeniem powielane w innych miastach i organizacjach.

KATEGORIE RZECZY, KTÓRYM MOŻNA DAĆ NOWE ŻYCIE - PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK -

ŻYWNOSĆ

KAWIARNIANE WARSZTATY NAPRAWCZE (REPAIR CAFÉS)

W różnych częściach Stuttgartu

KAWIARNIANE WARSZTATY NAPRAWCZE

Opis:

Na terenie całego Stuttgartu działa kilka prowadzonych przez wolontariuszy kawiarni naprawczych (Repair Cafés), które tworzą przestrzeń wspólnotową. Podczas wyznaczonych dni działań lub regularnych popołudniowych i wieczornych spotkań mieszkańcy gromadzą się, aby wspólnie naprawiać codzienne przedmioty, które uległy uszkodzeniu.



Reprezentowany jest szeroki wachlarz umiejętności i tematów naprawczych — od spotkań poświęconych naprawie rowerów, przez rozwiązywanie problemów technicznych, cerowanie i przeróbki odzieży, aż po naprawy mebli i sprzętów domowych.

Cel:

Celem projektu jest wydłużenie czasu użytkowania codziennych przedmiotów poprzez zachęcanie ludzi do korzystania z nich jak najdłużej, zamiast ich wyrzucania. Uczestnicy, naprawiając swoje rzeczy, często poznają ich budowę i zasadę działania. Naprawa pozwala oszczędzać zasoby, rozwijać praktyczną wiedzę i — wykonywana wspólnie — daje także dużo satysfakcji.

Wykorzystywane materiały i zasoby:

Kawiarnie naprawcze funkcjonują dzięki narzędziom przekazywanym w formie darowizn oraz wspólnemu wyposażeniu, a także dzięki wiedzy i doświadczeniu wolontariuszy oraz uczestników. Naprawy prowadzone są zespołowo i wspierane wymianą wiedzy oraz praktycznych doświadczeń z różnych dziedzin, takich jak elektronika, tekstylia, mechanika czy obróbka drewna.

Efekt:

W dzielnicach Stuttgartu niezliczona liczba przedmiotów zostaje naprawiona i ponownie oddana do użytku zamiast trafić na odpady. Inicjatywa ta przyczynia się do ograniczenia ilości odpadów, oszczędzania zasobów oraz wzmacniania wspólnego uczenia się i współpracy w społecznościach lokalnych.

Możliwość transferu:

Koncepcję można z łatwością wdrożyć w dowolnym miejscu. Przedmioty psują się wszędzie — wystarczy więc dostęp do przestrzeni oraz grupa osób gotowych dzielić się swoimi umiejętnościami, wiedzą i ciekawością, aby wspólnie naprawiać rzeczy zamiast je zastępować nowymi.

Contact / information: <https://www.repaircafe-stuttgart.de/>

KAWIARNIA Z JADŁODZIELNIĄ
RAUPE IMMERSATT
Stuttgart Zachodni



Opis:

Wyjątkowa kawiarnia foodsharingowa działa w zachodniej części Stuttgartu od 2019 roku. W kawiarni znajduje się szafka wypełniona uratowaną żywnością, która codziennie jest dostarczana przez wolontariuszy ze społeczności foodsharingowej. Goście mogą sami zdecydować, ile zapłacić za napoje, które oferowane są w modelu „zapłać, ile możesz”.

Cel:

Celem projektu jest ograniczanie marnowania żywności oraz wzmacnianie uczestnictwa społecznego poprzez stworzenie przestrzeni, w której ludzie mogą się spotykać, dzielić i spożywać posiłki — niezależnie od swojej sytuacji finansowej.

Wykorzystywane materiały i zasoby:

Kawiarnia opiera swoją działalność na darowanej i uratowanej żywności, wspieranej przez sieć lokalnych wolontariuszy. Funkcjonuje dzięki dobrowolnemu zaangażowaniu czasu i zasobów, społecznościowemu systemowi codziennego pozyskiwania żywności oraz otwartemu modelowi płatności za napoje.

Efekt:

Kawiarnia stała się pionierską inicjatywą zarówno w Stuttgarcie, jak i w całych Niemczech. Skutecznie pokazuje, że uratowaną żywność można uchronić przed trafia- niem na składowiska odpadów i dzielić się nią w przestrzeni wspólnotowej, przyno- sząc korzyści lokalnemu i globalnemu klimatowi oraz wzmacniając więzi społeczne.

Możliwość transferu:

Idea jest prosta i może być z łatwością zaadaptowana w innych miastach. Wystarczy zmotywowana społeczność gotowa pozyskać środki na uruchomienie ka- wiarni oraz wolontariusze chętni do stałego zbierania i redystrybucji żywności.



Contact / infos: <https://www.raupeimmersatt.de/>

BUDA HARRY'EGO Stuttgart Płd.

Opis:

Od 2020 roku Harrys Bude prowadzi dystrybucję uratowanej żywności pięć dni w tygodniu.



Ponad 40 wolontariuszy zapewnia regularne wsparcie żywnościowe dla około 300 osób. Rozdawane są sezonowe owoce i warzywa z targu tygodniowego, pieczywo z lokalnych piekarni oraz produkty o długim terminie przydatności z różnych super- marketów. Żywność jest przekazywana bezpłatnie, bez konieczności okazywania do- kumentów potwierdzających sytuację materialną lub status społeczny.

Cel:

Projekt ma na celu ograniczenie marnowania żywności oraz zapewnienie bezpłatnego, łatwo dostępnego dostępu do zdrowej żywności dla wszystkich zainteresowanych. Jednocześnie inicjatywa wspiera aktywność społeczną, oferując wartościowe możliwości zaangażowania wolontariackiego.

Wykorzystywane materiały/ zasoby:

Działalność opiera się na nadwyżkach żywności przekazywanych przez targowiska, piekarnie i supermarkety. Kluczową rolę odgrywa zaangażowany zespół wolontariuszy, codzienna logistyka odbioru i dystrybucji żywności, stałe miejsce wydawania produktów oraz struktura organizacyjna zapewniająca ciągłość i dostępność działań.

Możliwości transferu:

Podobne inicjatywy powstały już w innych dzielnicach. Warunkiem skutecznego przeniesienia modelu jest obecność zaangażowanych koordynatorów, którzy utrzymują stałe relacje z dostawcami żywności, wolontariuszami i odbiorcami. Przy odpowiedniej lokalnej organizacji model ten może być z powodzeniem wdrażany w innych miejscach.

Contact / infos: <https://www.harrys-bude.org/>

KAWIARNIA BÍLÁ VRÁNA PRZY DOMU SENIORA CHODOV

Opis:

Dom Seniora Chodov udostępnił niewykorzystaną przestrzeń w swoim budynku na potrzeby rozwoju Café Bílá vrána — przedsiębiorstwa społecznego prowadzonego przez organizację pozarządową Pohoda. Kawiarnia zatrudnia osoby z niepełnosprawnościami i obecnie służy zarówno seniorom mieszkającym w placówce, jak i mieszkańcom okolicznej dzielnicy.

Udostępniając przestrzeń organizacji Pohoda, dom seniora nadał jej drugie życie — przekształcając niewykorzystywany obszar w tętniącą życiem kawiarnię społecznościową i cukiernię o silnej misji społecznej. Jednocześnie kawiarnia daje drugą szansę osobom z niepełnosprawnościami, oferując im wartościowe zatrudnienie, rozwój kompetencji oraz integrację społeczną.



Cel:

- ożywienie i sensowne ponowne wykorzystanie niewykorzystywanej przestrzeni w domu seniora,
- stworzenie miejsc pracy dla osób z niepełnosprawnościami,
- integracja seniorów, personelu, rodzin oraz lokalnej społeczności,
- włączenie zrównoważonego przedsiębiorstwa społecznego w codzienne funkcjonowanie placówki.

Wykorzystywane zasoby:

Dom Seniora Chodov zapewnił organizacji Pohoda długoterminowy dostęp do przestrzeni, umożliwiając rozwój inicjatywy. Na początku 2025 roku w budynku otwarto nową kawiarnię, a następnie cukiernię dostępną zarówno od wewnątrz, jak i bezpośrednio z ulicy.

Pohoda powołała dedykowane przedsiębiorstwo społeczne (Pohodová Bílá vrána s.r.o.), aby zapewnić stabilne funkcjonowanie oraz dostęp do finansowania miejsc pracy dla osób z niepełnosprawnościami. Kawiarnia działa zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju: segreguje odpady, stosuje odpowiedzialne zaopatrzenie oraz współpracuje z organizacjami społecznymi. Zatrudnienie jest wspierane grantami oraz planowanymi wnioskami o dofinansowanie asystentów pracy.

Efekt:

Dotychczas niewykorzystywana przestrzeń zyskała drugie życie — stając się kawiarnią zapewniającą codzienny kontakt społeczny seniorom, odwiedzającym i pracownikom. Osoby z niepełnosprawnościami otrzymały możliwość zatrudnienia i rozwoju zawodowego oraz społecznego. Środowisko domu seniora stało się bardziej otwarte, żywe i zorientowane na społeczność. Kawiarnia wzmacnia lokalne relacje i promuje ideę, że zarówno miejsca, jak i ludzie mogą się rozwijać, gdy otrzymają realną szansę.

Możliwość transferu:

Model ten można z łatwością wdrożyć w domach seniora, obiektach komunalnych lub centrach społecznych dysponujących niewykorzystaną lub niedostatecznie wykorzystywaną przestrzenią.

Współpraca z przedsiębiorstwem społecznym może zaowocować:

- rewitalizacją budynków publicznych,
- nowymi usługami dla mieszkańców,
- inkluzywnymi miejscami pracy,
- oraz szerszym zaangażowaniem społeczności lokalnej.

Przykład ten pokazuje, że dawanie drugiej szansy przestrzeniom, organizacjom i ludziom może tworzyć trwałą wartość dla wszystkich zaangażowanych stron.

LODÓWKI - JADŁODZIELNIE w Łodzi

Opis:

Lodówki foodsharingowe (społeczne lodówki jadłodzielnie) to ogólnodostępne punkty (lodówki i szafki), służące do bezpłatnej wymiany nadwyżek żywności pomiędzy mieszkańcami.



Pomagają przeciwdziałać marnowaniu, przy jednoczesnym przestrzeganiu zasad bezpiecznego dzielenia się jedzeniem (opis produktu i data przygotowania). Każdy może zostawić świeżą, odpowiednio zapakowaną żywność lub zabrać to, czego potrzebuje.

Cel:

Z lodówek społecznych może korzystać każdy — niezależnie od swojej sytuacji finansowej. Zasada „daj i weź”: można zostawić nadwyżki żywności (np. po świętach) lub zabrać potrzebne produkty. Domowe potrawy muszą być szczelnie zapakowane, opisane (składniki) oraz oznaczone datą przygotowania.

Wykorzystywane materiały:

Co można zostawić (przykłady): produkty fabrycznie zapakowane, gotowe dania, pieczywo, owoce, warzywa, produkty mleczne (zgodnie z regulaminem). Czego nie wolno zostawiać (przykłady): surowego mięsa, ryb, potraw zawierających surowe jaja, żywności zepsutej lub częściowo zepsutej oraz produktów w otwartych opakowaniach (szczegółowe zasady są zazwyczaj dostępne na miejscu).

Efekt:

Ograniczenie marnowania żywności i ratowanie jedzenia przed wyrzuceniem. Wsparcie społeczne — zapewnienie dostępu do bezpłatnej żywności osobom znajdującym się w trudnej sytuacji. Co najważniejsze, idea *foodsharingu* promuje dzielenie się oraz buduje odpowiedzialność za żywność.

Możliwość transferu:

Wystarczy wybrać widoczne, ogólnodostępne miejsce (np. w pobliżu bloku mieszkalnego lub w centrum społecznościowym), uzyskać zgodę właściciela, zapewnić dostęp do prądu (jeśli potrzebna jest lodówka), zainstalować stabilne wyposażenie (lodówkę lub szafki), umieścić czytelny regulamin, ogłosić uruchomienie punktu w internecie oraz znaleźć partnera dbającego o czystość. Kluczową zasadą jest przekazywanie wyłącznie produktów zdalnych do spożycia i nieprzeterminowanych.

KATEGORIE RZECZY, KTÓRYM MOŻNA DAĆ NOWE ŻYCIE - PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK -

M E B L E i D E K O R A C J E

Meble i elementy dekoracyjne należą do kategorii przedmiotów, które najłatwiej ponownie wykorzystać, naprawić lub przekształcić. Stoły, krzesła, półki, lampy czy dodatki do wnętrz często tracą swoją funkcję nie dlatego, że są zniszczone, lecz z powodu zmieniających się gustów, trendów lub warunków mieszkaniowych. Nadanie im drugiego życia pozwala ograniczyć ilość odpadów wielkogabarytowych, oszczędzać surowce oraz zachować wartość rzemiosła, a jednocześnie oferuje przystępne rozwiązania dla gospodarstw domowych i społeczności lokalnych.

Dobre praktyki w tej kategorii obejmują:

- renowację i upcykling mebli (malowanie, tapicerowanie, naprawy),
- kawiarnie naprawcze i warsztaty społecznościowe zajmujące się meblami i wyposażeniem domu,
- centra ponownego użycia oraz punkty wymiany przedmiotów wyposażenia wnętrz,
- przekazywanie i redystrybucję mebli osobom potrzebującym,
- kreatywne przekształcanie starych mebli w nowe, funkcjonalne lub dekoracyjne obiekty.

Takie inicjatywy łączą korzyści środowiskowe z wartością społeczną — ograniczają strumień odpadów, zmniejszają zapotrzebowanie na nowe zasoby oraz często tworzą przestrzeń do rozwoju umiejętności, wolontariatu lub wsparcia grup wrażliwych. Meble i dekoracje, którym nadano drugie życie, pokazują, że zrównoważone wybory mogą być jednocześnie praktyczne, estetyczne i oparte na współpracy społecznej.

PRACOWNIA SZTUKI PIĘKNEJ I UŻYTKOWEJ

Łódź, Gdańska 44

Opis:

Pracownia Sztuki Pięknej i Użytkowej Agaty Talczewskiej w Łodzi specjalizuje się w renowacji starych mebli i malarstwie artystycznym.

Pracownia odnawia stare, stylowe polskie meble, a także współczesne meble zakupione na pchlich targach w całej Polsce, a także przedmioty przyniesione do renowacji przez klientów indywidualnych.



Cel:

Tutaj wykonywane są naprawy, renowacje i odnawianie. W zależności od stopnia zużycia lub uszkodzenia mebla pracownicy uzupełniają ubytki, szlifują powierzchnie, a następnie je malują i lakierują. Naprawiane i odnawiane są zarówno duże meble, takie jak szafy i stoły, jak i mniejsze przedmioty, w tym krzesła, taborety, stoliki kawowe, ramy obrazów oraz lustra.

Wykorzystywane materiały:

Do renowacji przyjmowane są meble z naturalnego drewna. Najczęściej są to meble i przedmioty wykonane z polskich gatunków drzew, takich jak dąb, jesion, lipa oraz drzewa owocowe.

Efekt:

Naprawione i odnowione meble wyglądają jak nowe. Są bardzo solidne, piękne i trwałe. Mogą służyć do wyposażenia zarówno stylowych, jak i nowoczesnych wnętrz. Meble odrestaurowane przez Pracownię Sztuk Pięknych i Użytkowych stanowią piękną dekorację budynków publicznych, takich jak biura, teatry i galerie.

Możliwość transferu:

Można powiedzieć, że poszukiwanie i odnawianie starych mebli stało się w Polsce modne. Czasem są to meble należące do przodków, a czasem kupowane na targach lub w galeriach antyków. Budujące jest to, że rośnie świadomość społeczna potrzeby ochrony środowiska naturalnego i troski o lasy poprzez zapobieganie wycince drzew. Koncepcję można wdrożyć w każdym mieście.

PCHLI TARG ZA DARMO

Stuttgart Płd.

Opis:

„Give-Away Flea Market” (Pchli Targ Za Darmo) odbywa się co dwa tygodnie, w soboty, obok Harrys Bude. Przekazywane przedmioty, głównie odzież, są rozdawane bezpłatnie osobom znajdującym się w trudnej sytuacji społecznej.



Wolontariusze przez kilka godzin stoją za stołami eksponującymi towary, wspierając proces dystrybucji i dbając o to, aby przedmioty były przekazywane w sposób sprawiedliwy oraz zgodny z rzeczywistymi potrzebami.

Cel:

Projekt ma na celu zapewnienie osobom potrzebującym dostępu do rzeczy, które są im pilnie potrzebne, a jednocześnie daje innym możliwość przekazania przedmiotów, z których już nie korzystają, zamiast je wyrzucać.

Wykorzystywane materiały:

Na targu znajdują się wyłącznie darowane ubrania oraz inne przydatne przedmioty codziennego użytku. Wolontariusze odpowiadają za organizację dystrybucji — porządkują rzeczy, pomagają gościom w wyborze oraz dbają o uczciwy i pełen szacunku przebieg wydarzenia dla wszystkich uczestników.

Efekt:

Każdego roku niezliczone ilości odzieży zyskują drugie życie — dokładnie tam, gdzie są najbardziej potrzebne. Projekt wspiera godność społeczną, wzmacnia więzi lokalne oraz zapobiega marnowaniu wciąż użytecznych przedmiotów.

Możliwość transferu:

Koncepcję można wdrożyć w każdym mieście. Wszędzie są osoby posiadające nieużywane rzeczy oraz osoby, które ich potrzebują. Wystarczy grupa zaangażowanych ludzi, gotowych z empatią i odpowiedzialnością koordynować wymianę między tymi dwiema grupami.

Repair Café - KAWIARNIA Z WARSZTATEM NAPRAWCZYM - SPOŁECZNE WARSZTATY W PRADZE

Wydział Ochrony Środowiska Miasto Praga (MHMP)

Opis:

Miasto Praga organizuje wydarzenia typu Repair Café, które pełnią funkcję społecznych warsztatów naprawczych, ukierunkowanych na wydłużanie cyklu życia przedmiotów gospodarstwa domowego.



Wydarzenia te umożliwiają mieszkańcom przynoszenie drobnego sprzętu AGD i RTV, tekstyliów, zabawek, mebli oraz innych przedmiotów użytkowych wymagających naprawy. Przy wsparciu wykwalifikowanych wolontariuszy warsztaty łączą praktyczną pomoc naprawczą z nieformalnym spotkaniem społecznym – oferowane są drobne poczęstunki, a całość sprzyja integracji lokalnej społeczności.

Repair Café obejmują również spotkania tematyczne, takie jak sesje naprawy zabawek czy warsztaty cerowania i naprawy tekstyliów (np. łatanie podartych ubrań). Programy tematyczne pomagają dotrzeć do różnych grup odbiorców – od rodziców z dziećmi po seniorów zainteresowanych rękodziełem.

Cel:

Inicjatywa ma na celu:

- ograniczanie ilości odpadów poprzez naprawę zamiast wyrzucania przedmiotów,
- promowanie praktycznych umiejętności i kultury samodzielnych napraw (DIY) wśród mieszkańców,
- wspieranie międzypokoleniowego uczenia się poprzez wspólne działania,
- wzmacnianie zaangażowania społecznego oraz postaw związanych z gospodarką o obiegu zamkniętym.

Realizacja i wykorzystywane zasoby:

Wydarzenia odbywają się w przestrzeniach miejskich lub społecznych, wyposażonych w podstawowe stanowiska naprawcze. Wolontariusze oraz doświadczeni majsterkowicze wspierają uczestników w diagnozowaniu usterek i naprawie takich przedmiotów jak tekstylia, zabawki, drobna elektronika, lampy czy meble. Miasto zapewnia koordynację organizacyjną, promocję wydarzeń oraz przyjazną atmosferę, w tym kawę, herbatę i drobne przekąski.

Tematyczne wieczory naprawcze koncentrują się na określonych kategoriach: np. naprawa zabawek (np. szycie pluszaków, wymiana elementów), naprawa i cerowanie tekstyliów (łatanie, widoczne cerowanie, proste prace krawieckie), podstawy naprawy mebli lub tapicerki. Kluczowy jest aktywny udział uczestników – odwiedzający uczą się, jak samodzielnie naprawiać swoje przedmioty, zamiast oddawać je do naprawy biernie.

Efekt:

Repair Café przyczyniają się do ograniczenia ilości wyrzucanych przedmiotów oraz zwiększają świadomość zachowań sprzyjających oszczędzaniu zasobów. Uczestnicy zdobywają praktyczne umiejętności manualne, co wzmacnia ich pewność siebie w zakresie napraw codziennych rzeczy. Wydarzenia budują poczucie wspólnoty, zachęcają do wolontariatu i sprzyjają integracji międzypokoleniowej oraz międzyludzkiej.

Możliwość transferu:

Wydarzenia typu Repair Café są łatwe do powielenia i możliwe do realizacji dla gmin, organizacji pozarządowych, centrów społecznych czy instytucji edukacyjnych. Wymagają jedynie niewielkiej przestrzeni, zaangażowania wolontariuszy z odpowiednimi umiejętnościami oraz podstawowych narzędzi. Tematyczne spotkania czynią tę formułę elastyczną i atrakcyjną dla szerokiego grona uczestników, co sprawia, że jest to skuteczny model promowania gospodarki o obiegu zamkniętym w każdej społeczności.

DREWUTNIA

Prywatna posesja w Łodzi

Opis:

W ramach zagospodarowania terenu wokół prywatnego domu na osiedlu domów jednorodzinnych zbudowano funkcjonalną drewnutnię z wykorzystaniem drewnianych palet z recyklingu.

Cel:

Celem było stworzenie miejsca do przechowywania drewna opałowego używanego w domowym kominie, a jednocześnie ponowne wykorzystanie odpadów drewnianych w duchu gospodarki o obiegu zamkniętym.



Wykorzystane materiały:

Do budowy użyto sześciu używanych europalet. Zostały one oczyszczone, zabezpieczone naturalnym olejem lnianym, pomalowane farbą do drewna i zmontowane w prostą konstrukcję. Cały projekt został zrealizowany w ciągu dwóch dni.

Efekt:

Powstała solidna i estetyczna drewnutnia, która spełnia swoje funkcje użytkowe. Projekt przyczynił się do zwiększenia świadomości ekologicznej uczestników oraz wzmocnił poczucie współodpowiedzialności za najbliższe otoczenie.

Możliwość transferu:

Pomysł może być z łatwością realizowany zarówno jako lokalna inicjatywa społeczna, jak i indywidualnie, do użytku prywatnego.

AKADEMICKIE CENTRUM DESIGNU w Łodzi

Opis:

Akademickie Centrum Designu w Łodzi to miejsce promocji sztuki i designu. Prowadzi i organizuje wystawy oraz działania edukacyjne skierowane do osób w każdym wieku.



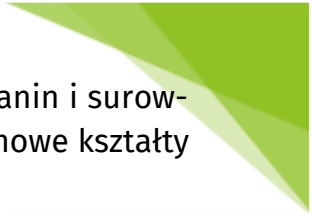
Prowadzone są tam warsztaty z projektowania ubioru, ceramiki, identyfikacji wizualnej, plakatu, książki artystycznej i fotograficznej, a także zrównoważonego projektowania. Niektóre z warsztatów dedykowane są przetwarzaniu naturalnych surowców, w tym drewna.

Cel:

Celem działania Centrum jest znajdowanie artystycznej inspiracji oraz przekształcanie, nadawanie nowej funkcji lub zdobienie starych przedmiotów bądź elementów drewnianych.

Wykorzystane materiały:

Podczas warsztatów wykorzystano małe deski, kawałki drewna oraz wiklinowe koszyki. Przedmioty zostały oczyszczone, wygładzone i kreatywnie przekształcone. Do



obróbki drewna użyto farb, nici, sznurków, skóry, płótna oraz innych tkanin i surowców. Okazało się, że stare rzeczy można sklejać, mocować, nadawać im nowe kształty i funkcje oraz dawać im drugie życie.

Efekt:

Stare, bezużyteczne przedmioty zostały przekształcone w obiekty dekoracyjne, dodające wnętrzom nowego koloru.

Możliwość transferu:

Pomysł można łatwo zrealizować w domu. W każdym domu znajdują się drobne przedmioty lub różne rzeczy, z którymi nie wiadomo co zrobić, a szkoda je wyrzucić. Nadawanie nowej funkcji małym przedmiotom może być także świetną, edukacyjną zabawą dla dzieci.

INNE PROPOZYCJE DAWANIA RZECZOM DRUGIEGO ŻYCIA



ZRÓB TO SAM

PROSTE PROJEKTY DO REALIZACJI WE WŁASNYM ZAKRESIE

Furniture, decorations, wood elements

Stara komoda → przerób ją na umywalkę łazienkową. Pomaluj ją, wytnij otwór w blacie, zamontuj umywalkę – po niewielkiej modyfikacji wygląda bardzo stylowo.

Stare drzwi → dają wiele możliwości ponownego wykorzystania. Można z nich zrobić na przykład stół, biurko albo zagłówek łóżka.



Drewniana drabina → można przerobić drabinę na półkę lub wieszak na ręczniki, koce czy rośliny. Przed lakierowaniem lub malowaniem nowego mebla dokładnie oczyść i wyszlifuj drewno.

Krzeseła z różnych kompletów → można stworzyć spójny zestaw, malując wszystkie krzeseła na ten sam kolor. Można też stylizować każde krzesło indywidualnie, nadając mu unikalny kolor i dekorację.

Szablony z wzorami do dekoracji można kupić w IKEA lub w specjalistycznym sklepie z artykułami plastycznymi.

Każdy mebel przekształcony z designerskim sznytem wnosi do wnętrza oryginalność, wyjątkowość i niesamowitą atmosferę.

Ubrania

Sukienka, spódnica

Zmień rękawy – przekształć długie rękawy w $\frac{3}{4}$, bufiaste lub całkowicie je usuń.

Zrób wersję mini/midi albo dodaj falbanę z kontrastującej tkaniny.



Odetnij górną część, wsadź gumkę lub pasek w tali.

Skróć dół i nadaj mu nowy kształt.

Zmień styl – przerób sukienkę na tunikę do legginsów lub jeansów. Dodaj pasek, guziki lub troczki – możesz zmienić sylwetkę bez ingerencji w podstawową konstrukcję.

Ufarbuj (tie-dye, ombre lub jednolity kolor).

Puść wodze wyobraźni – stwórz zestaw dwuczęściowy (góra + spódnica); przerób tył lub dekolt – V-dekolt, wiązanie, koronka; patchwork – połącz kilka sukienek w jedną.

Żywność

Czerstwy chleb → grzanki lub bułka tarta.

Smażony na patelni lub pieczony w piekarniku zamienia się w nowe danie.

Citrus peels → natural air freshener.

Throw them into a pot of water and simmer for a while – your whole home will smell amazing.



BANAN

Chleb bananowy; owsianka – naturalnie słodzona bananem.

Sosy i chutneye – do serów, mięs lub dań wegetariańskich.

Skórki banana:

→ Nawóz (namoczone w wodzie lub zakopane w glebie),

→ Polerowanie liści roślin lub butów,

→ Maski na twarz lub włosy – banan + jogurt/miód.

Szybki pomysł (2 minuty):

Rozgnieć 2 bardzo dojrzałe banany, dodaj 2 jajka i 4 łyżki płatków owsianych, usmaż małe placuszki – bez cukru, bez mąki.

„Lody bananowe” (nice cream) – zmiksowany mrożony banan, opcjonalnie z kakao lub masłem orzechowym.

Kostki banana – rozgniecione banany mrożone w foremkach, idealne do jogurtu lub owsianki.

Banany w czekoladzie – obtoczone w czekoladzie i schłodzone.

Kulki energetyczne – banan, płatki owsiane, masło orzechowe, kakao.

Mus bananowy – jako deser lub dodatek do naleśników.

LIŚCIE RZODKIEWKI

Pesto

Składniki: liście, orzechy (np. włoskie, nerkowce), parmezan, czosnek, oliwa z oliwek, sól, pieprz.

Sposób przygotowania:

Wszystko zmiksować na gładką pastę. Świetnie smakuje z makaronem, kanapkami lub jako dip.

Dodatek do sałatek → posiekane liście to świetny sposób na wzbogacenie sałatek warzywnych lub z kuskusem, quinoa, pomidorami i ogórkiem.

Masło z liśćmi → miękkie masło wymieszaj z drobno posiekanymi liśćmi, solą i odrobiną czosnku. Idealne do chleba, ziemniaków lub warzyw z grilla.

Zupy i buliony → liście rzodkiewki doskonale sprawdzają się jako dodatek do kremów warzywnych lub bulionów – dodają świeżości i koloru.

Smoothie → liście można dodawać do zielonych smoothie razem ze szpinakiem, jabłkiem i bananem – wzbogacają napój o witaminy.

GŁĄBY KAPUSTY

Kremowa zupa lub bulion warzywny – głąby można ugotować razem z warzywami korzeniowymi i przyprawami, a następnie zmiksować na gładki krem.

Surówka z głąbów → pokroić w cienkie paski, wymieszać z marchewką, jabłkiem, jogurtem lub majonezem, doprawić solą i pieprzem.

Chipsy lub stir-fry → cienko pokrojone, podsmażone na odrobinie oleju z czosnkiem i przyprawami.

Farsz do pierogów, naleśników lub gołąbków → posiekane głąby można podsmażyć z cebulą i przyprawami.



GŁĄBY KALAFIORA

Kremowa zupa – dodają gęstości i lekko słodkiego smaku. Można dodać ziemniaki, marchew i przyprawy.

Puree warzywne → ugotowany głąb zmiksowany z masłem i przyprawami – alternatywa dla puree ziemniaczanego.

Smażone „nuggetsy” → pokroić w kostkę, obtoczyć w przyprawach i bułce tartej, następnie upiec lub usmażyć.



Co-funded by
the European Union

Poradnik 'Give a second life to things' został opracowany przez zespół w następującym składzie:



- Elżbieta Królikowska-Kińska (redakcja)
- Beata Owczarska
- Marek Melaniuk



STADTTEILVERNETZER STUTTGART

- Margarete Schumm
- Ursula Werner



Letokruh

- Kateřinā Karbanova
- Vladka Dvořáková

Źródła:

<https://www.national-geographic.pl/nauka/temperatury-w-arktyce-rosna-zmiany-ponad-6-razy-wieksze-niz-srednie-globalne/>

<https://włączoszczędzanie.pl/granice-planetarne-granice-procesu-systemu-ziemi/>
<https://climate.copernicus>

<https://avesnature.com.pl/degradacja-srodowiska-czym-jest-i-jaki-ma-wplyw-zmiany-klimatu/>

https://www.google.com/search?q=przerabianie+odzie%C5%BCy&oq=przerabianie+odzie%C5%BCy&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyCQgAEEUYORiABDIHCAEQABiABDIHCAIQABiABDIK-CAMQABiiBBiJBtikCAQQABiABBiiBNIBCTEwMDQ4ajBqN6gCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8