N°7 | 2020

WYDANIE BEZPŁATNE

# PROPAGANDA

Ełk, ul. Małeckich 3 | tel. 87 737 78 45 | www.adelfi.pl

## #EKONAWYK

dlaczego warto zmieniać przyzwyczajenia? str. 2

### Żywienie sezonowe str. 4

Ponieważ kupujemy oczami, to trudno jest znaleźć amatorów na bladziutkie pomidory. Ale „człowiek potrafi" – używa do tego chemii, która stymuluje procesy dojrzewania i nasze zielone pomidorki w kilka dni nabierają odpowiedniego wyglądu.

### Trudne początki str. 6

Młody Rodzic zachłystnięty nową sytuacją życiową podąża za trendami, nie ma czasu na analizy. Poczta pantoflowa oparta na programach śniadaniowych radzi co kupić a czego nie. Warto się zatrzymać i spojrzeć na temat globalnie. A stan naszej planety woła o pomoc.

### Książki NIEdzielą str. 8

Gdy stawialiśmy biblioteczki, ktoś krzyknął: pomnik stawiają? Roześmiałam się, bo pomnik wciąż pachnie mi komunistyczną propagandą. Ale niech będzie, że to pomnik – naszej wspólnej odpowiedzialności.

### Zimowe podsumowania str. 10

Gdzie szukać informacji o konkursach grantowych? Bezpośrednich źródeł jest wiele, może nawet zbyt wiele, dlatego warto szukać takich stron internetowych, które prezentują większość konkursów.

Damian Strzała

# #EKONAWYK

## dlaczego warto zmieniać nasze przyzwyczajenia.

**Tegoroczny raport ONZ jest zatrważający.**

**Jego strony obrazują jak ogromne szkody wyrządziliśmy naszemu ekosystemowi. Najczarniejsze scenariusze zakładają w przyszłości brak jedzenia, wody oraz masowe wyludnienia. Naukowcy jasno mówią, że kluczowe w zmianach jest najbliższe 50 lat. Jeżeli nasz styl życia wciąż będzie tak ekspansywny, przyszłe pokolenia dotkliwie odczują konsekwencje naszych przyzwyczajeń.**

Na wstępie chciałbym jeszcze zaznaczyć drogi czytelniku, że nie jestem żadnym skrajnym ekologiem. Sam też jeszcze do niedawna nie posiadałem wielu ekologicznych nawyków ( i wciąż jeszcze je w sobie wyrabiam). Jednak raport doprowadził mnie do pewnych wniosków. Pragnę tylko byś przez chwilę się zastanowił. Wiem, że to wszystko brzmi jak wizja rodem z katastroficznych filmów. Jednak opinie organizacji naukowych są bezwzględne (zachęcam prześledzić badania i pomiary np. średnich temperatur w Polsce i na Świecie). Nie ma ani jednej znaczącej organizacji naukowej, która by zaprzeczyła globalnemu ociepleniu (Profesor Marcin Popkiewicz). Jako ciekawostkę dodam również, że miasta w Polsce opracowując długoletnią strategię działania, biorą już pod uwagę prawdopodobne konsekwencje zmian klimatycznych - w tym wymieranie sosny na naszych terenach (nie jesteśmy w stanie przewidzieć wszystkich konsekwencji idących za ich brakiem), czy problemy z dostępem do wody pitnej (co za tym idzie walka o zasoby).

Wracając do raportu – świat nauki podzielony jest na dwie frakcje. Jedna twierdzi, że zmiany klimatyczne są już nieodwracalne i musimy przygotować się do konsekwencji. Druga natomiast jednogłośnie stwierdza, że zmiany są bardzo daleko posunięte i jedynie szybka reakcja jest w stanie przynieść nam ratunek. Wbrew wielu argumentom mówiącym o nieuchronnej katastrofie, wolę jednak wierzyć tej drugiej grupie. Od razu chciałbym uprzedzić pewien sceptycyzm. Przeprowadziłem ogrom rozmów na temat globalnego ocieplenia i bardzo często w nich padało stwierdzenie, że tylko decydenci mogą coś zmienić. Oczywiście większość politycznych decyzji by przyśpieszyło lub ułatwiło zmiany. Jednak mam mocny argument. Ostatnią akcję #EkoNawyk i Targi które zorganizowaliśmy ze Stowarzyszeniem Adelfi.

### #EKONAWYK

Żyjemy w czasach ciągłej walki o naszą uwagę i zainteresowanie. W dobie informacji i przesytu docierających do nas komunikatów, w którym wygrywa ten najbardziej atrakcyjny albo najbardziej powielony. Coraz mniej czasu mamy również na ich weryfikacje. Dlatego problemem jest uzyskanie rzeczywistej wiedzy ekologicznej. Informacje są też często bardzo ogólne co dodatkowo nie sprzyja wprowadzeniu zmian do naszego życia.

Jako Adelfi postanowiliśmy więc stworzyć kampanie informacyjną, która przebije się do świadomości ełczan. Zaprosiliśmy do niej też ełczanki i ełczan, którzy czynnie działają i propagują ekologię w naszym mieście.

Wynik #Ekonawyku przerósł nasze najśmielsze oczekiwania. Jednak zacznijmy od początku.

Nasza facebookowa strona na miesiąc czasu stała się platformą do wymiany informacji na temat ekologii. To tam zamieszczaliśmy krótkie i zwięzłe informacje na ten temat. Dla przykładu przekazywaliśmy informację na temat szkodliwości plastiku, jego produkcji, ale również co może być dla niego alternatywą. Stworzyliśmy nawet film w którym zastanawiamy się czy ełcką kranówkę nadaje się do picia. O wyjaśnienie procesu pompowania wody do kranów poprosiliśmy ełcki zakład wodociągów. Film trafił na naszą stronę i obejrzało go aż 25 000 osób. Dotarł również do naszych włodarzy i na sesjach rady miasta butelkowana woda

Wydanie jest bezpłatne

PROPAGANDA

Adelfi STOWARZYSZENIE | STOWARZYSZENIE ESWIP ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO

Wydawca: Stowarzyszenie Adelfi | ul. Armii Krajowej 6/9, 19-300 Ełk | Tel. 87 737 78 45 | e-mail: stowarzyszenie@adelfi.pl

Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | Warmia Mazury Zdrowe życie, czysty zysk | Unia Europejska Europejskie Fundusze Strukturalne i Inwestycyjne

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

System ekologicznych zasad

zniknęła ze stołów.

Zaangażowanie w społeczności w akcję było spore. Niespodziewaliśmy się, że w naszym mieście jest tak duże grono osób żyjących w duchu eko. Nasz messanger (komunikator internetowy) codziennie odbierał wiadomości od ludzi z materiałami na temat ekologii. My je selekcjonowaliśmy i podawaliśmy w przystępnej formie na naszej stronie. Ludzie dodawali również swoje ekologiczne działania na tablicach z dopiskiem #Ekonawyk. Miasto zostało oklejone plakatami informującymi o skali eksploatcji Ziemi, ilości produkowanego plastiku, szkodliwości niedopałków itd. . (następnie plakaty oddaliśmy do przedszkoli do ponownego wykorzystania).

Bylibyśmy gołosłowni gdybyśmy nie wprowadzali zmian w Nasze życie. Tak więc #Ekonawyk stał się również okazją do wprowadzenia zmian w Stowarzyszeniu Adelfi.

Powstał z tej okazji nasz wewnętrzny system ekologicznych zasad.

Następnym krokiem były już bardziej zakrojone działania w przestrzeni miejskiej.

Nadszedł czas na **Targi Ekologiczne.** 7 września niedaleko ełckiego rynku zorganizowaliśmy wydarzenie na którym wystawiali się ludzie, którzy produkują ekologiczną żywność i rękodzieło (były tam obecne również przedsiębiorstwa społeczne z którymi na co dzień współpracujemy). Osoby odwiedzające stoiska mogły kupić eko torby, kompostowniki, sery, chleby, owoce, warzywa, eko pieluchy, obrazy, rzeźby, nasiona i wiele wiele innych. Bardzo nam zależało by odwiedzający mogli się spotkać i porozmawiać z ludźmi na co dzień żyjącymi w klimacie eko i „zero waste", zobaczyć i poczuć, że to co kupujemy w co pakujemy ma znaczenie i co najważniejsze, że wcale nie jest to trudne by zmienić swoje przyzwyczajenia.

Wszystko to jest kwestia naszej świadomości i myślenia.

Małgorzata Meller

# Sezonowo i lokalnie

Z sezonowym odżywianiem jest tak, jak z ubieraniem. Latem nosimy się lekko i swobodnie, a zimą chowamy w futrzastych kapturach. Jedzenie, podobnie jak ubranie wpływa na termikę naszego ciała. Nasze babcie i prababcie, nie mając innej możliwości naturalnie korzystały z sezonowości i zapewne nie miały zielonego pojęcia, iż stosują koncepcję podziału żywności na produkty ogrzewające, neutralne czy chłodzące, znaną nam dziś z nauk Hipokratesa czy starożytnych chińskich medyków.

**Bo Matka Natura wymyśliła to tak:**

**wiosną** - bogactwem witamin, aromatów i kolorów „ożywiają" nas nowalijki i rośliny dziko rosnące (pokrzywa, młode pędy i pączki);

**gorąco lata** pomagają przetrwać lekko kwaśne owoce; kruche sałaty, ogórki czy cukinie;

**jesień** syci nas słodkimi bulwami i jeszcze słodszymi owocami;

a **zimą** gotujemy z warzyw, które doskonale się przechowują; energii dodają nam orzechy i pestki, a witamin – suszone owoce.

**Każdy z tych sezonów obfituje w typowe dla siebie pożywienie, które w pełni zaspokaja nasze potrzeby w tej porze roku.**

Nie musimy daleko szukać przykładów sezonowych potraw, bo i dziś latem serwujemy chłodnik z botwinki, a zimą gęstą zupę fasolową na boczku. Wyobraźmy sobie odwrotną sytuację, iż w samym środku gorącego lata podajemy wspomnianą wyżej fasolówkę, a w mroźny zimowy dzień raczymy się chłodniczkiem… I już mamy gotowy motyw na kampanię społeczną „Bo obiad nie był sezonowy…".

Ten wspaniały porządek natury zakłóciły nam między innymi markety, gdzie o każdej porze roku, możesz znaleźć pomidory. Przyjrzyjmy się tym całorocznym pomidorom…

Ponieważ kupujemy oczami, to trudno jest znaleźć amatorów na bladziutkie pomidory. Ale „człowiek potrafi" – używa do tego chemii, która stymuluje procesy dojrzewania i nasze zielone pomidorki w kilka dni nabierają odpowiedniego wyglądu. „Dojrzewają" by wyglądać na tyle kusząco, by je kupić. Ale nie „dojrzewają" na tyle, by odżywić nasz organizm. **Aby uprawiane przez nas warzywa i owoce w pełni nabrały wartości odżywczych, muszą naturalnie przejść wszystkie fazy rozwoju.**

Żyjemy w czasach dobrobytu – bez względu na porę roku sklepowe półki uginają się od różnorodnych produktów. Jaki jest więc sens w czekaniu na sezonowe warzywa i owoce? Bo mimo tego „dobrobytu" brakuje nam dziś życiowej energii. Naszą coraz większą plagą są choroby cywilizacyjne.

Gdyby Matka Natura chciała, byśmy zimą jedli pomidory, to dałaby im tak grubą łupinę, jaką cieszy się dynia, by łatwo dawały się przechować w spiżarni. A Hipokrates lub chiński medyk dodałby, iż pomidor to warzywo o zimnej termice, które chłodzi i nawilża, usuwa toksyny oraz odżywia soki naszego ciała. Dlatego świetnie się sprawdza w upalne i ciepłe dni. Ktoś ma ochotę na pomidora zimą? Sięgnijmy do spiżarni po pomidorowy sos, czy suszone pomidory w oleju.

**Korzystajmy z sezonowości, tak jak robiły to nasze prababcie, które mistrzowsko opanowały sztukę naturalnego przechowywania żywności - wekowały, marynowały, suszyły, kisiły, etc., a ich spiżarnie wyglądały jak skarbce.**

Czas podnieść poprzeczkę i dodać, że kolejną zasadą stosowaną przez naszych przodków było odżywianie się produktami lokalnymi, pochodzącymi z najbliższego otoczenia lub własnego ogródka.

Taka żywność to nośnik lokalnej flory bakteryjnej. Te produkty i my – ich zjadacze, egzystujemy w tych samych warunkach klimatycznych - to samo słońce na nas świeci, ten sam deszcz na nas pada, ten sam wiatr nas smaga. Dlatego pomidor, który rośnie w naszym ogródku „wyposaży" nasz organizm w składniki odżywcze i energetyczne wyższej jakości, bo będą one szybciej i skuteczniej asymilowane przez nasz organizm, niż po zjedzeniu hiszpańskich tomates.

**Matka Natura przez miliony lat, tak to zorganizowała, iż bez względu na to gdzie żyjesz, możesz optymalnie zaspokoić swoje potrzeby korzystając z pożywienia dostępnego w twoim regionie.**

Raz jeszcze weźmy pod lupę pomidora. Zarówno poza sezonem, jak i w sezonie, dowozi się go nam głównie z Hiszpanii. Co ciekawe, polski pomidor, również podróżuje do Hiszpanii! Czemu wozi się drewno do lasu?

Puśćmy wodze fantazji i wyobraźmy sobie te tysiące tirów przemierzających nasz glob. I gdzieś tam po drodze mijające się polskie pomidory i hiszpańskie tomates… Obciążenie ekologiczne to jedna strona medalu, ale pamiętać trzeba jeszcze o drugiej, że aby te pomidorki i tomates mogły cieszyć oko na stołach całego świata, znów muszą być potraktowane choćby odrobiną chemii. Czy byłoby to konieczne, gdyby trafiały na rynek lokalny?

Znamy smak batatów czy mango. A kto wie, jak smakuje topinambur czy salsefia? Są takie rośliny, o których zapomnieliśmy jak pasternak, salsefia, skorzonera, jarmuż, etc. Cudze chwalicie, a swego nie znacie!

Świat to kulinarna mozaika regionów, a ich bioróżnorodność, obok pozytywnego wpływu na środowisko, wyznacza nam nasze kulturowe kręgi, buduje dziedzictwo kulinarne oraz stoi na straży jakości żywności.

Modne dziś TU I TERAZ, oznacza również LOKALNIE I SEZONOWO!

Małgorzata Meller
Marchewka: Rewolucja – fb.com/marchewkawarewolucja

| | I styczeń | II luty | III marzec | IV kwiecień | V maj | VI czerwiec | VII lipiec | VIII sierpień | IX wrzesień | X październik | XI listopad | XII grudzień |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **pory roku** | **zima** | | **przednówek / przedwiośnie** | | **wiosna** | | **lato** | | **babie lato** | **jesień** | | **zima** |
| Bakłażan / Oberżyna | | | | | | | | sezon | | | | |
| Boćwina/ mangold, burak liściowy | | | | | | sezon | | | | | | |
| Botwinka - młode liście buraczków | | | | młoda | sezon | | | | | | | |
| Bób | | | | | | | sezon | | | | | |
| Brokuły | | | | | | | sezon | | | | | |
| Brukiew / Karpiel | spiżarnia | | | | | | | | sezon | | spiżarnia | |
| Brukselka | sezon | | | | | | | | | młoda | sezon | |
| Burak ćwikłowy | spiżarnia | | | | | młody | | sezon | | | spiżarnia | |
| Cebula dymka | | | | sezon | | | | | | | | |
| Cebula | spiżarnia | | | | | | młoda | | sezon | | spiżarnia | |
| Chrzan korzeń | | | | | | | sezon | | | | spiżarnia | |
| Cukinia | | | | | | | młoda | sezon | | | | |
| Cykoria | sezon | | | | | | | | | sezon | | |
| Czosnek | spiżarnia | | | | | | sezon | | spiżarnia | | | |
| Dynia | spiżarnia | | | | | | | | sezon | | spiżarnia | |
| Endywia | sezon | | | | | | | | | sezon | | |
| Fasolka szparagowa | | | | | | | sezon | | | | | |
| Fenkuł / Koper włoski | | | | | | | | sezon | | | | |
| Groszek zielony / Groszek cukrowy | | | | | sezon | | | | | | | |
| Jarmuż | sezon | | | | | | | | | | sezon | |
| Kabaczek | | | | | | | młody | sezon | | | | |
| Kalafior | | | | | | | sezon | | | | spiżarnia | |
| Kalarepa | spiżarnia | | | | | sezon | | | | | spiżarnia | |
| Kapusta | spiżarnia | | | | wczesna | | sezon | | | | spiżarnia | |
| Karczochy | | | | | | | | sezon | | | | |
| Kard | spiżarnia | | | | | | | | sezon | | | |
| Kukurydza | | | | | | | | sezon | | | | |
| Marchewka | spiżarnia | | | | | | młoda | sezon | | | spiżarnia | |
| Ogórek | | | | | | | sezon | | | | | |
| Papryka | | | | | | | | sezon | | | | |
| Pasternak | spiżarnia | | | | | | sezon | | | | spiżarnia | |
| Patison | | | | | | | | sezon | | | | |
| Pietruszka - korzeń | spiżarnia | | | | | | młoda | sezon | | | spiżarnia | |
| Pietruszka - natka | | | | sezon | | | | | | | | |
| Pomidory | | | | | | | | sezon | | | | |
| Por | spiżarnia / grunt / kopiec | | | | | młody | sezon | | | | spiżarnia / grunt / kopiec | |
| Roszponka/Kozłek sałatka | | sezon | | | | | | | | sezon | | |
| Rukola / Rokietta siewna | | | | | sezon | | | | | | | |
| Rzodkiewka | | | | sezon | | | | | sezon | | | |
| Rzodkiew - biała, czarna, czerwona | spiżarnia | | | | | sezon | | | | | spiżarnia | |
| Rzodkiew japońska / Daikon | | | | | | | sezon | | | | | |
| Rzepa Czarna | spiżarnia | | | | | | sezon | | | spiżarnia | | |
| Salsefia / Kozibród porolistny | spiżarnia | | | | | | | | sezon | | | |
| Skorzonera | spiżarnia | | | | | | | | sezon | | | |
| Sałaty | | | | sezon | | | | | sezon | | | |
| Seler - korzeń | spiżarnia | | | | | | sezon | | | | spiżarnia | |
| Seler - liście | | | | | | sezon | | | | | | |
| Szczaw zwyczajny | | | | | sezon | | | | | | | |
| Szczypiorek | | | | sezon | | | | | | | | |
| Szparagi | | | | sezon | | | | | | | | |
| Szpinak | | | | | sezon | | | | | | | |
| Topinambur / Słonecznik bulwiasty | | | grunt / kopiec | | | | | | | sezon | | |
| Ziemniaki | spiżarnia | | | | | młode | | sezon | | spiżarnia | | |

Kalendarz naturalnych okresów wegetacji roślin uprawianych w naszym kraju. Nie uwzględnia upraw szklarniowych i tunelowych. Terminy zbiorów w poszczególnych regionach kraju mogą się różnić, duży wpływ ma również pogoda w danym roku. Nie uwzględnia upraw szklarniowych i tunelowych. Terminy zbiorów w poszczególnych regionach kraju mogą się różnić, duży wpływ ma również pogoda w danym roku. Informacje o przechowywaniu odnoszą się do przydomowych spiżarni i piwnic, nie pokrywają się z przemysłowym przechowywaniem w chłodniach.

KALENDARZ: opracowanie własne - Marchewka: rewolucja , Konsultacje: Kazimierz Kłodawski - Szkoła Żywienia Naturalnego

Małgorzata Skierczyńska

# Trudne początki

Dzieci. Kto je ma to wie, że to największy skarb i … najdroższy. Już będąc w ciąży szukamy „najlepszych" rozwiązań dla swoim pociech. Rynek produktów dziecięcych pęka w szwach. Wanienki, łóżeczka, kosmetyki, bujaczki, zabawki, zabawki, zabawki. A z zachodu nadciąga nowy trend Baby Shower'ów, które już przed urodzeniem robią z maleńkiej istotki właściciela mnóstwa zbędnych gadżetów. Buteleczki, smoczki nowej generacji, czujniki oddechów czy nieco później chodziki, misie szumisie, grające nocniki. Mam wrażenie, że wymyślono już wszystko co możliwe, aby rozproszyć uwagę malucha, nauczyć go szybciej chodzić i recytować Szekspira.

Każdy rodzic chce dla swojego dziecka jak najlepiej. Skoro celebryci używają niektórych gadżetów, to znaczy, że są one najlepsze dla mojego dziecka. Kupujemy więc nowe wisiadła, modne ciuszki czy książeczki, które są „must read". Niestety, dziecko szybko rośnie, a body za 100 zł, które zostało użyte raz, staje się za małe. Ogrom zabawek powoduje, że najlepszą zabawą dziecka jest ich rozniesienie po całym domu. Tym samym zamiast na spacer – robimy tysiące skłonów i przysiadów. A kawa stygnie. Kolejnym elementem jest karmienie dziecka. Tu mamy do wyboru mnóstwo różnych niezbędnych rzeczy. Zaczynając od butelek z super-hiper-oddychającym smoczkiem, po konieczne poduszki do karmienia i podgrzewacze do butelek. A potem kupa i kolejna pielucha (również najlepsza z rankingu pieluch), chusteczki nawilżone o najlepszym składzie, pojemnik na odpadki blokujący zapachy.

## Czas na zmiany

Młody Rodzic zachłystnięty nową sytuacją życiową podąża za trendami, nie ma czasu na analizy. Poczta pantoflowa oparta na programach śniadaniowych radzi co kupić a czego nie. Warto się zatrzymać i spojrzeć na temat globalnie. A stan naszej planety woła o pomoc. Coraz to nowe badania wciąż pogrążają ludzkość w tonach śmieci, efekcie cieplarnianym czy zmianach klimatu. Bardzo mnie cieszy nadchodzący trend „zero", a może „less waste". Zachęca ludzi do „produkcji" mniejszej ilości odpadków. A przy noworodkach jest ich bardzo dużo. W Wielkiej Brytanii oszacowano, że jedno dziecko w czasie pieluchowania, który zazwyczaj trwa około 2 i pół roku, produkuje 734 kg zużytych pieluch. Do tego dochodzą chusteczki nawilżone, kosmetyki i inne gadżety. Jednym z coraz popularniejszych rozwiązań są **pieluchy wielorazowe**. Nie chodzi tu o tetry z PRL-u, ale o ładne wizualnie, praktyczne i tańsze w rozrachunku ogólnym pieluszki. Oprócz ekonomii w grę wchodzi ekologia. Takie pieluszki można wypożyczać lub odsprzedawać, a co za tym idzie produkujemy o wiele mniej odpadków. Kolejnym elementem przejścia na „jasną stronę EKO-mocy" są wielorazowe, bambusowe waciki kosmetyczne zastępujące jednorazowe chusteczki.

Musimy pamiętać, że najbardziej ekologiczne jest **karmienie piersią**. O ile nie mamy problemów zdrowotnych ani przeciwskazań – polecamy tę metodę karmienia noworodka. Tuż po zakończeniu szóstego miesiąca życia zaczynamy rozszerzać dietę malucha. I tu rekomenduję **metodę BLW** (Baby lead weaning lub po polsku Bobas lubi wybór). Metoda ta opiera się na pozwoleniu dziecku samodzielnego jedzenia. Przed dzieckiem wykłada się kilka ugotowanych, pokrojonych w kilkucentymetrowe słupki produktów. Co ważne, oprócz walorów smakowych, jedzenie takie uczy koordynacji ruchowo-wzro-

kowej, wzmacnia mięśnie odpowiedzialne za żucie i uspołecznia malucha (cała rodzina je równocześnie). Pamiętaj: jest to metoda dla dzieci siedzących samodzielnie! Przyda się również pies, który wyczyści wszystko co spadnie pod stół.

**Recycling ubrań** maluszka to tematów równie ważny. Najlepszym wyjściem z nadmiaru ubrań, z których maluch już wyrósł, jest młodsze rodzeństwo. Kiedy takiego brak, poszukajmy w rodzinie młodszych dzieci, którym oddamy zużyte ciuszki. Idealnym rozwiązaniem jest również wymiana ciuszków z innymi młodymi rodzicami. Ubrania w dobrym stanie można sprezentować potrzebującym mamom i ich maluchom. Podobnie sytuacja ma się z zabawkami. Sprawdzoną metodą jest rotacja zabawek. Dziecko po imprezie urodzinowej czy Bożym Narodzeniu zachłystnięte jest prezentami. Dlatego wskazana jest ich rotacja – **wymiana zabawek**. Jest to sytuacja win-win. Dziecko cieszy się nową zabawką, a Ty masz mniej sprzątania (i czas na ciepłą kawę). Rekomenduję również **zabawki drewniane**, których produkcja pozostawia najmniejszy ślad węglowy i jest lepsza dla naszego środowiska. Poza tym użyj inwencji twórczej. Brakuje Ci grzechotki? Pusta butelka i kilka groszków/kamyczków/ziarenek ryżu i voila.

## Uważności uczymy od małego

Warto pamiętać, że to rodzic jest najważniejszym autorytetem dziecka. Szanując nasze otoczenie, ludzi, zwierzęta, przedmioty uczymy malucha najważniejszych wartości życiowych. Wg Marii Montessori *„Dziecko powinno żyć zgodnie z naturą, a nie tylko poznawać naturę.”*. Dlatego świadomie wychowujmy swoje dzieci, pokazując im jak można w przyjazny sposób pomóc naszej planecie. Bądźmy blisko przyrody, wychodźmy na częste spacery, odwiedzajmy parki i lasy. Kontakt bezpośredni jest najcenniejszy, nie zastąpią go programy edukacyjne czy kolorowanki. Dzięki temu wychowamy kreatywne, odważne i odpowiedzialne dziecko, które ma przed sobą trudną przyszłość.

Monika Drobińska

# Książki NIEdzielą, - czyli „społeczne biblioteki" w Ełku

Wypożycz (ufajmy sobie), przeczytaj (cieszymy się, że możemy dzielić się radością) i oddaj (bądź odpowiedzialny) – Zielone, plenerowe biblioteki w Ełku

Kilka lat temu w Japonii zaczęły powstawać wypożyczalnie - nie książek, samochodów, ale ludzi – których w dodatku nazywano przyjaciółmi, to wynik izolacji od innych, braku zaufania i nieumiejętność nawiązywania relacji z drugim człowiekiem. Dziś takie wypożyczalnie działają w całej Europie, także w Polsce. Tak m.in. przekonuje się ludzi, że mogą kupić zaufanie, troskę, czas i przyjaźń.

Brak zaufania zaczyna się na poziomie naszego serca, a potem rozlewa się na innych, sąsiada, miasto, kraj, świat. Warto szukać porozumienia opartego na zaufaniu, da się je znaleźć w sobie i innych przy odrobinie dobrej woli. Ludzie potrafią się dzielić, potrafią zahamować „rozpalanie" złych nawyków, tonować złość, wrogość i podejrzliwość. Biblioteki już w zamyśle projektowym, miały być naszym wspólnym, ełckim „skrawkiem świata", na którym będziemy się uczyć budować wspólne zaufanie i odpowiedzialność. Ale o „sielskości" – nie było mowy i nie ma w praktyce.

## Małymi krokami

Gdy stawialiśmy biblioteczki, ktoś krzyknął: pomnik stawiają? Roześmiałam się, bo pomnik wciąż pachnie mi komunistyczną propagandą. Ale niech będzie, że to pomnik –naszej wspólnej odpowiedzialności.

## Miało się nie udać

Mieli pokraść, nie oddawać, nie szanować, nie dzielić się książkami, nie przynosić. Udało się, choć pod bibliotekami spotyka się prawda o nas, o tym jacy jesteśmy naprawdę, czy potrafimy tworzyć wspólnotę i za nią odpowiadać.

## Naga prawda

Ktoś ukradł konewkę, napluł na trawę pestkami słonecznik, ktoś nie oddał ciągle fajnych książek na które czekają inni, ktoś nigdy niczym się nie podzielił, ale wiecznie bierze po kilka sztuk. Na szczęście więcej jest takich, którzy tworzą równowagę – dzielą się, dbają i korzystają.

## Dzielić się – to budować

Każdy może wypożyczyć książkę, przeczytać i oddać na miejsce (zasada otwartości i zaufania). Można także oddać książki, którymi sami chcemy podzielić się z innymi. Misją projektu jest nie tylko wspieranie, promowanie i rozwój czytelnictwa na terenie naszego miasta poprze ułatwienie dostępu do książek, ale nade wszystko integracja ełczan poprzez wzajemne dzielenie się tym, co jednemu z nas zbywa, a dla drugiego może być chwilą wytchnienia, radości i edukacji.

## Gdzie możesz „zaufać"?

Książki dostępne są w Parku Kopernika oraz w parku na osiedlu Grunwaldzkim. Tam w każdej chwili możesz przynieść książkę, którą chcesz się podzielić i wypożyczyć inną.

## Odpowiedzialni za siebie i środowisko

„Walkę" ze zmianą klimatu powinno się prowadzić nie tylko na poziomie globalnym, lecz także lokalnie, bardzo dużo zależy od samorządów miast. Niewielkie, niekosztowne projekty – to najlepszy przykład dobrych praktyk. Idea zielonych bibliotek, ma na celu również propagowanie dobrych rozwiązań dotyczących ochrony środowiska. To pierwsze zielone biblioteki jakie powstały w Polsce.

Projekt łączy innowacyjne

rozwiązania w trosce o środowisko naturalne, z troską o rozwój mieszkańców i turystów Mazur. Biblioteki powstały ze ściętych wcześniej, przydrożnych, zagrażających bezpieczeństwu drzew. Dach bibliotek porośnięty jest trawą – tzw. „zielony dach". Zieleń miejska pochłania zanieczyszczenia i ma mnóstwo niekwestionowanych zalet, dlatego na bibliotekach kwitnie zieleń, wpływa to na mikroklimat i retencję wody. Takie dachy mają dużą zdolność do zatrzymywania wody opadowej, mogą też być inspiracją dla innych w większych projektach budowlanych w naszym mieście, na co bardzo liczymy!

Obok jednej biblioteki stoi zbiornik na deszcz – dębowa beczka z kranem, w której gromadzi się deszczówka, służąca do podlewania zielonych dachów oraz roślinności. Beczka nie tylko w ogrodzie, ale także w parku to jedno z najprostszych i najtańszych rozwiązań retencyjnych, jakie możemy zastosować. Otwarta beczka zbiera wodę opadową, którą później możemy wykorzystać do podlewania roślinności w parku.

## Jak to działa?

Zasada jest prosta: wypożycz, przeczytaj, oddaj. Każdy z nas może wypożyczyć książkę do domu, przeczytać i oddać do biblioteczki, tak aby mogła skorzystać z niej kolejna osoba. Możecie także podzielić się swoimi książki, jeśli w biblioteczce będzie miejsce - to jedyny warunek.. Książek nie wolno zostawiać pod biblioteką, to miejsce dla nas wszystkich o które musimy wspólnie dbać. Przy jednej z bibliotek w ciepłe dni dostępne są leżaki wypoczynkowe szczególnie z myślą o osobach starszych i z niepełnosprawnościami.

## Nietuzinkowy klimat tworzą ludzie

Brak tam zakazów, granice każdy musi umieć wyznaczać sobie sam. Ktoś odpoczywa przy herbacie, ktoś czyta pierwszą w życiu książkę, ktoś tylko się przygląda, ktoś układa przyniesione pozycje, ktoś wypożycza, jakieś dziecko przegląda obrazki w bajce…

Marek Edelman mówił: Im więcej będzie w nas zaufania, tym więcej będzie go w świecie.

To nasze uczucia i przekonania tworzą świat w jakim żyjemy, tworzą rzeczywistość, którą możemy zmieniać - my sami.

**Zapraszamy do korzystania z bibliotek i dzielenia się z innymi.**

Iwona Olkowicz

# Zimowe podsumowania, ale czy tylko?

Zima to czas podsumowań projektów społecznych realizowanych z mieszkańcami i dla mieszkańców lokalnych społeczności.

Realizatorzy projektów wspartych w ramach programu **Działaj Lokalnie** podsumowują wraz z mieszkańcami swoje działania podejmowane na rzecz dobra wspólnego. Działaj Lokalnie już po raz dziesiąty jest realizowany przez Ełckie Stowarzyszenie Aktywnych „STOPA", żeby wspierać aktywność mieszkańców powiatu ełckiego i gminy Świętajno. STOPA jest jednym z kilkudziesięciu Ośrodków Działaj Lokalnie, które współpracując z Akademią Rozwoju Filantropii w Polsce (operatorem programu) i Polsko-Amerykańską Fundacją Wolności (darczyńcą i autorem programu) przyczyniają się do budowania dobra wspólnego, angażowania mieszkańców w działania wspólnotowe i dbania o swoje lokalne środowisko.

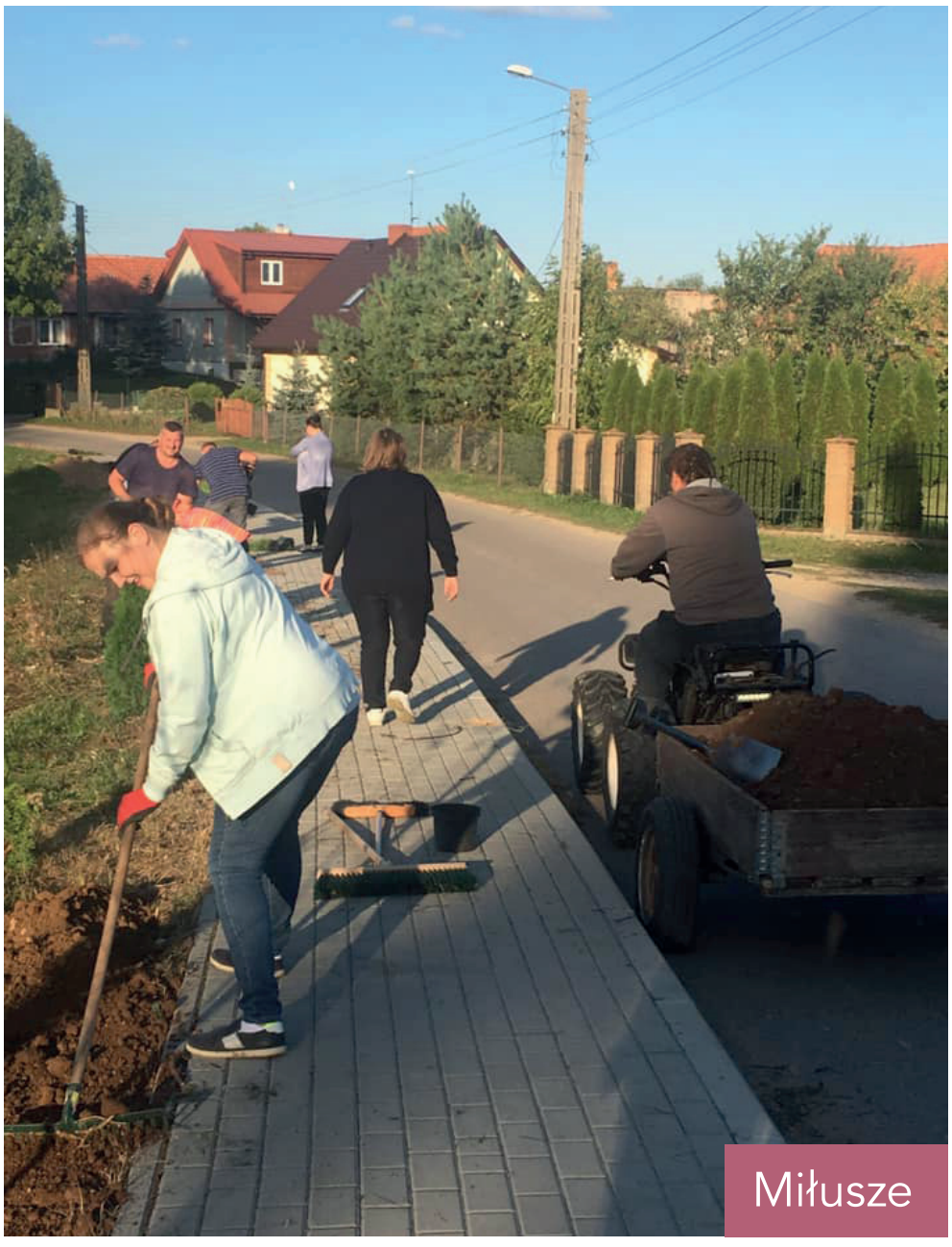
## Grant na start

W Rogowszczyźnie (gm. Świętajno w powiecie oleckim) panie z Koła Gospodyń Wiejskich wraz z mieszkańcami przez całe lato pracowały nad zagospodarowaniem terenu gminnego nad jeziorem, aby służył on wszystkim mieszkańcom do integracji i rekreacji. Ostatniego dnia sierpnia podczas pikniku uroczyście podsumowano efekty kilkumiesięcznych działań realizowanych pod hasłem „Razem możemy więcej" dofinansowanych w ramach Działaj Lokalnie. Mieszkańcy wspólnie uporządkowali teren nad jeziorem i posadzili rośliny, aby działka gminna wyglądała pięknie. Są już schody do plaży, ławeczki i kosze. Ale to nie wszystko! Członkowie KGW zdobyli kolejne środki na postawienie wiaty (teraz już są dwie!) i zakup ław ze stołami. Razem naprawdę można więcej!

## Dbają o wieś, bo to ich dom

W Miłuszach, małej wsi w gminie Prostki mieszkańcy we współpracy z grupą aktywnych kobiet pod nazwą „Miłuszanki" dbali o piękno wsi i jej bezpieczeństwo. Odnowiono plac zabaw, który znów jest kolorowy, wysprzątano wieś, posadzono rośliny i uprzątnięto teren wokół świetlicy. Wspólnymi siłami, angażując środki gminne (fundusz sołecki) wstawiono nowe drzwi w świetlicy, dzięki czemu zrobiło się bardziej funkcjonalnie – nowe drzwi prowadzą ze świetlicy wprost na boisko i teren rekreacyjny, nie trzeba już krążyć wokół budynku, aby dostać się na plac, na przykład ze smakołykami lokalnymi, które mieszkanki zawsze przygotowują na podsumowanie lata. Bo po każdej ciężkiej pracy mieszkańcy Miłusz zawsze świętują kolejne drobne sukcesy. Dba o to sołtyska wsi, która od wielu lat

Rogowszczyzna



Miłusze

widzi w mieszkańcach wielki potencjał. I ona już wie, jak go obudzić

## Historia lokalna to powód do dumy

Jeziorowskie (gm. Stare Juchy) mają już pięknie zagospodarowany skwer. Dzięki zaangażowaniu grupy mieszkańców „Jezioraki" i Ochotniczej Straży Pożarnej skwer przy drodze wypiękniał. Posadzono tam rośliny ozdobne, które przyciągają uwagę przejeżdżających tamtędy ludzi. A pompownia, która tam się znajduje, została zasłonięta tablicami, które zachwycają fotografiami Jeziorowskich - pięknego miejsca na mapie Mazur. Oprócz fotografii, mieszkańcy zebrali historię wsi i spisali ją na planszach, które są zamieszczone wokół pompowni. Działania te były możliwe dzięki połączeniu dwóch dotacji – z Działaj Lokalnie i Mikrograntów FIO Warmia Mazury Lokalnie. Ten drugi konkurs jest prowadzony przez partnerstwo 7 organizacji pozarządowych, które na terenie całego woj. warmińsko-mazurskiego realizują program mini-grantów zlecony przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego.

## Ważny jest pomysł, pieniądze się znajdą!

Zatem łączenie ludzi, lokalnych zasobów i pieniędzy z różnych źródeł pomaga bardzo wiele zdziałać. Trzeba mieć tylko ciekawy i potrzebny mieszkańcom pomysł na wspólne działania. Bo środków finansowych na wspieranie działań społecznych jest mnóstwo! Oprócz środków unijnych (które są dość trudne do pozyskania i rozliczenia przez lokalne

organizacje pozarządowe), mamy środki rządowe: ze wspomnianego wcześniej Narodowego Instytutu Wolności, Narodowego Centrum Kultury, Ministerstwa Sportu i Turystyki, Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej… tu można by wymienić większość ministerstw, bo prowadzą one otwarte konkursy ofert na wspieranie zadań publicznych, które mogą realizować lokalne fundacje i stowarzyszenia.

Mamy też środki samorządowe: zarówno te gminne, powiatowe, jak i wojewódzkie. Każdy urząd (marszałkowski, gminy czy starostwo) co roku ogłasza program współpracy z organizacjami pozarządowymi i tam określa jakie zadania będzie wspierać w danym roku i w jakiej kwocie. Warto zaglądać na strony urzędów, aby dowiedzieć się, o jakie pieniądze i na jakie działania możemy się starać.

Poza tym jest coraz więcej środków prywatnych na rynku – powstało już wiele fundacji korporacyjnych, które prowadzą programy grantowe, w ramach swoich strategii społecznie zaangażowanego biznesu.

Zatem oprócz kilkuset milionów złotych ze środków rządowych, mamy ponad 100 milionów złotych dostępnych w Urzędach Marszałkowskich (w Samorządzie Województwa Warmińsko-Mazurskiego co roku na wspieranie działań organizacji pozarządowych przeznacza się ponad 4 miliony złotych), mamy kilka, a może nawet kilkanaście milionów złotych, które są w dyspozycji firm i fundacji korporacyjnych. Tu najtrudniej zdobyć dane dotyczące wysokości środków przekazywanych na działania społeczne, ponieważ nie ma zbiorczych opracowań w tym zakresie, a nie wszystkie instytucje chcą dzielić się tymi informacjami. Ale najważniejsze, że wspierają lokalne działania!

## Czeka nas pracowita zima

A gdzie szukać informacji o konkursach grantowych? Bezpośrednich źródeł jest wiele, może nawet zbyt wiele, dlatego warto szukać takich stron internetowych, które prezentują większość konkursów w jednym miejscu. Takimi stronami są: granty.pl, eurodesk.pl czy funduszenaedukacje.com. Ja korzystam i gorąco polecam profil na Facebooku „Konkursy dla NGO" (**https://www.facebook.com/konkursyNGO/**) - wystarczy polubić profil i w ustawieniach „obserwowanie" wybrać opcję „wyświetlaj najpierw". Wtedy przy każdym wejściu na Facebooka będą nam się wyświetlach posty o aktualnych konkursach grantowych. Teraz, pod koniec roku będzie ich dużo. Zatem warto już teraz zacząć myśleć o kolejnych działaniach i przygotować się do pisania wniosków o dotacje, aby nasze społeczności się rozwijały. Czego sobie i Państwu życzę!