

BRNO CIRKULÁRNÍ - SOLIDÁRNÍ PROJEKT

# Jak žít více udržitelně



Mladiinfo ČR, z.s.

# Obsah

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>Úvod</b>                         | <b>3</b>  |
| <b>Cirkulární ekonomika</b>         | <b>4</b>  |
| <b>10 tipů pro udržitelný život</b> | <b>6</b>  |
| <b>Naše zkušenosti</b>              | <b>12</b> |
| <b>Knihovna věcí</b>                | <b>13</b> |
| <b>Závěrem</b>                      | <b>14</b> |

# Brno cirkulární

Vítejte v ebooku vytvořeném v rámci iprojektu Brno cirkulární – iniciativy, která se zabývá tématy v oblasti udržitelnosti a podporuje koncept cirkulární ekonomiky.

Projekt Brno cirkulární v roce 2023 představoval důležitý milník ve snaze o dosažení udržitelnější budoucnosti. Realizoval se s podporou Evropské unie a vznikl jako Solidární projekt pod Evropským sborem solidarity (ESC). Jeho hlavním cílem bylo propagovat a praktikovat principy cirkulární ekonomiky v rámci města Brna.

V tomto ebooku se dočtete o různých aspektech cirkulární ekonomiky a udržitelnosti. Najdete zde také 10 tipů pro udržitelnější život a také příběhy našich dobrovolníků.

Cílem je přinést inspiraci a praktické informace, které vám pomohou aktivně se zapojit do této udržitelného životního stylu.

Rádi bychom také vyjádřili hluboké poděkování Domu zahraniční spolupráce a Mladiinfo za jejich podporu a zapojení do projektu Brno cirkulární. Bez jejich angažovanosti by tato cenná kolekce informací nebyla možná.

Nyní se pusťme do tohoto průvodce udržitelností a objevujme společně možnosti, jak se zapojit do cirkulární ekonomiky a přispět k lepší budoucnosti pro naše město a planetu.

# Cirkulární ekonomika

NAŠE BUDOUCNOST

## Oběhové hospodářství

Cirkulární ekonomika představuje nový přístup v oblasti udržitelného rozvoje. Na rozdíl od tradiční lineární ekonomiky, která spočívá ve neustálé spotřebě a prostého vyhození na konci životnosti, cirkulární ekonomika se zaměřuje na minimalizaci odpadu a znovupoužití zdrojů. Tento přístup jednak snižuje negativní dopady na životní prostředí, ale také podporuje ekonomický růst a vytváření nových pracovních příležitostí.

## 3R

V rámci cirkulární ekonomiky můžeme jmenovat několik principů. Nejznámějšími jsou 3R, tedy reduce, reuse, recycle. Klíčovými jsou tedy snížení, znovupoužití, recyklace. Prvním krokem je minimalizace vzniku odpadu pomocí efektivních výrobních procesů a ekodesignu produktů s ohledem na snížení environmentální zátěže. Druhým krokem je podpora znovupoužívání, což zahrnuje opravy, renovace a sdílení produktů, tak jako se o to snažíme v naší Knihovně věcí. Nakonec se klade důraz na recyklaci, při které jsou materiály použity znovu.



# Cirkulární ekonomika

NAŠE BUDOUCNOST

## Spotřebitelé i firmy

Významným prvkem cirkulární ekonomiky je i zapojení nás spotřebitelů a firem. Veškerá tíha by neměla ležet jenom na našich bedrech. Firmy by měly být motivovány k inovacím v oblasti výroby a k poskytování služeb s nižším dopadem na životní prostředí. **Společné úsilí nás všech ve společnosti hraje klíčovou roli v transformaci k cirkulární ekonomice, i vzhledem k tomu, že Česká republika má akční plán Cirkulární Česko 2040.**

## Tipy na aplikace

- Nesněženo
- Rekola
- Blablacar

## Další informace a inspirativní články

- [Za lepší život](#)
- [Slušná firma](#)
- [Nerůst](#)

# Životní styl pro budoucnost

## 10 TIPŮ PRO UDRŽITELNĚJŠÍ ŽIVOT

*Tato sekce ebooku je věnována praktickým tipům a nápadům pro každodenní život s ohledem na udržitelnost a ochranu životního prostředí. Prostřednictvím těchto deseti doporučení se zaměříme na konkrétní kroky, které můžete přijmout, abyste přispěli k tvorbě udržitelnějšího světa.*

### Odpovědná spotřeba a minimalismus

Odpovědná spotřeba a minimalismus jdou ruku v ruce s udržitelným životním stylem. Svědomitým výběrem toho, co kupujeme, a omezením nadměrné spotřeby přispíváme k ochraně životního prostředí.

**Swapy oblečení** a nákupy v second hand obchodech umožňují obnovit šatník bez zvýšení zátěže na životní prostředí. Jak uspořádat swap se dozvíte [zde](#).

Koncept **Knihovny věcí** nás učí sdílet a půjčovat si předměty, které potřebujeme jen zřídka, snižujíc tak množství věcí, které vlastníme, a tím i náš ekologický dopad.

Minimalismus a odpovědná spotřeba nás motivovaly k tomu, abychom lépe zvažovali naše nákupy a více využívali existujících prostředků. Tímto způsobem aktivně přispíváme k udržitelnějšímu životnímu stylu a ohleduplnějšímu přístupu k životnímu prostředí.



# Životní styl pro budoucnost

## 10 TIPŮ PRO UDRŽITELNĚJŠÍ ŽIVOT

### Stop plýtvání jídlem

Tento postoj podporuje uvědomělost ohledně našich stravovacích návyků a snahu minimalizovat plýtvání potravinami. Zastavit plýtvání jídlem zahrnuje nejen lepší správu a využívání potravin, ale také přemýšlení o způsobech, jak minimalizovat množství potravinového odpadu. Tímto způsobem můžeme aktivně přispět k snížení zátěže na životní prostředí spojené s plýtváním potravinami. Existují i různé aplikace, které bojují proti plýtvání jídlem např. Nesnězeno.

Dumpster diving je termín pro hledání a využívání ještě použitelných potravin z kontejnerů obchodů. Tato praxe je zaměřena na redukci plýtvání potravinami tím, že využívá potraviny, které by jinak skončily na skládce, a často přispívá k zajištění potravin pro ty, kteří mají omezený přístup k potravinám.



### Zahradničení a kompostování

Zahradničení a kompostování nejsou jenom prosté činnosti – jsou to způsoby života spojené s udržitelností.

Zahradničení není jen o pěstování rostlin. Je to vytváření živých ekosystémů, které nejen poskytují čerstvé plody, ale také podporují rozmanitost života a přírodu kolem vás.

Kompostování je jednoduchý způsob, jak snížit množství odpadu a vytvořit vlastní bohatou půdu pro rostliny.

Tyto aktivity nejen zlepšují vaši zahradu, ale také vás propojují s přírodou a pomáhají snižovat negativní dopad naší spotřeby na životní prostředí.

# Životní styl pro budoucnost

## 10 TIPŮ PRO UDRŽITELNĚJŠÍ ŽIVOT

### Lokálně a s minimem obalů

Nákup lokálních produktů podporuje místní ekonomiku a snižuje uhlíkovou stopu spojenou s dopravou. Zároveň umožňuje spotřebitelům lépe poznat původ svých potravin a produktů.

Minimalizace obalů znamená preferování produktů s co nejméně obaly nebo hledání alternativ s opakovaně použitelnými obaly. Cílem je snížit množství odpadu a přispět k udržitelnějšímu prostředí tím, že minimalizuje použití a likvidaci jednorázových obalů.

Tipy, jak začít s bezobalovým nakupováním, [najdete zde](#).



### Cestuj zodpovědně

Preferujte při svých cestách ekologicky šetrné dopravní prostředků jako jsou veřejná doprava, sdílení automobilů nebo cestování pěšky či na kole. Tyto alternativy snižují emise skleníkových plynů oproti individuální dopravě. Pro spolucestování můžete například využít aplikaci Blablacar nebo různé facebookové skupiny zaměřené na spolujízdu.



# Životní styl pro budoucnost

## 10 TIPŮ PRO UDRŽITELNĚJŠÍ ŽIVOT

### Aktivně se zapojuj

Zapojení se do společenských aktivit a angažování jako aktivní občan představuje jeden z klíčových kroků pro udržitelnější životní styl.

Dobrovolnictví nabízí skvělou možnost přispět ke změně. Účast v dobrovolnických akcích zaměřených na udržitelnost, jako jsou ekologické projekty nebo společenské iniciativy, umožňuje jednotlivcům přímo podporovat a přispívat k udržitelnějšímu prostředí.

Podpora ekologických petic je dalším způsobem, jak se aktivně angažovat. Podpisem a šířením petičních kampaní týkajících se ochrany životního prostředí můžeme přitáhnout pozornost k důležitým otázkám a iniciovat změnu.



### Vzdělávej se

Vzdělání hraje klíčovou roli v cestě k udržitelnosti. Zvyšování povědomí a znalostí o otázkách životního prostředí a udržitelného rozvoje pomáhá jednotlivcům i komunitám přijímat informovanější a prozíravější rozhodnutí.

Vzdělávání o udržitelnosti osvětluje důsledky našich akcí na planetu a vytváří prostor pro inovativní řešení. Podporuje uvědomění si dopadů naší spotřeby a pomáhá najít způsoby, jak minimalizovat negativní vlivy na životní prostředí.

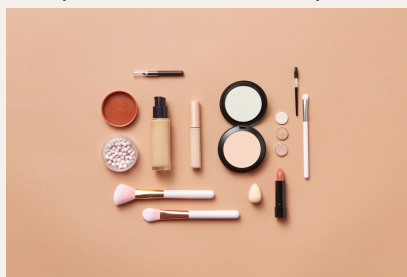
# Životní styl pro budoucnost

10 TIPŮ PRO UDRŽITELNĚJŠÍ ŽIVOT

## Non-toxic kosmetika

Cílem non-toxic kosmetiky je poskytnout uživatelům produkty, které jsou šetrné k pokožce, nezpůsobují podráždění či alergické reakce a zároveň minimalizují negativní dopad na životní prostředí. Tento trend v kosmetickém průmyslu roste díky zvýšené poptávce po produktech, které jsou šetrné k lidskému zdraví a respektují přírodu. Takové produkty preferují přírodní a organické složky, minimalizují používání syntetických chemikálií, umělých barviv, parabenů, ftalátů a jiných potenciálně škodlivých látek. Namísto toho se zaměřují na používání přírodních olejů, bylinných extraktů, esenciálních olejů a jiných přírodních složek, které mají prospěšné účinky na pokožku.

Chcete vědět, jestli je složení vašich kosmetik vhodná a šetrná k planetě? Navštivte [encyklopedii Bio](#).



## Třídíš, třídím, třídíme

Recyklace je klíčovým prvkem udržitelného životního stylu. Jedná se o proces přetváření odpadních materiálů na nové produkty, což snižuje množství odpadu končícího na skládkách a šetří přírodní zdroje.

Třídění a recyklace materiálů jako skla, papíru, plastů a kovů umožňuje jejich opakované využití. Tím se snižuje potřeba nových surovin a energie potřebné k výrobě nových produktů.

Recyklace není jen o třídění odpadu, je to jednoduchý způsob, jak jednotlivci mohou přispět k ochraně životního prostředí. Každý recyklovaný předmět představuje krok k udržitelnějšímu světu pro nás i budoucí generace. Nevíš si rady, kam co patří, nebo hledáš nejbližší kontejner? Mrkni na stránky [Kamtrídít.cz](#)

# Životní styl pro budoucnost

## 10 TIPŮ PRO UDRŽITELNĚJŠÍ ŽIVOT

### DIY a upcycling

Přemýšleli jste někdy nad tím, jak můžete přetvořit staré věci na něco nového a úžasného? To je právě kouzlo "Do it yourself" (DIY) a upcyclingu!

DIY je jako kouzelná hůlka, kterou proměníte staré věci na něco zcela nového. Zlepšujete svět kolem sebe pomocí svého vlastního kreativního génia. Můžete vytvořit nový nábytek z palet, starou sklenici proměnit v nádhernou svítící lampu nebo si ušít tašku ze staré košile. Možnosti jsou nekonečné!

A co upcycling? To je jako umělecké dílo z recyklace! Když upcyclujete, proměňujete staré věci na nové s větší hodnotou. Z otrhaných dřívů můžete vytvořit stylový koberec nebo z nepoužívaných CD vytvořit vlastní oslnivý dekorativní prvek.

Taková zábava není jenom o vytváření nových věcí, je to o objevování vašeho vlastního tvůrčího já a zároveň o šetrnosti k životnímu prostředí. Tak se pusťte do toho a nechte svou kreativitu volně proudit!

Na našem blogu se můžete inspirovat a vyrobit si například barefoot sandály nebo svíčky z recyklovaného hliníku. A na Youtube je nápadů spousta.



# Naše zkušenosti

DOBROVOLNÍČÍ MLADIINFO SDÍLÍ

## Eliška (26)

*Ahoj, jsem Eliška, koordinátorka projektu Brno cirkulární, a chtěla bych s vámi sdílet, jak žiju udržitelněji. Od malička třídím odpad, a nedávno jsem se zapojila i do zero waste života. Kromě toho, že nakupuji na farmářských trzích a používám bezobalové nákupy, chováme doma slepice a bioodpad dáváme do kompostu.*

*Můj největší „eko úspěch“ je přechod na ekologické menstruační pomůcky. Snažím se nejen o vlastní udržitelný život, ale i o šíření osvěty v mém okolí. Každý krok k méně odpadu má smysl!*

## Lucie (23)

*Dlouhodobě uznávám udržitelný životní styl, který snižuje negativní dopady na životní prostředí. V běžném životě se snažím chodit více pěšky, třídít odpad apod. Spotřeby energií se snažím naopak minimalizovat doma i v pracovním prostředí. Upřednostňuji vždy lokální a sezónní potraviny. Vedle toho se také o ekologii a udržitelném životním stylu neustále dále vzdělávám. Projekt Brno cirkulární mi umožnil objevit nová zajímavá témata a navázat kontakty s lidmi, kteří mají podobné životní principy.*

## Adéla (22)

*Zdravím všechny, jmenuju se Adéla a jsem studentka environmentálních studií. Že si pod tím nedoveš nic představit? Nevadí, skrývá se pod tím všechno to, co se dělo v projektu Brno cirkulární. Konzum už nesmí být v módě, pojdme zavést nový standard! Swapy, upcycling, šetrnost, vědomé žití, i v tom je budoucnost. Proto mají projekty jako tento smysl, vzdělává a posouvá lidi dál, směrem k lepší budoucnosti.*

# Knihovna věcí

## Šetřete přírodu i životní prostředí

Půjčování namísto kupování věcí, které používáte jen zřídka, vám ušetří peníze a odlehčí přírodě. Nevidíte v tom souvislost? Můžeme si filozofii knihovny věcí uvést na jednoduchém příkladě:

### ***Letos v létě jedeme s partou pod stan. Máme si stany koupit nebo raději půjčit?***

Půjčením stanu ušetříte třeba i 2 tisíce korun a jako bonus nebudete doma zbytečně hromadit věc, kterou po zbytek roku (let) už nevyužijete. Stan, který byste si koupili namísto jeho půjčení, by byl vyroben jen pro občasnou příležitost a nebyl plně využíván. Sníží se tak negativní dopad průmyslu na Zem a zvýší se uvědomělost nás všech, kteří chtějí najít alternativní cestu ke komfortnímu a udržitelnému životnímu stylu.

*V Knihovně věcí věříme, že je pro naši komunitu a životní prostředí lepší, když 1 věc poslouží 10 lidem každý rok, než kdyby 10 stejných věcí posloužilo jen 1x za rok.*

### **Odkud koncept Knihovny věcí vlastně pochází? Do jakých rozměrů může tato iniciativa přerůst?**

Koncept sdílení není novinkou. Na internetu se můžeme dočíst, že první půjčovna nářadí vznikla už v roce 1978 v Ohiu, USA. První knihovna věcí (Library of Things) vznikla v Británii a brzy na to se otevřely i v Kanadě či do Německa. Některé knihovny vznikly jako samostané projekty a komunitní centra, jiné jsou např. přidružené do klasických knižních knihoven. Ve velkých městech knihovny věcí fungují už na bázi velkých domů s různými odděleními a vyspělými IT systémy. Setkat se můžeme i s bezkontaktní Knihovnou na bázi úložných boxů.

V České republice byla první knihovna založena Goethe institutem v Praze v roce 2017, druhá knihovna též v Praze v Hybernské ulici. Třetí knihovna je ta naše brněnská, fungující od jara roku 2019.

[HTTPS://KNIHOVNAVECI.MLADIINFO.CZ/](https://knihovnaveci.mladiinfo.cz/)

[@KVBRNO](#)

# Závěrem

Vítejte na závěrečné straně našeho ebooku! Děkujeme vám, že jste nás provázeli na cestě k udržitelnějšímu životnímu stylu. Tento průvodce vznikl v rámci projektu **Brno cirkulární**, který nám dal možnost objevovat a sdílet nápady pro udržitelnější život. Velký dík patří Evropskému sboru solidarity za finanční podporu, díky které jsme mohli realizovat tento projekt.

Rádi bychom vyjádřili srdečnou vděčnost Domu zahraniční spolupráce a Mladiinfo za jejich podporu a inspiraci. Společně pracujeme na tvorbě pozitivních změn a udržitelnější budoucnosti. V neposlední řadě nesmíme zapomenout na naše neocenitelné dobrovolníky, bez nichž by tento projekt nebyl tak úspěšný. Děkujeme za jejich obětavou práci a přínos k udržitelnosti.

S naším ebookem v rukou věříme, že i malé kroky směrem k udržitelnosti přispívají k větší změně. Buďme hrdí na to, co jsme se naučili, a inspirujme i ostatní, abychom společně tvořili lepší a udržitelnější svět pro nás všechny. Děkujeme, že jste s námi na této cestě!

Autoři textu: Eliška Němcová, Adéla Chocholáčová

Autoři fotografií: Eliška Němcová