



Funded by
the European Union

PLAN LOKALNEJ STRATEGII EDUKACJI EKOLOGICZNEJ FUNDACJI „WYJDŹ Z DOMU”

W ramach projektu "Zrównoważony rozwój - zdrowa kuchnia – zdrowe społeczeństwo"
2023-2-PL01-KA210-ADU-000184622

Cele strategii ekologicznej:

- Promowanie zdrowego odżywiania i stylu życia poprzez działania ekologiczne i edukacyjne, dostosowane do możliwości różnych grup społecznych.
- Kształtowanie postaw proekologicznych i odpowiedzialności za środowisko poprzez praktyczne działania związane z recyklingiem, zero waste, ochroną przyrody oraz racjonalnym korzystaniem z zasobów naturalnych.
- Integracja międzypokoleniowa i aktywizacja społeczna seniorów, dzieci i młodzieży poprzez wspólne działania ekologiczne, edukacyjne i twórcze, sprzyjające współpracy, wymianie wiedzy i budowaniu więzi społecznych.

Grupa docelowa:

- Seniorzy (60+) – seniorzy z Gorlickiego Klubu Seniora i seniorzy z Dziennego Domu Seniora w Gorlicach
- Osoby dorosłe z mniejszymi szansami (osoby z niepełnosprawnościami, z małych miejscowości, wsi)
- Dzieci i młodzież w wieku szkolnym (szkoła podstawowa, szkoła średnia)

Termin realizacji:

- Od marca 2025 r. do października 2025 r.

Lokalizacja działań:

- Gorlicki Klub Seniora, Park Kieszonkowy "Zielony Zakątek" w Gorlicach, świetlice środowiskowe

Project no. 2023-2-PL01-KA210-ADU-000184622

tytuł: „Zrównoważony rozwój - zdrowa kuchnia – zdrowe społeczeństwo”
title: Sustainable development - healthy cuisine - healthy society



Funded by
the European Union

Zapisy:

- Telefon: (+48) 730 777 296
- E-mail: fundacja.wyjdz.z.domu@gmail.com
- Zapisy możliwe osobiście w: Biuro Fundacji, ul. 11 Listopada 27, 38-300 Gorlice

Dostępność:

- Miejsce spotkań jest dostępne dla osób na wózkach inwalidzkich.
- Możliwość wsparcia asystenta.
- Materiały informacyjne są przygotowane w formie czytelnej i zrozumiałe.
- Pomożemy, jeśli czegoś potrzebujesz.

Plan aktywności:

- Przygotowywać proste, zdrowe i niedrogie posiłki.
- Poznawać przyjazne środowisku nawyki i rozwiązania.
- Zdobywać wiedzę na temat ograniczania marnowania żywności.
- Brać udział w sadzeniu roślin, krzewów oraz drzew.
- Integracja z innymi uczestnikami i wspólne spędzanie czasu w miłej atmosferze.

Wszystkie zajęcia są bezpłatne 😊

PLAN EDUKACJI EKOLOGICZNEJ

MARZEC / KWIECIEŃ

"Przyjaciele Ziemi w działaniu – pomagamy, sadzimy, chronimy"

- zbiórka starych aczkolwiek jeszcze dobrych koców, swetrów, szlafroków, piżam celem uszycia zabawek i legowisk dla bezdomnych psów i kotów ze schroniska

Akcja ma na celu niesienie realnej pomocy zwierzętom oraz promowanie idei recyklingu i odpowiedzialnego wykorzystania zasobów. Dzięki wspólnemu zaangażowaniu stare materiały zyskują nowe życie, a podopieczni schroniska – ciepło, komfort i odrobinę radości.

Project no. 2023-2-PL01-KA210-ADU-000184622

tytuł: „Zrównoważony rozwój - zdrowa kuchnia – zdrowe społeczeństwo”
title: Sustainable development - healthy cuisine - healthy society



- akcja sadzenia drzew w nadleśnictwie Radocyna przez seniorów i młodzież z liceum. W trakcie prelekcja o pracy leśników, gatunkach chronionych, a także jak funkcjonuje gospodarka leśna.

"Dzień Ziemi"

Z okazji tego święta podczas zajęć plastycznych seniorzy wykonają kartki - pocztówki z "zielonymi" życzeniami dla Ziemi.

"Z naturą pod skrzydłami – o roli ptaków w ekosystemie"

Zajęcia plastyczne, których motywem przewodnim były ptaki. Podczas zajęć dyskusja na temat jakie korzyści w ekosystemie przynoszą nam ptaki (m.in. kontrolują populacje owadów zjadając komary, muchy, chrząszcze i inne szkodniki i dzięki temu chronią uprawy, lasy i ludzi przed nadmierną ilością owadów; pomagają w kontroli gryzoni (np. sowy, jastrzębie) zjadają myszy i szczury, co ogranicza rozprzestrzenianie chorób i szkód w gospodarstwach).

MAJ

"Szafa pełna możliwości – wymień, nie wyrzucaj!"

- Akcja "Szafiarka" - wymiana rzeczy używanych między seniorami i nadanie im "nowego życia".

"Wiosna w dłoniach seniora"

- Akcja sadzenia roślin i kwiatów w Parku Kieszonkowym "Zielony Zakątek" przy Klubie Seniora w Gorlicach. Wiosenna wymiana roślin między seniorami.

CZERWIEC

"Zdrowie na talerzu – jak jeść mądrze i żyć lepiej"

- Prelekcja pani dietetyk na temat zdrowego odżywiania.



LIPIEC

"Słowiańska nuta na kanapce – warsztaty z ziołami"

- Warsztaty kulinarne inspirowane słoweńską tradycją, prowadzone zgodnie z ideą zdrowego i zrównoważonego stylu życia w Gorlickim Klubie Seniora oraz w świetlicy w Ropiczy Górnej
- Piknik "Słoweńskie smaki" w Parku Kieszonkowym "Zielony Zakątek" w Gorlicach.

"Lawendowy zawrót głowy"

- Warsztaty lawendowe – tworzenie ozdób z lawendy; poznanie terapeutycznych właściwości lawendy.

"Dbajmy o naszą planetę – z pomysłem i sercem"

- warsztaty o recyklingu i upcylingu dla dzieci z Dominikowic i okolic

SIERPIEŃ

"Sezonowość i lokalność"

- Mini targ/ kiermasz lokalnych produktów, gdzie seniorzy przynoszą własnoręcznie zrobione przetwory z owoców, warzyw, kiszonek; dzielą się przepisami i wspólnie kosztują zdrowe przysmaki. W trakcie kiermaszu prelekcja na temat zalet przetworów w słoikach.
- "Przepisnik z sezonu" – tworzenie wspólnej książeczki kulinarnej. Każdy senior wnosi przepis na danie z sezonowych składników; przepisy na przetwory w słoikach.
- Kreatywne warsztaty: "Co rośnie wokół nas" - malowanie/rysowanie warzyw i owoców z danej pory roku, robienie kolaży z gazet z sezonowymi produktami czy też tworzenie etykiet na przetwory.
- Eko-recepty: np. napar z pokrzywy, syrop z cebuli, z buraka, domowy kisiel z siemienia



WRZESIEŃ

"Zero waste w kuchni i domu – nic się nie zmarnuje"

- "Drugie życie jedzenia" – jak nie marnować jedzenia, wykorzystując resztki i nadwyżki.
- Konkurs kulinarny na najciekawszy przepis z "resztek".
- "Naturalne środki czystości"- jak z prostych składników zrobić ekologiczne środki do sprzątania.
- "Szycie z odzysku" – jak dać nowe życie materiałom (np. ze starych ubrań czy firanek).

PAŹDZIERNIK

"Zieleń i aktywność jako element zdrowej kuchni"

- "**Ziołowy parapet**" własny zielnik w kuchni. Zachęta do samodzielnego uprawiania ziół i ich używania w codziennej diecie, praktyczne porady.
- "**Zielone koktajle i sałatki – zdrowie w płynie i na talerzu**" - przygotowywanie koktajli na bazie jarmużu, szpinaku, natki, banana, cytrusów, kolorowe sałatki.
- "**Zielona apteczka – rośliny dla zdrowia**" - edukacja o leczniczych właściwościach roślin i ziół np. zioła na stres i trawienie.
- "**Ruch w kuchni – proste ćwiczenia dla zdrowia**" - zdrowa kuchnia to nie tylko jedzenie, ale też ruch. Ćwiczenia rozciągające i równoważne do wykonania w kuchni lub przy stole. Proste ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne przy otwartych oknach (eko wentylacja).

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.