



Γυναίκες για την  
Πράσινη Μετάβαση

# Πράσινη Μετάβαση και Ατομική Ευθύνη



Μικρές αλλαγές - Μεγάλη διαφορά

# Καλωσόρισμα

## Καλωσορίσατε στο εκπαιδευτικό υλικό του έργου «Γυναίκες για την Πράσινη Μετάβαση»



Το υλικό αυτό απευθύνεται σε εσάς, τις γυναίκες της υπαίθρου και έχει στόχο να στηρίξει και να ενδυναμώσει τον ρόλο σας, με γνώσεις και πρακτικές ιδέες που μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινή ζωή, στο σπίτι και στην κοινότητα.

Το έργο υλοποιείται από το **Ίδρυμα Λαόνα**, σε συνεργασία με τον **Σύλλογο Γυναικών Υπαίθρου Λάρνακας**, και εξετάζει βασικές έννοιες που έχουν σχέση με τη ζωή μας και τους πόρους που μας προσφέρει η Γη, πάντα με σύνδεση με τον τόπο μας και στις πραγματικές συνθήκες της καθημερινότητας.

Μέσα από αυτό το υλικό, στόχος μας είναι:

- Η καλύτερη κατανόηση των περιβαλλοντικών κινδύνων που επηρεάζουν την καθημερινότητά μας.
- Η αναγνώριση του σημαντικού ρόλου που ήδη έχετε στην προστασία του περιβάλλοντος.
- Η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης σας για να συμμετέχετε πιο ενεργά στο διάλογο και στις αποφάσεις που αφορούν την κοινότητά σας.

Πιστεύουμε ότι κάθε γυναίκα μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στο να καθιερώσει ένα πιο βιώσιμο τρόπο ζωής για την ίδια, την οικογένεια και τον τόπο της, μέσα από επιλογές και δράσεις που δίνουν νόημα και αξία.

Με την έννοια βιώσιμη ζωή εννοούμε να μην εξαντλούμε σήμερα όλους τους πόρους που μας προσφέρει η Γη μας, αλλά να αφήσουμε τα αναγκαία για τις επόμενες γενιές.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά το **ENA Foundation** για τη χρηματοδότηση και τη στήριξή του, η οποία καθιστά δυνατή την υλοποίηση αυτής της προσπάθειας.

**Ίδρυμα Λαόνα για την Αναβίωση και Προστασία της Κυπριακής Υπαίθρου**

**Σύλλογος Γυναικών Υπαίθρου Λάρνακας**



## Τι σημαίνει «Πράσινη Μετάβαση»;

Πράσινη Μετάβαση σημαίνει να μην ρυπαίνουμε το περιβάλλον και να μην εξαντλούμε τους φυσικούς πόρους

Ίσως να έχουμε ακούσει τον όρο «Πράσινη Μετάβαση» στις ειδήσεις ή σε συζητήσεις, αλλά να μην είναι πάντα ξεκάθαρο τι σημαίνει στην πράξη. Στην πραγματικότητα, η Πράσινη Μετάβαση σημαίνει έναν πιο απλό και πιο υγιή τρόπο ζωής, που σέβεται το περιβάλλον, τον άνθρωπο και τον τόπο μας.

**Πράσινη Μετάβαση** σημαίνει να ζούμε και να δουλεύουμε με τρόπους που δεν ρυπαίνουν το περιβάλλον, που δεν εξαντλούν τους φυσικούς πόρους που μας προσφέρει τη Φύση, αλλά τη φροντίζουν, ώστε να μπορεί να μας προσφέρει τα αγαθά της και στο μέλλον. Αφορά το πώς χρησιμοποιούμε το νερό, πόσο καταναλώνουμε την ενέργεια και τα τρόφιμα, αλλά και το πώς διαχειριζόμαστε τα απορρίμματα (απόβλητα) μας.

Για εμάς τους ανθρώπους της υπαίθρου, η πράσινη μετάβαση δεν είναι κάτι καινούργιο ή ξένο.

Πολλές από τις πρακτικές που εφαρμόζαμε παλιά – π.χ. το να μη σπαταλούμε τίποτα, να αξιοποιούμε ό,τι έχουμε στο σπίτι και στον κήπο, είναι βασικά στοιχεία της πράσινης μετάβασης, που σήμερα εκφράζονται ως μείωση της υπερκατανάλωσης.

Η διαφορά σήμερα είναι ότι καλούμαστε να κάνουμε αυτές τις επιλογές συνειδητά, γνωρίζοντας ότι επηρεάζουν:

- την υγεία μας και την υγεία των παιδιών μας,
- το κόστος της καθημερινής μας ζωής και τα έξοδα του νοικοκυριού,
- το περιβάλλον γύρω μας,
- το μέλλον της κοινότητάς μας.

Η πράσινη μετάβαση δεν σημαίνει μεγάλες αλλαγές από τη μια μέρα στην άλλη.

Σημαίνει μικρά, καθημερινά βήματα που μπορούμε όλες να κάνουμε, με τον δικό μας ρυθμό, ξεκινώντας από το σπίτι και φτάνοντας στην κοινότητα.

# Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία



Η Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία αποτελεί συγκεκριμένο μέρος της Πράσινης Μετάβασης

Η **Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία** είναι το σχέδιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης για να γίνει η Ευρώπη κλιματικά ουδέτερη μέχρι το 2050. Κλιματικά ουδέτερη σημαίνει ότι στο μέλλον δεν θα προκαλούμε περισσότερες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου (οι οποίες προκαλούν την κλιματική αλλαγή), από ό,τι μπορεί να απορροφήσει η Φύση.

Αν και ακούγεται μεγάλος στόχος, έχει άμεση σχέση με όσα κάνουμε καθημερινά στο σπίτι, στον κήπο και την κοινότητα μας. Κάθε μας επιλογή μπορεί να συμβάλει σε ένα καθαρότερο, πιο υγιές περιβάλλον και ταυτόχρονα να μειώνει τα έξοδα και τη σπατάλη.

## Πρακτικές συνδέσεις με την καθημερινότητά μας:

**Ενέργεια στο σπίτι:** Κλείνουμε τα φώτα και τις ηλεκτρικές συσκευές όταν δεν τις χρησιμοποιούμε, χρησιμοποιούμε λαμπτήρες χαμηλής κατανάλωσης, σκεφτόμαστε μικρές αλλαγές που μειώνουν το ρεύμα, δεν αφήνουμε ανοικτή την πόρτα του ψυγείου περισσότερο από όσο χρειάζεται.

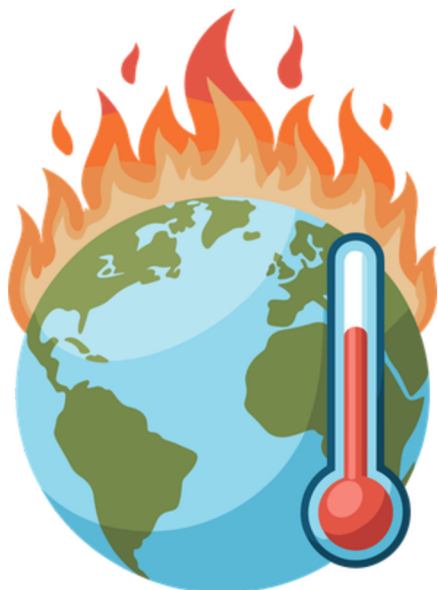
**Μετακίνηση:** Περπάτημα, ποδήλατο ή κοινή χρήση αυτοκινήτου με άλλους για μικρές διαδρομές, βοηθά το περιβάλλον και εξοικονομεί χρήματα.

**Φαγητό:** Αγορά εποχιακών και ντόπιων προϊόντων, μείωση σπατάλης φαγητού, μαγειρεύοντας όσα χρειάζεται η οικογένεια.

**Ανακύκλωση και επαναχρησιμοποίηση:** Κάνουμε διαλογή κοινοτικών/δημοτικών αποβλήτων και δίνουμε νέα χρήση σε αυτά που θα πετούσαμε.

Η **Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία** μας δείχνει ότι η πράσινη μετάβαση δεν αφορά μόνο κυβερνήσεις ή μεγάλες εταιρείες. Εμείς, με τις καθημερινές μας επιλογές στο σπίτι, στον κήπο και στην κοινότητα, συμβάλλουμε άμεσα σε έναν πιο οικολογικό και βιώσιμο περιβάλλον.

**Ας αναρωτηθούμε:** Ποιες κρατικές χορηγίες και χρηματοδοτικά σχέδια μπορούμε να εκμεταλλευτούμε για να μειώσουμε την κατανάλωση ενέργειας και τα έξοδα του σπιτιού μας;



# Κλιματική Αλλαγή και τι αλλάζει στον τόπο μας

Η κλιματική αλλαγή δεν είναι κάτι μακρινό ή θεωρητικό. Είναι μια πραγματικότητα που επηρεάζει ήδη τον τόπο μας

Η **κλιματική αλλαγή** δεν είναι κάτι μακρινό ή θεωρητικό. Είναι μια πραγματικότητα που επηρεάζει ήδη τον τόπο μας και την καθημερινή μας ζωή, ιδιαίτερα στις αγροτικές και ημιαγροτικές περιοχές.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρούμε αλλαγές στο κλίμα που γίνονται όλο και πιο έντονες. Οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν, τα καλοκαίρια γίνονται πιο ζεστά και διαρκούν περισσότερους μήνες, ενώ οι βροχοπτώσεις μειώνονται ή εμφανίζονται πιο έντονες, αλλά σε περιορισμένο χρονικό διάστημα.

Αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν άμεσα τη διαθεσιμότητα του νερού, τη γη και τον τρόπο ζωής μας.

Στην ύπαιθρο, οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής γίνονται συχνά πιο αισθητές:

- Λιγότερο διαθέσιμο νερό και μεγαλύτερη ανάγκη για εξοικονόμηση,
- Δυσκολίες στις καλλιέργειες και στους κήπους,
- Αυξημένος κίνδυνος πυρκαγιών,
- Αυξημένες θερμοκρασίες που επηρεάζουν τις καλλιέργειες, την υγεία μας και την καθημερινή εργασία.

Παράλληλα, η κλιματική αλλαγή επηρεάζει και την οικονομική μας πραγματικότητα, διότι αυξάνει το κόστος της ενέργειας, του νερού και των τροφίμων, επιβαρύνοντας το νοικοκυριό και την οικογένεια.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι η κλιματική αλλαγή δεν οφείλεται σε μεμονωμένες πράξεις ανθρώπων ή κοινοτήτων. Πρόκειται για ένα παγκόσμιο φαινόμενο, στο οποίο όμως όλοι και όλες μπορούμε να συμβάλουμε θετικά, μέσα από επιλογές που μειώνουν τη σπατάλη και προστατεύουν τους φυσικούς πόρους.

# Κυκλική Οικονομία με λιγότερα απόβλητα και περισσότερη αξία

Αντί να πετάμε κάτι που δεν χρειαζόμαστε, μπορούμε να σκεφτούμε πώς να το ξαναχρησιμοποιήσουμε

Η **κυκλική οικονομία** είναι κάτι που ήδη πολλές από εμάς κάνουμε καθημερινά: να χρησιμοποιούμε σωστά τους πόρους που έχουμε, να μην πετάμε άσκοπα, και να προσφέρουμε νέα χρήση σε πράγματα που φαίνεται να έχουν ολοκληρώσει τον κύκλο τους.



Άρα, αντί να πετάμε κάτι που δεν χρειαζόμαστε, μπορούμε να σκεφτούμε πώς να το ξαναχρησιμοποιήσουμε, να το ανακυκλώσουμε ή να το μετατρέψουμε σε κάτι χρήσιμο. Με αυτόν τον τρόπο, μειώνουμε τα απόβλητα, προστατεύουμε τη Φύση και εξοικονομούμε χρήματα και χρόνο.

Παραδείγματα στην καθημερινότητά μας:

**Υπολείμματα φαγητού:** Τα φλούδια λαχανικών, τα αποφάγια και τα τσόφλια αυγών μπορούν να γίνουν κομπόστ για τα φυτά. Έτσι, οι τροφές που θα πετούσαμε βοηθούν να μεγαλώσουν νέα φυτά.

**Παλιά ρούχα:** Οι παλιές μπλούζες ή πετσέτες μπορούν να γίνουν ξεσκονόπανα ή τσάντες για τα ψώνια.

**Βάζα:** Τα γυάλινα βάζα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τρόφιμα, για να φυτέψουμε μικρά φυτά ή για να οργανώσουμε σπόρους και μικροαντικείμενα.

**Νερό:** Το νερό που χρησιμοποιούμε για να πλύνουμε τα λαχανικά μπορεί να ποτίσει τα φυτά μας, συμβάλλοντας στην εξοικονόμηση του.



**Χαρτί και χαρτόνι:** Χαρτί ή χαρτόνι που σκίζεται μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κομπόστ, για χειροτεχνίες με τα παιδιά ή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για σημειώσεις την πίσω καθαρή πλευρά τυπωμένων σελίδων, αποδείξεων κτλ .

**Ξύλα και κλαδιά:** Κλαδιά από κλαδέματα μπορούν να γίνουν καυσόξυλα, υποστρώματα για φυτά ή στήριξη για αναρριχώμενα φυτά στον κήπο.

### Αντικείμενα που δεν χρειαζόμαστε:

Παλιά έπιπλα, κατσαρόλες ή εργαλεία μπορούν να δοθούν σε φίλες, γειτόνισσες ή συλλόγους, αντί να καταλήξουν στα σκουπίδια.

Η κυκλική οικονομία μας δείχνει ότι τίποτα δεν πάει χαμένο όταν ξέρουμε πώς να το αξιοποιούμε.

Κάθε μικρή αλλαγή που εφαρμόζουμε στο σπίτι, στον κήπο ή στην κοινότητα έχει σημασία και συνεισφέρει σε ένα πιο βιώσιμο τρόπο ζωής.

Αυτό που έχει σημασία είναι να κάνουμε συνειδητές επιλογές, να σκεφτόμαστε πριν πετάξουμε κάτι και να αναζητούμε τρόπους να το αξιοποιήσουμε ξανά.

Με τον τρόπο αυτό, προστατεύουμε το περιβάλλον, μειώνουμε τα έξοδα και δίνουμε αξία σε ό,τι ήδη έχουμε.



# Ανακύκλωση

Όσο περισσότερα απορρίμματα παράγουμε, τόσο μεγαλύτερο κόστος έχουμε για εμάς και την κοινότητα μας και τόσες περισσότερες χωματερές θα χρειάζονται



Όσα πετάμε στα σκουπίδια δεν είναι απλώς «άχρηστα». Κάθε αντικείμενο που πετιέται έχει οικονομικό και περιβαλλοντικό κόστος.

Όσο περισσότερα απορρίμματα παράγουμε, τόσο μεγαλύτερο κόστος έχουμε, για εμάς και την κοινότητα μας και τόσες περισσότερες χωματερές θα χρειάζονται.

Αυτό μας δίνει έναν λόγο να σκεφτόμαστε τι πετάμε και πώς μπορούμε να μειώσουμε τα απόβλητα, να τα επαναχρησιμοποιούμε ή να τα ανακυκλώνουμε.

## Κανόνες για σωστή διαχείριση αποβλήτων στο σπίτι:

### 1. Ιεράρχηση αποβλήτων

Σκεφτόμαστε τα βήματα με αυτή τη σειρά:

- α. Πρόληψη
- β. Επαναχρησιμοποίηση
- γ. Ανακύκλωση / κομποστοποίηση
- δ. Σύμμεικτα, δηλαδή μόνο ό,τι δεν ανακυκλώνεται.

### 2. Οργάνωση σημείων διαλογής:

Έχουμε στο σπίτι 4 - 6 ξεχωριστούς κάδους/σημεία:

- Σύμμεικτα
- PMD (πλαστικό / μέταλλο / σύνθετες συσκευασίες)
- Χαρτί
- Γυαλί
- Οργανικά (κουζίνα / κήπος)
- Ειδικά (μπαταρίες / παλιές ηλεκτρικές συσκευές / λαμπτήρες / φάρμακα)

### 3. Διατηρούμε τις ανακυκλώσιμες συσκευασίες καθαρές:

Ξεπλύνουμε και στεγνώνουμε τις ανακυκλώσιμες συσκευασίες, ώστε να μην έχουν υπολείμματα τροφών που χαλούν την ανακύκλωση.

### 4. Σωστή χρήση των κάδων:

- Χαρτί: χαρτιά από πακέτα ή εφημερίδες
- PMD: μόνο πλαστικό, μέταλλο, αλουμίνιο, χαρτόκουτα, σύνθετα συσκευασίας (σύμφωνα με το σύστημα).



# Ανακύκλωση

Πώς μπορούμε να μειώσουμε τα απόβλητα, να τα επαναχρησιμοποιούμε ή να τα ανακυκλώνουμε;

- Γυαλί: το φυλάμε χωριστά και το τοποθετούμε μέσα στον κάδο γυαλιού, όχι έξω από αυτόν.
- Μπαταρίες: μαζεύονται σε μικρό δοχείο και παραδίδονται στους κάδους ΑΦΗΣ.
- Ηλεκτρικές / ηλεκτρονικές συσκευές και λαμπτήρες: παραδίδονται στα σημεία WEEE / Πράσινα Σημεία.
- Φάρμακα: Ότι δεν χρειαζόμαστε το παραδίδουμε πίσω στο φαρμακείο.

## 5. Μείωση σύμμεικτων αποβλήτων:

- Προετοιμασία μενού και λίστας αγορών για να μειωθεί η υπερκατανάλωση τροφίμων
- Χρήση επαναχρησιμοποιούμενων σακούλων στα ψώνια
- Επιλογή προϊόντων με λιγότερη συσκευασία

## Κομποστοποίηση:

Αν έχουμε κατάλληλο χώρο, κάνουμε κομποστοποίηση των πράσινων αποβλή-

των κήπου (κλαδέματα, αγριόχορτα κτλ), και κουζίνας (φύλλα πατάτας, υπολείμματα λαχανικών και φρούτων, αλλά δεν βάζουμε σε καμιά περίπτωση υπολείμματα από κρέατα, πουλερικά και ψάρια)

## Οφέλη:

- Μειώνουμε τα σκουπίδια και τα έξοδα αποκομιδής
- Προστατεύουμε το περιβάλλον και τους φυσικούς πόρους
- Δημιουργούμε καλές συνήθειες για όλη την οικογένεια
- Ενισχύουμε την κυκλική οικονομία, δίνοντας νέα ζωή σε ό,τι θα πετούσαμε.

## Ας αναρωτηθούμε:

- Τι αντικείμενα έχουμε στο σπίτι μας που μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν ή να μπουν στον σωστό κάδο;
- Πού βρίσκεται το πιο κοντινό Πράσινο Σημείο για μεγάλες συσκευές ή μπαταρίες;

# Περιβάλλον & Κοινότητα

Η φύση και η κοινότητα γύρω μας είναι στενά δεμένες. Όσα κάνουμε στο σπίτι, στον κήπο ή στις καθημερινές μας συνήθειες επηρεάζουν όχι μόνο εμάς, αλλά και τα αγαπημένα μας πρόσωπα, τους γείτονες και ολόκληρο τον τόπο μας.

## Μερικά παραδείγματα:

**Εξοικονόμηση:** Η σωστή διαχείριση του νερού, της ενέργειας και των κοινοτικών/δημοτικών αποβλήτων στο σπίτι μπορεί να μειώσει την πίεση στους φυσικούς πόρους της περιοχής.

**Όμορφιά:** Οι μικρές πρακτικές προστασίας του περιβάλλοντος, όπως η φύτευση δέντρων ή η φροντίδα του κήπου, κάνουν την κοινότητα πιο όμορφη και φιλική για όλους.

**Συνεργασία:** Η μείωση της σπατάλης και η επαναχρησιμοποίηση αντικειμένων ενισχύει τη συνεργασία και την αλληλεγγύη μεταξύ γειτόνων.

Ο ρόλος μας στην κοινότητα είναι σημαντικός. Κάθε πράξη μας μπορεί να εμπνεύσει και άλλες γυναίκες, οικογένειες και κοινότητες να κάνουν μικρές αλλαγές που έχουν μεγάλη αξία.



Με τη γνώση και τις δεξιότητες που αποκτούμε, μπορούμε να συμμετέχουμε ενεργά σε αποφάσεις και δράσεις που αφορούν την κοινότητά μας, από μικρά έργα πρασίνου μέχρι συνεργασίες με τοπικούς συλλόγους.

Συνδέοντας τη γνώση με την καθημερινή ζωή και την κοινότητα, μπορούμε να κάνουμε επιλογές που ωφελούν εμάς και τον τόπο μας.

## **Ας αναρωτηθούμε:**

- Τι αλλαγές θα μπορούσαμε να κάνουμε σήμερα που θα ωφελήσουν όχι μόνο το σπίτι μας αλλά και τους γύρω μας;
- Ποιες πρακτικές ή συνήθειες θα μπορούσαμε να μοιραστούμε με γειτόνισσες ή φίλες για να δημιουργηθεί ένα πιο βιώσιμο και φιλικό περιβάλλον στην κοινότητα;



# Γυναίκες για την Πράσινη Μετάβαση

**Γυναίκες για την Πράσινη Μετάβαση:** ένα έργο που στοχεύει στην ενδυνάμωση των γυναικών της υπαίθρου για ν' αποκτήσουν πρακτικές γνώσεις και δεξιότητες, που θα τις βοηθήσουν να συμμετέχουν ενεργά στη βιώσιμη ανάπτυξη των κοινοτήτων τους.

## Πρόγραμμα δραστηριοτήτων:

**Ένα εισαγωγικό θεωρητικό και διαδραστικό σεμινάριο** που εξηγεί βασικές έννοιες όπως πράσινη μετάβαση, κλιματική αλλαγή, κυκλική οικονομία, ανακύκλωση, βιώσιμη ανάπτυξη, εξοικονόμηση πόρων κ.α.

## Πέντε πρακτικά εκπαιδευτικά εργαστήρια:

1. Βασικές αρχές ανακύκλωσης και σωστός διαχωρισμός απορριμμάτων
2. Δημιουργία φυσικών καθαριστικών χωρίς χημικά
3. Μαγείρεμα χωρίς απόβλητα
4. Κομποστοποίηση με φυσικούς και τεχνητούς τρόπους
5. Παραδοσιακές - βιολογικές και ανθεκτικές καλλιέργειες

**Οργανωμένες επισκέψεις** σε επιχειρήσεις με περιβαλλοντική συνείδηση ως παραδείγματα καλών πρακτικών.

**Συμβουλευτικές υπηρεσίες (mentoring)** σε όσες γυναίκες επιθυμούν να δραστηριοποιηθούν στην ύπαιθρο με μικρές πράσινες επιχειρήσεις.

**Δημιουργία τοπικών ομάδων δράσης** με σκοπό να γίνουν μικρές πράσινες πρωτοβουλίες στις κοινότητες τους π.χ. εντοπισμός χώρων παράνομης απόρριψης σκουπιδιών, ενημέρωση της τοπικής αρχής και άσκηση πίεσης για καθαρισμό τους, μεταφορά της γνώσης που απέκτησαν μέσα από το έργο σε άλλες γυναίκες και στους οικείους τους και η ανάληψη άλλων πρωτοβουλιών σχετικών με την πράσινη μετάβαση.

**Μια εκδήλωση για δικτύωση** και μεταφορά της αποκτηθείσας γνώσης στην Πάφο.

**Μια δημόσια εκδήλωση δικτύωσης** και παρουσίασης αποτελεσμάτων στη Λάρνακα.

Περισσότερες πληροφορίες  
στο **τηλ. 99432481**



## Γυναίκες για την Πράσινη Μετάβαση

Περισσότερες Πληροφορίες



Φορείς Υλοποίησης



ΙΔΡΥΜΑ ΛΑΟΝΑ  
Για την Αναβίωση και Προστασία  
της Κυπριακής Υπαιθρου

ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΥΠΑΙΘΡΟΥ  
ΛΑΡΝΑΚΑΣ



**ENA**  
FOUNDATION

Με τη χρηματοδότηση του ENA Foundation.  
Οι απόψεις ανήκουν αποκλειστικά στους  
συντάκτες και δεν αντιπροσωπεύουν  
απαραίτητα τις απόψεις του ENA Foundation.