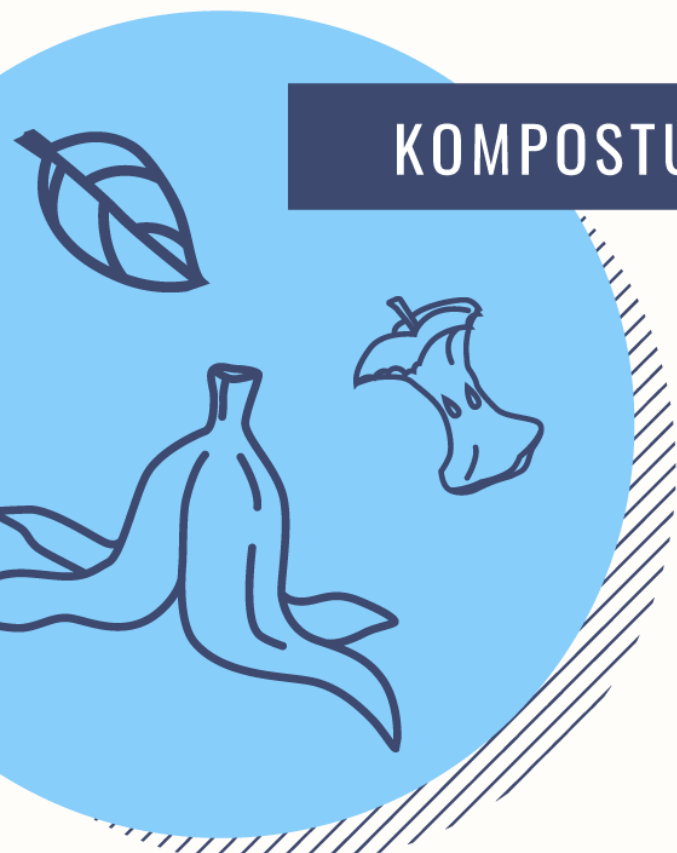




ZERO WASTE

PORADNIK DLA SENIORÓW



KOMPOSTUJ



REDUKUJ



SEGREGUJ



Wstęp	2
Środowisko doliny Radomki	3
Jak dużą ilość odpadów generujemy?	4
Fakty i Mity Recyklingu	6
Zero Waste – Filozofia czy moda?	11
Zero Waste dla Seniorów:	
Czym tak naprawdę jest?	12
Styl życia, który uratuje planetę.	13
Ekologicznie, nie znaczy drogo	14
Zakupy bez plastiku – praktyczne rady dla Seniorów	15
Woda z kranu jest dobra!	17
Drugie życie jedzenia – nie marnujmy jedzenia i pieniędzy!	18
Domowy kompostownik	21
Domowe sposoby na ekologiczne porządki	23
Ekologia na cmentarzach	26
Spotkania z bliskimi w myśl zasady zero waste	27
Aktywności Zero-Waste dla seniorów	29
Zbiór typowych nawyków	30
Przerażające fakty o odpadach	31
Bibliografia	32

Wstęp



Ponad osiem milionów ton plastikowych odpadów każdego roku trafia do mórz i oceanów. Sytuację pogorszyła pandemia koronawirusa i związana z nią społeczna izolacja. Ilość śmieci – w tym z tworzyw sztucznych – produkowanych przez gospodarstwa domowe znacznie się zwiększyła. Jak wynika z badań **82 proc.** ankietowanych Polaków jest świadoma problemów ekologicznych, a **44 proc.** badanych deklaruje realizację działań proekologicznych bez względu na koszty. W komunikatach odnoszących się do ochrony naszej planety możemy przeczytać, że to wszystko sprawia, że wzrasta ryzyko dalszego zanieczyszczenia środowiska. W obecnej sytuacji właściwe segregowanie odpadów oraz generowanie ich w jak najbardziej ograniczonej ilości, jest szczególnie istotne.

Czy można zatem zupełnie świadomie i z premedytacją zmienić nawyki i utrudniać sobie codzienne życie, a dzięki temu nie dokładać się do degradacji naszego środowiska i dążyć do tego, żeby kolejne pokolenia nie musiały brodzić w śmieciach mocząc stopy w morzu lub oceanie.

Co można zrobić, żeby choć spróbować żyć w zgodzie z filozofią generowania jak najmniejszej ilości odpadów? Skąd wziąć pomysły na drugie życie nie do końca potrzebnych przedmiotów? Jak tworzyć rzeczy, które mogą zastąpić nam przedmioty codziennego użytku stworzone z niedegradowanych materiałów, jak np. wszelakie torby i opakowania plastikowe i foliowe?

Na te i inne pytania związane z zero waste postaramy się w jak najbardziej praktyczny sposób odpowiedzieć w niniejszej publikacji. Oczywiście, nie zamierzamy przekonywać, że zmiana stylu życia na bezśmieciowy jest łatwa i przyjemna. Wymaga po pierwsze głębokiego zastanowienia, a po drugie rezygnacji z wielu nawyków.

Świadomość, że robimy coś dobrego dla siebie, rodziny i planety, jest silną motywacją.

Środowisko Doliny Radomki



Dbajmy o środowisko w naszym otoczeniu

Dolina rzeki Radomki cieszy się opinią miejsca niezwykle urokliwego, w którym można zarówno odpocząć, jak i uprawiać wiele aktywności fizycznych, zaczynając od rowerowych podróży po lasach, kończąc na spływach kajakowych rzeką **Radomką**.



Fot. Sky-life.pl

Otoczenie sprzyja kontemplacji i podziwianiu naturalnych krajobrazów, wykształconych praktycznie bez ingerencji człowieka. **Radomka** przepływa poprzez malownicze obszary Puszczy Kozienickiej i ma ok. 115km długości i aż 2000km dorzecza.

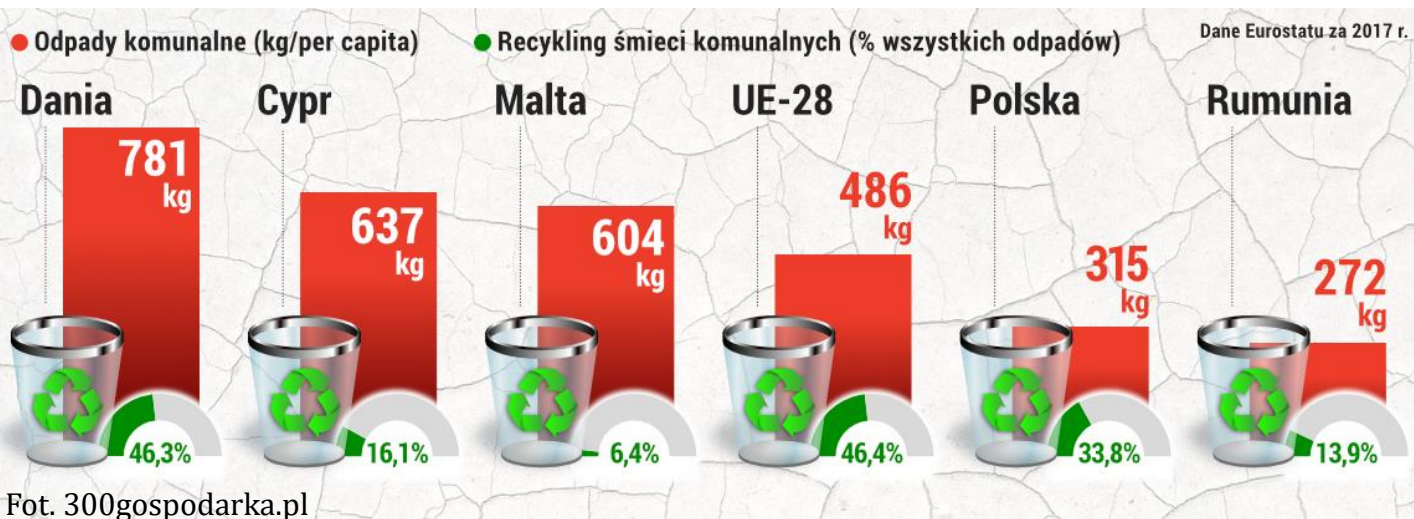
Wije się pośród łąk, pastwisk i niewielkich wiosek, których powstanie datuje się nawet epokę neolitu.

Dzika i naturalna przybrzeżna fauna i flora **Radomki**, dostarcza rozrywki miłośnikom zwierząt i roślin. W trakcie rejsu po rzece można spotkać baraszkujące na wysepkach wydry, różne gatunki kaczek, jak i ptaki (bociany, bieliki). W obrębie szlaku znajdują się także pomniki przyrody (np. dęby) i rezerваты, a część meandrującej w Puszczy Kozienickiej rzeki została oznaczona jako obszar Natura 2000.

Aby ta opinia wciąż się utrzymywała, wszyscy musimy zadbać o porządek dookoła nas.

Człowiek oddziałuje na środowisko destrukcyjnie. Znaczną część tych niewłaściwych działań możemy jednak wyeliminować, przyjmując postawę przyjazną środowisku, dzięki czemu będziemy mogli cieszyć się jak najdłużej z piękna środowiska, które nas otacza

Jak dużą ilość odpadów generujemy?



Europa generuje ogromne ilości odpadów: spożywczych i ogrodowych, budowlanych i rozbiórkowych, górniczych, przemysłowych oraz osadów; wyrzucamy stare telewizory, samochody, baterie, torby plastikowe, papier, odpady sanitarne, ubrania i meble – lista jest długa.

Statystyczny Polak wytwarza rocznie 315 kg, o 60 proc. mniej odpadów niż przeciętny Duńczyk.

Około 10% wszystkich odpadów wytwarzanych w Europie stanowią odpady komunalne, wytwarzane głównie przez gospodarstwa domowe, a w mniejszym stopniu także przez małe przedsiębiorstwa oraz budynki użyteczności publicznej, takie jak szkoły i szpitale.

Komisja Europejska podaje, że w związku ze wzrostem światowej gospodarki w latach 2015-2050, zużycie surowców zwiększy się niemal dwukrotnie. Z kolei Bank Światowy wylicza, że w 2050 r. mieszkańcy globu będą wytwarzali aż 3,4 mld ton stałych odpadów, o 70 proc. więcej niż w roku 2016.

Dla zobrazowania wielkości należy dodać, że w 2018 roku w gminie Przysucha zebrano 839 ton odpadów komunalnych!

Dlaczego recykling jest ważny?



Większość towarów, które kupujemy w sklepach, jest wykonana z plastiku, szkła, papieru oraz aluminium i innych metali, czyli tworzyw, które możemy ponownie wykorzystać. Posegregowane przestaje być śmieciem – staje się wartościowym surowcem. W kolejnej części postaramy się to wyjaśnić, w jak najbardziej zrozumiały sposób, nie tylko na poziomie wielkich firm utylizacyjnych, ale również na poziomie gospodarstwa domowego, bo:

Recykling zaczyna się w domu

Za każdym razem, kiedy otwieramy szafkę pod zlewem, gdzie większość ludzi umiejscowiło kosze na śmieci, stajemy przed istotną decyzją: odzyskać czy zmarnować cenne surowce. Jeżeli oddzielimy odpady surowcowe od resztek jedzenia, to mają one szansę stać się nową ławką w parku, gazetą, watą szklaną czy rowerem.



Fot. Frombork.pl

Segregacja ma sens!

Jeden z najpowszechniejszych mitów na temat segregacji śmieci to przekonanie, że posegregowane odpady trafiają do jednej śmieciarki, która wszystko miesza, więc nasza praca w domu idzie na marne – tymczasem to się zmieniło. Nowoczesne pojazdy odbierające posegregowane odpady mają zazwyczaj podział na różne przegrody, do których trafiają poszczególne odpady. Inne rozwiązanie to odbieranie każdego typu odpadów przez inną śmieciarkę. Obejrzyj nasz film i zobacz, jak to wygląda naprawdę.

Dlaczego recykling jest ważny?



Segregowanie odpadów przynosi korzyści finansowe – segregując, płacimy mniej za odbiór śmieci. Jeśli będziemy pozbywać się odpadów jedynie w formie zmieszanej, rachunek za odbiór śmieci może być **nawet 100% większy, a to przy gospodarstwie domowych dwuosobowym różnica kilkuset złotych rocznie**

Recykling pozwala na oszczędność energii, surowców i środowiska naturalnego. Każda wykorzystana ponownie szklana butelka to oszczędność energii potrzebnej do oświetlenia pokoju żarówką przez 4 godziny. Przetworzenie tony aluminium to oszczędność 4 ton boksytu i 700 kilogramów ropy naftowej.

Co powstaje z recyklingu?

Szkło i aluminium podlegają recyklingowi w 100%, można je też przetwarzać nieskończoną ilość razy. W przypadku aluminium jest to o tyle ważne, że produkcja aluminium z rud jest relatywnie droga, a złoża boksytu nie odnawiają się. Dzięki recyklingowi szkła możemy ograniczyć zużycie piasku, dolomitu i sody. Wprowadzając tylko jedną szklaną butelkę do wtórnego obiegu, ograniczamy zużycie energii równe 4 godzinom pracy 100 watowej żarówki! Tymczasem statystyczny mieszkaniec Polski wyrzuca do pojemników na odpady zmieszane aż 56 szklanych opakowań rocznie. Warto zmienić przyzwyczajenia i śmiecić mniej.



Fot acei.co

Recykling to oszczędność ograniczonych zasobów naturalnych, a także zmniejszenie szkodliwego wpływu na środowisko. Dla przykładu, recykling aluminium pozwala ograniczyć zanieczyszczenie wody o 97% w porównaniu z cyklem produkcji z rudy. Równocześnie oznacza obniżenie o 95% emisji trujących gazów do atmosfery. Co więcej, przynosi oszczędność ropy naftowej i zużycia energii nawet do 95%. Dzięki recyklingowi jest też mniej wysypisk.

Fakty i Mity Recyklingu



Czy wiesz, że to MIT?

Selektywne zbieranie odpadów komunalnych oznacza dodatkowy koszt

Właściwe stosowanie przepisów ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach wiąże się z niższymi opłatami dla mieszkańców gmin. Osoby segregujące odpady komunalne płacą co najmniej 2-krotnie niższą stawkę opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi w stosunku do tych właścicieli nieruchomości, którzy nie wywiązują się z obowiązku selektywnego zbierania odpadów. Takie narzędzia mają zachęcić do selektywnego zbierania odpadów komunalnych.

Selektywne zbieranie odpadów nie ma wpływu na środowisko naturalne

Selektywne zbieranie odpadów, w tym odpadów biodegradowalnych, pozytywnie wpływa na środowisko. Działanie to przyczynia się m.in. do zmniejszenia ilości składowanych odpadów, a także do zniwelowania konieczności wydobywania surowców i eksploataowania środowiska. Odpowiednio zbierane odpady mają szansę na przetworzenie do postaci surowca wtórnego, z którego można ponownie skorzystać w produkcji nowych towarów.

Segregacja odpadów „u źródła” nie ma znaczenia w procesie odzysku surowca

Bardzo ważne jest, aby odpady były segregowane już na etapie tuż po zużyciu produktu, a więc przez bezpośredniego użytkownika. Prawidłowa segregacja pozwala na maksymalny odzysk surowca. Dzięki selektywnemu zbieraniu odpadów zwiększa się poziom odzysku, w tym recyklingu. Recykling sprawia, że odpady mają szansę na ponowne zastosowanie jako surowiec do produkcji.

MIT

Selektywna zbiórka odpadów
zielonych w workach
jest ekologiczna

Fakty i Mity Recyklingu



To jest FAKT!



Kompostowanie może obniżyć koszty opłat ponoszonych przez mieszkańców!

Posiadanie przydomowego kompostownika i zagospodarowanie w nim odpadów biodegradowalnych pozwala dodatkowo obniżyć koszty odbierania odpadów. Ważne są jednak zasady prawidłowego kompostowania, aby ten proces był efektywny i przyniósł zamierzony skutek.

Ważne jest oddzielanie od siebie poszczególnych elementów odpadu!

Wyrzucając odpad należy maksymalnie oddzielić od siebie elementy, z których został wyprodukowany. Na przykład wyrzucając szklaną butelkę, odkręć nakrętkę i umieść ją w kontenerze na metal i tworzywa sztuczne, natomiast butelkę wrzuć do pojemnika na szkło. W ten sposób skutecznie segregujemy odpady, zwiększając efektywność ich odzysku.

Już na etapie zakupów mamy faktyczny wpływ na uniknięcie nadmiernej produkcji odpadów!

Świadome zakupy mogą stać się bardzo ważnym elementem w ograniczaniu liczby odpadów. Istotne jest przygotowanie listy zakupów, sporządzonej na podstawie posiadanych już produktów oraz ich planowanego zastosowania. W sklepie warto zadać sobie pytanie „czy naprawdę tego potrzebuję?”. Uniknięcie zakupu przedmiotu lub produktu, do którego nie jesteśmy przekonani, zmniejsza prawdopodobieństwo szybkiego wyrzucenia go. Podczas zakupów zwracaj również uwagę na materiały wchodzące w skład produktu oraz jego opakowania. Wybieraj takie, które z łatwością można będzie zrecyklingować lub ponownie z niego skorzystać z niego ponownie.

Fakty i Mity Recyklingu



FAKT

Koszt wywozu, składowania i recyklingu **wzrósł kilkukrotnie w ostatnim roku**, a to jeszcze nie koniec...

Fot. Sobotka.pl

Rezultatem selektywnego zbierania odpadów jest zmniejszenie zapotrzebowania na wydobycie surowców naturalnych

Odpady selektywnie zebrane nadają się do przetworzenia oraz ponownego zastosowania w gospodarce. Im więcej uda się ich odzyskać, tym mniejsze będzie zapotrzebowanie na wydobycie surowców pierwotnych z naturalnych złóż, które z każdym wydobyciem ubożeją, a ich eksploatacja drożeje.

Brak segregacji powoduje wzajemne zanieczyszczanie się odpadów

Bardzo istotne jest, aby prawidłowo segregować wszystkie wytwarzane w domu

odpady. Niewłaściwe rozdzielanie odpadów powoduje, że wzajemnie się zanieczyszczają, np. zabrudzenie papieru innymi odpadami zmniejsza jego szanse na przetworzenie i ponowne wykorzystanie w procesie odzysku surowca.

Selektywne zbieranie odpadów oznacza mniej składowisk odpadów

Celem selektywnego zbierania odpadów jest m.in. zmniejszenie ilości odpadów oraz ochrona zasobów środowiska. W efekcie duża część z odpadów trafia do sortowni, aby potem zyskać „drugie życie” jako surowiec wtórny. Zapobiega to powstawaniu nadmiernych ilości odpadów zmieszanych, powodujących rozrost składowisk odpadów.

Produkcja odpadów



- Brak masowego segregowania odpadów
- Zbyt niska jakość surowca

Odbiór odpadów



- Wzrost cen energii i paliwa
- Wzrost płacy minimalnej
- Ustawa o elektromobilności – kosztowne inwestycje w ekologiczne samochody

Przekazanie do zagospodarowania



- Kosztowne inwestycje

Paliwo z odpadów



- Rynek podaży - brak zainteresowanych przyjmowaniem RDF
- Kilkukrotny wzrost cen za przekazanie RDF do cementowni

Składowanie



- Wzrost opłaty marszałkowskiej

Fot. Sobotka.pl

Zero Waste Filozofia czy moda?



Jeszcze kilkanaście lat temu, zanim zaczęto mówić powszechnie o **Zero waste**, wśród wielu ludzi drzymało jednak przekonanie, że konsumpcjonistyczne podejście do życia musi mieć kres, gdyż zasoby ziemi nie są nieograniczone, a odległe katastrofy zdają się być bliżej nas.

Czy można określać akcje **Zero Waste** jako modny ruch skierowany tylko dla młodszych pokoleń?

To nie jest tylko modny ruch dla młodych pokoleń!

Jednak dzięki modzie coraz więcej ludzi dobrze czuje się z wielorazową torbą na zakupy i jednocześnie zauważa związek między kolejną zakupioną torbą plastikową, a górą odpadów, które trafiają na składowiska, lądują w rzekach i oceanach, to nie ma w tej modzie nic złego.

Środowisko naturalne jest odporne na krótkotrwałe ingerencje i należy do tematu dbania o środowisko podchodzić w znacznie szerszym i długofalowym ujęciu. Moda jest jednak jednocześnie środkiem dotarcia do większej grupy ludzi. Za jej pośrednictwem można identyfikować się z innymi, odnajdywać w podążających za daną modą swoją grupę wsparcia.

Modę definiuje się według słownika PWN jako „krótkotrwałą popularność czegoś nowego w jakiejś dziedzinie”, a zatem jako taka – wprowadzająca krótkotrwałą zmianę.

Moda może być jednym z środków dotarcia z pozytywnym przekazem – dobrze być fair wobec planety. Zwłaszcza wtedy, gdy o pozytywny przekaz trudno, a **Zero Waste** kojarzy się z wyrzeczeniem, poświęceniem, przykrym ograniczaniem się. Na modzie nie można jednak poprzestać. Tak jak jest to ujęte w definicji cytowanego międzynarodowego stowarzyszenia w ideach Zero Waste chodzi o zmianę stylu życia, całościowe przebudowanie codziennych zwyczajów i systemu wartości.

Czym jest Zero Waste?



Zero Waste to w tłumaczeniu dosłownym „bez śmieci”, „bez śmiecienia”. Wiele osób zajmujących się zawodowo ekologią podkreśla jednak, że „zero waste” to pojęcie bardzo szerokie, a zasady tej filozofii możemy zastosować w wielu aspektach naszego życia. Najważniejsze jest jednak główne przesłanie – chodzi o to, by w trakcie codziennych, rutynowych czynności produkować jak najmniej odpadów, kierując się kilkoma zasadami.

CZYM JEST ZERO WASTE:



REUSE (PONOWNE UŻYCIE) - PRZEKAŻ LUB SPRZEDAJ NIEPOTRZEBNYCH RZECZY, WIELOKROTNE UŻYWAJ RZECZY

REFUSE (ODMAWIAJ) - OZNACZA DBAŁOŚĆ O TO, ABY DODATKOWE ŚMIECI NIE TRAFIAŁY DO NASZEGO DOMU,

PAIR (NAPRAWA) - NAPRAWIAJ A NIE OD RAZU KUPUJ NOWE

ROT (KOMPOSTOWANIE) - WYKORZYSTANIE ODPADÓW BIOLOGICZNYCH W CELU NAWOŻENIA ROŚLIN.

ZASADA 6 R

REDUCE (REDUKUJ) - TO ZMINIMALIZOWANIE KUPNA NIEPOTRZEBNYCH PRODUKTÓW,

RECYCLE (RECYKLING) - PONOWNE WYKORZYSTANIE NP. SZKLANYCH BUTELEK W PROCESIE RECYKLINGU,



Zero Waste



Styl życia, który uratuje planetę!

Właściwie wystarczy rozejrzeć się dookoła, będąc na spacerze w parku lub na plaży – jesteśmy otoczeni **śmieciami**. Części z nich w ogóle nie jesteśmy w stanie się pozbyć, ponieważ nie podlegają recyklingowi. Ta świadomość sprawia, że niektórzy zaczynają zmieniać swój styl życia, w tym stosunek do wytwarzania **odpadów**.

Na podjęcie decyzji o życiu w stylu **zero waste** często ma też wpływ obejrzenie filmów dokumentalnych. Są to produkcje o tym, jak bardzo **zaśmiecona** jest nasza planeta lub o ludziach, którzy pracują w niehumanitarnych warunkach, wytwarzając przedmioty kupowane przez nas. Duże znaczenie dla zmiany stylu życia ma również kwestia plastiku. Coraz częściej słyszymy o niezmiernie **szkodliwym wpływie** tego surowca na środowisko i na nas samych. Kwestie **globalnego ocieplenia, smogu, głodu** na świecie również nie pozostają bez znaczenia – to wszystko składnia do refleksji, która często prowadzi do przemyślenia naszego wpływu na środowisko.

Okazuje się, że wiele osób, nie wiedząc o **zero waste**, postępuje zgodnie z tym stylem życia. Wystarczy nosić **wielorazowe torby na zakupy**, **segregować śmieci lub pić wodę z kranu**. Zawsze można pójść o krok dalej i zacząć korzystać z **wielorazowych pojemników** podczas zakupów, z **własnego kubka** podczas kupowania kawy na wynos oraz wybierania produktów w **szklanym opakowaniu** zamiast plastikowego. W Internecie można znaleźć mnóstwo blogów z poradami dotyczącymi życia w **stylu zero waste**. Dostępne są również książki autorstwa polskich i zagranicznych propagatorów ruchu zero waste. W Polsce istnieje kilkadziesiąt grup zrzeszających osoby, które starają się żyć zgodnie z tą ideą, a ich liczba ciągle rośnie. Dzięki temu ludzie dzielą się swoimi doświadczeniami, podsuwają pomysły na **bezodpadowe życie** i wspierają się w swoich działaniach.

NA KAWĘ CHODZĘ TYLKO Z TYM JEDYNYM

#ZWŁASNYMKUBKIEM



Fot. Oddamodpady.pl

Zero Waste



Ekologicznie, nie znaczy drogo

Ja już wspomnieliśmy wcześniej – **zero waste** to nie tylko sposób na ochronę środowiska naturalnego, ale również możliwość zaoszczędzenia dodatkowej kasy. Poniżej przedstawiamy tylko nieliczne ze wszystkich możliwych przykładów; z obliczaniem kwoty, którą można zaoszczędzić, stosując najprostsze **zasady zero waste**.



Fot. Starofservice.pl

Nie kupujemy **torebek plastikowych**. Przeciętna rodzina kupuje podczas zakupów około 25 siateczek miesięcznie. Cena jednej siateczki to 0,50 złotych. Otóż w ciągu miesiąca oszczędzamy co najmniej **14,50 złotych**.

Rezygnujemy z zakupu **papierowych ręczników** i chusteczek. Na tego typu towary w ciągu miesiąca możemy wydać **od 20 do 50 złotych**.

Dbamy o **wyłączanie wody i prądu**, gdy nie są używane, pozwala nam to oszczędzić do 20% na rachunkach, co przy 4 osobowej rodzinie da nam ok **50 PLN** oszczędności miesięcznie.

Naprawiamy **elektronikę**. Załóżmy, że zepsuł się nam odkurzacz. Cena nowego odkurzacza to średnio 500 złotych. Naprawa będzie nas kosztować ok. 100 złotych. W ten sposób przedłużamy życie produktu, oraz realnie możemy zaoszczędzić.

Sprzedajemy **niepotrzebne rzeczy**, których nie używamy, a są sprawne i mogą przydać się komuś innemu. W Internecie można znaleźć sporo portali, gdzie ludzie z okolicy ogłaszają swoje przedmioty do sprzedaży, ale także takie, których poszukują do kupna.

To tylko niektóre sposoby **zero waste**, które pomagają zaoszczędzić pieniądze. Według powyższych wyliczeń przeciętna polska rodzina może w ten sposób zaoszczędzić nawet co najmniej kilkadziesiąt złotych miesięcznie. Może zatem rzeczywiście warto stać się **zero waste**? Nie tylko z myślą o ochronie środowiska, ale też z troski o zasobność własnego portfela.

Praktyczne rady dla Seniorów



Zakupy bez plastiku

“Gdzie kupować bez plastiku?”, “Który sklep jest zero-waste? W moim mieście nie ma takiego sklepu?” – takie pytania codziennie są umieszczane na kontach osób promujących kierunek zero waste na portalach społecznościowych. A przecież prawda leży gdzie indziej. Nie ma takiego typu sklepu jak zero waste, ale dzięki odpowiedniemu podejściu każdy taki może być. Możemy robić zakupy bez plastiku i śmieci w popularnych marketach. Wystarczy zmienić swoje myślenie i dobrze przygotować się oraz zaplanować zakupy, okaże się wtedy, że zakupy bez plastiku są łatwiejsze niż myślimy. Na potwierdzenie przedstawimy produkty, które możemy kupić w popularnych dyskontach, zgodnie z zasadami filozofii zero waste.

Przygotowania do zakupów

Niezależnie od tego, czy robisz zakupy w sklepach zero waste, czy preferujesz supermarkety, najważniejsze jest odpowiednie przygotowanie. Weź ze sobą:

- własne płócienne torby,
- woreczki na pieczywo, warzywa, owoce i produkty luzem (np. z firanek, pokażemy jak je zrobić!)
- pudełka szklane lub plastikowe na produkty typu ser czy mięso.



Fot. Ograniczamsie.com

Powyższe rzeczy wystarczą by zrobić zakupy bez generowania niepotrzebnych plastikowych odpadów podczas zakupów.

Praktyczne rady dla Seniorów



Czas na zakupy

Warto wybierać produkty pakowane w materiał, który możemy ponownie wykorzystać – **szkło** lub poddać **recyklingowi** - **papier**. W pustych słoiczkach nie tylko możemy przechować później jedzenie, ale także na przykład kosmetyki,.

Produkty w szkle:

- oliwki
- przetwory warzywne
- soki i syropy
- zarówno oliwa, jak i olej
- dżemy i syropy (np. klonowy)
- jogurty w szklanych słoiczkach

Produkty luzem, które możemy zapakować do własnej torby::

- pieczywo i słodkości
- owoce i warzywa
- orzechy

Produkty zapakowane w papier są również pożądanymi przez nas:

- owsianka i płatki śniadaniowe
- mąki
- cukier
- czekolada (zapakowana w sreberko i papier, a do tego fair trade)
- a nawet herbatka owocowa



Fot. Poranapola.pl



Fot. Ograniczamsie.com

Należy zwracać uwagę czy wybierany produkt w środku nie ma plastiku. Często praktyką jest pakowanie herbat w plastik, a następnie w papierowy kartonik.

Zero Waste



Woda z kranu jest dobra!

Jeśli myślisz, że woda z kranu nie jest zbyt czysta, by ją pić nieprzetworzoną, a woda z butelki lepsza, bo posiada certyfikaty to ten rozdział jest specjalnie dla Ciebie.

DLACZEGO WARTO PIĆ WODĘ Z KRANU?

- JEST TANIA
- ZAWSZE ŚWIEŻA I DOSTĘPNA
- OD RAZU SCHŁODZONA
- BEZPIECZNA, BO PRZEBADANA PRZEZ SPECJALISTÓW
- ZAWIERA MIKROELEMENTY I CENNE DLA ZDROWIA PIERWIASTKI



- CZYSTA MIKROBIOLOGICZNIE
- NIE WYMAGA UŻYCIA FILTRÓW
- NIE JEST OPAKOWANA W PLASTIK ZAWIERAJĄCY SZKODLIWY DLA ZDROWIA BIOSFENOL, KTÓRY PO WYRZUCENIU ROZKŁADA SIĘ PRZEZ TYSIĄCE LAT

Fot. Aquanet.pl

Porównanie ilości składników mineralnych

ŁÓDZKA WODA Z KRANU ZAWIERA

- 72,5 mg/l wapnia
- 7,0 mg/l magnezu
- 5,5 mg/l sodu
- 1,1 mg/l potasu

JEDNA Z CZOŁOWYCH WÓD ŹRÓDLANYCH DOSTĘPNYCH NA RYNKU

- 41,7 mg/l wapnia
- 5,6 mg/l magnezu
- 9,7 mg/l sodu
- 1,5 mg/l potasu

Fot. Aquanet.pl

Zero Waste



Drugie życie jedzenia – nie marnujemy!

Z raportu Komisji Europejskiej wynika, że w Polsce przeciętna czteroosobowa rodzina wyrzuca do śmieci żywność o wartości ponad **2,5 tys. zł rocznie!** Dlaczego? Główne powody to przegapienie terminu ważności, kupowanie zbędnych produktów oraz gotowanie zbyt dużych porcji. Istnieją jednak proste i sprawdzone sposoby, żeby to zmienić. Poznaj je!

Co wyrzucamy najczęściej?

Najwięcej marnujemy pieczywa, warzyw oraz wędlin.

Dlatego, jeżeli wolisz kupić świeżą bułkę słodką w drodze do pracy, zastanów się czy nie opłaca się bardziej zjeść tej, która została ci z wczoraj, wykorzystując do niej pozostawioną w lodówce końcówkę pomidora, który wieczorem już będzie nie do zjedzenia?

Taniej i zdrowiej!

Wyrzucamy równie dużo produktów, które mają krótką datę ważności np. owoce czy nabiał. Rozwiązanie tego problemu jest banalnie proste. Należy planować zakupy i kupować mniejsze ilości, ale częściej! Gdy wykorzystasz już wszystko, zrobisz zakupy ponownie.

Towar będzie świeży i sprawi dużo większą przyjemność podczas jedzenia.

Zero Waste



Główne zasady niemarnowania jedzenia i pieniędzy

Planuj zakupy.
Przygotuj listę.

Gdy zauważysz, że
data ważności się
zbliża, wykorzystaj
produkt

Jedna tona jedzenia
składowana po
wyrzuceniu to 4,5
tony szkodliwych
gazów
dostarczonych do
atmosfery

Podziel się! Masz
wiele
możliwości.

Wykorzystuj
nadmiar do
innego posiłku

Zacznij mrozić
gdy
przygotowałeś za
dużą porcję



Fot. Horecatrends.pl

Zero Waste



Praktyczne przepisy z resztek

Jak wykorzystać liście kalafiora?

Liście kalafiora umyć i pokroić na kawałki. Rozgnieść ząbki czosnku. Liście kalafiora wrzucić na rozgrzany olej na patelni i smażyć na średnim ogniu. Dodać pokrojone: jabłko, marchewkę, cukinię i kilka plasterków papryczki chilli. Dusić kilka minut pod przykryciem. Następnie dorzucić pół słoika odcedzonej ciecierzycy, doprawić ziołami, cynamonem i solą. Dodać mleko kokosowe z puszki i dusić pod przykryciem kolejne 15 minut. Opcjonalnie można na koniec dodać pół łyżeczki miodu.



Fot. Ograniczamsie.com

Pudding chlebowy



Fot. Ograniczamsie.com

Połamać suchy chleb na mniejsze kawałki, zalać mlekiem i odstawić na kilka godzin, by pieczywo wchłonęło mleko i stało się miękkie. Dwa jajka rozbić trzepaczką z połową szklanki śmietanki i dodatkiem cukru trzcinowego lub syropu z agawy. Jajeczną masą zalać chleb i dokładnie połączyć, mieszając całość łyżką. Dodać bakalie i pomieszać. Nie miksować!

Przełożyć masę do brytfanki wysmarowanej masłem. Wierzch można posypać cynamonem i cukrem trzcinowym. Piec 30-40 min w 175 stopniach Celsjusza. Po upieczeniu pudding podawać np. z konfiturą malinową lub prażonymi jabłkami,

Zero Waste



Sposób na domowy kompostownik

Większości ludzi kompostownik kojarzy się z górą resztek jedzenia, która gnije i nie wnosi nic pozytywnego do środowiska, a tym bardziej do naszego życia. Zaryzykować można stwierdzenie, że nawet jest czymś, co przekłada się na nasz komfort życia. Dlaczego? W ciepłe dni niekontrolowany kompostownik przeradza się w siedlisko much i innych owadów. Ale gdy dowiemy się kilku podstawowych rzeczy, jak taki kompostownik przygotować, czy może wpłynąć pozytywnie na nasze codzienne czynności lub na nasze zdrowie?

Oczywiście, że tak, choć oczywiście nie bezpośrednio!

Korzyści z domowego kompostownika.

Dzięki kompostownikowi mamy własną ziemię pod balkonowe uprawy. Możemy mieszać ją z ziemią, kupioną w sklepach ogrodniczych, ale możemy stosować ją jako samowystarczalne podłoże dla roślin. Domowy biohumus to cenne źródło minerałów, przede wszystkim azotu, fosforu i potasu, dzięki którym kwiaty, lub uprawy warzywne będą rosły lepiej i w bardziej przyjaznym środowisku, a także naszemu organizmowi sposób.

Dlatego trzeba uważać, co wrzucamy do kompostownika. Powinniśmy uważać na wrzucanie tam organicznych pozostałości po warzywach i owocach, które były przyskane, bo wtedy wprowadzamy chemię do naszego kompostu, która zabija ekologiczną ideę.

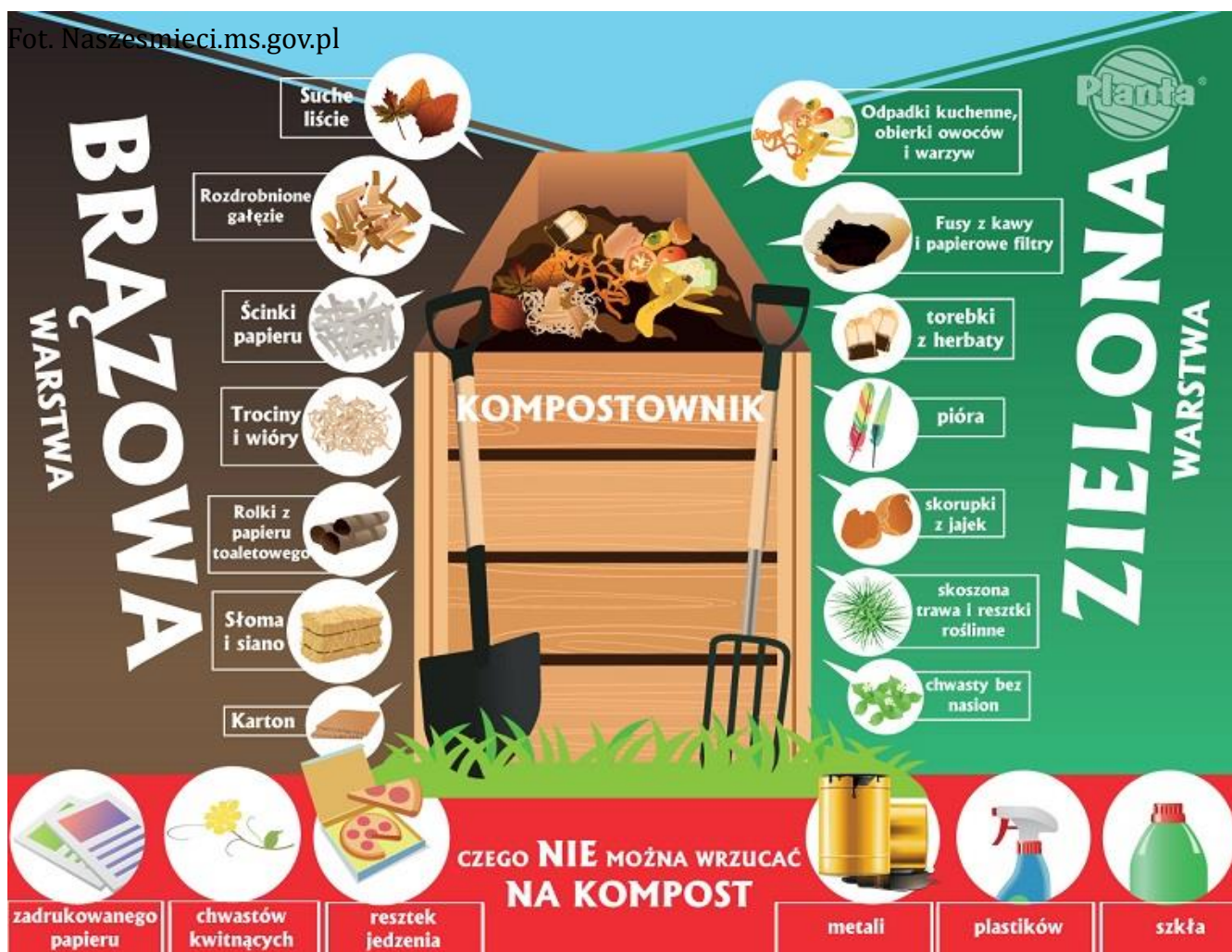
Ten proces może dać do myślenia człowiekowi, jak ważne jest pochodzenie żywności, którą kupujemy, a potem odkładamy do kompostownika.

Cykl życia!

Zero Waste



Co można kompostować?



Kompostowanie to tani i dobry sposób na uzyskanie pełnowartościowego nawozu organicznego

Zero Waste



Domowe sposoby na ekologiczne porządki

Plastikowe gąbki do mycia, tony zużytych ręczników papierowych, plastikowe opakowania po środkach do sprzątania, które nie nadają się do recyklingu. Ile tego typu śmieci wyprodukowaliśmy podczas dbania o dom?

Mimo tego, że wielu ludzi wie, że wiele specjalistycznych środków można zastąpić sodą oczyszczoną i octem spirytusowym, **przedstawimy kilka sposobów sprzątania w duchu zero waste, czyli jak sprzątać bez śmieci.**

Akcesoria do sprzątania:

1. Ściereczki z mikrofibry – używane do wszystkiego, zamiast ręczników papierowych, do mycia szyb, wycierania kurzy, jako ściereczkę przy zlewie, w garażu. Ściereczki mają bardzo długą żywotność. Dziś dostępne są również takie pochodzące z materiałów z recyklingu. Ważne jest, aby do ich prania nie używać środków do płukania tkanin, a prać je można w nawet 60 stopniach.

2. Drewniane szczotki – do mycia naczyń czy po prostu szorowania różnych powierzchni. Sprzątanie szczotką na ręczce jest dużo przyjemniejsze niż zwykłą gąbką. One też mają dużo dłuższą żywotność niż zwykłe gąbki. Odkazić je można np. olejkami z drzewa herbacianego.

3. Miedziane druciaki czy ostre ściereczki z lufy – Czasami się przydają do większych zabrudzeń.



Fot. Ograniczamsie.com

Zero Waste



Domowe sposoby na ekologiczne porządki

Plastikowe gąbki do mycia, tony zużytych ręczników papierowych, plastikowe opakowania po środkach do sprzątania, które nie nadają się do recyklingu. Ile tego typu śmieci wyprodukowaliśmy podczas dbania o dom?

Mimo tego, że wielu ludzi wie, że wiele specjalistycznych środków można zastąpić sodą oczyszczoną i octem spirytusowym, **przedstawimy kilka sposobów sprzątania w duchu zero waste, czyli jak sprzątać bez śmieci.**

Ekologiczne środki do czyszczenia, które bardzo łatwo przygotować własnoręcznie, nie będąc chemikiem:

- płyn do mycia okien i szyb
 - płyn do mycia naczyń
 - tabletki do zmywarki
 - płyn przeciw kurzowi
- płyny do mycia podłóg
- płyn do czyszczenia kuchni
- płyn do czyszczenia łazienki
- papka do czyszczenia zlewu
 - papka do czyszczenia czajnika



Fot. Urzadzamy.pl

- środek do czyszczenia piekarnika
- tabletki do toalet
- płyn do płukania
- proszek do prania

Zero Waste



Domowe sposoby na ekologiczne porządki

Środki te bazują na sodzie oczyszczonej, sodzie kalcynowanej, occie spirytusowym, kwasu cytrynowym, boraksie, mydle marsylskim i olejkach eterycznych. Wiele z nich jeszcze 2-3 lata temu spowodowałoby myślenie: „to dużo pracy, na pewno jest skomplikowane, a poza tym, to nie mam na to czasu”. W większości wystarczą tylko 2-3 składniki, przygotowanie domowych środków czystości zajmuje maksymalnie 5 minut, a do przechowywania można słoików i butelek ze spryskiwaczem.

Domowy płyn do podłóg

Z **octu** i **olejku lawendowego** możesz przygotować płyn do mycia podłóg w następujący sposób: na wiadro wody wlewasz **szkлянkę octu** (np. spirytusowego), dodajesz **łyżeczkę olejku lawendowego**, jeśli masz, to również **sosnowego** i masz gotowy płyn ekologiczny do podłóg. Taki płyn działa antyseptycznie, a dodatkowo inhaluje w trakcie chorób, które na terenach wiejskich atakują co drugą polską rodzinę.

Środek do czyszczenia fug

Soda oczyszczona w połączeniu z wodą może służyć przy czyszczeniu zabrudzonych fug. Wystarczy nałożyć ją pomiędzy kafelkami, wetrzeć szczotką i zostawić na jakiś czas, by soda się uaktywniła. Potem wyszoruj fugi i przemyj wodą. Powinno pomóc!

Domowy sposób na płyn do mycia szyb

Składniki potrzebne:: **wody**, **octu** i – opcjonalnie – **alkoholu** lub **soku z cytryny**. Wodę wymieszać z octem w stosunku 1:1, wg niektórych przepisów wystarczy 1:3, czyli na 1 szklanek octu wlać 3 szklanki ciepłej wody. Taki płyn jest wystarczający na. Jeśli walczysz z długotrwałym brudem, dodaj do płynu kilka łyżek denaturatu lub soku z cytryny.

Pranie firanek

Znane domowe sposoby są z wykorzystaniem **sol**, **sody oczyszczonej** i **proszku do pieczenia**.

Firanki należy namoczyć w wodzie z dodatkiem 4 łyżek soli kuchennej na 3 litry ciepłej wody, a następnie wyprać z dodatkiem sody oczyszczonej.

Do zwykłego prania firan można też dodać proszek do pieczenia – powinien dodać im śnieżnej bieli

Zero Waste



Ekologia na cmentarzach

Wszystkich Świątych, dni zaduszne, potem święta Bożego Narodzenia i każde inne odwiedziny na cmentarzu powodują dylemat, co postawić na grobach moich bliskich, by okazać pamięć, ale nie zostawić po sobie śmieci, które przetrwają miesiące i lata. Czy kwiaty sztuczne są lepsze od naturalnych, bo nie trzeba ich często wymieniać? Czy szklany znicz jest dobry, bo trafi do stłuczki szklanej i powstanie z nich nowy znicz? Jak naprawdę wygląda segregowanie odpadów na cmentarzach? I gdzie wyrzucić plastikowe wkłady?

Oczywiście najlepszym wyjściem jest: **Zamiast kupować – użyj ponownie!**

Rozwiązaniem, które zasługuje na uwagę, są regały na znicze do ponownego użycia. Wystarczy kupić raz znicze z wymiennymi wkładami, które możemy wykorzystać my lub inny człowiek, gdy znicz jest w dobrym stanie, ale i tak chcemy go wymienić. Kolejnym krokiem może być zdecydowanie się na lampiony, w których sami możemy uzupełniać wosk.

Naturalne ozdoby są bio?

Przyozdabianie grobów kwiatami naturalnymi wydaje się ekologiczną opcją. Rośliny co prawda więdną, ale możemy je wyrzucić **do odpadów biodegradowalnych**, z których zostanie wytworzony kompost. Pamiętajmy jednak, że jeśli wyrzucamy kwiaty doniczkowe, **ziemia powinna trafić do odpadów zmieszanych**. Dlaczego? **W doniczkach, w których sprzedaje się chryzantemy, często oprócz samej ziemi znajdują się również kamienie**. Takie elementy, gdy trafią do kompostowni, mogą zanieczyścić kompost i być utrudnieniem dla pracujących tam maszyn.

większymi gałęziami świerku czy jodły

Podobnie uważać powinniśmy z. Jeśli są niewielkie, mogą trafić do odpadów bio, ale jeśli są to duże, twarde gałęzie, wyrzucimy je do odpadów zmieszanych.

Zero Waste



Spotkania z przyjaciółmi i bliskimi w myśl zasady zero waste

Gdy przychodzi okres świąteczny, lub pojawiają się okazje do spotkania z bliskimi, powinniśmy pomyśleć, czy i w jakim sposób można zorganizować imprezę bez wyrzutów sumienia, że tyle się zmarnowało? W stylu zero waste?

Oczywiście jest to możliwe, wystarczy trzymać się kilku podstawowych zasad, które nie tylko ograniczą ilość odpadów generowanych podczas takiego spotkania, ale mogą pomóc zaoszczędzić czas potrzebny do przygotowania. Jeśli na horyzoncie pojawia się szybkie spotkanie, najlepiej wychodzą przekąski typu finger food lub jednowidelcowe chapsy (nazwy rozszyfrujemy za chwilę). Mogą to być też koreczki, jeśli na stanie mamy wielorazowe wykałaczki, a takie też są w sklepach dostępne.

Podstawowe zasady

CZEGO UNIKAĆ?

- sztucznych ozdób jednorazowych (balonów, plastikowego konfetti, brokatu)
- fajerwerków
- jednorazowych naczyń
- plastikowych słomek
- półproduktów w plastiku
- napojów w plastikowych butelkach
- chipsów w folii



Fot. Faittrend.pl



Fot. Ograniczamy.pl

CO UŻYĆ W ZAMIAN?

- naturalne ozdoby z roślin, patyków, papieru i tkanin
- świece sojowe lub z wosku pszczelego dla klimatu
- wielorazowe naczynia, szklanki i sztućce
- jedzenie oparte na sezonowości
- domowe przetwory

Zero Waste



Proste przekąski

Czym są widelcowe chapsy? W ich składzie możemy znaleźć: miękki ser typu brie, ser twardy, np. pecorino, oliwki, marchewka pokrojona w cienkie plastry, awokado, plasterki jabłek, chlebowe grzanki, suszone pomidory, świeże również, ogórki świeże, ciecierzycę, może hummus, pasta z fasoli, orzechy włoskie i pistacje jako chrupiące i zdrowe dodatki. Przy zakupach tych produktów nie musimy przejmować się plastikiem – wszystko dostępne jest w szklanych słoiczkach lub na wagę.

Na talerzach i w miseczkach rozkładamy składniki, z których goście mogą komponować swoje przekąski. Zazwyczaj układamy pasujące elementy blisko siebie, np. miękki ser obok oliwek i suszonych pomidorów, awokado obok świeżego pomidora i czosnkowej grzanki, dalej sosy i pasty, które na „chapsy” można założyć. Fajnie pasuje też ser pleśniowy z żurawiną i świeżym ogórkiem. Całość daje wszystkim dużo dowolności, a nam nie przysparza zbyt wiele pracy przy szykowaniu. Chapsy można nakładać na widelec, łyżkę lub wielorazowy szpikulec/wykałaczkę. Po imprezie łatwo można je umyć i nic nie musi trafić do kosza.

Naturalne ozdoby

A jak ozdobić dom w myśl filozofii **zero waste**? To może okazać się dobrą zabawą z naszymi pociechami. Naturalne gałązki, kwiaty, a nawet konfetti wycinane dziurkaczem z używanego papieru i suchych liści zdadzą egzamin.

Można też przygotować ozdoby z resztek tkanin wycinanych w trójkąty i przymocowanych nićmi lub zszywaczem do długiej tasiemki – tak przywieszona pod sufitem girlanda doda mieszkaniu imprezowego charakteru.



Aktywności Zero Waste dla Seniorów



Samorządy i organizacje pozarządowe coraz częściej organizują warsztaty i spotkania w celu zapoznania seniorów z filozofią **zero waste**. Bo to właśnie seniorki i seniorzy mogą dawać dobry przykład zmieniając swoje przyzwyczajenia i nawyki, a tym samym nie odczuwać wstydu wobec młodszych pokoleń. Wręcz, pokazując, że potrafią wspierać najmłodszych, którzy głośno wołają o ratowanie Ziemi.



W zależności od miejsca zamieszkania, można natrafić na cykliczne warsztaty teoretyczne, na których poruszane są tematy nadmiernej produkcji śmieci, wszechobecnego plastiku i wpływu odpadów na środowisko i zdrowie człowieka, a także praktyczne z umiejętności niezbędnych do prowadzenia domu w stylu **zero waste**: szycie, cerowanie, robienie na drutach, szydełkowanie, własnoręcznie wykonane prezenty oraz naturalne sposoby prowadzenia domu: domowe środki czystości, kosmetyki, syropy, kiszonki, niemarnowanie jedzenia, woskowijki, torebki z firanek.

Aktywności Zero Waste dla Seniorów



Propozycje w województwie mazowieckim

Utworzenie ogólnodostępnej "**JADŁODZIELNI**", czyli punktu służącego nieodpłatnej wymianie jedzenia w ramach "**foodsharingu**", co przeciwdziałać będzie marnotrawstwu żywności. W takim miejscu można oddać jedzenie, które, np. zostało przygotowane w nadmiarze i nie jesteśmy w stanie zjeść wszystkiego.

Utworzenie "**ZNICZODZIELNI**" na terenie Cmentarza Komunalnego. **Zniczodzielnie** to miejsca, które tworzone są już w całej Polsce - jest to prosty sposób na pozostawienie na półce znicza bez wkładu do powtórnego wykorzystania (ograniczamy w ten sposób produkcję śmieci).

Cykl **warsztatów dla seniorów** o różnej tematyce z zakresu **Zero Waste**:

- 1) Warsztaty zero waste dla początkujących;
- 2) Warsztaty ekodetergentowe;
- 3) Warsztaty ekokosmetyków;;
- 4) Warsztaty kompostowe
- 5) Warsztaty z upcyclingu
- 6) Warsztaty szydełkowania – robimy myjkę ze sznurka

Zbiór typowych nawyków



1. Kupuj mniej. I kupuj to, czego naprawdę potrzebujesz, a nie to, co jest tanie.
2. Przestań kupować wodę w plastikowych butelkach. Zaczynij pić kranówkę!
3. Zwracaj uwagę na skład ubrań. Wybieraj naturalne tkaniny np. ekologiczną bawełnę, lyocell lub wełnę.
4. Wyrzucaj tylko ubrania i rzeczy które nie nadają się do użytku. Całą resztę możesz sprzedać albo oddać potrzebującym.
5. Unikaj przedmiotów jednorazowego użytku.
6. Postaw na naturalne zabawki. Gry, puzzle, układanki, lalki, klocki nie muszą być z plastiku.
7. Segreguj śmieci. To jest podstawa.
8. Wymień żarówki na energooszczędne.
9. Nie zostawiaj ładowarek podłączonych do kontaktu.
10. Zakręcaj grzejniki zanim zaczniesz wietrzyć pomieszczenie.
11. Reperuj zamiast wyrzucać.
12. Rób listy zakupów. Zaczynij używać płóciennej torby na zakupy.



Fot. Horecatrends.pl

 wodociągi
miejskie

Wkręć się
w kranówkę

Fot. woda.radom.pl



Fot. noizz

Zbiór typowych nawyków



13. Przestań kupować owoce i warzywa pakowane w plastik.
14. “Ratuj” nieidealne owoce i warzywa. Krzywe ogórki, brzydkie marchewki, samotne banany.
15. Kupuj produkty na wagę.
16. Wybieraj produkty w szkle.
17. Zwracaj uwagę na sposób pakowania produktów.
18. Kupuj lokalnie. Zwracaj uwagę na kraj pochodzenia produktów.
19. Kupuj sezonowo. W ten sposób Twoje dania będą smaczniejsze, zdrowsze i tańsze.
20. Unikaj oleju palmowego.
21. Nie wyrzucaj resztek jedzenia.
22. Przestań używać folii spożywczej
23. Staraj się nie używać ręczników papierowych.
24. Przygotowuj słodkości i przekąski samodzielnie.
25. Nie trzymaj się kurczowo przepisów – gotuj spontanicznie.
26. Używaj szklanych słoików do przechowywania żywności.
27. Zmywaj naturalnie i używaj naturalnych środków do sprzątania.

Przerażające fakty o odpadach

For: Bigbaddice.pl

2. Plastikowy widelec może rozkładać się nawet **do 1000 lat!**
3. Rocznie przeciętny mieszkaniec Europy i Ameryki Północnej generuje **ok. 100 kg śmieci z plastiku**. Eksperci ONZ oceniają, że za 4 lata może być to już nawet 140 kg.
4. Na polskie wysypiska trafia co roku **55 tysięcy ton foliówek**. Produkcja jednej torby foliowej trwa sekundę. Średnio korzysta się z niej 25 minut. Rozkłada się od **100 do 400 lat!**
5. **Ponad milion zwierząt ginie rocznie** przez plastikowe śmieci w morzach i oceanach.
6. Na brzegu mórz najczęściej są znajdowane: butelki po napojach (nakrętki, pokrywki), niedopałki papierosów, plastikowe patyczki kosmetyczne, opakowania (np. po chipsach i innych przekąskach), artykuły higieniczne (podpaski, tampony itp.), plastikowe sztucce, słomki i mieszadełka, jednorazowe kubki i pokrywki.
7. Jesienią 2018 roku Parlament Europejski przegłosował **zakaz plastikowych toreb jednorazowych**. Od 2021 roku na terenie Unii Europejskiej będą zakazane plastikowe sztucce, słomki czy patyczki higieniczne.

Bibliografia



1. <http://radomka.pl/atraccje/dolina-rzeki-radomki/>
2. <https://www.kajakus.pl/index.php/home/o-rzece-radomce>
3. <http://ograniczamsie.com>
4. <https://naszesmieci.mos.gov.pl/>
5. <https://www.dkkadr.waw.pl/zero-waste-upcycling-dla-poczatkujacych/>
6. <https://www.westwing.pl/inspiration/porady-triki/sustainability/zero-waste/>
7. <https://www.poradnikzdrowie.pl/starzenie/zero-waste-dla-seniora-chronisz-srodowisko-i-oszczedzasz-aa-qPfD-LETv-HBbi.html>
8. <https://zero-waste.pl/>
9. <https://tropimyprzygody.pl/2018/05/26/zycie-zero-waste/>
10. <https://www.nanowosmieci.pl/zero-waste/>
11. <https://niebalaganka.pl/sprzatanie-zero-waste/>
12. <https://piekneprzydatne.pl/>
13. <https://wzielonejkuchni.com>
14. <https://waste-less.pl/57-prostych-porad-na-zycie-less-waste/>
15. Czasopismo Pokolenia, Warszawski Miesięcznik Seniorów, nr 11 IX
16. <https://bo.um.warszawa.pl>



Gmina
Jedlińsk



Gmina
Przysucha



Gmina
Wieniawa



Gmina
Wolanów



Gmina
Zakrzew



Gmina
Przytyk





stowarzyszenie
LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA
Razem dla Radomki



STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA

„RAZEM DLA RADOMKI”

ul. Zielona 127, Janiszew, 26-652 Zakrzew

Tel. 48 385 89 96,

e-mail: zarząd@razemdlaradomki.pl

www.razemdlaradomki.pl



www.paprykaprzytycka.eu
www.innowacyjnaradomka.pl
www.wdolinieradomki.pl
www.elearning-szkolenia.eu



facebook.pl/LGD.RazemDlaRadomki



Mazowsze.
serce Polski



stowarzyszenie
LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA
Razem dla Radomki

Zadanie publiczne pn. „Zderzenia pokoleń. Seniorzy na rzecz aktywizacji kulturalnej i integracji międzypokoleniowej”
dofinansowane jest ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego