



 MAŁOPOLSKA

w duchu GOZ

Przewodnik Gospodarki o Obiegu Zamkniętym w Małopolsce



GOZ W ŻYCIU
CODZIENNYM MIESZKAŃCA



Autor opracowania:

Polskie Stowarzyszenie Zero Waste

Joanna Kądziołka-Szylko

Autor dołożył wszelkich starań, by treści przekazane w niniejszym przewodniku były rzetelne i wiarygodne oraz aktualne na dzień 1 grudnia 2025 r. Niniejszy dokument nie zastępuje analizy konkretnego przypadku. Informacje zawarte w dokumencie są stanowiskiem autora, będącego ekspertem w temacie gospodarki o obiegu zamkniętym.

Wydawca:

Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego
Departament Rozwoju Regionu

Kraków 2025

Publikacja dostępna w wersji elektronicznej.

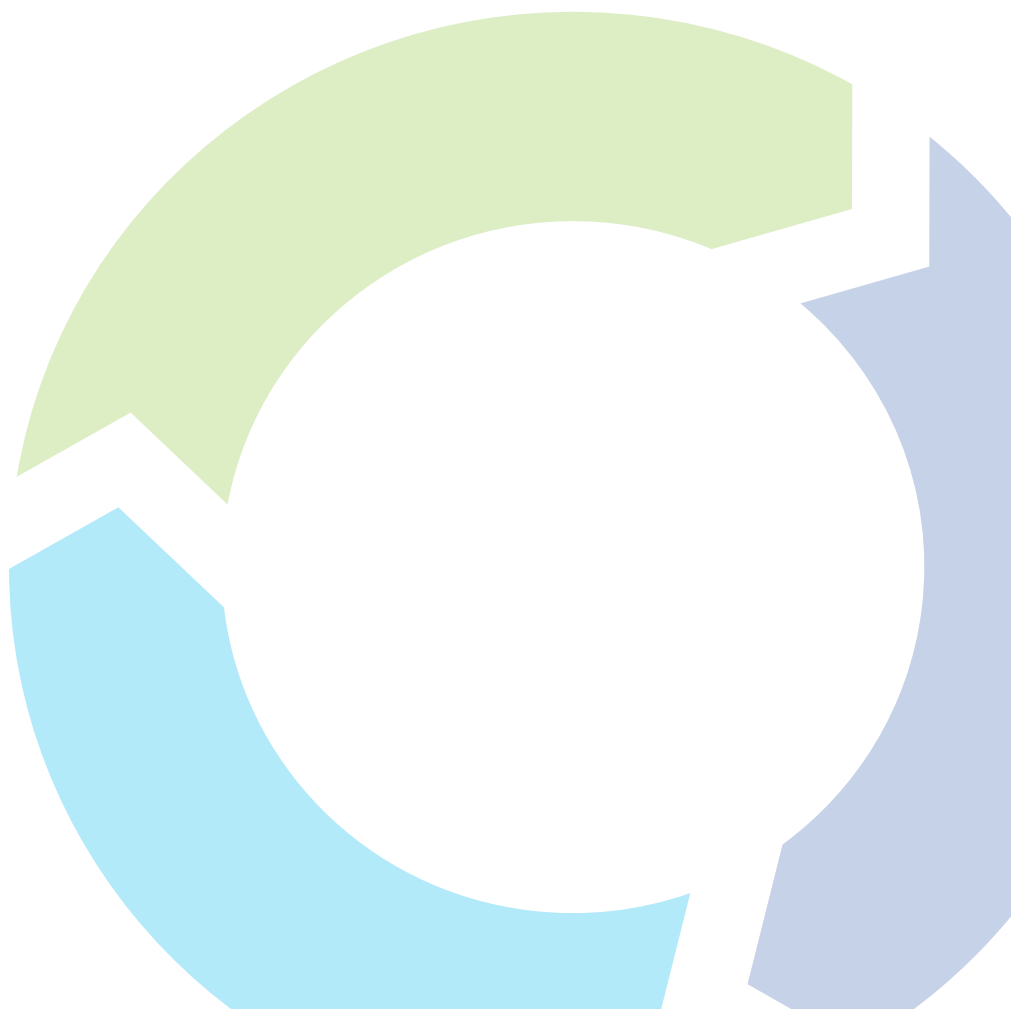
Na okładce wykorzystano zdjęcie z Archiwum UMWM

 **MAŁOPOLSKA**

w duchu **GOZ**

Spis treści

- 4 **WSTĘP**
- 5 **DLACZEGO GOZ W ŻYCIU CODZIENNYM MIESZKAŃCA JEST WAŻNY?**
- 6 **ZASADY GOZ W PRAKTYCE – JAK WDRAŻAĆ GOZ W ŻYCIU CODZIENNYM**
- 25 **STUDIA PRZYPADKU I DOBRE PRAKTYKI**
- 27 **PODSUMOWANIE**
- 28 **POLECANE**



CZYM JEST GOZ?

Gospodarka Obiegu Zamkniętego (GOZ) inaczej zwana gospodarką cyrkularną to model, w którym zasoby krążą w obiegu. Zakłada on oszczędność zużycia surowców oraz minimalizowanie powstawania odpadów, celem zmniejszenia emisji gazów cieplarnianych i poziomu wykorzystania energii.

Przez długie lata ludzkość działała według prostego schematu: pozyskać surowce, wytworzyć rzeczy, używać i wyrzucać. To była gospodarka liniowa, a jej głównym problemem stały się odpady.

GOZ to nowy sposób myślenia. Produkty projektuje się tak, by można je było naprawiać, wymieniać części, przerabiać. Odpady przestają być problemem – stają się częścią kolejnego cyklu.

W codziennym życiu mieszkańca GOZ oznacza świadome wybory dotyczące tego, co i jak się kupuje, jak długo używa oraz co dzieje się z rzeczami, gdy przestają być potrzebne. To m.in. kupowanie trwałych produktów w tym używanych rzeczy, naprawianie zamiast wyrzucania, współdzielenie, ograniczanie marnowania żywności i traktowanie odpadów jako zasobu.



Rys 1. Schemat GOZ
Źródło: Opracowanie własne



DLACZEGO GOZ W ŻYCIU CODZIENNYM MIESZKAŃCA JEST WAŻNY?

Małopolska nie czeka na przyszłość, lecz tworzy ją już teraz – inwestując w GOZ, inwestuje w nowoczesną i efektywną przyszłość. Region stawia na gospodarkę o obiegu zamkniętym jako jeden z filarów zrównoważonego rozwoju, wdrażając program wspierający zdobywanie umiejętności, kompetencji czy świadomości z zakresu zasad gospodarki cyrkularnej.

Wdrażanie zasad gospodarki o obiegu zamkniętym w codziennym życiu mieszkańców stanowi istotny element realizacji celów rozwojowych regionu, dlatego też Małopolska uwzględniła GOZ w Strategii Rozwoju Województwa „Małopolska 2030”.

Skuteczność tych działań w dużej mierze zależy od codziennych decyzji mieszkańców – zarówno w miastach, jak i na obszarach wiejskich. Małopolska jako region o zróżnicowanej strukturze osadniczej i silnych wspólnotach lokalnych, posiada szczególne predyspozycje do wdrażania GOZ oddolnie, poprzez naprawy, ponowne użycie, współdzielenie zasobów, ograniczanie marnowania żywności oraz świadome zakupy. To właśnie te codzienne wybory i działania obywateli sprawiają, że cele strategiczne przekładają się na realne korzyści środowiskowe, społeczne i ekonomiczne. Są nimi:

- **Realne oszczędności dla domowego budżetu:** naprawianie zamiast wymieniania na nowe, ograniczanie marnowania żywności i kupowanie używanych rzeczy mogą przynieść gospodarstwu domowemu powyżej 3000 zł oszczędności rocznie¹.
- **Ochrona klimatu:** wydłużenie życia pralek, laptopów, odkurzaczy i smartfonów w UE o jeden rok pozwoliłoby zaoszczędzić około 4 mln ton emisji CO₂ rocznie – równowartość emisji wytwarzanych przez ponad 2 mln samochodów².
- **Mniej odpadów:** statystyczny Polak wytwarza około 380 kg odpadów rocznie³, z czego tylko 38% trafia do recyklingu. Produkty bez zbędnych opakowań, wielorazowe zamienniki i kompostowanie mogą zmniejszyć domowe odpady o 30–50%.
- **Silniejsze społeczności:** jadłodzielnie, szafy społeczne, biblioteki rzeczy i kawiarenki naprawcze budują więzi sąsiedzkie i zwiększają odporność lokalnych społeczności na kryzysy gospodarcze.
- **Wpływ na producentów:** wybierając produkty trwałe i naprawialne, konsumenci pokazują, że warto inwestować w jakość, a nie w rozwiązania oparte na planowanym skracaniu cyklu życia produktów w celu zwiększenia zysków i skłonienia do zakupu nowych rzeczy, tj. planowanego postarzenia produktów⁴.
- **Lepsze zdrowie i jakość życia:** świadoma konsumpcja to często produkty mniej przetworzone i lokalne, mniej odpadów w gospodarstwie domowym oraz większa satysfakcja z naprawy i wymiany zamiast kolejnych zakupów, często zbędnych rzeczy.

1 <https://www.wwf.pl/ograniczajac-marnowanie-jedzenia-ratujemy-swoj-portfel-i-ziemie>

2 <https://eeb.org/library/coolproducts-report/>

3 Dane GUS za 2024r.

4 <https://gozwpraktyce.pl/sloownik/planowane-postarzenie-produktow/>



ZASADY GOZ W PRAKTYCE – JAK WDRAŻAĆ GOZ W ŻYCIU CODZIENNYM

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ – JAK OGRANICZAĆ ODPADY W DOMU



Rys. 2. Marnowanie żywności przez różne sektory w Polsce
Źródło: <https://projektprom.pl/>

Znaczną część strumienia odpadów komunalnych wytwarzanych w gospodarstwach domowych stanowią odpady, których można uniknąć poprzez świadome decyzje zakupowe i zmianę codziennych nawyków. Ograniczanie odpadów u źródła to pierwszy i najważniejszy element gospodarki obiegu zamkniętego – tańszy i efektywniejszy niż nawet najlepszy recykling.

Kuchnia – centrum domowej gospodarki cyrkularnej

Kuchnia generuje najwięcej odpadów w gospodarstwie domowym: resztki jedzenia, opakowania, zużyte akcesoria. Jednocześnie to przestrzeń o największym potencjale ich redukcji.

Planowanie i przechowywanie żywności pozwala ograniczyć marnowanie jedzenia, które w polskich domach sięga 3 mln ton rocznie⁵. Sprawdzonej metodą jest planowanie posiłków na tydzień z listą zakupów – eliminuje to impulsywne zakupy i zapewnia wykorzystanie wszystkich składników. Przechowywanie warzyw i owoców wymaga znajomości ich specyfiki:

- pomidory, banany i jabłka wydzielają etylen przyspieszający dojrzewanie innych produktów, dlatego należy je trzymać osobno,
- warzywa liściaste zachowują świeżość dłużej owinięte w wilgotną ściereczkę,
- system FIFO (pierwsze weszło, pierwsze wyszło) w lodówce i spiżarni zapobiega przeterminowaniu produktów.

Przetwarzanie resztek⁶ to umiejętność, która dawniej była oczywista, a dziś często wymaga przypomnienia i odkrycia „na nowo”:

- warzywne obierki, łodygi i liście (marchewki, selera, pora, pietruszki) nadają się do przygotowania bulionu – wystarczy zbierać je w pojemniku w zamrażarce, a po uzbieraniu około litra gotować przez godzinę z dodatkiem ziela angielskiego i liścia laurowego,
- czerstwe pieczywo można przetworzyć na bułkę tartą, grzanki lub włoski deser panzanella,
- przejrzałe banany sprawdzają się w ciastach i koktajlach, a zleżałe jabłka w musie lub szarlotce.

5 <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/zywnosc-to-wartosc>

6 <https://drlifestyle.pl/dietetyka/domowe-i-przemyslowe-techniki-konserwacji-zywnosci/>



Własne uprawy⁷ uzupełniają domową kuchnię nawet przy ograniczonej przestrzeni. Na balkonie lub parapecie dobrze rosną: zioła (bazylia, szczypiorek, mięta, tymianek), sałaty liściowe, rzodkiewka, pomidory koktajlowe i papryczki chili. Uprawa z resztek to kolejna możliwość: dolną część selera naciowego, pora czy sałaty rzymskiej wystarczy umieścić w naczyniu z wodą, by uzyskać nowe liście.

Tabela 1. Wymagane warunki najczęściej uprawianych warzyw i ziół na parapecie lub balkonie

| Produkt | Uprawa | Czas do zbioru | Wymagania |
|------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Zioła (bazylia, mięta) | parapet/balkon | 3-4 tygodnie od sadzonki | słońce, regularne podlewanie |
| Sałata liściowa | balkon/skrzynka | 4-6 tygodni | półcień, wilgotne podłoże |
| Pomidory koktajlowe | balkon (min. 5l donica) | 8-10 tygodni | pełne słońce, podpora |
| Kiełki | słoik/kiełkownica | 4-7 dni | płukanie 2x dziennie |
| Rzodkiewka | skrzynka balkonowa | 4-5 tygodni | słońce, luźna ziemia |

Źródło: Opracowanie własne

Zamienniki jednorazowych akcesoriów kuchennych⁸ przynoszą oszczędności już w pierwszym roku użytkowania. Jest to też rozwiązanie mniej obciążające środowisko.

Tabela 2. Zamienniki niektórych jednorazowych akcesoriów kuchennych

| Produkt jednorazowy | Zamiennik wielorazowy |
|----------------------|------------------------------------|
| Folia spożywcza | Woskowijki lub pokrywki silikonowe |
| Papierowe ręczniki | Ściereczki bawełniane/bambusowe |
| Woreczki śniadaniowe | Woreczki wielorazowe lub pojemniki |
| Filtry do kawy | Filtr metalowy lub materiałowy |
| Papier do pieczenia | Mata silikonowa |

Źródło: Opracowanie własne

7 <https://poradnikogrodniczy.pl/warzywa-na-balkonie-uprawa-krok-po-kroku.php>

8 <https://eko360.pl/ekologiczne-zamienniki-przedmiotow-codziennego-uzytku/>

Łazienka – minimalizm bez wyrzeczeń

Łazienka to drugie pod względem ilości odpadów miejsce w domu, głównie z powodu plastikowych opakowań po kosmetykach i środkach czystości. Przeciętna rodzina zużywa rocznie kilkadziesiąt plastikowych butelek i tubek.

Kosmetyki w kostce stanowią najprostszą zmianę – szampon, odżywka, mydło do ciała i twarzy. Kostki zajmują mniej miejsca i zazwyczaj mają prostszy skład.

Wielorazowe pojemniki na kosmetyki płynne – stanowią ozdobę łazienki, a każdy może kupić kosmetyki w zbiorczych opakowaniach i przelewać je do tych wielorazowych.

Wielorazowe akcesoria higieniczne obejmują:

- płatki kosmetyczne (bawełniane lub bambusowe),
- patyczki do uszu z bawełnianą lub silikonową końcówką,
- szczoteczki do zębów bambusowe lub z wymienną główką,
- maszynki do golenia z wymiennymi żyłkami zamiast jednorazowych golarek,
- kubeczki menstruacyjne oraz bielizna menstruacyjna i wielorazowe podpaski.

Domowe środki czystości⁹ przygotowuje się z kilku podstawowych składników: octu, sody oczyszczonej, kwasu cytrynowego i mydła szarego lub kastylijskiego. Koszt domowych środków to ułamek ceny gotowych produktów, a przy tym nie zawierają zbędnych substancji i nie generują plastikowych odpadów. Jeśli jednak planujesz kupić środki czystości wybieraj te ekologiczne z certyfikatami np.: EcoCert, EU EcoLabel lub Nordic Swan Ecolabel.

Tabela 3. Przykładowe przepisy na wykonanie niektórych środków czystości

| Środek | Przepis | Zastosowanie |
|---------------------|---|-----------------------------|
| Uniwersalny spray | 1 część octu, 1 część wody, kilka kropli olejku | Powierzchnie, lustra, szyby |
| Pasta czyszcząca | 3 łyżki sody + łyżka mydła szarego + woda | Zlew, wanna, piekarnik |
| Płyn do WC | Ocet + soda (wsypać, poczekać 15 min) | Muszla klozetowa |
| Zmiękczac do tkanin | Ocet + kilka kropli olejku | Pranie |
| Proszek do zmywarki | Soda + kw. cytrynowy (1:1) + sól | Zmywarka |

Źródło: Opracowanie własne

9 <https://zero-waste.pl/ekologiczne-srodki-czystosci-domowej-roboty/>

Ubrania – świadoma szafa

Przemysł odzieżowy generuje do 10% globalnej emisji CO₂¹⁰ i jest drugim najbardziej zanieczyszczającym sektorem po paliwowym. Przeciętny Europejczyk kupuje rocznie powyżej 19 kg tekstyliów¹¹, z czego znaczna część – bez możliwości recyklingu – trafia na wysypiska lub do spalarni.

Szafa kapsułowa (Capsule wardrobe)¹² to koncepcja ograniczenia garderoby do 30-40 starannie dobranych elementów, które można ze sobą dowolnie łączyć. Bazę stanowią ubrania w neutralnych kolorach, uzupełnione kilkoma kolorowymi akcentami. Mniejsza ilość ubrań wyższej jakości służy dłużej, łatwiej o porządek w szafie i szybsze decyzje co założyć.

Naprawa i konserwacja¹³ znacząco wydłużają żywotność odzieży. Podstawowe umiejętności – przyszywanie guzika, naprawa rozchodzącego się szwu, łatanie niewielkich dziur – można opanować z pomocą internetowych poradników w ciągu jednego wieczoru. Swetry wełniane lepiej prać rzadziej i w niskiej temperaturze, suszyć na płasko.

Przeróbki i upcycling dają ubraniom nowe życie: za długie spodnie można skrócić, za szeroką sukienkę zwęzić, znoszony T-shirt zamienić na torbę na zakupy lub ściereczkę. Kreatywne naprawy – widoczne czerwanie kolorową nicią czy naszywanie łatek – stają się elementem stylu.

Świadome zakupy¹⁴ zaczynają się od pytania, czy nowe ubranie jest faktycznie potrzebne. Jeśli tak, kolejność poszukiwań powinna wyglądać następująco: pożyczanie od kogoś bliskiego → wymiana → second-hand i komisy → nowe od lokalnego producenta lub z certyfikowanych materiałów → nowe z sieciówki jako ostateczność.

Decydując się na kupno zawsze warto rozważyć skorzystanie z second-handu¹⁵ bądź przez platformy sprzedażowej online. Przed zakupem nowych ubrań warto sprawdzić skład (naturalne włókna są trwalsze i łatwiejsze do naprawy), jakość szwów i wykończenia oraz realnie ocenić, z czym dana rzecz będzie się łączyć w istniejącej garderobie. Więcej informacji o zrównoważonej modzie na portalu ecoekomania¹⁶.

Drugie życie rzeczy – naprawiaj, przerabiaj, wymieniaj

Upowszechnienie podejścia polegającego na użytkowaniu produktów do chwili awarii i zastępowaniu ich nowymi sprawiła, że umiejętność naprawy straciła na znaczeniu. Tymczasem wydłużenie życia urządzeń elektronicznych o 100% może zmniejszyć ich ślad węglowy nawet o 50%¹⁷. Prawo do naprawy staje się coraz silniejszym trendem w Unii Europejskiej – producenci sprzętu AGD i elektroniki użytkowej muszą zapewnić dostępność części zamiennych.

10 <https://unfccc.int/news/un-helps-fashion-industry-shift-to-low-carbon>

11 <https://www.eea.europa.eu/en/circularity/sectoral-modules/textiles/>

12 <https://katedralna.com.pl/capsule-wardrobe-poradnik-dla-poczatkujacych/>

13 <https://www.askteamclean.com/pl/pl/przyjazne-srodowisku/jak-naprawiac-ubrania-poradnik.html>

14 <https://kochamymode.pl/blog/eko-moda-kompleksowy-przewodnik-po-zrownowazonej-modzie-w-polsce-i-na-swiecie/>

15 <https://secondhandy.com.pl/szukaj/>

16 <https://ecoekonomia.pl/category/zyj-eco/eko-moda/> oraz <https://ecoekonomia.pl/category/eko-biznes/zrownowazona-moda/>

17 Narendra Singh a, Oladele A. Ogunseitán, Disentangling the worldwide web of e-waste and climate change co-benefits, Circular Economy, Volume 1, Issue 2, December 2022

Naprawa sprzętu domowego i elektroniki

Zanim uszkodzony przedmiot stanie się odpadem, warto ocenić możliwość naprawy. Decyzję ułatwia prosta kalkulacja: jeśli koszt naprawy nie przekracza 50% ceny nowego produktu, naprawa jest zazwyczaj opłacalna. W przypadku sprzętu elektronicznego i AGD dodatkowym argumentem jest jakość – starsze modele bywają trwalsze od współczesnych odpowiedników.

Diagnostyka przed naprawą często rozwiązuje problem bez wydawania pieniędzy. Szacuje się, że 30-40% sprzętów oddawanych do serwisu wymaga jedynie podstawowej konserwacji.

Źródła części zamiennych są dziś łatwo dostępne: serwisy internetowe oferują części do większości modeli AGD, elektroniki i narzędzi. Wyszukiwanie po numerze modelu urządzenia pozwala znaleźć dokładnie pasujący element. Alternatywą są popularne portale sprzedażowe i grupy na w mediach społecznościowych, gdzie można kupić części z identycznych uszkodzonych urządzeń.

Samodzielna naprawa często nie wymaga specjalistycznej wiedzy i umiejętności. Potrzebny zazwyczaj jest podstawowy zestaw narzędzi i materiałów. Angielskojęzyczna platforma **iFixit.com** zawiera setki ilustrowanych instrukcji naprawy elektroniki, od smartfonów po laptopy i konsole (można tłumaczyć). W sieci dostępne są darmowe poradniki napraw sprzętu AGD w języku polskim.

Tabela 4. Typowe usterki sprzętu elektrycznego i elektronicznego możliwe do samodzielnej naprawy

| Urządzenie | Typowa usterka | Możliwość samodzielnej naprawy |
|----------------|----------------------------|--------------------------------|
| Pralka | Uszkodzona uszczelka drzwi | Wysoka |
| Zmywarka | Uszkodzona pompa odpływowa | Średnia |
| Odkurzacz | Zużyty silnik | Średnia |
| Smartphone | Pęknięty ekran | Średnia (zestawy naprawcze) |
| Laptop | Wymiana dysku/RAM | Wysoka |
| Mikser/blender | Zużyte szczotki silnika | Wysoka |

Źródło: Opracowanie własne

Naprawa sprzętu rolniczego i ogrodowego

Na terenach wiejskich naprawa ma szczególne znaczenie ekonomiczne – sprzęt rolniczy i ogrodowy jest kosztowny, a sezonowość jego użytkowania sprzyja długiemu przechowywaniu i związanym z tym usterkom.

Konserwacja sezonowa zapobiega większości awarii. Przed zimowaniem kosiarek i traktorków ogrodowych należy spuścić paliwo lub dodać stabilizator, oczyścić filtry powietrza i wymienić olej. Wiosenne uruchomienie

powinno obejmować kontrolę stanu noży, pasków klinowych i świec zapłonowych. Narzędzia ręczne (łopaty, motyki, sekatory) wymagają czyszczenia, smarowania i ostrzenia przed sezonem.

Sieci wzajemnej pomocy funkcjonują na wsiach od pokoleń, choć dziś przybierają też formy cyfrowe. Grupy w mediach społecznościowych i komunikatory pozwalają szybko znaleźć sąsiada dysponującego spawarką, narzędziami specjalistycznymi czy doświadczeniem w naprawie konkretnej marki ciągnika. Wymiana przysług (naprawa za naprawę, naprawa za pomoc w pracach polowych) pozostają praktykowane.

Upcycling – twórcze przetwarzanie

Upcycling różni się od recyklingu tym, że nadaje przedmiotom nową wartość bez przemysłowego przetworzenia. To dziedzina, w której ograniczeniem jest tylko wyobraźnia¹⁸.

Meble i wyposażenie wnętrz: stare drzwi zamieniają się w blat stołu lub wezglowie łóżka, drewniane skrzynki po owocach w regały i stoliki kawowe, palety w sofy ogrodowe i kwietniki. Szuflady ze starej komody stają się półkami ściennymi, a puste słoiki – lampionami lub pojemnikami do przechowywania.

Tekstyli: zniszczone ręczniki można pociąć na ściereczki, stare poszewki przerobić na torby zakupowe, a z resztek tkanin uszyć woreczki na zakupy sypkie lub wielorazowe chusteczki higieniczne. Znoszone ubrania z naturalnych włókien nadają się na szmatki do sprzątania.

Opakowania: szklane słoiki służą do przechowywania żywności, robienia przetworów lub jako doniczki. Puszki po konserwach po pomalowaniu stają się pojemnikami na przybory. Kartony po butach organizują szuflady.

Repair café, czyli kawiarenki naprawcze

Repair café to miejsca, gdzie wolontariusze-pasjonaci pomagają mieszkańcom naprawiać uszkodzone przedmioty. Idea narodziła się w Amsterdamie w 2009 roku, a dziś na świecie działa niemalże 4000 takich punktów¹⁹, lecz tylko kilkanaście w Polsce.

Kawiarenki naprawcze, aby działały, często muszą być dotowane ze środków publicznych, przez co zazwyczaj funkcjonują jedynie przez okres trwania projektu, a potem znikają z mapy. Informacje o spotkaniach naprawczych zazwyczaj dostępne są lokalnie – w ramach grup w mediach społecznościowych oraz na stronach internetowych domów kultury i organizacji ekologicznych. W Warszawie nadal funkcjonuje kilka kafejek naprawczych, są też działające w Koszalinie, Rzeszowie, Łodzi i Pile.

Jak założyć własną kawiarenkę naprawczą: Fundacja Repair Café udostępnia bezpłatny zestaw instrukcji, z wzorami dokumentów i materiałami promocyjnymi: <https://www.repaircafe.org/en/join/start-your-own/>.

Najważniejsze elementy to: lokal, wolontariusze z umiejętnościami naprawczymi oraz podstawowe narzędzia.

18 <https://www.ars-vivendi.pl/upcycling-w-praktyce-stare-przedmioty-na-nowe-dekoracje.htm>

19 <https://www.repaircafe.org/en/15-years-of-community-repair-in-data/>

DZIELENIE SIĘ I WYMIANA – INFRASTRUKTURA SPOŁECZNA GOZ

Gospodarka obiegu zamkniętego w codziennym życiu opiera się nie tylko na indywidualnych wyborach, ale przede wszystkim na infrastrukturze umożliwiającej dzielenie się dobrami. W polskich miastach i miasteczkach dynamicznie rozwija się sieć miejsc, w których można oddać, wymienić lub znaleźć potrzebne rzeczy. Ta społeczna infrastruktura GOZ redukuje odpady, buduje więzi sąsiedzkie i zapewnia dostęp do dóbr osobom o ograniczonych środkach.

Jadłodzielnie i lodówki społeczne

Jadłodzielnie to ogólnodostępne punkty wymiany żywności – najczęściej lodówki lub szafki ustawione w miejscach publicznych, do których każdy może przynieść jedzenie i z których każdy może bezpłatnie skorzystać. Idea foodsharingu pojawiła się w Polsce w maju 2016 roku, kiedy otwarto pierwszą jadłodzielnię na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego²⁰. Dziś jadłodzielnie działają w prawie wszystkich polskich dużych miastach, ale i spotyka się je również w wielu mniejszych miejscowościach.

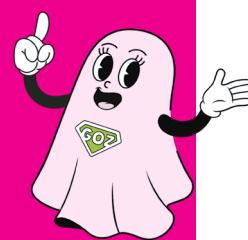
Zasady korzystania z jadłodzielni są proste, ale ważne dla bezpieczeństwa osób chcących skorzystać z pozostawionej w niej żywności.

Do jadłodzielni można przynieść:

- produkty spożywcze w oryginalnych opakowaniach z czytelną datą ważności,
- domowe przetwory i gotowe potrawy w szczelnych pojemnikach z opisem zawartości i datą przygotowania,
- warzywa i owoce,
- pieczywo, ciasta, przetwory.

Nie należy zostawiać:

- surowego mięsa i ryb,
- produktów z surowymi jajkami,
- napęczonych opakowań,
- żywności wymagającej zamrożenia,
- alkoholu ani produktów z widocznymi oznakami zepsucia.



Jak znaleźć najbliższą jadłodzielnię: aktualne mapy jadłodzielni publikują m.in. strona foodsharing.pl oraz lokalne portale internetowe. Warto też szukać informacji na stronach urzędów dzielnic, ośrodków pomocy społecznej oraz w lokalnych grupach na Facebooku. W przypadku braku jadłodzielni w mieście/miejscowości można zgłosić potrzebę jej stworzenia np. do urzędu gminy bądź Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Bookcrossing – uwolnij książkę

Bookcrossing to idea nieodpłatnego przekazywania książek poprzez pozostawianie ich w miejscach publicznych lub specjalnie wyznaczonych punktach. Obecnie na portalu Uwalniamy Książki zarejestrowanych jest ponad 60 tysięcy użytkowników, którzy uwolnili blisko 320 tysięcy książek.

²⁰ <https://www.nanowosmieci.pl/jadlodzielnie/>

Gdzie szukać punktów bookcrossingu²¹: półki bookcrossingowe znajdują się w bibliotekach, domach kultury, kawiarniach, na dworcach kolejowych, w urzędach dzielnic, szkołach, a nawet w klatkach schodowych i na osiedlowych podwórkach. Niektóre gminy bądź organizacje publikują mapy punktów.

Jak założyć punkt bookcrossingu²²: wystarczy regał lub półka w dostępnym miejscu, zgoda właściciela lokalizacji, kilkanaście książek na start i informacja dla użytkowników o zasadach działania.

Oddawaj przez giveboxy

Giveboxy to specjalne szafy lub regały uliczne, w których możesz zostawić niepotrzebne rzeczy i zabrać coś dla siebie – całkowicie za darmo. Działają na zasadzie sąsiedzkiej wymiany 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Można w nich zostawiać ubrania, książki, zabawki, drobne sprzęty AGD, naczynia – wszystko, co jest w dobrym stanie i może jeszcze komuś posłużyć. Nie należy zostawiać jednak produktów spożywczych, leków ani rzeczy uszkodzonych.

Nie trzeba nic zostawiać, by coś wziąć – i odwrotnie. Idea opiera się na hasle „sharing is caring” – dzielenie się jest dbaniem o innych, przedłużaniem życia przedmiotów i ochroną środowiska. Giveboxy budują lokalną społeczność i uczą odpowiedzialnej konsumpcji.

Gdzie je znaleźć? Giveboxy stoją zazwyczaj przy domach kultury, kawiarniach, osiedlach mieszkaniowych czy uczelniach – w miejscach uczęszczanych i łatwo dostępnych. Wiele miast prowadzi strony w mediach społecznościowych, np. na Facebooku (np. „Givebox [nazwa miasta]”), gdzie można znaleźć mapę lokalizacji i aktualne informacje. Można też samodzielnie założyć givebox w swojej okolicy²³ – wystarczy znaleźć szafę, oznaczyć ją, umieścić krótką instrukcję i postawić w uzgodnionym miejscu, najlepiej na terenie prywatnym (wspólnota mieszkaniowa, działka przy kawiarni).

Ogrody społeczne i miejskie

Ogrody społeczne (społecznościowe) to fragmenty przestrzeni, służące uprawie warzyw, owoców i ziół, a także integracji sąsiedzkiej, edukacji ekologicznej i rekreacji, wspólnie tworzone przez mieszkańców. W odróżnieniu od tradycyjnych ogrodów działkowych, ogrody społeczne są ogólnodostępne i zarządzane wspólnotowo.

Ogrody społeczne rozwijają się dynamicznie i obecnie w każdym większym polskim mieście można je spotkać. Np. w Krakowie²⁴ funkcjonuje wiele takich miejsc, a ich organizacją zajmują się zazwyczaj miasta, organizacje nieformalne i społeczne, instytucje.

Jak dołączyć do ogrodu lub założyć własny²⁵: informacje o istniejących ogrodach można znaleźć na stronach urzędów miast (wydziały środowiska, zarządy zieleni miejskiej²⁶, biura partycypacji społecznej) oraz w lokalnych organizacjach pozarządowych. Do założenia ogrodu potrzebna jest grupa minimum kilku osób, teren (najczęściej miejski lub za zgodą prywatnego właściciela), plan zagospodarowania i zgłoszenie do odpowiedniego wydziału urzędu.

21 <https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1pwX0dt196mEPkrDBsrooXOa0-Pvqols&hl=pl&ll=50.0770057683111%2C19.94429285231384&z=11>

22 <https://littlefreelibrary.org/wp-content/uploads/2022/07/insiders-guide-to-start-little-free-library-2022.pdf>

23 <https://www.ograniczamsie.com/2015/10/givebox-wspolna-szafa-upcycling.html>

24 <https://zsm.krakow.pl/dla-krakowian/ogrody/krakowskie-ogrody-spoeczne.html>, <https://www.facebook.com/krakowskie-ogrodyspoeczne>

25 <https://uslugiekosystemow.pl/razem-dla-dzikiego-miasta-jak-sie-zaangazowac/>

26 https://zsm.krakow.pl/images/pliki/aktualnosci/miniatury/ogrody_spoeczne/OgrodSpoeczny_prezentacja.pdf

Praktyczne przykłady:

Ogród „Pod Gwiazdami”²⁷ w Zakamyczu w Krakowie to pierwszy w Polsce miejski ogród parcelowy. Każdy z uczestników ma do dyspozycji własną parcelę 5m×5m w ramach większej wspólnej przestrzeni, gdzie ogrodnicy współdzielą narzędzia, wodę i strefy rekreacyjne oraz wspólnie dbają o wygląd i funkcjonowanie ogrodu. Projekt ma integracyjny i edukacyjny charakter — promuje uprawę zdrowej żywności, zrównoważone ogrodnictwo oraz budowanie społeczności lokalnej, a jego realizacja i funkcjonowanie są wspierane m.in. przez projekt unijny CoFarm4Cities.

Ogród społeczny „Motyka i Słońce”²⁸ na warszawskim Jazdowie funkcjonuje na terenie osiedla domków fińskich już 10 lat i jest jednym z najbardziej znanych miejskich ogrodów w Polsce. Oferuje przestrzeń do upraw, warsztaty ogrodnicze w tym o kompostowaniu (również dla szkół), wykłady o ekologii i klimacie. Organizowane są tam śniadania sąsiedzkie, wymianki roślin domowych oraz różne wydarzenia kulturalne.

Biblioteki rzeczy i wypożyczalnie narzędzi

Biblioteki rzeczy²⁹ to miejsca, w których można wypożyczyć przedmioty codziennego użytku – narzędzia, sprzęt sportowy, turystyczny, urządzenia używane sporadycznie (np. wiertarkę udarową, namiot, foteliki samochodowe dla dzieci). Model ten odpowiada na pytanie: po co kupować przedmiot, którego używa się raz w roku? Obecnie w Polsce jest ich zaledwie kilka³⁰.

Sąsiedzkie wypożyczalnie narzędzi można zorganizować nieformalnie – wystarczy grupa sąsiadów dysponujących różnymi narzędziami i chęć dzielenia się nimi. Sprawdzają się grupy na komunikatorach i w mediach społecznościowych. Działają one zazwyczaj nieodpłatnie bazując na dużym zaufaniu sąsiedzim³¹.

Szafy społeczne i wymianki ubrań

Szafy społeczne³² to miejsca, gdzie można zostawić ubrania, które są jeszcze w dobrym stanie, ale już niepotrzebne, i zabrać te, które mogą się przydać. Szafy zazwyczaj organizowane są przez organizacje społeczne, MOPS-y i GOPS-y bądź urzędy gmin i przez te instytucje najlepiej szukać lokalizacji.

Wymianki ubrań (swap parties) to wydarzenia, podczas których uczestnicy przynoszą ubrania i akcesoria, których już nie noszą, i wymieniają się nimi nawzajem. Wymianki organizują biblioteki, domy kultury, organizacje pozarządowe, nieformalne grupy sąsiedzkie oraz szkoły. Informacje o planowanych wydarzeniach publikowane są na lokalnych portalach i w mediach społecznościowych. Zorganizowanie wymianki nie jest skomplikowane i nie wymaga nakładów finansowych³³. Jest to też świetny sposób na poznanie ciekawych ludzi z okolicy. Najważniejsze elementy udanej wymianki³⁴ przedstawiono w tabeli 5.

27 <https://www.facebook.com/podgwiazdami.osp>

28 <https://www.facebook.com/motykaaislonce>

29 <https://www.shareable.net/toolkit/library-of-things-toolkit/>; <https://www.libraryofthings.co.uk/>

30 <https://www.goethe.de/ins/pl/pl/sta/war/bib/aus/bdd.html>

31 <https://zywapracownia.pl/wypozyczalnia/>; <https://smoglab.pl/podgorska-wypozyczalnia-spoleczna/>

32 https://krakow.pl/dzielnica_xviii_nowa_huta/271774,2332.komunikat.szafa_dobra_wznowila_zbiorke_ubran.html

33 <https://www.askteamclean.com/pl/pl/przyjazne-srodowisku/swapping-czyli-wymiana-ubran.html>

34 <https://strefaczytelnika.pl/jak-zorganizowac-wymiane-ubran-poradnik-organizacji-swap-party/>

Tabela 5. Wskazówki do organizacji wymianek

| Element | Wskazówki |
|---------------|--|
| Miejsce | Świetlica osiedlowa, biblioteka, podwórko, sala w domu kultury |
| Termin | Weekendy lub późne popołudnia; warto unikać wakacji |
| Promocja | Ogłoszenia na klatkach, FB, lokalne portale, tablice ogłoszeń |
| Asortyment | Ubrania, książki, zabawki, sprzęt sportowy, rośliny doniczkowe |
| Organizacja | Wieszaki, stoliki, pudła; segregacja według kategorii lub rozmiaru |
| Zasady | Minimum 3 rzeczy od osoby; wszystko czyste i sprawne |
| Po wydarzeniu | Pozostałości do PCK, Caritasu, szafy społecznej |

Źródło: Opracowanie własne

Praktyczny przykład:

Inicjatywa **Uwaga, Śmieciarka Jedzie** działa w większości polskich miast, wykorzystując Facebooka jako platformę oddawania używanych rzeczy przez mieszkańców. Wystarczy odnaleźć grupę dla właściwego miasta i poprosić o dołączenie. Potem można już zarówno obserwować, co inni użytkownicy oferują, jak i samemu oddać niepotrzebne przedmioty, zanim się je wyrzuci. Przez platformę można również udostępniać informacje o rzeczach wyrzuconych przez innych i znajdujących się na śmietnikach – wystarczy wrzucić post ze zdjęciem i adresem. Zazwyczaj wszystkie oferowane przedmioty są odbierane. Obecnie działająca Fundacja Uwaga, Śmieciarka Jedzie³⁵ łączy elementy ratowania przedmiotów i edukacji ekologicznej. Realizuje też szereg projektów związanych z dawaniem drugiego życia przedmiotom.

Sprzedawanie

Sprzedaż to obok oddawania i wymiany równie dobry sposób, by dać przedmiotom drugie życie. Rzeczy w dobrym stanie, które wciąż mają wartość, a nie są już potrzebne, można z powodzeniem odsprzedać. Należy mieć jednak na uwadze, że w niektórych okolicznościach może pojawić się konieczność odprowadzenia podatku od czynności cywilnoprawnych (PCC) lub VAT (przy regularnej sprzedaży).

Sprzedaż online jest najwygodniejszą opcją dla pojedynczych przedmiotów. Popularne platformy sprzedażowe czy grupy sprzedażowe, pozwalają dotrzeć do szerokiego grona kupujących bez wychodzenia z domu. Wystarczy wykonać kilka dobrych zdjęć, przygotować rzeczowy i dokładny opis i ustalić rozsądną cenę.

³⁵ <https://www.uwagasmieciarkajedzie.org/>

Sprzedaż garażowa sprawdza się, gdy pojawia się potrzeba pozbycia się większej liczby rzeczy naraz – po przeprowadzce, remoncie czy generalnych porządkach. Można zorganizować wyprzedaż przed domem, w garażu lub na podwórku. To również okazja do integracji sąsiedzkiej i promowania idei ponownego użycia w lokalnej społeczności.

WSPÓLNOTA JAKO MOTOR ZMIAN

Indywidualne działania na rzecz gospodarki obiegu zamkniętego mają znaczenie, ale prawdziwa zmiana systemowa zachodzi wtedy, gdy ludzie łączą siły. Wspólnoty sąsiedzkie, kooperatywy spożywcze i lokalne sieci producentów tworzą alternatywę dla anonimowego rynku masowego – skracają łańcuchy dostaw, budują zaufanie i pozwalają na wymianę zasobów w sposób niemożliwy dla pojedynczych gospodarstw domowych.

Wspólnoty sąsiedzkie i ich potencjał

Wspólnota sąsiedzka to nie tylko formalna struktura prawna (wspólnota mieszkaniowa, spółdzielnia), ale przede wszystkim sieć relacji między ludźmi mieszkającymi blisko siebie. Z perspektywy GOZ sąsiedzi stanowią naturalną grupę do dzielenia się zasobami – narzędziami, samochodami, umiejętnościami, a nawet czasem.

Praktyczne formy współpracy sąsiedzkiej w duchu GOZ obejmują wspólne zakupy hurtowe (mniejsze opakowania jednostkowe, niższe ceny, mniej transportu), dzielenie się narzędziami i sprzętem używanym okazjonalnie, wspólną opiekę nad dziećmi lub zwierzętami (zamiast płatnych usług), wymianę umiejętności (np. naprawy w zamian za pomoc przy komputerze), wspólne kompostowanie odpadów organicznych, grupowe zamawianie żywności od lokalnych rolników.

Jak zacząć budować sąsiedzką sieć GOZ: pierwszym krokiem jest poznanie sąsiadów – tablica ogłoszeń, lokalne grupy w mediach społecznościowych i fora internetowe, spotkanie na podwórku przy kawie. Warto zacząć od prostych działań: wspólnego zamówienia warzyw od rolnika, zorganizowania jednej wymianki, założenia skrzynki na książki. Sukces małych inicjatyw buduje zaufanie i zachęca do kolejnych.

Kooperatywy spożywcze i grupy zakupowe

Kooperatywa spożywcza to grupa osób, które wspólnie zamawiają żywność bezpośrednio od producentów, eliminując pośredników i redukując koszty oraz odpady opakowaniowe. W Polsce działa kilkadziesiąt kooperatyw, głównie w większych miastach, ale model sprawdza się również na terenach wiejskich i w mniejszych miejscowościach.

Zasady działania kooperatywy: członkowie składają zamówienia, koordynator zbiera je i przekazuje producentom, dostawa trafia do jednego punktu (mieszkanie członka, świetlica, sklep), członkowie odbierają swoje zamówienia i rozliczają się. Niektóre kooperatywy pobierają niewielką składkę na koszty organizacyjne, inne działają w pełni wolontariacko.

Korzyści z uczestnictwa w kooperatywie: dostęp do świeżej, lokalnej żywności w cenach producenta, ograniczenie opakowań (wiele produktów dostarczanych jest luzem lub w opakowaniach zwrotnych), wsparcie lokalnych rolników i przetwórców, budowanie społeczności wokół jedzenia. Informacje o istniejących grupach można szukać w lokalnych mediach społecznościowych, na forach ekologicznych i w organizacjach promujących zrównoważoną konsumpcję.

Praktyczne przykłady:

Wawelska Kooperatywa Spożywcza³⁶, to najbardziej znana i działająca od 2011 roku kooperatywa spożywcza w Krakowie. Zrzesza on członków ceniących lokalne, ekologiczne produkty od współpracujących regionalnych gospodarstw w tym ekologicznych, oferując nie tylko jedzenie, ale i ekologiczne środki czystości. Członkowie współpracują również z Uniwersytetem Jagiellońskim w ramach projektu FOODIVERSE Living Lab.

Kooperatywa Spożywcza „Dobrze”³⁷ w Warszawie działa od 2014 roku, łącząc kilkaset członków. Oferuje świeżą i sezonową żywność od sprawdzonych producentów, wspierając rozwój lokalnych ekologicznych gospodarstw rolnych. Promuje aktywizm oparty na zasadach demokracji bezpośredniej. Kooperatywa organizuje również wydarzenia edukacyjne, prowadzi własne sklepy w stolicy oraz czytelnię. Model ten zainspirował powstanie podobnych inicjatyw w innych miastach³⁸.

Krótkie łańcuchy dostaw – jak do nich dotrzeć

Krótki łańcuch dostaw oznacza minimalną liczbę pośredników między producentem a konsumentem – najlepiej zero (sprzedaż bezpośrednia) lub jednego (np. sklep firmowy, targ). Skrócenie łańcucha zmniejsza emisje związane z transportem, ogranicza straty żywności, zapewnia świeżość produktów i sprawiedliwe wynagrodzenie dla producenta. Gdzie szukać lokalnej żywności: lokalne targowiska, jarmarki weekendowe, rolniczy handel detaliczny (RHD), lokalne kooperatywy, bezpośrednio od rolnika.

Mieszkańcy wsi często mają łatwiejszy bezpośredni dostęp do rolników, ale mniejszy wybór przetworzonych produktów lokalnych. Mieszkańcy miast korzystają z kooperatyw, targów ekologicznych i dostaw, ale płacą więcej za transport. W obu przypadkach kluczem jest budowanie relacji z konkretnymi producentami – znajomość źródła żywności to podstawa zaufania.

Lokalne przetwórnice i RHD

Rolniczy handel detaliczny (RHD)³⁹ umożliwia rolnikom sprzedaż nieprzetworzonych i przetworzonych produktów (z własnych upraw bądź chowu) bezpośrednio konsumentom bez konieczności rejestracji działalności gospodarczej, przy uproszczonych wymogach sanitarnych. To szansa zarówno dla rolników, jak i dla konsumentów.

Rejestr podmiotów prowadzących RHD prowadzą powiatowe inspektoraty weterynarii (produkty pochodzenia zwierzęcego) oraz państwowe inspektoraty sanitarne (produkty roślinne). Informacje można też znaleźć na targach (stragany z oznaczeniem RHD), w lokalnych sklepach z żywnością ekologiczną oraz w mediach społecznościowych.

Mini-przetwórnice lokalne to niewielkie zakłady przetwarzające surowce od okolicznych rolników – tłocznie soków, piekarnie tradycyjne, serownie, wędzarnie. Wspieranie takich inicjatyw zamyka lokalny obieg surowców i produktów, tworzy miejsca pracy i zachowuje regionalne tradycje kulinarne. Informacje o lokalnych przetwórnicy dostępne są w gminnych wykazach producentów oraz na portalach promujących żywność regionalną⁴⁰.

36 <https://wawelskakooperatywa.pl/>

37 <https://dobrze.waw.pl/>

38 <https://siec-kooperatyw.pl/strona-glowna/kooperatywy-spozywcze-w-polsce/>

39 <https://i-rolnik.pl/vademecum/rolniczy-handel-detaliczny-wymogi-i-zwolnienia-podatkowe/>

40 <https://www.produktyregionalne.pl>

Praktyczne przykłady:

Spółdzielnia Mleczarska w Łapach⁴¹ (woj. podlaskie) to jeden z przykładów lokalnej przetwórci, która od stu lat skupuje mleko od okolicznych rolników i produkuje sery oraz masło sprzedawane głównie na rynku regionalnym.

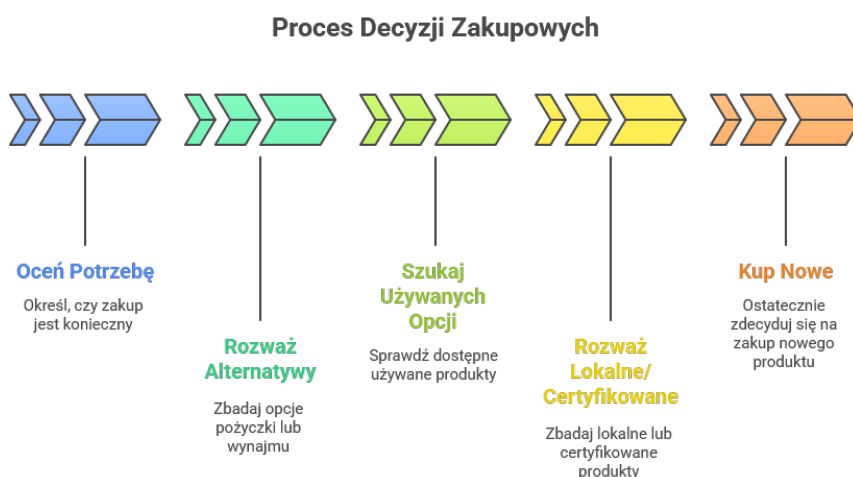
Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Skale⁴² - działa nieprzerwanie od 1957 roku, skupując mleko z obszaru 6 gmin, na które składa się 90 wsi zlokalizowanych na terenie Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Jest to niewielka spółdzielnia, w której od lat stosowane są tradycyjne metody produkcji, od których duże zakłady odchodzą ze względu na ich mniejszą wydajność.

ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY I WSPÓŁDZIELENIE

Najskuteczniejszą metodą redukcji odpadów jest niekupowanie rzeczy zbędnych. Zanim cokolwiek trafi do koszyka – fizycznego czy wirtualnego – warto zatrzymać się i przejść przez hierarchię decyzji zakupowych, która stanowi fundament świadomej konsumpcji w duchu GOZ.

Hierarchia decyzji zakupowych

Przed każdym zakupem warto zadać sobie kolejne pytania, pomagające podjąć odpowiedzialne decyzje zakupowe.



Rys. 3 Proces decyzji zakupowych
Źródło: Opracowanie własne

Ta sekwencja dotyczy wszystkich kategorii produktów – od ubrań przez elektronikę po meble i narzędzia⁴³.

41 <https://mleczarnia.lapy.pl/o-firmie/>

42 <http://osmskala.pl/sp%C3%B3%C5%82dzielnia/historia.html>

43 <https://www.ekonsument.pl/>

Pożyczanie i wynajmowanie – korzystaj zamiast posiadać

Ekonomia współdzielenia oferuje dostęp do produktów bez konieczności ich posiadania.

Pożyczanie to najczystszy przejaw GOZ – przedmiot krąży między użytkownikami bez generowania odpadów ani zużywania nowych zasobów. To pierwszy wybór przed zakupem czegokolwiek, czego będziemy używać rzadko lub krótkotrwale.

Nieformalne pożyczanie – lokalne inicjatywy umożliwiające udostępnianie rzeczy w ramach sieci sąsiedzkich, wśród rodziny i znajomych, współpracowników, czy grup lokalnych w mediach społecznościowych. Dla przykładu, w Krakowie działają Miejsca Aktywności Mieszkańców (MAM), gdzie m.in. funkcjonuje sąsiedzka wypożyczalnia sprzętu oraz strojów:

<https://mam.bis-krakow.pl/oferta-archiwum/miejsce-aktywnosci-mieszkanow-na-kozlowce-25-krakow/>

Dobre praktyki pożyczania:

- ustalenie terminu zwrotu, dopilnowanie go,
- oddawanie rzeczy w stanie nie gorszym niż pożyczono (wyczyścić, wymienić zużyte części, uzupełnić płyny eksploatacyjne),
- jeśli coś się zepsuje – naprawa, zgłoszenie właścicielowi rzeczy,
- rewanżowanie się – oferowanie swoich rzeczy innym,
- podziękowanie małym upominkiem (ciasto, kwiaty) przy cenniejszych przedmiotach.

Wynajem /wypożyczenie opłaca się szczególnie przy rzeczach używanych rzadko lub przez krótki czas, których nie można pożyczyć, lub nie chce się pożyczać. Niektóre wypożyczalnie sprzętu profesjonalnego wliczają ubezpieczenie w koszt wynajęcia na wypadek uszkodzenia urządzenia. Czego wypożyczalnie można znaleźć w miastach: narzędzia, sprzęt sportowy i rekreacyjny, odzież okazjonalna, sprzęt dziecięcy, elektronika, akcesoria eventowe.

Kiedy wypożyczenie się opłaca:

- rzeczy używane raz-dwa razy w roku (lub rzadziej),
- sprzęt testowy – przed zakupem można sprawdzić, czy naprawdę będzie wykorzystywany,
- projekty jednorazowe – remont, impreza, wyjazd,
- przedmioty drogie w zakupie, a rzadko używane.

Praktyczny przykład:

Prunti.pl to polska platforma typu peer-to-peer, która łączy ludzi, którzy mają rzeczy do wypożyczenia, z tymi, którzy ich potrzebują. Użytkownicy mogą przeglądać oferty, rezerwować rzeczy online, opłacić wypożyczenie i potem umówić się na odbiór. Platforma dba o właściwe zabezpieczenie umowami i wpłaty kaucji na czas wypożyczenia.

Kupowanie używanych rzeczy – second hand to nowe złoto

Rynek produktów używanych w Polsce dynamicznie rośnie. Według danych z 2021 roku 70% Polaków deklaruje kupuje rzeczy z drugiej ręki⁴⁴. W znacznej większości są to ubrania, ale również elektronika, meble, książki i płyty. To nie tylko oszczędność, ale realne przedłużenie życia produktów i redukcja odpadów.

Gdzie szukać używanych produktów:

Platformy online typu marketplace.

Stacjonarne sklepy i punkty:

- lumpeksy i second handy⁴⁵ – odzież, często bardzo niskie ceny,
- vintage shops – wyselekcjonowana odzież, wyższa jakość i cena,
- komisowe sklepy – meble, elektronika, art. gospodarstwa domowego,
- antykwariaty – książki używane, często w doskonałym stanie,
- lombardy – elektronika, biżuteria, narzędzia w dobrych cenach,
- sklepy charytatywne – szeroki wybór, przystępne ceny, cel społeczny,

Kiermasze i bazy:

- pchle targi – weekendowe, w większych miastach,
- bazyry dzielnicowe – często sekcje z używaną odzieżą i przedmiotami,
- sprzedaże garażowe – popularne w małych miejscowościach i na osiedlach,
- „Swap party”, czyli wymianki – wydarzenia, gdzie wymienia się ubrania bez pieniędzy.

Kupowanie lokalne – wspieranie gospodarki w okolicy

Lokalność to kluczowa zasada GOZ – krótsze łańcuchy dostaw oznaczają mniejszy ślad węglowy, świeższe produkty, wsparcie dla lokalnych producentów i zachowanie miejsc pracy w regionie.

Czym jest produkt lokalny: produkt wytworzony w promieniu do 100 km, przynajmniej jeden etap produkcji odbywa się lokalnie, surowce pochodzą z regionu (dotyczy żywności), lokalna firma lub rzemieślnik.

Zakupy bez opakowań i we własnych pojemnikach stają się coraz łatwiejsze dzięki rozwojowi sklepów zero waste oraz rosnącej otwartości tradycyjnych sklepów na taką praktykę. W sklepach z wagą można poprosić o zapakowanie do własnego pojemnika – większość sprzedawców zgadza się bez problemu. Niektóre sieci handlowe umożliwiają klientom pakowanie produktów na wagę do własnych opakowań wielokrotnego użytku, takich jak pudełka, słoiki czy torby, a także zachęca do przynoszenia własnych woreczków na owoce i warzywa. O czym należy pamiętać by mieć przy sobie idąc na zakupy:

- mocną torbę wielorazową najlepiej z upcyklingu.
- woreczków na warzywa (np. wykonanych osobiście ze starego prześcieradła),
- pojemniki lub słoiki (wielkość i rodzaj w zależności co planuje się kupić).

Torby wielokrotnego użytku mają mniejszy wpływ na środowisko niż torby jednorazowe w większości kategorii oddziaływania na środowisko, pod warunkiem, że są faktycznie używane wystarczająco wiele razy⁴⁶:

- 50–150 razy w przypadku toreb bawełnianych,

⁴⁴ https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K_092_21.PDF

⁴⁵ <https://secondhandy.com.pl/szukaj/>

⁴⁶ <https://klimat.ekomalopolska.pl/trzy-pytania-o-klimat-kompostownik-to-same-korzysci-mozna-go-ustawic-nawet-na-balkonie/>

- 4–8 razy w przypadku toreb papierowych,
- 5–10 razy w przypadku toreb wielokrotnego użytku z LDPE,
- 10–20 razy w przypadku trwałych toreb z włókny PP.

Pojemniki z tworzyw sztucznych powinny być trwałe, aby być wykorzystywane wielokrotnie.

Aplikacje i platformy wspierające GOZ

Technologia ułatwia działania związane z współdzieleniem. Najpopularniejsze platformy w Polsce, umożliwiające mieszkańcom „ratowanie” żywności przed jej zmarnowaniem, to m.in.:

- Too Good To Go – aplikacja, która łączy użytkowników ze sklepami, restauracjami, cukierniami, piekarniami, supermarketami, hotelami, oferującymi nadal świeże, niesprzedane produkty za 1/3 – 1/2 ceny;
- Foodsi – polska aplikacja w podobnym modelu jak Too Good To Go;
- Lokalne grupy internetowe, w tym w mediach społecznościowych np.: „Nie marnuję jedzenia”.

ZASOBY NATURALNE POD KONTROLĄ

Domowa gospodarka zasobami – wodą i materią organiczną – to obszar, w którym każde gospodarstwo może wdrożyć zasady GOZ bez dużych nakładów finansowych.

Kompostowanie domowe i balkonowe

Odpady organiczne kompostowane stanowią średnio około 40% odpadów produkowanych w gospodarstwach domowych. To 40% można z powodzeniem przerobić kompost, czyli doskonały nawóz i poprawiacz gleby. Kompost wprowadza próchnicę do gleby, poprawiając jej strukturę i właściwości fizyczne, a także przyczynia się do zwiększenia zawartości składników odżywczych w glebie, takich jak azot, fosfor i potas. Kompostowanie i wykorzystanie nawozu to nic innego jak zamykanie obiegu materii organicznej. Różne metody kompostowania dostosowane do posiadanych warunków zostały przedstawione w tabeli 6.

Tabela 6. Metody kompostowania odpadów organicznych wytwarzanych w gospodarstwach domowych

| Metoda | Dla kogo | Wymagania | Czas dojrzewania |
|-------------------------------------|---------------------|---|--|
| Kompostownik ogrodowy ⁴⁷ | Dom z ogrodem | 1-2 m ² powierzchni, dostęp do ziemi | 6-12 miesięcy |
| Termokompostownik | Mały ogród, działka | Izolowany pojemnik, mniej miejsca | 3-6 miesięcy |
| Wermikompostownik ⁴⁸ | Mieszkanie, balkon | Pojemnik z dżdżownicami kalifornijskimi | Na bieżąco |
| Bokashi ⁴⁹ | Mieszkanie, balkon | Szczelny pojemnik, preparat EM | 2-4 tygodnie fermentacji + dojrzewanie |

Źródło: Opracowanie własne

47 <https://kadox.pl/blog/jak-zrobic-kompostownik-domowy-3-metody-krok-po-kroku>

<https://www.werandacountry.pl/blizej-natury/eko-zycie/jak-zrobic-domowy-kompostownik>

48 <https://zielonysloiczek.pl/rozne/jak-zrobic-domowy-kompostownik/>; <https://ogrodowapasja.blog/2018/02/25/jak-zrobic-wermikompost-w-domu/>

49 <https://sezonologia.pl/kompost-bokashi/>; <https://greenland.pl/domowe-bokashi-czyli-o-kompostowaniu/>

Co można kompostować: resztki warzyw i owoców, fusy z kawy i herbaty, skorupki jajek, zwiędłe rośliny, papier i tektura (niedrukowane), liście, trawa, obornik, a także drobne gałęzie.

Czego unikać: mięso, ryby, nabiał, tłuszcze, odchody zwierząt mięsożernych, skórki cytrusów.

Praktyczny przykład:

Otwarte kompostowniki, do których mieszkańcy mogą przynosić bioodpady z domu, funkcjonują głównie przy niektórych ogrodach społecznych. W Warszawie takie kompostowniki działają m.in. przy ogrodzie Motyka i Słońce na Osiedlu Jazdów oraz Wspólnym Ogrodzie przy Służewskim Domu Kultury.

Naturalne nawozy z odpadów kuchennych

Nawet bez kompostownika można wykorzystać odpady kuchenne do odżywiania roślin.

Tabela 7. Inne metody wykorzystania niektórych odpadów organicznych

| Odpad | Zastosowanie | Sposób użycia |
|--------------------------|--------------------------------------|---|
| Fusy z kawy | Nawóz azotowy, odstraszanie ślimaków | Wymieszać z ziemią lub rozłożyć na powierzchni |
| Skórki banana | Potas dla kwitnących roślin | Pokroić, suszyć, zakopać przy korzeniach lub zrobić macerat |
| Woda po gotowaniu warzyw | Nawóz mineralny | Ostudzić i podlewać (bez soli!) |
| Skorupki jajek | Wapno dla roślin | Rozkruszyć, dodać do ziemi lub kompostu |
| Obierki ziemniaków | Odżywka ogólna | Zalać wodą, odstawić na 24h, podlewać |

Źródło: Opracowanie własne

Oszczędzanie wody i retencja deszczówki

Przeciętne gospodarstwo domowe zużywa około 90-150 litrów⁵⁰ wody na osobę dziennie. Proste zmiany mogą zmniejszyć zużycie o 30-50%.

Oszczędzanie w domu: perlatory na kranach (redukcja przepływu o 30-50% bez utraty komfortu, koszt 10-30 zł), naprawa ciekących kranów (kapiący kran to nawet 20 litrów dziennie), krótszy prysznic zamiast kąpieli (50 l vs 150 l), pełne wsady pralki i zmywarki, dwustopniowy spłuczek w toalecie. Korzystając z wody zawsze należy myśleć czy można ją zgromadzić, aby była przydatna do innych celów: woda z gotowania jajek i płukania warzyw do podlewania, szara woda do spłukiwania toalety, itp.

⁵⁰ Dane GUS

Retencja deszczówki pozwala wykorzystać wodę opadową do podlewania, mycia samochodu czy spłukiwania toalety. Najprostsze rozwiązanie to beczka pod rynną, Bardziej zaawansowane systemy obejmują podziemne zbiorniki i pompy – inwestycja zwraca się w ciągu kilku lat, szczególnie przy dużych ogrodach. Na balkonie sprawdzają się mniejsze pojemniki zbierające wodę ze specjalnych rynienek.

GOZ W CODZIENNYCH DOJAZDACH

Transport odpowiada za znaczną część śladu węglowego przeciętnego Polaka. Włączenie elementów GOZ do codziennych dojazdów oznacza maksymalne wykorzystanie zasobów (pojazdu, paliwa, infrastruktury) poprzez współdzielenie i optymalizację.

Carpooling – wspólne dojazdy

Carpooling to dzielenie przejazdu samochodem między kilka osób jadących w tym samym kierunku. Samochód osobowy przewozi średnio 1 – 2 osoby – każdy dodatkowy pasażer to lepsze wykorzystanie zasobów.

Carpooling do pracy: najtrudniejszy do zorganizowania, ale dający największe oszczędności. Warto zacząć od rozmowy ze współpracownikami mieszkającymi w pobliżu, założyć tablicę ogłoszeń „szukam/oferuję przejazd” w firmowym intranecie lub grupie, ustalić system rotacji kierowców lub współdzielenia kosztów paliwa. Przykładowo, aplikacja BlaBlaCar Daily ułatwia znajdowanie współpasażerów na stałych trasach.

Carpooling szkolny: rodzice dzieci z tej samej szkoły lub przedszkola mogą ustalić grafik, w którym każdy raz w tygodniu zawozi wszystkie dzieci. System sprawdza się szczególnie na terenach słabo skomunikowanych, gdzie brakuje szkolnych autobusów.

Carpooling okazjonalny: BlaBlaCar na dłuższe trasy (wakacje, święta, weekendowe wyjazdy) to już standard – platforma ma w Polsce kilkaset tysięcy użytkowników.

Mikromobilność i transport publiczny

Rower – własny lub współdzielony (systemy miejskie) – to najtańszy i najbardziej ekologiczny środek transportu na krótkich dystansach. Hulajnogi elektryczne sprawdzają się jako uzupełnienie komunikacji publicznej na „ostatniej mili”.

Transportu publiczny to po rowerze najbardziej ekologiczny środek transportu w mieście. Korzystanie z transportu miejskiego zdecydowanie zmniejsza emisję pyłów w centrach miast, a także przyczynia się do postrzegania miasta jako bardziej przyjaznego mieszkańcom. By łatwo organizować przejazdy transportem publicznym, można wykorzystać aplikacje planujące trasy: Jakdojade, Google Maps, Moovit. Pomagają one znaleźć najszybsze połączenia, bilety okresowe i zintegrowane obniżają koszty, a łączenie środków transportu zwiększa elastyczność.

Praktyczny przykład:

Mieszkańcy Krakowa mogą ekologicznie przemieszczać się po mieście, korzystając z rozbudowanej komunikacji publicznej opartej na tramwajach i niskoemisyjnych autobusach oraz stale rozwijanej infrastrukturze przesiadkowej. Coraz większe znaczenie mają także ruch pieszcy, rowerowy oraz usługi współdzielone (rowery, hulajnogi i car-sharing), które umożliwiają krótkie podróże bez użycia samochodu prywatnego⁵¹. Miasto wzmacnia zrównoważoną mobilność poprzez inwestycje w infrastrukturę, działania edukacyjne, promując codzienne wybory transportowe o mniejszym wpływie na środowisko.

Specyfika dojazdów na wsi

Na terenach wiejskich, gdzie transport publiczny jest ograniczony, współdzielenie przejazdów ma szczególne znaczenie. Sprawdzają się nieformalne systemy sąsiedzkie – ustalenie kto, kiedy jedzie do miasta na zakupy, do lekarza czy po dzieci ze szkoły i łączenie przejazdów. W niektórych gminach działają systemy transportu na żądanie dla seniorów i osób z niepełnosprawnościami – warto sprawdzić w urzędzie gminy lub OPS.

Łączenie celów podróży (praca + zakupy + wizyta u lekarza) redukuje liczbę przejazdów. Zamówienia online z odbiorem w jednym punkcie zamiast kilku wizyt w różnych sklepach. Wspólne wyjazdy na zakupy hurtowe z sąsiadami.

⁵¹ <https://www.onet.pl/informacje/krakowdlawas/krakow-doceniony-za-ekologiczny-transport-i-odwazne-decyzje/ceps3f-c.0666d3f1>

STUDIA PRZYPADKU I DOBRE PRAKTYKI

Po-Dzielnia – Poznań



Rys. 4. Piramida podejmowania decyzji zakupowych
Źródło: <https://podzielnia.pl/>

Po-Dzielnia — freeshop i centrum sharingu w Poznaniu

Po-Dzielnia działa w Poznaniu od 2018 roku i od tego czasu stała się jednym z najbardziej rozpoznawalnych freeshopów w Polsce. Powstała jako rozwinięcie idei lokalnych giveboxów, i została sfinansowana m.in. dzięki grantowi miejskiego programu „Otwarta Strefa Kultury” oraz zbiórce crowdfundingowej. Po-Dzielnia to miejsce, w którym każdy może oddawać rzeczy, których już nie potrzebuje (np. ubrania, książki, drobny sprzęt, dekoracje domowe) i brać te, które kiedyś zostały tam pozostawione lub tylko brać bez konieczności zostawiania. Po-Dzielnia również funkcjonuje jako centrum edukacyjno-kulturalne. Organizowane są tam wystawy prac artystycznych, warsztaty upcyklingu, kiermasze okazjonalne, wykłady i wydarzenia związane z ideą Zero Waste, upcyklingiem, kulturą sharingu i odpowiedzialnej konsumpcji. Co jakiś czas organizowana jest kawiarenka naprawcza dla mieszkańców Poznania.

Po-Dzielnia to działanie oddolne i społecznościowe

Kluczowym elementem projektu jest codzienne zaangażowanie mieszkańców: to oni przynoszą przedmioty, prowadzą selekcję rzeczy, organizują warsztaty oraz dbają o funkcjonowanie przestrzeni. Freeshop działa jak punkt sąsiedzkiej wymiany, w którym każdy może wnieść coś od siebie — część ludzi regularnie dostarcza odzież, inni przychodzą pomagać w sortowaniu, a kolejni prowadzą proste naprawy. W ten sposób Po-Dzielnia stała się miejscem realnego, codziennego wdrażania GOZ w skali osiedla i miasta.

Źródło: <https://www.facebook.com/podzielnia/>,
<https://podzielnia.pl/>



Zielone balkony w Krakowie – prywatne przestrzenie jako element gospodarki cyrkularnej miasta



Rys. 5. Strona tytułowa przewodnika do zazieleniania balkonów Krakowa
Źródło: <https://zsm.krakow.pl>

Projekt zielonych balkonów realizowany w Krakowie przez Zarząd Zieleni Miejskiej pokazuje, że codzienne decyzje mieszkańców mogą realnie wspierać cele gospodarki o obiegu zamkniętym i adaptacji miasta do zmian klimatu. Kluczowym elementem inicjatywy było wydanie przewodnika **„Zielone balkony dla czystego powietrza w mieście”**⁵², który stanowi praktyczne i przystępne kompendium wiedzy o zakładaniu zieleni balkonowej, również dla osób bez doświadczenia ogrodniczego. Publikacja zachęca do traktowania balkonu nie tylko jako przestrzeni dekoracyjnej, lecz także użytkowej – miejsca na łąki kwietne, zioła, warzywa, krzewy i trawy, wspierające bioróżnorodność oraz lokalny mikroklimat.

Przyjęta wizja zakłada, że masowe zazielenianie balkonów i tarasów prowadzi do powstania rozproszonych, wertykalnych ogrodów, które oddziałują nie tylko na użytkowników mieszkań, lecz także na sąsiadów, przechodniów i osoby korzystające z przestrzeni publicznej. Zieleń balkonowa została wpisana w miejskie podejście do zielono-błękitnej infrastruktury, jako element poprawiający retencję wód opadowych, izolację termiczną budynków oraz ograniczający efekt miejskiej wyspy ciepła.

Działania edukacyjne zostały wzmocnione inicjatywami angażującymi mieszkańców, takimi jak konkurs na najładniejszy balkon realizowany w 2024 roku w ramach projektu **„Rozzieleńmy się!”**, współtworzonego przez ZSM, Fundację IB Polska i UNHCR. Równoległe powstały ogrody społeczne i łąki kwietne projektowane we współpracy z lokalnymi mieszkańcami, co sprzyjało wzmocnieniu więzi sąsiedzkich oraz międzypokoleniowej wymianie wiedzy ogrodniczej.

Inicjatywa zielonych balkonów była uzupełniana działaniami z zakresu mikroretencji, obejmującymi m.in. zbiorniki na wodę opadową i zielone dachy, co podkreślało praktyczny wymiar adaptacji do zmian klimatu. Całość wpisuje się w długofalowe dokumenty strategiczne Krakowa dotyczące rozwoju i zarządzania terenami zieleni oraz w rosnące zainteresowanie mieszkańców projektami środowiskowymi, widoczne m.in. w wynikach Budżetu Obywatelskiego.

Przykład Krakowa pokazuje, że zazielenianie balkonów może być prostym, dostępnym dla każdego działaniem GOZ, łączącym oszczędne gospodarowanie zasobami, poprawę jakości życia i wzmocnienie odporności miasta.

Źródło: <https://zsm.krakow.pl>

52 https://zsm.krakow.pl/images/pliki/galeria/AKTUALNOSCI/co_robimy/Balkony_PL_bez_ISBN.pdf

PODSUMOWANIE

Wdrażanie zasad gospodarki o obiegu zamkniętym w codziennym życiu mieszkańców nie wymaga radykalnych zmian, lecz świadomych decyzji podejmowanych każdego dnia. Ograniczanie odpadów, ponowne użycie, współdzielenie i naprawa pozwalają oszczędzać zasoby, pieniądze oraz wzmacniać lokalne społeczności. Działania realizowane na poziomie domu, osiedla i miasta składają się na realną zmianę środowiskową i jakości życia.

Kluczowe zasady GOZ w codziennym życiu mieszkańca

Ograniczanie nadmiernej konsumpcji

Każda decyzja o niekupowaniu zbędnych rzeczy zmniejsza zapotrzebowanie na surowce, energię i transport, a także ogranicza ilość odpadów powstających na dalszych etapach cyklu życia produktu.

Wydłużanie życia produktów

Naprawa, konserwacja, ponowne użycie oraz wybór rzeczy trwałych i naprawialnych pozwalają korzystać z przedmiotów przez wiele lat, zmniejszając koszty dla gospodarstwa domowego i presję na środowisko.

Współdzielenie zamiast posiadania

Korzystanie z bibliotek rzeczy, wymian sąsiedzkich czy usług współdzielonych umożliwia dostęp do potrzebnych przedmiotów bez konieczności ich zakupu i magazynowania.

Wzmacnianie lokalnych obiegów

Wybór lokalnych produktów, kooperatyw, krótkich łańcuchów dostaw oraz lokalnych usług sprzyja obiegowi zasobów w najbliższym otoczeniu i zmniejsza ślad transportowy.

Codziennie wybory jako element zmiany systemowej

Nawet drobne decyzje podejmowane na poziomie domu, osiedla czy wsi – powielane przez wielu mieszkańców – tworzą realną podstawę do wdrażania gospodarki o obiegu zamkniętym w skali miasta i regionu.



POLECANE



Ellen MacArthur Foundation – wiodąca globalna organizacja promująca gospodarkę o obiegu zamkniętym, oferująca bezpłatne zasoby edukacyjne dla wszystkich branż:
<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/>



European Circular Economy Stakeholder Platform – platforma Komisji Europejskiej i Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego promująca gospodarkę o obiegu zamkniętym:
<https://circulareconomy.europa.eu/platform/en>



Zero Waste Europe – największa organizacja promująca styl życia zero waste. Łączy i wspiera organizacje pozarządowe z całej Europy, które dzielą wspólne wartości i cele oraz współpracują na rzecz przyszłości bez odpadów:
<https://zerowasteurope.eu/>



Polskie Stowarzyszenie Zero Waste – działa na rzecz zmiany świadomości społecznej dotyczącej zasobów, odpadów, konsumpcji. Realizuje wiele projektów i inicjatyw w zakresie GOZ:
<https://zero-waste.pl/o-nas/>





MAŁOPOLSKA

w duchu GOZ



goz.malopolska.pl

Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego