

GOZ



– proste sposoby na zdrowsze i tańsze życie!

Dla kogo?

Ta ulotka powstała z myślą o seniorach, którzy chcą żyć oszczędniej, zdrowiej i w zgodzie z naturą. Nie musisz znać trudnych pojęć – wystarczy małe kroki, by poczuć różnicę!

Czym jest GOZ?



GOZ, czyli Gospodarka Obiegu Zamkniętego, to sposób życia, w którym nic się nie marnuje. To proste działania, które pomagają nam dbać o zdrowie, domowy budżet i środowisko. Dzięki małym zmianom możemy żyć oszczędniej, zdrowiej i mieć więcej satysfakcji z codzienności..

1. OSZCZĘDZAJ I WYKORZYSTUJ PONOWNIE

- Nie wyrzucaj rzeczy, które da się naprawić lub oddać komuś innemu.
- Napraw, przerób, wymień się z sąsiadem!

➔ **Korzyści:** mniej wydatków, mniej śmieci, więcej miejsca w domu.

2. KOMPOSTUJ RESZTKI

- Z obierków i fusów z kawy zrób naturalny nawóz do kwiatów.

➔ **Korzyści:** Piękne rośliny i mniej odpadów w koszu!

3. SEGREGUJ ODPADY

- Wrzucaj papier, szkło i plastik do odpowiednich pojemników. To naprawdę łatwe!

➔ **Korzyści:** Wspierasz przetwarzanie odpadów i chronisz naturę.

4. OSZCZĘDZAJ ENERGIĘ

- Zakręcaj wodę, gdy myjesz zęby, gaś światło, gdy wychodzisz z pokoju, wymień żarówki na LED.

➔ **Korzyści:** Niższe rachunki i czystsze powietrze.

Małe zmiany – wielka różnica!



Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla **organizacji
pozarządowych** >



5. UPRAWIAJ WŁASNE WARZYWA I ZIOŁA

- Nawet na balkonie możesz mieć szczypiorek, bazylię czy pomidorki.

➔ **Korzyści:** Ruch, radość i zdrowe jedzenie prosto z doniczki!

6. RÓB ZRÓWNOWAŻONE ZAKUPY

- Kupuj lokalne produkty, wybieraj rzeczy trwałe i bez zbędnych opakowań.

➔ **Korzyści:** Oszczędzasz i wspierasz lokalnych rolników.

7. GOZ NA CO DZIEŃ

- Pożyczaj rzeczy, których rzadko używasz zamiast kupować
- Naprawiaj, zamiast wyrzucać
- Dziel się z innymi

Wspólne działania łączą ludzi i chronią środowisko.

8. ZDROWIE I AKTYWNOŚĆ

- Wdrażanie zasad GOZ to więcej ruchu i mniej stresu.
- Prace w ogrodzie, spacer do sklepu, wspólne działania z sąsiadami – to wszystko wspiera zdrowie i dobre samopoczucie!

➔ **Korzyści:** lepsze samopoczucie i dłuższe życie w zdrowiu.

9. BEZPIECZEŃSTWO FINANSOWE

- Oszczędzając energię, wodę i jedzenie – oszczędzasz pieniądze.

➔ **Korzyści:** Więcej środków na małe przyjemności.

Pamiętaj:

- Każdy z nas, bez względu na wiek, może mieć wpływ na świat.
- Dbając o siebie i naturę – tworzysz lepsze jutro dla wnuków i przyszłych pokoleń.

GOZ to zdrowie, oszczędność i radość każdego dnia!



Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >