



**KOBIETY DLA
EKO**

PLANETY



Tekst: Monika Bulińska

Projekt graficzny powstał w canva.com: Monika Bulińska

Wydawca:

Unia Gospodarcza Regionu Śremskiego
- Śremski Ośrodek Wspierania Małej Przedsiębiorczości
ul. Okulickiego 3, 63-100 Śrem
tel. 61 28 32 704, e-mail: unia@srem.com.pl
www.unia.srem.com.pl

Ulotka powstała w ramach zadania publicznego „Sukces kobiety dawniej i dziś”.
Projekt współfinansowany przez:



Śrem 2024, materiał bezpłatny



Niniejsza ulotka powstała w wyniku rozmów z uczestnikami warsztatu edukacyjnego „Kobiety dla ekoPLANETY”, który został zrealizowany w dniu 20 lipca 2024 roku w Jaszkanie w ramach projektu „Sukces kobiecy dawniej i dziś”. W wydarzeniu udział wzięły członkinie i członkowie trzech kół gospodyń wiejskich z Brodnicy, Jaszkania i Psarskiego, którzy podzielili się dobrymi praktykami na temat życia w zgodzie z przyrodą i zachowania lokalnego dziedzictwa przyrodniczego oraz ekonomii współdzielenia.

sukces kobiecy dawniej i dziś



warsztat edukacyjny

Kobiety dla ekoPLANETY

20 lipca 2024 r.

start: godz. 15.00, Apartamenty Agroturystyczne
NA PLABANII w Jaszkanie

**Wydarzenie jest BEZPŁATNE, a ilość miejsc ograniczona!
Obowiązują zapisy!**

Kontakt i zapisy: Unia Gospodarcza Regionu Śremskiego - Śremski Ośrodek Wspierania Małej Przedsiębiorczości, ul. Okulickiego 3, 63-100 Śrem, tel. 61 28 32 704, e-mail: unia@srem.com.pl

Wydarzenie jest realizowane w ramach zadania publicznego
pt.: **Sukces kobiecy dawniej i dziś.**
Projekt współfinansowany przez:



„**Sukces kobiety dawniej i dziś**” - to projekt, którego celem jest promocja i popularyzacja dziedzictwa kulturowego Wielkopolskiej pracy organicznej - postaci, miejsc i wydarzeń, tak w ujęciu historycznym jak i współczesnym.

Inspiracją historyczną warsztatu były **Felicjana Szczerbińska** - założycielka Szkoły Gospodarstwa Domowego i Pracy Domowej w Śremie (1895-1910) oraz bohater zbiorowy z przełomu XIX i XX wieku - **wiejskie kobiety**, które otoczył troską i edukacją bł. Edmund Bojanowski.

Wizja szkoły Felicjany Szczerbińskiej to przede wszystkim edukacja kobiet, która miała prowadzić do ich usamodzielniania się i radzenia sobie z organizacją gospodarstwa domowego w oparciu o dostępne wówczas zasoby. Dla bł. Edmunda Bojanowskiego ważna była również edukacja elementarna kobiet wiejskich i dzieci oraz dbanie o bezpieczeństwo i o zdrowie w oparciu o zasoby przyrodnicze najbliższego otoczenia - edukacja prozdrowotna.



Praca organiczna to idea rozumiana jako walka o niepodległą Polskę i równość obywateli. Przejawiała się między innymi rozwojem przedsiębiorczości rozumianej jako troska o dobro wspólne i najbliższe otoczenie, edukacją Polek i Polaków, budowaniem siły ekonomicznej i społeczeństwa obywatelskiego (oddolne inicjatywy). Ważnym elementem tych działań były współpraca i współdzielenie.

DOBRE PRAKTYKI

„Jaszkowskie zioła” to projekt, którego celem jest promowanie wiedzy z zakresu nowoczesnego zielarstwa i ziołolecznictwa w Jaszkanie i popularyzacja tradycji związanych z uprawą i wykorzystaniem ziół do celów prozdrowotnych i leczniczych w oparciu o naturalne zasoby przyrodnicze wsi Jaszkanie oraz praktyki stosowane w historii przez bł. Edmunda Bojanowskiego.

W działaniach uczestniczą członkowie Koła Gospodyń Wiejskich „Jaszkowianki” w Jaszkanie oraz mieszkańcy wsi, który pielęgnują otoczenie, sadzą rośliny, zbierają je i przetwarzają.

„Jaszkowskie zioła” to społeczny ogród edukacyjny, w którym są posadzone zioła i kwiaty jadalne jako uzupełnienie do naturalnego „ogrodu” jakim jest całe otoczenie przyrodnicze wsi, czyli łąki, pola i lasy, na których można zbierać naturalnie rosnące rośliny, takie jak: fiołek trójbarwny, dziurawiec, krwawnik, chmiel, podagrycznik, wrotycz, mniszek lekarski, babka lancetowata, przytulia, koniczyzna pospolita, tatarak, skrzyp, jaskółcze ziele, piołun, pokrzywa.

KGW „Jaszkowianki” prowadzą warsztaty z suszenia i wykorzystania ziół w kuchni i do celów zdrowotnych, a także z plecenia wianków, stosowania ziół w kosmetyce domowej.

Do uprawy ziół stosowane są także własnoręcznie wykonane ziołowe gnojówki zawierające: skrzyp, żywokost, czy pokrzywę oraz w razie potrzeby ziołowe i naturalne opryski np. z wrotyczu czy pokrzywy.



Zwiedzanie ogrodów z podwyższonymi grządkami w Jaszkanie

Przykłady uczestników na wykorzystanie ziół:

Herbata mieszana dla całej rodziny. Zioła zbierane od wiosny do jesieni. W składzie, w zależności od naszego upodobania, mogą być: pokrzywa zwyczajna (jako baza herbaty), podbiał pospolity (kwiaty), pierwiosnka lekarska (szczyty kwiatostanów), fiołki różnego rodzaju (kwiaty i liście), miódunka plamista (kwiatostany), szczawik zajęczy (kwiaty), bluszcz kurdybanek (bardzo mało - jako przyprawa do całości - szczyty kwiatostanów), przywrotnik pospolity (liście i kwiaty), przetacznik leśny (kwiaty, łodygi, liście), liście truskawek, szczyty pędów jeżyn i malin, młode pędy bzu czarnego i kwiaty, stokrotka pospolita, kwiaty lipy, rumianek pospolity, wiązówka błotna (kwiaty), nagietek lekarski (kwiaty), marzanka wonna (kwiaty, łodygi i liście), macierzanka (kwiaty, łodygi i liście), melisa lekarska (kwiaty, łodygi i liście), mięta pieprzowa (kwiaty, łodygi i liście), krwawnik pospolity, dziewanna (kwiaty), dziurawiec zwyczajny (kwiaty), lebidka pospolita (kwiaty i liście), wierzbownica drobnokwiatowa (kwiaty, łodygi i liście), młode pędy sosny, przytulia (kwiaty, łodygi i liście), płatki róży.

Kwiaty ziół zrywane na słońcu, zioła dobrze wysuszone i skomponowane w proporcjach według uznania będą cieszyć nas całą zimą. Na szklanekę wody bierze się jedną kopsiastą łyżeczkę do herbaty mieszanki ziołowej, zalewa wrzątkiem i pozostawia na chwilę do zaciągnięcia.



Sól ziołowa - do soli można dodać wiele wysuszonych i pokruszonych ziół, których następnie będziemy używać w kuchni jako przyprawy do różnych potraw. Komponujemy ją według własnego uznania.



Peeling ziołowy: 1/4 szklanki cukru lub soli - według upodobania, oliwa z oliwek lub z olej konopny, łyżka lawendy (zimą może być cynamon). Całość mieszamy, nakładamy na ciało (poza twarzą) i masujemy kulistymi ruchami.

Peeling do twarzy: zaparzamy łyżkę płatków owsianych i pół łyżeczki siemienia lnianego dodając tylko tyle wody, aby produkty spęczniały. Po ich wystygnięciu nakładamy papkę na twarz i kolistymi ruchami masujemy ją. Po wykonaniu peelingów ciało i twarz spłukujemy wodą i nakładamy dobry krem/balsam.

Pracownia Orange w Brodnicy to multimedialna świetlica wyposażona w darmowy Internet, meble i sprzęt (m.in. laptopy, drukarkę 3D, konsolę, telewizor). Jest otwarta dla wszystkich – dzieci, młodzieży, osób dorosłych z gminy Brodnica - jako miejsce rozwijania kompetencji cyfrowych, ale także jako przestrzeń spotkań, warsztatów czy też ciekawych wydarzeń. To przestrzeń sprzyjająca integracji, edukacji i zabawie, a także współdzieleniu - miejsce, gdzie mieszkańcy oferują sobie nawzajem czas i wiedzę, którą dzielą się nieodpłatnie.

Przykłady Koła Gospodyń Wiejskich w Brodnicy „Aktywne Brodniczanki” w zakresie współpracy i współdzielenia:

Dobrodzielnia - miejsce przy świetlicy, gdzie każdy może pozostawić książki, gry planszowe, zabawki i również skorzystać z tych rzeczy pozostawionych przez inne osoby.

Pchli targ - organizowany w celu sprzedaży/wymiany tzw. domowych przydaśiów i innych rzeczy.

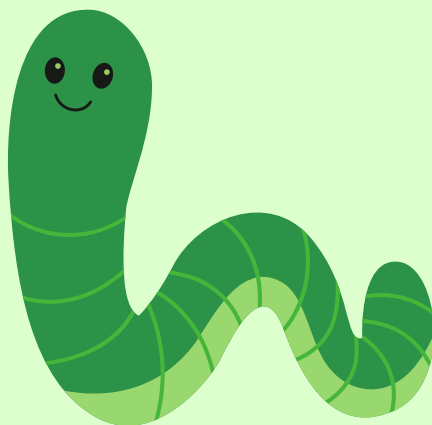
Relaksowanie przez malowanie - to spotkania dla mieszkańców, podczas których mogą poznać różnorodne techniki plastyczne, wykonać prace, pobyć ze sobą, porozmawiać, a nawet sprzedać to co wspólnie razem stworzą jak np. obraz, który został zlicytowany podczas WOŚP, kartki świąteczne, itp.

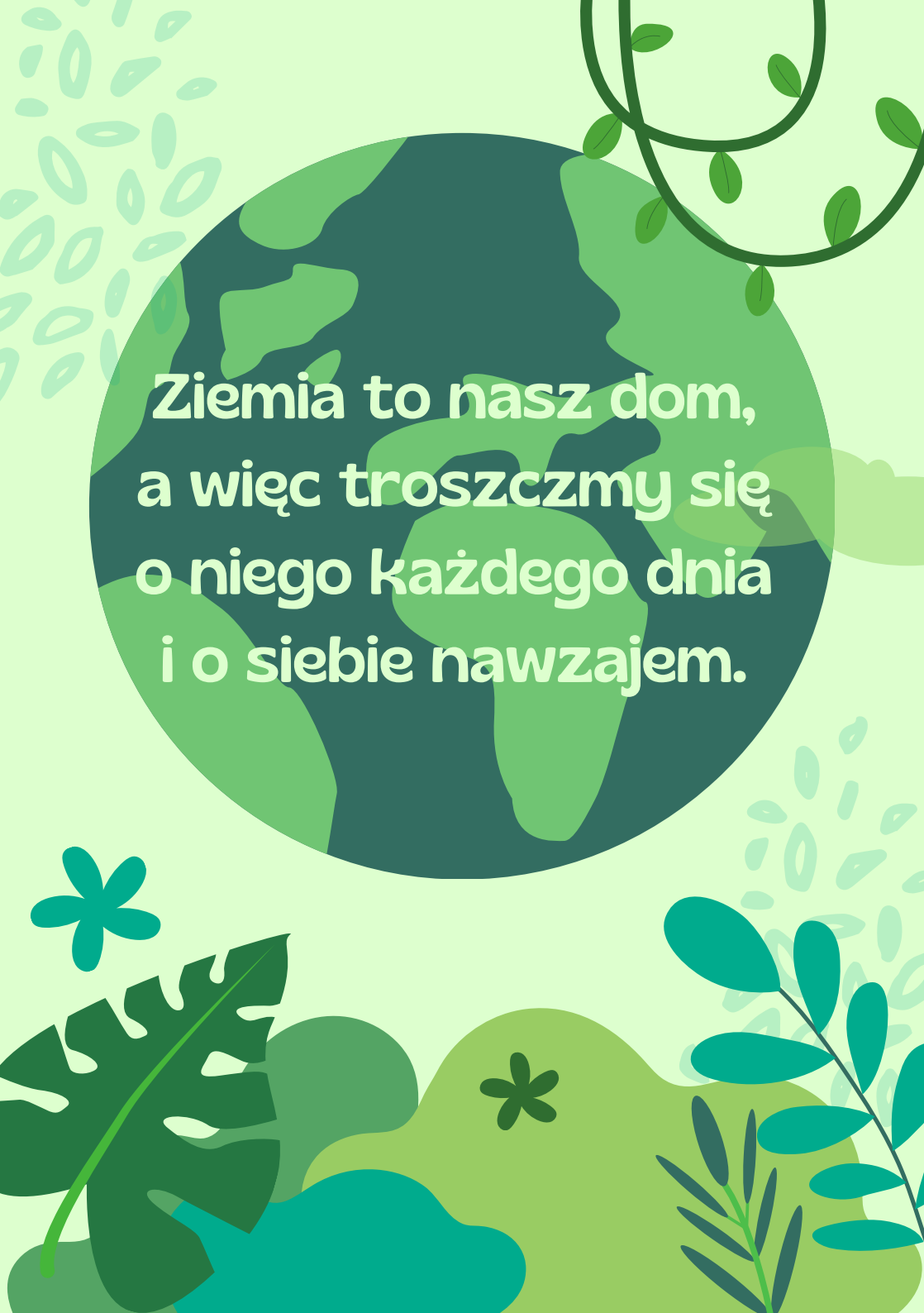
Przepisnik na zdrowie - to projekt, w ramach którego powstała publikacja uwzględniająca zdrowe przepisy kulinarne w oparciu o produkty sezonowe opracowane przez członkinie KGW, ale też rytuały codzienności wspierające ich dobrostan, techniki afirmacji, a nawet relaksacyjna kolorowanka. Całość została opracowana wspólnie. Projekt był również okazją do spotkań i rozmów o potrzebach i oczekiwaniach członkiń KGW w Brodnicy „Aktywne Brodniczanki”.

Darmowa Szafa - to inicjatywa Koła Gospodyń Wiejskich w Psarskiem „Iskierki” - akcja organizowana jest cyklicznie raz na kwartał. W określony dzień można przyjść i poczęstować się ubraniami nieodpłatnie, które wcześniej zostawią inne osoby. To ciekawa aktywność, która pozwala na lepsze zarządzanie ubraniami, bo można pozbyć się rzeczy, których już nie nosimy, albo nabyć inne, które nam się spodobają lub są potrzebne, bez konieczności wydawania pieniędzy.



Tu jest miejsce na kolejne dobre praktyki:





**Ziemia to nasz dom,
a więc troszczmy się
o niego każdego dnia
i o siebie nawzajem.**