



ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ

– CZY MOŻEMY ZMIENIAĆ PRZYSZŁOŚĆ?

Dzięki zrównoważonym wyborom możemy wspólnie stworzyć lepszy świat – to możliwe!

dr Marta Potocka
Biuro Zrównoważonego Rozwoju
i Transformacji Energetycznej
ORLEN S.A.

PORADNIK DLA SENIORÓW – MATERIAŁY SZKOLENIOWE

W dzisiejszym świecie coraz więcej mówi się o ekologii, ochronie środowiska i zrównoważonym rozwoju.

Często myślimy, że te sprawy należą do młodszych pokoleń, ale nic bardziej mylnego!

Jako osoby doświadczone życiowo, mamy ogromny potencjał, by aktywnie wpływać na przyszłość. Dzięki naszym codziennym wyborom możemy wspierać środowisko i przekazywać młodszemu pokoleniom cenne nawyki.

W końcu zrównoważony rozwój to coś więcej niż moda – to sposób na to, aby zostawić świat w lepszym stanie dla przyszłych pokoleń.

Czym jest zrównoważony rozwój?

Zrównoważony rozwój to taki styl życia, który bierze pod uwagę zarówno potrzeby obecnego pokolenia jak i przyszłych generacji.

Chodzi o to, by korzystać z zasobów naturalnych w sposób odpowiedzialny, nie marnować ich i nie zanieczyszczać planety.

W praktyce oznacza to ograniczenie nadmiernej konsumpcji, oszczędzanie energii, odpowiedzialne zarządzanie odpadami oraz dbanie o zdrowie nasze i środowiska. Dziś, w czasach rosnącego zanieczyszczenia i zmiany klimatu, to podejście jest ważniejsze niż kiedykolwiek.

Osoby dojrzałe mają wiele nawyków, które naturalnie wspierają zrównoważony rozwój. Choć wyzwania związane ze współczesną ekologią są nowe, dojrzałe osoby, dzięki swoim doświadczeniom, mają ogromny potencjał, aby promować i kształtować zrównoważony styl życia.

Wiele nawyków i wartości, które były powszechne jeszcze kilka dekad temu i stosowane przez nas w sposób naturalny, wpisuje się w zasady zrównoważonego rozwoju, mimo że być może nie były one wówczas świadomie tak nazywane.

Odpowiedzialne korzystanie z zasobów, oszczędność i unikanie nadmiaru to wartości, które starsze pokolenie może przekazać młodszemu, pomagając budować bardziej zrównoważoną przyszłość.

Jak widać, zrównoważony rozwój to nie tylko działania młodszych generacji – to styl życia, który starsze pokolenia znają i stosują od dawna. Małe kroki, jak oszczędność, unikanie nadmiaru, naprawianie i świadomość zakupowa, mogą wprowadzać wielkie zmiany. Każdy z nas ma wpływ na to, jak będzie wyglądać nasza przyszłość i przyszłość naszych dzieci oraz wnuków.

”Dzięki zrównoważonym wyborom możemy wspólnie stworzyć lepszy świat – to możliwe!”

Przykłady, dzięki którym starsze pokolenie może stanowić wzór zrównoważonych postaw to:

1. Oszczędność jako styl życia

Starsze pokolenie wychowywało się w czasach, gdy dostęp do dóbr materialnych był ograniczony, co nauczyło ich doceniania i oszczędzania zasobów.

Oszczędzanie wody, energii czy żywności było nie tylko koniecznością, ale też codziennym nawykiem, co wpisuje się w zasady zrównoważonego życia.

Takie postawy są dzisiaj inspiracją, by ograniczać nadmierną konsumpcję i dbać o zasoby naturalne.

2. Naprawianie zamiast wyrzucania

Dawniej produkty były trwalsze, a zamiast wyrzucać zepsute rzeczy, często je naprawiano. Osoby dojrzałe przyzwyczajone są do naprawiania ubrań, sprzętów domowych i innych przedmiotów – podejście to jest znacznie bardziej zrównoważone niż obecne praktyki kupowania i wyrzucania. Obecnie trend powrotu do naprawiania przedmiotów staje się popularny, a osoby starsze mają w tym zakresie ogromne doświadczenie i mogą być inspiracją dla młodszych.

3. Znajomość technik oszczędzania i wykorzystania zasobów

Starsze osoby często znają sposoby na oszczędne życie, które są zrównoważone i chronią środowisko naturalne.

Przykładem jest wiele zachowań, które stosujemy na co dzień, np.:

- Domowe przetwory i konserwowanie żywności – ogranicza to marnowanie jedzenia i pozwala na sezonowe korzystanie z owoców i warzyw.
- Korzystanie z własnych ogrodów i uprawianie roślin – starsze pokolenie częściej niż młodsze ma doświadczenie w samodzielnym uprawianiu warzyw i ziół, co zmniejsza zależność od kupowania produktów.
- Wykorzystywanie „resztek” w gotowaniu – starsi ludzie wiedzą, jak przygotować posiłki z prostych składników i nie marnować jedzenia, co jest zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju.

4. Przywiązanie do lokalnych i naturalnych produktów

Starsze pokolenie jest zazwyczaj bardziej przyzwyczajone do korzystania z lokalnych produktów i usług. Kiedyś kupowanie lokalnych warzyw i owoców było normą, ponieważ międzynarodowy transport był ograniczony.

Ten naturalny nacisk na lokalność zmniejsza emisje związane z transportem i wspiera lokalne gospodarki.

Dziś świadome wybieranie produktów lokalnych wpisuje się w zrównoważony model konsumpcji, a starsze pokolenie może być w tym obszarze przykładem.

5. Unikanie nadmiernej konsumpcji i minimalistyczny styl życia

Starsze pokolenia są bardziej przyzwyczajone do minimalistycznego stylu życia i zazwyczaj unikają nadmiernego gromadzenia rzeczy. Często kierują się zasadą, że mniej znaczy więcej, co jest nie tylko oszczędne, ale również ekologiczne.

Unikanie nadmiaru oraz życie zgodne z zasadami minimalizmu zmniejsza potrzebę produkcji nowych rzeczy, co z kolei zmniejsza zużycie zasobów naturalnych.

6. Przekazywanie wartości i wiedzy

Starsze pokolenie ma także do odegrania kluczową rolę jako nauczyciele i przewodnicy. Dzieląc się swoimi doświadczeniami i wiedzą o oszczędnym, skromnym i zrównoważonym życiu, mogą edukować młodsze pokolenia. Dzielenie się technikami i umiejętnościami, takimi jak gotowanie z resztek, szycie, naprawianie czy uprawa roślin, jest cenne w kształtowaniu postaw ekologicznych.

Jak zachęcić osoby dojrzałe do działania na rzecz zrównoważonego rozwoju?

Chociaż starsze pokolenie ma naturalne predyspozycje do życia w sposób bardziej zrównoważony, ważne jest, aby edukować je o współczesnych wyzwaniach i możliwościach, które oferuje nowoczesna podejście do ochrony środowiska. Można zachęcać do działań takich jak:

- Segregacja odpadów i kompostowanie – nowe techniki, które mogą wymagać edukacji, ale przynoszą korzyści środowisku.
- Używanie nowych technologii, np. energooszczędnych żarówek czy bardziej wydajnych urządzeń AGD.
- Wspieranie lokalnych i ekologicznych inicjatyw oraz udział w wydarzeniach związanych z ochroną środowiska, które mogą być inspiracją i okazją do spotkań z ludźmi o podobnych wartościach.

Przewodnik - co robić, aby żyć w sposób zrównoważony?

Choć pojedyncze działania mogą wydawać się niewielkie w obliczu globalnych problemów, to suma działań każdego z nas tworzy realny wpływ.

Każdy wybór konsumpcyjny, każda decyzja dotycząca zużycia energii czy stylu życia może wspierać zasady zrównoważonego rozwoju i wywierać presję na polityków oraz firmy, aby również one działały bardziej odpowiedzialnie.

1. Oszczędność energii i wody – jak wprowadzać ją w codzienne życie?

Wystarczy kilka prostych zmian, aby oszczędzać energię i wodę, a tym samym zmniejszać swój ślad ekologiczny.

- Wyłączaj światło i urządzenia – zadbaj o to, aby światło i sprzęty były wyłączane, kiedy nie są potrzebne. Urządzenia na „standby” wciąż pobierają prąd.
- Wybierz energooszczędne rozwiązania – energooszczędne żarówki czy bardziej wydajne urządzenia AGD pomogą zmniejszyć zużycie energii.
- Oszczędzaj wodę – prosty nawyk zakręcania kranu podczas mycia zębów czy szybki prysznic zamiast długiej kąpieli to małe kroki, które jednak robią różnicę.

2. Kupuj świadomie – lokalnie i bez nadmiaru

Dzięki świadomym decyzjom zakupowym wspieramy lokalnych producentów, ograniczamy transport i minimalizujemy marnowanie zasobów.

- Kupuj lokalnie i sezonowo – wybieraj produkty od lokalnych dostawców. Unikając importowanych towarów, zmniejszasz ilość energii potrzebnej na transport i wspierasz lokalne biznesy.
- Minimalizm zakupowy – kupuj tylko to, co rzeczywiście jest potrzebne. Minimalizm to nie tylko sposób na oszczędność, ale także podejście, które pozwala unikać nadmiernej konsumpcji i zmniejszyć marnowanie żywności.
- Ogranicz plastik – korzystaj z wielorazowych torebek, a produkty wybieraj z możliwie najmniejszą ilością opakowań.

3. Naprawianie i minimalizm – wartości, które znamy od lat

Podejście starszych pokoleń do naprawiania przedmiotów i życia bez nadmiaru znakomicie wpisuje się w zasady zrównoważonego rozwoju.

- Naprawiaj, zamiast wyrzucać – jeśli coś się zepsuje, spróbuj to naprawić. Dzięki temu zmniejszamy ilość odpadów i nie potrzebujemy nowych zasobów na wyprodukowanie kolejnych przedmiotów.

- Minimalizm i prostota – posiadanie mniej rzeczy ułatwia życie i pozwala skupić się na tym, co naprawdę ważne. Ograniczanie konsumpcji to także zmniejszenie zużycia zasobów naturalnych.

4. Transport przyjazny środowisku – mniej samochodów, więcej ruchu

Transport jest jednym z głównych źródeł emisji gazów cieplarnianych, ale możemy to zmienić.

- Chodzenie i jazda na rowerze – krótkie dystanse warto pokonywać pieszo lub rowerem. To zdrowsze dla nas i dla środowiska naturalnego.
- Korzystaj z transportu publicznego – zamiast jazdy samochodem wybieraj komunikację miejską, co zmniejsza ruch na drogach i emisję spalin.
- Podróże w grupie – jeśli to możliwe, organizuj wspólne przejazdy z sąsiadami czy rodziną. Dzięki temu zmniejsza się liczba samochodów na drogach, a my sami mamy towarzystwo.

5. Odpowiedzialna gospodarka odpadami

Świadome zarządzanie odpadami to podstawa zrównoważonego życia.

- Segreguj odpady – dobrze posortowane odpady mogą być przetworzone i ponownie użyte, co zmniejsza potrzebę zużywania nowych surowców.
- Kompostuj odpady organiczne – odpady kuchenne można przerabiać na naturalny nawóz, który wzbogaci glebę w ogrodzie.
- Ogranicz użycie jednorazowych opakowań – zamiast plastikowych toreb i jednorazowych opakowań, wybieraj te wielokrotnego użytku.

6. Dbaj o zdrową i zrównoważoną dietę

Zdrowe jedzenie to nie tylko troska o zdrowie, ale także o planetę.

- Jedz mniej mięsa – hodowla zwierząt pochłania dużo zasobów i emituje duże ilości gazów cieplarnianych. Nawet częściowe ograniczenie mięsa ma pozytywny wpływ na środowisko.
- Wybieraj lokalne produkty – dzięki temu zmniejszasz ślad węglowy, ponieważ produkty nie muszą być transportowane z daleka.
- Unikaj marnowania jedzenia – planowanie posiłków i robienie list zakupów pozwala na wykorzystanie wszystkiego, co kupujemy.

7. Wspieraj lokalne inicjatywy i edukuj innych

Starsze pokolenie ma ogromną wiedzę, którą warto się dzielić, inspirując młodszych do dbania o środowisko.

- Bądź przykładem – Twoje nawyki mogą być inspiracją dla innych. Niech zobaczą, że dbałość o środowisko jest możliwa na co dzień.
- Dziel się wiedzą i doświadczeniem – gotowanie z resztek, uprawa roślin, naprawianie przedmiotów – umiejętności, które pamiętasz z przeszłości, mogą dziś wrócić do łask i stać się wartościowe.
- Wspieraj lokalne inicjatywy – organizacje ekologiczne, akcje sprzątanía, sadzenie drzew to przykłady działań, w które można się zaangażować, by wspólnie działać na rzecz naszej planety.

Dziękujemy za uwagę!

Od organizatorów

Jeśli wykład Pani dr Marty Potockiej zainspirował Cię do podjęcia inicjatywy w zakresie przedstawionych na wykładzie zagadnień i rekomendowanych działań sprzyjających zrównoważonemu rozwojowi, przyjdź do biura Uniwersytetu Trzeciego Wieku SGH lub napisz maila przedstawiając swój własny pomysł.

Seniorzy UTW są w tym niezrównani.

Może wspólnie zrealizujemy sadzenie lasu, damy drugie życie naszym ubraniom, zorganizujemy zbiórkę elektrośmieci, pościeli i ubrań dla potrzebujących, oddamy niepotrzebne koce marznącym w schroniskach zwierzętom albo wymyślimy inny innowacyjny projekt, którym chociaż trochę zmienimy otaczający nas świat na lepszy, a nam przyniesie to dużą satysfakcję.

Pozostaw planetę w stanie przyjaznym dla kolejnych pokoleń!.

TWOJE DZIAŁANIE MOŻE MIEĆ ZNACZENIE, A MY JESTEŚMY OTWARCI NA WSPARCIE TWOICH INICJATYW!

Z pozdrowieniami Krystyna Lewkowicz

Klewkowicz@interia.eu



Zaproszenie na wykład

W ramach programu edukacyjnego obchodów 50 - lecia ruchu UTW, w dniu **26 marca 2025 r. o godzinie 10.00** odbędzie się wykład zdalny, a w **dniu 8 maja 2025 r. o godz. 15.20** wykład otwarty na żywo w Auli Głównej SGH Al. Niepodległości 162, I.p.

pt. Zrównoważony rozwój - czy możemy zmieniać przyszłość?

Wykład poprowadzi Pani dr Marta Potocka i Pan Wojciech Rogowski - eksperci Orlen SA - Sponsora projektu edukacyjnego dla UTW w ramach obchodów 50 - lecia ruchu UTW.

Rekomendujemy Państwu także niniejszy Poradnik, który otrzymają uczestnicy wykładu. Jest dostępny na stronie www.fundacjaoputw.pl oraz www.utwsgh.waw.pl

