

KONGRES POLSKICH Kobiet W AUSTRII

2024

JAK MOŻEMY RATOWAĆ PLANETĘ – GŁOS POLEK W AUSTRII

W NUMERZE:

SEXY EKOLOGIA

PIJAWKI – POWRÓT DO NATURY

WIEDŃ – MIASTO PRZYJAZNE
(POLSKIM) KobiETOM

BEZPŁATNE WYDANIE VADEMECUM EKOLOGICZNEGO STWORZONEGO W RAMACH
WSPÓŁPRACY KOBIECYCH ORGANIZACJI Z POLSKI I AUSTRII



Kongress Polnischer Frauen in Österreich



@kongres_polskich_kobiet_w_at

Wydawca

Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych z siedzibą w Cieszynie

T +48 694 786 567

E redakcja@no@gmail.com

ISSN 2719-6933

Nakład 5 tys. egzemplarzy

Format B5, stron 64+4

Redaktorka naczelna

Roma Rojowska

Zastępczyni redaktorki naczelnej

Renata Owczarzy

Korekta

Renata Owczarzy

Roma Rojowska

Anna Langner

Łucja Brzeżycka

Danuta Horowska

Małgorzata Waclawik-Syrokosz

Zespół koordynujący vademecum w części Stowarzyszenia KPKwA:

Krystyna Ostrega

Izabela Dziedzic

Joanna Nowak

Zdjęcie okładki:

Joanna Nowak

Opracowanie graficzne całości publikacji i skład

Leszek Wierzbiński



Offsetdruk i media sp z o. o.

Frysztańska 48, 43-400 Cieszyn



Pytania o współpracę

E- mail: KPKwA@gmx.at

Tel.: +43 676 39 74 309

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów i zmian. Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam i artykułów sponsorowanych.

Miejsca dystrybucji w Austrii

Miejsca dystrybucji 2,5 tys. egzemplarzy pisma w Wiedniu/Austrii – Zwyczajowe miejsca spotkań Polonii - organizacje polonijne, placówki edukacyjne, punkty usługowe (sklepy, restauracje, zakłady kosmetyczne i inne)

Publikacja nie zawiera materiałów reklamowych oraz sponsorowanych.



Dofinansowane przez Unię Europejską

Publikacja bezpłatna wydana w ramach projektu „Jak kobiety ratują planetę. Współpraca organizacji kobiecych z Polski i Austrii wobec wyzwań klimatyczno-energetycznych”, dofinansowanego w ramach akcji kluczowej 2 programu Erasmus+ Partnerstwa na rzecz współpracy, realizowanego w partnerstwie ze Stowarzyszeniem Kongres Polskich Kobiet w Austrii.

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacji odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

Graznowoni wytelnicy!

Spis treści

Niezmiernie nam miło spotkać się z Państwem w drugiej edycji Vademecum Ekologicznego. Kongres Polskich Kobiet w Austrii wielkimi krokami zbliża się do dziesięciolecia istnienia, a to doskonały moment na podsumowania. Wspieramy, aktywizujemy, edukujemy, integrujemy i troszczymy się o Polonię w Austrii. Nasze cele statutowe pozostają niezmiennie, jednak oczekiwania różnych środowisk mobilizują nas i wskazują kierunki dalszego rozwoju.

W ostatnim czasie nasze szeregi zasilili kobiety o kompetencjach, które dają nam bardziej ukierunkowane wsparcie: coaching, socjoterapia, surdopedagogika (nauczanie osób głuchych i niedosłyszących), planowanie strategiczne. Nawiązałyśmy współpracę z Kołem Gospodyń Wiedeńskich i Uniwersytetem Dziecięcym Gaudeamus przy Akademii Górnośląskiej, a współpraca ze Związkiem Polaków w Kalabrii i Międzynarodowym Stowarzyszeniem Odważne Kobiety przybiera na sile.

Trzymacie Państwo w rękę kolejną publikację. W drugim numerze Vademecum Ekologicznego chcieliśmy pokazać, jak różne może być podejście do ekologii i bezpiecznego miasta. W naszym Kongresie skupiamy różne osoby, a napisane przez nie w ramach wolontariatu artykuły, które Wam prezentujemy, są tej różnorodności odzwierciedleniem. Tematy zdrowia, bezpieczeństwa czy sexy ekologia – pozornie ze sobą nie związane, okazują się być ważnymi elementami otaczającej nas rzeczywistości, widzianej oczami autorek.

Życzymy miłej lektury, a jeśli któryś z tematów jest dla Państwa inspiracją, bądź macie poczucie, że ważny temat został pominięty lub niedostatecznie zgłębiany, zapraszamy do kontaktu i dyskusji na naszym profilu facebookowym lub poprzez e-mail.



Krystyna Ostrega
Prezeska Kongresu Polskich Kobiet w Austrii

4–5

„Sexy ekologia” – Jak będąc eko zadbać o swoje poczucie kobiecości – *Agnieszka Malek*

6–7

Jak zanieczyszczone środowisko wpływa na kondycję naszych włosów –

Iwona Czekajńska

8–9

Pijawki – powrót do natury –

Izabela Dziedzic

10–11

Małe wielkie ekozmiany na oddziałach opieki długoterminowej – *Agnieszka Kornas*

12–13

Szkoła a ekowychowanie – *Dorota Opieka*

14–15

Słowiańskie spojrzenie na ekologię w dobie współczesnej cywilizacji – *Anna Ewa Szećczyk*

16–17

Ratownicy jedzenia – jak skutecznie zapobiegać marnowaniu żywności –

Żuzanna Kozłńska

18–19

Jak kształtować wartości ekologiczne u dzieci poprzez praktyczne działanie –

dr Natalie Kosch

20–22

Wiedeń – miasto przyjazne (polskim) kobietom – *Mateusz Isakiewicz*

23–25

Spotkanie lokalne „Kobieta Ekopraktyczna” – *Krystyna Ostrega*

26–27

Supermenka – kobieta taka jak TY –

Mariola Fanselow

28–29

Kalabria – bezpieczne i przyjazne miasto dla kobiet – *Magdalena Ratajewska*

„Sexy ekologia”

Jak będąc eko zadbać o swoje poczucie kobiecości?

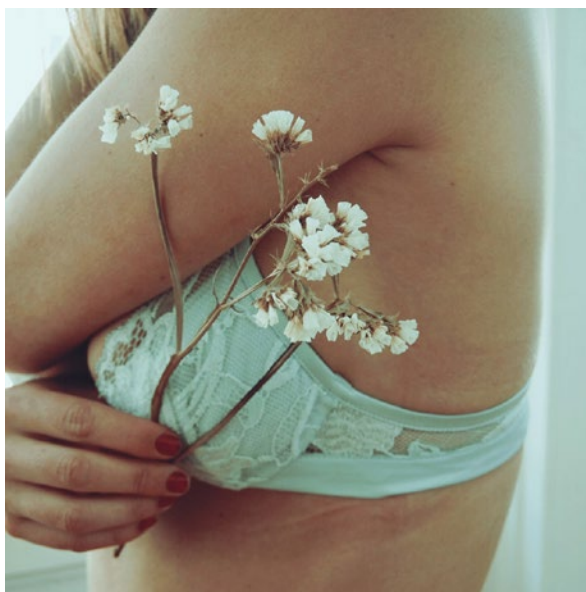
Stawiając na ekologiczny styl życia z rozmysłem dokonujemy zmian w każdej jego sferze: trendy zero waste i secondhandy obecnie przeżywają prawdziwy rozkwit. W przypadku bielizny sytuacja była nieco bardziej skomplikowana, aż do chwili gdy natrafiłam na ekologiczne salony bieliźniarskie.

Agnieszka Malek

Łączenie designu, dobrej jakości materiałów, wygody i stylu w branży bieliźniarskiej, spełniając jednocześnie wszystkie wymagania zrównoważonej produkcji, jest niezwykle trudne. Jednak w Wiedniu istnieją pracownie, które postawiły sobie za cel stworzenie kobiecej, doskonale dopasowanej i ekologicznej bielizny. Nowoczesne kobiety nie muszą już rezygnować z estetyki czy komfortu noszenia, konsumując jednocześnie wysokiej jakości produkty pochodzące z przyjaznej dla środowiska produkcji. Koronkowe dessous, majtki, body, biustonosze czy stroje kąpielowe – wszystko to można znaleźć w Stolicy Walca, a do tego w wersji ekologicznej! Oto kilka subiektywnie wybranych przeze mnie, zielonych butików bieliźniarskich.

Koszyczek, czyli „Körbchen”

Miłośnicy romantycznej koronkowej bielizny poczują się jak w domu w pracowni „Körbchen” przy Margaretenstraße. W otwartym w 2020 roku warsztacie szyta jest ręcznie bielizna, stroje kąpielowe i ubrania do relaksu przez sześciu krawców i krawcowych. Oferta obejmuje także braletki w zestawach pasujących do majtek. Wszystko



produkowane jest w sposób zrównoważony i fair trade. Materiały pozyskiwane są tylko z dwóch źródeł: większość pochodzi z nadprodukcji i resztek przemysłu mody luksusowej, a pozostałe to koronki i stroje kąpielowe importowane z Niemiec i Włoch, produkowane od 2021 roku niemal w 100% z recyklingowanych włókien. Dodatkowo cała działalność krawiecka jest zasilana energią ekologiczną, a uszkodzone elementy można naprawić w sklepie, dzięki czemu bielizna ta posłuży wam na długo.



Powrót do przyszłości

Studio Miyagi określa swoje proste, czasem futurystyczne projekty jako „Przyszłość Bielizniarstwa”. Tutaj znajdziesz szeroki wybór różnych produktów: bieliznę, ale także odzież sportową, stroje kąpielowe, ubrania codzienne oraz bieliznę męską. W kolekcji „Black Base” zaciera się granica między bielizną a odzieżą sportową, co sprawia, że jest ona bardzo wszechstronna. Jeśli chodzi o środowisko i pochodzenie materiałów – wszystko jest tu przejrzyste udokumentowane: austriackie włókna, barwione i tkane w Niemczech lub we Włoszech. Celuloza pochodzi ze zrównoważonego zarządzania lasem lub materiałów pozyskiwanych z nadprodukcji. Projekty są rozwijane w Wiedniu, a produkcja odbywa się w Chorwacji i na Słowacji.

A może jednak retro...?

Projekty *Danieli Paradeis* są inspirowane wzorami vintage i produkowane ręcznie w trosce o środowisko naturalne. Uwaga, jeśli myślicie w tym momencie o nudnych podwiązkach i funkcjonalnej bielinie, jesteście w błędzie. U tej projektantki znajdziecie klasyczne kroje, ale także błyszczące bikini i elementy bondage czy inne, których nie znajdziecie w zwykłym sklepie. Możecie umówić się z nią na spotkanie i dostosować projekt do swoich indywidualnych potrzeb. Materiały pochodzą

z nadprodukcji europejskiej i są przetwarzane ze szczególnym uwzględnieniem potencjalnych alergii. Podszycie wykonane jest z antyalergicznymi materiałami a wszelkie zapięcia, pierścienie itp. są bezniklowe.

Wszystkie jesteście piękne!

Na zakończenie mój ulubiony ideowo sklep: *Ebenbild*, który dąży do obalenia stereotypu „doskonałego ciała”! Dla założycielek Jennifer i Sophie bielizna to druga skóra, która ma nas chronić, wzmacniając jednocześnie naszą pewność siebie oraz dbając o komfort noszenia, to dla nich priorytet. Codzienne elementy, wygodne podstawy i delikatne koronkowe biustonosze

produkowane są ze zrównoważonych, europejskich materiałów i idealnie dostosowują się do ciała. W realizacji przetwarzane są głównie materiały z nadprodukcji, a opakowania są w 100% recyklingowane. Pracownia znajduje się w 7 dzielnicy Wiednia, a odzież można zamawiać na stronie internetowej.

Mam nadzieję, drogie czytelniczki, że obudziłam wasze zainteresowanie ekologiczną bielizną. Być może jednym z kolejnych powodów waszej wizyty w stolicy Mozarta nie będzie Schönbrunn czy tort Sachera, a właśnie któryś z opisanych przeze mnie butików bielizniarskich... ■

Fotografie wygenerowane przez Agnieszkę Malek w programie Canva.

Körbchen:
Margaretenstraße 80/3,
1050 Wien

MIYAGI:
Stumpergasse 44, 1060 Wien

Daniela Paradeis:
danielaparadeis.com

Ebenbild by Anma OG:
Neustiftgasse 31, 1070 Wien



Agnieszka Malek – z zawodu aktorka musicalowa, współzałożycielka stowarzyszenia kulturalnego „Aphonia”, członkini stowarzyszenia Kongres Kobiet Polskich w Austrii.

Jak zanieczyszczone środowisko wpływa na kondycję naszych włosów

Włosy są jak kwiaty w ogrodzie - różnorodne kształty, kolory i tekstury tworzą unikalną kompozycję, wyrażając indywidualność każdej osoby tak, jak różne kwiaty dodają piękna ogrodowi.

Iwona Czeakańska

Zijemy w otoczeniu, które podlega intensywnym procesom industrializacyjnym. Poziom zanieczyszczenia powietrza, wody i gleby ma bezpośredni wpływ na procesy biochemiczne, które nieustannie zachodzą w naszym organizmie, wpływając także na stan i kondycję naszych włosów. Smog, czyli największy truciciel naszych czasów, to mieszanina dużej ilości substancji zawieszonych w powietrzu w postaci stałych cząstek (tzw. pyłów zawieszonych). Za szczególnie niebezpieczne uważa się te, których średnica nie przekracza 2,5 mikrometra (PM 2,5 μm) i które ze względu na swoje rozmiary z łatwością wnikają do organizmu, stanowiąc zagrożenie dla układu oddechowego i krążeniowego. Poprzez gruczoły łojowe i mieszki włosowe wnikają też w skórę, powodując przyspieszone starzenie się tkanek. Cząsteczki metali ciężkich często osadzają się w ujściach mieszków włosowych i gruczołów łojowych zatykając je, co w efekcie może prowadzić do np. nasilonego łojotoku, podrażnień skóry czy wypadania włosów.

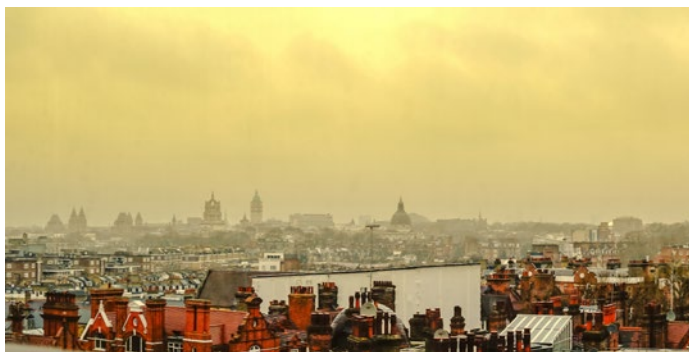
Nauka na ratunek włosom

Pamiętajmy, że włosy rosnące na głowie służą nie tylko do ozdoby, pełnią również funkcję ochronną zatrzymując szkodliwy



Badanie skóry głowy. Fot. Iwona Czeakańska

wpływ zanieczyszczeń. Naukowcy z firmy L'Oréal po raz pierwszy zwrócili uwagę na proces utleniania skwalenu, czyli lipidu nienasyconego, z którego m.in. zbudowana jest warstwa ochronna skóry. W 2015 roku zostały przeprowadzone dwa badania kliniczne w dwóch różnych regionach świata – w Cuernavaca (Meksyk) i w Shanghai (Chiny). Wyniki badań były te same: ekspozycja na zanieczyszczenia atmosferyczne jest odpowiedzialna za przyspieszone starzenie się skóry.



Smog powoduje zwiększoną produkcję sebum oraz zmianę w jego składzie.

Proces oksydacyjny powoduje niedobór produkcji witaminy E, zmniejsza się ilość skwalenu, a oksydacja białek ulega zwiększeniu.

W efekcie – funkcja bariery skórnej jest zaburzona, naskórek ulega przesuszeniu.

Zanieczyszczenie atmosferyczne, takie jak pyły zawieszone, tlenki azotu, cząstki PM 2,5 μm , przedostają się do naszego organizmu przez układ oddechowy. Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia WHO, na naszej planecie co roku umiera ok. 4,2 mln ludzi właśnie przez zanieczyszczenia powietrza. Gromadzenie się w organizmie zanieczyszczeń chemicznych i metali ciężkich jest bezpośrednią przyczyną powstawania stresu oksydacyjnego i wpływa negatywnie na funkcje metaboliczne.

Czym jest stres oksydacyjny

Stres oksydacyjny jest głównym sprawcą problemów zdrowotnych, w tym skóry i włosów. Zakłóca on równowagę pomiędzy ilością wytwarzanych w organizmie wolnych rodników w procesie oddychania a możliwościami ich neutralizowania. Nadmiar wolnych rodników jest bezpośrednią lub pośrednią przyczyną wielu schorzeń takich jak m.in.:

- starzenie się skóry: poprzez uszkodzenie kolagenu i elastyny, co prowadzi do zmarszczek i utraty jędrności.

- trądzik, wypryski, podrażnienia, stany zapalne skóry i inne problemy skórne: poprzez zwiększoną produkcję sebum i zapalnych cytokin.

- łamliwość włosów: poprzez atakowanie składników strukturalnych takich jak np. białka keratynowe, z których zbudowane są nasze włosy, co w efekcie prowadzi do zmniejszenia elastyczności, sprężystości, a to z kolei ma bezpośrednie przełożenie na zwiększenie kruchości włosów.

- przedwczesne siwienie: poprzez uszkodzenie melanocytów, komórek odpowiedzialnych za produkcję pigmentu, czyli melaniny.

Wszystkie te nieprawidłowości funkcjonowania naszego organizmu mogą i prowadzą do zachwiania równowagi naszego mikrobiomu, w tym mikrobiomu skóry.

Mikrobiom, czyli mikrokosmos na głowie

Mikrobiom owłosionej skóry głowy można porównać do mikrokosmosu człowieka, składającego się z różnorodnej populacji mikroorganizmów (grzyby, bakterie, wirusy i roztocza), które współistnieją i oddziałują ze sobą.

Zaburzenie równowagi mikrobiomu owłosionej skóry głowy jest często efektem stosowania środków myjących o niewłaściwym pH (prawidłowe wynosi od 5,4 do 5,8). Coraz więcej klientów gabinetów trychologicznych diagnozowanych jest z atopowym zapaleniem skóry głowy, liszajem, łojotokowym zapaleniem skóry głowy, łupieżem czy grzybicą – nie leczone, często są powodem łysienia.

Powierzchnia skóry głowy wynosi od 600 do 700 cm^2 , na której rośnie ok. 100 do 140 tys. włosów. Faza wzrostu włosa (anagen) trwa od 2 do 8 lat, a sam mieszek włosowy ma zdolność do inicjacji od 20 do 30 cykli wzrostu włosa. Dlatego niezwykle ważne jest, żeby dbać o skórę głowy, jak o najpiękniejszy ogród. ■



Iwona Czekańska – licencjonowany trycholog, pomaga kobietom świadomie pielęgnować skórę i włosy, propagatorka kosmetyków wege. Członkini Kongresu Polskich Kobiet w Austrii.

Pijawki – powrót do natury

Artykuł dotyczy historii i przygody autorki z pijawkami. Zawiera informacje nt. wykorzystania i skuteczności pijawek we wspomaganiu i leczeniu różnych dolegliwości. Opisuje mity związane z sesją stawiania pijawek, a także krótki rys historyczny ich zastosowania na przestrzeni wieków.

Izabela Dziejic



Idzie nowe

Jak zacząć historię prawdziwą? Najlepiej tradycyjne... Dawno, dawno temu przeżyłam kryzys. Również zawodowy. Rzeczy, którymi trudniłam się do tej pory, przestały mi sprawiać satysfakcję. Po raz kolejny szukałam własnej drogi. Czegoś, co będzie sprawiało mi radość, wyzwoli z ram pracy od-do, przyniesie poprawę finansów, a w końcu będzie działaniem z pożytkiem dla innych. Wtedy los zetknął mnie z pijawkami. Zresztą zawsze moje życie kręciło się wokół zdrowia – liceum medyczne, studium farmaceutyczne i mnóstwo kursów o tematyce zbliżonej do wymienionych.

Fakty i mity

Pełna zapału i przekonania, a także optymizmu, że coś, co jest dobre, nie potrzebuje nawet reklamy – zderzyłam się ze ścianą. W XXI wieku, dobie internetu, dostępu do literatury i niemal nieograniczonego

dostępu do informacji, okazało się, że rzęszsza ludzi, a raczej ich opinii i wiedzy o pijawkach, zatrzymała się w średniowieczu (choć to jednak obraza tych czasów, bo już wtedy, a nawet dużo wcześniej pijawki były stosowane i doceniane). Nie potrafię wytłumaczyć skąd przekonanie, że w trakcie sesji wypijają tyle krwi, że można popaść w anemię albo, że rany po ukąszeniach krwawią przez tygodnie, że pijawka przenosi choroby lub że ból w trakcie sesji jest nie do zniesienia? Niewiedza mnie nie oburza tak bardzo, jak ludzie, którzy nie mają błędnego pojęcia, na czym zabieg polega i nie zadali sobie trudu, żeby się dowiedzieć, a jednak powtarzają jakieś bajki zasłyszane we wczesnym dzieciństwie i wiedzą! I to lepiej!

Fakty są natomiast takie: sesja jest absolutnie bezpieczna. Hirudoterapeuta jest przygotowany merytorycznie i praktycznie do jej profesjonalnego wykonania. Pijawki kupowane są w certyfikowanym laboratorium i używane

tylko do jednego zabiegu. Lista przeciwwskazań jest relatywnie krótka: anemia, choroby krwi, bardzo silne alergie, skrajnie niskie ciśnienie, wiek dziecięcy czy zaawansowana choroba nowotworowa. Natomiast dolegliwości, przy których pijawki mają skuteczne zastosowanie to: rwa kulszowa, migreny, zatoki, żylaki, depresja, stany po urazach i kontuzjach, detoksykacja organizmu, stany po transplantacji, hemoroidy, wrzody, róża, prostata, stopa cukrzycowa, stany zapalne i mnóstwo innych. Pijawki w zamian za kilka mililitrów naszej krwi odwdzięczają się hirudyną, białyną, egliną, neurotransmiterami, chloramycetyną itd. czyli substancjami o działaniach silnie przeciwzapalnych, antykoagulacyjnych, przeciwbólowych, antytleniających.

Ze względu na blokadę psychiczną pacjentów opracowano i wyprodukowano kilka modeli pijawek mechanicznych, zwanych potocznie pijawkami sztucznymi. Nie są one w stanie oczywiście wyprodukować żadnych z wyżej wspomnianych związków, ale z powodzeniem wykorzystać je można do przywrócenia krążenia żylnego po retransplantacjach.

W Polsce "pijawkowym" guru był dr inż. Zygmunt Dynowski. Opracował i opisał w swojej książce "Podstawy hirudoterapii" wszystkie zasady dotyczące prawidłowego postępowania w trakcie sesji. Pijawki w dzisiejszych czasach uważane są za miniaturowe laboratoria farmakologiczne. Niestety, większość z produkowanych przez nie hirudozwiązków dotychczas nie została zidentyfikowana. Jeśli chodzi o konkretne badania naukowe, to nie są one spektakularne. Oczywiście te wszystkie substancje, które znamy, zostały gruntownie przebadane jednak, moim zdaniem wieki stosowania pijawek mówią same za siebie.

Powrót do natury

Pijawki lekarskie w przestrzeni funkcjonują od czasów starożytnych. Sesję można zobaczyć na luksuskich hieroglifach. Leczone nimi królowi i żołnierzy, armia Napoleona miała za kontraktowane 5 mln (!) pijawek rocznie. Czas



Sesja – rwa kulszowa, obustronna. Fot. I. Dziedzic z prywatnego archiwum

zapomnienia tych pożytecznych zwierząt przypadł na okres wynalezienia antybiotyków i syntetycznych leków. Współczesny człowiek jest jednak bardziej świadomy skutków ich zażywania i nadużywania stąd powrót, a wręcz boom na wszystko, co naturalne. Do łask wraca zielarstwo, homeopatia, a także pijawki, czyli formy leczenia stosowane z powodzeniem przez wieki. W większości krajów Unii Europejskiej pijawki są wpisane na listę zabiegów medycznych i mogą być przepisywane tak, jak inne zabiegi np. fizjoterapeutyczne. W Polsce ośrodek w Piekarach Śląskich na co dzień korzysta z usług hirudoterapeutów jako wspomaganie leczenia w oparzeniach i retransplantacjach.

Zabieg nie jest oczywiście panaceum na wszystko. Nieprzekonanych nie przekonam, a przekonanych nie muszę. Zachęcam natomiast w dobie wszechobecnej chemii, plastiku, zanieczyszczonych miast i całego cywilizacyjnego brudu, do pochylenia się nad tematem. Życzę zdrowia! ■



Izabela Dziedzic – członkini Kongresu Polskich Kobiet w Austrii z wykształcenia technik farmacji, hirudo i larwoterapeuta. Interesuje się farmakognozją. Pożeraczka książek o tematyce wszelakiej.

Małe wielkie *eko*zmiany na oddziałach opieki długoterminowej

Agnieszka Kornaś

Ilość odpadów żywnościowych można zredukować!

Wielu z nas zostaje wychowanych w przekonaniu, że jedna osoba nie może sama wiele zmienić. Już od najmłodszych lat wpajana nam jest pokora: *Nie wychylaj się, sami cię znajdą, Dzieci i ryby głosu nie mają* – brzmi znajomo?

A potem wchodzimy w dorosłość nieprzygotowani do życia. Obejmujemy różne stanowiska i wtedy słyszymy: *idź, rozmawiaj, nawiązuj kontakty, podejmij decyzje, sprzedawaj*. A w każdej pracy sprzedajemy nie tylko produkt, ale także swoje umiejętności i samych siebie. Wtedy narasta frustracja, bo wymaga się od nas działań, które do tej pory były nam obce. Nie wychodzimy ze strefy komfortu, aby się nikomu nie narazić. Czasami czujemy, że wiele procesów wymaga poprawy, ale nie zabieramy głosu.

Jak to się zaczęło

Kiedy 9 lat temu obejmowałam swój pierwszy oddział pielęgniarski, nie mając doświadczenia w jego prowadzeniu, uczyłam się tego od innych oddziałowych, które już to doświadczenie posiadali. Usłyszałam wielokrotnie, żeby nie wprowadzać zmian, kiedy wszystko w miarę dobrze funkcjonuje i żebym wiedziała, że każde ich wprowadzenie może prowadzić do protestu pracowników. Największe znaczenie miało jednak dla mnie stworzenie oddziału opieki długoterminowej, który



Wrzesień 2023. Co roku w naszym domu opieki organizujemy „Międzynarodową Kulinarną Podróż”. Nasi pracownicy przygotowują regionalne potrawy, które są charakterystyczne dla kraju, z którego pochodzą. Fot. Tobiasz Jung

będzie namiastką domu dla naszych pacjentów.

Zmiana świadomości innych pracowników była procesem, którego wprowadzenie wymagało ogromnych przygotowań i wielogodzinnych spotkań. Najważniejsze w tym wszystkim było ustalenie wspólnego celu. Cel ten musiał być sprecyzowany, realny, atrakcyjny i wyznaczony w czasie.

Mieliśmy już wtedy bardzo dobrze działającą kuchnię. Każdy pacjent otrzymywał na tacy wcześniej zamówione przez siebie posiłki. Był to wygodny proces dla personelu i jest do dziś praktykowany w wielu szpitalach. Nie pasowało to jednak do naszej wizji „normalności dnia codziennego”. Przecież w każdym domu jedzenie i wspólne spożywanie posiłków jest jednym z najważniejszych rytuałów.

Ogromna ilość odpadów łamała mi serce...

Mieszkańcy naszego domu opieki zostawiali niektóre komponenty zamówień i łądowały one w zbiorniku na resztki. Pierwszym kro-

kiem było wycofanie systemu tac i szkolenia na temat komunikacji z pacjentami. Już po kilku tygodniach poznaliśmy lepiej zamiłowania kulinarne naszych podopiecznych, co pozwoliło nam dopasować zamówienia posiłków do ich dawnych przyzwyczajeń. System bufetu pozwolił nam także nie nakładać komponentów, których pacjenci nie lubili.

Pierwszym widocznym sukcesem był brak spadku ich wagi i pozytywny feedback nie tylko naszych podopiecznych, ale także ich rodzin. Liczba odpadów zmniejszyła się o ponad 70 procent.

Kolejnym projektem było pieczenie ciast i pizzy oraz smażenie naleśników i placków ziemniaczanych. Nasi pacjenci w czasie Świąt Bożego Narodzenia otrzymują standardowe paczki, w których są jabłka, orzeszki ziemne i czekoladowe mikołaje. Wielu z nich nie jest w stanie tego zgrzyć. Aby zapobiec wyrzucaniu tych produktów, postanowiliśmy je również przetwarzać. Tak powstaje pyszny mus jabłkowy, masło orzechowe i jedyny w swoim rodzaju likier z czekolady, śmietany kremówki i rumu. Każdy cieszy się tą „zamianą”. Do wykonania tych przetworów i wielu potraw wykorzystujemy Thermomix, dzięki któremu oszczędzamy czas i energię elektryczną.

Jednym z następnych projektów była redukcja odpadów pieczywa. Zamawiamy tylko tyle, ile jest potrzebne, a ewentualną nadwyżkę przerabiamy na bułkę tartą, którą wykorzystujemy do knedli i do gotowanego kalafiora.

W ciągu ostatnich lat dokonaliśmy wspólnie z moim personelem wielu zmian, które stały się częścią naszej pracy. Zdaliśmy sobie sprawę z tego, że nawet najmniejsza zmiana



Tobiasz Jung i Katarzyna Osmenda. Pracownicy domu opieki podczas smażenia placków ziemniaczanych. Fot. Agnieszka Kornaś



Przygotujemy wiele potraw bezpośrednio w naszej kuchni w oddziale opieki. Fot. Agnieszka Kornaś

jest procesem – od pomysłu, implementacji, ewaluacji i decyzji, czy zostanie na stałe wcielona w życie.

Dajemy dobry przykład!

Jedna kropla wody nie może wiele zmienić, ale tysiące kropli potrafi wypełnić butelkę. A jedna kropla atramentu potrafi zmienić zabarwienie całej zawartości. Wystarczy pomysł i grupa ludzi, którzy pomogą nam go zrealizować. Razem możemy zdziałać bardzo dużo. Możemy mieć wpływ na zmianę świadomości innych ludzi i przyczynić się do małych zmian, które mają duże znaczenie nie tylko dla jednostki, ale także dla całej planety.

Potwierdzeniem, że wykonujemy dobrą pracę, jest fakt, że wiele innych oddziałów na całym świecie zaczęło powielać nasze pomysły. I to jest piękne!



Agnieszka Kornaś – absolwentka Wydziału Pielęgniarstwa Collegium Medicum UJ w Krakowie i studiów podyplomowych w dziedzinie zarządzania w Wiedniu. Prowadzi oddział opieki długoterminowej w „Kuratorium Wiener Pensionisten” w Wiedniu. Jest członkinią Kongresu Polskich Kobiet w Austrii.

Szkoła a ekowychowanie

„Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał”, czyli jak nauczyciele w mojej szkole przyczyniają się do proekologicznych nawyków u młodzieży i dzieci z niepełnosprawnościami.

Dorota Opieka



Prace wykonane przez dzieci autystyczne. Fot. Dorota Opieka

Tym przysłowiem można określić ekowychowanie dzieci i młodzieży. W dzisiejszych czasach również my dorośli uczymy się jak racjonalnie i ekonomicznie dbać o nasze środowisko naturalne. Jak nie marnować żywności i dawać rzeczom drugie życie. W tym artykule opowiem krótko o pracy nauczycieli, opiekunów oraz terapeutów w Szkole Specjalnej w Korneuburgu w Dolnej Austrii oraz o ich wkładzie w ekoedukację dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami.

Krótko przedstawię moją szkołę. Jest to szkoła specjalna, przeznaczona dla dzieci z niepełnosprawnościami fizycznymi, umysłowymi i problemami w kontaktach społecznych. Nauczyciele i opiekunowie oraz terapeuci pomagają „naszym” dzieciom i młodzieży funkcjonować we współczesnym świecie. Do „ASO Korneuburg” uczęszcza około 100 podopiecznych w wieku od 6 do 18 lat o różnym stopniu niepełnosprawności. Szkoła zapewnia

dzieciom opiekę terapeutyczną oraz zajęcia pozalekcyjne z wyżywieniem.

Cytat będący mottem szkoły:

„W sytuacji, gdy w głównym systemie szkolnym nie można znaleźć odpowiedzi na zachowanie dziecka i jego specjalne potrzeby, czujemy się odpowiedzialni. Wspólnota, wzajemne relacje, otwieranie przestrzeni zrozumienia dla indywidualnych warunków życia i stresów dziecka, młodego człowieka i ich opiekunów prawnych – te zasady stanowią fundament naszej szkoły... Praca nauczycieli „ASO Korneuburg” koncentruje się na aspekcie społecznym, podobnie jak działalność dydaktyczna polegająca na przekazywaniu wiedzy. Wspólnie myślimy o dziecku/młodym człowieku, jego potrzebach i możliwościach rozwoju. Naszym celem jest stworzenie stymulującego miejsca dla uczniów, nauczycieli i rodziców, które będzie

laboratorium edukacji, szklarnią przyszłości i przestrzenią życiową sprzyjającą rozwojowi w atmosferze szacunku”.

Nikomu chyba nie trzeba mówić, jak ważna jest obecnie edukacja proekologiczna dzieci i młodzieży. Dlatego też jako pedagodzy staramy się wyrobić w uczniach naszej szkoły podstawowe zasady dbania o otaczające nas środowisko. Bardzo ważne jest żeby segregować śmieci i tego też przestrzegamy w tutej-



Źdjęcie nr 2. Rabaty szkolne. Fot. Dorota Opieka

szej placówce. Jest to duży krok w *eko*edukacji dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami. Często zdarza się, że to uczniowie przypominają nam o tym, gdzie i jakie odpady mamy wyrzucić. Wykorzystujemy również do wykonywania prac plastycznych i technicznych różne materiały nadające się do ponownego użycia, na przykład resztki włóczki, stare niewykorzystane słoiki i butelki, pudełka itp. Z resztek i rzeczy „niepotrzebnych” uczniowie tworzą swoje małe dzieła sztuki, które ozdabiają szkolne okna i klasowe półki.

Uczniowie biorą również udział w przygotowaniu drugiego śniadania dla całej klasy. To uczy ich, jak rozważnie i ekonomicznie obchodzić się z żywnością, aby wyrzucać jej jak najmniej. Starsze i sprawne fizycznie dzieci i młodzież raz w miesiącu przygotowują dla całej szkoły ciepły posiłek. Nazywamy go „Gesunde Jause”, co oznacza „Zdrowe drugie śniadanie”. Gotują pyszną zupę jarzynową,

ryż z warzywami oraz pieką ciasto z owocami, czyli dla każdego coś dobrego. Często korzystają z dobrodziejstw przyszkolnego ogródka, w którym uczniowie uprawiają warzywa i zioła. W ogrodzie mamy również drzewa i krzewy owocowe. Oczywiście biuprawa oznacza, że nie są opryskiwane środkami owadobójczymi ani podlewane nawozami sztucznymi. Wiosną uczniowie przygotowują do ponownego użytku rowery, hulajnogi i zabawki do piaskownicy, a jesienią wszystkie te sprzęty myją i konserwują do przechowania przez zimę. Jestem bardzo dumna z pracy, jaką nauczyciele i opiekunowie wkładają w wyrabianie nawyków proekologicznych.

Szkoła bierze udział w wielu projektach, między innymi w prozdrowotnym projekcie „Tut gut” inaczej „Wodna Szkoła”. Założenia projektu w skrócie – *W szkołach wodnych dba się o to, aby uczniowie pili wystarczającą ilość wody. Poprawia to wydajność i w istotny sposób przyczynia się do ochrony przed próchnicą i otyłością. Działania te można łatwo zintegrować z codziennym życiem szkoły. W sumie, w Dolnej Austrii istnieje 220 szkół wodnych „H2NOE”.*

Korzyści wynikające z wprowadzenia w życie założeń projektu to:

- *inteligentniejsi uczniowie*
- *skuteczna promocja zdrowia*
- *lepsze zdrowie zębów*
- *mniejsze ryzyko otyłości*
- *leższe torby szkolne*
- *powszechnie akceptowane przez dzieci, rodziców i wychowawców*
- *Zdrowe rzeczy stają się nawykiem.*

Podsumowując, ekologia to nie tylko liczenie wyrzucanych śmieci czy wydzielanego do atmosfery dwutlenku węgla. To racjonalne korzystanie z darów naszej ziemi i zdrowy styl życia na co dzień. To nadawanie rzeczom drugiego życia. Zadaniem nas dorosłych, czyli rodziców, pedagogów i opiekunów jest przygotowanie młodego pokolenia do dbania o środowisko naturalne, nie rezygnując jednocześnie z nowoczesnych technologii. ■



Dorota Opieka – pedagog, pracuje z dziećmi niepełnosprawnymi, od 24 lat mieszka w Austrii, od 8 lat jest członkinią Kongresu Polskich Kobiet w Austrii, kocha zwierzęta i długie spacerować po lesie.

Słowiańskie spojrzenie na ekologię w dobie współczesnej cywilizacji

O jakim świecie wielu z nas marzy, wspominając swoje dzieciństwo u babci na wsi? W gąszczu nowoczesności słowiańskie spojrzenie na ekologię stanowi niezwykle źródło inspiracji. Korzenie tego podejścia sięgają głęboko mitologii, rytuałów i legend starożytnych Słowian, gdzie przyroda była czczona jako święta.

Anna Ewa Szewczyk

To nie tylko przeszłość – to dziedzictwo, które kieruje naszą uwagę ku harmonijnemu współistnieniu z naturą. Odkryjmy, jak starożytne tradycje Słowian mogą rzucać nowe światło na naszą współczesną odpowiedzialność ekologiczną.

Mitologia słowiańska

W naszym bogatym folklorze wyeksponowano różne elementy podkreślające więź ze światem przyrody. W mitologii słowiańskiej duże znaczenie mają bóstwa.

Przywołując postaci takie jak np. Dziewanna, bogini słowiańskich lasów, czy Jaryła, bóg płodności, młodości i życia, odkrywamy, jak Słowianie zanurzali się w symbolach przyrody, czcząc ją jako siłę twórczą i harmonijną. Bóstwa te podobnie jak Bóg nieba i piorunów Perun, matka ziemia Mokosz, uosabiają symbiotyczny związek Słowian z naturą. Praktykowano rytuały i zwyczaje, które miały ilustrować szacunek Słowian do przyrody. Wybitny propagator słowiańszczyzny Aleksander Gieysztor w swojej książce opisuje, że na przełomie marca i kwietnia obowiązywał zakaz kopania, orania, a nawet uderzania ziemi kijem. Ziemia bowiem w tym czasie jest brzemienna i należy jej okazać szacunek.



Kult przyrody

Kult drzew i ich boskiej mocy odegrał w naszej kulturze zasadniczą rolę. Były one uważane za posiadające boską energię i traktowane z ogromnym szacunkiem. Aby wyrazić wdzięczność za dary natury, składano drzewom różne ofiary. Ponadto Słowianie czcili i bali się naturalnych zjawisk atmosferycznych, takich jak: burze, pełnie księżyca, błyskawice i inne. Były one niezrozumiałe dla człowieka i budziły grozę. Słowianie uznawali moc natury. Aby ochronić się przed ich wpływem nosili amulety, wspólnie odprawiali rytuały i modlitwy błagalne. Akceptując i szanując zjawiska naturalne, starali się z nimi harmonijnie współistnieć.



Zajęcia Słowian

Rolnictwo, łowiectwo i rybołówstwo były integralną częścią społeczności słowiańskich. Koncepcja harmonii z naturą wykraczała poza zwykłą ideologię. Rytuały związane z cyklem naturalnym wzmacniały tę zależność od natury. Godnymi uwagi przykładami są: Jare Gody, topienie Marzanny (słowiańskiej bogini zimy),

Najleniwsze dęby głuche stały poubierane w liście, pachniały brzozy potrząsając długimi warkoczami, ustóp drzew, gdzie zajrzało tylko słońce, kwiatek się ku niemu uśmiechał. Na każdej gałęzi szczebiotał ptaszek, w każdym promieniu złota muszka igrała... Cały ten świat, wody, lasy, ptaki, zwierzęta i muszki złote, i rybki srebrne żyły naówczas życiem jednym w dziwnej zgodzie i braterstwie. Strumień mrucał rozumiałą mową, ptaki śpiewały pieśni dla ludzi, dziki zwierz bratał się czasem z człowiekiem, by mu służyć. Harmonia wielka panowała w tym świecie zaczarowanym, w którym wszystko składało się na jedną całość.

Józef Ignacy Kraszewski „Stara baśń”

wiosenne rytuały oczyszczające (śmigus – dyngus) czy uroczystości Nocy Świętojańskiej. Rolnicy słowiańscy wdrożyli praktyki takie jak płodozmian, pozwalający na przywrócenie żyzności gleby i zapobiegający wyczerpaniu się składników odżywczych. Dodatkowo niektóre społeczności stosowały techniki agroekologiczne, takie jak sadzenie różnorodnych roślin, promowanie naturalnych procesów wzajemnej ochrony. Do zwalczania szkodników i wspomaganie wzrostu roślin wykorzystywano metody naturalne, takie jak stosowanie rozcieńczonego wodą deszczową nawozu z pokrzywy majowej. Praktyki te zapewniły współistnienie społeczności ludzkich z ich naturalnym otoczeniem, minimalizując jednocześnie szkody dla ekosystemu.

Dziedzictwo Słowian jako inspiracja

Harmonia Słowian z naturą miała głębokie implikacje społeczne, wpływając na spójność ich społeczności. Szacunek i troska o środowisko naturalne kształtowały w jednostkach poczucie odpowiedzialności, a to z kolei przekładało się na dobrobyt członków słowiańskich wspólnot. Tradycje słowiańskie oparte na szacunku dla sił natury, życiu w harmonii i z odpowiedzialnością za środowisko mają obecnie uniwersalne zastosowanie. Wartości te mogą dostarczyć cennych lekcji współczesnemu społeczeństwu dążącemu do zrównoważonego rozwoju. Czerpiąc ze słowiańskiego dziedzictwa, możemy poszukiwać zrównoważonych rozwiązań w dążeniu do świadomej ekologicznie przyszłości.

Podsumowując, uwzględniając dziedzictwo słowiańskie w kontekście współczesnych wysiłków na rzecz rozwoju, możemy czerpać z mądrości przeszłości, aby kształtować lepsze jutro. ■



mgr Anna Ewa Szewczyk – pedagog, terapeuta, dietoterapeuta, kosmolog, autorka innowacyjnego programu autorskiego Pedagogika Słowiańska, współzałożycielka i prezes Koła Gospodyń Wiedeńskich, członkini Kongresu Polskich Kobiet w Austrii

Ratownicy jedzenia – jak skutecznie zapobiegać marnowaniu żywności

Współczesny świat staje przed paradoksem dwóch skrajności - nadmiaru i niedostatku jedzenia. Pomimo technologicznego postępu, który umożliwia produkcję większych ilości żywności niż kiedykolwiek wcześniej, nadal miliony ton jedzenia są marnowane.

Zuzanna Kozińska

W 2023 r. Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) poinformowała, że jedna trzecia całej produkowanej żywności na świecie jest niewykorzystywana – około 1,3 miliarda ton jedzenia. Szczególnie niepokojącą informacją jest również to, że straty występują na każdym etapie łańcucha dostaw – od produkcji, przez obróbkę i dystrybucję, aż do konsumpcji. Takie statystyki przypominają nam, że zdecydowanie musimy podjąć działanie w celu zmniejszenia strat żywnościowych.

Food rescue z domu

W ostatnim czasie popularnym sposobem walki z marnowaniem żywności są aplikacje mobilne takie jak: „Too good to go”, „Foodsi”, „Ratuję Jedzenie”, które umożliwiają ratowanie „paczek” pełnych żywności, której termin ważności jest krótki, ale nadal jest zdatna do konsumpcji. Wystarczy przejrzeć oferty dostępne w Twojej okolicy i wybrać interesującą paczkę. Już tego samego lub następnego dnia możesz ją odebrać i delektować się smacznym posiłkiem lub produktami spożywczymi w atrakcyjnej cenie.

Lodówki solidarności

Czy podczas spaceru zastanawiało Cię kiedyś, co robią tajemnicze lodówki stojące pośrodku Twojego osiedla? Te niezwykle urządzenia to



tzw. lodówki społeczne, spełniające wyjątkową rolę w walce z wyrzucaniem jedzenia. W lodówce możesz zostawić żywność, która ma krótki termin przydatności lub której masz w nadmiarze i nie chcesz, aby się zmarnowała.

Lodówka społeczna to nie tylko skarbnica, do której wkładamy nasze dobroczynne dary, tak samo hojnie możemy się nimi częstować w zależności od naszych potrzeb. Każdy z nas może podzielić się swoją żywnością lub skorzystać z tego, co już znajduje się w lodówce. W jaki sposób znaleźć taką lodówkę?

Wystarczy wpisać w Internecie hasło „mapa lodówek społecznych” i poszukać, czy aby w Twojej okolicy nie znajdują się jedna. Jeśli w Twojej miejscowości nie ma takiej inicjatywy, to właśnie ty możesz postawić pierwszą lodówkę społeczną, wystarczy spełnić tylko kilka wymogów, z którymi możesz się zapoznać na stronie „wezpomoz.pl”.

Warto dodać, że organizacja jest w stanie zapewnić Ci lodówkę, Twoim głównym zadaniem jest nadzorowanie i dbanie o jej czystość, by więcej osób mogło z niej korzystać i ratować żywność.

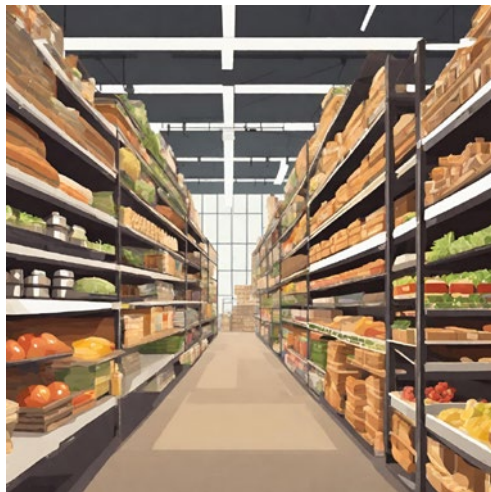
Banki żywności

W dzisiejszym społeczeństwie, gdzie pogon za sukcesem i bogactwem przyćmiewa często istotne wartości, to nadal możemy spotkać miejsca, które przypominają nam o rzeczach znacznie ważniejszych. Banki żywności to właśnie takie magiczne miejsca, gdzie nie znajdziesz złota ani pieniędzy, ale odkryjesz coś cenniejszego. To właśnie tu, wśród półek pełnych konserw i puszek kryją się setki ludzkich rąk, chętnych do pomocy. Banki żywności zbierają nadwyżki żywności od producentów, sklepów spożywczych i innych organizacji, aby następnie przekazać je osobom i rodzinom potrzebującym. Ta instytucja to nie tylko przechowalnia jedzenia, ale także ludzie, którzy poświęcają swój czas i wysiłek, aby zapewnić posiłki dla tych, którzy tego potrzebują. W Polsce mamy 31 banków żywności, znajdujących się zazwyczaj w większych miastach, pracuje tam ponad 50 tysięcy wolontariuszy zapewniających żywność ponad 1,5 milionowi ludzi.

Pełną mapę banków, możemy znaleźć na ich oficjalnej stronie „bankizywnosci.pl”. Jeśli posiadasz własny biznes związany z żywnością, pamiętaj, że darowizna żywności jest zwolniona z podatku VAT.

Po sąsiedzku

Warto od czasu do czasu zajrzeć do grup społecznościowych na Facebook’u czy WhatsAppie, gdzie mieszkańcy danej dzielnicy wymieniają się pozostałościami po rodzinnych imprezach czy oddają nadmiar żywności oraz inne



przedmioty codziennego użytku. W tych wirtualnych skupiskach można natrafić na prawdziwe skarby – od wyjątkowych kulinarnych inspiracji, po porady dotyczące przechowywania żywności i aktualnych promocji.

Grupy internetowe są wspaniałym źródłem wiedzy dotyczącej wszelkich „eco” inicjatyw w Twoim mieście, w których możesz wziąć udział.

Świadomy wybór

Najważniejszą zmianą, mającą kluczowe znaczenie w redukcji marnowania żywności, jest nasza własna edukacja oraz podejmowanie świadomych wyborów żywieniowych. Kupując z rozważą, aktywnie angażujemy się w zapobieganie marnowaniu dobrych produktów spożywczych zarówno w sklepach, jak i w naszym domu.

Wybierając się na zakupy, zawsze warto zaopatrzyć się w listę produktów potrzebnych, które chcemy kupić, aby zniwelować dodatkowe nieprzemysłane zakupy. Te proste działania przynoszą korzyści ekologiczne i sprzyjają zrównoważonemu rozwojowi, promując wspólną odpowiedzialność za przyszłość naszej planety. ■

Zdjęcia wygenerowane za pomocą sztucznej inteligencji w programie Canva



Zuzanna Koziońska – studentka prawa na Uniwersytecie Jagiellońskim, koordynatorka do spraw administracyjnych w projekcie „Orły Języka Polskiego”, sekretarz w Kole Gospodyń Wiedenskich, pasjonatka literatury japońskiej oraz podróży, współpracuje z Kongresem Polskich Kobiet w Austrii

Jak kształtować wartości ekologiczne u dzieci poprzez praktyczne działanie

Starsze pokolenie (powojenne) doskonale wiedziało, jak oszczędzać wszelkie zasoby. Nie wynikało to z proekologicznego ducha, lecz z braku podstawowych rzeczy. Babcie myły i suszyły woreczki foliowe, a folię aluminiową używały wielokrotnie. Trudne czasy zamieniły się w okres dostatku, zapominamy o oszczędzaniu. Ignorowaliśmy wpływ naszych złych nawyków na planetę. Czas wziąć ponownie odpowiedzialność! Przekażmy młodszemu pokoleniu sztukę szanowania zasobów.

W artykule znajdziesz proste triki na życie zgodne z naturą i proekologiczne nawyki.

dr Natalie Kosch



Rodzina na Dziecięcym Pchlim Targu w Wiedniu, autorka zdjęcia: Joanna Müllak

To my dorośli decydujemy o przyszłości planety i dlatego tak ważne jest wychowanie młodego pokolenia na osoby ze świadomością proekologiczną. Kształtowanie wartości ekologicznych u dzieci poprzez praktyczne działanie to świetny sposób, aby nauczyć je

szanować zasoby naturalne i dbać o środowisko. Pamiętaj, że to ty jesteś dla twojego dziecka wzorem, dlatego pokazuj mu, jak dbasz o środowisko i dlaczego jest to ważne. Oto kilka praktycznych wskazówek, jak wychować dziecko w proekologicznym duchu.

Naprawa, pchle targi i zabawki second hand

Dzieci często psują zabawki i szybko się nimi nudzą. Jak nauczyć je szanowania i dbania o swoje rzeczy? Oto kilka pomysłów, które pomogą ci kształtować świadome podejście do konsumpcji i dbać o środowisko. Po pierwsze, świadoma naprawa uszkodzonych przedmiotów uczy szacunku i dbałości, poprawia też motorykę małą dziecka a majsterkując, możemy wartościowo spędzić czas z naszymi dziećmi. Jeśli dziecko marzy o nowej zabawce, sprawdź najpierw oferty na portalach odsprzedażowych czy w sklepach z drugiej ręki w twojej okolicy lub umieść post na portalu społecznościowym, że chętnie odkupisz lub się zamienisz na coś innego. Można też zorganizować pchli targ tylko z zabawkami dziecięcymi, gdzie dzieci są sprzedawcami – to świetna frajda i nauka wartości pieniądza. Używana zabawka czy książeczka to jest automatycznie gorsza, wręcz przeciwnie – lepsza, bo ratuje świat! Pamiętaj jednak, aby wybierać produkty dobrej jakości, które mogą posłużyć dziecku przez dłuższy czas.

Otoczaj dziecko jakością - przekazuj wartości

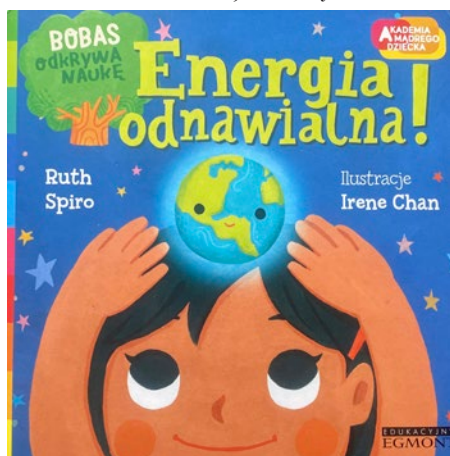
Bądź świadomym rodzicem w wyborze zabawek dla dzieci i w kształtowaniu ich świadomości dotyczącej codziennych nawyków związanych z opakowaniem i przechowywaniem żywności. Zwracaj uwagę na plastikowe pojemniki, nie każdy jest wykonany z „bezpiecznego” plastiku. Powinien być wykonany z plastiku, przeznaczony do wielokrotnego użytku i najlepiej wolny od BPA – nie używaj np. butelek PET więcej niż jeden raz. Unikaj produktów wielokrotnie zapakowanych, jak w przypadku wielu przekąsek dla dzieci, często są zapakowane z osobna. Uważaj też na zabawki wykonane z miękkiego plastiku, a najlepiej unikaj plastikowych zabawek – mogą one zawierać substancje rakotwórcze lub inne związki niekorzystnie wpływające na zdrowie dziecka. Zainwestuj w pieluchy wielorazowe – redukujesz tak nie tylko ilość odpadów, ale także zużycie surowców. Używaj ściereczek bawełnianych zamiast jednorazowych chusteczek higienicznych. Wybieraj ubrania dziecięce z naturalnych materiałów, takich jak bawełna organiczna, eliminuj sztuczne włókna.

W kwestii mebli dziecięcych, postaw na rozwiązania, które rosną razem z maluchem i wykonane są z materiałów nieszkodliwych dla dziecka. Ochrona środowiska zaczyna się od małych, codziennych, ale świadomych wyborów. Bądź świadomym konsumentem, kształtując przyszłość twojego dziecka i naszej planety.

Literatura ekologiczna dla najmłodszych

Ochrona naszej planety zaczyna się od najmłodszych, a edukacja ekologiczna stanowi klucz do lepszej przyszłości. Już wielu autorów stawia na ekologię jako bohaterkę w swoich książeczkach dla dzieci. Czytając swoim dzieciom np. serię „Bobas odkrywa naukę” autorstwa Ruth Spiro lub pięknie ilustrowaną książkę „Planeta zamknięta w słoiku” Martina Staneva, w przystępny dla dzieci sposób możesz przekazać wartości proekologiczne, które twoje dziecko będzie pamiętało na całe swoje życie.

Pamiętaj, że każdy wybór, który podejmiesz jako rodzic, ma wpływ nie tylko na codzienne życie twojego dziecka, ale także na stan naszej planety. Dlatego bądź odpowiedzialnym konsumentem, wybierając produkty, które są trwałe, ekologiczne i bezpieczne dla zdrowia najmłodszych. ■



Seria: Bobas odkrywa naukę – Akademia Mądrego Dziecka



dr Natalie Kosch – Wykładowczyni j. polskiego na Uniwersytecie Wiedeńskim i kierowniczką Kolegium Polsko-Austriackiego, badaczka dwujęzyczności. Jako międzynarodowa project managerka współpracuje m.in. z Kongresem Polskich Kobiet w Austrii.

Wiedeń – miasto przyjazne (polskim) kobietom

Artykuł przedstawia inicjatywy Kongresu Polskich Kobiet w Austrii (w skrócie KPKwA) i opisuje współpracę z Wydziałem Ds. Integracji i Różnorodności Miasta Wiedeń (w skrócie MA 17) oraz wydarzenia, jakie Kongres organizuje i ma w planach zorganizować w Wiedniu w kooperacji z Miastem.

Mateusz Isakiewicz



Forum dialogu w Urzędzie 10. Dzielnicy z różnymi społecznościami „Dein Wien. Deine Stadt” – „Twój Wiedeń. Twoje Miasto”

Sapere aude”, czyli „miej odwagę być mądrym”, to znane powiedzenie przypisywane Horacemu, spopularyzowane przez szerzyciela myśli oświeceniowej Immanuela Kanta. To zachęta do przełamywania obaw i podejmowania wyzwań, ponieważ prawdziwa mądrość zaczyna się od świadomego i odważnego podejmowania decyzji oraz rozpoczynania działań z rozwagą. Podobnie jak sentencja Horacego inspirowała do osobistej odwagi i rozwijania potencjału, tak Kongres Polskich Kobiet w Austrii podejmuje działania, idealnie wpisujące się w ducha tego przesłania. Mimo trudnego, ale dobrego początku, Kongres znajduje motywację do organizacji różnorodnych projektów, warsztatów i spotkań, aktywnie wspierając rozwój polskiej

społeczności, zwłaszcza kobiet, w Wiedniu. Działania Kongresu stanowią inspirację do świadomego i mądrego działania, co zgodnie jest z cytowaną powyżej sentencją Horacego o połowie drogi, którą pokonuje ten, kto dobrze zaczyna. Kongres wraz z wiedeńską społecznością polską zyskują wsparcie Miasta i inspirację, aby promować prawa kobiet oraz polską różnorodność w Wiedniu.

Współpraca Kongresu z Miastem Wiedeń

Ponad rok temu KPKwA nawiązał bliską współpracę z Wydziałem Ds. Integracji i Różnorodności Miasta Wiedeń. W ramach tej kooperacji Kongres stał się ważnym partnerem Miasta w kwestiach związanych z równością płci, prawami kobiet oraz integracją

społeczności polskiej w różnorodnym środowisku Wiednia. Z jednej strony, Kongres organizuje liczne spotkania i warsztaty dla polskiej społeczności, takie jak „Kobieta eko-praktyczna” (w ramach projektu „Jak kobiety ratują planetę”, koordynowanego przez Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych), podkreślając kluczową rolę kobiet w promowaniu zrównoważonych nawyków życia i zachęcając do świadomych wyborów. Jednocześnie Kongres



Forum dialogu w Urzędzie 10. Dzielnicy z różnymi społecznościami „Dein Wien. Deine Stadt” – „Twój Wiedeń. Twoje Miasto”

aktywnie angażuje się w samo życie organizacji i stowarzyszeń polonijnych. Ogromnym zainteresowaniem polskiej społeczności cieszyły się zrealizowane na początku tego roku warsztaty o planowaniu strategicznym, przeprowadzone przez doświadczoną ekspertkę ds. zarządzania projektami. Jednak Kongres nie ogranicza się wyłącznie do aktywności w środowisku polonijnym w Wiedniu, ponieważ uczestniczy w licznych wydarzeniach organizowanych przez Miasto Wiedeń, takich jak Forum Kobiet czy udział w festiwalach, seminariach i wykładach. Symbolicznym otwarciem współpracy z Wydziałem Ds. Integracji i Różnorodności było zorganizowanie polsko-brazylijskiego Dnia Kobiet ze stowarzyszeniem IKUSZ, zajmującym się analogicznymi tematami związanymi z integracją i równością płci. Te dwie na pierwszy rzut oka różne, a jednak w równym stopniu angażujące się w kwestie spraw kobiet organizacje, poznały się podczas warsztatu zorganizowanego przez MA 17.

Perspektywy na rok 2024

W roku 2024 KPKwA planuje zainicjować szereg działań we współpracy z Miastem Wiedeń, kładąc nacisk na różnorodność i integrację z niepolskojęzycznymi społecznościami. W ramach tych planów Kongres przewiduje zorganizowanie warsztatów o planowaniu strategicznym w języku niemieckim, dedykowanych właśnie niepolskojęzycznym

społecznościom. Ponadto Kongres zamierza aktywnie uczestniczyć w wydarzeniach organizowanych przez Miasto, takich jak w festynie ulicznym „My w dzielnicach Ottakring i Penzing” planowanym przez MA 17 na 8 czerwca. Dodatkowo Kongres pragnie aktywnie angażować się w cykliczne spotkania dla polskiej społeczności, mobilizując i aktywizując Polaków i Polki mieszkające w Wiedniu, a także rozwijać współpracę z różnymi organizacjami kobiecymi. Wszystkie te inicjatywy mają na celu promowanie wielojęzyczności, budowanie mostów między społecznościami oraz stworzenie przestrzeni do wymiany doświadczeń i wzajemnego wsparcia.

Wydział Ds. Integracji i Różnorodności

Około 900 tysięcy osób mieszkających w Wiedniu ma zagraniczne pochodzenie. Wydział ds. Integracji i Różnorodności Miasta →

Dane kontaktowe Wydziału Ds. Integracji i Różnorodności Miasta Wiedeń:

Integration und Diversität
Regionalstelle West

1150 Wien, Gaspasse 8 - 10, Stiege 1, 1. Stock

Telefon +43 1 4000 15928

Fax +43 1 4000 99 15928

Mobile +43 676 8118 15928

Web integration.wien.gv.at

Melden Sie sich hier für unseren Newsletter an:
<https://www.wien.gv.at/newsletter/integration/>



Festival uliczny „Wir in Ottakring und Penzing”. Fot. Jانا Mack

Wiedeń może się pochwalić bogatą ofertą programową dla wszystkich osób, które mieszkają w Wiedniu. Jego ekspertki i eksperci świadczą darmowe doradztwo dla mieszkańców i mieszanek Wiednia, zarówno miejscowych, jak i nowoprzybyłych, organizując wydarzenia informacyjne w ponad 20. językach. Bardzo

prężnie działa w tym zakresie zespół Start Wien, który obok pracy doradczej wspiera nowoprzybyłych voucherami na naukę języka niemieckiego (w wysokości 200 euro). Wydział monitoruje również dane związane z migracją, integracją i różnorodnością w istotnych obszarach życia, takich jak demografia, edukacja, rynek pracy i zdrowie. Kongres aktywnie uczestniczy w projekcie „Community Kommunikator *innen”, promującym wolontariat na rzecz wspólnego życia w Wiedniu. Uczestnicy projektu przekazują wiedzę o Mieście Wiedeń w swoich społecznościach, przekazują sugestie i potrzeby, wspierają współpracę między różnymi grupami społecznymi i organizują wydarzenia w kooperacji z Miastem.

Miej odwagę być mądrym

Działania Kongresu Polskich Kobiet w Austrii stanowią inspirację do świadomego i mądrego działania. Współpraca z wiedeńską społecznością polską przyczynia się do rozwoju i integrowania, umożliwiając odważne i aktywne zaangażowanie w życie miasta. Jak sentencja Horacego wskazuje, połowę drogi pokonuje ten, kto dobrze zaczyna – Kongres skupia się na konkretnych krokach ku pozytywnym zmianom, a wspólnota polska w Wiedniu zyskuje wsparcie i inspirację do bycia mądrzejszą i bardziej aktywną. ■



Mateusz Isakiewicz – Referent Miasta Wiedeń, pasjonat książek, polityki międzynarodowej oraz wyzwań związanych z demokracją. Prywatnie miłośnik Brazylii i Izraela.

Spotkanie lokalne „Kobieta Eko-praktyczna”

Artykuł dotyczy spotkania lokalnego „Kobieta Eko-praktyczna” zrealizowanego w ramach projektu „Jak kobiety ratują planetę”. Zawiera szczegółowy opis wydarzenia.

Krystyna Ostreǳa



Paneliści, członkinie i sympatycy

We wrześniu 2022 r. po kilku miesiącach spotkań on-line z kadrą Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, a jednocześnie koordynatorkami wspólnie realizowanego projektu „Jak kobiety ratują planetę”, przystąpiłyśmy do jego realizacji. Wszystkie działania z nim związane są ciekawe, ale w tym artykule, chcę się skupić na spotkaniu lokalnym „Kobieta Eko-praktyczna”, dotyczącym eko-zarządzania w gospodarstwach domowych, za organizację, którego

odpowiadałam. Była to dla Kongresu Polskich Kobiet w Austrii świetna okazja do zaangażowania w projekt szerszej wiedeńskiej, polonijnej społeczności. Dodam nieskromnie, że w organizacji spotkań tematycznych mamy spore doświadczenie i robimy to z radością.

Przygotowania

Nasze działania zawsze rozpoczyna wybór miejsca, które byłoby odpowiednie. Nie stawiamy barier, a więc musi być ono →

przystosowane dla osób z niepełnosprawnościami, dzieci i być wystarczająco duże oraz w dobrej lokalizacji. Dostęp do kuchni jest dla nas również niezmiernie ważny, ponieważ nasi goście muszą być zaopiekowani, jak polska gościnność nakazuje. Dodatkowym utrudnieniem zawsze jest termin, bo wydarzenie trwające 8 godzin plus czas na przygotowania, może odbyć się tylko w sobotę (a jest to dla instytucji dzień wolny od pracy).



Żainteresowanie było ogromne

Podsumowując, lista życzeń jest długa i niemalże niemożliwa do spełnienia. Ale nie dla Kongresu! W tym momencie zaowocowała podjęta wcześniej współpraca z Wydziałem Integracji i Różnorodności Miasta Wiedeń, reprezentowanym przez Pana Mateusza Isakiewicza. Data wydarzenia została ustalona na 18.11. 2023 r., a adres jeden z najlepszych! Natychmiast ruszyła lawina pomysłów, z których każdy był bardziej szalony od poprzedniego i trudniejszy do zrealizowania. Ale my lubimy sobie zawieszając wysoko poprzeczkę. Nagle okazało się, że każdy element powinien być niezwykły. Rozpoczęliśmy ustalenia: wygląd sali konferencyjnej zaaranżować tak, aby przypominał przytulne mieszkanie, poczęstunek najlepszy co oczywiście oznacza tylko ekologiczny (specjalnie na tę okazję zrobione zostały wędliny i świeżo upieczony swojski, zdrowy chleb). Trzeba było wziąć pod uwagę jeszcze jeden ważny aspekt, mianowicie, w sobotę dorośli na spotkanie owszem przyjdą, ale z dziećmi, więc trzeba zapewnić im opiekę i atrakcyjne zajęcia... i tak dalej i tak dalej.

Już za chwileczkę ...

Nadeszła godzina „0”. My, organizatorki byłyśmy na miejscu już o 8.30. Trzeba było błyskawicznie przemeblować pomieszczenia, udekorować ściany, rozłożyć wieszak i zapelnąć go ubraniami, przygotować półkę z książkami do wymiany oraz wykonać wiele niezaplanych wcześniej czynności. Pierwsi goście przybyli o godz. 10.30. Wydarzenie rozpoczęło się punktualnie i miało następujący przebieg: oficjalnie powitałam przybyłych gości i krótko przedstawiłam działalność Kongresu Polskich Kobiet w Austrii (były to informacje niezbędne, ponieważ wiele osób spotkało się z nami po raz pierwszy). Następnie w imieniu Wydziału ds. Integracji i Różnorodności Miasta Wiedeń głos zabrał Mateusz Isakiewicz, wyrażając zadowolenie z naszej owocnej współpracy.

Agnieszka Emedole zaś – interesująco opowiadała o projekcie „Jak kobiety ratują planetę”, posiłkując się świetnie zrobioną



Wieszakowy „second hand” i książki, które znalazły nowy dom



Ekologiczne produkty dla naszych gości

i pełną humoru multimedialną prezentacją, przybliżającą kulisy znajomości, powstawania projektu, jego celów i trudności, na jakie napotykałyśmy oraz o przebiegu współpracy ze Stowarzyszeniem Klub Kobiet Kreatywnych z siedzibą w Cieszynie. A później na scenę wkroczyli nasi paneliści, przedstawiani z pomocą kolejnej prezentacji multimedialnej. Wystąpili kolejno: Barbara Mielnik – „Dlaczego warto segregować śmieci”, Izabela Dziedzic – „Pijawki lekarskie – zabobon, czy rozwiązanie zgodne z naturą”, Paul Bielec – „Tradycyjne metody wyrobu wędlin i pieczenia chleba”, Iwona Czekańska – „Dlaczego warto postawić na koncentraty”, Marta Krawczyk – „Jak ekonomicznie i ekologicznie podróżować po Wiedniu”, dr Natalie Kosch – „Daj książkom drugie życie”, dr Joanna Dobkowska-Kubacka – „Drugie, trzecie, czwarte życie rzeczy”, mgr Anna Szewczyk – „Słowiańskie spojrzenie na ekologię w dobie współczesnej cywilizacji”.

Podczas spotkania prelegenci odwolali się do przekazu, że to kobiety decydują o zakupach (w tym o zakupach produktów, z których przygotowywane są posiłki), tym

samym mając wpływ na codzienne zachowania. Kobiety świadome ekologicznie podejmują trafniejsze decyzje, np. unikając produktów powodujących wysoką emisję gazów cieplarnianych. Przekazana i utrwalona została wiedza o możliwej zmianie nawyków na proekologiczne – w obrębie pojedynczych osób i gospodarstw domowych, co ma wpływ na oszczędność energii zużywanej na transport, ogrzewanie, chłodzenie.

Zaprezentowano najnowsze produkty do higieny intymnej (wielorazowe podpaski), grzebień, szczotki do włosów, maszynki do golenia wykonane z materiałów z recyklingu, wielorazowe płatki higieniczne, wielorazowe opakowania np. na owoce, przepisy na samodzielne wykonanie środków czystości, domowych wędliny oraz chleba. Goście chętnie zabierali ze sobą owoce z ekologicznych sadów oraz wymieniali się własnoręcznie zrobionymi przetworami. Znając specyfikę środowiska, przyjęliśmy do realizacji formułę wydarzenia, która będzie atrakcyjna i interesująca dla wszystkich.

Mamy to!

Zainteresowałyśmy tematem projektu „Jak kobiety ratują planetę” przedstawiciele różnych środowisk. Gościliśmy rodziny z dziećmi i osoby z niepełnosprawnościami. W przygotowaniu i realizację wydarzenia włączyły się wolontarynie: Koło Gospodyń Wiedeńskich, Global Family, Uniwersytet Dziecięcy Gaudeamus przy Akademii Górnośląskiej w Katowicach Oddział w Wiedniu, oraz Strzecha, za co serdecznie dziękujemy!

Spotkanie „Kobieta Eko-praktyczna” odbiło się głośnym echem wśród Polonii, dając przykład współpracy, integracji i wzajemnego wsparcia, co jest oprócz propagowania postaw proekologicznych kolejną wartością dodaną. ■

Fotografie wykonała Joanna Nowak i udzieliła zgody na ich publikację.



Krystyna Ostrega – Prezeska Kongresu Polskich Kobiet w Austrii, zaangażowana w działania antyprzemocowe, emigrantka od dziewięciu lat. Pasjonatka rozwoju osobistego.

Supermenka – kobieta taka jak TY

To łatwe, niemożliwe, trudne, warte próby...

Wisława Szymborska „Portret kobiety”

Mariola Fanselow

Tytuł artykułu jest dość przewrotny i nieco zaczepny. No, bo jak? Supermenka, a kto to taki? W mediach niemal każdego dnia mamy do czynienia z super bohaterami, których atutem są super moce. Nawet małe dziecko zapytane na ulicy potrafi wymienić super moce swoich ulubieńców. Tym razem jednak zajmemy się zupełnie innymi super mocami. Super mocami zwyczajnych kobiet, z krwi i kości, kobiet takich jak Ty, których motto brzmi „Słaba, ale udźwignie”.

Jaki jest świat kobiet, każdy na ogół wie. Dom, praca, rodzina, to najczęściej wymieniane ogniwa. I trudno się z tym nie zgodzić. Jednak gdy się zastanowić głębiej, to wymienione elementy stanowią zaledwie malutki ułamek spraw, którymi żyją kobiety. Nauka, sztuka, medycyna, literatura, edukacja – można byłoby wymieniać

bez końca gałęzie i obszary, w których dokonania kobiet pozostawiły swój bezcenny ślad.

Dlatego warto powiedzieć kilka słów o współczesnej działalności społecznej prowadzonej przez kobiety. Posłużymy się przykładem zaledwie dwóch – Stowarzyszeniem Kongres Polskich Kobiet w Austrii oraz Fundacji Wspólna Przestrzeń. Ich działalność



Stowarzyszenie Kongres Polskich Kobiet w Austrii, Fundacja Wspólna Przestrzeń. Gala Polak Roku we Włoszech i na Świecie – Rzym 2023. Fot. Joanna Nowak

statutowa, forma pracy może się w wielu punktach różnić, jednak każda z nich ma w sobie ogromny potencjał i nieograniczoną możliwość działania, realizowania tego, co wydaje się łatwe, czasem niemożliwe lub trudne, jednak zawsze warte próby.

Współczesne Supermenki są w różnym wieku, mają odmienne doświadczenia i kwalifikacje, pochodzą z różnorodnych

środków, dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem, pragną się realizować na wielu płaszczyznach. Działają w wolnym czasie, nie pytają o wynagrodzenie, nie dbają o zaszczyty. Krok po kroku budują relacje, tworzą więzi. Wzajemnie się motywują. Dają sobie siłę i poczucie bezpieczeństwa. Bieczną świadomością, że w każdej chwili jest obok ktoś gotowy wysłuchać, wesprzeć lub zwyczajnie po ludzku zapytać: „Co u Ciebie?”. W tym właśnie tkwi tajemnica, a jednocześnie odpowiedź, po co to robią.

Oczywiście, jak w każdej grupie zdarzają się też konflikty, różnice zdań, i to jest zupełnie normalne, a nawet potrzebne. Z każdej sytuacji kryzysowej wychodzą silniejsze, odważniejsze i mądrzejsze. Idą dalej, optymizmem, otwartością i zaangażowaniem, przyciągają kolejnych członków i sympatyków, kontynuują współpracę, budują swoją markę.

Zakres tematyczny podejmowanych działań przez Stowarzyszenie Kongres Polskich Kobiet w Austrii ma bardzo szerokie spektrum. Począwszy od cyklicznych wizyt w Parlamencie Austrii, poprzez ekologię, zagadnienia związane z samorozwojem, promocją zdrowia i zdrowego stylu życia, poznawaniem nowych trendów na rynku pracy, a na działalności kulturalnej kończąc. Każde spotkanie oprócz merytorycznych treści daje znacznie więcej niż wiedzę, czy artystyczne przeżycia – bezcenną wartością jest możliwość wspólnego spędzenia czasu, poznania nowych ludzi, wymiany poglądów. Stowarzyszenie bardzo dużą wagę przykładają do współpracy z innymi organizacjami zajmującymi się pomocą osobom doświadczającym przemocy. W tym przypadku powszechnie znane hasło „Nigdy nie będziesz szła sama” nabiera właściwego znaczenia.

Zupełnie inaczej jest w Fundacji Wspólna Przestrzeń, której struktura organizacyjna jest znacznie uproszczona, jednak zakres podejmowanych działań jest równie szeroki. Swym zasięgiem obejmuje wydarzenia na terenie wielu województw, ze swoją działalnością wychodzi poza granice Polski, nawiązuje wciąż nowe kontakty, pozyskuje partnerów. W Fundacji działają ludzie od lat zaangażowani

w promocję kultury, historii oraz talentów ze wszystkich dziedzin sztuki. Istotnym aspektem prowadzonych działań jest uniwersalny przekaz łączący zagadnienia czysto naukowe z zabawą czy działalnością artystyczną. Możliwość swobodnego, bezpośredniego kontaktu z profesjonalnymi artystami, czy też uznanymi twórcami życia naukowego, stwarzają okazję do poznawania osiągnięć kulturalnych i dokonań sławnych osób.



Krystyna Ostrega – prezeska Stowarzyszenia Polskich Kobiet w Austrii oraz Mariola Fanselow – prezes Fundacji Wspólna Przestrzeń w Parlamencie Austrii – Wiedeń 2024. Fot. Joanna Nowak

Obie wymienione organizacje stworzyły kobiety – takie jak Ty, które w pewnym momencie swojego życia zapragnęły zrobić coś nietatwego. Podjąć się zadania trudnego, a ich myślą przewodnią była i nadal jest chęć działania, jednoczenia środowisk i ludzi, budowania mostów międzypokoleniowych i międzykulturowych.

Bez względu na to, co teraz robisz, jeśli chcesz w przyszłości podjąć podobne wyzwanie, wiedz, że działalność społeczna to szansa, nadzieja i przyszłość wielu kobiet. Każda z nas, która choćby w niewielkim stopniu uczestniczyła, uczestniczy, tworzy, czy też współtworzy otaczającą rzeczywistość, staje się świadomą, pewną siebie kobietą. Staje się Supermenką. ■

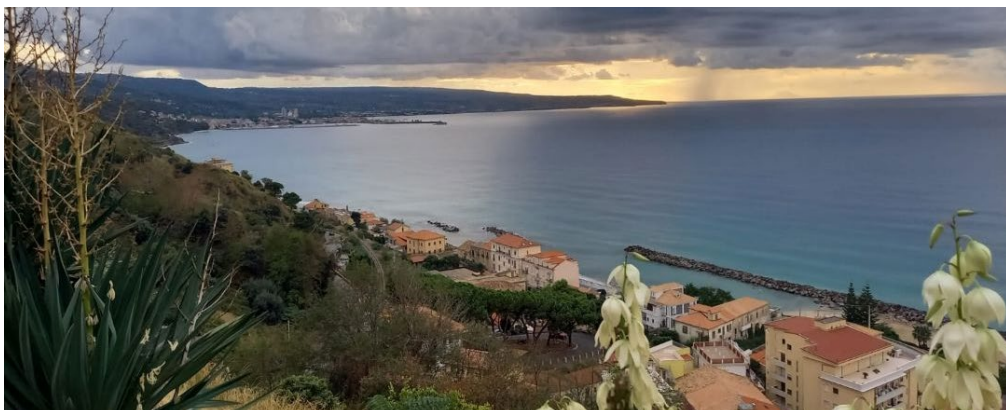


Mariola Fanselow – Prezeska Fundacji Wspólna Przestrzeń, członkini Kongresu Polskich Kobiet w Austrii, absolwentka Wydziału Pedagogiki UW, nauczyciel akademicki, doradczyni zawodowa i edukacyjna. www.wspolnaprzestrzen.org

Kalabria - bezpieczne i przyjazne miasto dla kobiet

Kalabria to urokliwa kraina na południu Włoch. Zagrożona wybuchem pobliskiej Etny i trzęsieniami ziemi, pełna beztrojskich turystów i rdzennych mieszkańców, którzy niekiedy zapominając o podstawowych zasadach zachowania na plaży czy w mieście, bywają niebezpieczeństwem dla kobiet i dzieci.

Magdalena Ratajewska



Kalabryjskie wybrzeże narażone na trzęsienie ziemi. Fot. Dorota Fischer

Z przeprowadzonych badań wynika, że to my, kobiety częściej poruszamy się pieszo, korzystamy z komunikacji zbiorowej, czy też spacerujemy z dziećmi. Czy czujemy się w naszych miastach bezpiecznie? Często boimy się przestrzeni publicznej ze względu na molestowanie, kradzież czy gwałt. Obawy związane z bezpieczeństwem osobistym nie zawsze pozwalają nam na poruszanie się po mieście tak, jakbyśmy pragnęły.

Bezpieczne o każdej porze

Wiele kobiet doświadczyło dyskomfortu, a w niektórych przypadkach nawet strachu związanego z przejściem ulicą późnym wieczorem lub w nocy. Ataki na kobiety na ulicy są dużym problemem i poczucie niepewności często towarzyszy wielu z nas, wracającym późnym wieczorem do domu. Realna jest

potrzeba uczynienia miast strefą bezpieczną dla kobiet i dzieci.

Nasze Międzynarodowe Stowarzyszenie ODWAŻNE KOBIETY proponuje kilka następujących innowacji mających na celu zwiększenie bezpieczeństwa kobiety w mieście.

Powrót do domu wieczorem i w nocy to zawsze potencjalnie niebezpieczny moment: szukanie kluczy i otwarcie drzwi wejściowych sprawiają, że kobiety są bardziej bezbronne, bo zmniejsza się ich zdolność do dostrzegania ryzyka. Dobre oświetlenie drzwi wejściowych może być zarówno pomocą dla tych, którzy muszą wejść, jak i dobry środek odstraszający dla atakujących.

Parking i przystanek autobusowy to kolejne miejsca, w których często może dochodzić do ataków na samotne kobiety, stąd ważne jest, aby były dobrze oświetlone i często

kontrolowane przez służby bezpieczeństwa.

Stworzenie aplikacji do rozmów video z dyżurującą wolontariuszką, aby towarzyszyć samotnym kobietom w powrocie do domu, a także umożliwiającej geolokalizację rozmowy i automatyczną możliwość wezwania policji. Nagranie rozmowy wideo pozwalałoby na wykorzystanie jej jako zeznania video – cyfrowego dowodu w postępowaniu karnym przeciwko atakującemu.

„Dzielnica przyjazna kobiecie”.

W każdej dzielnicy utworzenie lokali interwencyjnych z przeszkoloną kadrą świadczącą pomoc w rozmaitych sytuacjach zagrożenia, do której może zwrócić się kobieta w trudnej sytuacji.

Szkolenie taksówkarzy i kierowców autobusów, aby wspierać i pomóc kobietom, które są w niebezpieczeństwie.

Gdy ziemia drży

Mieszkającym daleko od pasa sejsmicznego otaczającego planetę trzęsienie ziemi może wydawać się problemem mało istotnym. Z Kalabrii widać jednak piękny i niebezpieczny wulkan Etna, a aktywność wulkaniczna i trzęsienia ziemi to zbliżone procesy geofizyczne. Południowe Włochy leżą w takim sejsmicznym pasie. I ziemia u nas drga dość często.

Trzęsienia ziemi, w odróżnieniu od huraganów, są znacznie trudniejsze do przewidzenia. To sprawia, że ze skutkami trzęsień ziemi muszą zmagać się osoby, które kompletnie nie są na to przygotowane.

Często zdarza się, że to my, kobiety, wpadamy w panikę, zabieramy nasze dzieci i uciekamy, nie biorąc pod uwagę podstawowych zasad. Dlatego bardzo ważne jest posiadanie informacji, co należy robić w przypadku trzęsienia ziemi.

Najważniejsze to nie wpadać w panikę. Jeśli jedziesz samochodem, nie parkuj w pobliżu mostów i plaż. Jeśli przebywasz na świeżym powietrzu, odsuń się od budynków i linii energetycznych. Trzymaj się z daleka od zakładów przemysłowych i linii



energetycznych, a także od brzegów jezior i morskich plaż. Jeśli przebywasz w pomieszczeniu, szukaj schronienia przy drzwiach umieszczonych w ścianie nośnej (tej grubszej) lub pod belką, ponieważ może to uchronić Cię przed możliwym zawaleniem. Schroń się pod stołem. Nie korzystaj z windy, ponieważ może ona utknąć między piętrami i uniemożliwić ci wyjście. Jeśli uda ci się wyjść bezpiecznie z domu, idź na plac, gdzie nie ma drzew czy budynków.

W Kalabrii i na Sycylii departament ochrony ludności wraz z wieloma organizacjami pozarządowymi przygotował system powiadomień o niebezpieczeństwach tzw. „IT ALERT”, który przesyła informacje na telefony komórkowe mieszkańcom, ostrzegając przed niebezpieczeństwem. Wprowadzenie takiego systemu ostrzegającego o trzęsieniu ziemi może zapobiec wielu ofiarom śmiertelnym. W szkołach młodzież informowana jest o zagrożeniach spowodowanych trzęsieniem ziemi i o tym, jak w takiej sytuacji należy się zachować.

Nasze Stowarzyszenie ODWAŻNE KOBIETY wzywa i zaprasza do współpracy wszelkie stowarzyszenia, fundacje, działaczki społeczne, kobiety angażujące się w politykę, ponieważ bezpieczne miasto dla kobiet to bezpieczne miasto dla wszystkich! ■



Magdalena Ratajewska – działaczka społeczna, prezeska Międzynarodowego Stowarzyszenia ODWAŻNE KOBIETY www.odwaznekobiety.com Pracuje w turystyce. Współpracuje z Kongresem Polskich Kobiet w Austrii.