

TARTALOM

- **Kislábnymos életmód**
 - Természethiány
- **Kislábnym tippek**
 - Csökkentsük karbon-lábnymunk - 10 ötlet
- **EnergiaKözösségek hírek**
 - Kiírtuk az 1. versenyfeladatot: otthonunk feltérképezése
- **Kislábnym hírek**
 - Példát mutat Hamburg a lakosainak
 - Miért van szükség a rendszerszintű gondolkodásra?
- **Rendezvények, felhívások**
 - Jövőképalkotó műhelymunka
 - Nemnövekedés konferencia Budapesten
- **Érdeemes rápillantani**
 - Fenntartható építészeti útmutató
 - Alejandro Aravena emberi méltóságot épít
- **Igazságosság ökológiai korlátok közt**
 - Farsangi jelmez: kisebb ökológiai és anyagi teherrel



Képzeld el...

Képzeld el, hogy ez a Tölgy közel 100 éves, és mintegy 20 méter magas. Terebélyes koronájának átmérője 12 méter. Minden évben több mint 600 000 levelet hajt ki, amelyeknek alapterülete 1200 négyzetmétert tesz ki. A levéllemezek 150 000 négyzetméter nagyságú felületet rejtenek magukban, melyeken keresztül a gázcserét végzi. Ez a terület pontosan akkora, mint két futballpálya. Ez a kifejtett Tölgy egy napsütéses napon 9 400 liter szén-dioxidot alakít át, melynek tömege 18 kg. Ehhez a leveleken keresztül 36 000 köbméter levegőnek kell áramolnia, mivel a levegő szén-dioxid tartalma 0,03%. Ilyen hatalmas mennyiségű levegőből szűri ki a port, a gomba spórákat, levegő baktériumokat és más káros anyagokat. Ez a Tölgyfa naponta 400 liter vizet vesz fel és párologtat el, melynek következtében javítja a levegő páratartalmát. Az élet nélkülözhetetlen feltétele az oxigén, ezt csak a fény megkötésére képes növények tudják előállítani. Ez az öreg tölgy 10 ember napi oxigénigényét, 13 kg oxigént állít elő. Ez a 100 éves fa a nap energiáját felhasználva egy nap alatt 12 kg cukrot, szerves hajtóanyagot állít elő. E hatalmas mennyiségű tápanyag egy részét felhasználja újabb ágak fejlesztésére, a másik részét törzsében, ágaiban raktározza. Ha ezt a fát kivágjuk, mert helyén új utat építünk vagy, mert valaki panaszt tesz, hogy túl nagy az árnyéka vagy mert éppen oda akar valamelyikünk egy szerszámokkamrát építeni vagy, mert valakinek az ereszcatornájába hullik a fa lombja,

**akkor körülbelül
2000 darab
egyenként
1 köbméteres
koronájú
facsemetét
kellene ültetni
ahhoz, hogy pótolni lehessen
ezt a 100 éves Tölgyet.**

A Szerkesztő: Vadovics Edina és a Kislábnym hírlevél csapata

Forrás: <http://www.humusz.hu/hirek/egy-100-eves-tolgyfa/3732> és
http://www.botanikus kert.hu/sites/botkert.hu/files/fa_v.JPG

Mi és a természet – érdekes olvasnivalók “természethiány” témában

A valódi természet(ünk)től elszakadva

Régen volt már, hogy az ember úgy ismerje az otthonaként szolgáló természetes életteret, mint a tenyerét. Az eredeti élőhelyeinket túlnyomórészt felváltotta a beton dzsungel, ami sok mindent biztosít, de a környezetünkkel való harmonikus együttélést általában nem.

A természet már nem szerves része az életünknek, inkább csak hétvégi időtöltésnek vagy maximum nyaralás céljából nézünk ki az erdőbe, pihenni, regenerálódni. Ugyan nem zárjuk be magunkat annyira, mint a kényünk-kedvünk szerint tartott állatokat, de lényegében mégis fogságban élünk. Zárt térben töltjük a nappali órák nagyrésztét, és dolgozunk megállás nélkül a vállalatok és a globális gazdaság diktálta menetrend szerint. Hogyan képes tolerálni bármilyen élőlény ezt a szintű eltávolodást az anyatermészettől?

Ami az emberiséget – ahogy minden más fajt is – illeti a válasz az, hogy sehogy. A természettől, az emberiség természetétől való elszakadás számos negatív hatását még csak most kezdjük felismerni.

Nem az a kiemelendő tehát, hogy a természethez való visszatérés jó a számunkra, inkább az a lényeg, és arra kellene nagyon figyelni, hogy az elszakadás mennyire rossz. A természettől való elidegenedésünkért a fizikai, érzelmi és lelki jól-létünkkel fizetünk. A betondzsungel, mint élőhely, felőröl, letör és elbutít bennünket. Ha – ahogy a kutatásokból tudjuk – a depressziót csökkenti egy erdei séta, akkor ez elég sokat elárul a társadalmi problémák gyökereiről.

Ami igazán aggasztó az az, hogy a világ népességének fele már most városokban lakik, és a következő évtizedekben ez az arány eléri a 70%-ot. A tény, hogy a városiasodás együtt jár a pszichológiai problémák növekedésével, elég elgondolkodtató. A városiakok nem a boldogságukról híresek – 20%-kal magasabb köreikben a szorongási zavar és 40%-kal több embernek van hangulati betegsége (depresszió), mint a vidéken élők körében.

Ideje lenne arra törekedni, hogy a lehető legtöbb időt töltsük a természetben és minél kevesebbet az asztalunkhoz láncolva. Képesek leszünk végre felfogni, mi az, ami valóban éltet bennünket? Készek vagyunk újraépíteni a természettel ezt a létfontosságú kapcsolatot?

Az eredeti cikk [itt](#) olvasható.

Elmegyógyász természet

„Túlhajsolt agyunk megnyugvást talál a zöldben. Már a park, a kert nyugalma gyógyír lehet zaklatott szellemünk számára.”

Akit bővebben érdekel, miként hat a természet testünk és agyunk működésére, hogyan pihenteti vagy éppen tölti fel életerővel túlterhelt elménket a természet, annak érdemes elolvasni a National Geographic magazin 2016. januári számát!

A cikkben David Strayer és kollégái kutatásaiból tudhatunk meg számos érdekességet, többek között azt is, hogy a természet a saját magunkhoz való viszonyunkat is befolyásolhatja. Stanford-i kutatók például kísérlettel igazolták, hogy egy 90 perces városi vagy parkban történő séta egész más agytevékenységet eredményez a homloklebeny prefrontális kérgében – ez az a terület, ahol a depresszió is gyökerezik. A kutatók úgy vélik, hogy a kellemes - nem a veszélyektől nyüzsgő és jégesővel kényeztető - szabadtéri környezetben eltöltött idő jó értelemben vetkőztet ki bennünket saját magunkból. A természet befolyásolhatja, hogy mire figyelünk és mennyire fókuszálunk a negatív érzéseinkre.

Az eredeti cikk [itt](#) olvasható.

A cikkben található képek is megérik a kattintást!

Csemegék a természetből

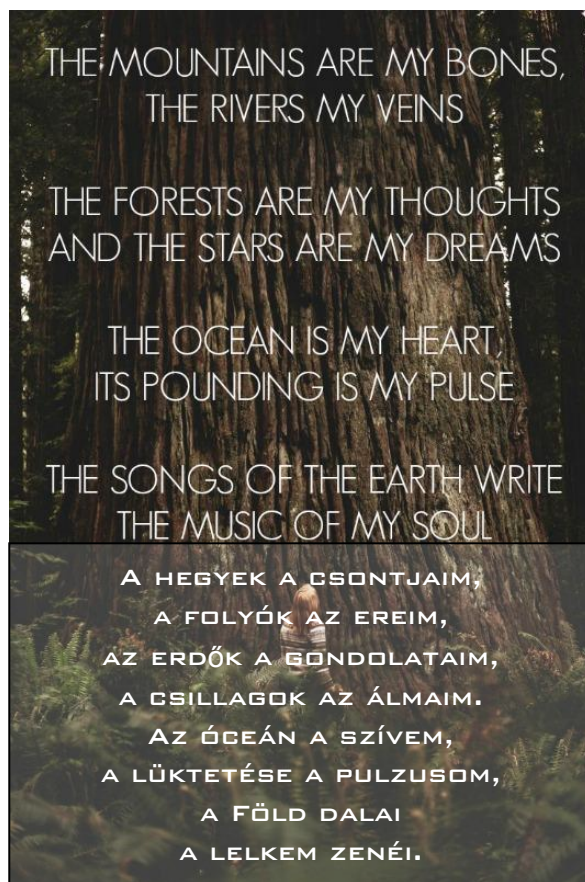
I. A világ 10 legérdekesebb fája

Legidősebb, legmagasabb, legszentebb és a többiek – rövid ismertető a világ fahőseiről.

II. A természet 10 különös teremtménye

Vadul táncoló pókok, titokzatos vízelnyelőben eltűnő tó, halhatatlan állatok és óriás gombák – a természet lenyűgöző bravúrpai.

A **természethiány** (angolul: *nature deficit disorder*) kifejezést 2005-ben megjelent Last Child in the Woods című könyvében használta először Richard Louv, aki szerint a természettől való elidegenedésért komoly árat fizet az emberiség: érzékszerveink tompulnak, figyelemösszpontosítási problémák lépnek fel, és nő a testi-lelki megbetegedések száma.



"Azért szeretünk annyira a természetben lenni, mert nincs rólunk véleménye."

Friedrich Nietzsche

WE LIKE TO BE OUT IN NATURE SO MUCH BECAUSE IT HAS NO OPINION ABOUT US.

FRIEDRICH NIETZSCHE

"Ez még a Google Maps-nél is jobb!"
– mondta a túrakerület egyik új tagja

"This is even better than Google Maps!"

- newly recruited Trail TRACKER



Hogyan legyünk boldogabbak, egészségesebbek, okosabbak?

Játsszunk, tevékenykedjünk, éljünk a szabadban!

Akármilyen az idő...

...mászunk fára,
...ültessünk növényeket,
...főzzünk kültéren,
...ugráljunk pocsolyákba,
...építsünk homokvárakat,
...próbáljunk ki új dolgokat,
...lessük meg az erdő élőlényeit...

PLAY OUTSIDE



Whatever the weather!



Climb a tree



Grow things



Dig in the dirt



Jump in puddles



Cook in a mudpie kitchen



Make sandcastles



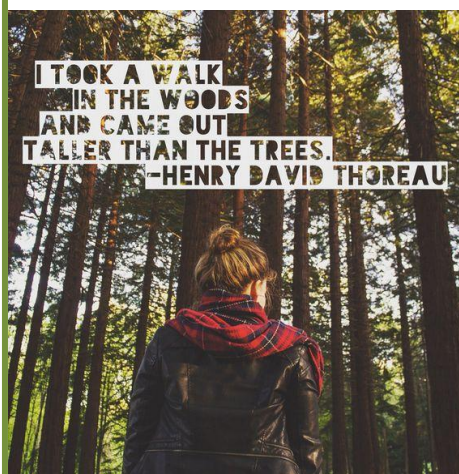
Take risks



Hunt for bugs

„Tettem egy sétát az erdőben és amikor kijöttem, magasabb voltam, mint a fák.”

(Henry David Thoreau)



- Látod? Kint vagyunk az úgynevezett „szabadban”.

- Ó igen, már voltam ezen a szinten a videójátékban..

“Vannak régmódi dolgok, amik verhetetlenek – például a friss levegő és a napsütés.”

(Laura Ingalls Wilder)





Csökkentsük karbon-lábnymunkat - 10 ötlet

Nem teszünk még eleget a klímaváltozás ellen? Válogassunk az alábbi ötletek közül.

Térjünk át LED-re

Az utóbbi egy-két évben nagyot ugrott a népszerűsége és a kínálata is az alacsony fogyasztású LED izzóknak. Többet új modell kapható a boltokban, és lassan az árak is csökken remélhetőleg. Ideje LED-re váltanunk!



Győzzük meg a döntéshozókat

Az rendben van, hogy a saját házuk táján már klímadatastak vagyunk – de nagyon fontos, hogy a döntéshozók is magukénak érezzék az ügyet. Beszéljünk a parlamenti képviselőnkkel, írjunk a helyi újságban a témáról, támogassuk a zöldszen gondolkodó közéleti szereplőket.



Osszuk meg a tudásunkat

Túl vagyunk a saját kezű ajtó-ablakszigetelésen? Kítapasztaltuk, melyik a legjobb LED izzó? Mondjuk el mindenkinek, akit érdekel, segítsünk másoknak is az otthonzöldítésben!



Kép: Transition Belsize

Támogassunk egy helyi zöld energiás projektet

A klímaváltozás elleni harc egyik legjobb módja, ha a helyi közösség szintjén vágunk bele egy alternatív energiahasználatot – napenergiát, szélenergiát stb. - támogató projektbe. Segíthetünk anyagiakkal vagy a két kezünk munkájával is – a fizetségünk a megelégedettség, hogy előmozdítjuk a változást, és nem csak otthon álmodozunk a fenntartható jövőről, hanem tényleg teszünk érte.



Főzzünk alacsony energiaigényű ételeket

Ne (csak) az ünnepi ételeink legyenek klímadatastak, hanem a gyakran készített, hétköznapi ételek is! Gyors, egyszerű receptekre gondoljunk, amikbe nem kell sok sajt vagy vörös hús. Még jobb, ha szezonális zöldségekből és maradékokból alkotunk finom fogásokat – ld. gyorsan kevergetve pirított ételek (stir fry), könnyű levesek, omlótték és piték.



Energiahatékony főzés és klímabarát ételek a [Kislábnym hírlevél 34. számában!](#)

Az eredeti cikk itt olvasható: <http://www.1010uk.org/articles/10-ways-step-your-carbon-cuts-year>

Biciklizzünk rendszeresen

A rendszerességen van a hangsúly! Ha csak pár km-t autóztunk/busoztunk eddig, de minden nap, és ezt váltjuk ki bringázással, az is igen jelentős előrelépés lesz a karbon-szegény életmód kialakításában a teljes évre nézve!



Nyaraljunk kislábnymon

Az álomnyaraláshoz nem kell külföldre menni, van épp elég felfedeznivaló itthon is.. De ha mindenképp világot szeretnénk látni, utazzunk vonattal európai célpontokra.



Öko-turizmus tippek a [Kislábnym hírlevél 73. számában](#) olvashatók.

Vezessünk körültekintőbben

Finoman gyorsítsunk, fokozatosan lassítsunk, minél előbb váltsunk magasabb sebességbe, és tartsuk magunkat a sebességkorlátozáshoz – ennyi az egész!



Keressük meg és szigeteljük a huzatos helyeket

Jó gyakorlat kezdőknek, különösen azoknak, akik régen épült házakban laknak – a házi huzatsökkentő módszerek megfizethetőek, hatékonyak és általában még az albérlésben sem tiltakoznak ellene a főbérlők. Ötlet és segítség hatékony nyílászáró szigeteléshez: [itt](#).



Beszéljünk a klímaváltozásról

Az őszinte, baráti „klímabeszélgetés” az egyik legnehezebb, mégis legfontosabb dolog, amit az ügyért tehetünk.

A klímaváltozásról szóló beszélgetések során könnyű aknamezőre futni. Az a legnagyobb kihívás, hogy úgy hozzuk fel a témát, hogy ne zavarjuk össze a beszélgetőpartnert, ne keltsünk benne bűntudatot vagy éppen a tehetetlenség érzését, ami miatt aztán elmegy a kedve attól, hogy a jövőben ismét társalgásba bocsátkozzon a kérdéssről.





Kiírtuk az első versenyfeladatot:

Otthonunk energiatudatos feltérképezése, megismerése

Január elejével elindult az EnergiaKözösségek verseny. A közösségek tagjai elkezdtek változtatni szokásaikon, életmódjukon, illetve elkezdtek rendszeresen leolvasni mérőóráikat és követni a fogyasztásukat. Most a következő nagyobb megmértetés előtt állnak, ugyanis kiírtuk az első versenyfeladatot, amely tovább segíti a résztvevőket abban, hogy minél hatékonyabban és tudatosabban folytathassák a már elkezdett változtatásokat.

Az első kreatív feladat két részből áll. Egyfelől minden résztvevő háztartásnak el kell végeznie egy ún. **háztartási energia-felmérést**. Ennek segítségével egy átfogó képet kaphatnak az otthonuk energia-helyzetéről és saját fogyasztási szokásairól. Mindezek tükrében feltérképezhetik azokat a területeket, amelyek még jelentős fejlődési lehetőségeket rejtnek magukban, illetve értékelhetik a már meglévő jó gyakorlatokat is. A felmérés alapján minden résztvevőnek legalább 3 energiatakarékosági vállalatot kell tennie, amire fokozottan ügyel majd a verseny során.



A feladat második felében az **“energiazabálók és energimatuzsálemek” listáját** a csapatok tagjainak közösen kell összeállítaniuk, a közösségük 3 legtöbb elektromos áramot fogyasztó és a 3 legidősebb energiafogyasztó háztartási berendezéséről.

Mindkét feladat megoldásába bevonhatóak a gyerekek is. A háztartási energia-felméréshez **készült külön úrlap a gyerekek számára**, illetve a felnőtt felmérés egyes kérdéseire is kifejezetten tőlük várunk választ. Így ők is résztvehetnek az egész családot érintő fontos feladatokban.

A háztartási energia-felmérést **bárki megcsinálhatja**, hogy tesztelje magát és javíthasson fogyasztási szokásain! ☺

Az első versenyfeladat részletes leírása, a háztartási energia- felmérés és a kitöltést segítő, hasznos linkek **ITT érhetőek el**.

Energiaatakarékosági tippek

Az EnergiaKözösségek verseny során a közösségeket időről-időre hasznos energiamegtakarítási tippek segítik az energiatudatosságuk növelésében és a megtakarításban. Ezek közül olvashattok itt néhányat, melyek számotokra is kiindulópontként szolgálhat egy környezetbarátabb és kisebb karbon-lábnymó életmód kialakításában.



Melegedjünk energiatakarékosan

Tudtad, hogy egy épület általunk érzékelt hőmérséklete valójában a levegő hőmérsékletének és a falak hőmérsékletének az átlaga? Ezért lehet, hogy egy rosszul szigetelt helyiségben fázunk a kellemes levegő hőmérséklet ellenére. Ahhoz, hogy a kívánt hőérzetet elérjük, magasabbra kell állítanunk a fűtést, mint gondolnánk. Egy átlagos háztartás energiafogyasztásának 86%-át a fűtés és a melegvíz előállítása teszi ki. A következő ötletekkel kényelmi szokásaink feladása nélkül csökkenthetjük energiahasználatunkat. **Bővebben itt!**



Karbantartás, beállítások

Tudtad, hogy akár 15%-kal kevesebb energiát fogyasztanak a rendszeresen légtelenített radiátorok? Hogy ha 60-80°C-ról 50°C-ra állítjuk a vízhőmérsékletet, 20-50%-kal csökkenhet a felhasznált energia mennyisége? Vagy azt, hogy egy csöpögő csappal havnta akár 800 liter vizet feleslegesen elfolyathatsz? Hol spórolhatsz még? **Kattints ide!**



Készenléti üzemmód, az energiavámpír

Tudtad, hogy az olyan tárgyak, amilyen például a plazma TV, készenléti üzemmódban alig fogyasztanak kevesebb áramot (mindössze 15%-kal), mint teljesen bekapcsolva? Vagy, hogy a program lejárt után bekapcsolva felejtett mosogatógép a mosogatáshoz használt energia 70%-át fogyasztja a két edénytisztítás közti időben? Mit tehetsz, hogy ne fogyassz energiát, ha nem használod készülékeid? **Olvass tovább!**



Energiaatakarékoság a nappaliban

Tudtad, hogy a konyha - és talán a dolgozó szoba - mellett lakásunk egyik legnagyobb energia-felhasználója a nappali? Az alábbi jó gyakorlatokkal azonban itt is tudunk energiát megtakarítani! **Tájékozódj!**



Energiaatakarékoság a konyhában

Tudtad, hogy egy átlagos magyar háztartás összes energiafogyasztásának nagyjából 7%-át fordítja főzésre? Bár jelentős energiafelhasználó ez a terület, jókora megtakarítási lehetőségeket is rejt magában. Tudd meg, hogyan takaríthatsz meg energiát a konyhában illetve hogyan csökkentethed ételeid karbon-lábnymó! **Nézd meg itt!**

EnergiaKözösségek a Facebookon is!

Az **E.ON EnergiaKözösségek** verseny alakulásáról, a friss hírekről illetve az új energiamegtakarítási tippekről folyamatosan lehet tájékozódni a program Facebook oldalán is. ☺





Példát mutat Hamburg a lakosainak

Hamburg városvezetése egy sor környezetvédelmi ajánlást tett, amelynek célja, hogy a helyi vállalkozásokat és lakosokat még nagyobb tudatosságra nevelje, felhívva a figyelmet és megteremtve a feltételeket a klímabarát életmódhoz. A kiadott dokumentum tartalmaz egy listát olyan termékekről, amelyek bizonyítottan nagy környezeti terhelést rónak a földre, és amelyek árusítását és vásárlását nem támogatja az önkormányzat. Ezek közé tartoznak például az alumíniumból készült kávékapszulák, az egyszer használatos, silány minőségű esernyők, a PET palackos ásványvizek, a klórtartalmú tisztítószeres és a magas károsanyag-tartalmú falfestékek. Helyette pedig ösztönzik a környezetbarát termékek vásárlását, hiszen azok „sokszor hosszabb életűek, és kevesebb energiát igényel az előállításuk és használatuk, mint a hagyományos termékeké” – érvelt Jens Kerstan képviselő és környezetvédelmi tanácsos.



Ezen kívül saját magának is számos célt fogalmazott meg a városvezetés: Az önkormányzat gépparkjának jelenleg 24 százaléka elektromos autó, 2020-ig ezt az arányt 50 százalékra szeretnék emelni. Emellett az újrahasznosított papír arányát is növelni fogják az irodákban, jóllehet már most is jelentős mennyiségben dolgoznak ilyen papírokkal. Meglehető adat, hogy azzal, hogy 66 százalékban **Kék Angyal** minősítésű „újrapapírt” használnak, évente mintegy 52 millió liter vizet spórolnak, ami 415 ezer ember – a város lakosságának mintegy egynegyede – éves ivóvízszükségletének felel meg. Továbbá a megújulóenergia-szektorban rejlő lehetőségeket is jobban kihasználják Hamburg, a jövőben minél több zöld energiaforrást szeretnének használni az önkormányzati fenntartású épületeknél.

Forrás: <http://www.origo.hu/kornyezet/20160124-hamburg-kornyezetvedelem-varosvezetes-intezkedesek.html>;
<http://www.hamburg.de/pressearchiv-fhh/4672998/2016-01-19-bue-umweltvertraegliche-beschaffung/>

Nigéria napenergia segítségével juttat áramhoz egymillió embert

Mintegy 90 millió nigériai nem jut kiépített áramellátáshoz, ami a kontinensen első helyre törekvő afrikai ország további fejlődésének jelentős akadálya, a beruházókat fokozott elővigyázatosságra inti. A villanyhálózat nélküli lakosok arra kényszerülnek egyelőre, hogy drága pénzért generátorok segítségével elégítsék ki energiaéhségüket. Erre nyújthat megoldást a Világbank, a Nemzetközi Pénzügyi Társaság, valamint a helyi bankok és energiaszolgáltatók összefogásával újtúra indult az Afrika Megvilágítása Projekt (*Lighting Africa Project*). A projekt öt év alatt a magánszektor hathatós bevonásával a tervek szerint 1 millió nigériai áramellátását fogja napenergia segítségével megoldani. Ezek az emberek mind a hálózati áramellátásból idáig kieső, vidéki régiók lakosai. A projekt segítségével a napenergia ezekben a háztartásokban ki tudja váltani a kerozínlámpákat és a gázolajjal működő generátorokat, amelyek számos egészségügyi és környezeti kockázatot rejtenek magukban.



Új nemzeti hálózat kiépítése helyett – amely dollármilliókba kerülne az országnak – a napenergia szélesebb körű kihasználásában óriási lehetőség rejlik, továbbá a Nigéria 2030-ra előirányzott 45%-os széndioxid-kibocsátás csökkentési törekvéséhez is nagyban hozzájárul. Tavaly októberben megállapodást írt alá Nigéria az Egyesült Királysággal a megújuló energia fokozása végett. Egészségügyi kockázatuk miatt az afrikai ország egyúttal betiltotta az olcsóbb kategóriás generátorokat.

Más kiemelkedő példa a magánszektor napenergia-termelésbe való bevonására már most is létezik Kenyában. Valamint a kontinens többi országában is hasonló trend figyelhető meg, az Afrikai Unió 20 milliárd dolláros befektetést irányított elő a megújulóenergia-szektorba az elkövetkezendő tíz év során.

Forrás: <http://qz.com/573325/nigeria-is-betting-on-solar-power-to-reach-a-million-homes-without-access-to-the-grid/>

Miért van szükség a rendszerszintű gondolkodásra?



Sok év alatt belénk vésődött, hogy a fekete vagy zöld tea egészségesebb mint a kávé, azért is többek között, mert magasabb az antioxidáns tartalma. Mint annyi minden mást, ezt is érdemes azonban újra átgondolni. Nem mindegy ugyanis, hogy honnan származik a tea! Az esetek nagy részében sajnos a származási ország légszennyezettsége olyan mértékűt öltött mára, hogy a teacserjéket sem hagyja érintetlenül, azok a talajból könnyen magukba szívják a szennyező anyagokat, amelyek a csészénkben, végső soron pedig a szervezetünkben landolhatnak.

A *ConsumerLab.com* 26 féle zöld teára végzett felmérést, amely során a szálal és filteres teáknál aránylag magas ólomtartalmat állapítottak meg. Sajnos a fekete teáknál ez az érték még rosszabb, mert ezek idősebb cserjék leveléből készülnek, tehát több idejük van magukba gyűjteni az ólomot és egyéb nehézfémeket. A szakértők szerint ezért érdemes a Kínából származó fekete teák esetében napi két bögrénél meghúzni a határt, míg a zöld teákból ennél valamivel többet is

ihatunk. Sajnos önmagában az ökológiai természetű tea sem jelent garanciát, mert a levegőszennyezés nem ismer határokat. Némi megoldást jelenthetnek a filterek, de azok tekintetében pedig érdemes az anyagukra odafigyelni, kerülnünk a szintetikus polimer tartalmú filtereket. Hogy valami jó hírrel is tudjunk szolgálni: a felmérés szerint a japán teákat biztonsággal fogyaszthatjuk!

Forrás: <http://www.origo.hu/tudomany/20160111-zold-tea-fekete-tea-oolong-kina-legszennyez-es-olomtartalom-filteres-tea-olommergezes.html>

36 magyar résztvevő járult hozzá egy közös európai fenntartható jövőkép kialakításához a budapesti műhelymunkán 2016 januárjában



A CIMULACT projekt keretében szervezett Jövőképkötő Műhelymunkát a GreenDependent Intézet 2016. január 9-én.

A nagyszámú érdeklődőből kiválasztott 41 fő közül végül **36-an** tudtak részt venni a Műhelymunkán. A résztvevők több korosztályt képviseltek, és nagyon sokszínű háttérrel, végzettséggel és földrajzi szempontból is változatos lakhellyel rendelkeztek az ország egész területéről (ld. lenti térkép).

A résztvevők 6 asztal körül ülve dolgoztak nagyon barátságos, nyugalmas és kreatív légkörben, és egy-egy asztal moderátor segítette, hogy mindannyian jókedvűek és aktívak maradhassanak.

A megalkotott jövőképek egy része viszonylag konkrét, leszűkített területre vonatkozik (pl. az oktatásra vagy a jövő vállalatára), mások sokkal általánosabbak. Vannak viszont visszatérő elemek bennük: a résztvevők jövőképeik alapján közösségibb, és sokkal inkább lokalizált életmódokat szeretnének, ahol a természet és társadalom harmóniában van egymással. Sokkal változatosabb oktatási rendszert képzelnek el, testreszabott képzési lehetőségekkel. Továbbá olyan világot, ahol az oktatás/képzés befejezése után az emberek képességeiknek, készségeiknek megfelelő munkát találnak, amely kielégítő számukra akkor is, ha megváltozott munkaképességűek. Több jövőképben megjelenik a lehetőségek, erőforrások és előnyök egyenlőbb elosztása is, valamint az, hogy a jövő társadalmá kevésbé lesz materiális.



Az egész napos műhelymunka alatt a finom ebédet és enniivalót a Házikó, míg a bio és/vagy méltányos kereskedelemről származó italokat a Koffair szolgáltatta.

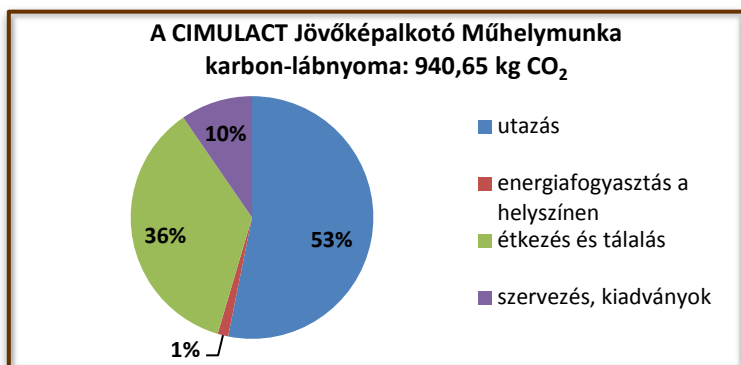


Az eseményről készült részletesebb beszámoló a kidolgozott 6 db jövőképpel együtt [itt olvasható](#).

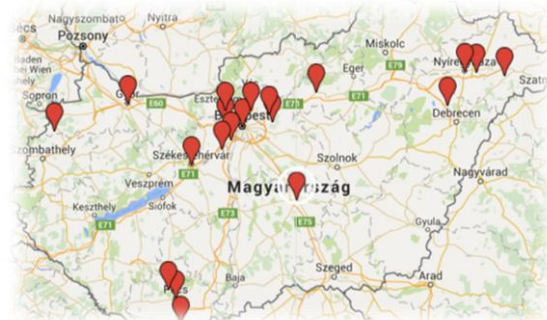
A következő lépésben a 30 országban elkészült 180 jövőképet egy szakmai munkacsoport összegzi, majd április végén Milánóban egy közel 100 fős műhelymunka keretében tovább csiszoljuk, ahol ott lesz minden országból egy-egy résztvevő (összesen 30 fő), 30 fő jövőkutatással is foglalkozó európai szakértő, valamint a nemzeti partnerszervezetek képviselői – esetünkben a GreenDependent munkatársai.

A Jövőképkötő Műhelymunka karbon-lábnyma

A hagyományokhoz híven a GreenDependent ennek a rendezvényének is semegeseíteni fogja a karbon-lábnymát ösnonos gyümölcsfák ültetésével.



A résztvevők az egész országból érkeztek a műhelymunkára.



A projekt az Európai Unió Horizont 2020 Keretprogramja támogatásával jött létre

További információ a CIMULACT projektjéről [itt olvasható](http://intezet.greendependent.org/hu/node/224).



Hamarosan indul a Spórolunk@kiloWattal verseny



Hamarosan kezdetét veszi a „Spórolunk@kiloWattal - Munkahelyi EnergiaKözösségek” kampány. Mint azt már a [79. Kislányom Hírlevélben](#) írtuk, a kampány célja, hogy előmozdítsa a viselkedésváltozással elérhető energiamegtakarítást a középületekben. Hazánkban tizenkét önkormányzattól és egy budapesti intézménytől összesen húsz épület nevezett be, név szerint Budapest–Hegyvidék, Budapest–Kispest, Budapest–Pesterzsébet, Budapest–Zugló, Eger, Kecskemét, Miskolc, Pázmánd, Pécel, Pitvaros, Szarvas és Tata, valamint az Alapvető Jogok Biztosának Hivatala. Már érkeztek hozzájuk a szórólapok és plakátok, valamint elkezdtek megalakulni a Munkahelyi EnergiaKözösségek – a dolgozók legelkeszebbjeiből álló kis közösségek, akik képzésen vesznek majd részt, az ott kapott tudást pedig közvetítik majd munkatársaik felé, és egyáltalán, biztosítják, hogy a verseny egy éve alatt ne lankadjon az igyekezet.

A verseny nyitányát a február 11-i Nyitórendezvény fogja jelenteni, amelyen a résztvevő közintézmények vezetői, szakértői és EnergiaKözösségei vesznek részt. Lesznek előadások, kiosztásra kerülnek az energiatakarékosságot elősegítő eszközöket tartalmazó kezdőcsomagok, valamint zárásként sor kerül helyi/ bio és fair trade élelmiszerekből álló ebédre, amelynek keretében a résztvevő épületek jobban megismerkedhetnek egymással.

A kampány során a benevezett középületek saját magukkal, egymással és további nyolc európai ország (Ausztria, Belgium, az Egyesült Királyság, Franciaország, Lettország, Németország, Olaszország és Svédország) mintegy 160 résztvevő épületével egyaránt megmérkőzhetnek, három különböző kategóriában. Az első, energiamegtakarítás kategóriában saját korábbi fogyasztásukat kell alulmúlniuk, míg a legötletesebb kampány és a legjobb akcióterv kidolgozása terén az épületek egymással szállnak versenybe. Akárki is lesz a győztes a végén, mindenki nyer, hiszen minden résztvevő tudása gyarapodni fog, amelynek segítségével a verseny befejezte, 2017 februárja után is további megtakarításokat érhetnek el munkahelyükön, és akár otthonaikban is.

A kampánnyal kapcsolatos eddig megjelent médiamegjelenések [itt](#) találhatóak.

További információ és részletek: <http://sporolunk.org>



A projekt az Európai Unió Horizont 2020 Keretprogramja támogatásával jött létre

Nemnövekedés konferencia és Nemnövekedés hét Budapesten

Párizs, Barcelona, Velence és Lipcse után Budapest ad otthont a következő Nemzetközi Nemnövekedés Konferenciának az Ökológiai Fenntarthatóságért és a Társadalmi Egyenjogúságért. A Nemnövekedés (*Degrowth, Decroissance, Decrecimiento, Postwachstum*) egy filozófia, ideológia, mozgalom és kutatási terület, amely azokat a megoldásokat keresi, amelyek a jelenlegi gazdasági paradigmákon túllépve olyan társadalmi átalakuláshoz vezetnek, amely az ökológiai és társadalmi korlátokat teljes mértékben tiszteletben tartják.

A Nemnövekedés arra emlékeztet bennünket, hogy egy korlátos világban a korlátlan növekedés egyrészt nem fenntartható, másrészt nem is feltétlenül szükséges. Ennek fényében megkérdőjelezi azokat a megközelítéseket, amelyek minden körülöttünk megtalálható, egymással szorosan összefüggő válságból (környezeti, társadalmi, gazdasági, politikai) a növekedést látják egyetlen kivezető útnak. A Nemnövekedés koncepciója leginkább az elmúlt egy évtizedben került az alternatív közgazdasági és társadalmi megközelítések fókuszába, és ez alatt az idő alatt nemzetközi szinten széles körben elfogadott kutatási területté, és néhány országban jelentős mozgalommá nőtte ki magát. Egyrészt magában foglalja a jelenlegi rendszerek kritikáját, másrészt konkrét gyakorlati kezdeményezésekkel és szakpolitikai szintre is átültethető elméleti megközelítésekkel támogatja az átmenetet. A kritikák leginkább a „több jobb” szemléletével szállnak szembe, amely környezeti szempontból klímaváltozáshoz, a biodiverzitás elvesztéséhez, és a környezeti erőforrások lebecsüléséhez; társadalmi szempontból pedig a társadalmi egyenlőtlenségek növekedéséhez, és hosszú távon a jólét csökkenéséhez vezet.

Annak ellenére, hogy a Nemnövekedés a fogyasztói társadalom legalapvetőbb paradigmáival fordul szembe, nem arra épít, hogy az állampolgárok lemondjanak bizonyos javakról. A jólét újradefiniálásával elérhetővé válna, hogy az alapvető biztonságon és létszükségleteken túl, a hangsúly az anyagi javakról áttevődjön többek között olyan emberi szükségletekre, mint például a közösséghez tartozás, a kreativitás vagy éppen a társadalmi részvétel megélése. Nem véletlen, hogy az egyik központi fogalma a mozgalomnak a konvivialitás vagyis „kedélyesség”, „jó élet” (eredetileg 'buen vivir', vagy 'conviviality').

2016. augusztus 30 és szeptember 3 között a Budapesti Corvinus Egyetem ad helyet a Nemnövekedésről szóló tudományos diskurzusoknak. Ez a hét azonban nem kizárólag az elméleti okfejtésekről szól, hanem a konferenciával párhuzamosan kerül megrendezésre a Nemnövekedés Hét, amely városszerte jelentős rendezvényeket foglal magában, amelyen a szélesebb közönség is megismerkedhet a Nemnövekedés fogalmával és konkrét, gyakorlati kezdeményezéseivel. A szervezők azonban addig is azon lesznek, hogy az irányzattal összefüggő diskurzusok mind sűrűbben, és egyre mélyebben jelenjenek meg Magyarországon.

A konferencia szervezői jelenleg előadók jelentkezését várják, a felhívás [ITT](#) található.

Források és további információk: <http://nemnovekedes.net>; <http://greenfo.hu>; <http://budapest.degrowth.org/>

Fenntartható építészeti útmutató

Szerzők: Ertsey Attila DLA és Medgyasszay Péter PhD

Fenntartható építészet útmutató

Megvalósult épületek

Magyarkút, családi ház



Balmazújváros,
látogatóközpont



Nyiregyháza,
családi ház



Mány,
családi ház

Magyarországi Környezetvédelem és Értéktartásért Felelős Miniszterhivatal
Hátsón Alnyelő Együttműködési
Program 2007-2013

Európai Unió
Európai Regionális Fejlesztési Alap

Közérthetően fogalmazva, gyakorlatias útmutatókkal segíti a tájékozódást az építőknek a Fenntartható építészeti útmutató című kiadvány. Az előregondolkodás, az előtekintés fontosságára hívja fel a figyelmet a könyvben szereplő adattár és ötletcsomag.

Főként azoknak szól az útmutató, akik eléggé nyitottak tudomásul venni az építkezés terén jól látható és kiszámítható új perspektívákat. A tervezők környezeti felelőssége (is) szükségszerűvé teszi a folyamatos kutatás-fejlesztés spirálját. Így gyakran az innovatív megoldások és termékek megelőzik az érvényben lévő jogszabályi előírásokat.

A telek kiválasztása, a ház hőigénye, az épület energiamérete, az építkezési alapanyagok költséghatékony válogatása, a már meglévő lakás fenntarthatóbbá tétele ... - csak néhány téma a a kézikönyvben szereplők közül.

Forrás: <http://www.igylakunk.hu/epitsunk-fenntarthatoan>

Kiadvány letölthető innen: http://www.igylakunk.hu/fenntarthato_fejlodes/Fenntarthato_beliv_jav.pdf

Alejandro Aravena emberi méltóságot épít

A legnagyobb kihívás, hogy kezdjünk valamit a nem építészeti kérdésekkel is: a szegénységgel, a szennyezéssel, a túlnépesedéssel és a szegregációval, és alkalmazzuk ezekre a tudásunkat. – nyilatkozta Alejandro Aravena chilei építész, a 2016. évi Velencei Építészeti Biennálé főkurátora.

Aravena kapta 2016-ban az építészeti Nobel-díjként is emlegetett Pritzker-díjat, mivel terveivel lehetővé tette mélyszegénységben élők lakhatási problémáinak megoldását, mérsékli a tervezett lakások energiafogyasztását, valamint természeti katasztrófák által sújtott területek rehabilitációjára is koncentrált.

A szociálisan érzékeny építész egyik elismert projektje az *Elemental* nevű kísérlet, amely során Mexikóban és Chilében 2500 lakás kivitelezését valósították meg, amelyekben igazán szegény emberek találtak olcsó és dinamikus fejlődhető életteret. Az építkezési munkálatokba bevont lakók saját igényeik alapján alakíthatták ki a tereket.

Forrás: <http://www.shareable.net/blog/affordable-housing-innovator-alejandro-aravena-wins-top-architecture-award>



Fedél nélkül, kályha nélkül

A Habitat for Humanity évente méri a magyarországi lakhatási szegénységet. A közzétett 2014-es évi jelentés rámutat az energiahatékonyság és a szegénység összefüggéseire. A jelentés alapján a hajléktalanok, az egészségtelen lakókörülmények között élők problémáján kívül, szembe kell néznünk az energiaszegénység által érintett családok magas számával is.

Az Eurostat adatai szerint 2013-ban az uniós tagállamokban a lakosság kb. egytizede (10,8%), míg 2014-ben Magyarországon a lakosság 11,2%-a nem tudta megfelelően kifűteni lakását.

Forrás: <http://greenfo.hu/hirek/2015/11/02/az-energiahatekonysag-es-a-szegenyseg-osszefugg>

Kiadvány letölthető innen:

http://www.habitat.hu/files/HABITAT_2014_lakhatasi_jelentes_hosszu_1109.pdf



Habitat for Humanity
Magyarország

Mindennapi apróságaink karbon-lábnyoma

Tea vagy kapucsinó? Plazmatévé vagy LCD tévé? Palackozott vagy csapvíz?...ezekhez hasonló szokásaink és használati tárgyaink kiválasztásánál kellene figyelembe vennünk azok üvegházhatású gáz kibocsátását. Tudatában kellene lennünk, hogy ha csak egy nagyobb mellékletet is csatolunk az e-mailhez, akkor az 50 gCO₂e gáz kibocsátással jár, míg egy átlagos email csupán 4g-mal.

Tájékozottságunk, olvasottságunk hozzásegíthet a meggondolt kattintásaink, tudatosan környezetbarát szokásaink kialakításához. Számszerűsíthető különbségek már mérhetővé teszik a választásunk súlyosságát.

Forrás: <http://phys.org/news/2015-11-carbon-footprint-email.html> és <http://www.origo.hu/tudomany>

További hasznos számok, megfontolandók: Klíma barát háztartások - útmutató családoknak



Igazságosság ökológiai korlátok közt - hogy mindenkinek jusson, de maradjon is



Farsangi jelmez –kisebb ökológiai és anyagi teherrel

Ezekben a hetekben minden óvodás és kisiskolás gyerek izgatottan készülődik a farsangi mulatságra, tervezgetve, hogy minek öltözzön. Ez bizony farsangi jelmezek tízezreit jelenti minden évben, és nem egyet közülük összesen csak egy napra vesznek fel. Ha pár dologra odafigyelünk, akkor a farsangi készülődés kisebb ökológiai teher mellett is ugyanakkora örömet fog okozni.

Használjuk újra! A kistestvérek gyakran megöröklik a kinőtt jelmezeket (is), de miért ne lehetne barátok között is megosztani a gyakran nagy gondal elkészített jelmezeket? Ha külön oviba vagy iskolába járnak, akkor ez gond nélkül megoldható – már ha hasonlóak az elképzelések. Persze ez a másodkézből vásárolt daraboknál automatikusan megvalósul.

Hasznosítsunk újra! A saját kézzel készített jelmezeknek nem csak a viselése, de már az elkészítése is szórakoztató, főleg, ha a gyerek is részt tud venni benne. Néhány ötlettel erőforrás- és költséghatékonyan tudunk jelmezt készíteni újrahasznosított anyagokból anélkül, hogy komoly anyagbeszerzéseket kellene tennünk.



És ha már unjuk, hogy a sokadszorra készített királylányos jelmezhez megint eltört a legutóbb vásárolt műanyag korona, akkor készíthetünk tartósabb darabot konzervdobozból is.

A képek forrásai és leírások angolul:

Búvárpalack: <http://www.delineateyourdwelling.com/2014/10/diy-scuba-diver-halloween-costume.html>

Szuperhősjelmezhez jetpack:
<http://www.doodlecraftblog.com/2013/05/diy-rocket-jet-packs-family-edition.html>

Tűzoltójelmezhez oxigénpalack: <http://crayonboxchronicles.com/2013/08/18/dyi-firemans-air-tank-play/>

Korona: <http://www.recyclart.org/2013/10/tin-crowns/>



Ezt a rovatot a következő szervezetek közreműködésével írjuk:



Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina

Közreműködött:

Antal Orsolya, Hajdú Klára, Péter Emőke, Szomor Szandra,
Vadovics Kristóf, Vásárhelyi Csenge

Design: Iconica Bt.

Szerkesztőség: GreenDependent Egyesület

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Tel.: 06-28/412-855

E-mail: info@greendependent.org

Honlap: www.greendependent.org

A Kislábnyom Hírlevél korábbi számai a www.kislabnyom.hu oldalon megtalálhatók és onnan letölthetők.

A hírlevelet az info@kislabnyom.hu címen lehet lemondani.



A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szerveződések tagja:

Resource Cap Coalition
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

resourcecapcoalition

