Niniejszy materiał został opracowany na potrzebę projektu Aktywny Senior w Gminie Piaski, wszelkie próby jego kopiowania lub wykorzystywania bez zgody autora są zabronione.

Autor: mgr Izabela Jańta

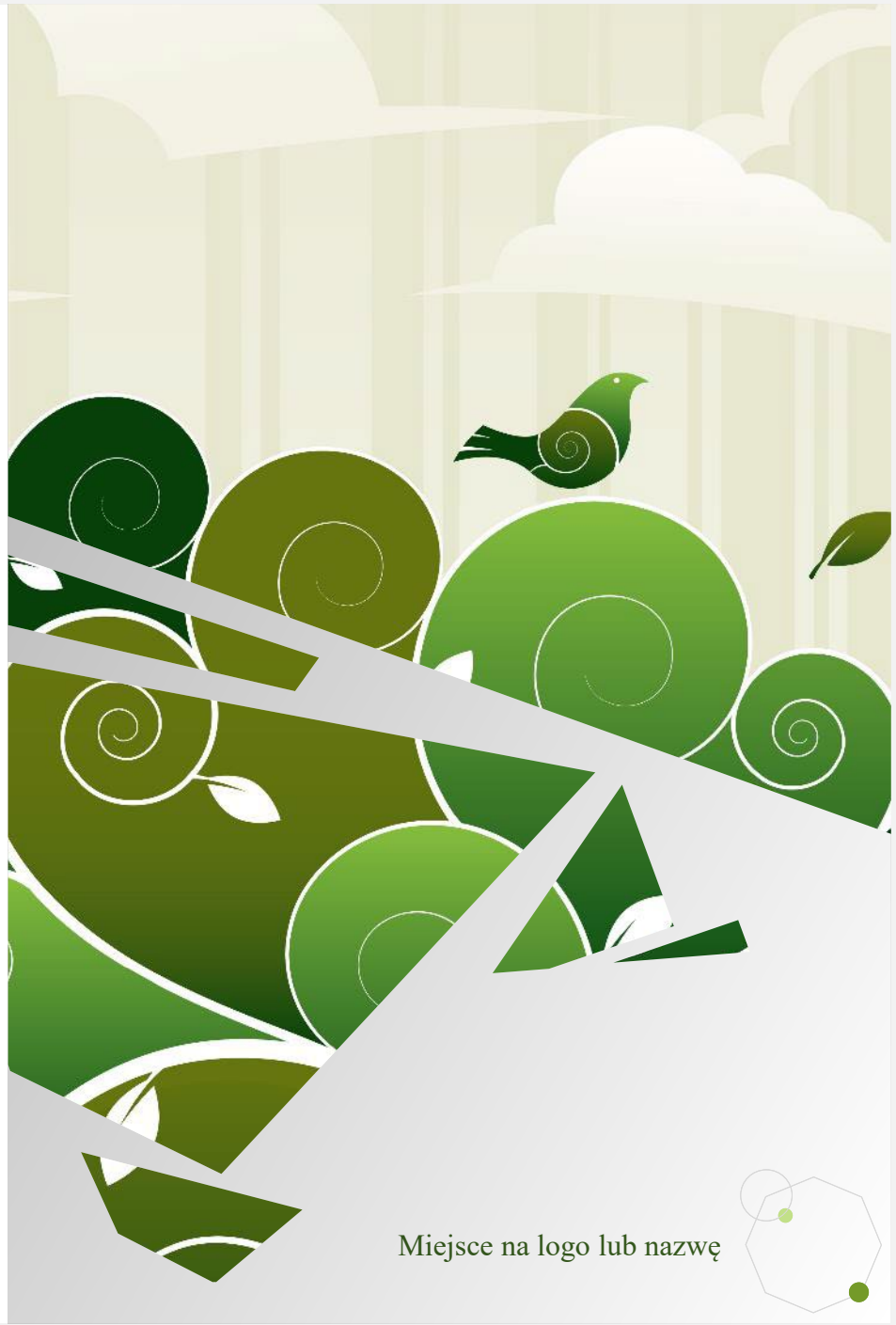
ZERO
WASTE
Lepiej mieć czy być?

Zero Waste to CEL

Maksymalne ograniczenie ilości generowanych odpadów

Recykling

Świadoma konsumpcja



Miejsce na logo lub nazwę

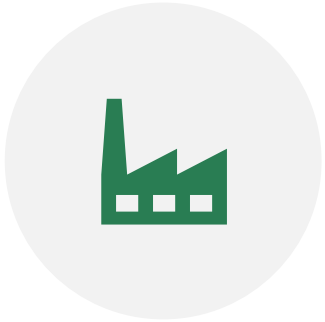
5 POWODÓW DLA KTÓRYCH WARTO ŻYĆ BEZ ŚMIECI

Żeby żyć w zdrowym świecie i żeby nasze dzieci mogły też z niego korzystać

Żeby oszczędzić

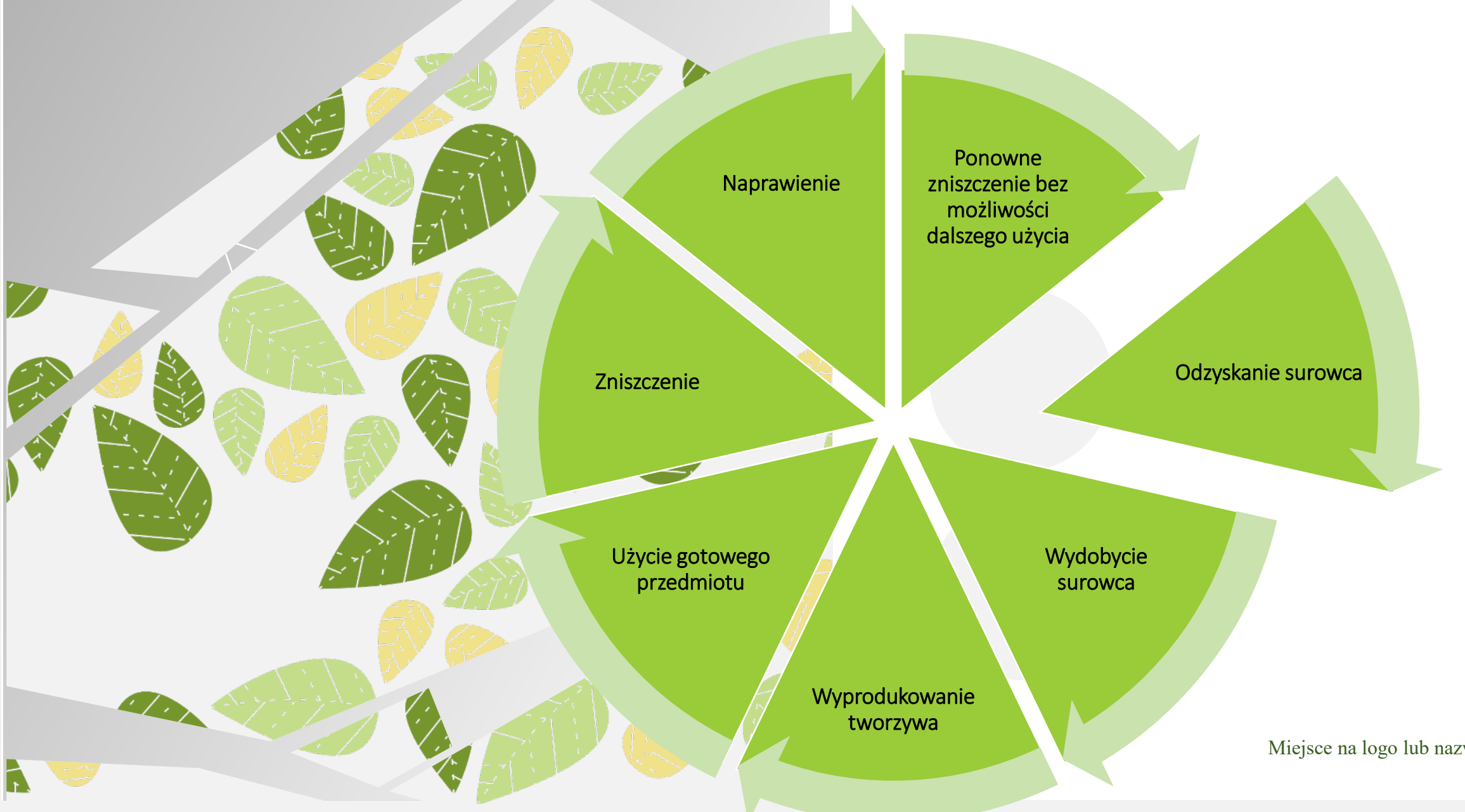
Żeby szanować siebie i innych

Żeby robić świadome zakupy



Żeby osiągnąć zadowolenie i równowagę

GOSPODARKA CYRKULARNA



Miejsce na logo lub nazwę

ŚMIEĆ VS ODPAD

Co wyrzucamy do kosza – śmieci czy odpady?

ŚMIEĆ = KOMPOSTOWANIE

ODPAD + RECYKLING

JAK OGRANICZYĆ ODPADY W DOMU

KROK 1

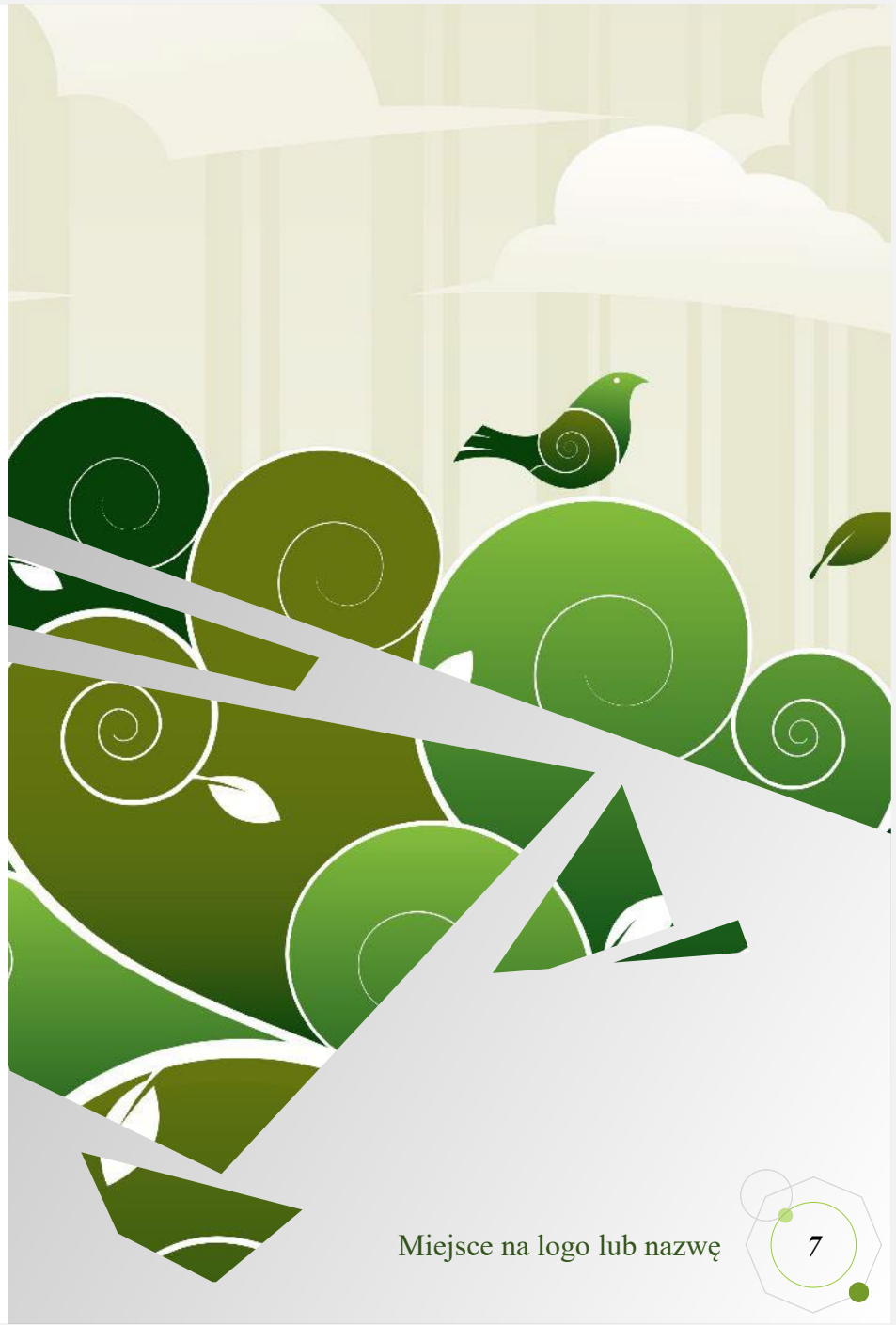
DIAGNOZA

KROK 2

PRZYGOTOWANIE

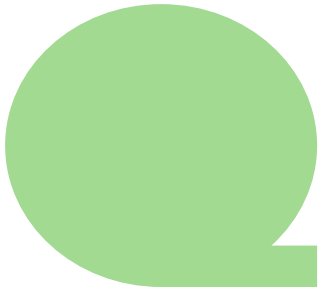
KROK 3

DZIAŁANIE

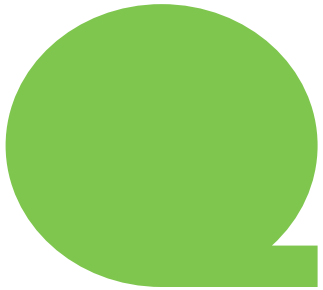


JAK OGRANICZYĆ ODPADY W DOMU - KUCHNIA

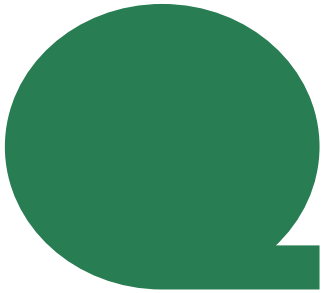
KUCHNIA - DIAGNOZA



Foliówki

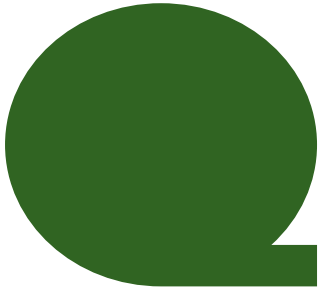


Plastikowe butelki



Jedzenie w plastikowych opakowaniach

Domowa chemia



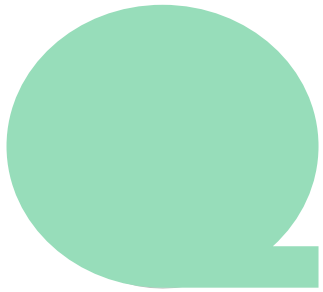
Segregacja i kompostowanie

CO BRAĆ NA ZAKUPY I GDZIE KUPOWAĆ BEZODPADOWO

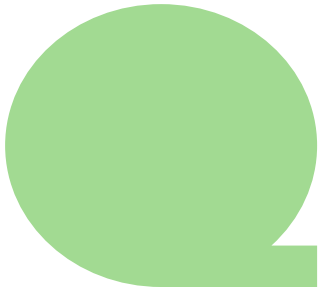
- ✓ WORECZKI BAWEŁNIANE
- ✓ SŁOIKI
- ✓ KOSZYKI
- ✓ PUDEŁKA SZKLANE LUB PLASTIKOWE
- ✓ WYTŁOCZKI

- ✓ TARGOWISKA I BAZARKI
- ✓ WARZYWNIAK
- ✓ KOOPERATYWA SPOŻYWCZA
- ✓ SKLEPY Z PRODUKTAMI NA WAGĘ

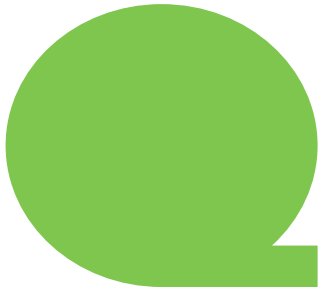
JAK OGRANICZYĆ ODPADY W DOMU - KUCHNIA



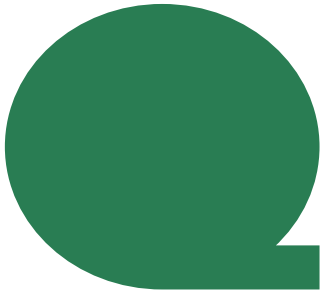
Kupowanie z listą



Wykorzystywanie resztek i Foodsharing



Właściwe przechowywanie



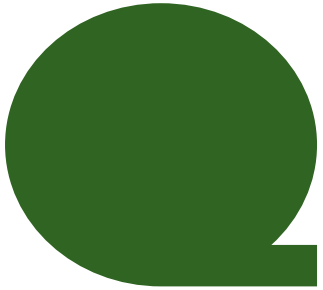
Gotowanie mniejszych porcji

Mrożenie

Suszenie

Przetwory

Kiszenie



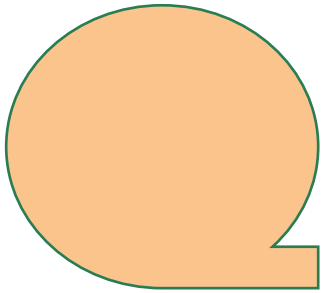
Produkcja własna np. makaron, mąka, mleko roślinne itp.

JAK OGRANICZYĆ ODPADY W DOMU - ŁAZIENKA

ŁAZIENKA - DIAGNOZA

Kosmetyki w plastiku

Sprzęt do golenia



Środki higieniczne

Chemia gospodarcza

Segregacja odpadów

ZRÓB TO SAM

Ekologiczny proszek do prania

- 1 szklanka sody kalcynowanej*,
- 1 szklanka boraksu,
- 1/4 szklanki płatków mydlanych (lub po prostu szarego mydła startego na wiórki.

Ekologiczny płyn do prania

- ½ szklanki sody kalcynowanej*,
- ½ szklanki boraksu,
- 1/4 szklanki płatków mydlanych (lub po prostu szarego mydła startego na wiórki),
- **woda**: litr + ½ litra + ½ litra.

Tabletki do zmywarki

- 2 miarek boraksu,
- 1 miarka sody oczyszczonej,
- 1 miarka nadwęglanu sodu,
- 1 miarka wywaru z orzechów piorących lub wody.

ZRÓB TO SAM

Płyn do naczyń

- **Orzechy piorące** – 15 łupin na litr wody,
- woda,
- olejek eteryczny, np. cytrynowy, lawendowy, herbaciany.

Uniwersalny płyn do czyszczenia

- **Orzechy piorące** (10–15 łupin),
- litr wody.

Okna

- Ocet spirytusowy (jedna miarka),
- woda (dziesięć miarek).

ZRÓB TO SAM - kosmetyki

Szampon do włosów

- Garść łupin orzechów piorących
- 300 ml wody.

Olej do demakijażu i odżywka do włosów

- Dowolny olej nierafinowany nanieś na włosy lub zmyj nim makijaż.

Mydło

ZRÓB TO SAM - kosmetyki

Pasta do zębów

- Olej kokosowy + parę kropli naturalnego olejku z mięty pieprzowej.

Antyperspirant

- Naturalny olejek zapachowy np. grapefruitowy – kilkanaście kropel
- Soda oczyszczona – 5 czubatych łyżek
- Olej kokosowy – 3 łyżki
- Woda utleniona 1 lub 1,5 łyżki.

Płukanka do włosów

- **Płukanka do włosów z filtrowanego octu jabłkowego z wodą** (100 ml octu jabłkowego + 400 ml letniej wody).

SODOWY ZAWRÓT GŁOWY

BORAKS

Sól sodowa kwasu borowego.

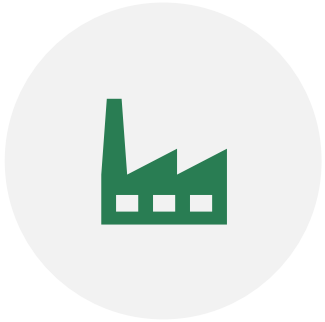
SODA KALCYNOWANA

Zmiękcza wodę.

SODA OCZYSZCZONA

SODA KAUSTYCZNA

To bardzo silny środek o Działaniu żrącym. Jest stosowany do wyrobu mydła a także do czyszczenia rur.



NADWĘGLAN SODU

W wodzie ulega rozpadowi na wodę, tlen i węglan sodu i uzyskujemy wodę utlenioną zapobiega żółknięciu białego prania.

Foodsharing

To dzielenie się jedzeniem przede wszystkim tym, którego nadmiar został po świętach lub imprezach lub tym którego termin ważności zbliża się do końca. Celem tego jest zapobieganie wyrzucaniu i marnowaniu jedzenia oraz wsparcie osób ubogich, bezdomnych, głodnych.

Foodsharing

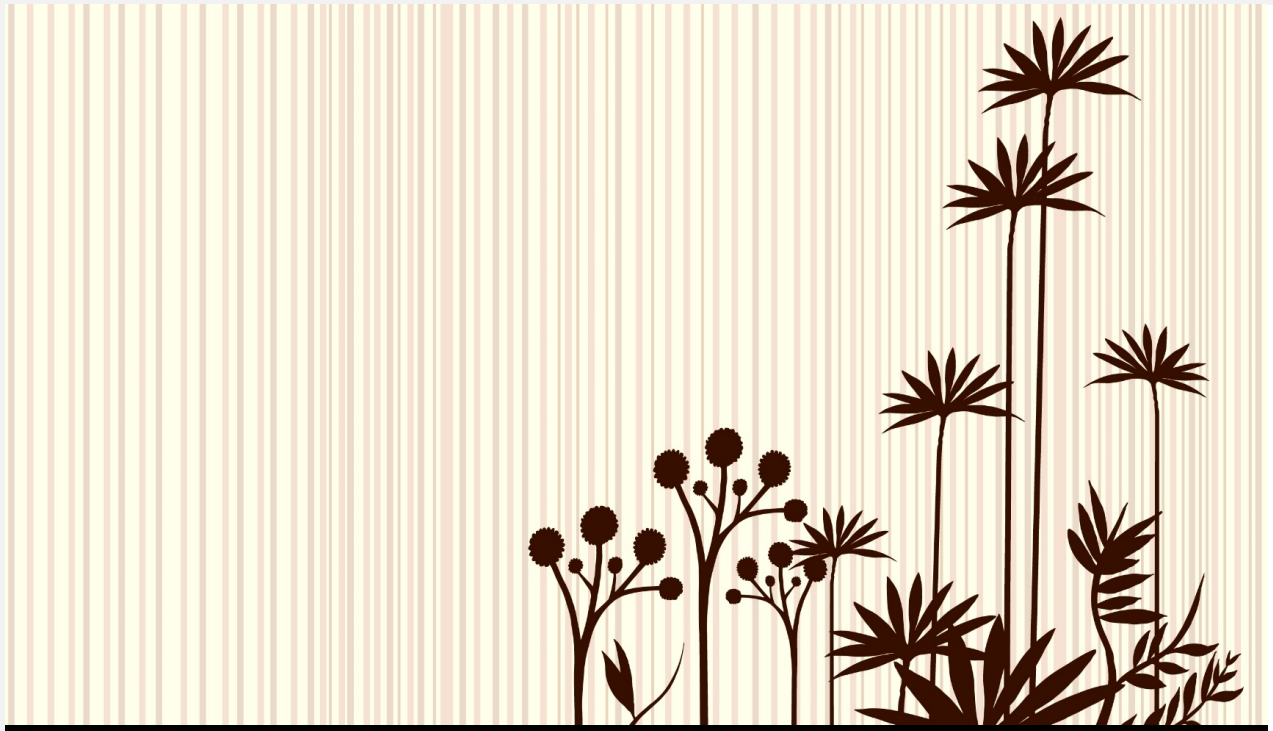
Lublin

- **Miejsce:** Stowarzyszenie Nadzieja
- **Adres:** Abramowicka 2F
- **Kontakt:** 81 743 91 11
- **Godziny otwarcia:** 24h

- **Miejsce:** Schronisko dla Bezdomnych Mężczyzn
- **Adres:** Garbarska 17
- **Kontakt:** 81 745 34 70
- **Godziny otwarcia:** 24h

- **Miejsce:** Gorący Patrol
- **Adres:** ul. 1 Maja 20
- **Kontakt:** 693 667 171
- **Godziny otwarcia:** 19.00 – 20.30

- **Miejsce:** Jadłodzielnia
- **Adres:** al. Tysiąclecia 2, Targowisko nr 1, pawilon 97
- **Godziny otwarcia:** Otwarte w godzinach otwarcia bazaru.
- **Zapraszamy do samodzielnego dzielenia się posiłkiem cały rok!**



5 R

Być i nie mieć

- **R: REFUSE** – odmawiaj tego czego nie potrzebujesz
- **R: REDUCE** – ograniczaj to co jest ci potrzebne
- **R: REUSE** – używaj ponownie tego co już masz
- **R: RECYCLE** – oddaj do recyklingu to czego nie możesz już użyć
- **R: ROT** – kompostuj to czego nie możesz zjeść.