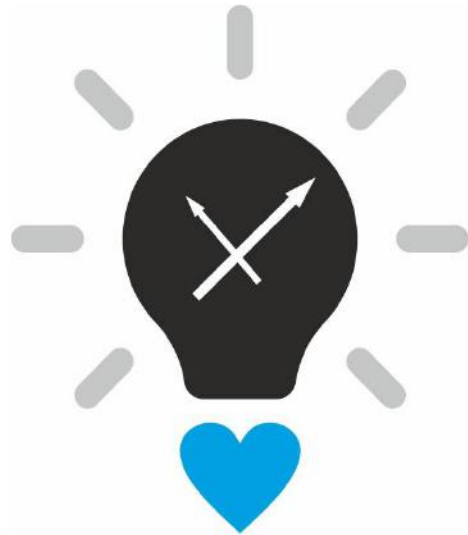


# Τα 5 R's στην προσωπική και επαγγελματική καθημερινότητα



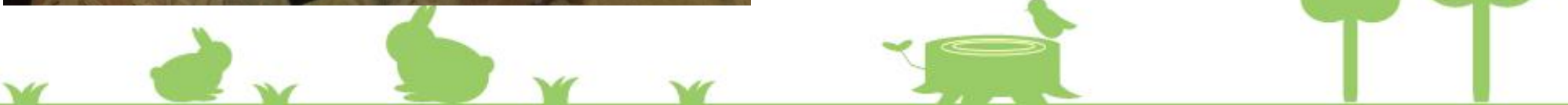


ΚΟΙΝ.Σ.ΕΠ

ωφρες

Ωφέλεια • Ροή • Έκφραση • Συμμετοχή





## Σχεδιασμός – Οργάνωση- Υλοποίηση

Ημερίδων, Σεμιναρίων, Εκδηλώσεων, Δράσεων σχετικά με:

Πολιτισμό, Παιδεία, Οικιακή Οικονομία, Περιβάλλον, Δεξιότητων, Τεχνών, Οικογενειακής ζωής και άλλων.





EPlus  
made it





**3,800  
DISPOSABLES  
= \$1,000  
1 YEAR**

**24  
CLOTH DIAPERS  
= \$500  
1-3 YEARS**



you could prevent one ton of waste & save \$1800



smaller



**No Pins required**  
Not Your Mom's Cloth Diapers



**bumm's**

# Τι είναι το Zero Waste

«Το Zero Waste είναι ένα ηθικό, οικονομικό, επαρκές και με όραμα **κίνημα**

που έχει ως στόχο να *καθοδηγήσει τους ανθρώπους στην αλλαγή του τρόπου ζωής τους και των πρακτικών τους*


ώστε αυτές να μιμούνται έναν βιώσιμο και φυσικό κύκλο ζωής, κατά τον οποίο **όλα** τα απορριφθέντα υλικά θα έχουν σχεδιαστεί με σκοπό να αποτελούν πόρους προς χρήση από άλλους ανθρώπους.





# Τι είναι το Zero Waste

Zero Waste σημαίνει σχεδιασμός και διαχείριση των προϊόντων και διαδικασιών για την συστηματική αποφυγή & εξάλειψη του όγκου και της τοξικότητας των αποβλήτων και των υλικών, τη διατήρηση και την ανάκτηση όλων των πόρων, και τον τερματισμό της καύσης ή ταφής των αποβλήτων.





# Τα R' του Zero Waste

## **1) Refuse- Άρνηση**

για κατανάλωση και προϊόντα που δεν χρειαζόμαστε πραγματικά.

## **2) Reduce- Μείωση**

στο ελάχιστο αυτών που δεν μπορούμε να αποφύγουμε

## **3) Reuse- Επαναχρησιμοποίηση**

με προϊόντα που μπορούμε να ξαναχρησιμοποιήσουμε ή/  
και να τα δώσουμε μια νέα χρήση.



# Τα R' του Zero Waste

## **4)Recycle-Ανακύκλωση**

για τα προϊόντα που δεν μπορούμε να αρνηθούμε, να μειώσουμε ή να ξαναχρησιμοποιήσουμε.

## **5)Rot-Κομποστοποίηση**

Κομποστοποίηση οργανικών απορριμμάτων



# 1) Refuse- Άρνηση

## Προσωπικά

- Διαφημιστικά
- Φυλλάδια
- Επαγγελματικές κάρτες
- Καλαμάκια, σκεύη και άλλα μιας χρήσης
- Λογαριασμοί και άλλη αλληλογραφία τακτικής βάσης

## Συλλογικά

- επαγγελματικών καταλόγων
- Δείγματα ειδών
- Δώρα που είναι μιας χρήσης (σε συνέδρια, συναντήσεις, κλπ)
- Εφημερίδες

***Το χρειαζόμαστε πραγματικά;***



## 2) Reduce- Μείωση

### Προσωπικά

- Ενδυμάτων
- Τροφίμων
- Μετακινήσεων

### Συλλογικά

- Πρώτων υλών
- Μετακινήσεων
- Χαρτιού
- Συσκευασίας
- Μεταφορικά
- Επικοινωνία με πελάτες/  
συναδέλφους

Αναθεώρηση αναγκών



# 3) Reuse - Επαναχρησιμοποίηση

## Προσωπικά

- Είδη μεταφοράς αντικειμένων/προϊόντων (τσάντες, κουτιά, κά)
- Είδη προσωπικής φροντίδας (οδοντόβουρτσα, χτένα, σαπουνι, σερβιέτες/κύπελο, πετσέτες, ξυραφάκι, κά)
- Είδη εστίασης (ποτήρι, μπουκάλι, μαχαιροπήρουνα, πετσέτες, δοχεία φαγητού, κά)
- Είδη καθαριότητας σπιτιου (σφουγγάρι, καθαριστικά, πετσέτες, κά)
- Upcycling σε όλα τα είδη

## Συλλογικά

- Είδη μεταφοράς αντικειμένων/προϊόντων (τσάντες, κουτιά, κά)
- Είδη εστίασης (ποτήρι, μπουκάλι, μαχαιροπήρουνα, πετσέτες, δοχεία φαγητού, κά)
- Είδη καθαριότητας χώρου (σφουγγάρι, καθαριστικά, πετσέτες, κά)
- Upcycling σε όλα τα είδη

**Μπορώ να το έχω για πολλές χρήσεις;  
Μπορώ να το αξιοποιήσω αλλιώς;**



# 4) Recycle - Ανακύκλωση

## Προσωπικά

- Επιλογή όσων ανακυκλώνονται
- Σωστός διαχωρισμός
- Αντικείμενα κατάλληλα για ανακύκλωση

## Συλλογικά

- Επιλογή όσων ανακυκλώνονται
- Σωστός διαχωρισμός
- Αντικείμενα κατάλληλα για ανακύκλωση
- Κίνητρο

**Πρώτα Άρνηση-Μείωση-Επαναχρησιμοποίηση**





# 5) Rot - Κομποστοποίηση

## Προσωπικά

- Σωστός διαχωρισμών σε οργανικές ύλες και μη
- Κομποστοποιητής δικό μας ή γειτονιάς ή φίλου

## Συλλογικά

- Διαχωρισμός σε οργανικές ύλες και μη
- Κομποστοποιητής

**Πρώτα Άρνηση-Μείωση-Επαναχρησιμοποίηση**



Υπολείμματα φρούτων (όλων των φρούτων)

Υπολείμματα λαχανικών (όλων των λαχανικών)

Ξερά κλαδιά ή φύλλα

Πριονίδι

Υπερώριμα Φρούτα ή λαχανικά

Φύκια

Τρίχες

Τσόφλια αυγών

Όσπρια

Ρύζι

Ζυμαρικά

Στάχτη

Κοπριά

Χαρτί

Υπολείμματα καφέ και τσαγιού

Αγριόχορτα ή γκαζόν

Γυάλινες Συσκευασίες

Μεταλλικές Συσκευασίες

Χάρτινες συσκευασίες

Χημικά προϊόντα (καθαριστικά, χρώματα, σπρέι)

Κρέατα

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Χαρτιά με μελάνια και χρώματα

Τσιγάρα και αποτσίγαρα

Λάδι και Βούτυρα – Μαργαρίνες

Ψάρια Κόκκαλα

Επεξεργασμένα τρόφιμα που δεν γνωρίζουμε την προέλευση και την σύσταση τους.



# Τα R' του Zero Waste

## **6) Repair-Επιδιόρθωση**

πολλά προϊόντα μπορούν να επιδιορθωθούν ή να γίνουν μέρος άλλου προϊόντος.

## **7) Rehome-Επανασχεδίαση σπιτιού**

Διαμόρφωση σπιτιού με τρόπο που να χρησιμοποιούνται ότι είναι όντως απαραίτητα

## **8) Replant-Επαναφύτευση**

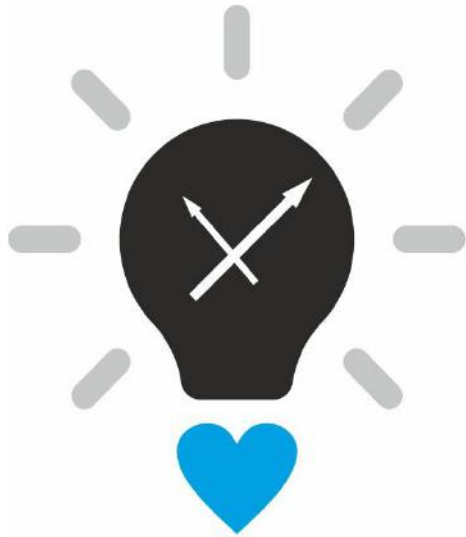
λαχανικών, βοτάνων και άλλων



# ReThink

## Αλλαγή σκέψης





ΚΟΙΝ.Σ.ΕΠ

ΩΡΕΣ

Ωφέλεια • Ροή • Έκφραση • Συμμετοχή

Κοιν.Σ.Επ. ΏΡΕΣ Αμύντα 1, 62100 Σέρρες, τηλ 2321181271,  
6974828241, 6955954022

email [koinsep.ores@gmail.com](mailto:koinsep.ores@gmail.com), facebook ΚοινΣΕπ ΏΡΕΣ, site  
[www.oreskoinsep.gr](http://www.oreskoinsep.gr)

