

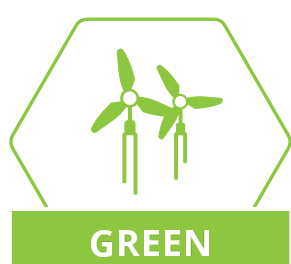
**Interreg
Europe**



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)
Bistrita 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 Nyhetsbrev 6

Regionala spridningsevenemang

När Frugal Cities-projektet går från lärandefas till uppföljningsfas fokuserar projektets partners nu på att vidareutveckla sina policystyrmedel. Fördelarna med det frugala konceptet har spridits till centrala beslutsfattare, intressenter och invånare i partnerregionerna. Detta nummer av FEEL-nyhetsbrevet fokuserar på de regionala spridningsevenemang som har genomförts i partnerregioner runt om i Europa.

Ett regionalt spridningsevenemang är ett tillfälle att visa lokalsamhällen vilka insatser som genomförts i regionen och vilka vinster som finns med att anamma en frugal livsstil. Evenemangen fungerar också som en plattform för dialog med intressenter och beslutsfattare kring det frugala konceptet, policyutveckling, konkreta åtgärder och projektets övergripande mål.

- I Lorient diskuterades utvecklingen av lågtech-rörelsen i regionen, från starten 2023 till nuläge och framtida ambitioner.
- I Cork låg fokus på dialog med föreningar, lokala aktörer och beslutsfattare om nästa steg framåt.
- Regionen Ligurien höll ett möte med intressenter för att ge en uppdatering om GOL-programmet, utbildningsinsatserna och deras resultat.
- En ny energiplan i Överkalix har påverkats av Frugal Cities-projektet och Energikontor Norr.
- Frederikshavns kommun genomförde ett regionalt spridningsevenemang med över 40 deltagare, där projektets framsteg, slutliga åtgärder och politiska förankring diskuterades.
- I Bistrița fokuserade spridningen på tillämpningen av lågtech-lösningar för kultur- och kulturarvsskydd.
- Valencia Sostenible genomförde tillsammans med sina intressenter en serie workshops för att engagera invånarna och sprida kunskap om hur produkters livslängd kan förlängas.

Kapacitetsbyggande evenemang i Paris

I december 2025 bjöds FEEL-partnerskapet in att delta i Energy Behavioural Forum vid Cité Internationale Universitaire i Paris. Forumet stödjer lokala och regionala myndigheter i arbetet med att påverka konsumentbeteenden kopplat till energieffektivitet. Evenemanget samordnades i tid med BEHAVE-konferensen och drog nytta av närvaron av forskare, beslutsfattare och innovatörer i staden. BEHAVE-konferensen arrangeras av European Energy Network tillsammans med ADEME, det franska nätverket för ekologisk omställning.

Under konferensen fick vi bland annat ta del av presentationer från forskaren Halliki Kreinin från Estland, som arbetar med projektet H2020 – 1.5° Lifestyles. Projektet analyserar hushållens livsstilsval och hur förändringar i social och ekonomisk politik kan stödja mer hållbara beteenden. Kaloyan Mitev från Joint Research Centre talade om hur energivanor påverkas vid livsförändringar och hur vi uppfattar energi i vardagen.

Flera goda exempel från projektet presenterades, däribland Lorient's "En Toute Simplicité", de kostnadsfria cykelkontrollerna i Frederikshavn samt initiativet Feel Good One Stop Shop i Ligurien.

På eftermiddagen analyserade deltagarna hinder för tillräcklighet (sufficiency) i partnerregionerna, under ledning av FEEL-partnerskapet. Hindren varierade mellan sektorer som socialt bostadsbyggande, kulturarv, finansiering av tillräcklighetsprogram och främjande av klimatsmarta transporter. Ett konkret exempel var hur Valencia kan uppmuntra och långsiktigt finansiera reparationsverkstäder utan att höja kostnaderna för invånarna. En föreslagen lösning var samarbete med det lokala universitetet för att involvera studenter, vilket både stärker deras tekniska kompetens och bidrar till innovation och ett mer hållbart synsätt hos nya generationer.

Partnerskapet deltog även i BEHAVE-konferensen, en internationell konferens som hålls vartannat år och fokuserar på lösningar för energiomställning och klimatarbete. Konferensen 2026 hade särskilt fokus på tillräcklighet och vikten av en rättvis omställning mot klimatneutralitet.

Frugalitet som katalysator för förändring i Lorient

Sedan mars 2023 har ALOEN, i samarbete med staden Lorient, utvecklat flera strukturella projekt. En lågtech-gemenskap bildades i december 2023 med målet att arrangera en veckolång lågtech-cykeltur sommaren 2024. Turen bidrog till starka band mellan deltagarna och skapade en gemensam vilja att arbeta vidare tillsammans.

Gemenskapen har även arbetat aktivt med att öka kunskapen om lågtech och tillräcklighet. Flera initiativ genomfördes tillsammans med studenter, och i juli 2025 arrangerades en tredagars lågtech-festival av medlemmarna själva.

Efter dessa resurskrävande evenemang ville lågtech-gemenskapen, även kallad Low-tech Lab, stärka sin organisation och självständighet. I september 2025 samlades medlemmar, intressenter och representanter från staden Lorient, tillsammans med två experter på kollektiv organisering, för att tydliggöra labbets struktur, ambitioner och syfte.

Flera nya projekt är nu under utveckling och söker finansiering, bland annat ett bibliotek för delning av föremål. I januari 2026 besökte intressenter och lågtech-gemenskapen föremålsbiblioteket i Quimper för att ta del av erfarenheter. Organisationen lånar ut över 700 föremål till sina medlemmar – de mest efterfrågade är mattvättar, gör-det-självt-utrustning, festmaterial och campingutrustning. År 2025 hade verksamheten cirka 30 volontärer, en anställd och 255 medlemmar.



Ett annat möjligt projekt är att genomföra ett försök med ett så kallat "Low-tech Territory". Två områden, Cornouaille och Grenoble, har redan genomfört liknande försök. Ett erfarenhetsutbyte med Grenoble har genomförts. Upplägget innebär att organisationer får stöd i att samordna gemensamma behov som kan lösas kollektivt med hjälp av lågtech-lösningar. I Grenoble deltog omkring tio organisationer under tio månader, med fokus på minskad resursanvändning. En

aktör inom ALOEN planerar att axla rollen som projektledare.

För att realisera dessa projekt krävs politiskt och ekonomiskt stöd. Kommunalval hålls den 15 och 22 mars, och ett möte med de nya politiska ledningarna planeras till maj 2026.

Energikontor Norr stöttar Överkalix med deras nya energiplan



Överkalix har tagit fram ett nytt utkast till energiplan som går bortom ett snävt fokus på energieffektivitet. Planen betonar i stället energitillräcklighet – att använda mindre energi totalt – i kombination med teknik, frugalitet, lågtech-lösningar och beteendeförändringar.

Människor och vardagsliv står i centrum, och energi beskrivs som ett gemensamt ansvar i lokalsamhället. Planen lyfter fram medborgarengagemang, energirådgivning, enkla verktyg för hushåll (som energisparkits) och praktiska beteendeförändringar, snarare än enbart investeringar i infrastruktur. Omfattningen täcker hela det lokala energisystemet, inklusive transporter, uppvärmning, elnät och robusthet.

I nära samarbete med Överkalix kommun har projektpartnern Energikontor Norr stöttat i arbetet med att ta fram utkastet på energiplanen.

Överkalix sätter höga mål: 50 % minskad energianvändning till 2030, 100 % förnybar el till 2030 och klimatneutralitet till 2035 – före både nationella mål och EU:s mål.

Energiplanen är för närvarande ett utkast och ska beslutas av kommunfullmäktige den 23 februari.

Bistrița antar reviderad lokal policy och förbereder regionalt spridningsevenemang

Bistrițas kommun fortsätter sitt arbete med att integrera frugalitet i stadsförnyelse genom aktiviteter inom FEEL-projektet.

On Den 22 oktober 2025 organiserade kommunen ett samrådsmöte med intressenter kring den reviderade lokala offentliga policyn *"Regenerering av Bistrițas historiska centrum"*. Samrådet samlade den politiska ledningen i staden, representanter från den kommunala förvaltningen, den lokala intressentgruppen, extern expertis samt ideella organisationer. På dagordningen stod presentationer av FEEL-projektet, det frugala angreppssättet samt utkastet till den reviderade policyn, som lades fram för dialog och synpunkter. Under mötet fördjupades diskussionen kring två goda exempel från FEEL:s partnerstäder: ALOEN:s "Low-tech Tour" från Frankrike och den integrerade "Caruggi-planen" från Genua i Italien. Dessa exempel gav värdefulla insikter som bidrog till att forma den reviderade lokala policyn. Med utgångspunkt i dessa erfarenheter anpassade Bistrița och föreslog nya frugala åtgärder med syfte att stärka bevarandet av kulturarvet, förbättra energieffektiviteten och öka invånarnas delaktighet i förnyelsen av det historiska centrumet.



Stakeholder Consultation Meeting

Deltagarna delade med sig av sina perspektiv och bidrog aktivt till att färdigställa policydokumentet, som syftar till att utveckla det historiska centrumet genom bevarande och vidareutveckling av det kulturella arvet, vägleda av frugala åtgärder och insatser som identifierats inom FEEL-projektet. Efter samrådet antogs den slutliga versionen av den reviderade policyn *"Regenerering av Bistrițas historiska centrum"* av Bistrițas kommunfullmäktige den 29 oktober 2025.

Med detta viktiga steg som grund kommer kommunen att stå värd för ett regionalt spridningsevenemang den 20 februari i Bistrița. Evenemanget syftar till att informera och engagera centrala beslutsfattare samt lokala och regionala intressenter kring hur frugalitet kan tillämpas i stadsförnyelse, med särskilt fokus på det historiska centrumet i Bistrița. Målet är att presentera de resultat som uppnåtts inom FEEL-projektet, lyfta fram vikten av ett frugalt angreppssätt i en kontext präglad av ekonomiska, energirelaterade och kulturarvsrelaterade begränsningar samt visa upp den reviderade lokala policyn och de konkreta åtgärder som ingår.

Genom både samrådet och det kommande spridningsevenemanget stärker Bistrița dialogen och samarbetet mellan offentliga aktörer, yrkesverksamma och lokala samhällsaktörer, och skapar bättre förutsättningar för att anta och genomföra frugala lösningar för en hållbar utveckling av stadens historiska centrum.

Från europeisk inspiration till local policyutveckling i Fredrikshavn

FEEL-projektet befinner sig nu i sitt sjätte halvår, och arbetet börjar tydligt ta form när det gäller hur Frederikshavns kommun kan inspirera till mer lokala, praktiska och frugala vardagshandlingar.

En viktig milstolpe var färdigställandet av kommunens policyförbättring i september. Den ger en tydlig inriktning för hur kommunen kan främja frugalt beteende och har integrerats i kommunens DK2020-klimatplan under konsumtionsbaserade utsläpp.



I december deltog kommunen i en konferens i Paris där erfarenheter från de årliga kostnadsfria cykelkontrollerna presenterades. Initiativet väckte stort intresse och lyftes av internationella aktörer som ett konkret exempel på hur små insatser kan ge stor lokal effekt.

I början av februari samlades cirka 40 interna och externa intressenter för en större presentation om projektets utveckling. Framsteg, slutliga åtgärder och politiska beslut diskuterades, och engagemanget var tydligt inför den kommande genomförandefasen.

Med denna gemensamma grund ser kommunen fram emot nästa steg i FEEL-projektet och att fortsätta göra hållbara val enklare och mer naturliga för alla invånare i Frederikshavn.

G.O.L-programmet – regional styrgrupp för arbetsmarknad

Den 18 december 2025 organiserade den regionala styrgruppen för arbetsmarknad ett möte med olika territoriella aktörer för att presentera en uppdatering av G.O.L-programmet i dess slutskede.

Sammanfattningsvis kan programmets utveckling i Ligurien beskrivas så här:

- Totalt har 68 664 personer fått stöd sedan programmets start, varav cirka 20 000 under 2025.
- Omkring 12 000 personer har deltagit i utbildningsinsatser, av totalt över 25 000 aktiverade utbildningsåtgärder.
- Sysselsättningsgraden bland deltagarna är cirka 51 %.
- Cirka en tredjedel av deltagarna får inget ekonomiskt stöd.
- Kvinnor utgör den största gruppen, tillsammans med åldersgruppen 41–50 år.
- Regionen Ligurien har legat före den nationella trenden när det gäller ökad sysselsättning i äldre åldersgrupper.
- 65 % av de utbildningsomgångar som genomförts av de 15 territoriella konsortierna är avslutade, vilket ses som en viktig kvalitetsindikator.



När det gäller FEEL:s policystyrmedel och den ”gröna” utbildningen har totalt 246 personer utbildats, varav 204 med godkänt resultat. Den totala kostnaden uppgick till 140 587,30 euro och deltagarna genomförde sammanlagt 2 030 utbildningstimmar.

Sammantaget har det liguriska policystyrmedlet skapat stort mervärde genom både direkta och indirekta effekter, bland annat genom att stärka gröna kompetenser och jobb på den regionala arbetsmarknaden.

Från lärande till handling: reparation, återbruk och cykeltur i Valencia

I november 2025 genomförde Valencia en rad lokala aktiviteter med fokus på reparation, återbruk och frugala livsstilar. Aktiviteterna byggde på lärdomar från FEEL-projektet och samarbetet med den lokala intressentgruppen.



Evenemangen var kostnadsfria och ingick i det ordinarie programmet vid de kommunala energikontoren, vilket stärkte deras roll som mötesplatser för engagemang, praktiskt lärande och hållbarhetsmedvetenhet. Samtidigt befann sig Valencia i en organisatorisk förändring, där València Sostenible från januari 2026 tog över ansvaret från València Clima i Energia.

Under månaden arrangerades tre praktiska workshops under temat ”Reparera och återbruka”, med fokus på cyklar, små hushållsapparater och textilier. Syftet var att ge deltagarna färdigheter som förlänger produkters livslängd, minskar avfall och sparar resurser och energi. Aktiviteterna genomfördes i samarbete med lokala organisationer och initiativ, vilket säkerställde hög kvalitet och lokal förankring.

Samtliga workshops blev fullbokade, med väntelistor, och deltagarnas återkoppling var mycket positiv.

Månaden avslutades med cykelturen ”CicloRuta València Sostenible”, som tog lärandet ut i stadsmiljön. Rutten knöt samman olika lokala initiativ inom gemenskapsarbete, reparation och agroekologi och visade hur frugala och lågtech-baserade lösningar redan används i praktiken. Aktiviteten inspirerades särskilt av lågtech-cykelturen i Lorient och liknande erfarenheter från andra partnerregioner.

Sammantaget visar aktiviteterna i november hur europeiskt policyarbete och lokalt samarbete kan omsättas i konkreta, uppskattade insatser som stärker kopplingen mellan strategiska mål och vardagliga handlingar.



Comhairle Cathrach Chorcaí
Cork City Council



MUNICIPIUL
BISTRIȚA



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA



València
Sostenible



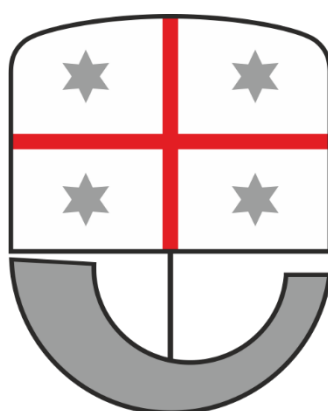
Energikontor
Norr



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



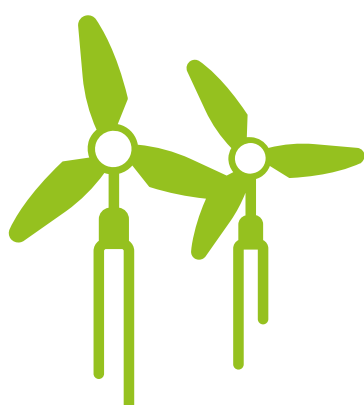
www.interregeurope.eu/feel



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



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



**Interreg
Europe**



Co-funded by
the European Union

FEEL