Up Hellas

Οδηγός Υπεύθυνης Κατανάλωσης

Μικρές κινήσεις στο γραφείο και στο σπίτι που κάνουν τη διαφορά.



Η ουσία της βιωσιμότητας βρίσκεται στις καθημερινές μας επιλογές. Με έξυπνες συνήθειες κερδίζουμε χρόνο, απλοποιούμε τη μέρα μας και φροντίζουμε παράλληλα το περιβάλλον.

Ακολουθούν τέσσερα πρακτικά και εύκολα στην εφαρμογή βήματα:

ΚΑΘΕ ΜΙΚΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΕΤΡΑΕΙ

Βήμα 1 Ψηφιακή Εμπειρία

Όλα στο κινητό σου, στη στιγμή.

Η ψηφιακή κάρτα προσφέρει άμεση πρόσβαση στις παροχές σου, εξοικονομώντας ταυτόχρονα υλικά και μεταφορές:



Μηδέν Πλαστικό

Έχεις την κάρτα σου απευθείας στο ψηφιακό πορτοφόλι του κινητού σου, χωρίς πλαστικό.

Αν ο εργοδότης σου σού δίνει την επιλογή, ζήτα μόνο ψηφιακή κάρτα. Έτσι δεν παράγεται πλαστικό που δεν θα χρησιμοποιήσεις.



Άμεση Ενεργοποίηση

Η κάρτα λειτουργεί μέσα σε λίγα λεπτά, παρακάμπτοντας φακέλους, συσκευασίες και διανομές.



Πλήρως Ψηφιακά

Υπόλοιπο, PIN, ιστορικό συναλλαγών και αποδείξεις βρίσκονται συγκεντρωμένα στην εφαρμογή της Up.



Ευκολία Παντού

Πληρώνεις ανέπαφα με το smartphone σου παντού.

Μια γρήγορη σκέψη

Προσθέτοντας την κάρτα σου στο Apple Pay ή στο Google Wallet έχεις πάντα τα προνόμιά σου μαζί σου, εύκολα και οικολογικά.

Βήμα 2 Μείωση Σπατάλης Τροφίμων

Αξιοποιούμε κάθε γεύμα στο έπακρο.

Με καλό προγραμματισμό και μερικές απλές συνήθειες απολαμβάνουμε το φαγητό μας χωρίς να πετάμε τίποτα:



Λίστα Αγορών

Σχεδιάζουμε τα γεύματα της εβδομάδας και ψωνίζουμε ακριβώς όσα χρειαζόμαστε.



Νέα Γεύματα

Το φαγητό που περίσσεψε χθες γίνεται ιδανικό μεσημεριανό στο γραφείο σήμερα.



Σκεύη Γραφείου

Στις παραγγελίες φαγητού επιλέγουμε «χωρίς μαχαιροπίρουνα» και χρησιμοποιούμε τα σκεύη της κουζίνας.



Μπορούμε

Καμία μερίδα φαγητού χαμένη

Γινόμαστε μέρος της λύσης - Μαζί με το Μπορούμε

Το Μπορούμε έχει έτοιμες συμβουλές και ιδέες για να μειώσεις τη σπατάλη τροφίμων στην κουζίνα σου, από τον προγραμματισμό των γευμάτων μέχρι τη σωστή αποθήκευσή τους. Όλα βρίσκονται στον Δεκάλογο Μπορούμε για τη Μείωση της Σπατάλης Τροφίμων, τον οποίο μπορείς να βρεις εδώ.

Πριν πετάξουμε, εξετάζουμε: Μήπως καταψύχεται; Μήπως αξιοποιείται σε άλλη συνταγή; Μήπως μπορεί να δοθεί;

Σημείωση: Η παραγωγή τροφίμων αντιστοιχεί σε περίπου 26% των παγκόσμιων εκπομπών θερμοκηπίου. Κάθε μερίδα που αξιοποιείται κάνει τη διαφορά!

Βήμα 3 Σωστή Ανακύκλωση

Καθαρός διαχωρισμός στην πηγή.

Η σωστή διαλογή των υλικών εξασφαλίζει ότι τα απορρίμματα επιστρέφουν στον κύκλο της οικονομίας:



Μπλε Κάδος (Συσκευασίες)

Χαρτί, αλουμίνιο και πλαστικά μπουκάλια, πάντα καθαρά και χωρίς υπολείμματα τροφών.



Καφέ Κάδος (Οργανικά)

Φλούδες φρούτων, λαχανικά και υπολείμματα καφέ, πάντοτε χύμα χωρίς πλαστικές σακούλες.



Ειδικοί Κάδοι

Μπαταρίες, μικροσυσκευές και λαμπτήρες τοποθετούνται αποκλειστικά στα κατάλληλα σημεία συλλογής.

Δεν υπάρχουν κάδοι ανακύκλωσης στη γειτονιά ή στον χώρο εργασίας σου; Ζήτησέ τους από τον δήμο ή την εταιρεία σου. Μπορείς να γίνεις εσύ η αφορμή για μια ουσιαστική αλλαγή!

Η βασική αρχή: Μείωση, Επαναχρησιμοποίηση, Ανακύκλωση

Ένα επαναχρησιμοποιούμενο παγούρι νερού, μια κούπα για τον καφέ και μια υφασμάτινη τσάντα για τα ψώνια προλαμβάνουν δεκάδες συσκευασίες μιας χρήσης κάθε μήνα.



Βήμα 4 Βιώσιμο Γραφείο

Καθημερινές συνήθειες στον χώρο εργασίας.

Στον χώρο εργασίας μπορούμε να υιοθετήσουμε απλές πρακτικές που βελτιώνουν την καθημερινότητά μας:



Εξοικονόμηση Ενέργειας

Κλείνουμε υπολογιστές και οθόνες στο τέλος της ημέρας και εκμεταλλευόμαστε το φυσικό φως.



Ψηφιακή Τάξη

Διαγράφουμε παλιά βαριά αρχεία και ανεπιθύμητα μηνύματα για τακτοποιημένο και λειτουργικό περιβάλλον.



Έξυπνες Μετακινήσεις

Επιλέγουμε τα μέσα μεταφοράς, το περπάτημα ή την κοινή μετακίνηση με συναδέλφους.



Ηλεκτρονικά Έγγραφα

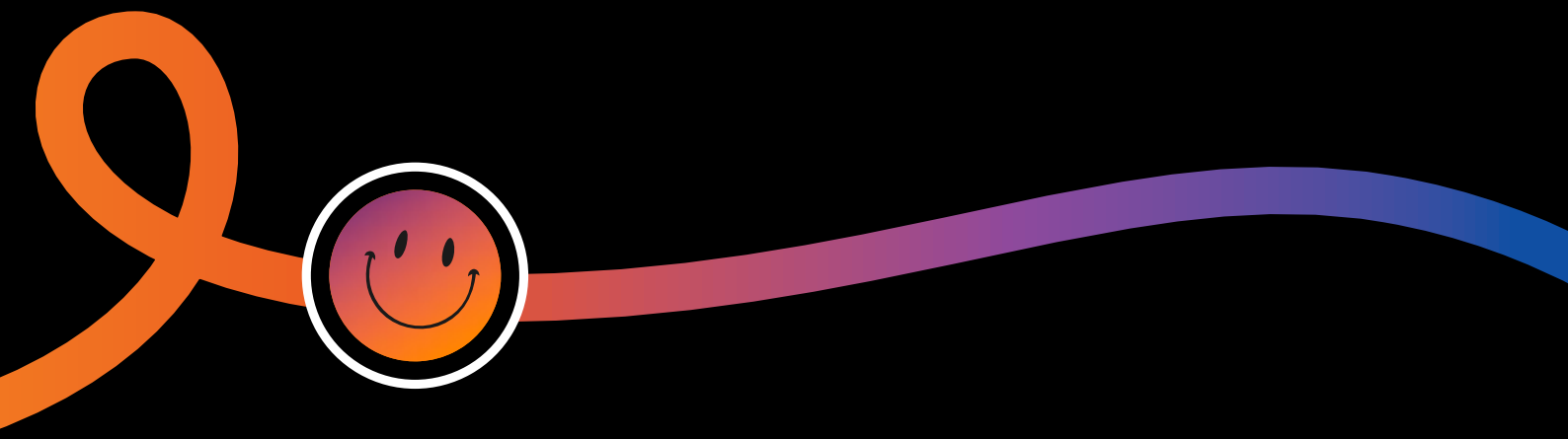
Αξιοποιούμε ψηφιακές υπογραφές και έγγραφα στην οθόνη, τυπώνοντας μόνο όποτε είναι πραγματικά αναγκαίο.

> “Η βιωσιμότητα ξεκινά από τις απλές, συνειδητές κινήσεις που επαναλαμβάνουμε κάθε μέρα.”

BETTER EVERY DAY

Up Hellas

Μαζί χτίζουμε μια πιο υπεύθυνη καθημερινότητα!



Up Hellas

Δραγατσανίου 6, 105 59 Αθήνα

Μαρίνου Αντύπα 19, 57001, Θεσσαλονίκη

210 220 7548

contact@uphellas.gr

uphellas.gr