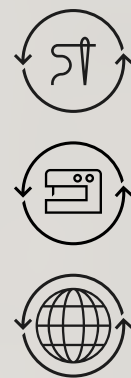


4F change

PORADNIK

JAK ZOSTAĆ CHANGEMAKEREM





Nowy rok, nowa my – pełni świeżych pomysłów, energii do działania i nadziei, że w tym roku będzie nas jeszcze więcej! Nas, czyli? Ludzi odważnych! Bo według definicji Magdy (Logistics Operations Specialist):

„Changemaker to ktoś, kto próbuje, nie poddaje się, robi te mniejsze i większe kroki w imię czegoś lepszego, ważniejszego, w świecie, który temu nie sprzyja, gdzie łatwiej jest sięgać po to, co nie wspiera naszej planety. Changemaker nie wybiera łatwiejszych rozwiązań – odważnie wybiera te dobre.”

KIM JEST CHANGEMAKER W 4F?

Ruch Changemakerów w 4F to oddolna inicjatywa rozpoczęta przez pracowników różnych działów, którzy chcieli mieć wpływ na to, co dzieje się w firmie, przede wszystkim pod kątem ochrony środowiska. W życiu prywatnym staramy się wywierać jak najmniejszy ślad na planetę, szukamy nowych pomysłów do bardziej zrównoważonych działań i chcemy inspirować do zmian innych. Ponad 3 lata od rozpoczęcia ruchu jest nas ok. 76 osób, ale mowa tu oczywiście tylko o stałych członkach naszej inicjatywy, którzy udzielają się regularnie. W rzeczywistości jest nas dużo, dużo więcej. Przy większości akcji i wolontariatów zawsze możemy liczyć na wsparcie pozostałych pracowników OTCF, a także sportowców, działaczy i influencerów.

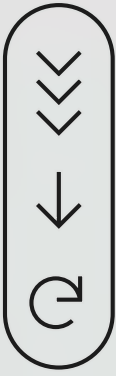
KAŻDA ZMIANA ZACZYNA SIĘ OD NAS

Frustracja, brak kontroli, bezsilność – to uczucia, które często nam towarzyszą, gdy myślimy o zmianach klimatycznych. A jednak kiedy wydaje nam się, że już nic nie jesteśmy w stanie zrobić, warto zacząć od czegoś, na co mamy realny wpływ – od siebie samych. A jak?



„Kiedy zaczynasz myśleć tym, aby być bardziej eko, może wydawać Ci się, że to trudne, jednak wystarczy wprowadzić kilka nawyków w codziennej rutynie, a zmiana będzie szybko zauważalna. Tak było ze mną. Czy wiesz, że owoców i warzyw nie trzeba pakować w reklamówki, ponieważ mają skórki i można je wymyć? Wybierając energooszczędną żarówkę, nie tylko świadomie zarządzasz energią elektryczną, ale też oszczędzasz pieniądze. Może spacer zamiast samochodu? Małymi krokami do wielkich zmian, ponieważ to, co robisz, ma znaczenie. Ziemia poradzi sobie bez człowieka, ale człowiek nie poradzi sobie bez Ziemi.”

– radzi Kasia,
Junior Operations Manager



Na małe kroki, które może zrobić każdy z nas, stawia również Wojciech, Członek Zarządu OTCF SA i Fundacji 4F Pomaga:

„W byciu Changemakerem ważny jest każdy krok. Choćby najmniejszy. Małe kroki tworzą wielką różnicę. Aby inicjatywy na rzecz środowiska oraz planety zrobiły z czasem wielką różnicę, ważne jest, aby każdy z nas na swój sposób się w nie zaangażował. Zacząć trzeba od budowania świadomości oraz zmiany mentalności, a najlepiej robi się to poprzez inspirowanie innych własnym przykładem. (...) Jeżeli chcemy zmienić cały świat, zacznijmy najpierw od tego, który nas bezpośrednio otacza i na który mamy wpływ.”



Podobne przesłanie płynie od Marty, naszej Sustainability Specialist, która działa na rzecz planety zarówno prywatnie, jak i służbowo:

„Małymi krokami do celu. Każdego dnia staram się świadomie korzystać ze środowiska. Segreguję odpady, często kupuję rośliny na wyprzedażach i staram się dać im drugie życie. W swojej codziennej pracy mam ciągły kontakt z kwestiami związanymi ze zrównoważonym rozwojem, liczę ślad węglowy i pracuję nad niefinansowym raportem ESG.”



Do małych kroków dodajmy konsekwencję i mamy przepis na to, jak uwierzyć, że jako jednostki naprawdę możemy coś zmienić:

„Dla mnie bycie Changemakerem to przede wszystkim bycie konsekwentnym w małych krokach, które już postanowiłam, w skrócie: zmiana złych nawyków na dobre.”

– Anna,
Head of Visual Merchandising & Trade Marketing



TO JAK ZACZAĆ?

Świadomie. Konsekwentnie, ale bez presji, że jeśli raz zdarzy ci się wziąć torebkę foliową w sklepie, to zaprzęścisz wszystko. Ważne, by się nie poddawać i starać wprowadzać do swojego codziennego życia jak najwięcej dobrych nawyków.

Recykling

Świadomie. Konsekwentnie, ale bez presji, że jeśli raz zdarzy ci się wziąć torebkę foliową w sklepie, to zaprzęścisz wszystko. Ważne, by się nie poddawać i starać wprowadzać do swojego codziennego życia jak najwięcej dobrych nawyków.

Zero waste

Staraj się nie marnować rzeczy, nie kupuj jedzenia w nadmiarze i wykorzystuj te części roślin, które normalnie z automatu wyrzucasz do kosza. Przerabiaj ubrania, twórz, wymyślaj, a upcycling niech stanie się częścią Twojej codzienności.

Świadome zakupy

Nie kupuj niczego w nadmiarze, sprawdzaj składy tego, co nabywasz: ubrań, zabawek, jedzenia. Zobacz, gdzie zostały wyprodukowane – im bliżej Twojego miejsca zamieszkania, tym mniejszy zostawiły za sobą ślad węglowy.

Ogranicz mięso

I zupełnie nie chodzi o to, by od razu zostać wegetarianinem. Gdyby każdy z nas po prostu ograniczył spożycie mięsa, to świat już byłby lepszym miejscem! Zrób noworoczne postanowienie: dzień (a może dwa?) w tygodniu na diecie roślinnej.



Ogranicz użycie samochodu

Jeśli możesz, wybierz pociąg. Przesiądź się na rower. Nie jedź autem, jeżeli miejsce, do którego musisz się dostać, jest w odległości krótkiego spaceru.

Dbaj o wodę i energię

Pij kranówkę, zakręcaj kran, kiedy myjesz zęby. Wstawaj zmywarkę i pralkę, dopiero gdy są pełne. Wyjmuj ładowarkę z kontaktu po naładowaniu sprzętu.

Bądź ambasadorem zrównoważonych działań

Dawaj dobry przykład i edukuj przyjaciół, rodzinę, współpracowników.



CHANGEMAKER W BRANŻY ODZIEŻOWEJ

Jako firma skupiamy się oczywiście przede wszystkim na tym, co dotyczy branży tekstylnej. Dążymy do tego, by składy naszych ubrań były jak najlepsze, rozwijamy projekty upcyklingowe i staramy się zamykać obieg naszych produktów. Pamiętaj, że obecnie w każdym sklepie 4F znajdziesz pojemnik na używaną odzież, do którego możesz wrzucić ubrania, których nie potrzebujesz. Wraz z naszym partnerem Ubrania do Oddania damy im drugie życie – wyczyścimy, jeśli to będzie konieczne naprawimy i wprowadzimy do drugiego obiegu.

A CO MOŻESZ ZROBIĆ TY?

Pożyczaj i wymieniaj się ubraniami

Na to jedno wesele w roku nie zawsze trzeba mieć nowy outfit.

Sprawdzaj skład i dbaj o ubrania

Im lepszej jakości odzież kupisz, tym dłużej będzie Ci służyć.

Oddawaj

Zapraszamy do sklepów 4F i na stronę Ubrania do Oddania!

Sprzedawaj

Nie nosisz? Daj swoim ubraniom drugie życie i puść je dalej. Internetowych platform i grup, na których możesz sprzedać nieużywaną odzież, jest mnóstwo!



Sprzedawaj

Nie nosisz? Daj swoim ubraniom drugie życie i puść je dalej. Internetowych platform i grup, na których możesz sprzedać nieużywaną odzież, jest mnóstwo!

Kupuj używane

W lumpeksach, w butikach cyrkularnych UDO, na platformach internetowych i w naszych strefach Wear_Fair.

Szczegółowy poradnik, jak zostać Changemakerem znajdziesz [tutaj](#)

MAŁYMI KROKAMI DO WIELKIEJ ZMIANY

„Moje działania nic nie zmieniają” – powiedziało 37,5 miliona Polaków... Drobne gesty niewiele zmieniają z perspektywy jednej osoby, ale pomnożone przez tysiące dadzą efekt skali i zrobią różnicę. Zostanie Changemakerem naprawdę nie wymaga wywrócenia życia do góry nogami. To wprowadzanie małych, ale ważnych nawyków do naszego codziennego życia i zarażanie zmianą innych – bo im więcej osób zainspirujesz, tym lepszy efekt końcowy!



„Wszystko zaczyna się od zmiany myślenia. Każdy ma swoje tempo zmiany. Jeśli swoją postawą namówię choć jedną osobę w miesiącu do zmiany przyzwyczajień, jest to sukces.”

– Agata,
Retail Area Manager

DOŁĄCZ DO NAS

zapisz się do naszego newslettera, zaglądaj do Aktualności na stronie 4fchange.com i na nasze konto na IG @4f_change. Staramy się, by były one źródłem informacji o nowinkach dotyczących zrównoważonej mody, a w tym temacie naprawdę dzieje się coraz więcej! Chcemy edukować, pokazywać zmiany zarówno dotyczące naszej firmy, jak i globalne, na poziomie dyrektyw europejskich. Zaobserwuj również konta naszych partnerów, m.in. Ubrania do Oddania i Fundacja 4F Pomaga, gdzie również znajdziesz mnóstwo ciekawostek. Możesz też zainspirować się akcjami, które współorganizujemy albo w których sami bierzemy udział. Zobacz, co dobrego możesz zrobić, biorąc udział w takich inicjatywach, jak Wolontariat dla Tatr albo Operacja Czysta Rzeka.

Oznaczaj nas, używaj naszych hashtagów, share'uj i puszczaj w świat! Bo jeśli czegoś życzymy sobie z okazji nowego roku, to by było nas coraz więcej!

A [tutaj](#) zajrzyj, jeśli chcesz poznać pozostałych Changemakerów.

www.4FChange.com

e-mail: info@4fchange.com