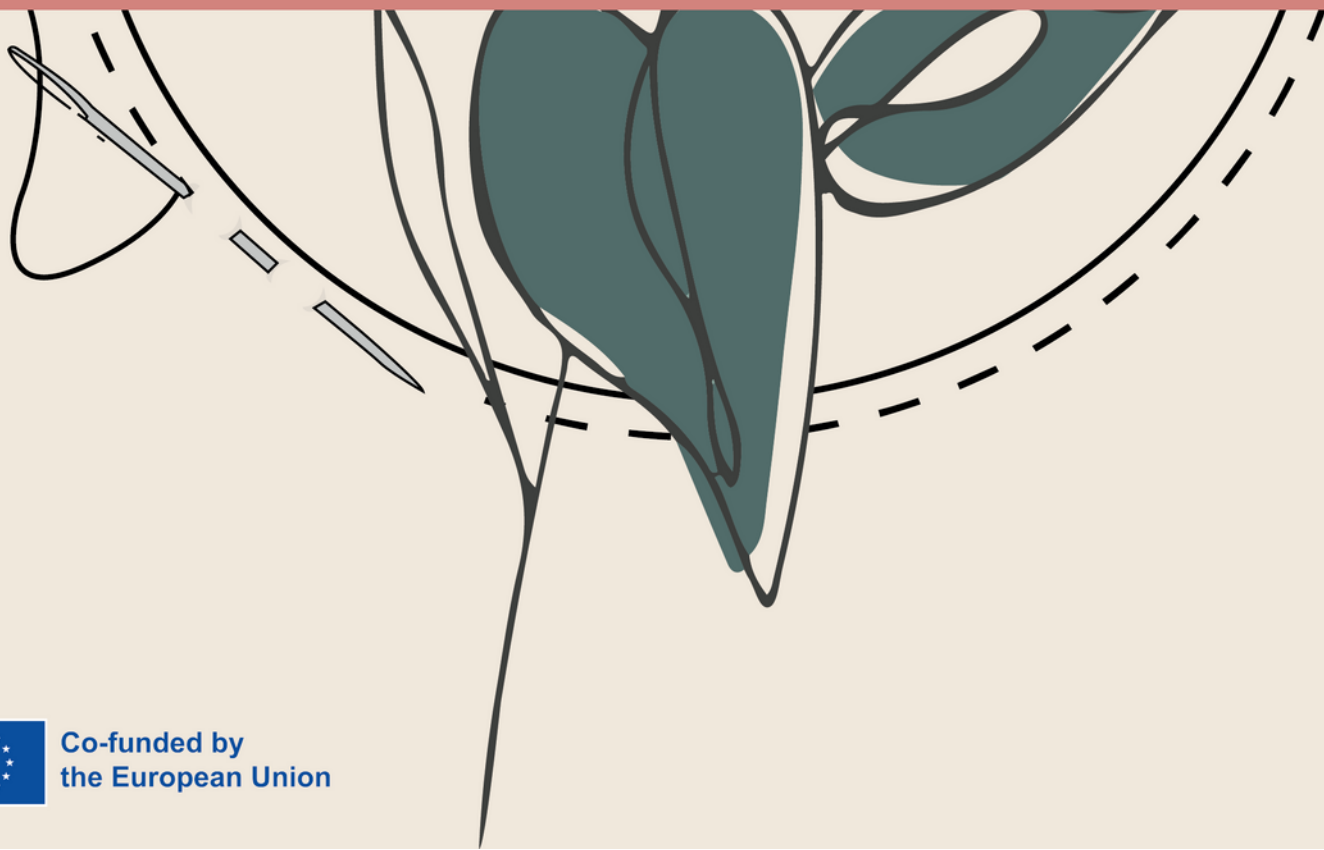




# ReFashion: Οδηγός Βιώσιμης Μόδας για καταναλωτές



Co-funded by  
the European Union





## Εισαγωγή

Καλώς ήρθατε στον **Οδηγό Βιώσιμης Μόδας για καταναλωτές στα πλαίσια του έργου ReFashion**, τον απαραίτητο σύντροφό σας στο ταξίδι προς μια πιο συνειδητή και βιώσιμη προσέγγιση της μόδας. Σε έναν κόσμο όπου κάθε επιλογή μας έχει τη δύναμη να διαμορφώσει ένα πιο φιλικό προς το περιβάλλον μέλλον, ο οδηγός αυτός σας δίνει τη δυνατότητα να αποκτήσετε τις γνώσεις και τα εργαλεία για να λαμβάνετε τεκμηριωμένες αποφάσεις που ωφελούν τόσο εσάς όσο και τον πλανήτη. Υιοθετώντας πρακτικές βιώσιμης μόδας, όχι μόνο συμβάλλετε στη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων, αλλά και υποστηρίζετε την ηθική και υπεύθυνη παραγωγή.

**Ελάτε μαζί μας για να επαναπροσδιορίσουμε τη μόδα, μια συνειδητή επιλογή τη φορά!**

## Επιμέλεια:



Project number 2021-1-RO01-KA220-VET-000033001



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΧΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΧΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



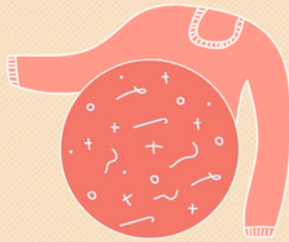


## Ο ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ

### THE ENVIRONMENTAL IMPACT OF TEXTILES

**0.5**  
million tonnes  
of microfibres

from washing synthetics are released  
in the ocean **every year**



This accounts  
for



of primary  
microplastics released  
into the environment

Sources: EEA (2019), EPRS (2017)



Τα ρούχα που αγοράζονται στην ΕΕ ανά άτομο αυξήθηκαν κατά 40 % μέσα σε λίγες μόνο δεκαετίες, λόγω της πτώσης των τιμών και των επιπτώσεων των προσεγγίσεων της γρήγορης μόδας. Τα είδη ένδυσης ευθύνονται για το 10% περίπου των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου (GHG). Η παραγωγή των πρώτων υλών, η κλώση τους σε ίνες, η ύφανση των υφασμάτων και η βαφή απαιτούν τεράστιες ποσότητες νερού και χημικών ουσιών, συμπεριλαμβανομένων των φυτοφαρμάκων για την καλλιέργεια πρώτων υλών όπως το βαμβάκι.

Η χρήση από τους καταναλωτές έχει μεγάλο περιβαλλοντικό αποτύπωμα λόγω του νερού, της ενέργειας και των χημικών που χρησιμοποιούνται στο πλύσιμο, το στέγνωμα και το σιδέρωμα, καθώς και λόγω των μικροπλαστικών που καταλήγουν στο περιβάλλον. Λιγότερα από τα μισά χρησιμοποιημένα ρούχα συλλέγονται για επαναχρησιμοποίηση ή ανακύκλωση όταν δεν χρειάζονται πλέον, και μόνο το 1 % ανακυκλώνεται σε νέα ρούχα, δεδομένου ότι οι τεχνολογίες που θα επέτρεπαν την ανακύκλωση των ρούχων σε ίνες μόλις τώρα αρχίζουν να αναπτύσσονται. (Έκθεση ΕΟΠ 2022)

### THE ENVIRONMENTAL IMPACT OF TEXTILES



of global greenhouse  
gas emissions

are caused by clothing  
and footwear production



This is more than all international flights  
and maritime shipping combined

Sources: EPRS (2017), UN (2018)







## ΓΙΑΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ;

Η παραγωγή ενδυμάτων είναι η **τρίτη μεγαλύτερη μεταποιητική βιομηχανία** μετά την αυτοκινητοβιομηχανία και την τεχνολογική βιομηχανία. Η παραγωγή κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων συμβάλλει περισσότερο στην κλιματική αλλαγή από ό,τι η διεθνής αεροπορία και η ναυτιλία μαζί (Επιτροπή Περιβαλλοντικού Ελέγχου, 2019).



Ο κύκλος ζωής του ενδύματος είναι μια ολοκληρωμένη διαδρομή που διανύει ένα κομμάτι ένδυσης, από την αρχή του σχεδιασμού του μέχρι την τελική απόρριψή του. Κατά τη διάρκεια αυτού του κύκλου ζωής, υπάρχουν **διάφορα στάδια στα οποία μπορούν να γίνουν συνειδητές επιλογές για την προώθηση της βιωσιμότητας** και την ελαχιστοποίηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων. Με την υιοθέτηση πρακτικών όπως η υπεύνη κατασκευή, η συνειδητή κατανάλωση, η σωστή φροντίδα και επισκευή και η ηθική απόρριψη, μπορούμε να εργαστούμε συλλογικά για μια πιο βιώσιμη και κυκλική βιομηχανία μόδας.



# ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΚΑΘΕ ΒΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΖΩΗΣ



## Εξαγωγή πρώτων υλών

Η ρύπανση των υδάτων και η χημική μόλυνση μπορεί να προκύψουν από τη διαδικασία καλλιέργειας των ινών που απαιτεί χρήση γης και νερού. Για παράδειγμα, η καλλιέργεια βαμβακιού απαιτεί πολύ μεγάλη κατανάλωση νερού (10.000-20.000 l/kg).

Η δημιουργία συνθετικών ινών περιλαμβάνει μη ανανεώσιμους πόρους, όπως πετροχημικά και πετρέλαιο, γεγονός που απαιτεί πολλή ενέργεια.



## Παραγωγή μαλλιού και υφασμάτων

Μεγάλη χρήση χημικών ουσιών στην επεξεργασία και το φινίρισμα νημάτων και κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων.

Λειτουργία βαρέων μηχανημάτων που απαιτούν πολλή ενέργεια για να λειτουργήσουν.

Τα ανεπεξέργαστα λύματα από τη βαφή και την εκτύπωση συνήθως επιστρέφουν στο περιβάλλον (το 20% της παγκόσμιας ρύπανσης των υδάτων προέρχεται από τη μόδα).



## Παραγωγή ενδυμάτων

Αξιοποίηση της ενέργειας για ατμό, σιδέρωμα και ράψιμο.

Τα καλούπια, τα δείγματα σχεδιασμού, τα αποκόμματα κοπής και ραφής, τα δείγματα κατασκευής και τα άκρα των ρολών συμβάλλουν στη δημιουργία υφασμάτων αποβλήτων.





## Διαμοιρασμός και διάθεση

Πολλά από τα στάδια παραγωγής δεν πραγματοποιούνται στον ίδιο χώρο. Συχνά, οι πόροι μεταφέρονται πολλές φορές σε διαφορετικές ηπείρους πριν δημιουργηθούν σε ενδύματα.



## Λιανικό εμπόριο

Ενέργεια που χρησιμοποιείται για τη λειτουργία ενός καταστήματος, υλικά που απαιτούνται για το λιανικό μάρκετινγκ, εκτός από κρεμάστρες, συσκευασίες και σακούλες μεταφοράς. Τα απούλητα ενδύματα προστίθενται στη συνολική ποσότητα των υφασμάτων αποβλήτων.



## Στάδιο χρήσης

Κατανάλωση νερού: Η πλύση των ρούχων καταναλώνει πολύ νερό. Το πλύσιμο και το στέγνωμα των ρούχων καταναλώνει επίσης πολλή ενέργεια.

Τα χημικά που χρησιμοποιούνται στα απορρυπαντικά και τα μαλακτικά υφασμάτων μπορούν να μολύνουν τον αέρα και μπορούν επίσης να καταλήξουν στις υδάτινες οδούς, όπου μπορούν να βλάψουν την υδρόβια ζωή.



## Απόρριψη

Η παραγωγή ενδυμάτων απαιτεί σημαντική ποσότητα πόρων, συμπεριλαμβανομένων του νερού, της ενέργειας και της γης. Όταν τα ρούχα απορρίπτονται, οι πόροι αυτοί σπαταλούνται. Εάν τα ρούχα τοποθετηθούν σε χώρους υγειονομικής ταφής, μπορεί να χρειαστούν εκατοντάδες χρόνια για να αποσυντεθούν. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην απελευθέρωση μεθανίου, ενός αερίου του θερμοκηπίου που είναι 25 φορές πιο ισχυρό από το διοξείδιο του άνθρακα. Όταν τα ρούχα αποτεφρώνονται, μπορεί να απελευθερώσουν επιβλαβείς χημικές ουσίες στον αέρα και το νερό.





## ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΜΟΔΑΣ

Πού πάνε τα ρούχα μας όταν δεν τα χρειαζόμαστε πια; Στατιστικά, **τόνοι ειδών γρήγορης μόδας πετιούνται κάθε χρόνο**. Αυτό δεν οφείλεται μόνο στους πελάτες που ξεφορτώνονται τα αντικείμενα της γκαρνταρόμπας τους, αλλά και στα καταστήματα λιανικής πώλησης. Αντί να ανακυκλώνουν ή να δωρίζουν τα ρούχα που δεν πουλήθηκαν, **οι περισσότερες εταιρείες γρήγορης μόδας συχνά εντοπίζονται να πετούν ή να καίνε το απούλητο απόθεμα**, γεγονός που οδηγεί σε τρομακτικές απώλειες φυσικών και οικονομικών πόρων.

Ο κύριος στόχος των κολοσσών της γρήγορης μόδας είναι η **μείωση του κόστους παραγωγής**. Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο παραμελούν την πτυχή της βιωσιμότητας της παραγωγής, ξεκινώντας από τη **χρήση μη βιοδιασπώμενων υφασμάτων** που υφίστανται πλήρη επεξεργασία με χημικά, μέχρι τη ρίψη των αποβλήτων παραγωγής σε υδάτινα ρεύματα, λίμνες και ωκεανούς.

Οι εταιρείες λιανικής πώλησης γρήγορης μόδας δημιούργησαν τη φήμη τους δίνοντάς μας την ευκαιρία να αγοράζουμε φτηνά κατασκευασμένα κομμάτια που μοιάζουν με ρούχα σχεδιαστών σχεδόν δωρεάν. Όμως οι τεχνικές τους έχουν δραστικό αντίκτυπο στη συμπεριφορά των καταναλωτών σε όλο τον κόσμο. Ενθαρρύνει τους καταναλωτές να αναζητούν συνεχή καινοτομία και άμεση ικανοποίηση λόγω της ταχείας παραγωγής και του κύκλου εργασιών μοντέρνων ρούχων σε χαμηλές τιμές. Αυτό οδηγεί σε αυξημένες παρορμητικές αγορές και σε μια νοοτροπία μιας χρήσης, με αποτέλεσμα την υπερκατανάλωση και τις περιβαλλοντικές ανησυχίες. Επιπλέον, οι στρατηγικές μάρκετινγκ της γρήγορης μόδας συχνά εκμεταλλεύονται ψυχολογικά ερεθίσματα, όπως ο "φόβος της απώλειας" και η κοινωνική σύγκριση, επηρεάζοντας τους καταναλωτές να αγοράζουν όλο και πιο συχνά.



# FAST FASHION

V S

# SLOW FASHION



Cheap investment, becomes **expensive long-term**

Higher investment, lasts for a **longer period of time (cheaper)**



**Unethical** exploitation of workforce, very low wages & bad conditions

**Ethical** employment with decent wages & working conditions



Production with no regard towards environment, **high pollution & resource depletion**

Optimal use of resources, circular production & business models, **reduced pollution**



**Quantity over Quality**

**Quality over Quantity**



Η **γρήγορη μόδα** είναι ένας τύπος παραγωγής ρούχων που περιλαμβάνει τη δημιουργία φθηνών και μοντέρνων ενδυμάτων εμπνευσμένων από τη μόδα της πασαρέλας ή των διασημοτήτων. Η διαδικασία αποσκοπεί στη γρήγορη παραγωγή αυτών των ειδών και τη διάθεσή τους σε καταστήματα υψηλής ραπτικής για να ικανοποιηθεί η ζήτηση των καταναλωτών. Ο κύριος στόχος είναι να προσφέρονται τα τελευταία στυλ όσο είναι ακόμα δημοφιλή, επιτρέποντας στους αγοραστές να τα αγοράσουν και να τα φορέσουν για λίγο πριν τελικά τα απορρίψουν.

Η **αργή μόδα** περιλαμβάνει μια προσέγγιση της μόδας που εξετάζει τις διαδικασίες και τους πόρους που απαιτούνται για την κατασκευή των ρούχων. **Υποστηρίζει την αγορά ενδυμάτων καλύτερης ποιότητας** που διαρκούν περισσότερο και προωθεί τη δίκαιη μεταχείριση των ανθρώπων, των ζώων και του πλανήτη στην πορεία. Η **βιώσιμη μόδα** αφορά τη χρήση ινών από οργανικά, ανακυκλωμένα, επαναχρησιμοποιημένα υλικά.

# ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΙΣ ΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ ΥΛΕΣ;

Το **περιβαλλοντικό κριτήριο αναφοράς Made-By** για τις ίνες αναπτύχθηκε για να **συγκρίνει τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των πιο συχνά χρησιμοποιούμενων ινών στη βιομηχανία ενδυμάτων**. Το Made-By Benchmark κατατάσσει 28 ίνες με βάση έξι κριτήρια: εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, τοξικότητα για τον άνθρωπο, οικοτοξικότητα, ενέργεια, νερό και έδαφος.

Με βάση αυτές τις παραμέτρους, κάθε ίνα βαθμολογείται και κατατάσσεται σε μία από τις πέντε ταξινομήσεις, από την κατηγορία Α έως την κατηγορία Ε.

## Α Κατηγορία- Πιο βιώσιμα

**Μηχανικά ανακυκλωμένο  
νάιλον**

**Μηχανικά  
ανακυκλωμένος  
πολυεστέρας**

**Οργανικό λινό**

**Οργανική κάνναβη**

**Ανακυκλωμένο βαμβάκι**

**Ανακυκλωμένο μαλλί**



Ίνες που δεν ταξινομούνται από αυτή τη μελέτη, αλλά εξακολουθούν να έχουν πολύ υψηλό αντίκτυπο σύμφωνα με άλλες μελέτες:

**Μετάξι**

**Μαλλί (αλπακά,  
Μοχέρ, κασμίρ)**

**Δέρμα**

**Ακετάτη**

**Φυσικό μπαμπού**

## Β Κατηγορία- Βιώσιμα

**Χημικά ανακυκλωμένο  
νάιλον**

**Χημικά ανακυκλωμένος  
πολυεστέρας**

**Lyocell μπαμπού  
(Monocel®)**

**Βιολογικό βαμβάκι**

**Lenzing Lyocell  
(TENCEL®)**





## Κατηγορία Γ- Μέτρια

Συμβατικό λινό  
Συμβατική κάνναβη  
PLA  
Ramie



## Κατηγορία Δ- Προβληματικά

Modal® Βισκόζη  
Πολυακρυλικό  
Αγνός πολυεστέρας

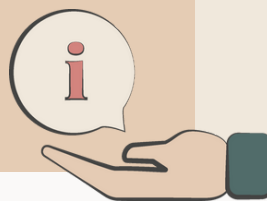


## Κατηγορία Ε- Πολύ προβληματικά

Μπαμπού βισκόζη  
Συμβατικό βαμβάκι  
Ρεγιόν  
Απλή βισκόζη  
Σπαντέξ (Ελαστάν)  
Απλό νάιλον  
Μαλλί



## Οικολογικό Σήμα ΕΕ



Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εποπτεύει τη σήμανση κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων και ενδυμάτων για την ΕΕ.

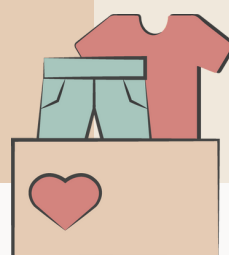
Αν και αυτό διαφέρει από κράτος μέλος σε κράτος μέλος, η ΕΕ απαιτεί μόνο να αναγράφεται στην ετικέτα η σύνθεση των ινών. Οι ετικέτες φροντίδας, το μέγεθος και η χώρα προέλευσης συνιστώνται μόνο.

Το οικολογικό σήμα της ΕΕ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα, υποδήματα και ενδύματα που:

- Χρησιμοποιούν ελάχιστες ουσίες που σχετίζονται με βλάβες στην υγεία και το περιβάλλον.
- Μειώνουν τη ρύπανση του νερού και του αέρα
- Προσφέρουν χρωματική αντοχή στο πλύσιμο, το τρίψιμο, τον ιδρώτα και την έκθεση στο φως



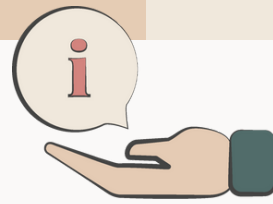
## Οφέλη από τη σωστή φροντίδα των ρούχων



- Παρατεταμένη διάρκεια ζωής
- Εξοικονόμηση προσωπικού κόστους
- Μειωμένα υφασμάτινα απόβλητα
- Ενθάρρυνση της βιώσιμης παραγωγής μόδας
- Προστασία του περιβάλλοντος και διατήρηση των πόρων



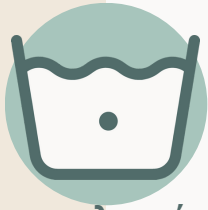
# Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες των ρούχων



## Πλύσιμο στο πλυντήριο

### Πλύσιμο στο πλυντήριο

Αν βλέπετε μια ετικέτα με ένα σύμβολο που απεικονίζει ένα δοχείο τριών όψεων με κυματιστές γραμμές στην κορυφή, μπορείτε να πλύνετε τα ρούχα σας στο πλυντήριο με ασφάλεια.



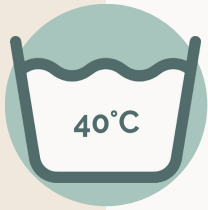
### Πλύσιμο στο πλυντήριο με κρύο νερό (30°C)

Μικρές προσθήκες σε αυτό το σύμβολο υποδεικνύουν ειδικές λεπτομέρειες πλύσης:

- **Μία γραμμή από κάτω:** χρησιμοποιήστε τον κύκλο πλύσης για επίμονους λεκέδες
- **Δύο γραμμές από κάτω:** χρησιμοποιήστε σύντομο κύκλο πλύσης
- **Μία κουκκίδα στο κέντρο:** πλύνετε σε κρύο νερό (20-30°C)
- **Δύο τελείες στο κέντρο:** πλύσιμο σε ζεστό νερό
- **Τρεις τελείες στο κέντρο:** πλύσιμο σε καυτό νερό
- **Ένας αριθμός στο κέντρο:** πλύση σε αυτή τη θερμοκρασία (π.χ. 40°C)



### Πλύσιμο στο πλυντήριο, επίμονη πλύση



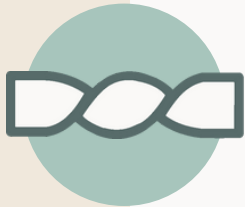
### Θερμοκρασία νερού 40°C



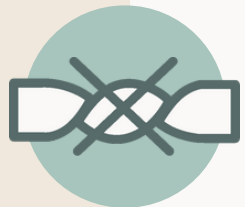
### Πλύσιμο στο χέρι

## Πλύσιμο στο χέρι

Το ίδιο τρίπλευρο σύμβολο μπορεί επίσης να φέρει ένα χέρι στη μέση, υποδεικνύοντας ότι το ευαίσθητο ρούχο πρέπει να πλένεται στο χέρι.



### Στύψιμο

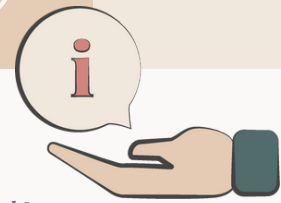


### Όχι στύψιμο

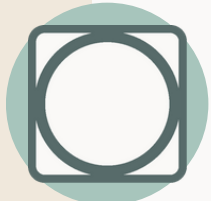
Για το πλύσιμο στο χέρι, μπορεί επίσης να δείτε ένα από τα ακόλουθα σύμβολα:

- **Στριφογυρισμένο ρούχο με ένα X μέσα σε αυτό:** όχι στύψιμο.
- **Στριφογυρισμένο ρούχο:** στύψιμο

# Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες των ρούχων



## Στέγνωμα



Στεγνωτήριο

ΙΕάν υπάρχει ένα X στη μέση του συμβόλου του στεγνωτηρίου, μην στεγνώσετε το ρούχο στο στεγνωτήριο.



Απαγορεύεται το στεγνωτήριο

Μπορεί επίσης να βλέπετε απλώς ένα τετράγωνο, χωρίς κύκλο στη μέση. Αυτό υποδεικνύει ότι πρέπει να χρησιμοποιείται το "φυσικό στέγνωμα" - το οποίο είναι και η καλύτερη μέθοδος για τον πλανήτη μας.

Και πάλι, θα μπορούσαν να υπάρχουν περισσότερες παραλλαγές αυτού του συμβόλου:



Στεγνωτήριο σε χαμηλή θερμοκρασία

- **Καμπύλη σε σχήμα U στην κορυφή:** στέγνωμα με άπλωμα (+ διαγώνιες γραμμές για στέγνωμα με άπλωμα στη σκιά)

- **Τρεις κατακόρυφες γραμμές:** drip dry - που σημαίνει στέγνωμα ενώ μουλιάζουν (+ διαγώνιες γραμμές για drip dry στη σκιά)

- **Μία κάθετη γραμμή:** επίπεδο στέγνωμα (+ διαγώνιες γραμμές για επίπεδο στέγνωμα στη σκιά)

- **Δύο διαγώνιες γραμμές στην αριστερή γωνία:** στέγνωμα στη σκιά

- **Τετράγωνο με ένα X μέσα από αυτό:** μην στεγνώνετε



Στεγνωτήριο σε υψηλή θερμοκρασία

Το τετράγωνο με έναν κύκλο στο εσωτερικό του, καθώς και άλλες παραλλαγές, υποδηλώνουν ότι το στέγνωμα σε στεγνωτήριο είναι δυνατό υπό ορισμένες ειδικές συνθήκες:

- **Κύκλος μέσα στο τετράγωνο:** είναι δυνατό το στέγνωμα σε στεγνωτήριο

- **Μία ή τρεις τελείες στη μέση του κύκλου:** υποδεικνύει ρύθμιση χαμηλής ή υψηλής θερμοκρασίας

- **Μία γραμμή κάτω από το τετράγωνο:** επίμονη ρύθμιση (χρησιμοποιείται για συνθετικά)

- **Δύο γραμμές κάτω από το τετράγωνο:** ήπιο σιδέρωμα



Πρέσα/ Συνθετικά



Ήπιο στέγνωμα



Φυσικό στέγνωμα



Στέγνωμα με κρέμασμα



Drip dry



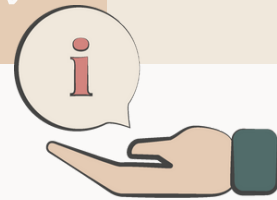
Επίπεδο στέγνωμα



Στέγνωμα στη σκιά



# Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες των ρούχων



Όχι σίδερο

## Σιδέρωμα

Αναζητήστε το σύμβολο σε σχήμα σιδέρου και οποιαδήποτε παραλλαγή του:

- **Δεν υπάρχουν κουκκίδες:** μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιαδήποτε θερμοκρασία
- **Μία κουκκίδα:** χρήση ρυθμίσεων χαμηλής θερμοκρασίας (συνθετικά)
- **Δύο τελείες:** χρήση ρυθμίσεων μέσης θερμοκρασίας (μαλλί ή μετάξι)
- **Τρεις τελείες:** ρύθμιση υψηλής θερμοκρασίας (βαμβάκι ή λινό)
- **Χ στο κέντρο:** μην σιδερώνετε
- **Τρεις γραμμές στο κάτω μέρος:** σιδέρωμα με ατμό
- **Χ πάνω από τις τρεις γραμμές στο κάτω μέρος:** μην σιδερώνετε με ατμό



Σίδερο σε χαμηλή θερμοκρασία



Σίδερο σε υψηλή θερμοκρασία



Όχι ατμός

## Λεύκανση

Η λεύκανση περιλαμβάνει τη χρήση ισχυρών χημικών ουσιών που βλάπτουν το περιβάλλον. Συνιστάται να αποφεύγετε τη χρήση λευκαντικού, εκτός αν δεν υπάρχει άλλη επιλογή.

Η λεύκανση απεικονίζεται με ένα τρίγωνο και μπορεί να εμφανιστεί στις ακόλουθες παραλλαγές:

- **Τρίγωνο:** Η λεύκανση είναι δυνατή.
- **Διαγραμμένο τρίγωνο:** Μη χρησιμοποιείτε χλωρίνη
- **Ριγέ τρίγωνο:** Μόνο χλωρίνη χωρίς χλώριο



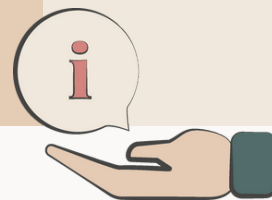
Πλύσιμο στο χέρι



Στύψιμο



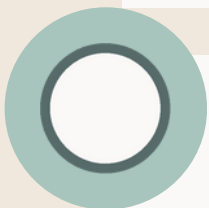
Όχι στύψιμο



Δεν πλένεται στο πλυντήριο

## Πότε δεν πρέπει να πλένετε τα ρούχα

Το σύμβολο του πλυσίματος με ένα X υποδηλώνει ένα ρούχο που δεν μπορεί να πλυθεί στο πλυντήριο ή στο χέρι και θα πρέπει να πάει στο στεγνοκαθαριστήριο.



Στεγνό καθάρισμα

## Στεγνό καθάρισμα

Το στεγνό καθάρισμα απαιτεί επίσης να ξέρετε πώς να διαβάζετε τις ετικέτες φροντίδας στα ρούχα. Εδώ είναι μερικές από αυτές που μπορεί να δείτε:



Μη στεγνό καθάρισμα

- Ένας απλός κύκλος: στεγνό καθάρισμα
- Ένας κύκλος με ένα X μέσα σε αυτόν: μη στεγνό καθάρισμα
- Ένας κύκλος με ένα A στο κέντρο: μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιοσδήποτε διαλύτης
- Ένας κύκλος με ένα P στο κέντρο: οποιοσδήποτε διαλύτης εκτός από το τριχλωροαιθυλένιο
- Ένας κύκλος με ένα F στο κέντρο: μόνο πετρελαϊκοί διαλύτες



Οποιοσδήποτε διαλύτης



Οποιοσδήποτε διαλύτης εκτός από το τριχλωροαιθυλένιο



Μόνο πετρελαϊκοί διαλύτες

Πλύνετε τα ρούχα σας μόνο όταν χρειάζεται πραγματικά!

Το πολύ συχνό πλύσιμο των ρούχων αποδυναμώνει σταδιακά και τελικά καταστρέφει το ύφασμα!

# ΦΕΡΘΕΙΤΕ ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ ΣΑΣ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

## Πλύσιμο

- 1. Επιλέξτε τη σωστή θερμοκρασία.** Το κρύο νερό λειτουργεί καλά για ευαίσθητα υφάσματα, αντικείμενα που μπορεί να συρρικνωθούν και ευαίσθητα σκούρα χρώματα που τείνουν να ξεβάφουν. Το κρύο νερό σας εξοικονομεί επίσης χρήματα μειώνοντας το κόστος των υπηρεσιών κοινής ωφέλειας. Το ζεστό νερό είναι κατάλληλο για μέτρια λερωμένα ρούχα και χειροποίητα υφάσματα.
- 2. Εντοπίστε τους λεκέδες γρήγορα.** Το κλειδί για την επιτυχή αφαίρεση των λεκέδων είναι να ενεργείτε γρήγορα. Το συντομότερο δυνατό μετά την εμφάνιση των λεκέδων, ξεπλύνετε ή μουλιάστε το ρούχο σε κρύο νερό, εφαρμόστε ένα προϊόν αφαίρεσης λεκέδων και βάλτε το στο πλυντήριο.
- 3. Οι ετικέτες φροντίδας** σας καθοδηγούν στις καλύτερες επιλογές πλύσης για τα ρούχα σας.
- 4. Αποφύγετε τη συρρίκνωση και το τέντωμα.** Οι λόγοι για τους οποίους τα ρούχα συρρικνώνονται και τεντώνονται ποικίλλουν από την περιεκτικότητα σε ίνες και τον τύπο ύφανσης μέχρι τον τρόπο που τα πλένετε ή τα καθαρίζετε.

## Επιδιόρθωση

Μάθετε πώς να επιδιορθώνετε τα ρούχα σας για να γίνετε πιο βιώσιμοι. Κρίσιμες δεξιότητες όταν πρόκειται για τη διόρθωση ρούχων είναι:

1. Ράψιμο ενός κουμπιού
2. Φτιάξιμο ενός στρίφωματος
3. Επανασύνδεση ενός ιμάντα
4. Αόρατη/ορατή επιδιόρθωση

## Φυσικό στέγνωμα

Για πολλά νοικοκυριά, το στεγνωτήριο είναι η **δεύτερη πιο ενεργοβόρα συσκευή**, αμέσως μετά το ψυγείο. Ωστόσο, απλά και μόνο αλλάζοντας από τη χρήση στεγνωτηρίου ρούχων στο στέγνωμα των ρούχων σας στον αέρα μετά το πλύσιμό τους, μπορείτε να μειώσετε το αποτύπωμα άνθρακα του σπιτιού σας κατά 2.400 κιλά ετησίως.

Το φυσικό στέγνωμα όχι μόνο **εξοικονομεί ηλεκτρική ενέργεια και μειώνει το ενεργειακό κόστος** του νοικοκυριού, αλλά αποτρέπει επίσης τη φθορά των ρούχων που προκαλείται από τη θερμότητα του στεγνωτηρίου.

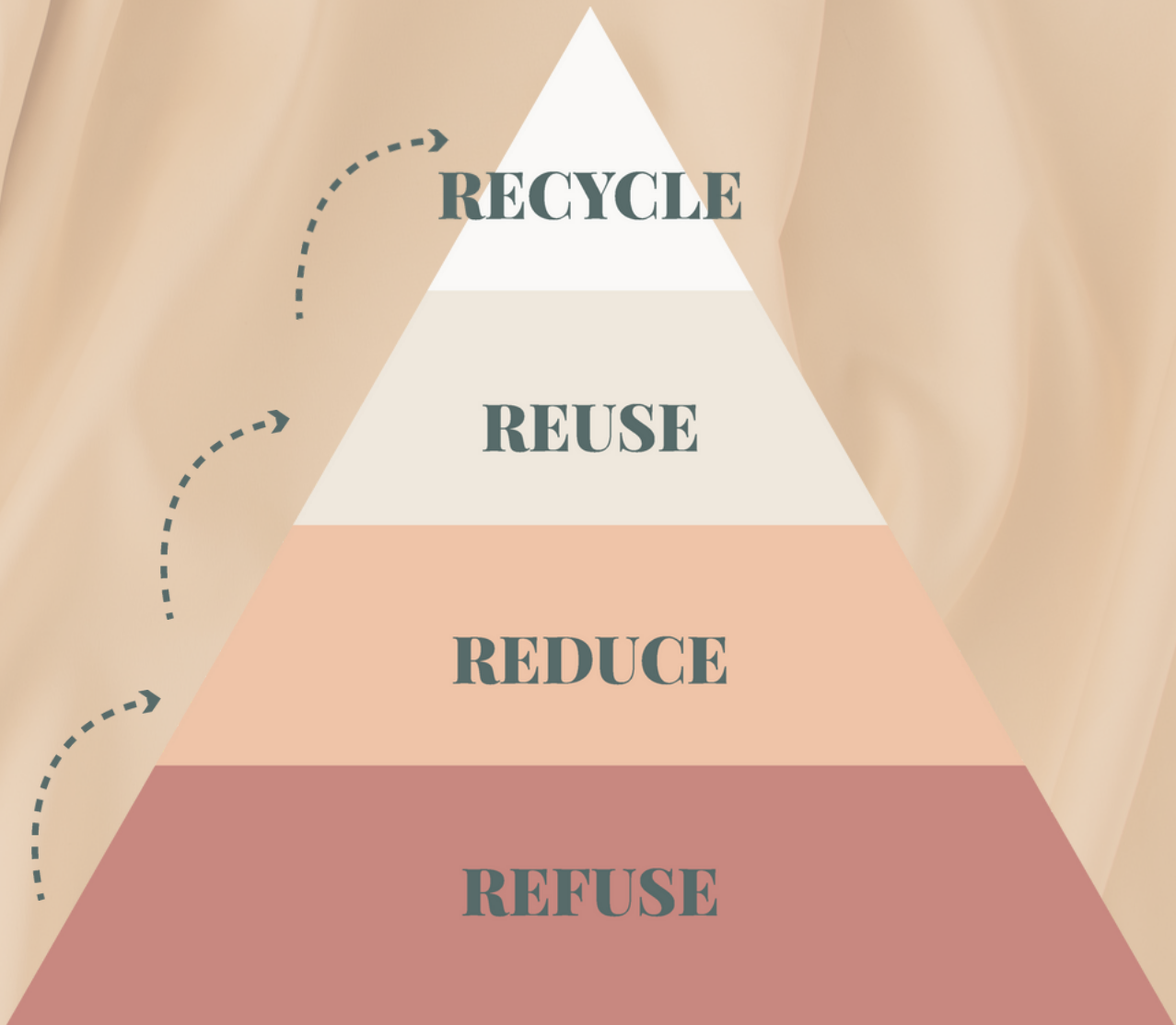
- Εξοικονομεί χρήματα στους λογαριασμούς κοινής ωφέλειας
- Ενισχύει τη φρεσκάδα των ρούχων και των σεντονιών
- Βοηθά στην απομάκρυνση των ισχυρών οσμών από τα ρούχα

## Εσωτερικό στέγνωμα

1. Βάλτε τα ρούχα σας σε έναν **επιπλέον κύκλο στυψίματος**
2. Χρησιμοποιήστε έναν **αφυγραντήρα**
3. Βγάλτε τον **επιτραπέζιο ανεμιστήρα** σας
4. Δημιουργήστε ένα θερμαινόμενο κουκούλι **χρησιμοποιώντας το καλοριφέρ σας και ένα σεντόνι**
5. Στεγνώστε τα ρούχα σας με πετσέτα πριν τα κρεμάσετε
6. Χρησιμοποιήστε κρεμάστρες σε έναν αεραγωγό ή μια ράγα ρούχων για να δημιουργήσετε καλύτερη ροή αέρα
7. Τοποθετήστε ένα σχοινί απλώματος



## Τα 4 "R" της Βιωσιμότητας



Οι αρχές αυτές λειτουργούν ως πυξίδα, καθοδηγώντας μας προς **μια πιο υπεύθυνη και προσεκτική σχέση με τη μόδα**. Κατανοώντας τη σημασία τους και ενσωματώνοντάς τες στις επιλογές μας, γινόμαστε υπέρμαχοι ενός φωτεινότερου, πιο πράσινου και πιο κομψού μέλλοντος. Θυμηθείτε, **η σειρά των 4 R στη βιώσιμη μόδα είναι σκόπιμη και επιδραστική**.

# Τα 4 "R" της Βιωσιμότητας

1

## REFUSE - ΑΠΟΡΡΙΨΗ

Εδώ αρχίζει ο πραγματικός αντίκτυπος. Στέλνετε ένα ισχυρό μήνυμα αρνούμενοι την κουλτούρα της γρήγορης μόδας της μίας χρήσης και **λέγοντας όχι στην υπερκατανάλωση**. Υποστηρίζετε την ποιότητα έναντι της ποσότητας.

2

## REDUCE - ΜΕΙΩΣΗ

Απλοποιήστε την γκαρνταρόμπα σας και επικεντρωθείτε σε ευέλικτα κομμάτια. Όταν μειώνουμε τις αγορές ρούχων, **μειώνουμε τη ζήτηση για υπερβολική παραγωγή**, οδηγώντας σε χαμηλότερη κατανάλωση πόρων και παραγωγή αποβλήτων.

3

## REUSE - ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ

Παρατείνετε τη διάρκεια ζωής των ενδυμάτων σας μέσω της δημιουργικότητας και της φροντίδας. Η ανάμειξη, η ανακύκλωση και η επισκευή μπορούν να δώσουν νέα ζωή στα ρούχα σας. Κάθε φορά που επιλέγετε την επαναχρησιμοποίηση, συμβάλλετε στη μείωση των αποβλήτων στις χωματερές.

4

## RECYCLE - ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

Η ανακύκλωση είναι ζωτικής σημασίας, αλλά δεν είναι μια μαγική λύση. **Απαιτεί ενέργεια και πόρους για τη μετατροπή των υλικών**. Ενώ η ανακύκλωση έχει τη θέση της, είναι σημαντικό να δίνεται προτεραιότητα στα προηγούμενα βήματα. Η άρνηση και η μείωση έχουν πιο άμεσο αντίκτυπο στη μείωση του αποτυπώματος άνθρακα και αποβλήτων.



# 1. ΑΠΟΡΡΙΨΗ

Η άρνηση της γρήγορης μόδας είναι μια συνειδητή επιλογή για την αποφυγή της αγοράς αντικειμένων που έχουν παραχθεί γρήγορα και φθηνά, πολύ συχνά εις βάρος του περιβάλλοντος και των ανθρώπων που εμπλέκονται στη διαδικασία παραγωγής τους. Επιλέγοντας να αρνηθούν αυτή τη βιομηχανία, οι καταναλωτές μπορούν να επιλέξουν πιο ηθικές και βιώσιμες εναλλακτικές λύσεις, όπως είδη από φιλικά προς το περιβάλλον υλικά ή μεταχειρισμένα. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη μείωση του αρνητικού αντίκτυπου της βιομηχανίας της μόδας στο περιβάλλον και την κοινωνία, προωθώντας παράλληλα μια πιο προσεκτική και υπεύθυνη προσέγγιση της κατανάλωσης.

## ΛΙΣΤΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΩΝ ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗ



Η **H&M** έχει κατηγορηθεί για "πράσινο ξέπλυμα" από επικριτές που υποστηρίζουν ότι οι πρωτοβουλίες βιωσιμότητας που έχει αναλάβει η εταιρεία δεν είναι τόσο ολοκληρωμένες όσο δηλώνουν. Πιστεύεται ότι η εστίαση παραμένει στη γρήγορη μόδα και ότι ο κύριος λόγος πίσω από αυτές τις πρωτοβουλίες είναι το μάρκετινγκ.



PRIMARK

Η **PRIMARK**, η οποία κατηγορείται επίσης για πράσινο ξέπλυμα, πιστεύεται ότι στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό στην παραγωγή χαμηλού κόστους και στη γρήγορη μόδα, συμβάλλοντας στη μεγάλη σπατάλη κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων και στην εκμετάλλευση των εργαζομένων στις αναπτυσσόμενες χώρες. Επίσης, έχει κατηγορηθεί ότι δεν είναι διαφανής όσον αφορά τον περιβαλλοντικό και κοινωνικό της αντίκτυπο.



SHEIN

Η **SHEIN** έχει κατηγορηθεί ότι δεν είναι επίσης διαφανής, ότι χρησιμοποιεί ανήθικες πρακτικές παραγωγής που οδηγούν σε περιβαλλοντική υποβάθμιση και εργασιακή εκμετάλλευση. Επιπλέον, έχει κατηγορηθεί ότι ισχυρίζεται ψευδώς ότι είναι μια ηθική και βιώσιμη μάρκα.



FASHION NOVA

Η **FASHION NOVA** έχει επίσης αντιμετωπίσει επικρίσεις για "πράσινο ξέπλυμα". Ενώ η εταιρεία έχει καταβάλει κάποιες προσπάθειες, όπως η παρουσίαση μιας συλλογής ρούχων φιλικών προς το περιβάλλον και η δέσμευση να μειώσει τα απόβλητα στην αλυσίδα εφοδιασμού της, οι επικριτές υποστηρίζουν ότι οι πρωτοβουλίες αυτές είναι ανεπαρκείς και δεν αντιμετωπίζουν τα βασικά ζητήματα που σχετίζονται με τη γρήγορη μόδα.

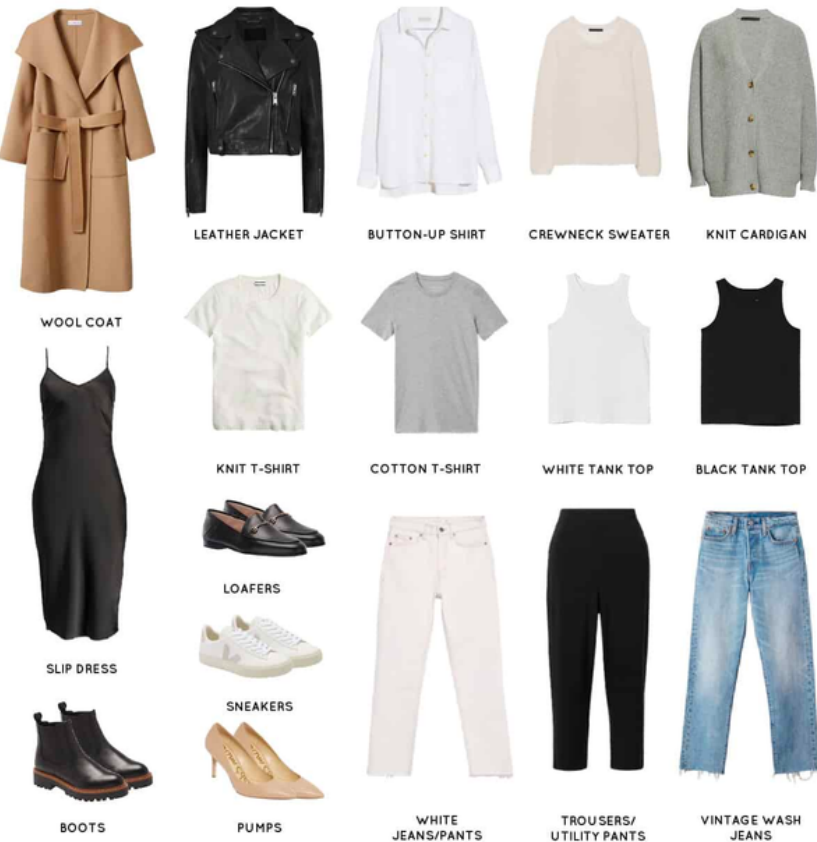




## 2. ΜΕΙΩΣΗ

### chic & effortless MINIMALIST CAPSULE WARDROBE

#### the basics



#### seasonal swaps & accessories



styleyouroccasion.com

## Ψάξτε στη ντουλάπα σας!

Μπορείτε να δημιουργήσετε νέα σύνολα με τα ρούχα που διαθέτετε και να ψωνίσετε κομμάτια που ταιριάζουν με τα υπάρχοντα ρούχα.

Χρησιμοποιήστε τα καλύτερα, αγαπημένα σας κομμάτια για να δημιουργήσετε μια λειτουργική βάση γκαρνταρόμπας και αγοράστε μόνο κομμάτια από τα οποία μπορείτε να δημιουργήσετε τουλάχιστον 3 διαφορετικά σύνολα.

## Γκαρνταρόμπα Capsule

= "μια πρακτική επεξεργασία της γκαρνταρόμπας με βασικά ρούχα (ρούχα που ταιριάζουν στον τρόπο ζωής και το σώμα), τα οποία μπορούν να φορεθούν λειτουργικά, επομένως ψωνίζοντας λιγότερο συχνά και πιο συνειδητά".

## Συμβουλές & Κόλπα

- Αγοράστε καλής ποιότητας, διαχρονικά κομμάτια που θα μπορείτε να φοράτε για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Προσθέστε σε αυτά **statement** κομμάτια, ώστε να δημιουργήσετε μια ντουλάπα με το δικό σας στυλ.
- Τα αξεσουάρ είναι σημαντικά
- Επιλέξτε στρώσεις και διαφορετικές υφές για να συνδυάσετε

## WINTER 2022 CAPSULE WARDROBE



- Επιλέξτε τα κοψίματα και τις γραμμές που κολακεύουν περισσότερο το σχήμα του σώματός σας.
- Διαλέξτε ένα χρώμα που σας αρέσει και σας ταιριάζει και μείνετε σε αυτό! Ενσωματώστε ουδέτερα κομμάτια που μπορείτε να συνδυάσετε με τα πάντα και βεβαιωθείτε ότι τα περισσότερα από τα χρώματα που επιλέγετε δένουν καλά μεταξύ τους.
- Μπορείτε να έχετε μια συλλογή-κάψουλα για το χειμώνα και μία για το καλοκαίρι.



# Γκαρνταρόμπα 48 τεμαχίων για όλη τη χρονιά:

## Πάνω μέρη



- Βασικά μπλουζάκια x3 (μαύρο, λευκό, ουδέτερο)
- Μπλουζάκια x2 (ουδέτερα, λευκά/μαύρα)
- Statement top (μπλουζάκι/μπλούζα από το στυλ που επιλέξατε)
- Πουκάμισα x2
- Μακρυμάνικο ζιβάγκο x 2
- Μπλούζα με κουκούλα
- Φούτερ x2 (μαύρο, λευκό/ουδέτερο)
- Βασικά πουλόβερ (μαύρο, ουδέτερο)
- Χοντρό πλεκτό πουλόβερ

## Κάτω μέρη



- Απλό παντελόνι x2 (ουδέτερο, ναυτικό/μαύρο)
- Παντελόνι statement (δερμάτινο, με σχέδιο, funky γραμμή, έντονο χρώμα, έντονο ύφασμα)
- Τζιν x3 (μπλε, μαύρο/γκρι, λευκό/κρεμ)
- Σορτς x 2 (τζιν, λινό)
- Φόρμα
- Κολάν/σορτς biker
- Κλασική φούστα (φούστα pencil, μπουκλέ)
- Καλοκαιρινή φούστα
- Τζιν φούστα

## Φορέματα



- Απλά φορέματα
- Μαύρο φόρεμα
- Καλοκαιρινά φορέματα x2 (απλά, εμπριμέ)
- Κομψό/επίσημο φόρεμα

## Πανωφόρια



- Καμπαρντίνα
- Τζιν σακάκι/πουκάμισο Puffer παλτό/πάρκα
- Ζακέτες (μακριές, κοντές)
- Διαχρονικό σακάκι x2 (ταιριάζει με απλά παντελόνια)
- Μακρύ παλτό
- Παλτό statement

## Παπούτσια & Τσάντες



- Λευκά αθλητικά παπούτσια
- Απλά παπούτσια (τακούνια)
- Μπότες (μαύρες)
- Σανδάλια
- Καθημερινή tote τσάντα
- Κομψός φάκελος
- Statement τσάντα
- Statement παπούτσια



# ΝΤΥΘΕΤΕ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ- ΚΛΕΨΥΔΡΑ

## Χαρακτηριστικά:

- στρογγυλεμένοι ώμοι
- το μπούστο και οι γοφοί έχουν συνήθως το ίδιο πλάτος - λεπτή και καθορισμένη μέση - στρογγυλεμένοι γοφοί και κάτω μέρος - στρογγυλεμένοι μηροί
- καμπυλωτή εμφάνιση
- η έμφαση δίνεται συνήθως στο άνω μέρος του σώματος.

## Στόχοι Styling:

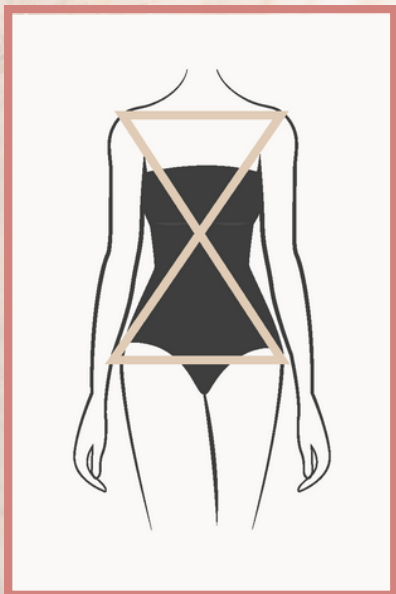
- ακολουθώντας τη φυσική σιλουέτα και διατηρώντας τις αναλογίες του σώματος, ντύνοντας το πάνω και το κάτω μέρος αναλογικά και χωρίς να τονίζονται οι γοφοί ή οι ώμοι
- ανάδειξη των φυσικών αναλογιών του σώματος τονίζοντας τη μέση
- επιλέγετε λιτά ρούχα για να αποφύγετε το φράξιμο της σιλουέτας.

## DO:

- Χαμηλότερο, στρογγυλεμένο ντεκολτέ (όπως Sweetheart ή V-λαιμός)
- Εφαρμοστά μανίκια
- Τονίστε τη μέση με ζώνες
- Στυλ που εφαρμόζει στη φόρμα
- Φάξτε για στυλ με wrap
- Παντελόνια και τζιν με ψηλό ύψος
- Κοντά παντελόνια και φούστες
- Φορέματα με ζωνάρι ή ζώνη
- Ογκώδεις φούστες που ξεκινούν από τη μέση
- Γενικά απλά κοψίματα

## DON'T:

- Τα ίσια κοψίματα και οι boxy σιλουέτες κρύβουν τη μέση.
- Χαλαρά, άμορφα ρούχα καθώς και αξεσουάρ που αποσπούν την προσοχή.
- Ψηλά, στενά, διακοσμημένα ντεκολτέ ή φαρδιά ντεκολτέ (όπως το boatneck)
- Φαρδιά μανίκια
- Χαμηλόμεσα παντελόνια και τζιν
- Μπλούζες και φορέματα με χαμηλή μέση



**Η αγορά ρούχων που κολακεύουν τον εκάστοτε σωματότυπο οδηγεί σε μειωμένη ανάγκη για ψώνια και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής των ρούχων!**



# ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ/ΜΗΛΟ

## Χαρακτηριστικά:

- η γραμμή των ώμων είναι φαρδύτερη από τη γραμμή των γοφών - μέσο έως φαρδύ μπούστο
- μέση με μικρή ή καθόλου γραμμή μέσης - στενοί γοφοί με πιο επίπεδη κατάληξη - λεπτά πόδια
- τα κενά είναι συνήθως ορατά στην περιοχή του κορμού/ στο στομάχι

## Στόχοι Styling:

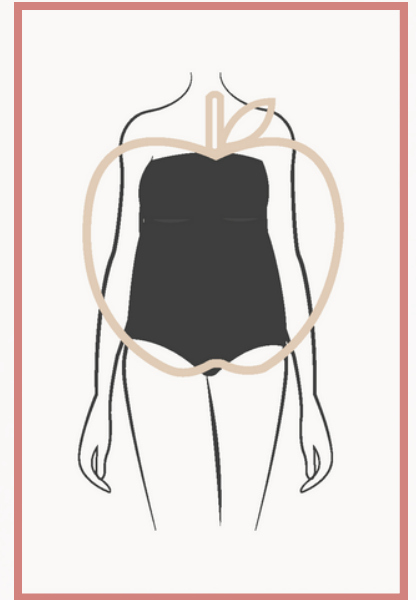
- Απομακρύνετε την προσοχή από τη μέση τονίζοντας τα δυνατά σημεία σας - τα πόδια και το μπούστο.
- Δημιουργήστε την ψευδαίσθηση μιας καθορισμένης και στενότερης μέσης μέσα από το κατάλληλο σχήμα ρούχων
- Προσθέστε καμπύλη και πληρότητα στο κάτω μέρος του σώματος

## DO:

- Φορέστε πιο σκούρα ρούχα στη μέση σας, όπως μια σκούρα ζώνη.
- Το στήθος ανασηκώνεται και η μέση φαίνεται πιο λεπτή, ενώ φοράτε ρούχα που περικλείουν τη μέση αλλά κόβουν λίγο κάτω από το μπούστο
- Το ντεκολτέ πρέπει να σπάει κάθετα τη γραμμή του στήθους - επιλέξτε φαρδιά και χαμηλά ντεκολτέ
- Ντεκολτέ με στολίδια και λεπτομέρειες
- Φουσκωμένα μανίκια, φαρδιά, καπάκια, μανσέτες και στυλ με ντραπέ
- Ρευστές μπλούζες και φαρδιές ζακέτες
- Παντελόνια χαμηλής και μεσαίας διατομής με κάποια έκταση

## DON'T:

- Χαρακτηριστικά όπως τα έντονα χρώματα και οι οριζόντιες πινελιές τραβούν την προσοχή και διευρύνουν τη μέση σας.
- Λεπτομέρειες στο μπούστο, τη μέση και τους γοφούς. Κρατήστε το πάνω και το κάτω μέρος του σώματός σας με λεπτομέρεια.
- Στενή, ψηλή λαιμόκοψη
- Εφαρμοστά μανίκια
- Κοντές μπλούζες ή στενά εφαρμοστά τοπ
- Τοποθέτηση πουκαμίσων μέσα σε παντελόνια
- Σταυρωτά σακάκια
- Ψηλόμεσο και στενόμακρο παντελόνι
- Στενά τζιν
- Φούστες και φορέματα με βαθμίδες
- Στενά φορέματα





# ΑΝΑΠΟΔΟ ΤΡΙΓΩΝΟ/ ΦΡΑΟΥΛΑ

## Χαρακτηριστικά:

- Η γραμμή των ώμων είναι προφανώς ευρύτερη από τη γραμμή των γοφών - ευθείς, τετραγωνισμένοι ώμοι
- Το μπούστο μπορεί να κυμαίνεται από μικρό έως μεγάλο - εμφάνιση ευρείας κορυφής
- Ευθεία γραμμή ισχίου και πιο επίπεδο κάτω μέρος - λεπτά μακριά πόδια
- Αθλητική σωματική διάπλαση
- Η αύξηση του βάρους εμφανίζεται συνήθως στο άνω μέρος του σώματος

## Στόχοι Styling:

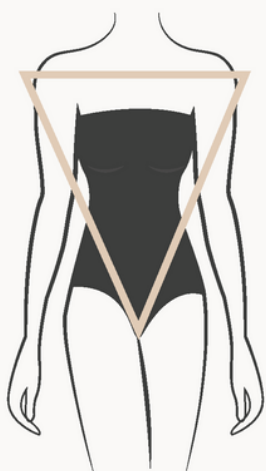
- Εξισορρόπηση των φαρδύτερων ώμων, του στήθους και της πλάτης με το να τα υποβαθμίζετε και να δίνετε έμφαση στο κάτω μέρος.
- Προσθέτοντας καμπύλη και όγκο στους γοφούς και στο κάτω μέρος του σώματος, ενώ παράλληλα δημιουργείτε μια πιο καθορισμένη μέση

### DO:

- Απαλύνετε την ευρεία γραμμή των ώμων με μαλακά και βαριά υφάσματα.
- Κρατήστε το πάνω μέρος απλό
- Λεπτό, μακρύ, βαθύ, στενό ντεκολτέ
- Ασύμμετρα στυλ, ειδικά στο πάνω μέρος
- Εφαρμοσμένα μανίκια αν είναι κοντά, φουσκωτά μανίκια αν είναι μακριά (καμπάνα, κιμονό και μανίκια νυχτερίδας)
- Πλατιές τιράντες
- Το πιο σκούρο χρώμα στο πάνω μέρος και το πιο ανοιχτό στο κάτω μέρος
- Σακάκια με τσέπες και λεπτομέρειες κάτω από τη μέση
- Μακριά και φαρδιά παντελόνια
- Πιο φαρδιές φούστες
- Λεπτομέρειες και αξεσουάρ που ορίζουν τη μέση

### DON'T:

- Πλατιά και χαμηλά ντεκολτέ όπως ίσια λαιμόκοψη
- Λεπτομέρειες και διακοσμητικά στοιχεία της μπλούζας
- Κοντά φαρδιά μανίκια, όπως φουσκωτά
- Μεγάλοι εμφανείς γιακάδες
- Μπλούζες Crop
- Ογκώδη πλεκτά
- Σταυρωτά σακάκια
- Στενά παντελόνια
- Στενές φούστες και σορτς
- Φορέματα που προσαρμόζονται στο κάτω μέρος
- Μεγάλα, έντονα μοτίβα στο πάνω μέρος





# ΤΡΙΓΩΝΟ/ΑΧΛΑΔΙ

## Χαρακτηριστικά:

- Οι ώμοι είναι κεκλιμένοι και στενότεροι από τους γοφούς.
- Μικρότερο πάνω μέρος
- Γεμάτοι γοφοί ή/και μηροί
- Καθορισμένη μέση
- Μυώδη πόδια
- Η έμφαση δίνεται στην περιοχή των γοφών

## Στόχοι Styling:

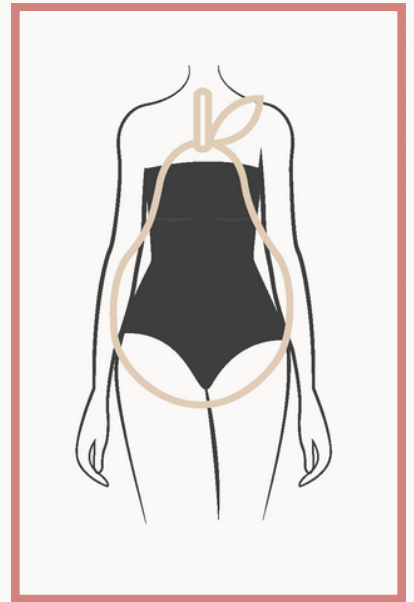
- Απομακρύνετε την προσοχή από τους μεγαλύτερους γοφούς και στρέψτε την προσοχή στο άνω μέρος του σώματος και στην οριοθετημένη μέση.
- Δώστε έμφαση στη μέση και ελαχιστοποιήστε το κάτω μέρος του σώματος, δίνοντας παράλληλα στο πάνω μέρος του σώματος την εμφάνιση όγκου.

## DO:

- Φορέστε σκούρα χρώματα στο κάτω μέρος
- Αναζητήστε φαρδύτερα ντεκολτέ, όπως το μποτ, το τετράγωνο, το off-shoulder ή το cowl style.
- Οι διακοσμημένες μπλούζες/λαιμόκοψη είναι κατάλληλες.
- Δομημένα, ογκώδη στυλ με κοντά μανίκια (μανίκια νυχτερίδα, καμπάνα, φουσκωτά, φτερωτά μανίκια)
- Στενά μακρυμάνικα στιλ
- Προτιμήστε παντελόνια με ψηλό ύψος, σε ίσιο ή bootcut σχήμα.
- Φορέστε φούστες με ψηλή μέση και σχήμα γραμμής A, τουλίπας ή πλισέ.
- Φορέστε φορέματα με εφαρμοστή μέση και ογκώδες κάτω μέρος

## DON'T:

- Φορέστε στενά παντελόνια
- Φορέστε κάτω μέρη με διακοσμητικά στοιχεία, πολλές λεπτομέρειες και/ή έντονα χρώματα και μοτίβα.
- Φορέστε στενό, βαθύ ντεκολτέ
- Φοράτε παλτό, μπλούζες και πουλόβερ που ξεπερνούν σε μήκος τη γραμμή των γοφών
- Φορέστε δομημένες μακρυμάνικες μπλούζες
- Φορέστε φορέματα με ίσιο κόψιμο και βαρύ ύφασμα
- Φορέστε σορτς, παντελόνια ή φούστες με χαμηλό ύψος
- Φοράτε πολύ φαρδιές φούστες και φούστες με βαριές οριζόντιες λεπτομέρειες

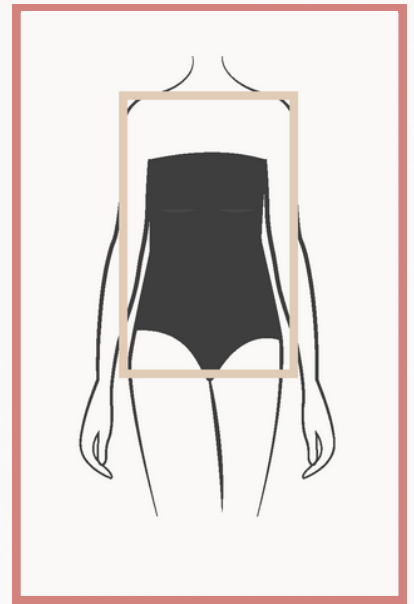




# ΟΡΘΟΓΩΝΙΟ

## Χαρακτηριστικά:

- Ευθεία γραμμή ώμων και θώρακα
- Το μπούστο και οι γοφοί έχουν περίπου το ίδιο πλάτος
- Μικρή έως καθόλου οριοθέτηση της μέσης
- Λίγες καμπύλες σε όλο το σώμα
- Ομοιόμορφα κατανομημένο βάρος
- Αθλητική εμφάνιση



## Στόχοι Styling:

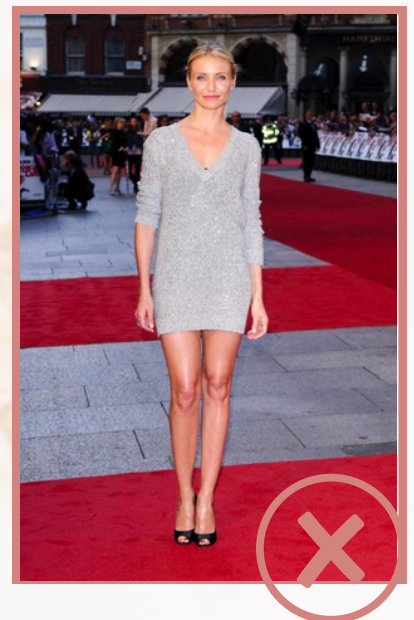
- Προσθέστε διάσταση στο σκελετό του σώματος σπάζοντας την ευθεία σιλουέτα και δημιουργώντας καμπύλες τόσο στο πάνω όσο και στο κάτω μέρος του σώματος.
- Καθορισμός της μέσης

## DO:

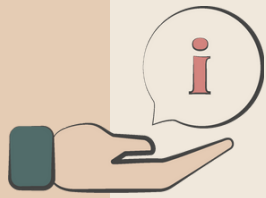
- Τα στρογγυλά ντεκολτέ, όπως το scoop ή το ντεκολτέ με κοσμήματα, είναι ιδανικά για να προσθέσετε καμπύλες.
- Χαμηλότερα, ευρύτερα ντεκολτέ που επιμηκύνουν ορατά την περιοχή των ώμων και του στήθους είναι το φαρδύ V, το slash, το scoop και το ντεκολτέ sweetheart.
- Προσελκύστε την οπτική προσοχή στο πάνω μέρος μέσω διακοσμητικών στοιχείων ή χαλαρών, φαρδιών μανικιών (φτερωτά, μανσέτες, φουσκωτά).
- Καθορίστε τη μέση με ένα τυλιχτό τοπ ή μια ζώνη μέσης
- Αναζητήστε μακρύτερες μπλούζες και πανωφόρια (κάτω από τη μέση)
- Χαμηλά και μεσαία κάτω μέρη
- Ψάξτε για κάτω μέρη με διακοσμητικά στοιχεία/ μοτίβα
- Φορέματα που ορίζονται στη μέση

## DON'T:

- Επιλέξτε ίσια, ρηχά ντεκολτέ όπως το boat-neck
- Φορέστε μπλούζες ή παλτό πάνω από τη μέση
- Φορέστε στενά μανίκια
- Τα στυλ boxer είναι κακή εφαρμογή
- Επιλέξτε ίσια εφαρμοστά παντελόνια ή τζιν που είναι πολύ φαρδιά
- Οι φούστες με γωνίες σε γραμμή A και οι πολύ γεμάτες φούστες δεν ταιριάζουν καλά
- Boxy, ίσια κομμένα σχήματα φορέματος
- Μην βάζετε τις μπλούζες μέσα στα παντελόνια
- Μην φοράτε άμορφα, υπερμεγέθη ρούχα
- Μην φοράτε έντονο χρώμα και μοτίβο γύρω από τη μέση







## ΠΟΙΟΤΗΤΑ > ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Πώς να αναγνωρίζετε την καλή ποιότητα



### ΥΦΑΣΜΑ

Ο τύπος του υφάσματος που χρησιμοποιείται στα ρούχα μπορεί να είναι ένας καλός δείκτης ποιότητας. Τα ρούχα υψηλής ποιότητας τείνουν να χρησιμοποιούν **φυσικές ίνες**, όπως βαμβάκι, μετάξι, μαλλί ή λινό, τα οποία είναι ανθεκτικά και αναπνέουν. Τα συνθετικά υφάσματα όπως ο πολυεστέρας ή το νάιλον είναι φθηνότερα αλλά λιγότερο ανθεκτικά.

### ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ

Ο τρόπος κατασκευής των ρούχων είναι ένας καλός δείκτης ποιότητας. Αναζητήστε **ομοιόμορφες ραφές** χωρίς χαλαρά νήματα ή ξεφτισμένες άκρες. Ελέγξτε ότι οι ραφές είναι ευθείες και ότι τα κουμπιά είναι ραμμένα καλά.

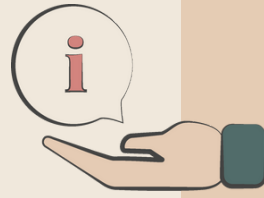


### ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Τα ρούχα καλής ποιότητας πρέπει να εφαρμόζουν καλά και να είναι άνετα στη χρήση. Ελέγξτε ότι τα ρούχα έχουν το σωστό μέγεθος για εσάς και ότι εφαρμόζουν όμορφα στο σώμα σας. **Μια καλή εφαρμογή θα αγκαλιάζει πάντα το σώμα και τις φυσικές σας καμπύλες με κολακευτικό τρόπο.**



# ΠΟΙΟΤΗΤΑ > ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Πώς να αναγνωρίζετε την καλή ποιότητα



## ΦΙΝΙΡΙΣΜΑ

Οι λεπτομέρειες φινιρίσματος στα ρούχα υποδηλώνουν ποιότητα. Ψάξτε για λεπτομέρειες όπως η φόδρα, το στρίφωμα, η ραφή και η ενδιάμεση επένδυση, οι οποίες μπορούν να προσθέσουν στην ανθεκτικότητα και τη μακροζωία των ενδυμάτων.

## ΦΗΜΗ ΤΗΣ ΜΑΡΚΑΣ

Ορισμένες μάρκες είναι γνωστές για την ποιότητα των ρούχων τους και έχουν αποκτήσει φήμη με την πάροδο του χρόνου. Ερευνήστε το ιστορικό της μάρκας και τις κριτικές από άλλους πελάτες για να πάρετε μια ιδέα για την ποιότητα των ρούχων τους. Τα υψηλής ποιότητας, ακριβά ρούχα συνήθως τα αισθάνεστε βαρύτερα από το αναμενόμενο.

D&G  
DOCE-GABBANA

F  
FENDI

BURBERRY  
LONDON ENGLAND

GUCCI  
G

L  
LOUIS VUITTON

VERSACE



## ΤΙΜΗ

Αν και η τιμή δεν είναι πάντα αξιόπιστος δείκτης ποιότητας, μπορεί να είναι ένας καλός οδηγός. Σε γενικές γραμμές, τα ρούχα υψηλής ποιότητας τείνουν να είναι ακριβότερα από τα ρούχα χαμηλότερης ποιότητας. Εάν μια τιμή φαίνεται υπερβολικά καλή για να είναι αληθινή, είναι πιθανό το ρούχο να είναι χαμηλότερης ποιότητας.





### 3. ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ

#### **Second-hand**

Η αγορά μεταχειρισμένων ρούχων **παρατείνει τη διάρκεια ζωής των ενδυμάτων**, αποτρέποντάς τα από το να καταλήξουν σε χωματερές. Μειώνει επίσης τη ζήτηση για νέα παραγωγή. Είναι πιο προσιτά και μπορείτε να βρείτε μοναδικούς θησαυρούς!

#### **Ανακύκλωση**

= η διαδικασία μετατροπής παλαιών ή αχρησιμοποίητων ενδυμάτων σε νέα κομμάτια, μέσω διαφόρων τεχνικών όπως το piecing, το quilting, η λεύκανση, το κέντημα, η βαφή, το patchwork κ.λπ.

#### **Επαναχρησιμοποίηση**

Η επαναχρησιμοποίηση διαφέρει από την ανακύκλωση στο ότι επικεντρώνεται στην προσαρμογή του αρχικού ενδύματος ώστε να ταιριάζει σε μια νέα λειτουργία ή ένα νέο στυλ, αντί να το μετατρέψει εντελώς σε κάτι διαφορετικό. Είναι ένας τρόπος να αξιοποιήσετε στο έπακρο αυτό που ήδη έχετε.



# Patchwork



# Piecing



Λεύκανση



Διακόσμηση

# Επιαναχρησιμοποίηση



BEFORE



Βαφή



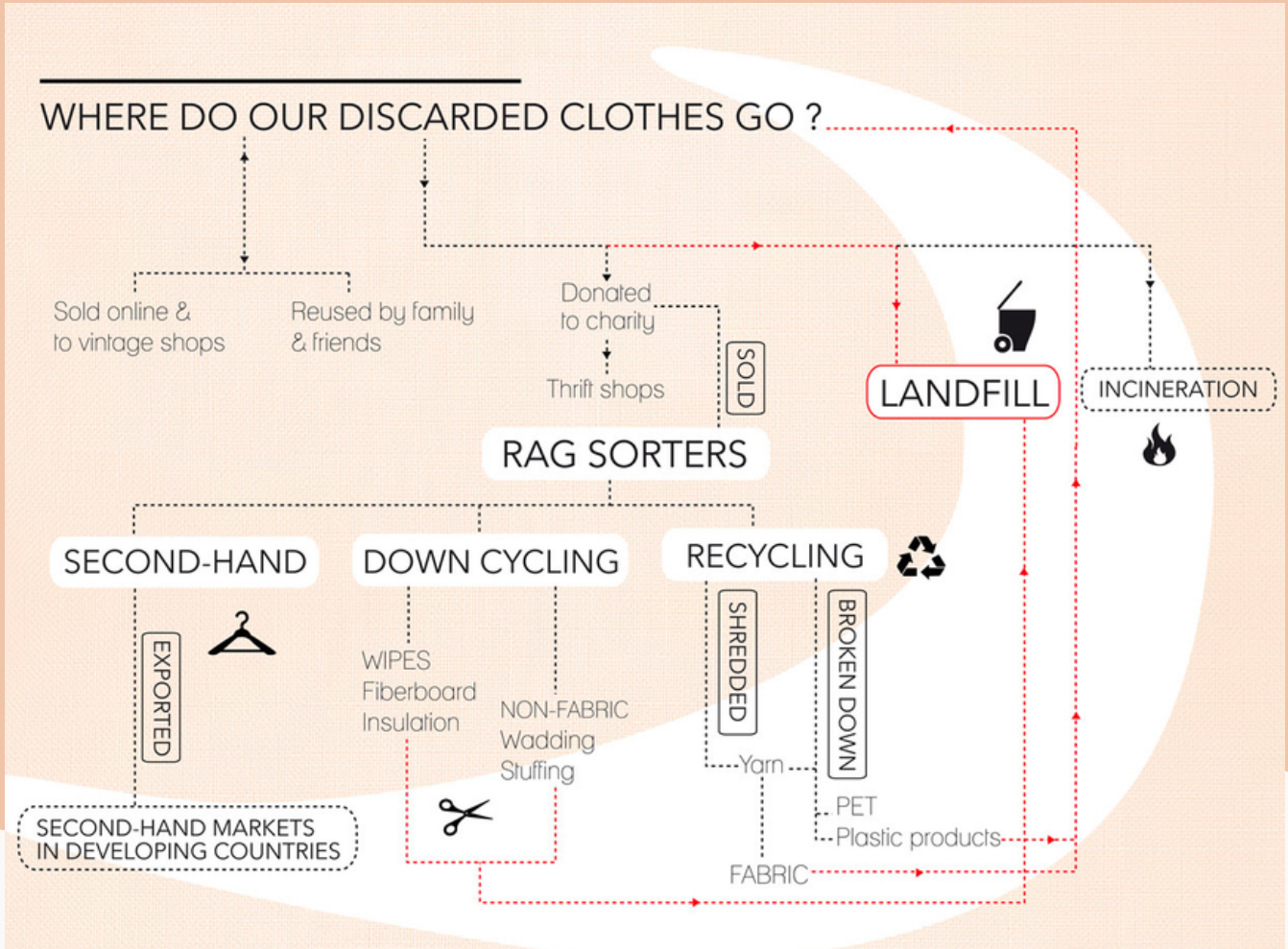
Quilting

An old stained T-Shirt Resurrected with herbal Madder and Indigo dye with Bullseye Tie-Dye technique.





## 4. ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ



Γιατί η ανακύκλωση δεν είναι τόσο αποτελεσματική όσο νομίζουμε

Η ανακύκλωση είναι μόνο το τελικό βήμα για τη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων της βιομηχανίας μόδας, διότι:

- χρειάζεται μια ενημερωμένη υποδομή, η οποία δεν υπάρχει παντού,
- απαιτεί την κατανάλωση ενέργειας και άλλων πόρων,
- δεν μπορούμε πάντα να λαμβάνουμε καλά ποιοτικά υλικά στο τέλος της διαδικασίας.

## Πώς ανακυκλώνονται τα φυσικά υφάσματα

- ταξινομούνται ανά χρώμα και υλικό,
- τα υφάσματα στη συνέχεια διαχωρίζονται σε ίνες ή τεμαχίζονται,
- ανάλογα με την τελική χρήση του νήματος, μπορεί να προστεθούν και άλλες ίνες στο μείγμα,
- το νήμα καθαρίζεται και κλωθογυρίζεται. Στη συνέχεια, το νήμα ξανακλωθεί, έτοιμο για μετέπειτα χρήση στην ύφανση ή στο πλέξιμο.



## Πώς ανακυκλώνονται τα συνθετικά υφάσματα

- αφαιρούνται τα φερμουάρ και τα κουμπιά και τα υφάσματα κόβονται σε μικρότερα κομμάτια,
- τα τεμαχισμένα υφάσματα κοκκοποιούνται και διαμορφώνονται σε σφαιρίδια,
- Αυτά στη συνέχεια λιώνουν και χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία ινών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την κατασκευή νέων πολυεστερικών υφασμάτων!



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

Μην αφήνετε τα ρούχα σας να πάνε χαμένα! Κάντε μια βιώσιμη επιλογή και μειώστε τον περιβαλλοντικό σας αντίκτυπο.

### ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ?

- Επενδύστε σε βιώσιμα ρούχα: επιλέξτε υπεύθυνα και ηθικά προϊόντα, σχεδιασμένα να διαρκούν περισσότερο!
- Φροντίστε τα ρούχα σας, τηρώντας τους κανόνες πλυσίματος!
- Επιλέξτε τα ρούχα που δεν χρησιμοποιείτε πια και βρείτε τον καταλληλότερο τρόπο για να τα αξιοποιήσετε: δωρίστε τα, ανταλλάξτε τα με άλλους ανθρώπους ή μεταμορφώστε τα με δημιουργικό τρόπο!
- Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μια υπάρχουσα υποδομή ανακύκλωσης ρούχων που βρίσκεται κοντά σας!
- Ενθαρρύνετε τους άλλους και διαδώστε την ευαισθητοποίηση για τη σημασία της βιωσιμότητας!
- Συμμετέχετε σε τοπικές, εθνικές ή ευρωπαϊκές πρωτοβουλίες για τη μείωση των απορριμμάτων!



# ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΡΟΥΧΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Τα τελευταία χρόνια, η Ελλάδα είχε καταβάλει σημαντικές προσπάθειες για την ανακύκλωση ινών και ρούχων. Ακολουθεί μια επισκόπηση της κατάστασης της ανακύκλωσης στην Ελλάδα:

- **Υποδομές ανακύκλωσης:** Η Ελλάδα βελτιώνει σταθερά τις υποδομές ανακύκλωσης και τα συστήματα διαχείρισης αποβλήτων, συμπεριλαμβανομένων πρωτοβουλιών για την αντιμετώπιση των αποβλήτων υφασμάτων. Κέντρα ανακύκλωσης και σημεία συλλογής δημιουργήθηκαν σε όλη τη χώρα για τη συλλογή κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων, ινών και ρούχων προς ανακύκλωση.
- **Οργανισμοί ανακύκλωσης κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων:** Αρκετοί οργανισμοί και μη κυβερνητικές οντότητες εργάζονταν σε έργα ανακύκλωσης κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων στην Ελλάδα. Επικεντρώθηκαν στη συλλογή, διαλογή και επεξεργασία παλαιών και χρησιμοποιημένων κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων, εκτρέποντάς τα από τις χωματερές.
- **Δωρεά ενδυμάτων:** Εκτός από την ανακύκλωση, η δωρεά ενδυμάτων έπαιξε σημαντικό ρόλο στη διαχείριση των κλωστοϋφαντουργικών αποβλήτων. Φιλανθρωπικά ιδρύματα και κέντρα δωρεάς ενθάρρυναν τους ανθρώπους να δωρίσουν τα παλιά τους ρούχα για επαναχρησιμοποίηση ή αναδιανομή σε όσους είχαν ανάγκη.
- **Ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση:** Η ελληνική κυβέρνηση, μαζί με περιβαλλοντικές οργανώσεις, εργάστηκε για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της ανακύκλωσης υφασμάτων και των βιώσιμων πρακτικών μόδας. Ξεκίνησαν εκπαιδευτικές εκστρατείες για την ενημέρωση των πολιτών σχετικά με τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο των υφασμάτων αποβλήτων και τους τρόπους μείωσής τους.
- **Πρωτοβουλίες για την κυκλική οικονομία:** Η Ελλάδα διερευνούσε επίσης έννοιες κυκλικής οικονομίας για την ελαχιστοποίηση της παραγωγής αποβλήτων και την προώθηση μιας πιο βιώσιμης βιομηχανίας μόδας. Αυτό περιελάμβανε πρωτοβουλίες για την επιμήκυνση της διάρκειας ζωής των υφασμάτων μέσω της επισκευής, της ανακύκλωσης και της ανακατασκευής.





# ΞΟΔΕΥΟΥΜΕ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΜΑΣ ΣΥΝΕΤΑ

## Λίστα βιώσιμων εταιριών



Η **Patagonia** είναι μια γνωστή μάρκα ρούχων για εξωτερικές δραστηριότητες, η οποία είναι πρωτοπόρος στη βιώσιμη μόδα. Χρησιμοποιούν φιλικά προς το περιβάλλον υλικά όπως βιολογικό βαμβάκι, ανακυκλωμένο πολυεστέρα και κάνναβη. Η Patagonia προωθεί επίσης δίκαιες εργασιακές πρακτικές και υποστηρίζει διάφορες περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες.

---



Η **Reformation** είναι μια μάρκα μόδας που δίνει έμφαση στη βιωσιμότητα και τη διαφάνεια. Χρησιμοποιούν φιλικά προς το περιβάλλον υλικά, επαναχρησιμοποιημένα vintage ρούχα και ανακυκλωμένα υφάσματα στις συλλογές τους. Επιπλέον, η Reformation παρέχει λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο κάθε προϊόντος στον ιστότοπό της.

---



Η **Stella McCartney** είναι μια πολυτελής μάρκα μόδας που δεσμεύεται για δίκαιες και βιώσιμες πρακτικές, αιεφόρες και φιλικές προς το περιβάλλον. Η μάρκα αποφεύγει τη χρήση δέρματος και γούνας και δίνει έμφαση στην ανάπτυξη καινοτόμων, βιώσιμων υλικών.





# ΞΟΔΕΥΟΥΜΕ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΜΑΣ ΣΥΝΕΤΑ

## Λίστα βιώσιμων εταιριών



Η **Everlane** είναι γνωστή για την ηθική παραγωγή και τη διαφανή τιμολόγηση. Η μάρκα επικεντρώνεται σε υψηλής ποιότητας βασικά είδη από βιώσιμα υλικά και αποκαλύπτει το πραγματικό κόστος κάθε προϊόντος στους πελάτες, εξασφαλίζοντας δίκαιη τιμολόγηση.

---



Η **People Tree** είναι πρωτοπόρος στο δίκαιο εμπόριο και τη βιώσιμη μόδα. Συνεργάζεται με τεχνίτες και αγρότες στις αναπτυσσόμενες χώρες για την παραγωγή ηθικών και φιλικών προς το περιβάλλον ρούχων χρησιμοποιώντας βιολογικό βαμβάκι και φυσικές βαφές.

---



Η **Veja** είναι μια βιώσιμη μάρκα αθλητικών παπουτσιών που χρησιμοποιεί φιλικά προς το περιβάλλον υλικά όπως βιολογικό βαμβάκι, άγριο καουτσούκ και ανακυκλωμένα πλαστικά μπουκάλια για την παραγωγή της. Η μάρκα είναι επίσης διαφανής σχετικά με τις διαδικασίες παραγωγής της.

---



Η **Nudie Jeans** έχει δεσμευτεί για τη βιώσιμη παραγωγή τζιν. Προσφέρουν ένα πρόγραμμα επισκευής και επαναχρησιμοποίησης, όπου οι πελάτες μπορούν να επισκευάσουν δωρεάν τα παλιά τους τζιν Nudie ή να τα ανταλλάξουν με έκπτωση σε ένα νέο ζευγάρι.

## Thrift καταστήματα στην Ελλάδα

Myró Antiques &  
Vintage

Athens Flea Market  
Thessaloniki

Vintage Market

Kilo shop

Yesterday's bread

## Ψωνίστε τοπικά στην Ελλάδα

Vassia Kostara

Project Soma

Nadia Rapti

Karavan clothing

Vathos apparel

Combos knitwear

## Indie μάρκες

GANNI

House of Sunny

UNLESS

## Ενοικίαση

MY WARDROBE HQ

RENT THE RUNWAY

NUULY

By rotation

HURR



## Online πλατφόρμες

thredUP

Poshmark

Depop

Vinted

Tradesy

Mercari

Etsy

## Επώνυμα

Stella McCartney

EILEEN FISHER

Mara Hoffman

Amour Vert

Brother Vellies

Gabriela Hearst

## Βιώσιμες καμπάνιες

Slow Fashion Season

Make It Feel Right

Choose Love

Rethink Fashion

Detox My Fashion

#WearItForward

Fashion Revolution

## Ανταλλαγές ρούχων

swap.com

Rehash

Swap Society

Swapstyle

Vinted

# Πώς να αποφύγουμε το greenwashing?

Συμβουλές για την αναγνώριση του greenwashing

Μπορείτε να αναγνωρίσετε μια στρατηγική "πράσινου ξεπλύματος", εάν μια εταιρεία χρησιμοποιεί:

## Επιλεκτική αποκάλυψη:

Οι εταιρείες συχνά τονίζουν τα θετικά περιβαλλοντικά στοιχεία για τα προϊόντα τους, ενώ αποφεύγουν σκόπιμα κάθε αναφορά στα αρνητικά.

## Έλλειψη αποδείξεων:

Η εταιρεία μπορεί να προβάλλει ισχυρισμούς σχετικά με τη φιλικότητά της προς το περιβάλλον ("κατασκευασμένο με βιολογικά υλικά!") χωρίς να μοιράζεται πιστοποιήσεις ή άλλα αποδεικτικά στοιχεία για να τους υποστηρίξει.

## Ασάφεια:

Οι μάρκες κάνουν πράσινο ξέπλυμα με ευρείες δηλώσεις γεμάτες με λέξεις-κλειδιά σχετικά με τη βιωσιμότητά τους, οι οποίες είναι πολύ ασαφείς για να σημαίνουν οτιδήποτε. Παραδείγματα περιλαμβάνουν τα "νέα και βελτιωμένα", "μη τοξικά" και "κατασκευασμένα με βιοδιασπώμενα υλικά".

## Υπερβολικές φράσεις:

Οι εταιρείες που κάνουν "πράσινο ξέπλυμα" μπορεί να χρησιμοποιούν φράσεις που, ενώ είναι τεχνικά αληθινές, δίνουν στον καταναλωτή μια διαστρεβλωμένη αντίληψη για τα προϊόντα που αγοράζει. Για παράδειγμα, μια εταιρεία ένδυσης μπορεί να δηλώσει ότι τα πουκάμισά της είναι "τώρα κατασκευασμένα με 50% περισσότερες ανακυκλωμένες ίνες", ενώ αυξάνει την ποσότητα από 2% σε 3% του συνολικού ενδύματος. Είναι αλήθεια, αλλά υπερτονίζεται ως πλεονέκτημα.

## Υποβλητικές εικόνες:

Για την εμπορία προϊόντων σε οπτικά ευχάριστες συσκευασίες. Μια εταιρεία χαρτομάντιλων μπορεί να διακοσμήσει το κουτί της με πράσινα φύλλα για να υποδηλώσει ότι το χαρτί συλλέγεται με βιώσιμο τρόπο, χωρίς να αναφέρεται το γεγονός αυτό στη συσκευασία. Ορισμένες μάρκες μπορούν να ενσωματώσουν μικρές εικόνες που μοιάζουν με επίσημα λογότυπα για περιβαλλοντικές πιστοποιήσεις.





## Συμπέρασμα

Καθώς φτάνετε στο τέλος αυτού του οδηγού, να θυμάστε ότι κάθε σας επιλογή έχει τη δύναμη να διαμορφώσει ένα καλύτερο μέλλον για τον πλανήτη μας. Αγκαλιάζοντας τη βιώσιμη μόδα, έχετε γίνει μια δύναμη θετικής αλλαγής σε μια βιομηχανία που βρίσκεται σε φάση μετασχηματισμού. Οι συνειδητές αποφάσεις σας αντηχούν στην αλυσίδα εφοδιασμού, αγγίζοντας ζωές και αφήνοντας μια κληρονομιά συνειδητής κατανάλωσης. Μαζί, υφαίνουμε μια αφήγηση συμπόνιας, στυλ και υπευθυνότητας. Συνεχίστε να σπρώχνετε τα όρια, συνεχίστε να κάνετε ερωτήσεις και συνεχίστε να επιλέγετε το δρόμο της βιωσιμότητας.

***Το ταξίδι σας στη βιώσιμη μόδα είναι ένας φάρος ελπίδας, που φωτίζει το δρόμο για έναν πιο φωτεινό, πιο όμορφο κόσμο!***

Ακολουθήστε το έργο μας και γίνετε μέλος της κοινότητας!



@refashion.erasmus



[www.re-fashion.eu](http://www.re-fashion.eu)

Project number 2021-1-RO01-KA220-VET-000033001



Co-funded by  
the European Union



Κείμενο που δημιουργήθηκε από τους εταίρους της κοινοπραξίας Re-Fashion, αποτελούμενο από:



**National Center for Sustainable Consumption & Production (NCSPC),**  
Timisoara, Romania



**Association for Organizational Development and Human Resources (Effebi),**  
Rome, Italy



**Innovation Hive,**  
Larissa, Greece



**Resource Center for Ethics & Solidarity Initiative (CRIES),**  
Timisoara, Romania



**International Institute for the Implementation of Sustainable Development (MIITR),**  
Maribor, Slovenia



**Katty Fashion,**  
Iasi, Romania



Co-funded by  
the European Union