

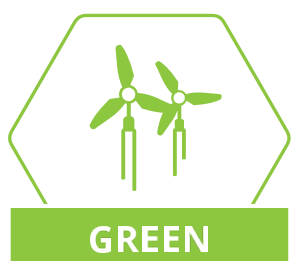
**Interreg
Europe**



Co-funded by
the European Union

FEEL

FEEL hjälper beslutsfattare att förstå sparsamhet som stadsstrategi genom att tillämpa resurstillräcklighet och samhällsengagemang för att uppnå grönare Europa.



**Ett interregionalt samarbetsprojekt för
ökad energieffektivitet.**

Projektpartners

Local Climate and Energy Agency of South Brittany (FR)
Cork City Council (Comhairle Cathrach Chorcaí) (IE)
Bistrița Municipality (RO)
Frederikshavn Municipality (DK)
Liguria Region (IT)
Valencia Climate and Energy Foundation (ES)
Mazovia Energy Agency (PL)
North Sweden Energy Agency (SE)
Energy Cities (FR)

www.interregeurope.eu/feel

Detta är det tredje nyhetsbrevet för FEEL-projektet

Projektet går nu in i sin fjärde termin, och de framgångsrika metoder som identifierats och utvecklats under de senaste 18 månaderna utvärderas för att skickas in till projektets Policy Learning Platform. Dessa metoder lyfts fram som goda exempel som kan användas och anpassas i andra regioner. I det här numret av projektets nyhetsbrev presenterar vi de bästa exemplen från våra partnerregioner som skickats in till plattformen. Nyhetsbrevet belyser också vikten av att engagera lokalsamhället för att driva på energiomställningen. För mer information om de goda exemplen och hur du kan komma i kontakt med ansvariga, klicka på länken här: [Good practices](#) | [Interreg Europe](#)

- Den lokala klimat- och energibyrån i Södra Bretagne lyfte fram torrtoaletter som ett initiativ värt att replikera i fler regioner för att minska utsläpp och föroreningar samt som ett bra exempel på självförsörjning.
- Cork City Council uppmärksammade traditionella byggnadstekniker som gått förlorade över generationer, såsom vass-takläggning och stampad jord, vilket demonstrerades genom byggandet av Kinship Ecolab.
- Mazovia Energy Agency i Warszawa presenterade sin samboende-lösning för äldre kvinnor, som ger både ekonomiska och sociala fördelar genom lägre boendekostnader och möjlighet att bygga relationer med sina medboende.
- Valenciaas klimat- och energistiftelse lyfte fram sin energiombudstjänst som stärker medborgarna med energirådgivning och erbjuder utbildning kring energieffektivisering med focus på att prioritera tillräcklighet.
- Energikontor Norr presenterade fritidsbiblioteket i Överkalix, en satsning där både lokalbor och besökare kan låna fritidsutrustning utan kostnad. Detta minskar mängden utrustning som hamnar på soptippar och skapar jämlik tillgång för mer utsatta grupper.
- Region Ligurien lyfte fram Torri Superiore Eco-Village, en tidigare övergiven by som renoverats för att erbjuda fritidsaktiviteter med låga eller negativa miljöavtryck, samtidigt som den främjar tillräcklighet och offentlig utbildning.
- Frederikshavn kommun valde att lyfta fram lågteknologisk naturbaserad betesdrift med getter och kor, samt förslaget om att skapa en återvinningsstad i Frederikshavn.
- Under studiebesöket i Bistrita kommun demonstrerades goda exempel som "Ambulans för monument" vid den befästa evangeliska kyrkan i Vernes, tillsammans med andra initiativ som "Historiska porten" och kulturella gårdar.



Under de senaste fyra månaderna har studiebesök i Lorient, Frankrike, och Bistrița, Rumänien, lyft fram vikten av ett aktivt och engagerat lokalsamhälle för att driva lokala projekt framåt. Samhällsengagemang är en nyckelfaktor för att identifiera behov, bidra till genomförandet av tillgängliga, hållbara och värdefulla lösningar för samhället. Energiomställningen kan inte uppnås på individuell basis. Genom att stärka och aktivera lokalsamhällen ökar den positiva miljöpåverkan, vilket leder till förbättrad biologisk mångfald samt bättre hälsa och välbefinnande för invånarna. Dessutom kan ett inspirerat samhälle främja social innovation och regional utveckling.

Low-Tech Community i Lorient stödjer initiativ som demonstrerar enkelhet och resurssnålhet. I juni organiserade de en low-tech cykeltur runt Lorient för att visa upp regionens lösningar samtidigt som de främjade aktivt resande. I Bistrița arbetar samhällen och experter tillsammans för att stärka kunskapen om hur man kan reparera och skydda förfallna historiska byggnader med enkla lösningar. Dessa aktiviteter bidrar inte bara till ökad kunskap i det lokala samhället, utan också till förbättrad hälsa och välbefinnande, hållbarhet, kulturarv, resursförvaltning och bevarande av biologisk mångfald.

ALOEN driver utvecklingen av torrtoaletter i regionen

Inom ramen för FEEL-projektet kom ALOEN i kontakt med **La Fumainerie**, en organisation i Bordeaux som arbetar för att utveckla cirkulära och lokala system för hantering av organiskt avfall. Vad gör de egentligen?

Under två år testade föreningen ett nätverk där de samlade in och återvann avföring och urin från 30 deltagare. Deltagarna fick torrtoaletter installerade i sina hem, och varje vecka hämtade La Fumainerie urinbehållare och avföringslådor med en lastcykel. Det insamlade materialet återvanns sedan av lokala experter. Experimentet avslutades 2022 och gav kommunen ett avstamp för att utforska möjligheterna med den här typen av lösningar.



Inspirerad av detta ville ALOEN utforska hur torrtoaletter kan införas och skapa medvetenhet kring fördelarna i sin egen region. Torrtoaletter är ett intressant ämne eftersom många kommunala avdelningar inte vet hur de ska hantera det. Avlopps- och vattenavdelningarna ser det inte som sitt ansvar eftersom torrtoaletter inte använder vatten, och avfallsavdelningarna hanterar det inte heller, eftersom avföring inte räknas som avfall. Trots detta kan torrtoaletter minska behovet av vattenrening, vilket både minskar kostnader och klimatutsläpp. Dessutom bidrar de till cirkulära avfallssystem och en mer hållbar resursanvändning.

Problemen med vattentoaletter

- Vattentoaletter står för cirka 20 % av ett hushålls vattenförbrukning.
- Föroreningar: 50 kilo avföring kan förorena 55 000 liter vatten, som sedan måste renas med kemikalier, vilket leder till växthusgasutsläpp.

I oktober 2024 arrangerade ALOEN två konferenser för att lyfta frågan och sprida information lokalt. I december 2024 anordnade de en utbildning för privatpersoner, företag och kommuner som vill installera och underhålla torrtoaletter.

Återupplivning av låg-teknologiska byggnadskunskaper - Kinship Ecolab

Kinship Ecolab är en del av **Kinship Project**, ett långsiktigt konstprojekt i Tramore Valley Park, som finansieras av Creative Climate Action Fund. Projektet leds av Cork City Council i samarbete med konstnärssduon Lennon Taylor och syftar till att skapa en gemenskap som på kreativa och innovativa sätt kan möta ekologiska och klimatrelaterade utmaningar.

Ecolab invigdes i maj 2024 och är byggt för att visa på kopplingen mellan byggsektorn och naturen. Byggbranschen är en av de mest energiintensiva sektorerna och bidrar till stora mängder avfall och föroreningar efter att materialen tjänat ut sin tid. Detta påverkar vatten, luft, jord och miljön i stort. För att minska miljöpåverkan byggdes Ecolab med lokala och hållbara material som komprimerad jord, trä och vass, vilka också kan återanvändas.

Tramore Valley Park har tidigare varit en deponi men har förvandlats till en offentlig park med plats för promenader, biologisk mångfald, utomhusaktiviteter och samarbete. Byggtekniken för Ecolab, med lager av komprimerad jord, speglar deponins historia och förstärker kopplingen till dess tidigare användning. Dessutom ligger byggnaden med utsikt över **Carroll's Bog**, en biologiskt rik våtmark. Taket, som är täckt av vass, knyter ihop deponins och våtmarkens ekologiska sammanhang.



Utsikten mot Carrolls Bog från Kinship Ecolab

Kinship Ecolab är en återvinningsbar byggnad som fungerar som mötesplats för medborgare, föreningar, workshops och evenemang. Målet är att främja hållbarhet, innovation och kreativitet. Att skapa platser där människor kan mötas och samarbeta är en viktig pusselbit för att ta itu med utmaningar som klimatförändringar, slösaktiga konsumtionsmönster och sociala problem.

Genom **FEEL-projektet** har Cork City Council inspirerats av erfarenheter från Besançons initiativ **Hop Hop Hop** och ser nu vikten av att skapa samhällsrum som driver kreativitet och innovation.

Studiebesök i Bistrița för att utforska lokala, hållbara lösningar

Historiska byggnader är en viktig del av vårt kulturarv och speglar både identitet och historia för lokalsamhället. Bistrița kommun erkänner detta och stödjer initiativ från Petrus Italus Trust, en allians för Bistriças kulturarv, som exempelvis ”Cultural Courtyards” och ”Adopt a Historical Gate”. Dessa projekt syftar till att förbättra både byggnader och samhällen.

Den 3 oktober deltog FEEL-projektets partners i ett studiebesök i vackra Bistrița. Ett av besöken gick till Vermeș befästa evangeliska kyrka, en arkitektoniskt betydelsefull men förfallen byggnad som genomgår renovering via projektet Ambulance for Monuments.

Projektet drivs av Bistrița-Năsăud Ambulance for Monuments och volontärer från Petrus Italus, med målet att rädda kyrkan från kollaps och vidare förfall. Genom akuta insatser från volontärer, experter, hantverkare och studenter engageras också lokala samhällen och myndigheter. Arbetet är ett inspirerande exempel på hållbara metoder, där lokala resurser återanvänds och traditionella byggnadskunskaper delas, samtidigt som det kulturella livet stärks och den historiska arkitekturen skyddas.

Deltagarna fick även möjlighet att upptäcka en del av Transylvanien genom ett besök hos Tășuleasa Social Association, belägen i ett bergslandskap i Bistrița-Năsăud. Organisationen främjar volontärarbete, gemenskap och miljöengagemang och är särskilt känd för sina skogsplanteringar samt miljö-, sociala och kulturella projekt. Ett av deras senaste initiativ, Via Transilvanica, är en spektakulär vandringsled som sträcker sig över 1 400 kilometer från norra till södra Rumänien. Den förenar traditioner, historier och samhällen samtidigt som den lyfter fram miljövard och historiska monument. Besökarna fick uppleva en liten del av leden och lärde sig hur miljövard, kultur och socialt engagemang kan integreras på ett unikt sätt.



FEEL Partners i Bistrita kommun för att ta del av deras goda exempel. (Här vid Tășuleasa Social Association)

Naturbaserade lösningar och visionen om en återvinningsstad i Frederikshavn

Att bevara biologiskt rika områden är en central fråga för Frederikshavn kommun och dess invånare. För att skydda den biologiska mångfalden och de naturliga värdena i området har kommunen introducerat en låg-teknologisk, naturbaserad lösning för vegetationshantering: betesdjur. Genom att använda kor och getter istället för tunga maskiner minskas påverkan på känsliga ekosystem. Bönder i området kan ansöka om att ta emot små hjordar, som samtidigt ger naturlig gödning och matproduktion, vilket minskar behovet av kemikalier och uppmuntrar till ett mer hållbart jordbruk.



Projektets Lead Partner presenterar strategin för samhällsengagemang för deras Low tech Tour.

Denna goda praxis, tillsammans med lärdomar från FEEL-projektet, har även inspirerat kommunens arbete med stadsplanering. Målet är att skapa förutsättningar för en vardag där resurser används effektivt och onödig förbrukning undviks. Ett resultat av detta arbete är konceptet för en Återvinningsstad, ett hållbart affärsområde på 1 000 m². Inspirerade av ALOEN:s strategi för samhällsengagemang under deras Low-Tech Tour planerar Frederikshavn att använda samma principer för att involvera invånare nära återvinningsstadens område. Exempel på idéer som undersöks är möjligheten att använda cykelvägar mellan byarna och staden istället för bil, samt att skapa energigemenskaper i byarna kring området.

Frederikshavn fortsätter att utveckla visionen om Återvinningsstaden och kommer att presentera förslaget för kommunfullmäktige i december 2024.

Torri Superiore Eco-Village; Bygger självförsörjning genom offentlig utbildning

Torri Superiore, en tidigare övergiven by, har idag blivit helt restaurerad och självförsörjande. Byborna välkomnar gäster att delta i hållbart organiserade fritidsaktiviteter. Ekobyen har finansierats genom både privata och offentliga medel samt europeiska projekt, som Erasmus+.



Bild över ekobyen

Små lokala företag anlitas för restaureringen tillsammans med medlemmar i föreningen och byns invånare. Volontärgrupper som NGO Legambiente och International Civil Service bidrog också generöst till arbetet.

Ekobyen, som är medlem i nätverket för italienska ekologiska byar (RIVE), är ett utmärkt exempel på "frugalitet och självförsörjning". Den främjar alternativa sätt att bo och leva, med fokus på resurssnål livsstil som inspirerar många.

Ekobyen erbjuder ekoturism, kurser, möten, miljöutbildning och resurshushållning. En del av verksamheten är att utbilda unga människor från hela Europa i hållbarhet genom Erasmus+ projekt, med kurser som bland annat rör konst, kultur och entreprenörskap. Byborna har också utvecklat ett självförsörjande samhälle med minimal miljöpåverkan genom solpaneler och andra hållbara lösningar. Konceptet med "långsam

turism" är en central del av byns arbete, som lockar besökare till en mer eftertänksam och miljövänlig reseupplevelse.

Ekobyen använder energieffektiva och låg-teknologiska lösningar, som att bygga med solpaneler, lokalt stenmaterial, naturlig kalk och isoleringsmaterial som kork och kokosfiber. Dessutom har lågtempererade värmesystem installerats i både gästboenden och privata hus. Byborna odlar lokal mat i trädgårdar och fruktodlingar inspirerade av permakultur. Beslut fattas gemensamt genom en konsensusmetod, vilket skapar ett självstyrande och hållbart ekosystem.

För Ligurienregionen är Torri Superiore ett föredöme när det gäller hållbar renovering och energibesparande metoder. Ekobyens verksamhet leds av tre organisationer: Torri Superiore kulturförening, Ture Nirvane Community Social Cooperative och byns invånare.

Valencias Energikontor: En modell för lokal energiomställning och samhällsnytta

Valencias Energikontor, som etablerades 2019 av Valencias klimat- och energistiftelse, är en innovativ plattform för att driva energiomställningen på kommunal nivå. Denna kostnadsfria offentliga tjänst arbetar inom fem huvudområden: att förklara elräkningar, säkerställa energirättigheter, främja energibesparingar, stötta förnybar energi och skapa en kultur för energiomställning. Den riktar sig till en bred målgrupp, inklusive utsatta grupper och tidiga användare.

Kontorets aktiviteter inkluderar workshops om energieffektivitet, kostnadsminskning och självförsörjning med förnybar energi. Det driver också utbildningsprogram i skolor och främjar energigemenskaper. Dessutom har aktiviteter för låg-teknologiska och resurssnåla lösningar påbörjats med stöd från FEEL-projektet. En mobil enhet utökar tjänsten till områden med mindre tillgång till resurser.

Energikontoret har haft stor samhällsnytta: det har hjälpt över 44 000 medborgare och genomfört mer än 500 workshops. Medelkostnadsbesparingen per användare är 200 euro och 150 kWh per år, medan sårbara grupper kan spara upp till 400 euro. Staden sparar årligen över 800 000 kWh. Genom solpanelinstallationer som kontoret har faciliterat har 900 kW kapacitet tillförts, vilket ger en årlig produktion på 1 436 000 kWh och minskar koldioxidutsläppen med 220 000 kg per år. Programmet #MySchoolInTransition, som involverar 20 skolor, har minskat energiförbrukningen med upp till 12 500 kWh och 3 391 kg CO2 per skola och år.



Valencias Energikontor

Modellen har utvidgats med fler fasta och mobila kontor lokalt och har fått uppmärksamhet från andra europeiska städer, med stöd av EU-finansiering. Utvärderingar visar en genomsnittlig kundnöjdhet på 4,8 av 5, vilket gör Valencias Energikontor till en förebild för energiomställning i Europa.

Framgång med stödboende för äldre kvinnor i Rybnik – dags för nästa steg

Rybnik blev den första staden i Polen att framgångsrikt införa en modell för “cohousing”, eller samboende, genom att skapa stödboende för ensamstående äldre kvinnor. Sedan 2022 har tre kvinnor, som inte är släkt med varandra, bott tillsammans i en centralt belägen lägenhet. De har inte bara fått ett nytt hem, utan också stöd i vardagen. Projektet har visat sig vara en lösning på flera utmaningar som äldre står inför, såsom social isolering, höga levnadskostnader och brist på trygghet.

De boende framhåller enstämmigt att livet i denna modell har gett dem glädje och bekvämlighet tillbaka. ”Jag är lycklig här, jag har någon att prata med och lita på, och ekonomiskt kan jag äntligen andas ut,” säger en av hyresgästerna. Tack vare delade boendekostnader och kommunens stöd betalar kvinnorna endast 253 PLN per månad, vilket har förbättrat deras ekonomiska situation avsevärt. Dessutom får de extra hjälp från socialarbetare och den lokala gemenskapen, inklusive grannar och deltagare i det närliggande Senior + Dagcentret.

Med tanke på projektets sociala och ekonomiska framgång planerar staden nu att utöka programmet. Under första kvartalet 2025 kommer en ny enhet för stödboende att öppna i stadsdelen Paruszowice, denna gång för män. Två äldre män kommer att flytta in i en lägenhet anpassad för personer med funktionsnedsättning, belägen i en nyrenoverad fastighet. Liksom för kvinnornas boende är målet inte bara att sänka levnadskostnaderna utan också att skapa förutsättningar för relationer och förbättrad livskvalitet. Rybnik visar konsekvent att cohousing-modellen kan vara framtiden för social omsorg i ett åldrande samhälle. Projektet för äldre kvinnor har fått nationell uppmärksamhet och inspirerat andra städer att överväga liknande lösningar. Öppningen av boendet för män är ett nytt steg mot omfattande stöd för äldre.



Medborgare som drar nytta av vänskaper skapade genom gemensamt boende i Rybnik

Hållbart fritidsliv i Överkalix



arbetsmarknad och integration i Överkalix kommun.

Fritidsbanken i Överkalix är ett föredöme för hållbarhet och inkludering. Genom att erbjuda gratis tillgång till donerad, begagnad utrustning minskar banken den miljömässiga påverkan, sparar pengar för användarna och säkerställer att alla kan njuta av en aktiv livsstil.

Under 2023 lånade 360 personer sammanlagt 1 363 artiklar, och siffrorna var liknande för 2024. Fritidsbanken är populär bland både invånare, besökare och turister, särskilt under vintern. Genom att minska behovet av nyinköp bidrar initiativet till att minska miljöpåverkan från produktion.

”Fritidsbanken är en win-win för alla—folk sparar pengar, och det ger särskilt barn möjlighet att delta i aktiviteter på lika villkor som mer välbärgade familjer. Samtidigt sparar vi resurser, och det är fantastiskt att se så många njuta av ett aktivt liv,” säger Anna-Lena Bjälmsjö, chef för

Med donerade föremål, ett förråd och enkel registrering fungerar initiativet till minimal kostnad. Fritidsbanken i Överkalix erbjuder också vägledning till andra regioner som vill följa deras modell och visar hur samarbete och resurssmart tänkande kan främja hållbarhet och välbefinnande i samhället.



Comhairle Cathrach Chorcaí
Cork City Council



MUNICIPIUL
BISTRIȚA



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA



València
Clima i Energia



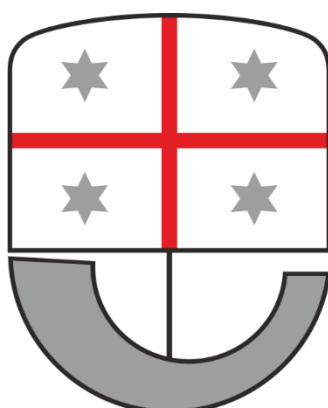
Energikontor
Norr



ÖVERKALIX
KOMMUN



ENERGYCITIES



REGIONE LIGURIA



MAE

Mazowiecka Agencja
Energetyczna

Kontakt:

Lead Partner:

Lisa Croyere – 0033 (0) 297212938

Kommunikationsansvarig:

Patricia Tobin – frugalcitieseu@gmail.com

Projektsekretariat:

Mariagiovanna Laudani



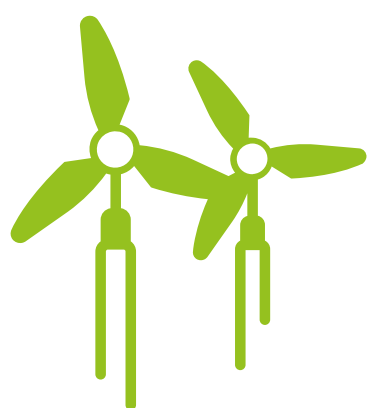
www.interregeurope.eu/feel



[FEEL Project EU \(@FrugalCitiesEu\) / Twitter](https://twitter.com/FrugalCitiesEu)



[FEEL Project EU | Facebook](https://www.facebook.com/FEELProjectEU)



Nyhetsbrev #4

**Interreg
Europe**



Co-funded by
the European Union

FEEL