

Egyszerűbb élet ÖkoKör indul

Gondolkodtál már azon, hogyan lehetne több időd mozgásra, sportra; mekkora környezetterhelése van a felhőben tárolt soha újra nem nézett homályos fotóid százainak és a gyakran indokolatlan autózásodnak; mitől lehetne nyugodtabb a nyaralásod vagy a családi ünnepek? Szeretnél változásokat, de úgy érzed egyedül nehéz? Téged is megtalál néha a klímaszorongás? Akkor itt a helyed!

A Tudatos Vásárlók Egyesületének támogatásával hathetes ökoKör indul, melynek lényege a kiscsoportos, személyes élményeken keresztüli tanulás. Az 5-10 fős, kiscsoportos beszélgetések során választ kaphatsz többek között arra, hogyan tudsz több időt fordítani a hétköznapiakban a feltöltődésre, mozgásra, „zöldben levésre”, ha a napod továbbra is csak 24 órából áll; hogyan csökkentheted az észrevétlenül elröppenő rengeteg órányi „kütyüidőt”, és helyettesítheted valami valóban feltöltő dologgal; mit tehetsz, hogy a családi, baráti események, ünnepek fenntarthatóbbak és kevésbé stresszesek legyenek; hogyan és mitől lehet fenntartható és valóban pihentető egy nyaralás vagy hogy hogyan lehet a hétköznapiakban ellenállni a fogyasztásra ösztönző reklámoknak, marketingnek.

A kérdések mellett a csoport tagjai az új ötleteket, praktikákat is megosztják egymással. Így egyszerre lehet tudást szerezni és átadni e négy témakörben:

- 1.) Utazás, közlekedés, szabadidő, kert
- 2.) Ünnepek
- 3.) Digitális világ
- 4.) Öltözködés

Helyszín: HungaroMet Zrt. 4. emeleti tárgyalója (Budapest II., Kitaibel Pál utca 1.)

Időpont: szerdánként (2025. április 9., 16., 23., 30., május 7. és 14.) **16-18 óra között**

A részvétel ingyenes, de **regisztrációhoz** kötött. Jelentkezni az alábbi úrlapon lehet **2025. március 31-ig:**

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeOO6EAfNC2nZB4IDRIVbr5eMq78rF6NyVJBDx15qCBT0mf2w/viewform>

Ferenczi Zita
elnök

Tarczay Klára
titkár

MMT Levegőkörnyezeti Szakosztály

A rendezvényen videófelvétel, fényképek készülhetnek, melyeket a Társaság közösségi és nyilvános felületein népszerűsítés, ismeretterjesztés, pályázati beszámoló céljából megoszthatunk.

- **Székhely**
1024. Budapest,
Kitaibel Pál utca 1.
- **Postacím**
1525 Budapest,
Pf.: 38.
- **Telefon**
(36) 1-346-4725
- **E-mail**
titkarsag@mettars.hu
- **Honlap**
www.mettars.hu

 **Facebook**

 **Instagram**

 **YouTube**

