



SPINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030



Realizator:	Stowarzyszenie DUCATRIX, Grabowiec Projekt: "Moja planeta - moja rodzina" zrealizowany ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich
Termin realizacji:	1.06–31.12.2023
Liczba uczestników:	60
Partnerzy:	Koła Gospodyń Wiejskich w: Radwanowie, Ostrzycach, Letnicy; „Piaskowe babki” w Piaskach; Stowarzyszenie Aktywne Kobiety z Letnicy
Miejsca realizacji:	Radwanów (gm. Kozuchów), Letnica (gm. Świdnica), Piaski (gm. Świdnica), Ostrzyce (gm. Trzebiechów), województwo lubuskie
Copyright:	Stowarzyszenie Ducatrix
Tekst:	Joanna Turakiewicz-Pietras, Katarzyna Drożak, Arisa Jaz
Projekt graficzny i łamanie:	Małgorzata Uglik

ISBN 978-83-961615-6-7



Spis treści

Wstęp

4

Zmiany zaczynają się na dole

6

Wegekuchnia bez marnowania

9

Kosmetyki, które nie szkodzą

12

Ekologia na wesoło, czyli motaj na zdrowie!

15

Sploty recyklingu

18



Wstęp

**Żyjemy w specyficznych czasach.
Trochę śmiesznych, trochę strasznych,
w jakimś sensie niepokojących,
ale też – jak nigdy dotąd – dających
wiele możliwości.**

To nasze czasy. Na naszej planecie Ziemi, którą dzielimy z innymi gatunkami od setek tysięcy lat, ale którą dopiero w ciągu ostatnich 200 wyeksploatowaliśmy w sposób bezpośrednio zagrażający wszystkim jej mieszkańcom, w tym nam samym.

Od zawsze ludzkość czerpała z tego, co było jej dostępne. Jednak nasze własne ograniczenia dawały planecie bezpieczeństwo. Dziś pokonaliśmy większość barier. Większość mieszkańców tzw. krajów rozwiniętych ma na wyciągnięcie ręki nie tylko wszystko, czego im potrzeba, ale też wszystko, czego zapragnie. Każda zachcianka ma swoją cenę – i tę wyrażaną w walucie, i tę zdecydowanie wyższą dla środowiska.

Kupujemy produkty z reklam, które mają nam pomagać, a niejednokrotnie szkodzą. Wdychamy plastik, jemy plastik, a równocześnie wyrzucamy mnóstwo przedmiotów, których cykl życia wcale nie musi się kończyć. Dlaczego? Ponieważ większość z nas nie potrafi inaczej. A nasze prababki potrafiły... Potrafiły wykorzystać każdy skrawek tkaniny, nici, pożywienia. Potrafiły zadbać o urodę domowymi sposobami, do których nie umywa się wiele spośród wytwarzanych dziś w fabrykach kosmetyków. Potrafiły też zarządzać czasem rodziny, by mądrze dzielić go na „razem” i „osobno”. By uczyć życia. By radzić sobie z tym, co miały. My dziś mamy dużo więcej, ale czy umiemy to wykorzystać z pożytkiem dla siebie, bliskich i tej, jak się okazuje, w dużej mierze wyczerpywalnej planety?



W projekcie sięgnęliśmy do mądrości naszych babek i prababek. Dostosowaliśmy tę wiedzę do realiów, w których przyszło nam żyć, i przekazaliśmy ją uczestniczkom oraz uczestnikom warsztatów w formie konkretnych pomysłów i rozwiązań, które życie ich samych oraz ich najbliższych mogą uczynić zdrowszym, przyjemniejszym, a także lepszym. A tak się składa, że to, co naprawdę dobre i zdrowe dla nas, jest też takie dla Ziemi.



Zmiany zaczynają się na dole

Każdy pojedynczy człowiek ma wpływ na stan naszej planety. Wpływ szczególny, nieosiągalny dla żadnego innego stworzenia. Celem warsztatu było uświadomienie skali naszego oddziaływania na środowisko poprzez kompleksowe spojrzenie na codzienne funkcjonowanie rodziny w aspekcie zasad ochrony środowiska naturalnego.

Podczas warsztatu uczestnicy poznali reguły zero waste, które łatwo można zastosować w codziennym życiu, a także dowiedzieli się, w jaki sposób dochodzi do dewastowania zasobów naturalnych i środowiska przez człowieka.



W warsztacie uczestniczyły również rodziny. W pierwszej części – w formie quizu – uczestnicy odpowiadali na pytania o recykling i jego znaczenie, o zasady zero waste, na jakie sposoby dewastujemy środowisko, w tym m.in. o ślad węglowy, jak długo rozkładają się śmieci, skąd się biorą zanieczyszczenia wody, powietrza i ziemi. Quiz był punktem wyjścia do dyskusji, wymiany informacji i wiedzy.

Quiz



Podczas drugiej części warsztatu wykonywaliśmy zadania z wykorzystaniem ekologicznych rozwiązań na specjalnie do tego celu przygotowanej makiecie 3D mieszkania.

Uczestnicy losowali pomieszczenia domowe i zastanawiali się nad tym, jakie nieekologiczne rozwiązania, nawyki, produkty, zachowania towarzyszą im każdego dnia np. w kuchni.



Makieta

W kolejnym kroku szukali rozwiązań. Proponowaliśmy i omawialiśmy sposoby wyeliminowania tworzyw sztucznych z domowego użytku, przewidywaliśmy trudności, jakie możemy napotkać, i czas, jaki należy przeznaczyć na zmiany. Na koniec segregowaliśmy odpady domowe i zaprosiliśmy uczestników do burzy mózgów oraz kreatywnej zabawy na temat zastosowania m.in. gumki recepturki.

Kwestie związane z segregowaniem odpadów są niejednoznaczne ze względu na różnice w technologii, z których korzystają poszczególne zakłady recyklingu. Niektóre z nich są w stanie przyjąć bądź przetworzyć wyłącznie suchy i czysty papier, inne poradzą sobie z zachlapanym keczupem kartonem po pizzy. Dostosowanie się do zaleceń jest ważne, gdyż nieprawidłowa segregacja w domu może skutkować nienależytym wykorzystaniem odpadów do recyklingu.



Radosław Jaz Największym zaskoczeniem tego cyklu warsztatowego było zaangażowanie i zainteresowanie uczestników, również tych najmłodszych. Chętnie dyskutowali o kwestiach segregowania odpadów (co zrobić np. ze żwirkiem dla kota, słomianą wycieraczką czy przeterminowanymi suplementami oraz lekami), o możliwości ich dalszego recyklingu, rozwiązaniach prawnych i związanych z tym zawiłościami, a także o tym, jak mniej marnować.

Miejsce realizacji warsztatów: Radwanów, Letnica, Ostrzyce, Piaski

Prowadzący: Radosław Jaz



Wegekuchnia bez marnowania

Marnowanie każdego dnia milionów ton żywności to niewątpliwie jeden z największych problemów ludzkości – w odniesieniu zarówno do świata, dzielących go z nami stworzeń, jak i do własnego portfela.



Tymczasem z tzw. resztek, które tak często lądują w śmietniku, można przyrządzić dania nie tylko pyszne i pożywne, ale wręcz wyrafinowane. Drugie życie damy produktom spożywczym nie tylko w zupie „co się nawinie”, znanej w niejednym domu.





Przekąski, dania główne i desery – wszystko można skomponować z tego, co zostało nam z gotowania, z tego, co mamy w lodówce czy w szafkach, a co nie byłoby naszym pierwszym wyborem.

I wszystko w wersji wege, gdyż taka kuchnia to kuchnia ekonomiczna i ergonomiczna, przyjazna środowisku.

Uwege

Uczestniczki warsztatów poznały sposoby na komponowanie wartościowych posiłków z wykorzystaniem produktów często marnowanych (pieczywo, warzywa, kasze) oraz nabyły umiejętności przygotowywania posiłków oraz słodkich deserów z resztek, m.in ziemniaków, kasz, warzyw, pieczywa.



Omówiliśmy zasady ekologicznego gotowania, sortowania kulinarnych odpadków oraz utrzymania porządku.



Podzieliliśmy się własnymi zwyczajami i sposobami na niemarnowanie jedzenia. Był też krótki quiz.

Uczestniczki w trakcie gotowania dzieliły się własnymi pomysłami, opowieściami o tradycjach rodzinnych, a w części warsztatowej przygotowały samodzielnie przekąski, dania główne i desery, pozwalające na lepsze wykorzystanie warzyw i owoców. Na zakończenie odbyła się wspólna degustacja.



Katarzyna Drożak

Największym zaskoczeniem, wręcz niespodzianką, były kotlety z czerstwego chleba.

Czerstwe pieczywo można nie tylko usmażyć w jajku, przerobić na grzanki, tosty z serem albo pudding. Doskonale nadaje się do przygotowania absolutnie przepysznych kotletów i klusek, a nawet tiramisu (zamiast biszkoptów).

Na marginesie

Uczestniczki były zdumione jakością i smakiem potrawy, która doskonale nadaje się na danie główne albo zimną przystawkę.

Miejsce realizacji warsztatów: Radwanów, Letnica, Ostrzyce, Piaski
Prowadząca: Katarzyna Drożak





Kosmetyki, które nie szkodzą

Choć czasem trudno w to uwierzyć, a na pewno niewygodnie o tym wiedzieć, wiele chemicznych kosmetyków, środków piorących i innych detergentów jest najzwyczajniej szkodliwych.



Szkodzą na dwa sposoby: bezpośrednio tym, którzy ich używają, a także środowisku, w którym żyjemy, a więc znów nam samym.

Zawierają agresywne środki, które nierzadko powodują alergie, stany zapalne, a nawet nowotwory.

Mimo ich udowodnionej szkodliwości nadal są dopuszczone do używania. Jedyne, co możemy zrobić, to świadomie podchodzić do wyboru produktów dla siebie i rodziny.



W ciągu dwóch dni warsztatowych uczestnicy zyskali wiedzę o tym, na co zwracać uwagę przy kupowaniu kosmetyków oraz chemii gospodarstwa domowego, a także nauczyli się samodzielnie produkować naturalne, ekologiczne mydło sodowe. Zapoznali się z zasadami działania kalkulatora mydlanego.

Rozmawialiśmy też o etycznych aspektach produkowania kosmetyków, które przyczyniają się bezpośrednio i pośrednio do cierpienia zwierząt.



Na marginesie

Składniki kosmetyków, które najczęściej budzą wątpliwości odnośnie do bezpieczeństwa ich stosowania, to głównie parabeny, konserwanty, silikony, silne detergenty (SLS i SLES), oleje mineralne i parafiny, a także sztuczne barwniki i związki zapachowe. Wiele z nich nie zostało jeszcze dostatecznie przebadanych w wieloletniej perspektywie, przez co nie wiemy, jakie efekty długofalowo wywierają na stan skóry i ogólny zdrowia.





Arisa Jaz

Świadomie rezygnuję z używania w produkcji kosmetyków oleju palmowego i smalca. Produkcja oleju palmowego doprowadza do niszczenia lasów deszczowych, pełniących ważną funkcję dla życia Ziemi. W tej chwili doprowadziliśmy do tego, że na Sumatrze i Borneo lasy zniknęły prawie całkowicie. To katastrofa dla wielu gatunków – wszyscy na pewno słyszeliście o losie orangutanów z Borneo. Orangutan oznacza „człowiek z lasu”. Jego DNA pokrywa się w 96,4% z ludzkim...

Miejsce realizacji warsztatów:

Radwanów, Letnica, Ostrzyce, Piaski

Prowadząca:

Arisa Jaz





Ekologia na wesoło, czyli motaj na zdrowie!

Nauczyliśmy się myśleć, że większość rzeczy lepiej kupić, a wszystko, co robimy, powinno realizować jakiś cel. Celem naszych warsztatów była przyjemność, a osiągnęliśmy go poprzez twórcze wykorzystanie rzeczy, które teoretycznie można by wyrzucić.

W każdym domu znajdują się niepotrzebne skrawki materiałów, tasiemek i włóczek. Popruty sweter, bluzka, w której nikt już nie będzie chodził, niemodny krawat – to wszystko można pociąć na drobniejsze kawałki i zaprosić znajomych na kreatywne warsztaty zero waste. W ten sposób nic się nie marnuje, a przyjemność z takiej zabawy jest wielka. Podkreślały to uczestniczki w różnym wieku, zaskoczone poziomem odprężenia, jakie dało im robienie szmacianych laleczek motanek.



Twórcze



Po co motanki? Do zabawy, ozdoby, ale przede wszystkim dla atrakcyjnego spędzenia czasu w gronie rodzinnym i koleżeńskim.

Było twórczo, radośnie i bardzo relaksująco, a skrawki nie zostały wyrzucone. To, co zrobiliśmy w tym czasie dla naszych mózgów, już nam nie umknie.

Na marginesie

Zwyczaj robienia motanek sięga dawnej, bogatej historii ludów słowiańskich. Dziś jest świetną rozrywką, która pozwala uwolnić wyobraźnię i odpocząć dłoniom od stukania w klawiaturę.





Arisa Jaz Głównym walorem motania jest proces twórczy. To, co się dzieje w ciele i umyśle w czasie tworzenia, dotykania różnych faktur i używania obu rąk, sprawia, że zaczynamy sięgać do innych zasobów i umiejętności, co ma bardzo dobry wpływ na pracę naszej głowy i poczucie sprawczości.



Miejsce realizacji warsztatów:
Radwanów, Letnica,
Ostrzyce, Piaski

Prowadząca:
Arisa Jaz

Sploty recyklingu

Zajęcia „na życzenie” to chyba najwdzięczniejsze zadanie do wykonania. Takie było też to.

Uczestniczkom warsztatu „Ekologia na wesoło” w Radwanowie tak bardzo spodobała się zabawa z lalkami motankami, że poprosiły o więcej. Zauważyły, że w ich domach znaleźć można sporo pozostałości włóczek i sznurków.

Choć są jeszcze w dobrym stanie, nikt już ich nie używa przez brak pomysłu, czasu czy umiejętności. Zaproponowały zorganizowanie warsztatu, podczas którego mogłyby nauczyć się przerabiać te rzeczy na ładne dziergane maskotki i dekoracje.



Przez trzy dni w Radwanowie szydełkowałyśmy, dziergałyśmy, snując opowieści i pielęgnując relacje. Oczywiście wszystkie wykonane podczas warsztatu przedmioty powędrowały z uczestniczkami do domów jako inspiracja do dalszych twórczych działań.



Możecie być zaskoczeni, ale szydełkowanie pobudza rozwój ścieżek neuronowych w mózgu. Tym samym ma dobroczynny wpływ na naszą pamięć i procesy poznawcze.

Na marginesie



Miejsce realizacji warsztatów:
Prowadząca:

Radwanów
Arisa Jaz

Stowarzyszenie Ducatrix powstało w maju 2019 r. Główne działania stowarzyszenia prowadzone są na terenie województwa lubuskiego.

Naszym celem jest m.in. wspieranie aktywności i przedsiębiorczości społecznej, szczególnie wśród kobiet, realizacja działań związanych z krzewieniem świadomości ekologicznej oraz rozwojem społeczeństwa obywatelskiego.

Podajmujemy również działania związane z profilaktyką zdrowia psychicznego i fizycznego. Zależy nam też na popularyzowaniu wartości i tradycji ludowych.

e-mail: ducatrinxngo@gmail.pl

<https://www.facebook.com/Stowarzyszenie-Ducatrix>