

NAPRAWIACZE ŚWIATA

10 trendów zmieniających życie miast w obliczu wyzwań klimatycznych



Wstęp

o trendach dających nadzieję



Izabela Rakuć-Kochaniak
Prezes Zarządu Fundacji
Veolia Polska, dyrektorka
ds. CSR Veolia Energia
Polska

Ten raport to głos nadziei. Daje ją nam entuzjazm i upór tych wszystkich, którzy dbają o to, by świat przetrwał jako miejsce przyjazne ludziom, zwierzętom i roślinom.

Międzypaństwowy Zespół ds. Zmian Klimatu (IPCC) alarmuje, że nasilają się zagrożenia klimatyczne, przed którymi stoją ludzie i infrastruktura w miastach; a także, że są one coraz bardziej złożone i trudne do zarządzania. Globalne ocieplenie przekraczające 1,5°C może mieć poważne skutki, takie jak pożary czy podniesienie się poziomu morza – nieodwracalne, nawet gdyby później udało się obniżyć temperaturę. Zagrożona może być kluczowa infrastruktura jak i sieć powiązań systemowych i międzyludzkich.

Dlatego z tak wielką troską pochylamy się nad dającymi się zaobserwować i nabierającymi rozpędu trendami, które pozwalają mieć nadzieję na „naprawienie świata”. W naszym raporcie zebraliśmy dziesięć kluczowych trendów, które skupiają się na spowolnieniu zmian klimatycznych w miastach, a jednocześnie zapewniają lepszą adaptację do zmieniających się warunków życia: integrują społeczności lokalne oraz wpływają na zmianę stylu życia wielu z nas. Aby zrozumieć dynamikę tych trendów, przeprowadziliśmy badania świadomości i zachowań ekologicznych mieszkańców różnych miast. Prezentujemy wyniki tych badań w kontekście zidentyfikowanych przez nas trendów, jednocześnie podpowiadając Czytelnikom, jak mogą włączyć się we wspólne wysiłki zmierzające do spowolnienia zmian klimatu.

Punktem wyjścia refleksji i prac nad raportem było zaangażowanie naszej organizacji – Fundacji Veolia Polska – w ruch kawiarenek naprawczych: poczynawszy od jego zainicjowania w 2019 roku, aż do dziś, kiedy do grona repair cafes przyłączają się kolejne inicjatywy. Wierzę, że rzetelna identyfikacja społecznych i ekologicznych trendów miejskich i współpraca międzysektorowa pozwolą nam współtworzyć miasta rezylienne i szczęśliwe.

Raport Fundacji Veolia Polska

Naprawiacze świata.

10 trendów zmieniających życie miast w obliczu wyzwań klimatycznych

Komitet redakcyjny

Anna Hincz, Agnieszka Kazimierska, Agnieszka Łukasiak

Teksty i opracowanie

Zofia i Paweł Kwiatkowscy, FlowerPower

Wypowiedzi eksperckie

Hubert Barański, Justyna Bylinowska, Szymon Iwanowski,
Agnieszka Łukasiak, Karolina Nawrot, Kalina Olejniczak, Sebastian Szklarek

Badania

Aleksandra Lewicka, Wiktoria Maruszczak, SW Research

Sondaż

FlowerPower (Platforma Survio)

Opracowanie graficzne

Marianna Radke

Warszawa, 7 listopada 2022

© Copyright 2022 Fundacja Veolia Polska

Na okładce: Lidka Wypych, instruktorka terapii zajęciowej w kawiarence naprawczej łódzkiego oddziału Polskiego Związku Głuchych. Fot. Kuba Szada-Borzyszkowski

SPIIS TREŚCI

Wstęp

Izabela Rakuć-Kochaniak, prezes Zarządu
Fundacji Veolia Polska, o trendach dających nadzieję 3

00 Naprawiacze świata

Jak wyzwania klimatyczne zmieniają nasz
styl życia: trendy w Polskich miastach XXI wieku 6

01 Kawiarenki naprawcze

Integrują lokalne społeczności
i pomagają żyć w duchu zero waste 10

02 Sąsiedzkie sprzątanie

Ogólnopolski ruch stał się
trwałym i niemal masowym zjawiskiem 14

03 Sztuka dzielenia się

W miastach pojawia się coraz więcej sposobów na przekazywanie
potrzebującym używanych rzeczy w dobrym stanie 16

04 Świadome zakupy

Coraz częściej wybieramy towary przyjazne
środowisku lub ograniczamy konsumpcję 20

05

Dieta planetarna

Ograniczając konsumpcję mięsa i cukru, oddajemy
przystługę zarówno własnemu zdrowiu, jak i planecie 24

06

Walka z marnowaniem jedzenia

Wysiłki na rzecz ograniczenia marnotrawstwa
podejmuje niespełna jedna trzecia mieszkańców Polski 27

07

Troska o każdą kroplę wody

Przekształcamy miasta w gąbki, przywracając
środowisku miejskiemu naturalny obieg wody 30

08

Zielona rewolucja!

Miasta rezygnują z koszenia trawy i zakładają kwietne łąki. Zrywają
kostkę brukową, aby zazielenić każdy skrawek miejskiej przestrzeni 35

09

Pieszko przez miasto

Miasta coraz częściej ograniczają ruch
samochodowy i zachęcają do ruchu pieszego 42

10

Aktywizm zero waste

Chęć ratowania świata przed katastrofą klimatyczną wyzwala pokłady
energii i entuzjazmu zachęcając młode pokolenie do organizowania się 44

00 Naprawiacze świata

Jak wyzwania klimatyczne zmieniają nasz styl życia:
trendy w polskich miastach XXI wieku

NAPRAWIACZE ŚWIATA to raport poświęcony trendom, które w obliczu zmian klimatycznych pozwalają miastom funkcjonować w nowy sposób, wspierają ich ekosystemy, przyczyniają się do rozwoju i dobrostanu mieszkańców. Trendy te dokonują się dzięki świadomej zmianie nawyków i stylu życia oraz za sprawą zwiększonego zaangażowania i aktywizmu mieszkańców miast.

**W toku prac analitycznych zidentyfikowaliśmy
10 kluczowych trendów tworzących trzy praktyk**

**Świadome
Decyzje dotyczące
zmiany stylu życia**

Świadome
zakupy
—
Dieta
planetarna
—
Walka z marnowaniem
żywności

**Kawiarenki
naprawcze**

Sąsiedzkie sprzątanie
—
Dbanie o zieleni miejską
—
Zielony transport
—
Retencja wody

**Troska
o środowisko**

**Pielęgnowanie
relacji**

Dzielenie się
—
Aktywizm
—
Zero waste

Kolejnym etapem prac były badania opinii publicznej, które przeprowadził na nasze zlecenie instytut SW Research. Ankieerzy przebadali szczegółowo ponadtyściosobową reprezentatywną próbę dorosłych mieszkańców Polski, pytając ich o wiedzę na temat poszczególnych trendów i przejawów „naprawiania świata” oraz o deklaracje dotyczące

ich własnych zachowań. Za cel badania¹ przyjęliśmy poznanie postaw dotyczących tych właśnie trendów.

W uzupełnieniu badania przeprowadziliśmy też sondaż na temat sprzątania sąsiedzkiego wśród organizatorów tego typu akcji.

NASZE BADANIA

Podsumowanie wyników*

 **59%**

respondentów deklaruje, że woli naprawiać zepsuty sprzęt, podczas gdy co czwarta osoba chętniej decyduje się na zakup nowego urządzenia. 16% badanych nie ma zdania na ten temat.

 **8%**

badanych słyszało o kawiarenkach naprawczych, co jest wynikiem całkiem niezłym, zważywszy, że zaledwie 20 % respondentów zetknęło się z o wiele popularniejszą – wydawałoby się – koncepcją zero waste.

 **38%**

badanych deklaruje, że korzysta z wielorazowych opakowań, 32% unika marnowania jedzenia, a 19% żyje w zgodzie z zasadą zero waste. 14% respondentów potrzebującym używaną odzież.

 **28%**

respondentów wskazuje brak wsparcia systemowego jako największą przeszkodę do wdrażania koncepcji zero waste. 25% badanych zwraca uwagę na wysoki koszt takiego życia oraz brak wystarczającej wiedzy na ten temat.

 **76%**

osób, które słyszały wcześniej o kawiarenkach naprawczych, chętniej deklaruje chęć skorzystania z nich, niż osoby, które nie spotkały się wcześniej z tym terminem (76% vs. 61%).

 **52%**

badanych deklaruje, że chciałoby wdrożyć zasady zero waste w swoim życiu. Największa korzyść postępowania zgodnie z zasadami zero waste to w opinii 60% badanych poczucie, że zostawiamy świat w lepszym stanie dla przyszłych pokoleń. 52% respondentów docenia także osobiste poczucie satysfakcji.

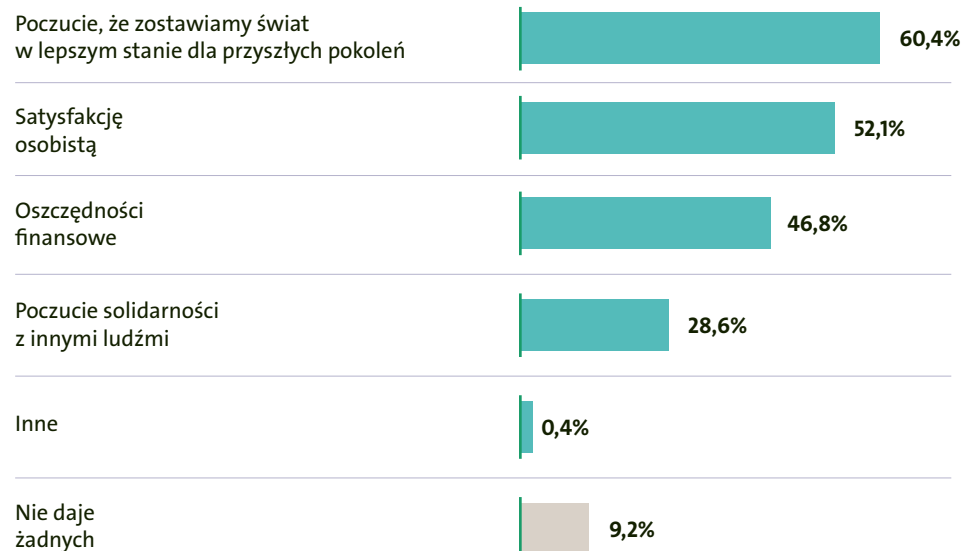
1) Badanie „Znajomość i uczestnictwo w trendach” zostało przeprowadzone w lipcu 2022 roku. Zastosowaną metodą badawczą w postaci wywiadów online (CAWI) w panelu internetowym SW Panel objęliśmy 1048 respondentów i respondentek rekrutujących się ze zbiorowości osób powyżej 16. roku życia, zgodnie z rozkładem płci, wieku i klasy wielkości miejscowości.

NASZE BADANIA

Jakie korzyści Twoim zdaniem daje życie bardziej eko, zgodne z zasadami zero waste?*

N=1048

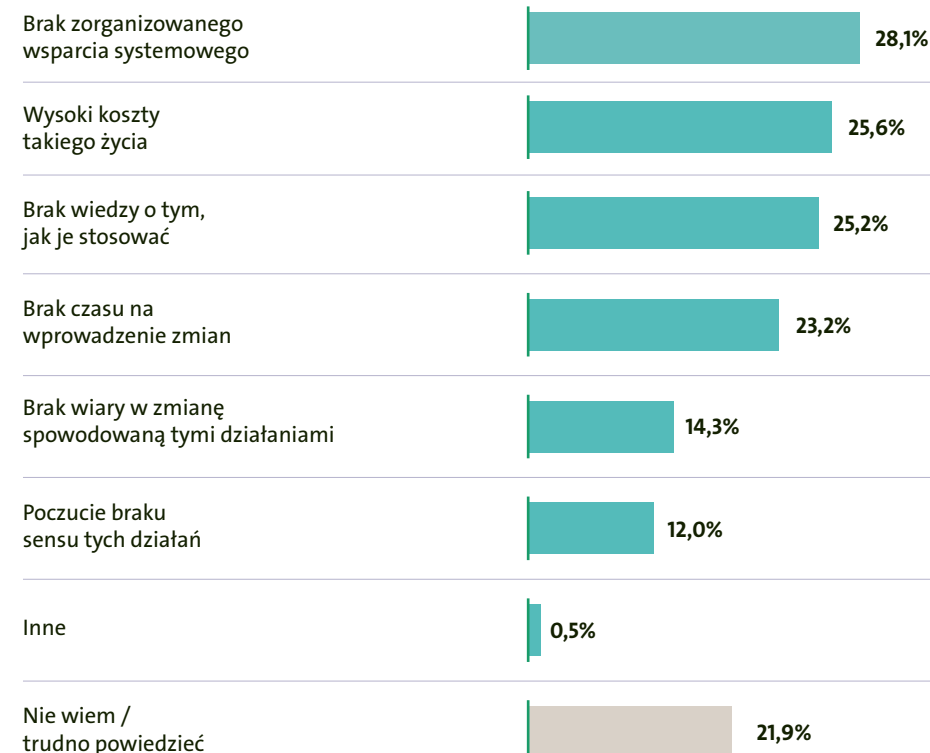
Respondenci mieli możliwość wyboru kilku odpowiedzi



Jakie przeszkody powstrzymują Cię przed wdrażaniem zasad zero waste w swoim życiu?*

N=1048

Respondenci mieli możliwość wyboru kilku odpowiedzi

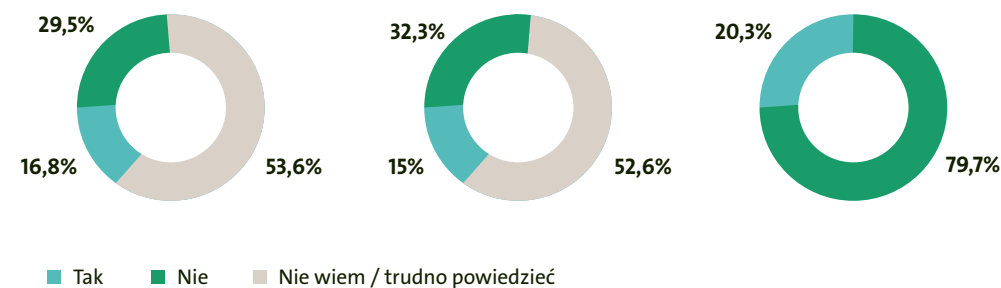


Czy odczuwasz potrzebę życia zgodnie z zasadami zero waste?*

Osoby, które nie słyszały o idei zero-waste
N=696

Osoby, które słyszały o idei zero waste, ale jej nie wdrażają
N=177

Czy kiedykolwiek zetknąłeś/ęłaś się z terminem „zero waste”?



01 Kawiarenki naprawcze

Integrują lokalne społeczności i pomagają żyć w duchu zero waste

Kawiarenka naprawcza to przede wszystkim spotkanie: spotykają się tu ludzie poświęcić czas przyniesionemu z domu niesprawnemu przedmiotowi. Wspólnie go naprawiają, aby mógł nadal służyć, a niekiedy przerabiają go na coś innego. Z reguły w kawiarenkach naprawia się meble, ubrania, rowery, urządzenia AGD, a nawet komputery. Naprawiać można jednak wszystko, ważne, by robić to wspólnie. Spotkania są najczęściej organizowane lokalnie przez mieszkańców, którzy przy okazji mogą się też razem napić kawy, porozmawiać, wspólnie spędzić czas. Spotkania te inicjują stowarzyszenia, fundacje czy grupy nieformalne, które chcą wesprzeć integrację lokalnych środowisk.

Kawiarenkowe naprawianie organizowane jest w miejscu wyposażonym w niezbędne narzędzia lub w takim, które dopiero prowadzi zbórkę narzędzi. Z reguły jest tam także ktoś, kto – na ogół jako wolontariusz – wspiera innych fachową poradą lub pomaga w wykonywaniu czynności wymagających

wiedzy czy wprawy. Odwiedzający kawiarenkę nie tylko naprawiają przedmioty, ale też uczą się – zdobywają nowe umiejętności. Celem wspólnego naprawiania jest unikanie wyrzucania, zachęta do przyjrzenia się przedmiotom i zastanowienia się, jak można je wykorzystać ponownie. Jest to zatem również lekcja kreatywności.

Idea kawiarenek naprawczych zrodziła się w Amsterdamie w 2008 roku, a jesienią 2009 roku pomysłodawczyni Martine Postma zorganizowała pierwszą taką kawiarenkę. Wkrótce powstała [Fundacja Repair Café](#), której celem jest wspieranie lokalnych społeczności na całym świecie w tworzeniu miejsc wspólnego naprawiania. W ramach ruchu kawiarenkowego miejsca spotkań tego typu powstają nie tylko w Holandii, ale także w Belgii, Niemczech, we Francji, w Wielkiej Brytanii, Stanach Zjednoczonych, Indiach czy Japonii. Dziś szacuje się ich liczbę na całym świecie na ok. 2200.

Tak korzyści ze wspólnego naprawiania widzi Martine Postma, prezeska Repair Café Foundation:



Budowanie zrównoważonego społeczeństwa



Motywowanie ludzi do bardziej zrównoważonego stylu życia



Danie ludziom poczucia wartości, siły i skuteczności



Wprowadzanie pozytywnych zmian wokół siebie



Wzmacnianie społeczności

Pierwsza polska kawiarenka została utworzona w Pile w 2016 roku. Wkrótce w ślady Repair Café Piła poszły Katowice i Warszawa. W 2019 roku powstał program społeczny, którego za celem

jest systemowe wsparcie innowacji społecznych opartych na idei zero waste: NaprawiaMY z Veolią. Program zainicjowany przez Fundację Veolia Polska pomógł w utworzeniu 16 kawiarenek naprawczych w Polsce.

Kawiarenki naprawcze uczestniczące w przynajmniej jednej edycji programu NaprawiaMY z Veolią

- 1 Rowerowe Love w Bielsku-Białej:**
promowanie ekologicznego transportu miejskiego i budowa społeczności wokół naprawiania rowerów
- 2 Dziewczyńska kawiarenka naprawcza w Krakowie:**
naprawianie różnych rzeczy z jednoczesnym wspieraniem kobiet i dziewczynek
- 3 Stare korale jak nowe w Tarnowskich Górach:**
tworzenie i naprawa biżuterii
- 4 Szuknia Veolia w Chorzowie:**
stolarstwo i szuknictwo
- 5 Miejsce z pozytywną energią nad brzegiem tyń w Lidzbarku Warmińskim:**
renowacja mebli
- 6 Czerwony Rower w Warszawie:**
naprawa drobnych sprzętów
- 7 Napraw to na Paca w Warszawie:**
szycie, naprawa zabawek, mebli, rękodzieło z wikliny papierowej
- 8 Otwarta pracownia Sióstr Rzek w Krakowie:**
upcykling strojów kąpielowych
- 9 Napraw sam w Słupcy:**
naprawa rowerów
- 10 Drugie życie rzeczy w Radziniu Podlaskim:**
naprawa sprzętów domowych
- 11 Sąsiedzka „Re-Pasja” w Domu Kultury 502 w Łodzi:**
recykling, stylistyka, ekologiczne zamienniki chemii domowej
- 12 Kawiarenka Naprawcza łódzkiego oddziału Polskiego Związku Głuchych:**
różne działania w ramach terapii zajęciowej, m.in. szycie, upcykling, naprawa mebli, wyczarowywanie pięknych przedmiotów
- 13 Kawiarenka łódzkiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych Piotrkowska 17 w Łodzi:**
reperacja sprzętu rehabilitacyjnego, m.in. wózków
- 14 Kawiarenka Naprawcza w Miejscu Spotkań w Łodzi:**
recykling, naprawa ubrań, naprawianie sprzętu dwukołowego, warsztat stolarski
- 15 Mobilny serwis rowerowy Dr Velo w Łodzi we współpracy z Fundacją Normalne Miasto Fenomen oraz portalem Rowerowa Łódź**
- 16 Kawiarenka Fundacji BIEDA w Łodzi:**
upcykling, metaloplastyka



NASZE BADANIA

Czy gdyby kawiarenka naprawcza funkcjonowała w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania, chętnie korzystałabyś lub korzystałbyś z niej?*

Osoby, które nie słyszały o kawiarenkach naprawczych
N=697



Osoby, które słyszały o kawiarenkach naprawczych, ale z nich nie korzystały
N=64



■ Tak ■ Nie ■ Nie wiem / trudno powiedzieć

Czy wiesz co to są kawiarenki naprawcze?*

Czy znana jest Ci idea kawiarenek naprawczych?



Czy korzystasz z kawiarenek naprawczych, kiedy chcesz coś naprawić?

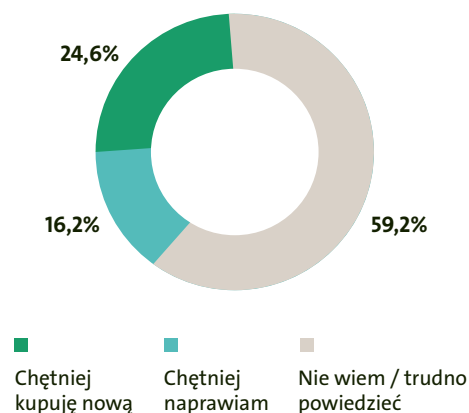


Program doczekał się już trzech edycji i realizowany jest w partnerstwie z uznanymi organizacjami eksperckimi i liderami społecznymi. W poprzednich latach były to: [Fundacja Ashoka](#) – Innowatorami dla Dobra Publicznego (2019), [Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce](#) (2020/2021), a obecnie Hubert Barański, prezes [Fundacji Normalne Miasto Fenomen](#) (2022).

Poza programem działają (lub okresowo działały) w Polsce następujące kawiarenki naprawcze:

- 1 Repair Café Piła (wspomniana powyżej)
- 2 „Reperatka” Toruń – Bydgoszcz
- 3 RTV AGD Komputery Telefony Lampy w poznańskim Centrum Ekonomii Współdzielenia Po-Dzielnia
- 4 STAJNIA w Toruniu
- 5 „Zero waste” Koła Gospodyń Wiejskich w Mierzynie (w ramach projektu „Zielone Tory”)
- 6 Sobotnia Kawiarenka Naprawcza Koła Gospodyń w Rudniku (wyprodukowano tu torby „Bumerang” – zwrotne, wielorazowe torby na zakupy spożywcze)
- 7 Miejsce Aktywności Lokalnej GRÓJECKA w Warszawie

Kiedy popsuje Ci się jakaś rzecz, co wolisz – kupić nową czy naprawić?*



Z badań przeprowadzonych na zlecenie Fundacji Veolia Polska przez instytut badawczy SW Research wynika, że idea kawiarenek naprawczych ma spory potencjał: większość badanych zadeklarowała, że chętnie korzystałoby z kawiarenki, gdyby działała w pobliżu ich miejsca zamieszkania.

ZDANIEM EKSPERTA



Agnieszka Łukasiak
Fundacja Veolia Polska

” W roku 2022 realizujemy już trzecią edycję programu utrzymanego w duchu międzysektorowej współpracy łączącej samorządy, biznes i trzeci sektor. Jego celem jest wzmacnianie miejskich innowacji społecznych wokół idei zero waste oraz integracja społeczności lokalnych. Jednocześnie wpływa on na podniesienie stanu wiedzy w obszarach związanych z ekologią i ochroną środowiska naturalnego.

W kawiarence naprawczej możemy nie tylko naprawić zepsute sprzęty, ale również naprawić i wzmocnić nasze relacje sąsiedzkie i społeczne. Przychodząc tutaj, integrujemy się, pomagamy sobie nawzajem i wymieniamy się pomysłami. Z tych spotkań wynika coś bardzo dobrego zarówno dla nas, jak i dla społeczności lokalnych.

”

Czym są kawiarenki naprawcze?



popularyzacja świadomości ekologicznej



upcykling – przetwarzanie starych rzeczy lub odpadów na coś nowego



profesjonalne narzędzia i fachowa porada



możliwość zdobycia nowych umiejętności



integracja społeczności sąsiedzkich



wspólne naprawianie



darmowa naprawa



dla każdego i bez potrzeby umawiania się



najczęściej – naprawy mebli, rowerów, odzieży

Naprawiamy świat



02 Sąsiedzkie sprzątanie

Ogólnopolski ruch stał się trwałym i niemal masowym zjawiskiem



Wspólne sąsiedzkie sprzątanie okolicy nie jest zjawiskiem nowym: odpowiadając na pytania w rozestanym przez nas kwestionariuszu, trzy czwarte ankietowanych organizatorów sprzątania twierdzi, że rozpoczęło działalność w 2019 roku lub wcześniej. Zjawisko zostało jednak nieco zahamowane przez pandemię (żadna z ankietowanych osób nie wskazała na rok 2020 jako początek działalności); począwszy od 2021 roku, znów prężnie się rozwija. Zyskuje też coraz szerszą aprobatę i wsparcie samorządów oraz instytucji okołosamorządowych: 100% ankietowanych przyznaje, że zapewnia uczestnikom sprzęt, np. worki i rękawiczki, a także, co najważniejsze, zorganizowany odbiór odpadów.

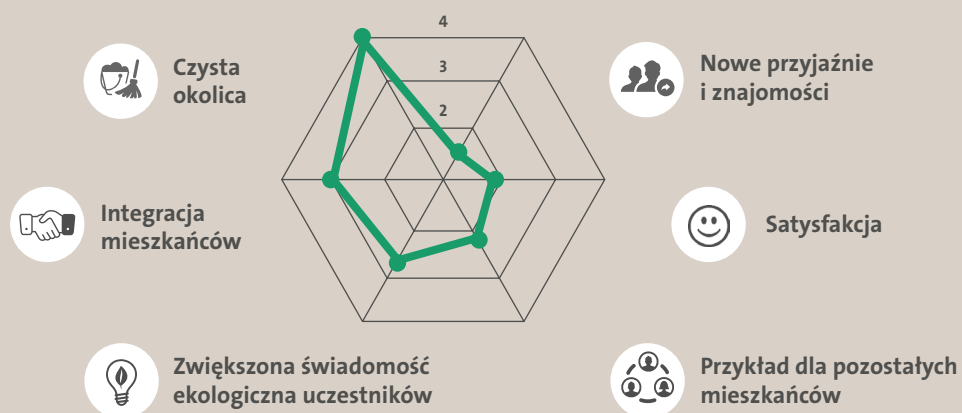
Dlaczego mam po kimś sprzątać?

Uczestników wspólnego sprzątania łączy podobne myślenie o śmieciach dewastujących krajobraz: mimo że to nie oni nabałaganili, nie chcą czekać, aż posprzątają odpowiednie służby miejskie, tylko sami biorą odpowiedzialność za najbliższe otoczenie.

Oprócz korzyści wynikających z pozbierania śmieci z klombów, trawników czy okolicznego lasu, wspólne sprzątanie daje także satysfakcję. Stanowi przy tym okazję do poznania sąsiadów, których na co dzień znamy jedynie z widzenia. Kiedy zapytaliśmy organizatorów o największe korzyści ze wspólnego sprzątania – właśnie „integracja mieszkańców” była wskazywana na drugim miejscu, zaraz po „czystej okolicy”.

NASZ SONDAŻ

Jakie Twoim zdaniem są główne korzyści ze wspólnego sprzątania?



Jak się do tego zabrać?

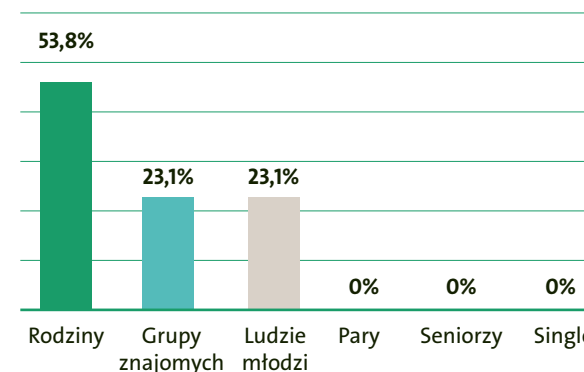
Sąsiedzkie sprzątanie często bierze początek w inicjatywie pojedynczych osób, które umieszczają zaproszenie do wspólnej pracy na sąsiedzkich grupach na Facebooku. Respondenci naszej ankiety poproszeni o podanie liczby uczestników wskazują, że grupy sprzątające liczą na ogół od 20 do 70 osób. Czasami udaje się zebrać nawet 120 i więcej osób, szczególnie jeżeli organizatorem akcji jest instytucja. Grupy aktywistów organizują sprzątanie, nie czekając na specjalną okazję, ale wtedy, gdy zajdzie taka potrzeba. Wiele osób bierze się za porządki w Dniu Sprzątania Świata (obchodzonego w trzeci weekend września) albo Dniu Ziemi (21 lub 22 marca) bądź też z okazji Dnia Matki Ziemi (22 kwietnia).

Grupy sąsiedzkie przeprowadzające wspólne sprzątanie często otrzymują pomoc ze strony samorządu: aż 60% respondentów przyznaje, że organizację akcji sprzątania wspiera miejscowa

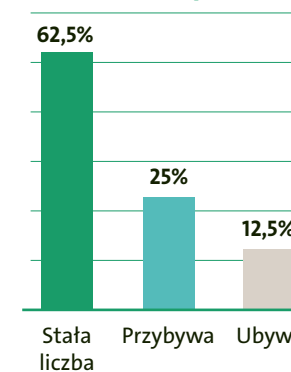
instytucja. W wielu przypadkach gminy przyznają na ten cel pieniądze (tzw. mikrogranty), przeznaczone następnie m.in. na środki ochronne czy wodę do picia dla uczestników. Takie mikrogranty można było uzyskać m.in. w województwie łódzkim, a wsparcia udzielają liczne urzędy miasta, np. w Zielonej Górze, Poznaniu, Warszawie, Łławie czy Ostrowie Wielkopolskim. W niektórych gminach mieszkańcy włączają się w akcje sprzątania organizowane przez miejscowych samorządowców: tak dzieje się m.in. w miejscowościach należących do [gminy Pruszcz Gdański](#) – w Łęgowie, Rusocinie i Ciepłowie – gdzie sprzątaniu przewodzili miejscowi sołtysi.

Na ogół o wsparcie w organizacji wspólnego sprzątania wystarczy poprosić lokalne przedsiębiorstwo komunalne.

Kto najchętniej uczestniczy w sąsiedzkim sprzątaniu okolicy?



Czy z roku na rok zmienia się liczba uczestników spotkania?



Warto mieć konkretny cel

Zapytani przez nas w ankiecie organizatorzy przytaczają cele, które przyświecają im w organizacji akcji sąsiedzkiego sprzątania:

- wspólne oczyszczanie kolejnych terenów,
- budowanie wspólnoty sąsiadów, integracja,
- uczenie młodych, jak dbać o otoczenie.

W praktyce cele te przybierają kształty konkretnych zadań – wysprzątania lasu, lokalnej okolicy, brzegów rzeki czy likwidacji nielegalnych śmietnisk.

Czy wiesz, co to jest plogging?

Plogging (plogga) to termin określający bieganie połączone ze zbieraniem śmieci. To dziwne słowo przywędrowało do nas z języka szwedzkiego: stanowi połączenie szwedzkich czasowników *plocka upp* (podnosić) oraz *jogga* (biegać), opisuje ono również ruch społeczny zwany ploggingiem. Został on zapoczątkowany, kiedy do Sztokholmu przeprowadził się aktywista Erik Ahlström. Raziło go, że na jego codziennej trasie biegowej jest sporo śmieci: zaczął je zbierać podczas porannych przebieżek i stopniowo przekonywał do takiego działania znajomych. Z czasem ruch nabrał wielkich rozmiarów: powstała fundacja, która promuje idee ploggingu.

Ruch ploggingowy jest szczególnie aktywny w Hiszpanii (występuje tam pod nazwą *Plogging RRevolucion*), we Francji, w Niemczech, Meksyku i Stanach Zjednoczonych (tam rozwija się pod skrzydłami organizacji Keep America Beautiful). Amerykanie ukuli nawet własny termin na plogging, mianowicie *Trashersize* (czyli, w wolnym tłumaczeniu, „śmiećwiczanie”). Jedną z najliczniejszych grup ploggingowych na świecie jest ekipa Pune Ploggers w Indiach: liczy 500 członków i zebrała już ponad 40 tys. kg plastiku. W grudniu 2019 roku przeprowadzili oni wielką akcję ploggingową, w której wzięło udział ponad 100 tys. osób: w ciągu zaledwie jednej godziny zebrali 19 tys. kg śmieci!

Plogging dotarł także do Polski. We wrześniu 2022 roku zapraszano wszystkich zainteresowanych na Festiwal Biegowy w Piwnicznej Zdroju.



03 Sztuka dzielenia się

W miastach pojawia się coraz więcej sposobów na przekazywanie potrzebującym używanych rzeczy w dobrym stanie



W dużych polskich miastach od kilku lat możemy zaobserwować wzmożenie działalności promującej ideę dzielenia się. Działania te przybierają różne formy, a do najpopularniejszych należy stawianie publicznych szaf, czyli giveboxów, zakładanie free shopów (tzw. dzielni i podzielni) oraz sklepów socjalnych. Wszystkie te inicjatywy mają charakter niekomercyjny i zrodziły się z entuzjasmu lokalnych grup społecznych i chęci wspólnego działania w celu ograniczenia konsumpcji i ochrony środowiska naturalnego.

Giveboxy to ogólnie dostępne szafy, do których można przynieść niepotrzebne nam rzeczy. Warunek: muszą być w dobrym stanie i nadawać się do użytkowania. Z takiej szafy można wziąć wszystko co jest nam potrzebne, niekoniecznie zostawiając coś w zamian. Giveboxy uczą ograniczania konsumpcji, oduczają bezrefleksyjnego kupowania, jednocześnie pokazując, że za przydatne rzeczy nie trzeba płacić – wystarczy się nimi podzielić! Giveboxy nie tylko mają wpływ na ochronę środowiska naturalnego, ale również tworzą i skupiają wokół siebie środowiska lokalnych aktywistów, którym leży na sercu promowanie świadomego stylu życia.

Pierwszy givebox powstał w Berlinie w latach 90., a idea bardzo szybko znalazła swoich zwolenników i propagatorów poza granicami Niemiec – w Skandynawii, Holandii, Szwajcarii, Austrii, USA, Kanadzie czy we Francji. Wiele giveboxów pojawia się w dzielnicach dużych miast, po jakimś czasie

znika lub przenosi się do innej części miasta, dlatego bardzo trudno oszacować ich liczbę w naszym kraju. Pierwsza polska szafa giveboxowa powstała w 2016 roku na poznańskich Jeźcach i stała się inspiracją dla Gdańska, Warszawy, Krakowa, Łodzi czy Wrocławia. Średnio z pojedynczej szafy korzystać może aż 100 osób dziennie. Giveboxy to nie tylko realne miejsce – mebel, do którego można przynieść niepotrzebne nam rzeczy – ale też społeczność pracująca nad szerzeniem [zasady wzajemnego zaufania](#).

Szczególną odmianą giveboxów są półki bookcrossingowe, które urządzone są zarówno w ogólnodostępnych przestrzeniach miejskich, jak i w licznych miejscach prywatnych, takich jak firmy czy kawiarnie. Każdy, kto ma ochotę, może z takiej półki wziąć książkę; może też pozostawić książki, których nie chce czytać, a które komuś innemu sprawią radość albo przydadzą się do nauki.

NASZE BADANIA

Czy wiesz, jak najłatwiej podzielić się rzeczami z potrzebującymi?*

Czy wiesz co to są free shopy (dzielnie) giveboxy i bookcrossing?

Tak 29,1%

Czy z nich korzystasz?

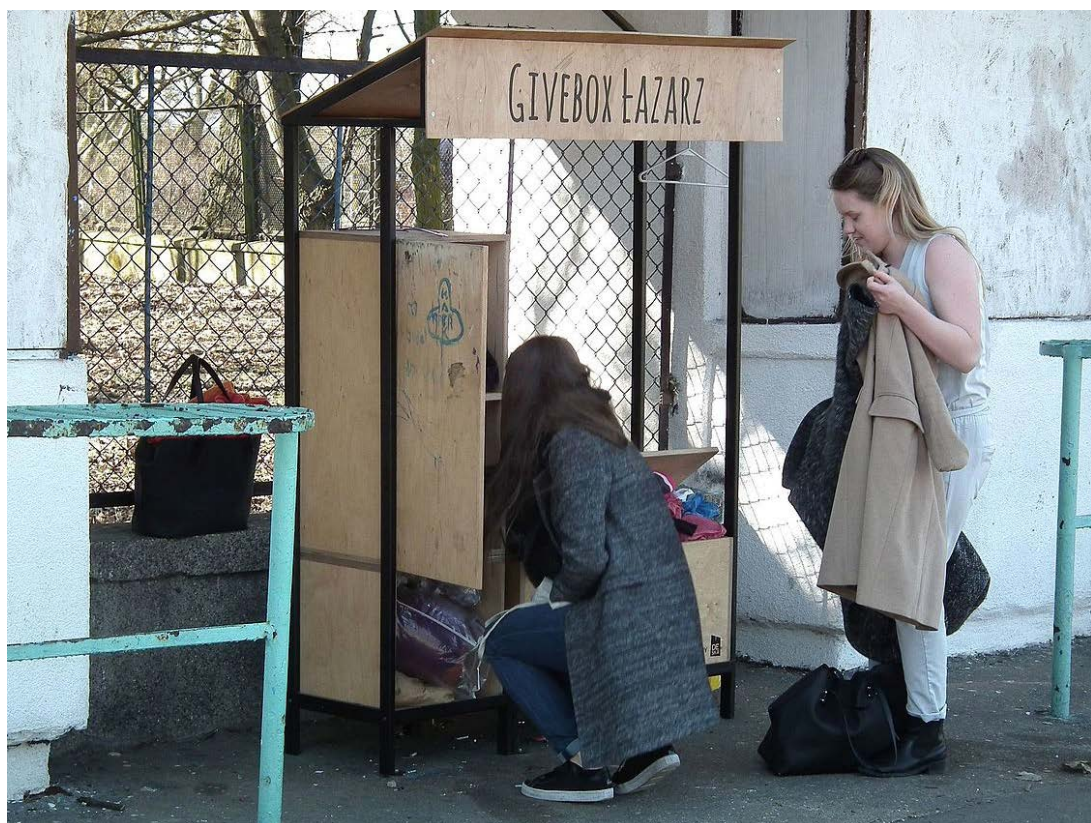
Tak 14,0%

Coraz popularniejsze są również giveboxy działające w sieci, czyli tzw. e-giveboxy. To portale w mediach społecznościowych, na których można bezpłatnie podzielić się niepotrzebnymi rzeczami i przedmiotami.

Inną formą dzielenia się w trosce o świat, w którym żyjemy, są dzielnie i podzielnie, czyli bezpłatne sklepy. Możemy oddać niepotrzebne rzeczy i zabrać to, co się nam przyda. Działają zwykle w lokalach udostępnionych przez samorządy na podstawie konkursów lub programów zagospodarowania pustych przestrzeni w mieście. Finansowanie pozyskiwane jest z grantów samorządowych, w ramach sponsoringu lub crowdfundingu dzięki wpłatom od osób prywatnych czy darowizn od organizacji publicznych. Dzielnie oprócz udostępniania używanych rzeczy, sprzętów czy zabawek poszły dużo dalej i prowadzą działalność edukacyjną¹.

Idea free shopów narodziła się w Anglii w latach 60., gdzie pierwsze tego typu placówki uruchomiła anarchistyczna grupa artystyczna Diggersów, rozdająca w nich rekwizyty teatralne, żywność, leki, a nawet pieniądze. W Polsce obecnie niemal w każdym mieście funkcjonują free shopy dla uchodźców z Ukrainy, którzy mogą w nich zrobić zakupy bez potrzeby płacenia. Darmowe sklepy wspierane niekiedy przez samorządy powstają w wyniku oddolnych inicjatyw społecznych. Pracują w nich wolontariusze.

Sklepy socjalne to forma sklepów dla potrzebujących. Mogą z nich korzystać osoby o mniejszej zasobności portfela (legitymujące się skierowaniem z MOPS-u), a towary tam dostępne są tańsze niż w tradycyjnej sieci handlu detalicznego.



Na fotografii: Givebox na poznańskim Łazarzu.

¹) W Polsce działa kilka takich miejsc, np. w Poznaniu [Po-Dzielnia](#), w Warszawie Och Dzielnia na Ochocie, Dzielnia na Bielanych, Magazyn Odzieżowy w Rembertowie, [Współdzielnik](#) na Woli, Dzielnia na Mokotowie i od niedawna na [Saskiej Kępie](#) czy w Krakowie Książkodzielnia i [Ciuchodzielnia](#).

ZDANIEM EKSPERTA



fot. Wojtek Owczarski

Kalina Olejniczak
publicystka, aktywistka,
współzałożycielka
Po-Dzielni. Centrum Ekonomii
Współdzielenia w Poznaniu

” Kiedy w 2016 roku po raz pierwszy skorzystałam z szafy givebox kilka dni wcześniej ustawionej na poznańskich Jeźcach, nie przypuszczałam, że zwiążę się z tą ideą na tyle lat. To było lato, szafa stanęła staraniem grupy osób zafascynowanych ideą niemarnowania. Można było do niej przynieść ubrania, książki, niepotrzebne płyty i filizanki z domu, a zabrać to, co się chce. Pamiętam, jak z nieśmiałością sięgnęłam po bluzkę z szafy. Pamiętam nawet sweter, który do niej przyniosłam.

W ciągu kolejnych miesięcy zaprzyjaźniłam się z ludźmi, którzy o szafy – bo tych powstawało coraz więcej – dbali, aż w końcu sama zaczęłam być na stałe wolontariuszką giveboxów.

Potem, w 2018 roku, narodziła się Po-Dzielnia jako miejsce, które miało zagospodarowywać nadmiary niemieszczące się w szafach, a także edukować ich użytkowników na temat tego, czym jest dzielenie się i dlaczego wpisuje się w walkę o klimat i środowisko, dlaczego dzieląc się, troszczymy się o świat i innych ludzi – w myśl naszego hasła „Sharing is caring”.

Dziś uważam, że wspólnota jest najważniejszym elementem działania giveboxów i Po-Dzielni. Ludzie, których łączy jedna idea, są w stanie pokonać organizacyjne, życiowe, a czasem i finansowe trudności, by wcielić ją w życie. Nasza wspólnota w Po-Dzielni to obecnie ponad 20 osób aktywnie zaangażowanych na co dzień – bywają na dyżurach w lokalu, uczestniczą w pracach porządkowych, wreszcie po godzinach pracy uprzątają szafy stojące w przestrzeni miejskiej. Dlatego gdy ktoś mnie pyta, od czego zacząć taki projekt, zawsze odpowiadam – od ludzi. Sam/sama tego nie uciągniesz.

Chętnie dzielimy się wiedzą. Na naszej stronie www.podzielnia.pl zamieszczamy też poradnik, jak stworzyć podobne miejsca w innych miastach. Cieszy nas każde, które powstaje. W ten sposób idea „Dzielenie się jest troską” idzie w świat i choć troszkę zmienia go na lepsze.

”

04 Świadome zakupy

Coraz częściej wybieramy towary przyjazne środowisku lub ograniczamy konsumpcję



Jednym z najsilniejszych, zauważalnych impulsów, które wywołały daleko idącą zmianę w naszych codziennych nawykach zakupowych było odgórnie wprowadzone ograniczenie użytkowania plastikowych toreb.

Żegnamy się z plastikiem

Według [informacji Ministerstwa Klimatu i Środowiska](#) z sierpnia 2021 roku po dwóch latach obowiązywania tych przepisów zużycie plastikowych toreb spadło z 300 do 9 sztuk na jednego mieszkańca, a ludzie przestawili się na siatki wielorazowego użytku. Przypomnijmy, że wprowadzono wówczas tzw. opłatę recyklingową, naliczaną obowiązkowo przy wydawaniu kupującym cienkiej foliówki (o grubości do 50 mikrometrów, a następnie, po nowelizacji przepisów, także powyżej 50 mikrometrów); większość sklepów zaczęła pobierać od kupujących opłatę, przeciętnie w wysokości 25 groszy. Niby niewiele, ale wystarczyło.

Kolejna kategoria opakowań jednorazowych, z [którymi się pożegnamy](#), to zakazane już przed trzema laty przez Unię Europejską słomki, plastikowe sztućce i inne opakowania jednorazowe. Zakaz ten został uchwalony przez Parlament Europejski w 2019 roku, a państwa członkowskie miały dwa lata na jego wdrożenie. Nie wszystkie zdążyły spełnić ten obowiązek, m.in. Polska. Minister klimatu i środowiska Anna Moskwa spodziewa się, że Polska dołączy do krajów spełniających ten unijny wymóg w bieżącym (2022) roku: w życie ma wejść zakaz obejmujący m.in. słomki, widelce, noże, łyżki, pałeczki, talerze, patyczki do uszu, patyczki do baloników, styropianowe pojemniki na żywność i napoje.

NASZE BADANIA

Bidon, pudełko – to nasza coraz powszechniejsza codzienność*

Czy słyszałeś/aś o opakowaniach wielorazowych do żywności spożywanej poza domem?

Tak 46,6%

Czy z nich korzystasz?

Tak 37,5%

O kooperatywach mało kto słyszał, a szkoda...*

Czy słyszałeś/aś kiedykolwiek o kooperatywach spożywczych?

Tak 8,7%

Czy z nich korzystasz?

3,0%

Niczego nie kupuj, wszystko masz

Wiele wskazuje na to, że zaczęliśmy coraz częściej zastanawiać nie tylko nad tym, jak opakowujemy nasze zakupy, ale także nad tym, co i ile kupujemy. Pojawiają się postawy preferujące kupowanie tylko tylu dóbr, ile naprawdę potrzebujemy. Powszechna stała się troska o to, aby kupować ekologicznie i etycznie. Niektórzy idą jeszcze dalej i starają się zwracać uwagę również na kolejny etap procesu, a więc na to, ile z nabywanych towarów marnujemy, ile wyrzucamy oraz jak, kiedy i gdzie wyrzucamy, a ile przetwarzamy. Wiele osób przyjęło zasadę „Niczego nie kupuj, wszystko masz” i stara się realizować ją na co dzień.

Badania, które [przeprowadziła firma Deloitte](#) w ramach projektu Indeks Postaw Klimatycznych, wskazują, że ponad 80% osób mieszkających w Polsce deklaruje, że stara się w codziennym życiu zachowywać tak, aby spowolnić niekorzystne zmiany klimatu, np. poprzez ograniczenie marnowania żywności, wody i energii, ograniczanie zakupów czy podróży. Blisko połowa uczestniczących w badaniu respondentek i respondentów kupowała mniej ubrań, a niespełna 30% ograniczało jedzenie mięsa.

Do sklepu z apką

Znacznym ułatwieniem dla osób pragnących kupować świadomie są specjalne oznaczenia etykiet, jak np. logotyp Fair Trade czy tzw. [eurolis BIO](#). Jeśli chcemy poznać szczegóły dotyczące danego produktu przed jego zakupem, możemy natomiast skorzystać z jednej z dostępnych aplikacji mobilnych podających informacje na temat sposobu wytworzenia i składu rozmaitych produktów oraz ich śladu węglowego. Ciekawe możliwości dają m.in. takie apki jak Evocco czy Klimato. Pierwsza z [wymienionych aplikacji](#) pomaga użytkownikom dowiedzieć się, jaki ślad węglowy ma nabywany produkt, a także oferuje możliwości off-setu, czyli kompensowania go przez przeznaczenie konkretnych kwot na inicjatywy ekologiczne. Evocco jest wynikiem współpracy podjętej w ramach Programu Informacji Konsumenckiej przez sieć One Planet UNEP, WWF i GlobeScan. Z kolei aplikacja [Klimato](#), opracowana z myślą o restauracjach,

firmach cateringowych i stołówkach, pozwala obliczyć wpływ serwowanej żywności na klimat na podstawie składników, metod produkcji i kraju pochodzenia. Producent zachęca do posługiwania się tą aplikacją, przypominając, że „przemysł spożywczy odpowiada za ponad jedną czwartą wszystkich światowych emisji: dokładnie 28%. Oznacza to, że nasze obecne nawyki żywieniowe mają większy wpływ na klimat, niż cały światowy transport razem wzięty”.

Kooperatywa, czyli spółdzielnia

Większość osób wrażliwych na kwestie klimatyczne wybiera towary o niższym śladzie węglowym, a więc takie, które nie są wysokoprzetworzone i nie pochodzą z odległych lokalizacji, a także takie, które nie są nadmierne (lub w ogóle) opakowane. Wielu osobom takie podejście jednak nie wystarcza. Ci bardziej radykalni przyłączają się do kooperatyw spożywczych – oferują one nie tylko dobrej jakości, zdrowe i przyjazne środowisku jedzenie, ale też kontakt z ciekawymi ludźmi, integrację w gronie przyjaznych planecie dusz i udział w wielu pokrewnych inicjatywach (takich jak ogrody społeczne, warsztaty rękodzielnicze, koncerty muzyczne, uprawy permakulturowe). Kooperatywa spożywcza polega na tym, że grupa jej członków współpracuje bezpośrednio z lokalnymi producentami żywności i bezpośrednio od nich nabywa produkty – zdrowe i dobrej jakości, najlepiej z upraw ekologicznych.

Jedną z najstarszych tego typu organizacji jest Poznańska Kooperatywa Spożywcza POKOSPO-KOO. [Działa ona z powodzeniem](#) od dziesięciu już lat i łączy kilkaset rodzin (lub gospodarstw domowych) korzystających z dostaw ponad 30 roślin. Jest to inicjatywa wegetariańska, a zatem koncentruje się na pozyskiwaniu świeżych, organicznych warzyw, owoców, nabiału, kasz, miodu, przetworów, daktyli i soków. Współpraca wewnątrz kooperatywy oraz z rolnikami i innymi dostawcami żywności opiera się na zaufaniu, szczerości i wzajemnym szacunku. „Rozpoczynając współpracę, tworzymy wspólny, zależny od siebie ekosystem” – deklaruje Kooperatywa. Spółdzielnie tego typu działają praktycznie [w każdym większym mieście](#).

Od czego zacząć, aby zrobić zakupy bardziej eko

na podstawie: www.ekoporady.com.pl



Przed wyjściem do sklepu zrób dokładną listę i ściśle się jej trzymaj – kupisz to, co potrzebne, unikniesz kompulsywnego kupowania zbędnych produktów.



Dobrze się zastanów, zanim kupisz nowy sprzęt elektroniczny. W miarę możliwości kupuj z drugiej ręki: książki, meble, sprzęt RTV, AGD, ubrania, buty i biżuteria to przedmioty, którym można dać długie i bardzo efektywne drugie życie. Zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny stanowi najszybciej rosnącą kategorię odpadów w Unii Europejskiej.



Wybieraj papier toaletowy i ręczniki papierowe wyprodukowane z makulatury, a najlepiej zamiast ręcznika papierowego – zacznij używać ściereczki wielorazowego użytku.



Nigdy nie rób zakupów spożywczych na głodniaka, bo zawsze kupisz więcej, niż potrzebujesz. Poza tym z badań wynika, że osoby robiące zakupy na głodniaka, podświadomie wybierają produkty bardziej kaloryczne!



W miarę możliwości ogranicz kupowanie przez internet, bo każde zamówienie to stos plastikowych opakowań oraz wiele kursów kurierskich generujących dodatkowo smog i gazy cieplarniane.



Zwracaj uwagę na to, jak produkt został zapakowany. Kupuj te, które posiadają jak najmniej opakowanie, zwrotne lub, które można łatwo poddać recyklingowi.

- Wybieraj produkty na wagę, bez opakowań i styropianowych tacek.
- W przypadku kosmetyków kupuj w sklepach oferujących wkłady uzupełniające mydła czy szampony.
- Miej przy sobie torbę wielorazowego użytku, własne materiałowe siateczki na warzywa i owoce. Unikaj małych foliowych woreczków, tzw. zrywek. Rozkład jednej torebki foliowej trwa od 100 do 500 lat.



Nie poluj na okazje i wyprzedaże, które dają złudne poczucie oszczędzania, a w konsekwencji przyzwyczajają do kupowania częściej i więcej.

Jeśli chcesz w życiu kierować się zasadami etycznymi, kupuj ubrania z logo „fair trade”.



Kupując wyroby z drewna, wybieraj takie, które posiadają certyfikat FSC (Forest Stewardship Council A.C.) lub PEFC (Programme for the Endorsement of Forest Certification). To dowód, że drewno pozyskano w sposób zrównoważony.



Postaraj się kupować żywność od lokalnych producentów.



Nie kupuj wody butelkowanej i małych soków ze słomkami; w większości kraju z powodzeniem można pić wodę z kranu wyposażonego w specjalny w filtr lub bez niego.



05 Dieta planetarna

Ograniczając konsumpcję mięsa i cukru, oddajemy przysługę zarówno własnemu zdrowiu, jak i planecie.



Revolucja dietetyczna zaczęła się już wiele lat temu, jednak rozpędu nabrała dopiero w styczniu 2019 roku, kiedy Komisja EAT-Lancet ds. Żywności, Planety i Zdrowia zaproponowała całkiem nowe podejście do rekomendowanej diety. Grupa 37 czołowych światowych naukowców – ekspertów w dziedzinie żywienia, produkcji rolnej, przemysłu spożywczego i środowiska – postawiła pytanie: Czy możemy nakarmić przyszłą ludność świata, która wkrótce liczyć będzie 10 miliardów ludzi zdrową dietą opartą na zasobach naszej planety? Odpowiedź brzmi: Tak, ale nie będzie to możliwe bez zmiany nawyków żywieniowych, poprawy produkcji żywności i ograniczenia marnowania żywności.

Raport EAT-Lancet stał się pierwszym pełnym naukowym przeglądem tego, co składa się na zdrową dietę pochodzącą ze zrównoważonego systemu żywnościowego oraz jakie działania mogą wspierać i przyspieszać transformację systemu żywnościowego. [Zdaniem Komisji](#) sposób, w jaki rozwijamy się, przetwarzamy, transportujemy, konsumujemy i marnujemy żywność, przyczynia się do powstawania i trwania globalnego kryzysu środowiska. „Rolnictwo jest największym pojedynczym emitentem gazów cieplarnianych i głównym czynnikiem przyczyniającym się do wylesiania, wymierania gatunków oraz wyczerpywania się zarówno systemów morskich, jak i zasobów wody słodkiej. W miarę wzrostu głodu – napędzanego w znacznym stopniu zmianami klimatycznymi – coraz większa jest presja na i tak już nadmiernie przeciążony, niewydajny i nie zrównoważony system żywnościowy. Powoduje to jeszcze większe przyspieszenie zmian klimatycznych i degradacji środowiska naturalnego” – powiada Komisja.

EAT to organizacja non profit, której celem jest przekształcenie globalnego systemu żywnościowego za pomocą zdobyczy nauki i międzynarodowej oraz międzysektorowej współpracy. Założycielami organizacji są Fundacja Stordalen, Stockholm Resilience Center oraz Wellcome Trust. EAT bije na alarm: „Dzisiejszy globalny system żywnościowy zawodzi zarówno ludzi, jak i planetę. Podczas gdy ponad 800 milionów ludzi – więcej niż jedna na 10 osób na całym świecie – cierpi z powodu niedożywienia, jedna trzecia wyprodukowanej żywności jest marnowana. Poziom nadwagi i otyłości nadal wzrasta, obecnie dotyka ponad 2 miliardy dzieci i dorosłych. Niezdrowa dieta stała się wiodącym czynnikiem ryzyka chorób na całym świecie i głównym motorem epidemii chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca i choroby serca, które nakładają ogromne i szybko rosnące obciążenia na systemy opieki zdrowotnej”.



Dieta wege?

Komisja EAT-Lancet to niekwestionowany autorytet. Jej raport zalecający znaczne zwiększenie żywności pochodzenia roślinnego kosztom zwierzęcego spotkał się z powszechnym zrozumieniem dietetyków i ekspertów na całym świecie. Zrozumienie wśród nas, zwykłych ludzi, też postępuje, ale znacznie wolniej.

Zalecenia EAT-Lancet przebijają się zatem niezbyt szybko, ale skutecznie do coraz większej liczby ludzi. W [opracowaniu](#) mgr inż. Joanny Jacewskiej-Schuetz z Instytutu Żywności i Żywienia na temat żywienia zbiorowego w szkołach czytamy: „Zmieniający się klimat, dramatyczna susza, zwiększające się koszty utylizacji odpadów, a także aspekty zdrowotne powodują, że dieta przyjazna planecie to rozwiązanie, które powinno obejmować nie tylko gospodarstwa indywidualne, ale też żywienie zbiorowe, w tym żywienie w szkołach. Przyszedł czas, aby także w stołówkach szkolnych zacząć wdrażać zasady diety przyjaznej dla planety, czyli diety przyjaznej dla zdrowia przyszłych pokoleń”.

Na razie jednak diety wegańska i wegetariańska przebijają się jedynie do nielicznych szkół. Z przeprowadzonych ostatnio [badań](#) przez Green REV Institute wynika, że tylko 56,1% uczniów podstawówek ma dostęp do stołówki, a wśród nich jedynie 6,5% ma możliwość wyboru wegańskiego posiłku.

Najlepiej kwestia dostępu do kuchni wegańskiej lub wegetariańskiej wygląda w wielkich miastach, gdzie jak grzyby po deszczu powstają restauracje oferujące takie dania.

Jeśli chcesz przetestować dietę planetarną...



Jedz dwa razy więcej owoców, warzyw, orzechów i roślin strączkowych



Zmniejsz o połowę konsumpcję czerwonego mięsa i cukru (również tego w żywności gotowej)

CZY WIESZ, ŻE...



Ponad 820 milionów ludzi dziennie cierpi z powodu głodu



Ponad 2 miliardy osób dorosłych ma nadwagę i otyłość oraz inne choroby dietozależne (w tym cukrzycę typu 2, choroby serca)



Na świecie żyje obecnie 150 milionów dzieci niedożywionych, z czego jedna trzecia jest głodna z powodu ograniczonego dostępu do żywności.



Źródło: [Medicover](#)

NASZE BADANIA

Czy jesteśmy skłonni zrezygnować z mięsa?

Czy wiesz, na czym polega dieta wegańska lub wegetariańska?

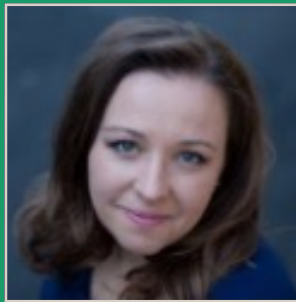
Tak

44,8%

Czy stosujesz taką wiedzę w życiu?

Tak

11,6%



Dr Justyna Bylinowska
redaktorka naczelna portalu
Dietetycy.org.pl. Doświadczona
wykładowczyni akademicka
i edukatorka. Autorka licznych
artykułów w prasie branżowej
oraz naukowej

” Dieta planetarna, w bardzo dużym skrócie, zakłada redukcję konsumpcji zarówno czerwonego mięsa, jak i cukru o połowę. Co więcej, spożycie warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych oraz orzechów powinno wzrosnąć o połowę w porównaniu do aktualnego. Gdyby udało się upowszechnić taką dietę globalnie, byłoby to z korzyścią zarówno dla zdrowia nas, jak i planety.

Można powiedzieć, że piramidę żywieniową dotknęło prawdziwe trzęsienie ziemi, które spowodowało, że całkiem się zawaliła. Kilka lat temu przestała być wiodącym modelem żywienia, a jej miejsce zajął talerz zdrowia. To rozwiązanie znacznie bliższe konsumentowi, łatwiejsze do zrozumienia. Jego najważniejszą zasadą jest to, że połowę tego, co jemy, powinny stanowić warzywa i owoce. Ćwiartkę zaś źródła pełnowartościowego białka, np. ryby, nabiał, nasiona roślin strączkowych czy chude mięsa. Pozostała część przypada w udziale produktom bogatym w węglowodany złożone (pełnoziarniste kasze, makarony, pieczywo, ryż).

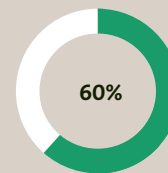
Statystyki dotyczące polskiej kuchni nie są optymistyczne. Nadal jemy za dużo, zbyt tłusto, zbyt słono i przesadzamy z cukrem. Rozsmakowaliśmy się w modelu diety zachodniej, która jednoznacznie oceniana jest jako niekorzystna dla zdrowia. Niestety często nadużywamy suplementów diety. Możliwe, że wynika to po części z braku edukacji żywieniowej dzieci i dorosłych oraz braku dostępu do poradnictwa żywieniowego w systemie opieki zdrowotnej.

”

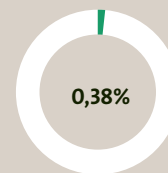


06 Walka z marnowaniem jedzenia

Wysiłki na rzecz ograniczenia marnotrawstwa podejmuje niespełna jedna trzecia mieszkańców Polski



60% artykułów
spożywczych marnuje się
w naszych domach



odzyskujemy zaledwie
0,38 całej marnowanej
w Polsce żywności

Zarówno samorządy, jak i organizacje pozarządowe i firmy podejmują wiele wysiłków, aby przeciwdziałać marnowaniu jedzenia. Problem jest poważny, skoro wśród 17 celów Zrównoważonego Rozwoju ONZ, znalazł się cel (12.) dotyczący zrównoważonej konsumpcji i produkcji: chodzi w nim m.in. o to, aby do 2030 roku zmniejszyć o połowę marnotrawstwo żywności w rolnictwie, przetwórstwie, sprzedaży oraz konsumpcji indywidualnej. Jak wynika z raportu Najwyższej Izby Kontroli opublikowanego pod koniec 2021 roku, w Polsce marnuje się około 5 milionów ton artykułów spożywczych rocznie, z czego 60% – w naszych domach¹. Z danych wynika, że na ogół (60%) wyrzucamy żywność nieświeżą i zepsutą oraz przeterminowaną (42%). Oczywiście nie wszyscy w równym stopniu odpowiedzialni są za marnowanie jedzenia: do wyrzucania jedzenia przyznaje się od 25 do 30% badanych (odsetek deklaracji waha się w poszczególnych sondażach).

Marnowaniu żywności przez sklepy (rocznie 337 tys. ton jedzenia) przeciwdziałać ma ustawa umożliwiająca przekazywanie produktów organizacjom pozarządowym. Dziś dzięki takiemu przekazywaniu udaje się uratować 18,5 tys. ton jedzenia rocznie. Niestety oznacza to, że w skali kraju odzyskujemy zaledwie 0,4 proc. całej marnowanej w Polsce żywności².

Dlaczego marnowanie jedzenia jest szkodliwe?

Płynna jest granica między świadomością i dobrymi chęciami a praktyką. Z badań przeprowadzonych na nasze zlecenie wynika, że wiele osób wie o potrzebie ograniczenia marnowania, ale nie robi w tym kierunku. Nie sprzyja oszczędnym postawom zamożność: średnio w Europie i Ameryce Północnej przeciętna osoba wyrzuca 95-115 kg jedzenia rocznie, a przeciętny mieszkaniec Afryki Subsaharyjskiej – jedynie 6-11 kg.

Marnowanie jedzenia ma też fatalny skutek dla środowiska naturalnego, szczególnie jeśli weźmiemy

pod uwagę, że w dużej mierze wyrzucane jedzenie zostało spowodowane z odległych lokalizacji. Prosty kalkulator umieszczony na stronie www.foodmiles.com pozwala obliczyć dystans, jaki pokonały banany czy kakao, czy też dowolny inny produkt żywnościowy, zanim trafiły do naszego osiedlowego sklepu. A, jak wiadomo, z każdą milą zwiększa się ślad węglowy naszej żywności. Poza tym w dużej części wyrzucana żywność pozostaje nierozpakowana, a zatem wraz z żywnością wyrzucamy również opakowania, co znacznie zwiększa negatywny wpływ takich zachowań na środowisko naturalne.

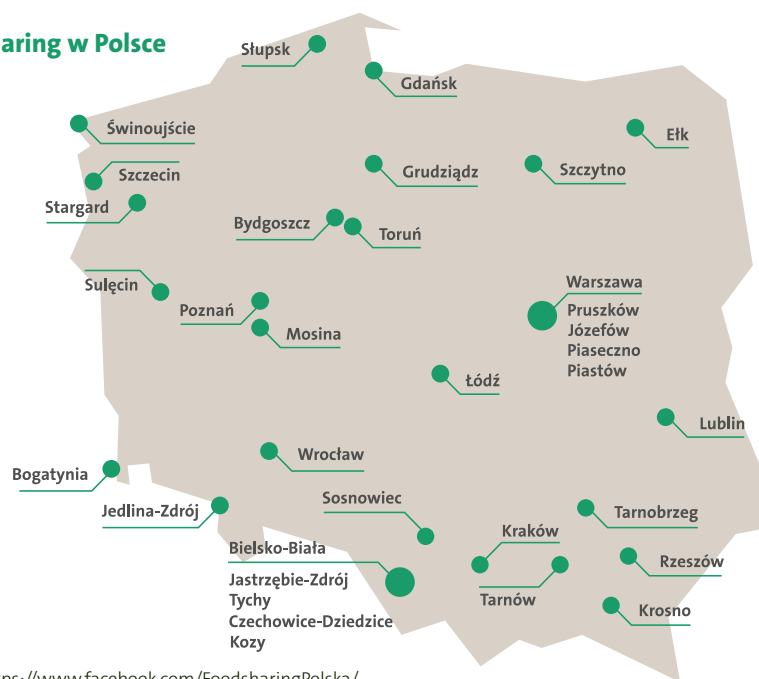
1) Handel marnuje 7%, natomiast zakłady przetwórstwa i produkcji rolnej odpowiadają za około 15,5% strat jedzenia. W raporcie wykorzystano dane pochodzące z Projektu PROM czyli Programu Racjonalizacji i Ograniczenia Marnotrawstwa Żywności realizowanego Federacją Polskich Banków Żywności (FPBŻ) we współpracy z Instytutem Ochrony Środowiska – PIB (IOS-PIB), Szkołą Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie (SGGW), Krajowym Ośrodkiem Wsparcia Rolniczego (KOWR) oraz Polskim Towarzystwem Technologów Żywności (PTTŻ).

2) W Polsce odpowiadają za odzysk m.in. Polskie Banki Żywności; to m.in. z nimi (lub innymi organizacjami) od 1 marca 2020 roku sklepy o powierzchni powyżej 250 m² są zobowiązane podpisać porozumienie i nieodpłatnie przekazywać żywność nadającą się do spożycia, która jednak została wycofana ze sprzedaży. Z kolei od wyrzucanych produktów sklepy zobowiązane są odprowadzić specjalną opłatę (w wysokości 10 groszy za każdy kilogram marnowanej żywności).

Dziesięć pomysłów na to, co możesz zrobić, aby ograniczyć marnowanie jedzenia

-  Podziel się nadmiarem jedzenia z potrzebującymi – łącznie w Polsce działa blisko 80 jadłodzielni, z czego połowa – w samej tylko Warszawie (zobacz mapę).
-  Prawidłowo przechowuj żywność, aby się nie psuła (czasami lepiej od razu zamrozić coś, czego kupiliśmy za dużo).
-  Kupuj lokalnie wyprodukowaną żywność w pobliskim sklepie.
-  Nie zrażaj się do jedzenia, które nie wygląda jak „z obrazka” – ono też jest smaczne i zdrowe.
-  Nie rób zakupów spożywczych na głodniaka.
-  Zapoznaj się z informacjami o przydatności do spożycia na etykiecie, a zanim wyrzucisz – sprawdź, powąchaj i posmakuj³.
-  Nie wyrzucaj resztek, tylko przeobraź je w składnik całkiem nowej potrawy.
-  Poszerzaj wiedzę i szukaj inspiracji, np. w internecie.
-  Zasadź lub zasiej własne rośliny w przydomowym ogródku, jeśli masz taką możliwość.
-  Przyłóż się do planowania zakupów i posiłków. Kupuj to, co masz na liście zakupów.

Foodsharing w Polsce



Źródło: <https://www.facebook.com/FoodsharingPolska/>

Dobre praktyki

- Samorządy we współpracy z organizacjami pozarządowymi promują tzw. ekonomię współdzielenia (*sharing economy*) czyli wymianę i dzielenie się różnego rodzaju zasobami – niekiedy bezpłatnie, a niekiedy za niewielką opłatą. Celowi temu służy m.in. platforma miejska uruchomiona w Warszawie. WawaShare ułatwia dzielenie się żywnością: dzięki niej mieszkańcy pozostawiają żywność w miejscach, skąd trafia ona do potrzebujących.



- Od kilku lat działa w Polsce firma TOO GOOD TO GO, czyli, w wolnym tłumaczeniu, „zbyt dobre, aby się zmarnowało”. Aplikacja oferowana przez tę firmę pozwala w łatwy sposób – dosłownie w kilku kliknięciach – kupić w bardzo atrakcyjnej cenie żywność, która w przeciwnym razie zmarnowałaby się. Firmy uczestniczące w programie (piekarnie, cukiernie, sklepy, kawiarnie, restauracje) pakują żywność, wstawiają informację o takiej „paczce – niespodziance” do aplikacji. Następnie użytkownicy aplikacji kupują ją i odbierają.

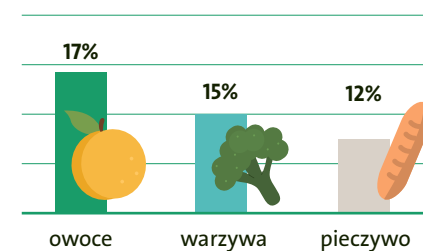
- W dziewięciu krajach UE uruchomiono projekt [Jedzmy Odpowiedzialnie](#) realizowany w 550 szkołach z udziałem 90 tys. uczniów, a także nauczycieli i rodziców. Zadaniem szkół uczestniczących w inicjatywie jest wypracowanie dobrych praktyk i zwiększenie zaangażowania w odpowiedzialną konsumpcję żywności.



NASZE BADANIA

Jaką żywność najczęściej marnujemy?

(proc. badanych przyznających się do marnowania żywności)



Dane wg badań Programu PROM – zob. s. 27

Czy wiesz jak i czy starasz się przeciwdziałać marnowaniu jedzenia?*

Proc. badanych, którzy zetknęli się z wysiłkami przeciwko marnotrawstwu jedzenia

Tak 51,5%

Proc. badanych włączających się w te działania

Tak 32,0%

³ Przydatny artykuł wyjaśniający, czym różni się data ważności od terminu optymalnego spożycia („best before”).

07 Troska o każdą kroplę wody

Przekształcamy miasta w gąbki, przywracając środowisku miejskiemu naturalny obieg wody

Wbrew pozorom zmiany klimatyczne nie sprawiają, że w Polsce będzie po prostu nieco cieplej. Zdaniem naukowców wszystko wskazuje na to, że oprócz podwyższenia temperatury należy spodziewać się raczej negatywnych zjawisk, np. susz oddzielanych okresami gwałtownych opadów. Dlatego istotnego znaczenia dla mieszkańców naszego kraju, a w szczególności miast, w których mieszka ponad 60% ludności Polski, nabiera umiejętność zatrzymywania nadmiaru wody i wykorzystywania jej w okresach niedoboru. Dziś wysiłki urbanistów, samorządowców, projektantów i inżynierów idą w kierunku przekształcania miast w tzw. miasta gąbki.



Co nie działa?

W dzisiejszych miastach dalecy jesteśmy od pożądanego stanu gospodarki wodnej. Na terenach zurbanizowanych, a więc często zabudowanych nieprzepuszczalnym betonem, znacznie zakłócony jest naturalny obieg wody. Woda spływa po powierzchni i nawet mimo ulewy ziemia pozostaje sucha. Woda szybko spływa do rzeki i ucieka z miasta, zamiast mu służyć. Nie potrafimy skutecznie przechwytywać wody opadowej oraz tej pochodzącej z roztopów. W miastach, w których odprowadzanie wody szwankuje, łatwiej dochodzi do podtopień. Ze względu na gwałtowność opadów niejedno miasto boryka się też z koniecznością błyskawicznego podczyszczania wody spływającej z nawierzchni.

Największy wpływ na bilans wodny miasta¹ mają rozwiązania urbanistyczne, architektoniczne, a także działalność dużych podmiotów – firm, instytucji, samorządów. W raporcie „[Akademia Wodna](#). Bo liczy się każda kropla...” wskazuje się na potrzebę oddawania powierzchni przyrodzie poprzez ograniczanie betonowania, inwestycje w zieloną i błękitną infrastrukturę. Istnieje też sporo możliwości, które ma każda i każdy z nas – indywidualnych mieszkańców miast.

1) Według metodologii opracowanej przez dr. Wiesława Fiałkiewicza z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu wskaźnik śladu wodnego (*water footprint*) to objętość wody, która została utracona, a zatem nie powróciła do miasta, z którego ją pobrano. Przy obliczaniu śladu wodnego wskazuje się na konkretne ilości zużytej wody – niebieskiej (pochodzącej z rzek, jezior, stawów, cieków i zbiorników podziemnych), zielonej (wody opadowej pobranej przez rośliny) oraz szarej (wody zanieczyszczonej – równej ilości wody potrzebnej do rozcieńczenia zanieczyszczeń do takiego stopnia, aby woda mieściła się w ustalonych standardach czystości). Znajomość wyniku pozwala porównać sytuację wodną danego miasta do innych aglomeracji i podjąć stosowne decyzje.

Co możesz zrobić samodzielnie?

-  sprawdzić ew. poprawić szczelność instalacji w domu (z uwzględnieniem splotek, kranów itp.)
-  zadbać o przepuszczalne, chłonne wilgoć podłoże wokół domu zamiast betonu
-  powtórnie wykorzystywać wodę po gotowaniu, np. do podlewania roślin
-  zaangażować się w urządzenie ogrodów społecznych
-  korzystać z prysznica zamiast kąpieli w wannie
-  ograniczyć mycie samochodu i nie myć go przed domem, tylko w myjni
-  założyć przydomowy ogród deszczowy
-  nie wylewać szkodliwych substancji do kanalizacji
-  w ogrodzie urządzić oczko wodne, staw, nieckę retencyjną lub/i studzienkę chłonną
-  naprawiać rzeczy zepsute – dać im drugie życie – np. w kawiarence naprawczej
-  zazielenić dachy i ściany
-  zrezygnować z koszenia trawnika
-  ograniczyć marnowanie jedzenia, ograniczyć konsumpcję
-  kupować artykuły o niskim śladzie wodnym
-  ograniczać podlewanie ogrodu do niezbędnego minimum i/lub wykorzystywać do tego celu deszczówkę
-  oszczędzać wodę w domu przez zakręcanie kranów, zaopatrzenie splotki w dwufunkcyjny guzik regulujący ilość wody zużywanej w toalecie

CZY WIESZ, ŻE...

Przyjmuje się, że średnia wartość śladu wodnego przeciętnego gospodarstwa domowego w Polsce (czyli ilości bezpośredniego i pośredniego zużycia wody) to od 350 do 400 litrów każdego dnia. W Etiopii jest to 15 litrów.



Co zrobić, aby nasze miasta były jak gąbki?

Główne korzyści z zatrzymywania wody w mieście to:

- poprawa mikroklimatu przez schładzanie powietrza i zwiększanie wilgotności
- ochrona przed powodzią
- zapobieganie przeciążeniu sieci kanalizacji burzowej
- możliwość wykorzystania deszczówki do podlewania
- zwiększenie powierzchni biologicznie czynnej oraz zwiększenie bioróżnorodności



racjonalne projektowanie architektoniczne uwzględniające boiska, skwery (preferowane powinny być nawierzchnie z materiałów porowatych oraz płyt ażurowych)



zalesianie lub zadrzewianie (drzewa zatrzymują wodę, jednocześnie nawilżają powietrze – jedno drzewo może odparować nawet 500 litrów wody dziennie)



dobra współpraca różnych podmiotów na rzecz wody



rozszerzanie nawierzchni w miastach



kompleksowe wzmacnianie rezyliencji miast przez samorządy



budowa zbiorników retencyjnych



ograniczanie zużycia wody (np. poprzez redukcję strat w sieci wodociągowej i ciepłowniczej) czy potrzeb transportowych

Liczy się każda kropla...

Podnoszenie świadomości społecznej przekłada się na lepsze zrozumienie i wzmocnienie akceptacji dla inicjatyw proklimatycznych podejmowanych przez różnorodne instytucje, w tym samorządy. Wspiera również kreowanie proekologicznych postaw i nawyków, wpływających na bardziej zrównoważone gospodarowanie wodą w życiu codziennym. Stąd pomysł na program edukacyjny „Akademia Wodna.

Bo liczy się każda kropla” dedykowany mieszkańcom trzech miast powiatu tarnogórskiego: Tarnowskich Gór, Miasteczka Śląskiego i Woźnik realizowany przez Fundację Veolia Polska. Program składa się z trzech modułów dostosowanych do poszczególnych grup odbiorców: programu szkoleniowego dla nauczycieli, aplikacji mobilnej dla mieszkańców oraz ścieżki edukacyjnej dla szkół.

ZDANIEM EKSPERTA



Sebastian Szklarek
ekohydrolog, założyciel bloga „Świat Wody”

„ Betonoza jest najbardziej skrajnym przykładem pokazującym wpływ człowieka na zmianę obiegu wody. Uszczelnienie 1% powierzchni zwiększa ryzyko powodzi miejskich o 3%. W naturalnym krajobrazie około 50% opadów wsiąka do głębszych warstw gleby, odtwarzając zasoby wód podziemnych (główne źródło wody wodociągowej w Polsce – ok. 70%), około 40% zostaje w wierzchniej warstwie gleby, skąd rośliny czerpią ją do wzrostu, a pozostałe 10% spływa po powierzchni do niżej położonych terenów. W silnie zabetonowanych częściach miast proporcja ta jest znacznie odwrócona – powyżej 50% (w skrajnych przypadkach nawet 90%) wody spływa powierzchniowo do najbliższej studzienki kanalizacji deszczowej, z niej szybko trafia do rzek. „

(cyt. za: Raport „Akademia Wodna. Bo liczy się każda kropla...” Fundacji Veolia Polska opracowany we współpracy z UNEP/GRID – Warszawa).



Przykład podwórkę na poznańskich Jeżycach pokazuje, jak można zagospodarować przestrzeń.

08 Miasta rezygnują z koszenia trawy i zakładają kwietne łąki. Zrywają kostkę brukową, aby zazielenić każdy skrawek miejskiej przestrzeni. Tak dokonuje się... ...zielona rewolucja!

Zieleń w miastach, szczególnie drzewa, pełni niezwykle istotną funkcję i przynosi nam bardzo konkretne i wymierne korzyści. Ich opis zawdzięczamy naukowcom realizującym wspierany przez Fundację Veolia Polska program „Od drzewa do miasta. Laboratorium wiedzy o zieleni miejskiej”.

Co nam dają drzewa w mieście (i nie tylko)?

1 Pochłaniają dwutlenek węgla i pozyskują z niego węgiel

2 Dają chłód w upalne dni, a ich piękno sprawia, że chętnie odpoczywamy w ich otoczeniu

3 Pomagają nam złagodzić negatywne skutki ulewnych opadów zatrzymując wodę w glebie

4 Wychwytyją z powietrza zanieczyszczenia pochodzące m.in. ze spalin



W wielu miastach trwa batalia o każde drzewo i każdy zielony skrawek ziemi i dachów. Coraz częściej miasta decydują się nawet na zrywanie kostki brukowej, rezygnują z koszenia trawników, a w ich miejsce masowo zakładają kwietne łąki¹.

Po co w mieście polne kwiaty?

Zalety takiej łąki to zwiększona retencja wody za sprawą bogatszego, bardziej rozbudowanego systemu korzeniowego, piękne widoki wśród miejskich murów dzięki kwitnącym kwiatom polnym, a także przechwytywanie pyłów, dzięki czemu walka ze smogiem staje się nieco łatwiejsza. Tylko 1 m² od-

powiednio dobranej mieszanki roślin łąkowych jest w stanie zatrzymać od 5 do 11 g pyłów zawieszonych, czyli podobnie jak pięcioletnie drzewo! Niekoszone kwietne łąki to także wymierne oszczędności: takiej łąki nie trzeba zbyt często podlewać, nawozić ani kosić – jeśli już, to bardzo rzadko. Poza tym łąki

¹ Od lat trend ten umacnia się m.in. w Krakowie, Łodzi, Poznaniu, Białymstoku, we Wrocławiu, w Olsztynie, Zielonej Górze, Tomży, Bytomiu, Siemianowicach Śląskich, Przasnyszu, Tarnowskich Górach, Luboniu czy Sanoku. W samej Warszawie jest już kilkadziesiąt łąk kwietnych!

kwietne **stanowią** znakomitą ochronę habitatu owadów i ptactwa, jednocześnie ochładzają glebę o ok. 10°C w zestawieniu z temperaturą trawnika, a o ok. 20°C – z temperaturą nawierzchni z betonu.

Kwietne łąki pojawiają się w parkach i na skwerach, często porastają także pobocza ulic. Zakładają je samorządy, a także inne podmioty, np. spółdzielnie mieszkaniowe. W Poznaniu tego rodzaju łąki zakłada się na osiedlach Spółdzielni Mieszkaniowej Osiedle Młodych w ramach porządków wiosennych, w miejscu przenoszonych huštawek i likwidowanych piaskownic.

– Zakładając łąkę kwietną, Kierownictwo Osiedla chce stworzyć dom dla wielu pożytecznych zwierząt i raj dla owadów zapylających. Naszym celem jest również zaaranżowanie dla mieszkańców małego skweru o charakterze rekreacyjnym i odpężającym – mówi Aneta Gracz, kierowniczka Osiedla Piastowskiego.

Korytarze ekologiczne

Zieleń pojawia się w miastach również w przestrzeni remontowanych torowisk tramwajowych (między szynami) oraz w postaci innego rodzaju korytarzy zieleni, m.in. w ramach budżetów obywatelskich w różnych miastach, np. **w Warszawie**. Prowadzona tu akcja „Łączymy Parki” dotyczyła terenu na Ursynowie Północnym między Parkiem im. R. Kozłowskiego i Parkiem im. Jana Pawła II i polegała na remoncie dróżki, chodnika i rekultywacji zieleni. Także w stolicy zainicjowany został projekt na o wiele większą skalę: chodzi o wartość kilkanaście milionów złotych inwestycji obejmującą usuwanie ogrodzeń, w szczególności prostopadłych do nurtu Wisły, odtwarzanie starorzeczy, czyli załadowionych łąk wiślanych w dawnym korycie

rzeki w rejonie Młocin i Wawra oraz pogłębianie koryta rzeczne, usuwanie nasypów, przebudowę niektórych budowli regulacyjnych i budowę przejścia dla dużych zwierząt, w tym łosi (!). Uzdrawienie warszawskich korytarzy ekologicznych pozwoli przywrócić i zachować ich drożność umożliwiającą swobodne przemieszczanie się zwierząt przez miasto – tak, aby nie powodowały one zagrożenia dla ludzi i samych siebie oraz unikały kolizji z ruchem kołowym.

Partyzantka miejska

Wiele **grup miejskich** jednoczących ludzi spragnionych kontaktu z naturą decyduje się na założenie tzw. ogrodów społecznych. Czym są ogrody społeczne? Otóż są to rozmaite inicjatywy polegające na wspólnym uprawianiu kawałka ziemi w mieście. Mogą to być przedsięwzięcia grup nieformalnych (sąsiedzkich) lub też formalnych, takich jak spółdzielnie mieszkaniowe, kluby, domy kultury itp. Ogrody powstają na ogół na miejskich gruntach, np. nieużytkach, obszarach zdegradowanych czy zaniedbanych. Wspólna inicjatywa pozwala im odzyskać urok, a zarazem spaja sąsiedzką wspólnotę, która często własną pracą i składkowym groszem napędza życie ogrodu.

Ogrody takie działają w wielu miastach Polski, np. w Poznaniu na Grunwaldzie, w warszawskim Jazdowie, na terenie Fortu Bema, w Łodzi (jeden z kilkunastu łódzkich ogrodów społecznych, to **ogród wertykalny w dzielnicy Retkinia – Piaski**: tam mieszkańcy zasadzili rośliny pnące, pięknie kwitnące maliny na pergoli), we Wrocławiu, w Gdańsku przy Centrum Reduta, w Krakowie w dzielnicy Krzemionki.

NASZE BADANIA

Czy chętnie angażujemy się w uprawę zieleni w mieście?*

Czy znana Ci jest idea zakładania i pielęgnowania kwiatowych łąk, ogrodów społecznych i zieleni w miastach?

Tak 36,8%

Czy brałeś/aś kiedykolwiek udział w takich działaniach?

Tak 10,8%



Reprodukcja plakatu

– dzięki uprzejmości Urzędu Miasta Łodzi, wspierającego inicjatywy obywatelskie mieszkańców miasta. Samorząd utworzył platformę współpracy i konsultacji EKOpakt, która pozwala wesprzeć starania miasta w budowaniu otoczenia bardziej przyjaznego środowisku.

Zieleń w mieście

Zielone dachy

„ogrody dachowe” posiadające głębszą warstwę gleby, dzięki czemu na dachu można umieścić duże rośliny, nawierzchnię, elementy wodne, trawniki, krzewy, a nawet drzewa

Podwyższone grządki ogrodowe

duże donice umieszczone na powierzchni lub wyniesione ponad nią, zazwyczaj wykonane z drewna lub metalu, niekiedy wyposażone także w siedziska i infrastrukturę rowerową

Zielone korytarze

szpalery drzew i/lub innej roślinności wzdłuż ulic lub obiektów wodnych

Zielone fasady

(„żywe ściany” / „ogrody wertykalne”)

warstwy wegetacyjne złożone z małych roślin, trawy i/lub mchu przymocowanych do zewnętrznych fasad budynków

Ogrody deszczowe

ogrody położone niżej służące do zbierania i zarządzania spływami

Nawierzchnia przepuszczalna (roślinna)

zamiast tradycyjnej kostki brukowej podłoże złożone z mieszanki kamieni, kostki brukowej i roślinności

Niecki retencyjne

pogłębione kanały zbierające i zagospodarowujące spływy, często zarośnięte



Karolina Nawrot,
Prezeska Fundacji Kwietna,
Radzików, woj. Mazowieckie

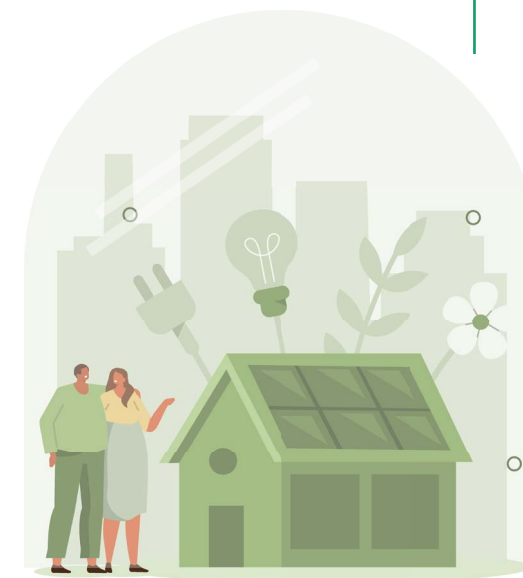
” Nasze miasta stają się coraz bardziej zielone. Od kilku lat można obserwować pozytywny trend zaniechania uporczywej pielęgnacji w miejscach, które nie pełnią funkcji reprezentacyjnej. Trawniki zamienia się na łąki kwietne, powstają nowe parki, skwery. Teraz należy spojrzeć na miejską zieleni bardziej strategicznie i zacząć działać w skoordynowany sposób w skali całego miasta. Bardzo istotne jest łączenie terenów zieleni i tworzenie korytarzy ekologicznych* dla miejskiej fauny, tzw. osnowy ekologicznej miasta. Takie podejście do zarządzania zielenią, poza umożliwieniem migracji roślin i zwierząt, poprawia cyrkulację atmosferyczną, przepływ wody i inne procesy przyrodnicze. Pozwala też zapewnić względną równowagę ekologiczną środowiska przyrodniczego, wzbogaca jego strukturę i urozmaica krajobraz w sensie fizjonomycznym.

Aktywni mieszkańcy mają szereg narzędzi do kształtowania wspólnej przestrzeni. Od miejskiej partyzantki ogrodniczej, która polega na samowolnym zazielenianiu miasta (np. sianie nasion, sadzenie drzew, odbetonowywanie ziemi), przez składanie projektów w budżetach obywatelskich i pisanie inicjatyw lokalnych aż po bezpośrednią współpracę z zarządcami terenu (np. spółdzielniami mieszkaniowymi) i radnymi. Tych możliwości jest naprawdę sporo, a na początek ważne jest, żeby określić, co i gdzie chce się zrobić, a następnie ustalić, kto zarządza danym terenem, i zacząć z nim prowadzić dialog. Nasze miasta stają się coraz bardziej otwarte i dostępne, co często przekłada się na entuzjastyczne podejście administracji do takich inicjatyw i skutkuje owocną współpracą z lokalnymi aktywistami.

*) Zasadą korytarza ekologicznego jest zachowanie ciągłości przestrzennej ekosystemu. Można ją realizować na różne sposoby, np. łącząc miejskie parki pasami kwietnymi wzdłuż dróg. W miastach jest to dość trudne ze względu na ogromną fragmentację przestrzeni.

Miasta rezylienne

We współpracy ze Szkołą Liderów Fundacja Veolia Polska od kilku lat upowszechnia koncepcję miast rezyliencyjnych: takich, które potrafią dokonywać analizy, planować i podejmować działania w celu przygotowania się i adekwatnego reagowania na zagrożenia naturalne (np. ulewne deszcze, powodzie lub susze) i spowodowane przez człowieka (np. terroryzm, zamieszki); również takie, do których dochodzi nagle i niespodziewanie. Rezyliencja (odporność, prężność) miejska to mierzalna zdolność każdego systemu miejskiego wraz z jego mieszkańcami do utrzymania ciągłości podstawowych funkcji miejskich mimo rozmaitych wstrząsów i kryzysów, przy jednoczesnym pozytywnym dostosowywaniu się do realiów i potrzeb środowiska miejskiego w ramach zrównoważonego rozwoju.



Wspieranie bioróżnorodności

Fundacja Veolia Polska zaangażowała się także w trend zazieleniania miast, konsekwentnie wspierając liczne inicjatywy lokalne, np. Zielone Podwórka (w Łodzi, Warszawie, Tarnowskich Górach i Poznaniu), zakładanie ogrodów deszczowych (w Jelczu-Laskowicach i Tarnowskich Górach), zazielenianie terenów wokół instytucji miejskich (w Lidzbarku Warmińskim i Przasnyszu) oraz opiekę nad pasiekami, w których łącznie żyje 6 milionów pszczół. Na terenie elektrociepłowni w Łodzi i Poznaniu Veolia prowadzi inicjatywy chroniące bioróżnorodność. Z okazji swego 25-lecia w Polsce objęła opieką trzy ekosystemy: Zatokę Północną Jeziora Wilanowskiego na terenie parku wokół Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie, Uroczysko Augustów w Łodzi oraz Ostoję Przyrody w Poznaniu. Wolontariusze Veolii zrealizowali 25 akcji wolontariackich na rzecz ochrony różnorodności biologicznej.



09 Pieszo przez miasto

Miasta coraz częściej ograniczają ruch samochodowy i zachęcają do ruchu pieszego

Zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia gdyby ludność świata była aktywniejsza, możliwe byłoby uniknięcie od 4 do 5 milionów zgonów rocznie.

Ruszać się dla zdrowia

Zebrani w Sztokholmie, uczestniczący w symposium „Stockholm+50: a healthy planet for the prosperity of all – our responsibility, our opportunity”, w czerwcu 2022 roku naukowcy i działacze organizacji pozarządowych wypracowali rekomendacje w zakresie „budowania zdrowych i nadających się do życia miast”:

- priorytetowo traktować aktywną i zrównoważoną mobilność jako preferowany sposób podróżowania w odpowiednich politykach dotyczących transportu, planowania przestrzennego i urbanistycznego;
- ulepszać infrastrukturę ruchu pieszego i rowerowego dla osób w każdym wieku i o każdym stopniu sprawności oraz poprawiać bezpieczeństwo chodzenia, jazdy na rowerze, przyrody, przestrzeni publicznych i transportu publicznego;
- zwiększać dostęp do dobrej jakości publicznych i zielonych otwartych przestrzeni (...), w tym dostępnych i bezpiecznych placów zabaw oraz przestrzeni rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży.

Na fali nie tylko naukowej refleksji, ale i osobistych odczuć poszczególnych aktywistów wyrosły rozmaite ruchy miejskie domagające się odzyskania przez pieszych prawa do miast zdominowanych przez samochody¹. Coraz więcej działaczy społecznych oraz mieszkańców dużych miast podejmuje kwestię organizacji miasta i stara się uczestniczyć

w dialogu z władzami samorządowymi na temat liczby ścieżek rowerowych, ograniczenia ruchu samochodów i innych rozwiązań, które sprawiają, że miasta są bardziej przyjazne pieszym. Ich zdaniem to dzięki pieszym miasta naprawdę żyją. Argumentują, że dopiero idąc przez miasto, zaczynamy zwracać uwagi na zieleń, ławeczkę, ptaki i ludzi. Mniej samochodów to też mniej dymu, smogu, hałasu i korków.

Piętnastominutowe miasto

Przyjazność dla pieszych czy „chadzalność” łączy się silnie z koncepcją miasta piętnastominutowego, sformułowaną w 2016 roku przez profesora z paryskiej Sorbony – Carlosa Moreno. Koncepcja ta zakłada, że aby miasta były przyjazne wszystkim mieszkańcom, powinny zapewnić dostępność kluczowych usług w kwadrans drogi pieszo lub rowerem od miejsca zamieszkania. Wdrożenie tego postulatu wspierane jest różnymi metodami: miasta starają się wprowadzić równouprawnienie pieszych i zmotoryzowanych, regulować ruch samochodowy przez odpowiednie kształtowanie wysokości opłat parkingowych, usprawniać komunikację zbiorową (niekiedy nawet rezygnując z pobierania opłat za bilety), sadzić drzewa czy wprowadzać udogodnienia dla rowerzystów – począwszy od budowy tras rowerowych.

Życie bez samochodu?

W Polsce włożono w ostatnich latach sporo wysiłku w rozwój przyjaznej dla pieszych struktury miejskiej. Jednym ze sposobów było wprowadzenie zachęt do korzystania z komunikacji zbiorowej, m.in. przez budowę coraz liczniejszych parkingów

typu „park-and-ride”, czyli parkingów buforowych dla mieszkańców odległych dzielnic, przedmieść lub miejscowości ościennych – na parkingach można pozostawić pojazdy i kontynuować podróż transportem zbiorowym, a następnie przemierzać miasto pieszo. Jednocześnie samorządy starają się zmniejszyć liczbę samochodów w centrum poprzez zniechęcanie ekonomiczne kierowców do przyjazdu do centrum miasta. Służą temu coraz liczniejsze strefy płatnego parkowania, a także możliwość wprowadzenia przez samorządy opłat za wjazd autem do centrum miast.

Metropolie prześcigają się w rozszerzaniu oferty dla rowerzystów – przez budowę lub wyznaczanie dróg rowerowych, wydzielonych pasów dla jednośladów lub kontrapasów, stanowisk lub stojaków do przypinania rowerów. Z raportu „Miasta dla rowerzystów 2022” opracowanego przez Centrum Rowerowe dowiadujemy się, że spośród największych polskich miast najlepszy stosunek procentowy długości dróg rowerowych do wszystkich dróg publicznych wykazuje Rzeszów – i wynosi on tam 47%.

Rowerem czy hulajnogą?

Trwale wpisały się w krajobraz bardzo wielu miast rowery miejskie, czyli pojazdy wynajmowane na minuty i pozostawiane w pobliżu miejsca docelowego podróży, bez konieczności odprowadzania

ich w miejsce, gdzie się podróż rozpoczęło. Zamiast z roweru miejskiego można skorzystać z hulajnog. W niejednym mieście mamy do dyspozycji także elektryczne skutery czy samochody dostępne na minuty (tzw. carsharing). Ciekawą inicjatywą Jadło-dzielnia Mosina (w Wielkopolsce), która na co dzień zajmuje się ratowaniem żywności przed zmarnowaniem, jest projekt DROOM, czyli darmowy rower małomiasteczkowy. Polega ona na bezpłatnym wypożyczaniu rowerów, przekazanych przez mieszkańców i pasjonatów.

Aby dopełnić obrazu transportu alternatywnego wobec tradycyjnej komunikacji zbiorowej czy indywidualnej, warto wspomnieć o dobrze znanym, choć wciąż dość mało popularnym zjawisku carpoolingu, czyli umawianiu się na wspólne dojazdy prywatnym samochodem. Ułatwiają to popularne platformy: blablacar, inOneCar, JedziemyRazem, Autem, ByTheWay czy Gumtree oferty na przejazd.

Według specjalistycznego portalu smartride hulajnogi dostępne są obecnie już w niemal 90 miastach, a łącznie po ulicach naszych miast śmiga dziś ponad 60 tys. tych sympatycznych pojazdów, podczas gdy flota współdzielonych rowerów wynosi zaledwie 15,5 tys. (udostępnianych przez 28 różnych operatorów).

ZDANIEM EKSPERTA



Hubert Barański
prezes zarządu Fundacji Fenomen Normalne Miasto, członek Miejskiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego w Łodzi, członek komitetu sterującego łódzkim Rowerem Publicznym

„Przez wielu Polaków posiadanie samochodu i jego używanie są synonimem komfortu i możliwości bezproblemowego poruszania się. To zrozumiałe, że nie widząc dobrego transportu zbiorowego – punktualnego i jeżdżącego z dużą częstotliwością – ludzie decydują się na własne auto. Nawet ci, którzy z powodzeniem mogliby po swojej okolicy (do 5 km) poruszać się rowerami, także często tego nie robią. Dlaczego? Doświadczenia wielu miast Europy Zachodniej pokazują, że poza dobrą infrastrukturą dla pieszych i rowerów, a także doskonałej jakości transportowi zbiorowemu, należy także wprowadzać odpowiednie przepisy prawne minimalizujące konsekwencje nadmiernej liczby aut w miastach. Samochody potrzebują za dużo miejsca na ulicach i do parkowania, aby pod te cele betonować każdą wolną przestrzeń.

”

¹) Justyna Kokoszenko, aktywistka, blogerka i twórczyni inicjatywy Nie olewamy miasta, argumentuje, że to właśnie ruch pieszy ma najbardziej miastotwórczy charakter. Domaga się wsparcia dla mikroarchitektury, estetyki oraz dialogu z mieszkańcami.

10 Aktywizm zero waste

Chęć ratowania świata przed katastrofą klimatyczną wyzwala pokłady energii i entuzjazmu szczególnie wśród młodych

Wiara w potrzebę osobistego zaangażowania się w spowalnianie zmian klimatycznych stała się motorem napędowym aktywizmu zero waste na niespotykaną dotąd skalę.

Na pierwszy plan tego aktywizmu wybijają się przedstawiciele młodego pokolenia. Młodzi zdają sobie sprawę, że „mamy coraz mniej czasu na uratowanie planety, ale wciąż jest czas na zmianę i przywrócenie równowagi Ziemi”, jak czytamy w Manifeście #dlaplanety, pod którym podpisywali się w ramach kampanii uruchomionej 5 czerwca 2022 roku podczas Światowego Dnia Środowiska, której partnerem jest Fundacja Veolia Polska. Tegorocznym obchodom organizowanym przez Centrum UNEP/GRID-Warszawa i Fundację Veolia Polska przyświeca hasło #OnlyOneEarth przypominające, jak bardzo ważne są działania edukacyjne umożliwiające zaangażowanie się we wspólne działania na rzecz lepszego świata.

W debacie zatytułowanej „Czy młodzi widzą siebie w organizacjach społecznych?“, zorganizowanej przez portal ngo.pl, jeden z działaczy, student, Kacper Nowicki z Green REV Institute i Koalicji Future Food 4 Climate, wyraził przekonanie, że najmłodsze pokolenie odegra „kluczową rolę w tworzeniu społecznej masy krytycznej dla systemowej zmiany systemu żywności, transportu i energetyki. Jest to generacja internetowa, zdolna do weryfikacji słów decydentów i polityków (...), korygowania kłamstw i manipulacji. Swoje działania sieciują dzięki nowym technologiom, tworząc niespotykane dotąd wspólnoty oparte na wspólnych celach. Na całym świecie pokolenie Z stanowi fundament społeczeństwa obywatelskiego na froncie zmian klimatu, praw zwierząt pozaludzkich, równości i sprawiedliwości społecznej”.

Młodzi w trosce o miasta

Obecność i zaangażowanie młodych rzuciły się w oczy już przed paru laty, kiedy w kwietniu 2019 roku w warszawskiej kawiarni Stół Powszechny zorganizowano wykład Marcina Gerwina, specjalisty ds. zrównoważonego rozwoju, na temat paneli obywatelskich w tematyce klimatu. Tak powstała idea Warszawskiego Panelu Klimatycznego, której motorem były m.in. obecne wówczas organizacje, takie jak Extinction Rebellion Polska, Earth Strike, Młodzieżowy Strajk Klimatyczny, Akcja Demokracja czy Miasto Jest Nasze. Wniosek złożony do władz miasta zaowocował organizacją panelu – platformy konsultacyjnej, za pośrednictwem której młodzi przekazali swoje opinie na temat niezbędnych działań. Jak napisali we wniosku, „ze względu na swoją wielkość i liczbę mieszkańców, Warszawa ma potencjał do istotnego zmniejszenia emisji gazów cieplarnianych w skali Mazowsza i Polski, jak również stanowić będzie inspirację i przykład dla innych miast, by podążać w tym kierunku i poprzez to przyczyniać się do zmian w skali globalnej, które są potrzebne dla ochrony klimatu”. Wkrótce przedstawiciele aktywistów zostali zaproszeni do współorganizacji panelu. Zainteresowani wynikami koniecznie powinni zajrzeć do szczegółowego Raportu.

Organizacje ekologiczne w Polsce nawet jeśli nie dysponują znacznymi środkami finansowymi, to często ich kluczowym zasobem są autentyczne zaangażowanie i pasja młodych aktywistów. Ostatnie lata przyniosły rozkwit nowych organizacji, bazujących na pasji wolontariuszy. Spośród nich bez wątpienia należy wymienić wschodzące gwiazdy, takie jak Extinction Rebellion, która działa jako międzynarodowy, zdecentralizowany ruch ponad podziałami, nieeksponujący liderów czy liderkę, za to zwracający uwagę na ważne sprawy przez akty

pokoju, obywatelskiego nieposłuszeństwa. Zwolennicy filozofii działania Greta Thunberg jednoczą się w ramach Młodzieżowego Strajku Klimatycznego. Jest to ruch społeczny będący częścią globalnej inicjatywy Fridays for Future. Ideę zero waste pielęgnuje także Polskie Stowarzyszenie Zero Waste działające na rzecz zmiany świadomości społecznej, promujące bezodpadowy styl życia oraz zmianę wzorców produkcji i konsumpcji w kierunku gospodarki o obiegu zamkniętym.

Zero waste na co dzień

Coraz liczniejsza jest też rzesza ludzi, którzy są aktywistami na co dzień i we własnym domu wdrażają idee obiegu zamkniętego. Swoje poczucie misji przekładają na tysiące drobnych aktów i nawyków w życiu osobistym i zawodowym. Stąd mnogość grup zero waste na Facebooku. Ich członkowie dzielą się sposobami na unikanie generowania odpadów albo, np. na powtórne wykorzystanie rzeczy pozornie niepotrzebnych lub reperowanie czy upcykling posiadanych przedmiotów.

Jeśli bliskie są Ci idee zero waste, śledź działalność Fundacji Veolia Polska oraz portalu zerowasterzy.pl



Zero Waste: 7 x R

Zero Waste to w dosłownym tłumaczeniu „zero odpadów” – styl życia, zgodnie z którym człowiek stara się generować jak najmniej odpadów, a tym samym nie zanieczyszczać środowiska. W praktyce sprowadza się to do stosowania w codziennym życiu kilku zasad:

- 1 **Refuse** – odmawiaj
- 2 **Reduce** – ograniczaj
- 3 **Reuse** – wykorzystuj ponownie
- 4 **Recycle** – segreguj i przetwarzaj
- 5 **Rot** – kompostuj
- 6 **Repair** – naprawiaj
- 7 **Remember** – pamiętaj

Zero Waste łączy się z myśleniem minimalistycznym, ekologicznym i etycznym w każdym aspekcie życia.

NASZE BADANIA

Czy znana Ci jest idea zero waste?

Tak 33,6%

Czy stosujesz się do niej w życiu codziennym?

Tak 19,0%

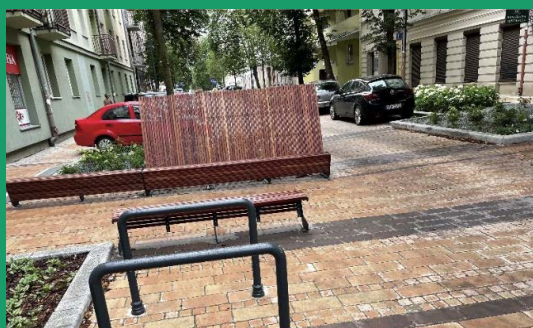


Szymon Iwanowski
wiceprezes zarządu
Stowarzyszenia Społecznie
Zaangażowani, Łódź

” Motorem zmian są działania, nie słowa. Ci i te, które chcą zmiany, podejmują działania na skalę własnych możliwości, często bardzo lokalnie. Kto działał społecznie, rozumie, że zmiana dokonuje się na wzór zlewni rzeki – małe strumyki łączą się w jeden wielki nurt. Na to trzeba czasu, cierpliwości. Podejmowane działania muszą być obliczone nie na dni, tygodnie, lecz lata.

Ponadto działalność społeczna, na rzecz innych znakomicie usensownia ludzkie życie. Coraz więcej osób to rozumie. Z moich (naszych) obserwacji wynika, że czynnikiem przełamującym marazm i egoizm jest własny przykład lidera / liderki. Jeśli chcesz zachęcić innych do pracy społecznej, sam tę pracę podejmij, zakasaj rękawy, pobrudź dłonie.

”



Ulica 28 Pułku Strzelców Kaniowskich w Łodzi może stanowić wzorcowy przykład rewitalizacji ulicy przynoszącej ulgę mieszkańcom i zwierzętom: oprócz obszernych klombów obsadzonych hortensjami wygospodarowano miejsce na ławki, stojaki na rowery, a nawet fontannę z wodą pitną z dwoma źródłkami: dla dorosłych i dzieci.

To przy tej ulicy mieści się Miejsce Spotkań, w którym działa jedna z kawiarenek uczestniczących w programie NaprawiaMY z Veolią. Stowarzyszenie Społecznie Zaangażowani, będące gospodarzem tego społecznego domu kultury, brało aktywny i – jak widać – owocny udział w konsultacjach poprzedzających inwestycję.

Odnawiamy zasoby świata

Fundacja Veolia Polska

ul. Puławska 2 02-566 Warszawa

tel. +48 22 658 57 11, e-mail: fundacja.pl-vfun@veolia.com

www.fundacja.veolia.pl

www.veolia.pl