

Сборник

Хоби и „Направи си сам“ практики за опазване на околната среда



Въведение

Проект **Seniors4Change** е международна инициатива, насочена към **включването на възрастните хора в борбата срещу изменението на климата, чрез практикуването на дейности от типа «Направи си сам» (DIY)**¹. Проектът е с продължителност 24 месеца и стартира в края на 2023 г. с подкрепата на Програма «Еразъм+» на Европейската комисия. Seniors4Change се изпълнява от организации - партньори от Австрия, България, Франция, Гърция и Португалия.

В този документ ще намерите подбрана селекция от примери за различни практики, събрани от различни източници, които имат за цел да ви запознаят с разнообразни хоби практики от типа «Направи си сам», които са популярни сред възрастни хора. В този сборник са включени примери от пет различни Европейски държави, като за **всяка държава са представени пет примерни практики**. Представени в унифицирана структура, в това издание ще намерите различни примери за устойчиво отношение към околната среда и заобикалящата ни среда – от градско земеделие до устойчиво управление на отпадъците.

Подбраните **примери са както от градски, така и от селски райони и имат за цел да демонстрират активното участие на възрастните хора в усилията на обществата ни по пътя към постигането на устойчивост**, като подчертават ролята им за насърчаване на природосъобразен начин на живот и **обмяната на опит и знания между поколенията**.

Изследователският процес беше проведен в рамките на **Работен пакет (РП) 2 на проект Seniors4Change в периода между декември 2023 г. и март 2024 г.**

¹„Направи си сам“ (от англ. език – Do It Yourself or DIY) включва дейности или хоби инициативи като изграждане, промяна или ремонт на вещи от самия човек без пряката помощ на професионалисти или сертифицирани експерти.



01 Хоби и „Направи си сам“ практики от Австрия 5

Споделяне на храна	6
Градско градинарство и земеделие	8
Ръкоделие (плетене, шиене на една кука и др.)	10
Домашно съхранение на храна	12
Freilichtmuseum Stübing	14

02 Хоби и „Направи си сам“ практики от България 16

Блог за плетене и общност на хора, които споделят обичта си към плетенето	17
Обща работилница и пространство за общността	19
Пачуърк, декупаж и плъстене на вълна	21
Устойчиво градинарство	23
Реставрация, обновяване и освежаване на стари мебели.	25

03 Хоби и „Направи си сам“ практики от Франция 27

Семинари „Направи си сам“ и „Нулеви отпадъци“	28
Наръчници „Направи си сам“ и „Upcycling“ от „Къщата на природата и дърветата“	30
Café Paris	32
Къща с нулеви отпадъци	34
Споделени градски градини	36

04 Хоби и „Направи си сам“ практики от Гърция 38

Натурални продукти от Posidonia Oceanica	39
Информирание за компостиране	41
Семинари за градинарство за възрастни хора	43
Кафене за ремонтни дейности	45
Плетене на една кука	47

05 Хоби и „Направи си сам“ практики от Португалия 49

Градинарство в подкрепа на общността	50
Онлайн платформа за рециклиране на материали	52
Селото в града	54
Устойчив пазар за плодове и зеленчуци	56
Забавно рециклиране	58

01

Хоби и „Направи си сам“ практики от Австрия

Подбора на примерите от Австрия е координирано от **BIT Management**, като процеса включваше онлайн проучване, а също и обратна връзка, която бе събрана по време на организирани дискуссионни групи.

По време на етапа на онлайн проучването бяха идентифицирани подходящи анализи, сборници, статии и доклади, които представят или изследват успешни инициативи и проекти, включващи възрастни хора в дейности от типа „Направи си сам“, чийто фокус е върху устойчивостта. Тези онлайн източници предоставиха богата информация, иновативни подходи и примери от реалния свят, но не и такива, посветени единствено на възрастните хора или устойчивостта. Въпреки това, това са примери за най-често практикуваните хоби и „Направи си сам“ дейности от възрастните хора в Австрия.



Споделяне на храна

Категория: Намаляване на отпадъците; Съхранение и консервиране на храни;

Местоположение: Германия, Австрия

Кратко описание: Споделянето на храна е съвкупност от инициативи, които имат за цел да намалят разхищението на храна. Идеята на споделянето на храна е да се спасява и споделя храна, която иначе би била изхвърлена от магазините за хранителни стоки, ресторантите и други предприятия за храни. Движението насърчава физически лица и предприятия да предоставят излишната или непродаваема, но все още годна за консумация храна на мрежа от доброволци или организации, които след това я разпределят до нуждаещи се. Движението е създадено в Германия, а сега съществува и в Австрия и Швейцария. Всеки, който проявява интерес, може да се регистрира и да даде своя принос.

Споделянето на храна оказва положително въздействие върху околната среда, като намалява разхищението на храна. Чрез спасяването на излишната и непродадена храна, която иначе би била изхвърлена, споделянето на храна намалява до минимум екологичния отпечатък, свързан с производството, транспортирането и депонирането на храна. Това допринася за опазването на ресурсите, намалява емисиите на парникови газове, спестява енергия и повишава осведомеността на общността относно екологичните последици от разхищението на храна. Като цяло споделянето на храна представлява по-устойчив и ефективен подход към потреблението и разпределението на храната.



Необходими ресурси и умения: Участието в инициативи за споделяне на храна изисква значителен ангажимент, включващ задачи като събиране на излишна храна и организиране на разпределянето ѝ. Когато храната трябва да се събира и транспортира до нуждаещите се, са необходими транспортни средства. Ефективните комуникационни умения са от решаващо значение за координацията с дарителите, доброволците и получателите, а добрите организационни умения са жизненоважни за управлението на задачи като планиране на вземането и логистиката на разпределянето на храната.

Източник: Кооперативи за споделяне на храна в Австрия

Повече информация и примери:

- <https://foodsharing.de/>



Източник: <https://foodsharing.de/>



Градско градинарство и земеделие

Категория: Градинарство и градско земеделие

Местоположение: Градски и селски райони в Австрия

Кратко описание: Градското градинарство дава възможност на възрастните хора да обработват градина или друг тип зелена площ в градската среда. Практикуването на подобен вид дейности доказано укрепва физическото здраве, дава усещане за цел и подпомага психическото благополучие. Чрез допира с растенията и почвата възрастните хора могат да се насладят на терапевтичните ползи от градинарството, като останат активни и свързани с природата в рамките на градския пейзаж.

Градинарството съществува от векове. Поради урбанизацията, не всеки жител на града има достъп до собствена градина. При този тип градинарство, избрани обществени пространства се използват за отглеждане на собствени храни и поддържане на по-приятна за живеене и по-зелена градска среда, което е от полза както за екологичната, така и за социалната устойчивост на дадената общност, а също и допринася за популяризиране и развитие на кръговата икономика.

Градското градинарство оказва положително въздействие върху околната среда, като насърчава местното производство на храна и намалява въглеродния отпечатък, свързан с транспортирането на храна. Доказано е, че подобрява биоразнообразието, осигурявайки зелени площи, които абсорбират въглеродния диоксид, като по този начин допринася за намаляването на т.н. ефект на “градски топлинен остров”. Освен това градските градини допринасят за подобряване на качеството на въздуха, тъй като растенията спомагат за неговото пречистване.



Необходими ресурси и умения: Ключовите ресурси и умения, които са необходими за създаването на една градска градина включват достъп до знания за градинарството, които можем да си набавим от социалните мрежи, специализирана литература или други онлайн и офлайн ресурси. Практикуването на този тип хоби изисква свободно време, подкрепа от общност от колеги градинари и физически ресурси като пространство, растения, почва, слънчева светлина и вода.

Източник: Традиционна практика (взета за пример от Nachhaltig in Graz)

Повече информация и примери:

- <https://nachhaltig-in-graz.at/listen/urban-gardening-in-graz/>
- <https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/download/pdf/1944744?originalFilename=true>
- <https://www.youtube.com/watch?v=NtYFPGc7Yf4>



Ръкоделие (плетене, шиене на една кука и др.)

Категория: Занаятчийство.

Местоположение: Градски и селски райони в Австрия

Кратко описание: Занаяти като плетенето и шиенето на една кука са много популярни сред възрастните хора в Австрия. И двата занаята предлагат психологически и физически ползи, като подобряват фините двигателни умения и координацията между ръцете и очите. Освен удоволствието от крайния резултат, възрастните хора често намират усещане за удовлетворение и релаксация в ритмичните, повтарящи се движения, които са част от практикуването на тези дейности. Те са и един вид социален отдушник за възрастните хора, като им предлагат възможност да се включат в определена социална група, което засилва чувството за общност и социална цел – помагат им да останат ангажирани и свързани.

Заниманията с плетене и шиене на една кука не само осигуряват творческа изява, но и са в съответствие с екологичната устойчивост. Практикуващите ги имат възможност да избират екологични прежди от органичен памук или рециклирани влакна. Като изработват дрехите и аксесоарите си, хората могат да ограничат участието си в бързата мода, насърчавайки по-устойчив подход към персонализираното облекло и индивидуален стил. Освен това практиката на повторно използване на стари или неизползвани прежди и остатъци от тъкани в тези занаяти насърчава рециклирането и отпадъците от текстилни продукти. Ръчно изработените предмети често се ценят и за тях се полагат грижи, което допринася за по-дългия живот на продуктите и по-рядкото им изхвърляне. Изборът да се подкрепят местни производители на прежди допълнително



намалява въздействието върху околната среда, свързано с транспортирането на дълги разстояния и индустриалното производство.

Необходими ресурси и умения: Плетенето насърчава творчеството и фините двигателни умения – подпомага психологическото и физическо благосъстояние на възрастните хора. Нямаме фиксиран срок или работно време, а материалите които са ви необходими могат да се поберат в малка чанта. Плетенето спомага за създаването на общност и преодоляването на социалната изолация, а на практикуващите го носи нови социални връзки, чувство на удовлетворение и релаксация.

Източник: Традиционна практика
(чрез Aktiver leben - Kreativgruppe)

Повече информация и примери:

- <https://www.aktiver-leben.at/de/aktivitaeten-1/aktiver-kreativ-kreativgruppe>
- https://www.graz.at/cms dokumente/10211431_7762072/adc07224/SeniorInnenprogramm.pdf
- <https://www.heute.at/s/wiener-senioren-stricken-fur-obdachlose-57400791>



Домашно съхранение на храна

Категория: Домашно консервиране на храни

Местоположение: Градски и селски райони в Австрия

Кратко описание: Консервирането на плодове и зеленчуци включва различни методи за удължаване на срока им на годност, така че да имате възможност да се наслаждавате на вкусовете им през цялата година. При консервирането на плодове или зеленчуци, те се затварят в буркани със захарни или оцетни разтвори. При мариноването се използва саламура или оцет за консервиране на продукти като краставици или чушки. Консервирането позволява на хората да се наслаждават на вкуса на пресните продукти и след приключване на сезона, като намалява разхищението на храна и подпомага приготвянето на разнообразни ястия.

Консервирането на плодове и зеленчуци има значителни ползи за околната среда, тъй като ограничава разхищението на храна. Тъй като консервираните продукти остават годни за консумация за по-дълъг период от време, се разчита по-малко на преработени и пакетирани в търговската мрежа храни, което намалява вредното въздействие на производството и опаковането. Методите за домашно консервиране, често изискват по-малко енергия в сравнение с промишлените процеси, което допринася за постигането на енергийна ефективност. Освен това акцентът върху местните, сезонни продукти при консервирането е в съответствие с практиките на устойчивото земеделие, което намалява въздействието върху околната среда при транспорта на дълги разстояния. Подкрепяйки местните земеделски производители, хората допринасят допълнително за постигане на устойчивост на хранителните вериги и системи.



Необходими ресурси и умения: Консервирането на плодове и зеленчуци е практичен начин за намаляване на хранителните отпадъци и за целогодишно наслаждаване на сезонните вкусове. За целта са необходими подходящи съдове, определени съставки като оцет или саламура, а също и подходящо място за съхранение на готовата продукция. Различните рецепти позволяват персонализиране на вкусовете и практиките за готвене – от продукти за бързо замразяване до по-прецизни методи за консервация.

Принос: Традиционна практика (чрез Lust Auf Österreich)

Повече информация и примери:

- <https://lust-auf-oesterreich.at/einkochen-so-gehts/401481766>
- **Das große kleine Buch: Einfach gut einkochen - Rezepte aus ganz Österreich, Ruckser Elisabeth, 2017 (Book)**



Freilichtmuseum Stübing

Категория: Занаятчийство; Ангажираност на общността.

Местоположение: Грац, Австрия

Кратко описание: Музеят на занаятите на открито в Щубинг, Австрия е център за развитие на умения и демонстрация на различни занаяти и начин на живот, която има за цел да събира, документира, съхранява и показва начини и практики свързани с традиционни и местни занаяти. В допълнение на това се организират и редица семинари, курсове, маси за редовни посетители и практически дейности.

Музеят на свободата в Щубинг допринася за екологичната устойчивост и смекчаването на последиците от изменението на климата, като съхранява културното наследство, насърчава устойчивото управление на земята, повишава осведомеността чрез образование, вдъхновява устойчив начин на живот и допринася за намаляване на негативните ефекти от урбанизацията. В музея са показани примери за традиционна селска архитектура и практики, а посетителите може да се насладят на примери за живот в хармония с природата по подобие на начина на живот на миналите поколения. Чрез демонстрации и експонати музеят изтъква техники за устойчиво управление на земите и традиционни занаяти, които дават приоритет на опазването на ресурсите и намаляване въздействието върху околната среда.



Необходими ресурси и умения: За да възпроизведете практиките, които са представени в музея в домашни условия в малък мащаб ви трябва съответните знания и материали. Разходите варират в зависимост от дейността - някои от тях се нуждаят от минимални инвестиции, докато други изискват специализирано оборудване. Материалите зависят от конкретната практика, като например дървообработване или готварство. Времето за изработване на дадения продукт или практикуването на определена техника е различно, като се влияе от подготовката и сложността. Нивото на умение също варира - начинаещите могат да започнат с по-прости задачи, като постепенно напредват с практиката.

Източник: Музей на занаятите на открито - Щубинг

Повече информация и примери:

- <https://www.museum-joanneum.at/freilichtmuseum>



© ÖFM



R. Nunner/ÖFM Stübing

Източник: <https://www.museum-joanneum.at/freilichtmuseum>



02 Хоби и „Направи си сам“ практики от България

БИКЦ - Сандански координира процеса на събиране на примерите за добри практики, описани по-долу. Едно от предизвикателствата, с които се сблъсква организацията е свързан с ограниченото онлайн присъствие на хората на възраст над 60 години. Тази демографска група като цяло е по-малко активна в представянето на своите хобита или практики от типа “Направи си сам” в цифровите платформи или социални мрежи, поради което беше трудно да се намери достатъчно подробен набор от примери, които напълно да отговарят на критериите на изследването.

Въпреки тези трудности проучването разкри интересна тенденция - значителна част от възрастните хора използват социалните мрежи и други онлайн платформи, за да споделят хобитата и постиженията си в различни проекти от типа “Направи си сам”.



Блог за плетене и общност на хора, които споделят обичта си към плетенето

Категория: Занаятчийство; Рециклиране и намаляване на отпадъците; Ангажираност на общността

Местоположение: Селски и градски райони на България

Кратко описание: Na2kuki.com е общност за хора, които са посветени на изкуството на плетенето, особено с акцент върху техниките за плетене на една или две куки. Сайтът се управлява от Вера, която изразява своята страст към създаването на красиви плетени изделия и споделя тази страст чрез едноименната страница. Съдържанието е разнообразно, като включва различни модели за плетене и публикации с инструкции както за начинаещи, така и за опитни плетачи.

Някои от представените материали включват модели на плетени на една кука - плодове в различни размери, а също и различни видове шалове. Също така е поставен акцент върху т.н. тунизийско плетиво на една кука - техника, която съчетава в себе си различни стилове и техники на плетене. Уебсайтът също така категоризира съдържанието си в различни раздели, като например Амигуруми (японското изкуство на плетене или плетене на една кука на малки, пълнени изделия (животни, митични герои и др.), публикации в блога, ресурси за обучение и модели (шаблони).



Необходими ресурси и умения: Плетенето, като хоби или занаят, може да варира значително по отношение на разходите, материалите, инвестираното време и необходимото ниво на умения. Това зависи, както от прилаганите техники, така и от използваните материали. Предоставените практики на страницата варират от такива за начинаещи до по-сложни проекти за опитни плетачи. Общността Na2kuki организира и различни семинари и обучения по плетене.

Източник: Na2kuki.com

Повече информация и примери:

- na2kuki.com
- <https://www.facebook.com/na2kuki>
- <https://youtu.be/scQKPБreyiY>



Обща работилница и пространство за общността

Категория: Занаятчийство; Ангажираност на общността;

Местоположение: София, България

Кратко описание: Woood Makerspace е споделена работилница и творчески център, която се намира в столицата на България - София. Работилницата предлага пространство, инструменти и оборудване в подкрепа на творческите индустрии, дизайна, производството и създаването на различни макети и прототипи на продукти. Makerspace включва над 700 кв. м. пространство, повече от 100 инструмента и машини, оборудвани работни зони и капацитет за работа на над 50 човека едновременно. Woood Makerspace има за цел да бъде домакин на различни проекти, нови дизайнерски и производствени концепции и хобита, като обслужва фрилансъри и екипи на малки и средни компании. Пространството насърчава креативността и общностните действия, като предлага разнообразни работни пространства, специализирани работилници, тематични курсове и обучения.

Woood Makerspace като пространство за създаване на продукти, предлага възможности както за индивидуални арт проекти, така и за по-сложни бизнес начинания. Дървообработването е много популярно, особено сред по-възрастните поколения, тъй като то има дълбоки исторически корени и е значителна част от културното наследство на страната. Woood Makerspace насърчава дървообработването като практика, която внася и елемента на обучение и обмен между поколенията и предлага



курсове и работилници по 3D принтиране, събирайки млади и по-възрастни хора на едно място, под един покрив, да работят и творят по съвместни проекти и дейности.

Необходими ресурси и умения:

Wood Makerspace представлява уникална екосистема, съчетаваща работно пространство, професионално оборудване и възможности за обучение и менторство. Тя е предназначена за творчески личности като дизайнери, занаятчии, художници, графични дизайнери и артисти, инженери и предприемачи. Съоръжението предоставя разнообразни услуги и пространства, включително различни работни места, професионални машини и специализирано оборудване за различни творчески дейности.

Източник: Wood Makerspace

Повече информация и примери:

- <https://wood.co/home/makerspace/>



Източник: <https://wood.co/home/makerspace/>



Пачуърк, декупаж и плъстене на вълна

Категория: Рециклиране и промяна на предназначението; Занаятчийство; Домашни ремонти; Рециклиране и намаляване на отпадъците; Ангажираност на общността.

Местоположение: Селски и градски райони на България

Кратко описание: Практиките на пачуърк, декупаж и плъстене са сред най-популярните дейности от типа „Направи си сам“ сред жените в България. Тези занаяти дават възможност за творческа изява и играят важна роля в опазването на културата и изграждането на общността.

Декупаж: Декупажът е декоративна техника, при която изрезки от цветна хартия се залепват върху предмети, като малки кутии или мебели, в комбинация с бои със специален ефект, златни частици и други декоративни елементи.

Пачуърк: Пачуърк е занаят, който включва зашиване на парчета плат в по-голям дизайн, често използван за създаване на юргани, дрехи, декоративни предмети и мебели. Процесът започва с изрязване на тъкани във форми и след това подреждането им в желания модел. След това тези парчета се зашиват заедно, обикновено на ръка или с шевна машина.

Плъстене на вълна: При плъстенето се използват вълнени влакна за създаване на текстил, като се намокрят с гореща вода и сапун или се изработват със суха игла.

Мартеницата, традиционен български символ на здравето и настъпването на пролетта, може да бъде изработена с техниката плъстене. За да се изработи мартеница, вълнените влакна първо се подреждат в желаната форма и цветен модел, обикновено червено и бяло. След това влакната се намокрят с вода и сапун и се смесват на ръка, което ги кара да се слепват и да



Пачуърк



Плъстене на вълна

образуват плътна тъкан. След като изсъхне, тази тъкан може да бъде оформена в различни форми, като гривни или фигурки. Този метод дава възможност за уникален, ръчно изработен подход към създаването на тези традиционни украшения.

Българска бродерия или „шевица“: Шевица е бродерия върху плат, която се използва за украса. Тя идва от думата Шев (Shev), която означава - шев, шевица. Прилага се почти върху всички части на българската народна носия, както в мъжкото, така и в женското облекло в цяла България.

Необходими ресурси и умения: Трите техники предлагат разнообразни творчески възможности, свързани с различни разходи, материали, необходимо време и умения. Пачуъркът, с неговите ниски до умерени разходи, използва остатъци от платове за създаване на сложни дизайни, достъпни за начинаещи и средно напреднали. Декупажът, включва декориране на предмети с цветни хартиени изрезки и бои, подходящ за начинаещи, но предлагащ възможности за по-сложни дизайни. При плъстенето, което варира от евтино до сравнително скъпо (в зависимост от използвания материал) се използват вълнени влакна и вода за създаване на текстурирани дизайни, като проектите за мокро плъстене изискват няколко часа или дни, а сухото плъстене предлага по-бързи резултати.

Източник: Различни художници и занаятчии

Повече информация и примери:

- <https://www.facebook.com/groups/patchwork.bulgaria/>
- <https://napravisamdiy.wordpress.com>
- <https://www.pleta.bg/>
- <https://www.facebook.com/groups/512467528847887/>



Декупаж



Шевица

Устойчиво градинарство

Категория: Градинарство и градско земеделие;
Ангажираност на общността.

Местоположение: Основно в селските и крайградски райони на България

Кратко описание: Устойчивото земеделие като хоби е е една от най-популярните дейности, практикувани от възрастните хора в България. По-младите поколения също така все повече се преместват в крайградските или селски райони за работа и образование, което води до намаляване на броя на хората, активно участващи в хоби земеделието. Наличието на множество източници на храна и удобството на съвременния начин на живот са допринесли за отдръпване от традиционните земеделски практики. Всичко това се променя и хората се връщат все по-често към традиционните методи за производство и отглеждане на чиста храна. Три са най-популярните източника на вдъхновение за хоби земеделците в България:

- **Hranaotselo.bg** е уебсайт/общност с много видеоклипове и инструкции за това как да отглеждате чиста храна като хоби ентузиаст.
- **Хоби градинарство** - това е страница във Facebook, където предимно възрастни хора публикуват, коментират и популяризират идеи, проекти и съвети за чисто отглеждане на плодове и зеленчуци.
- **Градината - нашият малък рай** е една от най-известните групи в социалните медии за биологично/устойчиво земеделие, където редовно се споделят съвети, препоръки и идеи от хора, които споделят страстта си към биологичната/домашната храна.



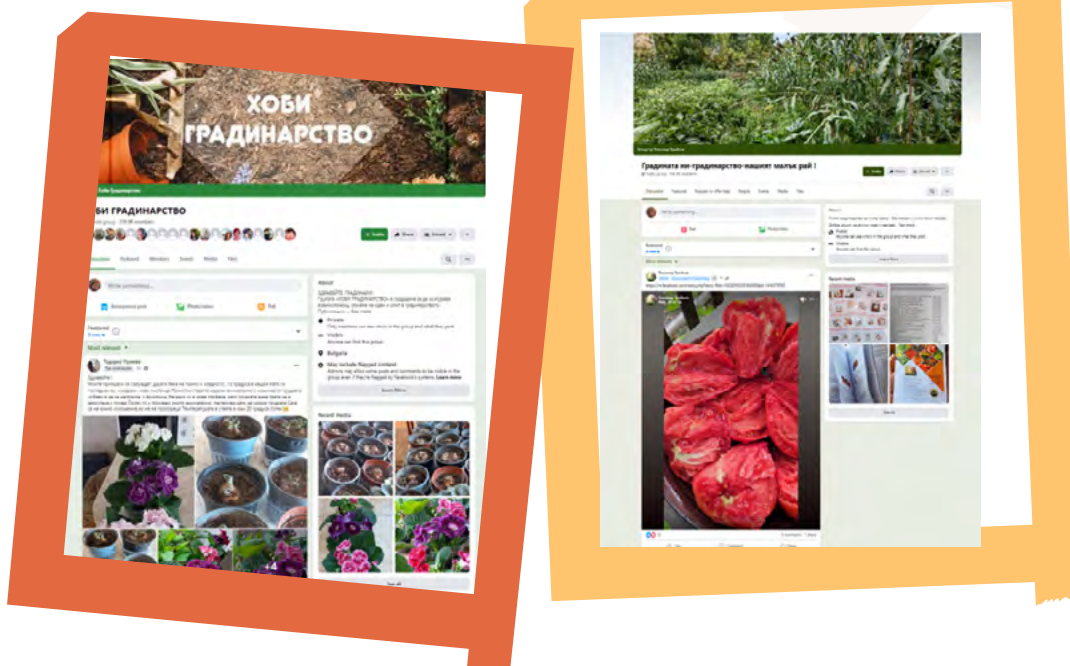
Всички тези ресурси служат за вдъхновение на много българи, които се стремят да развият хоби в областта на селското стопанство и фермерството от типа „Отгледай сам“.

Необходими ресурси и умения: В зависимост от мащаба и дейностите, избрани от ентусиаста, хоби фермерството предлага гъвкава структура на разходите, варираща от ниска до умерена. Разходите се влияят от вида на земеделието и възприетите практики. Необходимите материали варират в зависимост от избраните дейности. При градинарството основните неща включват семена, почва, инструменти и евентуално ограда, докато при отглеждането на животни може да са необходими навеси, фураж и медицински консумативи. Ентусиастите на биологичното земеделие могат да използват остатъците от домакинството и земеделието при планирането и отглеждането на културите. Времето ангажираност варира в широки граници; градинарството може да изисква редовно внимание през вегетационния период, докато грижата за животните изисква ежедневно участие.

Източник: Facebook група *Хоби градинарство*

Повече информация и примери:

- <https://www.facebook.com/groups/578504945500534/>
- <https://www.facebook.com/groups/HobiGradinarstvo/>
- <https://hranaotselo.bg/>



Реставрация, обновяване и освежаване на стари мебели

Категория: Устойчив начин на живот;
Екологични практики; Техники за рециклиране;
Екологични инициативи.

Местоположение: Селски и градски райони на България

Кратко описание: Реставрацията, обновяването и освежаването на стари мебели са практики и хоби дейности, които включват съживяване и подобряване на външния вид и функционалността на стари мебели. Тези дейности обикновено включват отстраняване на структурни повреди, облагородяване на повърхности и обновяване на естетиката на мебелите. Тук са описани популярни проекти за вдъхване на нов живот на стари мебели.

Art Depo for Restoration - проектът има за цел да намали отпадъците и да насърчи опазването на околната среда. Той включва практически демонстрации, материали за ремонт и декорация на мебели и изложба на вече обновени мебели. Проектът е отличен и в конкурса „Любителите на града“ на вестник „Капитал“.

Проектът „Зелен град“ включва възстановяване и повторно използване на стари мебели в Бургас, България. Проектът, подкрепен от Оперативна програма „Околна среда“ 2014-2020 г. и съфинансиран от ЕФРР, предлага услуги като ремонт и претапициране на стари мебели за повторна употреба с нов вид. Той включва демонстрационен център за ремонт и повторна употреба на мебели в Южна промишлена зона на град Бургас, където посетителите могат да изпрацат своите мебели за обновяване.



Divan-E е проект на две дами - Димана и Ева, създателки на студио за реставрация на мебели. Те са специализирани в това да придават на старите мебели съвременен и артистичен вид, вместо да ги възстановяват в първоначалния им вид. За реставрацията използват професионални материали.

Уебсайтът „Gubra-bg.com“ предлага широка гама от продукти и съвети за тези, които се интересуват от реставрация на мебели и обработка на дърво. Той включва продукти за почистване, реставрация и поддръжка на дърво и други материали, насочени както към любители, така и към професионалисти.

Необходими ресурси и умения: Реставрирането или обновяването на стари мебели е свързано с разходи от ниски до средни, които зависят от фактори като състоянието на мебелите, необходимите материали и дали е необходима помощ от майстори или професионалисти. Материалите варират в зависимост от проекта, но могат да включват шкурка, боя или финално покритие на дърво, четки, винтове, пирони и плат за тапицерия. Относно необходимото време - малки задачи като пребоядисване на столове могат да отнемат часове, докато по-големи и сложни мебели като шкафове могат да отнемат дни или седмици. Търпението е от решаващо значение за постигане на оптимални резултати. Нужните умения също варират, като начинаещите могат да се справят с прости задачи, като пребоядисване или освежаване на повърхности, като са необходими само малки напътствия от човек с опит.

Източник: Art Depo, Divan-E, Gubra-bg.com

Повече информация и примери:

- <https://www.facebook.com/100063579583025/videos/6393200524059227/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qOYZUxK-res>
- https://youtu.be/mLBBmDA_Xo0



03 Хоби и „Направи си сам“ практики от Франция

Посочените по-долу примери са събрани от организацията **E-Seniors**, следвайки двустепенен подход. Първо, експертите от организацията потърсиха за подобни инициативи в собствената си мрежа от организации-партньори. Така бяха открити добрите примери на Repair Café (директорът на ESE е участвал в създаването им във Франция) и Градският съвет на Париж. На втория етап от проучването бе направено онлайн изследване по ключови думи. За разлика от други градове във Франция, където добрите практики по отношение на “направи си сам” не са толкова популярни, то в Париж бяха открити редица интересни проекти и инициативи. Това отново е допълнителен стимул за разпространяване на резултатите от проекта Seniors4Change в цяла Франция, а не само в столицата.



Семинари “Направи си сам” и “Нулеви отпадъци

Категория: Ъпсайклинг и промяна на предназначението на предмети; Занаятчийство; Намаляване на отпадъците и рециклиране.

Местоположение: Париж, Франция

Кратко описание: Recyclerie са работилници за различни проекти от типа “Направи си сам”, които са отворени за всички заинтересовани страни. Тези работилници включват теоретична част, в която участниците се запознават с концепцията за “нулеви отпадъци”, последвана от практическа част, в която участниците изработват различни видове предмети, например:

- Работилница Tawashi
- Работилница за изработка на кошери за пчели
- Семинар за домакинства с нулеви отпадъци
- Семинар за натурална козметика
- Коледна работилница
- Работилница за ароматни свещи
- Работилница за шиене

La REcyclerie е ново културно пространство в 18-и район на Париж, в преустроената гара Gare Ornano. Стефан Ватинел се е заел с тази бивша изоставена гара, превръщайки я в зелен оазис, столова за здравословно хранене и място за споделена работа. Основен акцент е поставен върху проекти от типа “Направи си сам”, като за целта La REcyclerie организира събития, екологични дебати, прожекции на филми, курсове по шиене и др. Вечер ресторантът към организацията предлага световна кухня, като използва специална посуда за намаляване на отпадъците. Проектът се допълва от градска ферма, работилници за ремонт и събития на открито.



La Recyclerie оказва положително въздействие върху околната среда благодарение на своите работилници „Направи си сам“ и различни инициативи насочени към концепцията за „Нулеви отпадъци“. Тези работилници, които се фокусират върху рециклирането, повторната употреба и намаляването на отпадъците, допринасят за екологичната устойчивост и смекчаването на последствията от изменението на климата.

Необходими ресурси и умения: Основните необходими ресурси са инструментите, необходими за изработването на различните изделия, помощните материали и хората, които отговарят за организирането на курсовете / семинарите. Събитията са отворени за всички желаещи и продължават от 30 минути до 2 часа.

Източник: La Recyclerie

Повече информация и примери:

- <https://www.larecyclerie.com/2017/wp-content/uploads/2022/11/Catalogue-ateliers-Les-Amis-REcycleurs.pdf>
- <https://www.instagram.com/larecyclerie/>
- <https://www.facebook.com/search/top?q=la%20recyclerie>



Източник: Because Gus



Източник: <https://www.larecyclerie.com/agence-de-la-recyclerie/>



Наръчници “Направи си сам” и “Upcycling” от “Къщата на природата и дърветата”

Категория: Градинарство и градско земеделие;
Енергийна ефективност; Промяна на предназначението;
Ръчно изработени занаяти; Рециклиране и намаляване на
отпадъците; Събиране на дъждовна вода.

Местоположение: Мулино, Франция

Кратко описание: Разположен в Мулино и управляван от Grand Paris Seine Ouest, Maison de la Nature et de l'Arbre е център за екологично образование и умения. Тук всяка сряда и уикенд се организират редица събития и семинари съвместно с организацията PikPik.

Благодарение на доброволците на асоциацията посетителите могат да се научат да изработват редица предмети по метода „Направи си сам“, като:

- Чанти, торбички, портмонета
- Декорация, вази и висящи кошници
- Козметика и домакински продукти
- Персонализирани карти
- Съдове за събиране на дъждовна вода
- Капани за насекоми
- Съдове за рециклиране на отпадъци.

Работилниците “Направи си сам” на PikPik Environnement, посветени на градинарството, енергийната ефективност, рециклирането и намаляването на отпадъците, допринасят за опазването на околната среда, като насърчават разумната употреба на ресурсите и



намаляването на въглеродния отпечатък. Практическите занимания и семинари дават възможности на участниците да научат нови екологични и традиционни практики, които подпомагат постигането на по-устойчиви и въглеродно неутрални общности.

Необходими ресурси и умения: Необходимите ресурси и умения варират, но на местата, където се провеждат семинарите и събитията е осигурено всичко необходимо. Разходите са минимални, а необходимото време не надхвърля два часа и е достъпно за всички – както начинаещи, така и за напреднали.

Източник: Pikpik environnement

Повече информация и примери:

- <https://pikpik.org/notre-histoire/>
- <https://www.facebook.com/pikpikenvironnement/>
- <https://www.instagram.com/pikpikenvironnement/?hl=fr>
- <https://www.seineouest.fr/vos-services/environnement/maison-de-la-nature-et-de-larbre/tutoriels-creatifs-et-ecologiques/do-it-yourself-diy-upcycling#recyclage-et-reduction-des-dechets>
- <https://pikpik.org/pikpik-environnement/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mbqR-xifKzk>



Източник: <https://www.facebook.com/pikpikenvironnement/photos>



Café Paris



Категория: Рециклиране и промяна на предназначението; Занаятчийство; Домашни ремонти; Рециклиране и намаляване на отпадъците; Ангажираност на общността

Местоположение: Париж, Франция

Кратко описание: Основано в Амстердам през 2009 г., “Repair Cafés” са работилници за споделени ремонти, в които доброволци, запалени по проекти от типа “Направи си сам”, споделят своите знания и ноу-хау с хора, които имат нужда от ремонт на лични вещи (напр. малки уреди, компютри, Hifi, дрехи и др.), за да ги ремонтират заедно. Във Франция има няколко подобни работилници, като тази в Париж е отворена през 2013 г.

Концепцията за кафенета за ремонт не е традиционна или чисто местна френска практика. Макар че самата концепция не е традиционна, етиката на ремонта и повторната употреба е в съответствие с традиционните ценности на изобретателност, устойчивост и чувството за общност. Кафенетата за ремонт въплъщават съвременен подход към проблемите на околната среда и насърчаването на по-устойчив начин на живот, като насърчават хората да поправят и използват повторно предмети и уреди, като алтернатива на изхвърлянето им.

Подобен тип места за ремонт и социален контакт допринасят за намаляване на въглеродния отпечатък, като удължават живота на предметите и по този начин ограничават производството на нови стоки и количеството на генерираните електронни и битови отпадъци. Този кръгов подход намалява търсенето на енергия и емисиите от производството. Като насърчават повторната употреба, тези инициативи опазват природните ресурси,



като същевременно повишават осведомеността на местните общности относно принципите на устойчивото потребление и кръговата икономика.

Необходими ресурси и умения: Участието в подобни инициативи обикновено е безплатно за участниците, като за целта е необходимо само да носят предметите, които искат да ремонтират. Организаторите на тези места имат разходи за наем на помещение, закупуване или наем на инструменти и рекламни материали, като финансирането се осигурява от местни източници или публични ресурси (вкл. споделено финансиране – краудфъндинг). Необходими са основни инструменти за ремонт, резервни части и място за работа. Услугите се извършват от доброволци с различни умения. Не се изискват специфични умения на участниците, като се набляга на обучението чрез доброволна помощ.

Източник: Repair Café Paris

Повече информация и примери:

- <https://www.repaircafe-paris.fr/>
- https://www.youtube.com/watch?v=-fe_-TkPZVQ



Източник: https://www.facebook.com/repaircafe-paris/photos_albums



Къща с нулеви отпадъци

Категория: Рециклиране и намаляване на отпадъците

Местоположение: Париж, Франция

Кратко описание: Къщата на Зеро Деше е обществен център с магазин, в който посетителите могат да закупят оборудване за намаляване на ежедневните си отпадъци. В къщата се организират и редица събития (практически семинари, конференции, прожекции на филми, дискуссионни групи и др.) по теми свързани с управлението на отпадъците и прилагането на подхода “нулев отпадък” на всички нива. Къщата е отворена целогодишно, като Асоциацията, която я стопанисва редовно организира събития и инициативи в подкрепа на други организации със социална насоченост (напр. борба с бедността, социална и професионална интеграция и др.).

Къщата на Зеро Деше е създадена по инициатива на Zero Waste France. Идеята възниква след първото издание на Фестивала на нулевите отпадъци през юли 2016 г., по време на който граждани, местни власти и фирми се събират, за да потвърдят ангажимента си към подхода за нулеви отпадъци.

През есента на 2016 г. проектът е представен публично и отворен за финансиране, в което се включват над 800 участници. Създадено е Сдружение, което да стопанисва „Къщата“, като в него са включени членове на Zero Waste France, Zero Waste Paris и други асоциации и колективи, работещи и инвестиращи в инициативи и събития за намаляване и разумно управление на отпадъците.



Необходими ресурси и умения: Асоциацията разчита на редица търговски дейности (продажба на продукти с нулеви отпадъци, професионално ориентиране, ползване на помещенията и т.н.), за да финансира другите си дейности за повишаване на осведомеността. Например конференциите и прожекциите са безплатни, а семинарите се достъпни на символични цени. Служителите разполагат с добри познания за техниките за рециклиране, докато гражданите, които се интересуват от обучение, не се нуждаят от никакви предварителни умения и познания.

Източник: Zero Waste France

Повече информация и примери:

- <https://www.zerowasteFrance.org/>
- <https://www.facebook.com/ZeroWasteFrance>
- <https://lamaisonduzerodechet.org/association/>



Източник:
<https://www.facebook.com/ZeroWasteFrance>



Източник: <https://www.zerowasteFrance.org/>



Споделени градски градини

Категория: Устойчиво градинарство; Градинарство и градско земеделие; Зелен живот за възрастни хора

Местоположение: Париж, Франция

Кратко описание: Колективните градини са създадени по инициатива на местните жители, които искат да отглеждат плодове и зеленчуци заедно в приятна обстановка. Тези градини са споделени пространства, в които жителите на квартал или градска зона практикуват споделено земеделие. Освен като място за градско градинарство, тя е замислена и като жизнено пространство, отворено за квартала, и като място, насърчаващо срещите между поколенията и културите.

В момента в Париж има 181 споделени градини. От няколко десетилетия във френската столица изникват редица граждански инициативи за създаване на малки споделени градини в частни парцели. За да се осъществи тази инициатива в целия град Париж и да се въведат практики, които са съобразени с околната среда, насърчават биоразнообразието и подобряват качеството на живот, през 2002 г. Градският съвет на Париж създава програма, с която създаването на тези градини е регламентирано, като за целта предоставя на гражданите финансови, правни и организационни ресурси.

Въздействието на споделените градини върху околната е разнообразно. От една страна, жителите на града отглеждат собствената си храна, по биологичен начин, без пестициди или продукти, които са опасни за околната среда. От друга страна, всичко това има положителен ефект върху градското биоразнообразие и околна среда.



Необходими ресурси и умения: В зависимост от ролята, която предвижда участникът в споделената градина, са необходими повече или по-малко познания в областта на земеделието. Всеки, който желае да създаде споделена градина, трябва да има познания и да разполага с няколко часа седмично за практикуването на този тип дейност. Тези познания могат да бъдат придобити и чрез инструментите за онлайн обучение, създадени в рамките на Програмата на градската администрация. Всеки, който желае да се присъедини към съществуваща споделена градина, може да го направи без никакви предварителни знания и да бъде обучен чрез програмата за самообучение или от доброволци - членове на споделена градина. Времето, което трябва да инвестирате, зависи от това какво искате да засадите, а по отношение на необходимите материали ви трябва основно градински инструменти и пособия.

Източник: Градски съвет на Париж

Повече информация и примери:

- <https://www.paris.fr/lieux/maison-du-jardinage-pole-ressource-jardinage-urbain-1788>
- <https://www.paris.fr/dossiers/paris-jardine-58>
- <http://www.jardinons-ensemble.org/>
- <https://www.youtube.com/channel/UC76FSq6HfPmqD-98btD6d9Q/videos>



Източник: Жан-Пиер Вигие / Mairie de Paris



04 Хоби и „Направи си сам“ практики от Гърция

Центърът за образование и иновации КМОР координира подбора на примери от Гърция. Експертите от КМОР подбраха примери и практики от организации, с които имат установено дългогодишно сътрудничество.

Бяха идентифицирани и различни практики, възникнали в резултат на проекти, изпълнявали подобни инициативи. В допълнение на това бе проведено и онлайн проучване, за да се идентифицират и примери за проекти от типа „Направи си сам“ от други райони на Гърция.

Бяха анализирани статии в пресата, публикации на НПО, страници и групи в социалните медии, както и доклади и публикации по проекти.

Очаквано, повечето от инициативите идват от централната част на Гърция – Атика. Въпреки това, след задълбочено проучване, КМОР идентифицира няколко добри практики, прилагани в град Патра - третия по големина град в Гърция.



Натурални продукти от Posidonia Oceanica

Категория: Занаятчийство; Устойчиво производство;
Рециклиране

Местоположение: Град Патра, Гърция

Кратко описание: РНЕЕ създава първокласни опаковъчни продукти и аксесоари за бита, които имат положително въздействие върху екосистемата на нашата планета. Ресурсът, който РНЕЕ използват са листата на морското растение Posidonia Oceanica. Според учените това е един от най-старите живи организми на Земята, който ежегодно се намира в изобилие по бреговете на Средиземно море и много често се разглежда и изхвърля като отпадък. След три години изследователска и развойна дейност, екипът на РНЕЕ успява да върне тези листа към живот, като ги използва за суровина при производството на своите козметични продукти.

РНЕЕ допринася за намаляването на отпадъците, като използва листа от Posidonia Oceanica, пести ресурси и предлага по-екологична алтернатива на традиционните суровини, като потенциално подпомага усилията за намаляване на въглеродния отпечатък на индустрията.



Необходими ресурси и умения: Ресурсът, който PHEE използва в момента, е мъртвият лист на съдовото морско растение *Posidonia Oceanica*.

Източник: PHEE

Повече информация и примери:

- <https://phee.gr/>
- <https://www.instagram.com/phee.gr/?hl=en>



Снимките са взети от: <https://phee.gr/company/>

Информирание за компостиране

Категория: Устойчиво потребление; Образование и ангажираност на общността; Рециклиране и намаляване на отпадъците;

Местоположение: Атина, Гърция

Кратко описание: Целта на Green Recesses е да повиши осведомеността на обществото относно ползите от компостирането, като по този начин популяризира по-устойчив и по-зелен начин на живот сред бъдещите поколения.

Организацията разполага със собствена уеб страница <https://green-recess.com/en/lets-learn/>, където хората могат да получат достъп до изчерпателна информация и насоки за това как да започнат да компостират. Всички ресурси са достъпни на английски и гръцки език, както и в писмен и аудио формат, което осигурява достъпност за хора от всички възрасти, включително и за тези от по-възрастните поколения.

Компостирането има древни корени и е традиционен метод за рециклиране на органични отпадъци и превръщането им в богата на хранителни вещества почвена добавка. В историята различни цивилизации и култури са практикували компостиране, за да подобрят плодородието на почвата и да управляват цикъла на органичните отпадъци.

Компостирането въплъщава принципите на кръговата икономика, като рециклира органични материали и предлага устойчиво решение за управление на



отпадъците. То отклонява органичните отпадъци от депата за отпадъци, като намалява емисиите на метан. Освен това компостът осигурява естествени хранителни вещества за растенията, като свежда до минимум зависимостта от синтетични торове, а също и намалява рисковете от замърсяване на водите вследствие на изтичане на хранителни вещества.

Необходими ресурси и умения: Домашното компостиране е сравнително евтино начинание, особено ако изберете система за компостиране от типа „Направи си сам“. Предлаганите в магазините съдове за компостиране са на различни цени, в които да изхърляте отпадъците от кухнята или градината. Основните материали включват контейнер за компост или определено място, зелени материали (кухненски отпадъци, утайка от кафе и др.), кафяви материали (сухи листа, вестници), вила или инструмент за обръщане, за да се аерира компостът. Необходимото време варира в зависимост от метода на компостиране. При редовно обръщане и правилна поддръжка компостирането може да отнеме от няколко седмици до няколко месеца, за да се получи годен за употреба компост.

Източник: Green Recess

Повече информация и примери:

- <https://green-recess.com/en/home-page/>
- https://www.instagram.com/green_recess/



Семинари за градинарство за възрастни хора

Категория: Рециклиране и намаляване на отпадъците; Устойчиво градинарство и потребление; Образование и ангажираност на общността,

Местоположение: Градски, град Атина, Гърция.

Кратко описание: Организацията “Земя”, която се намира в Атина, Гърция, провежда семинари за подобряване на физическото и психическото здраве на възрастни хора, които се базират на теми свързани с градинарството и устойчивия, природосъобразен начин на живот.

Семинарите включват теория и практика в градската органична зеленчукова градина на Organization Earth в Илион, Атина. Проектът има за цел да обучи възрастните хора и да подобри тяхното благосъстояние, ментално и физическо здраве и социализация. Знанията, придобити от участниците, се отнасят до засяването, компостирането, отглеждането и събирането на ядливи сезонни растения и лечебни билки с лесни и нетрудоемки методи, които те могат бързо и евтино да приложат в населените си места или квартали. Обученията имат теоретична и практикческа част.

Семинарите по градинарство за възрастни хора, които се провеждат чрез преживяване, имат множество положителни въздействия върху околната среда. Те насърчават зелените площи и биоразнообразието, намаляват отпадъците чрез компостиране и учат възрастните относно различните принципи на устойчивостта и опазването на околната среда и водите.



Възрастните могат да станат „посланици“ на околната среда, а също и лично да изпитат терапевтични ползи от практикуването на подобни дейности, допринасяйки косвено за благосъстоянието на общността. Възприемането на устойчиви практики също така намалява въглеродния отпечатък и насърчава връзките в общността, създавайки подкрепяща мрежа за управление на околната среда.

Необходими ресурси и умения: Организирането на семинар по градинарство чрез преживяване изисква внимателно планиране на ресурсите. Специфичните нужди варират в зависимост от обхвата, целите и аудиторията. Основните ресурси включват подходящо пространство за градинарство, разнообразие от растения и семена, качествена почва и компост, основни градинарски инструменти, образователни материали, опит и аудио-визуално оборудване, ако са включени презентации. Всеки ресурс допринася за създаването на ценно и ангажиращо учебно преживяване за участниците.

Източник: Организация Земя и Атински координационен център по въпросите на мигрантите и бежанците (ACCMR)

Повече информация и примери:

- <https://www.organizationearth.org/eng>
- <https://www.cityofathens.gr/who/kentro-syntonismoy-gia-themata-metanaston-amp-amp-prosfygon/>



Източник: <https://www.facebook.com/OrganizationEarth/photos>



Кафене за ремонтни дейности

Категория: Занаятчийство; Ангажираност на общността; Рециклиране и намаляване на отпадъците; Домашни ремонти;

Местоположение: Град Патра, Гърция

Кратко описание: Организацията “RecycleAtSource ” създаде първото в Гърция Repair Cafe – част от глобалната верига за повторна употреба RepairCafe.org, която има над 1400 обекта по целия свят.

Кафенето за ремонт е социално събитие в специално проектирано пространство, където тези, които имат повредени уреди и предмети - от кухненска посуда до лаптоп и от велосипед до смарт телефон – общувайки с доброволци и други членове на общността, да се опитат да ги поправят безплатно, “докато пият кафе”. Техниците доброволци предоставят на участниците подходящите инструменти и демонстрират използването им, като обясняват внимателно каква е повредата и как може да бъде отстранена.

Целта на Кафенето за ремонти е да се срещнете с други хора от общността, за да спделите знанията си за ремонти и поправка на различни уреди и инструменти. Освен това участниците имат активна роля в ремонта. По този начин се признава стойността на ремонта и повторното използване на уредите, вместо тяхното рециклиране/“изхвърляне” в боклука.

Концепцията за ремонтни кафенета възниква в Нидерландия през 2009 г. Тази концепция обаче се разпространява много бързо по целия свят и вече има над 1400 обекта в глобален мащаб.



Кафенетата за ремонт имат многобройни положителни въздействия върху хората, общностите и околната среда. Те допринасят за намаляване на отпадъците, като насърчават ремонта вместо изхвърлянето, удължавайки живота на продуктите. Кафенетата за ремонт насърчават културата за устойчивост, като се застъпват за преминаване от култура на изхвърляне и масово потребление към по-устойчива и кръгова икономика. Подобен тип места за споделена работа представляват своеобразна платформа за споделяне на опит и знания, като същевременно създават устойчива и самодостатъчна общност.

Необходими ресурси и умения: Единственият материал, който се изисква от участниците, е счупен/повреден предмет, който трябва да бъде поправен. От друга страна, са необходими доброволци-техници, както и инструменти, за да се поправят съответните изделия/предмети. Доброволците предоставят подходящите инструменти и демонстрират използването им на участника, като обясняват каква е повредата и как може да бъде отстранена.

Източник: Социално предприятие “RecycleAtSource” - Патра

Повече информация и примери:

- <https://recycleatsource.gr/repaircafe/>



Източник: <https://recycleatsource.gr/repaircafe/>



Плетене на една кука

Категория: Занаятчийство, Ангажираност на общността, Устойчиво производство

Местоположение: Ретимно, Крит, Гърция

Кратко описание: Възрастни хора (85-100 години), жени и мъже, членове на KIFI (Дневен център за възрастни хора) в Милопотамос, Ретимно, се занимават с древното изкуство на плетенето с цел, която отива отвъд личното удоволствие. Ръчно изработените от тях шалове, пуловери, жилетки, чорапи и т.н. се раздават почти всяка година на деца и хора в нужда (бежанци, хора, пострадали от природни бедствия, и т.н.)

Плетенето е традиционен занаят с дълга и разнообразна история, чийто произход е трудно да се определи. То не е оригинално творение на един човек, а по-скоро умение, което се е развивало през вековете в различни култури. С течение на времето техниките на плетене се разпространяват в Европа и стават неразделна част от много култури.

Ръчно плетените изделия имат няколко предимства по отношение на принципите на устойчивост. Те издържат по-дълго поради това, че са направени от по-добри материали. Плетачите също така допринасят за устойчивостта, като преработват стари дрехи и остатъци от прежда в нови проекти, свеждайки до минимум отпадъците и насърчавайки кръговата икономика.



Необходими ресурси и умения: Плетенето изисква специфични инструменти, като например игли за плетене, прежда, ножици, режещи инструменти и др. Изискват се и някои основни умения за плетене, а също и свободно време.

Източник: KIFI (Дневен център за възрастни хора)

Повече информация и примери:

- <https://okpara.gr/kifi-kentro-imerisias-frontidas-ilikiomenon/>
- https://www.avgi.gr/koinonia/473796_enilikes-kritikoi-plekoyn-allileggyi-gia-toys-prosfyges



Източник: https://www.avgi.gr/koinonia/473796_enilikes-kritikoi-plekoyn-allileggyi-gia-toys-prosfyges



05

Хоби и „Направи си сам“ практики от Португалия

Примерите са подбрани от **LOBA** чрез онлайн проучване, което помогна да бъдат идентифицирани устойчиви инициативи от цяла Португалия, които разполагат със собствени уеб страници и социални медии, а също и такива, които са били отразени в медиите и местните общности.



Градинарство в подкрепа на общността

Категория: Устойчиво градинарство; Градинарство и градско земеделие; Зелен начин на живот; Ангажираност на общността;

Местоположение: Градски и селски райони на Португалия

Кратко описание: Обществените градини са пространства за биологично отглеждане на плодове и зеленчуци, които могат да се използват от всеки. Организираните в няколко португалски общини, предимно в градски условия този тип споделени пространства спомагат за оформянето на устойчив градски пейзаж, като възстановяват незаети или изоставени площи. От друга страна, те насърчават прекия контакт с природата, чувството за общност и споделянето на знания.

Трудно е да се определи точния брой на обществените градини в Португалия, но в доклад на Португалската екологична асоциация „Zero“ от 2017 г. са идентифицирани 59 обществени градини, разположени в цялата страна, като броят им вероятно се е увеличил значително оттогава. В Европа градското земеделие не е ново явление и се практикува в различни държави.

По-голямата част от обществените градини в Португалия се стремят към биологично земеделие, което означава, че продуктите се отглеждат без използването на пестициди и потенциални замърсители на почвата и водата. Още по-важно е, че обществените градини позволяват на гражданите да отглеждат собствени плодове и зеленчуци, което значително скъсява веригата за създаване на стойност и засилва чувството за общност в града.

Необходими ресурси и умения: Обществените градини



се обособяват на предварително подбрани общински терени, разположени в различни общини в Португалия. Жителите на всяка община трябва да кандидатстват за парцел в обществена градина, като в зависимост от общината има определени групи от хора, които са с предимство. Такива групи включват възрастни хора, хора с по-нисък социално-икономически статус, хора в неравностойно положение и т.н. След като парцелът в общинската градина бъде определен, неговият “собственик” или “hortelão” отговаря за поддръжката и отглеждането на продукцията. В повечето от тези градини, всеки “hortelão” получава и достъп до безплатни семинари и обучения за устойчиви земеделски практики.

Източник: Общините в Португалия

Повече информация и примери:

- <https://www.cgd.pt/Site/Saldo-Positivo/Sustentabilidade/Pages/hortas-comunitarias.aspx>
- <https://www.jornaldenegocios.pt/sustentabilidade/social/detalhe/hortas-comunitarias-saber-o-que-se-come>
- <https://ambiente.cascais.pt/pt/terrasdecascais/hortas-comunitarias>



Източник: Общинска администрация
на Кашкайш

Онлайн платформа за рециклиране на материали

Категория: Рециклиране и намаляване на отпадъците;
Ангажираност на общността.

Местоположение: Лисабон, Португалия

Кратко описание: “Novonovo” е организация, която насърчава и улеснява повторната употреба като основен инструмент за устойчиво развитие чрез онлайн платформа, която директно свързва доставчиците на материали с творците. Платформата насърчава повторната употреба, регенерирането и вдъхването на нов живот на материалите, с което се избягва създаването на повече отпадъци. Платформата има за цел да даде възможност за достъп до материали, които запазват необходимите качества за повторна употреба в нов контекст, а именно производствени излишъци, неизползвани остатъци, непродадени запаси и т.н., които могат да бъдат използвани за други проекти.

Платформата “Novonovo” е създадена от дизайнери на устойчиви продукти, които си поставят за цел да създадат онлайн пространство, в което да се съберат различни доставчици, желаещи да се освободят от неизползваните материали и продукцията.

Общностният аспект на “Novonovo” е заложен още в самото му създаване. За да се съберат необходимите средства за създаването на онлайн платформата е използвано споделено (групово) финансиране (краудфъндинг).



Необходими ресурси и умения: Платформата “Novonovo” улеснява достъпа до вторични суровини и материали от преработвателната промишленост, складове, строителни площадки и др., като дърво, пяна, талашит, плат и други. Материалите могат да се намерят с помощта на два инструмента: онлайн каталог на вторични суровини от фирми в региона на Лисабон - “materioteca”; или директно от споделеното пространство на общността, в което се съхраняват по-специфични материали - “comunidade”. Цената на материалите, които се предоставят чрез платформата, се изчислява паралелно с доставчиците - партньори, като се вземат предвид разходите за оползотворяване, разходите за съхранение, качеството на материалите и пазарната им стойност.

Източник: Novonovo

Повече информация и примери:

- <https://novonovo.co/>
- <https://www.facebook.com/novonovoplatform>
- <https://www.instagram.com/novonovo.co/>
- <https://www.linkedin.com/company/novonovo/about/>



Източник: Платформа Novonovo



Селото в града

Категория: Градинарство и градско земеделие;
Енергийна ефективност; Къщички за птици и опазване на местообитанията на дивата природа; Съхраняване на храна в домашни условия; Готвене със слънчева енергия; Ангажираност на общността

Местоположение: Синтра, Португалия

Кратко описание: „Алдея до Вале“ е изследователски център, посветен на устойчивото развитие, който предлага цялостно обучение в области като пермакултура, агроекология, регенеративно земеделие, дизайн инспириран от природата и личностно развитие.

В Челейрос, община Синтра, колектива на инициативата избира да вдъхне нов живот на изоставено място, където да прилага различни устойчиви земеделски и житейски практики, на които сега учи много хора от цяла Португалия, които се събират в „Aldeia do Vale“.

Чрез специализирано обучение по агроекология, пермакултура и устойчивост „Aldeia do Vale“ разпространява знания и информация за по-устойчив начини на живот и използване на природните ресурси, като дава на хората необходимите умения да прилагат тези практики в собствената си среда.



Необходими ресурси и умения: Членовете на “Aldeia do Vale” провеждат курсове за хора, които се интересуват от използването на агроекологични техники и принципи, които насърчават биологичното земеделие, зеления начин на живот, като по този начин допринасят за природосъобразния начин на живот свързан с водата, храната, намирането на подслон и получаването на чиста и устойчива енергия.

Принос: Асоциация за култура “Circuito Explosivo” (CENEA)

Повече информация и примери:

- <https://www.aldeiadovale.com/>
- https://www.facebook.com/aldeiadovaleagroecologia/?locale=pt_PT



Източник: [Уебсайт на Aldeia do Vale](https://www.aldeiadovale.com/)



Устойчив пазар за плодове и зеленчуци

Категория: Рециклиране и намаляване на отпадъците;
ангажираност на общността;

Местоположение: Градски и селски райони на
Португалия

Кратко описание: “Fruta Feia” възниква от необходимостта да се преосмислят настоящите тенденции за стандартизация на храните, които нямат нищо общо с тяхното качество и безопасност. Една от причините за големия обем на настоящите хранителни отпадъци в света е, че големите дистрибутори предпочитат плодове и зеленчуци, които са “перфектни” по отношение на форма, цвят и размер, което в крайна сметка ограничава консумацията на храни, които отговарят на определени естетически стандарти.

Проектът има за цел да промени потребителските модели чрез създаването на алтернативен пазар за плодове и зеленчуци, които земеделските производители не могат да продадат, и за да се предоставят в отворени пунктове, където потребителите могат да ги закупят директно.

Първият пункт за доставка на кооператива “Fruta Feia” е открит през ноември 2013 г. в Лисабон, а оттогава проекта е разпространен в няколко португалски града, а именно в Порто, Алмада, Амадора, Кашкайш, Вила Нова де Гая и Матосинхос, разположени в градските агломерация на Лисабон и Порто.

Инициативата “Fruta Feia” дава своя принос за намаляване на тоновете качествена храна, която се изхвърля всяка година, като по този начин компенсира донякъде



ресурсите, които се потребяват за производство - вода, обработваема земя, енергия и труд. “Fruta Feia” си поставя амбициозната цел да създаде предпоставки, чрез промяна на потребителските модели, плодове и зеленчуци да се продават еднакво, независимо от техния размер, цвят и форма.

Необходими ресурси и умения: Проектът работи директно с местни производители, като представители на кооператива посещават ферми, за да изкупуват плодове и зеленчуци без търговски вид - твърде малки или с неправилна форма. Потребителите могат да закупят кутии с два различни размера. За да се присъединят към кооператива, хората трябва да се регистрират в специалната платформа, да платят годишна такса, да изберат размера на кутията, която желаят и да посетят един от пунктовете за доставка. След като се присъединят към кооператива, всяка седмица им се предоставя кутия, която могат да вземат на цена от около 4 или 8 евро.

Източник: Кооператив “Fruta Feia”

Повече информация и примери:

- <https://frutafeia.pt/en>
- https://www.instagram.com/fruta_feia/
- <https://twitter.com/FrutaFeia>
- <https://www.linkedin.com/company/fruta-feia-crl/about/>
- <https://www.youtube.com/channel/UCbwsr9UIfRVQ7W5dvSiwD3A>



Източник: социалните мрежи на Fruta Feia



Забавно рециклиране

Категория: Рециклиране и намаляване на отпадъците

Местоположение: Градски и селски райони на Португалия

Кратко описание: Академията “Ponto Verde” е онлайн платформа, създадена за ученици и учители от различни възрасти, където могат да се намерят съвети, идеи, дейности, видеоклипове и игри по теми, свързани с рециклирането в класната стая и извън нея. Академията е образователен проект на Асоциация “Понто Верде”, който е насочен към училищната общност и има за цел да популяризира темата за рециклирането в ежедневието на португалците.

Академията “Ponto Verde” стартира през 2023 г., като целта ѝ е да предостави на учениците и учителите в цялата страна ресурси - от таблици и видеоклипове до онлайн игри, които да подобрят разбирането на учениците за рециклирането и начините, по които то функционира. Това е първата инициатива, която освен обичайните посещения на място в различни училища, включва и създаването и поддържането на онлайн платформа.

Онлайн платформата работи за мобилизиране на всички участници чрез създаване на послания, специално насочени към по-младата аудитория, които им дават възможност и водят до устойчиви промени в поведението, които трябва да бъдат спешно насърчени.



Необходими ресурси и умения: Онлайн платформата служи като център за учители и ученици, които търсят информация, ресурси и дейности, свързани с рециклирането. Тя предлага четири специализирани страници, отговарящи на различни нужди. Страницата „+Рециклиране“ представя етапите на рециклиране чрез видеоклипове и текстове с материали за изтегляне и възможност за заявяване на контейнери за рециклиране. Страницата „Мини“ предоставя на преподавателите материали за експерименти и дейности с деца, включително илюстрации за оцветяване и ръководство за разделяне на материалите. Страницата „игри“ предлага онлайн дейности за ученици, подходящи за индивидуално или групово участие, а на страницата „видеоклипове“ са поместени информационни видеоклипове със съвети за рециклиране.

Източник: Академия „Понто Верде“

Повече информация и примери:

- <https://www.academiapontoverde.pt/>
- <https://www.facebook.com/SociedadePontoVerde/>
- <https://www.instagram.com/pontoverde.pt/>
- https://www.youtube.com/channel/UC1X0c_WR4crNRCV0p1KuYUw



Източник: Уебсайт на Academia Ponto Verde



Seniors4 change

Консорциум



seniors4change.eu



info@seniors4change.eu



[@seniors4change](https://www.instagram.com/seniors4change)



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.