

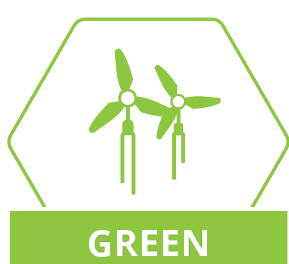
**Interreg
Europe**



Co-funded by
the European Union

FEEL

FEEL hjälper beslutsfattare att förstå sparsamhet som stadsstrategi genom att tillämpa resurstillräcklighet och samhällsengagemang för att uppnå ett 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

Välkommen till det femte nyhetsbrevet för FEEL-projektet

Termin fem av FEEL-projektet startade i februari 2025. Under denna termin kommer ytterligare lärdomar och aktiviteter att genomföras i partnerregionerna, baserat på det som utvecklats under studiebesöken de senaste arton månaderna. De goda exempel som identifierats som värdefulla för regionerna kommer att överföras till partnerstäderna och användas för att koppla det sparsamma konceptet till politiska styrmedel. I detta nummer av nyhetsbrevet kommer aktiviteter från studiebesöken till Mazowieckie-regionen i Warszawa, Ligurien i Italien och Frederikshavn kommun i Danmark att diskuteras, tillsammans med partnerernas framsteg inom policyförbättring.

Studiebesök i Mazovien – Warszawa, Polen, 8-9 april 2025

Under två inspirerande dagar i Warszawa fick partnerskapet ta del av nya sätt att hantera avfall och resurser. Staden har lanserat initiativ för att minska matsvinn och främja resurseffektiva byggmaterial. Här är några av höjdpunkterna från studiebesöket:

- EkoCentrum Punkt Zwrotny – Ett nav för hållbarhetsarbete och samhällsutbildning, med särskilt fokus på unga och miljövänliga aktiviteter som resursdelning och ökad medvetenhet.
- Warsaw Green Building Standard – En ny policy för att reglera kommunala nybyggnationer och säkerställa att de byggs med tillräcklighet, hållbarhet och lång livslängd som grundstrategi. Standarden ska framöver även omfatta privata byggprojekt och renoveringar.
- Forest Campus Green Office – Ett kontor utformat för hög effektivitet och miljömedvetenhet, med installationer för värme, kyla, belysning, ventilation och vattenbesparing. Här finns även regnvattenbevattnings- och laddstationer för elbilar för att locka personal till en miljöanpassad arbetsplats.
- Hantering av matsvinn – Insatser för att förebygga matsvinn genom utbildning, matdelning och idén om att gemensamma kylskåp är till för alla, för att minska slöseriet.
- FabLab CookLab – Ett professionellt kök som lär invånare om hälsosam kost, nollavfall och klimatsmart mat. Partnerskapet fick till och med prova att laga sin egen klimatsmarta paprikapesto med kikärtsflarn.
- FabLab powered by Orange – En kreativ verkstad för hantverk och ny teknik, utrustad med den senaste tekniken för att främja innovation. Här erbjuds även kurser i sömnad, broderi, snickeri och 3D-printing.
- Eco-advisors – Lokala samhällsledare som engagerar invånare i frågor om energieffektivitet och arbetar mot energifattigdom i Warszawa.



Studiebesök i Ligurien – Genua, Italien, 6-7 maj 2025

Studiebesöket började den 6 maj med en stadsvandring i Genua och fortsatte den 7 maj längs den vackra västra Liguriska Rivieran. Här är några av höjdpunkterna från resan:

- Giardini Luzzati – Spazio Comune – Ett öppet stadsrum i centrum där invånare kan studera, umgås och ta del av kulturella aktiviteter, beläget i ett gammalt arkeologiskt område. Drivs av kooperativet *Il Ce.Sto* och är ett lysande exempel på hållbar stadsförnyelse.
- Femmes Libres (Interreg Maritime IT-FR Project) – En trygg plats för kvinnor och barn i utsatta situationer, med boende, stöd och arbetsmöjligheter i hjärtat av Genuas historiska stadskärna.

- Feel good (Imperia) – Ett *One Stop Shop*-center, utvecklat från FEEL-projektet, som erbjuder socialt utsatta medborgare kunskap om energibesparing, sparsamt leverne och effektiv hushållshantering av energi och kostnader.
- Cicloriparo (Cycle Repair Lab) - Främjar hållbar stadsmobilitet genom att lära ut cykelreparation. En gemenskapsdriven tjänst som särskilt gynnar utsatta grupper som migranter, personer med funktionsnedsättning och cykelbud.
- alVerde Association – Med fokus på cirkulär ekonomi ger denna verksamhet nytt liv åt kasserade föremål genom återbruk och gratis utdelning av möbler och saker.
- San Nicola-växthusen – En grön oas mitt i staden som omvandlas till en mötesplats där allmänheten kan delta i evenemang och aktiviteter omgivna av växter och natur.
- Torri Superiore Eco-Village – Ett av de mest efterlängtrade goda exemplen som visar kraften, beslutsamheten och framgångarna när invånare går samman för att leva mer sparsamt och hållbart.
- Lighting for Genoa – Ett konstnärligt belysningsprojekt, samordnat av *Condiviso Web Agency*, som lyser upp nio historiska torg och ökar både stadens attraktionskraft för turism och livskvaliteten för invånarna.



Studiebesök i Frederikshavn, Danmark 18-19 juni 2025

Aktiviteterna i Frederikshavn kommer att bli en del av regionens klimatplan och bygger på nya idéer och strategier från FEEL-projektets partners. En central del blir att engagera invånarna i fördelarna med att leva och tänka sparsamt i vardagen.

- Styrning – Varje dansk klimatplan har utvecklats och certifierats av *C40*, ett globalt nätverk av borgmästare som agerar mot klimatförändringar. Planen är i linje med Parisavtalet och FN:s globala hållbarhetsmål. Frederikshavns klimatplan certifierades under Parisavtalet 2021.
- Knivholt Kulturcenter – Hållbar bevarande av en historisk herrgård från cirka 1400-talet. Här kombineras kultur och samhällsengagemang med odlingslotter, biologisk mångfald, vandringsleder, utbildningsaktiviteter och förskola. Kommunen driver verksamheten och har möblerat med återbrukade möbler, cyklar och textilier.
- Recycling City – Ett strategiskt initiativ som samlar hållbar utveckling och återvinning på ett och samma ställe, samtidigt som den biologiska mångfalden och den aktiva mobiliteten i regionen bevaras.



- Forest House Museum – Ett naturcenter som erbjuder kurser för elever om ekosystemens samband och utbildning i miljöansvar.
- Active Mobility – Danmark har väl utbyggd cykelinfrastruktur som ger säkra och smidiga resmöjligheter till alla destinationer.
- Strandby Varmeværk – Ett lokalt initiativ för att utveckla hållbara fjärrvärmesystem, ägt och drivet av lokalsamhället, med stöd och finansiering från staten.

ALOEN och City of Lorient i Polen och Danmark

Under denna termin deltog ALOEN i två studiebesök. I april bjöd våra polska partners in till en resa till Warszawa.

En av våra framgångar var att vi hade sällskap av två lokala kommunfullmäktigeledamöter med ansvar för den ekologiska omställningen och stadens grönytor. De var särskilt intresserade av följande goda exempel:

- **Ekocentrum** – arbetar med att öka medvetenheten om överkonsumtion av kläder. Här finns fyra *escape rooms*, öppna för barn från 12 år och uppåt, som lär oss att:
 - 20 % av alla producerade kläder aldrig används.
 - Materialen ofta är så blandade att de är mycket svåra att återvinna.
 - Majoriteten av kläder är gjorda av plast och därmed producerade av petrokemisk industri.
 - Atacamaöknen i Chile fungerar som en gigantisk, öppen soptipp för kasserade kläder.
- **Cook Lab** – arbetar för att minska matsvinnet.
 - Kampanjen "*Jag tänker, jag slösar inte*" har lanserats.
 - "Community Fridges" – gemensamma kylskåp – har installerats. I Warszawa finns nu 47 stycken, där mat som inte kommer att konsumeras kan lämnas och tas om hand. De sköts av lokalsamhällen som själva efterfrågat dem.
 - Programmet "*School don't waste*" bygger på en djupgående analys av elevernas vanor i varje skola. Ett exempel är att barn som inte är hungriga på morgonen kan ge sina smörgåsar till klasskamrater som är hungriga på eftermiddagen.
- Warsaw Green Building Standard



Kommunen har infört en standard, striktare än den nationella, för byggare av nya fastigheter, med krav på vattenhushållning, energianvändning och grönska. Standarden ska även omfatta äldre byggnader som renoveras.

I juni 2025 reste vi till våra danska partners i staden Frederikshavn.

Vi blev särskilt imponerade av:

- Kommunens, företagens och invånarnas förmåga att tillsammans definiera (och komma överens om!) en gemensam strategi för att etablera båt- och oljeplattformssätervinning på mark som idag används för jordbruk.
- Att medborgargrupper involveras i utvecklingen av fjärrvärmenät. I Danmark är 60 % av befolkningen ansluten till fjärrvärme (95 % i Köpenhamn!).
- Att Danmarks nordspets, Skagen, är skyddad från nybyggnation.
- Det särskilt varma mottagandet vi fick av våra värdar, som mer än gärna ville hjälpa oss att upptäcka och uppskatta deras hemtrakter.

Interregionalt lärande bidrar till policyförbättring i Cork City

Under den senaste terminen deltog Cork City Council i de två avslutande studiebesöken, arrangerade av regionen Ligurien och Frederikshavn kommun. *Cork City Climate Action Plan* är det politiska styrdokument som ska revideras utifrån lärdomarna från partnerregionerna. En policy för att införa ett sparsamt levnadssätt i regionen är under utveckling. Från studiebesöken framkom vikten av att engagera lokalsamhället, stötta sociala initiativ och förbättra tillgången till utbildning och rådgivning för invånarna som en del av energiomställningen.

Lärdomarna från våra partners i Ligurien visade hur utbildning och träning i ett sparsamt sätt att leva kan påverka hushåll att minska sin energianvändning och hantera sina energiräkningar för att spara mer pengar. Initiativet **Feel Good**, utvecklat inom FEEL-projektet av ARTE Liguria, arbetar direkt med socialt utsatta medborgare kring deras

energikostnader och ger dem den kunskap som krävs för att minska belastningen på elnätet och sänka sina räkningar. Dessutom erbjuder systemet för socialt boende *co-housing* för utsatta individer, vilket bidrar till ett inkluderande och välkomnande samhälle.



Studiebesöket i Frederikshavn underströk behovet av att involvera medborgarna i diskussionerna om energiomställningen, för att säkerställa ett heltäckande, jämlikt och inkluderande tillvägagångssätt. Som samarbetet kring den danska strategin för fjärrvärme och det lokala initiativet **Strandby Varmeværk** visar, kan man genom att erbjuda konkret stöd och finansiering för genomförandet uppnå en energieffektiv och socialt rättvis energiomställning. Fjärrvärme är mycket vanligt i Danmark, med upp till 65 % av befolkningen anslutna, och upp till 95 % i tätbebyggda områden. Strandby Varmeværk-samhället drar nytta av en energieffektiv och miljömässigt hållbar lösning för uppvärmning av byggnader.

Lärdomar från FEEL:s goda exempel formar framtiden för Bistrița historiska centrum

Som en engagerad partner i FEEL-projektet har Bistrița kommun deltagit i två givande studiebesök – i Warszawa (april 2025) och Ligurien, Italien (maj 2025). Eftersom kommunen arbetar med att revidera den lokala politiken ”*Regenerering av Bistrița kommuns historiska centrum*” gav dessa utbyten värdefulla insikter i innovativa metoder för hållbar stadsutveckling.

I Warszawa besökte vi ekopedagogiska nav som **EkoCentrum Punkt Zwrotny**, **Forest Campus Green Office** och **FabLabs**, alla med starkt fokus på lokalt engagemang inom avfallsminskning, cirkulär ekonomi och hållbart byggande. **Warsaw Green Building Standard** och rollen för **eko-rådgivare** gav dessutom konkreta verktyg för energieffektiv planering på kommunal nivå.

Resan till Ligurien introducerade oss till betydelsefulla goda exempel som **Caruggi Municipal Urban Regeneration Integrated Plan** i Genua, **Luzzati** som offentligt rum, återbrukcenter, *co-housing*-initiativ i Imperia och **Torri Superiore** ekoby. Dessa erfarenheter underströk vikten av helhetslösningar som kombinerar kulturarvsbevarande, social inkludering och miljömässig hållbarhet.

Inspirerade av dessa exempel analyserar Bistrița nu hur liknande principer kan importeras och anpassas till policyn för regenereringen av det historiska centrumet, med särskilt fokus på att förvandla det till en levande och hållbar stadsmiljö.

Parallellt med studiebesöken deltog Bistrița kommun även i bredare europeiska samtal om hållbarhet och energiomställning, bland annat genom sitt deltagande – via *Petrus Italus Trust* – i en workshop på den 25:e europeiska energiomställningskonferensen (Strasbourg, 24–26 juni 2025). Workshopen organiserades inom FEEL-projektet av **ALOEN** (Frankrike) och **Energy Cities**.

Sessionen utforskade sparsamhet som en nyckelprincip för hållbar energianvändning och lyfte fram lågteknologiska lösningar från Rumänien – Bistrița – och Frankrike, inklusive projektet ”**Ambulance for Monuments – Bistrița-Năsăud**”. Detta initiativ är i sig självt ett exempel på sparsamhet: det räddar förfallna historiska byggnader med hjälp av lokala material, traditionella tekniker och gemenskapsengagemang. Projektet mottogs väl av internationella deltagare, som särskilt uppskattade dess utbildningsvärde och dess roll i att bevara kunskapen om traditionella bygghetoder som fortfarande finns kvar i Rumäniens landsbygdsområden. I dagens läge, med klimatkris och brist på resurser, kan skydd och användning av traditionella, resurseffektiva metoder i såväl stads- som landsbygdsförnyelse ge viktiga vägar mot en mer hållbar och motståndskraftig framtid.

FEEL-projektet – Interregionalt lärande och local implementering

Frederikshavn kommun har varit aktivt engagerad i det EU-finansierade projektet **FEEL – Frugal Cities**, som främjar lågteknologiska, hållbara lösningar genom interregionalt samarbete. Studiebesök till Valencia, Cork, Besançon och Lorient har gett värdefull inspiration och praktiska exempel som nu formar lokala initiativ.

I Valencia utforskade projektteamet olika metoder för att engagera lokalsamhällen och intressenter i parsamt inriktad stadsutveckling. Dessa insikter har senare tillämpats i Frederikshavns strategi för förnybar energi, där medborgarinflytande är centralt i sol- och vindkraftsprojekt. Besöket i Cork introducerade det populära *Home Energy Saving Kit*, vilket inspirerade Frederikshavn att integrera utvärderingsformulär för att uppmuntra beteendeförändring i kommunens egna energisatsningar.

I Lorient låg fokus på lågteknologiska gemenskapslösningar – som cykelreparationsverkstäder och återbruksplattformar – och dessa lyfte fram vikten av praktiskt engagemang och materialåteranvändning. Idéerna har påverkat planeringen av **Recycling City**, ett 1 000 hektar stort område dedikerat till cirkulär ekonomi och förnybar energi, där lokala aktörer som **Knivholt** bidrar med hållbara inslag som getbete och återbruk av möbler.

Kompetensutvecklingsevenemanget i Besançon betonade det strategiska värdet av att integrera sparsamhet i stadsplaneringen. Denna lärdom har varit avgörande för utformningen av **Recycling City**, som nu även inkluderar rekreatiomsområden och lokala livsmedelssystem i sin hållbara design.

Genom löpande intressentmöten och digitala *Share & Learn*-sessioner kan Frederikshavn nu anpassa goda exempel från hela Europa. FEEL-projektet har inte bara stärkt kommunens klimat- och energistrategier, utan också bidragit till en djupare förståelse för hur sparsamhet och lokalt engagemang kan driva verklig förändring.



Gröna jobb som främjar sparsamhet I Genua

Under studiebesöket inom FEEL-projektet i Ligurien den 6–7 maj var syftet att knyta det politiska styrmedlet (kopplat till gröna jobb) till konkreta lokala exempel på hållbara och inkluderande aktiviteter utförda av gröna arbetare.

Det politiska styrmedlet **Garanzia di Occupabilità dei Lavoratori (GOL)** – finansierat av *Next Generation EU* – fokuserar på utvecklingen av gröna jobb och erbjuder hållbar, miljövänlig utbildning inom yrken som kommer att behövas i en sparsam stad. Under den första projektfasen har tio nya arbetstillfällen och yrkesprofiler skapats, exempelvis som *Circular Economy Technician* och *Precision Agriculture Technician*. Nya utbildningar och moduler med sparsamhet som integrerat koncept erbjuds.

Dessa utbildningar har utvecklats genom lärdomar från flera goda exempel som presenterats under FEEL-projektets studiebesök i Valencia, Cork, Besançon, Överkalix, Lorient, Bistrița, Warszawa och senast Frederikshavn. Relevanta goda



exempel sträcker sig från energihantering och rådgivning till mat, mobilitet, företagens hållbarhet och mycket mer.

Det övergripande målet med GOL-politiken är att engagera socioekonomiskt utsatta och sårbara lokalsamhällen och utbilda dem i miljömässig hållbarhet och behovet av sparsam energianvändning. Att utbilda sig eller omskola sig till ett hållbart yrke är en möjlighet att förnya staden till ett föredöme för sparsamhet.



Främjande av sparsamhet i Valencia: Lärdomar från FEEL-projektets studiebesök

València Clima i Energia har utvecklat sitt arbete med urban tillräcklighet genom en rad givande studiebesök. Dessa utbyten – både genom att vara värd i Valencia och delta i evenemang runt om i Europa – har berikat vår förståelse för hållbara arbetssätt.

Resan började när Valencia stod värd för ett av de första studiebesöken den 7–8 november 2023, där 38 deltagare, inklusive lokala intressenter, deltog. Vi presenterade viktiga lokala initiativ som *La Petxina Superblock*, stadens cykelring och *Oficina de l'Energia*, vilket gav en grundläggande inblick i våra sparsamma lösningar.



Nyligen har vårt team på *València Clima i Energia*, tillsammans med lokala intressenter från Tekniska universitetet i Valencia och energikontoren, deltagit i fler lärandeaktiviteter. Under 2025 har detta inkluderat resor till Warszawa (8–9 april), Ligurien (6–7 maj) och Frederikshavn (18–19 juni) för att studera urban hållbarhet, medborgarengagemang och lågteknologiska lösningar. Dessa besök är avgörande för att identifiera goda exempel med hög potential att anpassas till Valencia.

Med stöd från vår lokala intressentgrupp utvecklar vi nu två pilotinitiativ för Valencia: vår egen version av en *"Low Tech Tour"*, där lokala hållbarhetsprojekt presenteras, och en *"Tool Bank"*, en fysisk plats för att dela verktyg och kunskap. Båda är inspirerade av

erfarenheter från dessa besök och andra projektaktiviteter och planeras att testas mellan september och november 2025.

Implementering av Warsaw Green Building Standard

Den 8 april 2025, under studiebesöket i Warszawa, fick deltagarna ta del av en presentation om **Warsaw Green Building Standard**. Detta är ett viktigt initiativ, och att sprida kunskap om det kan inspirera till liknande satsningar i andra städer.

I september 2024 antog Warszawa officiellt *Warsaw Green Building Standard (WSZB)* – en omfattande uppsättning riktlinjer för hållbart kommunalt byggande. Rekommenderat av stadens klimatpanel och en del av *Green Vision*, syftar WSZB till att minska växthusgasutsläpp, förbättra invånarnas komfort och främja miljövänlig teknik.

Standarden ställer tydliga krav på energieffektivitet, vattenbesparing, hållbara material och användarvänlig design i alla nya eller renoverade offentliga byggnader. Centrala inslag är återanvändning av regnvatten, förnybara energisystem som solpaneler och värmepumpar samt energieffektiv belysning. Målet är att minska både miljöpåverkan och långsiktiga driftskostnader. WSZB uppmuntrar också användning av ansvarsfulla byggmaterial, förbättrad isolering och bättre inomhusluftkvalitet, vilket gör offentliga byggnader både grönare och mer hälsosamma.



2 Ecological Education Center in Bielany | Author: Rafał Motyl

Från och med den 1 juli 2025 blir

efterlevnad av WSZB obligatorisk för alla projekt som leds av staden. Flera byggnader har redan tilldelats hederscertifikat för att de uppfyller standarden, bland annat ett bibliotek i Choszczówka med värmepump integrerad med solpaneler och grönt tak, ett restaurerat finskt hus i Jazdów samt det ekologiska utbildningscentret för stadens skogar, utrustat med värmepump, solpaneler, mekanisk ventilation med värmeåtervinning, energilagring och grönskande taktor.

Med WSZB ansluter sig Warszawa till en växande grupp europeiska städer som går i täten för hållbart byggande och förenar stadsutveckling med långsiktiga miljö- och samhällsmål.



1 Public Library in Choszczówka | Author: Artur Wosz

Europeiskt kunskapsutbyte inspirerar till handling i norra Sverige

Under våren deltog **Energikontor Norr** och **Överkalix kommun** i studiebesök till Warszawa och Ligurien som en del av det interregionala lärandet inom FEEL-projektet. Syftet var att utforska hur lokalsamhällen runt om i Europa arbetar för att minska koldioxidutsläpp med hjälp av lågteknologiska, kostnadseffektiva och gemenskapsbaserade lösningar.

I Warszawa lärde vi oss om Mazovia-regionens frivilligbaserade energirådgivningsprogram – en modell som påminner om Sveriges lokala energi- och klimatrådgivning – samt kreativa utbildningsformat som *Escape Rooms* och matlagningslab som på ett engagerande sätt främjar hållbara beteenden.

Besöket i Ligurien fokuserade på utvecklingen av energigemenskaper och effektiv användning av EU-finansiering. Regionens underifrånperspektiv, med stöd för småskaliga projekt och medborgarinitiativ som cykelreparationsverkstäder och stadsträdgårdar, gav värdefulla insikter.

Besöken väckte intresse för att utveckla nya energigemenskapssatsningar i norra Sverige.

”Jag tycker att energigemenskaper är väldigt intressanta. Att dela energi är ett nytt koncept och det finns mycket att lära. Jag är glad att jag deltog i studiebesöket – jag tar med mig värdefulla insikter som hjälper oss att hantera de utmaningar vi har kring energiförsörjning”, säger Jessica Wennberg, utvecklingschef i Överkalix kommun.

Erfarenheten visar hur viktigt det interregionala lärandet är för att bygga lokal kapacitet och stärka energiomställningen i norra Sverige.





Comhairle Cathrach Chorcaí
Cork City Council



MUNICIPIUL
BISTRIȚA



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA



València
Clima i Energia



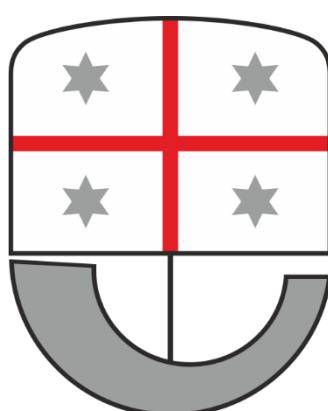
Energikontor
Norr



ÖVERKALIX
KOMMUN



ENERGYCITIES



REGIONE LIGURIA



MAE

Mazowiecka Agencja
Energetyczna

Contact:

Lead Partner:

Lisa Croyere – 0033 (0) 297212938

Communications Manager:

Patricia Tobin – frugalcitieseu@gmail.com

Project Secretariat:

Mariagiovanna Laudani



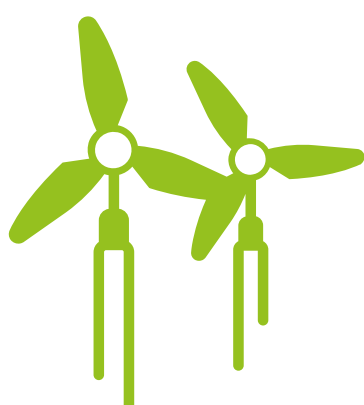
www.interregeurope.eu/feel



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



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



Nyhetsbrev #5

Interreg
Europe



Co-funded by
the European Union

FEEL