

Ecological Future  
Diverse and Inclusive



# USMERNENIA

PRE KOMUNITNÉ SKÚSENOSTI

EFDI - Ekologická budúcnosť rozmanitá a inkluzívna

Číslo projektu: 2021-1-AT01-KA220-ADU-000035262

Program: Erasmus+

Trvanie: 1: január 2022 - december 2023

Projektoví partneri: LebensGroß GmbH (koordinátor) - AT, agado - DE, Sibirka - SK, Art Fusion - RO.

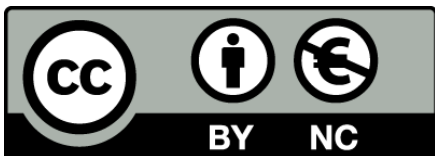
<https://efdi-project.eu/>

Ilustrácie: Desislava Königsberger



## Spolufinancovaný Európskou úniou

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.



Výsledky projektu sú duševným vlastníctvom projektového partnerstva a sú licencované pod licenciou Creative Commons CC BY-NC 4.0.

## PARTNER PROJEKTU

LebensGroß

<https://www.lebensgross.at/>



<https://www.agado.org/>



<http://www.sibirka.sk/>



SIBIRKA  
CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB



<https://artfusion.ro>



## OBSAH

Úvod k usmerneniam EFDI	7
Príklady osvedčených postupov	18
Potraviny	27
Biodiverzita	36
Spotreba	44
Mobilita	50
Zdroje	57

---

## PREDSLOV

Usmernenia pre komunitné skúsenosti boli vypracované v rámci projektu EFDI - Ekologická budúcnosť rozmanitá a inkluzívna. Projekt bol financovaný Európskou komisiou v rámci programu ERASMUS+.

Cieľom projektu EFDI - Ekologická budúcnosť rozmanitá a inkluzívna - je uľahčiť ľuďom s mentálnym a/alebo komplexným postihnutím prístup k vedomostiam, zručnostiam a možnostiam účasti na témach ochrany klímy a udržateľnosti.

Celkovým cieľom projektu je umožniť ľuďom so zdravotným postihnutím vyjadriť svoj názor a podieľať sa na reakcii na zmenu klímy.

Zmena klímy je jednou z najväčších hrozieb pre našu planétu. Jej dôsledky ohrozujú ľudí na celom svete už teraz a ohrozujú aj životy budúcich generácií.

Dôsledky sú rôzne: topí sa zemský ľad, stúpa hladina morí, zvyšuje sa výskyt extrémnych výkyvov počasia a ničia sa ekosystémy.

V roku 2015 prijala Organizácia Spojených národov (193 členských štátov) „Agendu 2030 pre udržateľný rozvoj“ s cieľom poskytnúť usmernenia pre udržateľnú a spravodlivú budúcnosť.

Agenda 2030 pre udržateľný rozvoj, ktorú vytvorila organizácia OSN, je akčný plán pre ľudí, planétu a prosperitu. Definuje 17 cieľov udržateľného rozvoja, ktoré sú tiež súčasťou Agendy EÚ 2030 na vybudovanie lepšieho sveta pre ľudí a našu planétu. Jedným z cieľov je zabezpečiť inkluzívne a spravodlivé kvalitné vzdelávanie a podporovať možnosti celoživotného vzdelávania pre všetkých.

EFDI prostredníctvom inkluzívneho vzdelávania vytvoril ponuky prispôbené potrebám ľudí s poruchami učenia alebo mentálnym postihnutím a/alebo komplexným postihnutím. Okrem toho bude tento projekt prínosom pre mnohých ďalších ľudí, ktorí sú od jednoduchého jazyka závislí z iných dôvodov.

Projekt EFDI realizovali štyri organizácie z európskych krajín:

**LebensGroß GmbH, Rakúsko** je nezisková organizácia, ktorá sprevádza ľudí v rôznych životných situáciách. LebensGroß ponúka služby pre ľudí všetkých vekových kategórií, ľudí so zdravotným postihnutím aj bez neho, mladých ľudí, ľudí s prekážkami na trhu práce, ľudí s duševným ochorením, utečencov.

**agado - Združenie pre trvalo udržateľný rozvoj, Nemecko** sa zameriava na vzdelávanie pre trvalo udržateľný rozvoj. Prostredníctvom projektov, kampaní a podujatí sa agado usiluje posilniť postavenie ľudí, aby žili a pracovali čoraz

udržateľnejšie. agado informuje o príčinách a pozadí globálnych výziev a rozvíja praktické prístupy pre individuálne a spoločenské opatrenia.

**A.R.T. Fusion, Rumunsko** je organizácia, ktorá mení postoje ľudí v našej globálnej komunite a spolu s ostatnými členmi spoločnosti hľadá riešenia v oblasti sociálnej a globálnej zodpovednosti. Používaná metodika zahŕňa participatívne umelecké metódy, živú knižnicu, pouličné kampane a globálne vzdelávanie.

**Centrum sociálnych služieb Sibírka, Bratislava** pracuje pobytovou formou s dospelými osobami s viacnásobným postihnutím. Jednou zo súčastí sociálnej služby je celoživotné vzdelávanie v sociálnej oblasti, kde sa podporuje samostatnosť ľudí so zdravotným postihnutím v oblasti sebaobsluhy a základných sociálnych aktivít v spolupráci s komunitou. Ďalšia časť služieb zahŕňa pracovné postupy a možnosti aktivít, ako sú prvky arteterapie, muzikoterapie a dramaterapie.

## VÝSLEDKY

### **Učebné osnovy EFDI**

Učebné osnovy sa zameriavajú na všetky cieľové skupiny z hľadiska ekologických vedomostí a sú osobitne zamerané na potreby ľudí s mentálnym a/alebo komplexným postihnutím. Učebné osnovy zahŕňajú tieto témy: potraviny, mobilita, spotreba a biodiverzita a všeobecnú tému „klíma“. Obsahujú súbor metód a slúžia ako učebný plán pre inkluzívnu prácu.

### **Usmernenia EFDI pre komunitné skúsenosti**

Usmernenia pre komunitné skúsenosti ponúkajú didaktický rámec na prácu s ekologickými témami na základe skúseností a štúdií v komunite. Takto vybudované mosty medzi ľuďmi so zdravotným postihnutím a komunitami umožňujú učiť sa a chápať ekologické alebo udržateľné procesy.

### **Súbor kampaní EFDI**

Súbor kampaní umožňuje ľuďom s mentálnym postihnutím iniciovať kampane za lepšiu ekologickú budúcnosť, aby sa mohli aktívne zapojiť do riešenia problémov. Preto vytvára príležitosti pre ľudí s mentálnym postihnutím, aby boli aktívni, aby ich bolo počuť a aby sa zúčastňovali na demokratickom živote.

### **Multisenzorická výtvarná kniha a súbor nástrojov EFDI**

Multisenzorická výtvarná kniha a súbor nástrojov poskytujú zmyslovo orientované učebné pomôcky k témam ekológia a ochrana klímy. Umožňujú ľuďom s mentálnym a/alebo komplexným postihnutím učiť sa a porozumieť na emocionálnej a zmyslovej úrovni.

## ÚVOD K USMERNENIAM EFDI

Usmernenia sa týkajú komunity a skúseností komunity v kontexte ochrany klímy a prenosu poznatkov na túto tému. Zameriavame sa na neformálne vzdelávanie v oblasti ekologických kompetencií založené na skúsenostiach z reálneho sveta.

Vzťahy a komunity sú pre všetkých ľudí veľmi dôležité. Ľudia so zdravotným postihnutím a sociálne znevýhodnení ľudia nemajú vždy ľahký prístup ku komunite a jej aktivitám. Preto je o to dôležitejšie, že projekt EFDI je prínosný v tejto oblasti, pretože neformálne vzdelávanie v kontexte pozitívne prežívaných sociálnych stretnutí je cenné a udržateľné pre celú komunitu. Komunitné aktivity vytvárajú mosty medzi rôznymi ľuďmi a prispievajú k začleňovaniu ľudí s mentálnym a/alebo komplexným postihnutím do komunít a ich (životného) prostredia. Spojenie sociálnej účasti a učenia tiež umožňuje účastníkom, aby sa sami stali aktívnymi.

Ďalším dôležitým vplyvom je budovanie nových vzťahov s členmi komunity. Pozitívnym vedľajším účinkom je aj senzibilizácia existujúcich komunitných iniciatív, ako sú napríklad opravárenské kaviarne, a ich povzbudenie, aby sa stali inkluzívnymi a primerane rozšírili svoju ponuku.

Usmernenia sa zaoberajú piatimi témami: klíma, potraviny, mobilita, spotreba a biodiverzita. Didaktický rámec obsahuje návrhy rôznych aktivít pre rôzne cieľové skupiny, medzi ktoré patria nielen osoby so zdravotným postihnutím, ale aj učitelia, školitelia, opatrovatelia a sociálni pracovníci, ktorí pôsobia ako facilitátori a usmerňujú ich pri týchto aktivitách. Poskytuje nápady a návrhy, ako možno tieto prostredia reflektovať a skúmať ako základ pre „učenie sa v teréne“, aby sa vytvorili príležitosti na neformálne učenie a uplatňovanie vedomostí. Cieľom týchto aktivít je povzbudiť ľudí, aby rozvíjali svoje vlastné nápady a prispôbili aktivity miestnym podmienkam v komunitách.

Usmernenia sa začínajú súborom príkladov dobrej praxe z partnerských krajín projektu EFDI. Cieľom je pokryť všeobecnú tému klímy a ochrany klímy. Hlavná otázka znie: „Ako môže komunita prispieť k riešeniu zmeny klímy?“ Všetky komunitné aktivity sa týkajú tejto témy a ukazujú pozitívne príklady toho, ako spoločne reagovať na klimatickú krízu.

V nasledujúcom texte sú uvedené pokyny pre komunitné aktivity týkajúce sa tém mobility, biodiverzity, potravín a spotreby. Vysvetlenia jednotlivých tém nájdete v štandardnom jazyku, ako aj v zjednodušenej forme na konci kapitol. (Pozn: Podrobnejšie informácie o jednotlivých témach nájdete v učebných osnovách EFDI.) Usmernenia obsahujú aj ilustrácie na podporu ľudí s mentálnym postihnutím, ktorí potrebujú vizuálnu podporu pri učení, aby sa minimalizovali problémy s prístupnosťou.

Po krátkom úvode ku každej téme nasledujú dve aktivity, ktoré sú opísané krok za krokom vrátane cieľov, potrebných zdrojov a časového rámca. Aktivity sú opísané v troch rôznych úrovniach zručnosti, od začiatočníkov cez mierne pokročilých až po pokročilých, a sú označené lístkami.

Školitelia ich musia prispôbiť diagnóze a možnostiam účastníkov.

Pre školiteľov, ktorí majú s inkluzívnymi aktivitami len malé alebo žiadne skúsenosti, sú určené nasledujúce tipy:

Vopred zhromaždite informácie o špecifických potrebách vašich účastníkov, ktoré sú dôležité pre plánovanie aktivity, ako sú napríklad pohybové obmedzenia alebo alergie.

Uistite sa, že miesto, kde sa má vaša aktivita uskutočniť, je bezbariérové.

V online a offline komunikácii používajte ikony zodpovedajúce typu postihnutia vrátane ikony pre ľahké čítanie. Pri odosielaní pozvánky na aktivitu dodržiavajte pravidlá prístupnosti (AltText pre obrázky, ľahko čitateľný jazyk, ikony, sociálny príbeh).

Dôrazne informujte o tom, že každý je vítaný bez ohľadu na jeho schopnosti/zdravotné postihnutie, pôvod, vek, pohlavie atď. Odkaz „každý je vítaný“ nie je nikdy zbytočný.

Sociálny príbeh postupne oboznamuje účastníkov so zdravotným postihnutím s tým, čo sa bude diať, s ľuďmi, ktorých stretnú (školiteľmi), a s miestom konania. Používajte čo najnázornejšie obrázky a zjednodušený text. Sociálny príbeh môže byť vo formáte PDF alebo vo formáte videa. Účastníkom sa zašle vopred (e-mailom, ako podujatie na Facebooku, na webovej stránke).

Prispôbte trvanie aktivity pozornosti účastníkov - odporúčajú sa prestávky každých 20 minút. Umožnite účastníkom pracovať v stoji alebo sa pri práci prechádzať po miestnosti.

Prispôbte nástroje pohybovým schopnostiam účastníkov (nožnice pre obe ruky, mäkké pastelky, tyčinkové lepidlo atď.).

Zapojte čo najviac pohybových hier.

Venujte pozornosť zmyslovým podnetom v miestnosti: čuchovým (dezinfekčné prostriedky), sluchovým (stavebné práce v blízkosti, šušťanie listov spôsobené silným vetrom), zrakovým (steny plné obrazov alebo svetlo prechádzajúce cez závesy). Zabezpečte upokojujúce predmety: slúchadlá, zmyslové predmety proti úzkosti, sedacie vaky. Ak je to možné, majte v blízkosti tichú miestnosť.

Umožnite účastníkom prísť 20 – 30 minút pred začiatkom aktivity alebo navštíviť miesto niekoľko dní vopred.



---

## PREDSLOV

### ĽAHKO ČITATEĽNÝ TEXT

Tieto usmernenia pre komunitné skúsenosti boli vypracované v rámci projektu EFDI – Ekologická budúcnosť rozmanitá a inkluzívna.

Projekt EFDI má veľký cieľ.

Tým je podporiť ľudí so zdravotným postihnutím v získavaní informácií o ochrane klímy a udržateľnosti.

Potom majú ľudia možnosť zapájať sa do týchto dôležitých tém.

Hlavným cieľom projektu je, aby sa doň zapojili všetci ľudia a mohli sa vyjadriť a byť súčasťou úsilia o riešenie zmeny klímy.

Zmena klímy je jednou z najväčších hrozieb pre našu planétu.

Jej dôsledky ohrozujú ľudí na celom svete.

Ohrozujú aj životy budúcich generácií.

Dôsledky sú rôzne:

Ľad na Zemi sa topí.

Hladina morí stúpa.

Extrémne výkyvy počasia sú čoraz častejšie.

Ekosystémy sa ničia.

Agenda 2030 pre udržateľný rozvoj,  
ktorú vytvorila organizácia OSN, je akčný plán  
pre ľudí, planétu a prosperitu.

Definuje 17 cieľov udržateľného rozvoja  
s cieľom vybudovať lepší svet pre ľudí a našu planétu.

Jedným z cieľov je zabezpečiť inkluzívne a spravodlivé kvalitné vzdelávanie  
a podporovať možnosti celoživotného vzdelávania pre všetkých.

Ciele udržateľného rozvoja sú tiež súčasťou Agendy 2030 EÚ.

EFDI - Ekologická budúcnosť rozmanitá a inkluzívna je európsky projekt.

Je zameraný na ľudí s poruchami učenia a zdravotným postihnutím.

Projekt zvyšuje ekologické kompetencie a znalosti.

Z ľahko zrozumiteľných jazykových aktivít a materiálov  
bude mať prospech aj mnoho ďalších ľudí.

Projekt EFDI podporuje organizácie v ich úsilí o udržateľnosť.

Štyrmi partnermi projektu sú:

Organizácie pre ľudí so zdravotným postihnutím:

- **LebensGroß GmbH, Rakúsko**  
pomáha a sprevádza  
ľudí so zdravotným postihnutím a bez neho,  
ľudí s prekážkami na trhu práce,  
ľudí s duševným ochorením a utečencov.

- **Centrum sociálnych služieb Sibírka, Bratislava**

pracuje pobytovou formou s dospelými osobami s viacnásobným postihnutím.

Ľudia so zdravotným postihnutím dostávajú príležitosť:

na spoločenské aktivity v spolupráci s komunitou,

na vykonávanie pracovných postupov a

využívanie arteterapie, muzikoterapie a dramaterapie.

Organizácie pre udržateľný rozvoj a globálnu zodpovednosť:

- **agado - Združenie pre trvalo udržateľný rozvoj, Nemecko**

sa zameriava na vzdelávanie pre trvalo udržateľný rozvoj.

agado organizuje projekty, kampane a podujatia a

umožňuje ľuďom žiť a pracovať čoraz udržateľnejšie.

- **A.R.T. Fusion, Rumunsko** mení postoje

ľudí spolu s ostatnými členmi spoločnosti.

Pomáha hľadať riešenia sociálnych a globálnych výziev.

Metódy sú participatívne, ako napríklad živá knižnica

a pouličné kampane.

Výsledky projektu EFDI sú:

**Učebné osnovy EFDI** zahŕňajú tieto témy:

klíma, potraviny, mobilita, spotreba, biodiverzita.

Biodiverzita znamená rozmanitosť rastlinných a živočíšnych druhov.

Mobilita znamená cestovanie autobusom, električkou, bicyklom alebo pešo.

Učebné osnovy obsahujú súbor metód a aktivít.

**Usmernenia Spoločenstva EFDI** ponúkajú možnosti vzdelávania v oblasti ekologických tém. Vychádzajú zo skúseností a štúdií v komunite.

**Súbor kampaní EFDI** pomáha ľuďom s poruchami učenia začať kampane za lepšiu ekologickú budúcnosť.

Môžu vypracovať nápady a praktické návrhy na vedenie kampane.

**Multisenzorická výtvarná kniha a súbor nástrojov EFDI** poskytujú učebné materiály pre ekológiu a ochranu klímy.

Učebné materiály sú orientované na zmysly.

## ÚVOD K USMERNENIAM EFDI

### ĽAHKO ČITATEĽNÝ TEXT

Usmernenia sa týkajú učenia  
v komunitách a z komunitných skúseností.

V usmerneniach sa uvádza,  
ako spoločne pracovať na ochrane klímy.

Vzťahy a komunity  
sú veľmi dôležité pre všetkých ľudí.

Osoby so zdravotným postihnutím a znevýhodnené osoby  
nemajú vždy ľahký prístup ku komunitě  
a jej činnosti.

Učenie v komunitě a s komunitou  
je hodnotné a udržateľné pre všetkých.  
Komunitné aktivity spájajú rôznych ľudí  
a prispievajú k začleneniu.

Byť aktívny v komunitě  
je pre každého posilňujúcim zážitkom.

Projekt uľahčuje procesy vzájomného učenia sa  
medzi cieľovými skupinami EFDI  
a členmi komunity  
prostredníctvom stretnutí a aktivít.

Usmernenia sa zaoberajú piatimi témami:  
klíma, potraviny, mobilita, spotreba a biodiverzita.

Začínajú súborom príkladov dobrej praxe  
z partnerských krajín projektu EFDI.

Všetky príklady dobrej praxe ukazujú,  
ako môže komunita  
prispieť k riešeniu zmeny klímy.

Dostanete tipy na aktivity v komunitě  
na témy mobility, biodiverzity, potravín a spotreby.

K jednotlivým témam nájdete vysvetlenia  
v štandardnom jazyku a v zjednodušenej forme.

Ak chcete získať ďalšie informácie o jednotlivých témach,  
pozrite si učebné osnovy EFDI.

Usmernenia obsahujú aj ilustrácie  
na podporu ľudí, ktorí potrebujú vizuálnu podporu pri učení.

Po úvode do každej témy  
nájdete opis aktivít.

Všetky aktivity sú podrobne opísané.

Každá aktivita je k dispozícii v troch rôznych úrovniach zručnosti.

Úrovne zručností siahajú od

**ZAČIATOČNÍKOV** 

**CEZ MIERNE POKROČILÝCH**  

**PO POKROČILÝCH**   

Úroveň hovorí o tom, aká ľahká je daná činnosť  
a či je potrebná podpora.

Pre školiteľov, ktorí majú málo skúseností

alebo nemajú žiadne skúsenosti s inkluzívnymi aktivitami,

máme nasledujúce tipy:

Vopred si zhromaždite informácie

o špecifických potrebách vašich účastníkov,

ktoré sú dôležité pre plánovanie vašej aktivity.

Pre aktivitu si vyberte bezbariérové a

prístupné miesto.

Pozvánka na aktivitu by mala byť

zrozumiteľná a prístupná pre všetkých.

Používajte ikony v online aj offline komunikácii.

Dôrazne informujte, že každý je vítaný,

bez ohľadu na jeho schopnosti/zdravotné postihnutie, pôvod, vek, pohlavie.

Účastníkom krok za krokom opíšte,

čo sa bude diať,

s akými ľuďmi sa stretnú,

a miesto konania.

Používajte živé obrázky a zjednodušený text.

Použite na to formát PDF alebo video  
a vopred ho pošlite účastníkom  
(e-mail, ako udalosť na Facebooku, webová stránka).

Čas pre danú aktivitu prispôbte  
potrebám účastníkov.

Odporúčajú sa prestávky každých 20 minút.

Umožnite účastníkom pracovať v stoji  
alebo sa pri práci prechádzať po miestnosti.

Prispôbte nástroje pohybovým zručnostiam účastníkov.

Používajte nožnice pre obe ruky, mäkké pastelky, tyčinkové lepidlo atď.

Zahrňte veľa pohybových hier.

Vyhňte sa silným zmyslovým podnetom v miestnosti,  
ako sú silné pachy alebo hlasné zvuky.

Vyhňte sa vizuálnym podnetom, ako sú  
napríklad steny s príliš veľkým počtom obrázkov.

Do miestnosti uložte upokojujúce predmety,  
ako sú slúchadlá,  
alebo predmety, ktorých sa možno dotýkať pri pocite úzkosti.

Majte v blízkosti tichú miestnosť,  
ak je to možné.



Umožnite účastníkom prísť 20 – 30 minút

pred začatím aktivity

alebo navštíviť miesto konania niekoľko dní vopred.

## PRÍKLADY OSVEDČENÝCH POSTUPOV

### RAKÚSKO

#### TRVANIE:

Pre komunitu v Grazi bola vytvorená mobilná ekologická záhrada.

Táto aktivita sa začala v roku 2021 a je dlhodobejšou aktivitou v tomto okrese.

Projekt iniciovala susedská iniciatíva s názvom Grätzelinitiative Margaretenbad (webová stránka: <https://www.margerl.at/willkommen> (11.08.2022))

Susedská iniciatíva je združenie, ktoré spolupracuje s členmi a dobrovoľníkmi na realizácii rôznych aktivít. Ponúkané aktivity zlepšujú a podporujú pohodu a zdravie v okrese vrátane poradenstva a informácií, aktivít pre deti, voľnočasových aktivít a rekreácie. Ponuky a podujatia sú bezplatné, financované z dobrovoľných príspevkov a aktívnej účasti členov. Združenie sa zaviazalo k udržateľnosti a rovnosti.

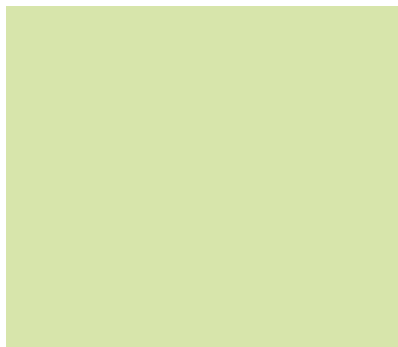
Cieľom združenia, ktoré iniciovalo tento projekt, je zvýšiť kvalitu života v komunite v tomto okrese a dlhodobo sa snaží zlepšiť susedské stretnutia a komunikáciu. Udržateľný koncept je podporovaný z *finančných prostriedkov rakúskeho fondu Klima- und Energiefond Österreich* (klimatický fond).

Mobilná ekologická záhrada umožňuje ekologickejší a udržateľnejší rozvoj okresu a podporuje používanie ekologických nákladných bicyklov.

Projekt realizovali účastníci projektu zamestnanosti pre sociálne znevýhodnených ľudí. Miestni obyvatelia boli tiež vyzvaní, aby sa aktívne zapojili do projektu a prispeli k jeho realizácii.

Bicykel použitý v projekte bol nákladný bicykel z druhej ruky, ktorý bol upravený na udržateľné používanie a premenený na mobilnú záhradu.

Účastníci projektu zamestnanosti na začiatku zasadili jahody, rozmarín, šalviu a bazalku. Postupne sa vysadili papriky, kapucínky a mnohé ďalšie rastliny. O pletie a zalievanie sa stará komunita.



Mobilná záhrada svojím zeleným vzhľadom nielen pozitívne ovplyvňuje životné prostredie, ale aj udržateľným spôsobom mení spoločnosť. Ukazuje, ako môžu ľudia pozitívne prispieť k udržateľnej spoločnosti. Keď komunita spolupracuje a stará sa o záhradu, každý občan má prospech nielen z čerstvých bylín a zeleniny, ale aj z krásneho výhľadu. Je to tiež dobré miesto na posedenie, čítanie knihy alebo rozhovory s priateľmi a susedmi.

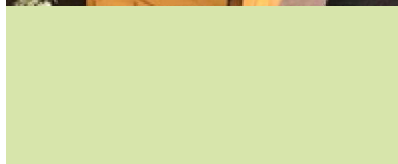


### **CIEĽOVÉ SKUPINY**

Účastníci neziskového projektu zamestnanosti v Grazi aktívne pomáhali pri výsadbe nákladného bicykla. Ide o projekt zamestnávania sociálne znevýhodnených osôb s poruchami učenia. Do určitých oblastí zamestnania sa dostávajú prostredníctvom tranzitných pracovísk. V rámci tohto projektu sú účastníci pedagogicky sprevádzaní.

### **FAKTORY ÚSPECHU**

Projekt je úspešný vďaka finančným prostriedkom a zapojeniu miestnej komunity, ktorá ho podporuje prevádzkou bicyklov a starostlivosťou o rastliny.



### **UDRŽATEĽNOSŤ A PRENOSNOSŤ**

Udržateľné a komunitné záhradkárstvo má veľký význam pre každú štvrť mesta alebo obce. Vytvárajú sa špeciálne miesta, ktoré sú cenným a udržateľným prínosom pre komunitu. Tento projekt je praktický na realizáciu a podporuje miestnu komunitnú solidaritu.



Projekt je možné realizovať vo všetkých regiónoch v závislosti od počasia a špecifik regiónu, stačí si len vybrať rastliny, bylinky, ovocie a zeleninu. Na tomto projekte sa môžu zúčastniť aj rôzne cieľové skupiny. Dá sa optimalizovať pre všetkých.

## NEMECKO

### ČASOVÉ OBDOBIE A POZADIE ČINNOSTI

Aktivita **Školenie environmentálnych skautov** sa uskutočnila v rámci projektu *Ochrana klímy a inklúzia* nadácie Friedehorst v Brémach. Financovalo ju nemecké Spolkové ministerstvo životného prostredia, ochrany prírody a jadrovej bezpečnosti v rámci národnej klimatickej iniciatívy NKI a trvala od roku 2017 do roku 2019.

Výsledkom projektu *Ochrana klímy a inklúzia* bolo 211 podujatí, 161 workshopov, 23 podujatí zameraných na varenie šetrné pre klímu, 9 kampaní, 7 exkurzií, 6 festivalov, 3 prednášky a 2 divadelné predstavenia. Hlavnými témami boli záhradkárstvo, ochrana klímy, výživa a odpad (spotreba). „Cieľom bolo, aby sa mladí a starí ľudia so zdravotným postihnutím z Friedehorstu a okolia dozvedeli, ako môžu sami prispieť k ochrane klímy v každodennom živote,“ vysvetlila základnú myšlienku koncepcie Gabriele Nottelmann, vedúca oddelenia podnikovej komunikácie. „Uplatňujú svoje nové poznatky a zrozumiteľným spôsobom ich prenášajú do rodín a susedstiev.“

Školenie environmentálnych skautov sa uskutočnilo v spolupráci so spoločnosťou Bremer Umwelt Beratung (Environmentálne poradenstvo Brémy). Vypracovali školenie pozostávajúce zo šiestich až desiatich modulov, ktoré sa absolvovali za tri dni.

### INFORMÁCIE O VYKONÁVAJÚCEJ ORGANIZÁCIÍ A STRUČNÝ OPIS

Diakonické zariadenie nadácie Friedehorst už viac ako 70 rokov ponúka deťom, mladým ľuďom a dospelým kompetentnú pomoc, dôvernú pozornosť a individuálnu podporu. Jeho areál je veľký a poskytuje množstvo rôznych ponúk pre rôznych ľudí. Keďže areál je stále pomerne uzavretý, jedným z hlavných cieľov nadácie je otvoriť ho v budúcnosti okoliu. Na to sme sa zamerali aj pri plánovaní projektu *Ochrana klímy a začlenenie*.

### OPIS ČINNOSTI

Myšlienkou tejto aktivity bolo spoločne vyškoliť ľudí s telesným alebo mentálnym postihnutím a bez neho, aby sa stali tzv. členmi klimatického tímu/klimatickými skautmi. Títo skauti mali získať dostatok informácií a vedomostí o témach súvisiacich so zmenou klímy, aby mohli sami organizovať workshopy a školenia pre skupiny v škôlkach, školách alebo na festivaloch.

Školenie sa začalo základnými informáciami o zmene klímy a jej vplyve na životné prostredie a ľudstvo. Ďalej sa v rámci školenia snažili poskytnúť praktické rady a nápady týkajúce sa ochrany klímy v každodennom živote. Preto sa zamerali na päť tém: úspora energie, výživa, spotreba, voda a plasty.

Spoločnosť Environmental Consulting Bremen sa postarala o to, aby každá téma bola sprostredkovaná veľmi praktickým spôsobom pomocou jasných a cielených vstupov odborníkov, hier a hádaniek, ako aj pokusov s elektrickým prúdom a prístrojmi na meranie vlhkosti.

Dva dni školenia sa konali v priestoroch nadácie Friedehorst a jeden v centre Brém, aby si účastníci vyskúšali, čo sa už naučili.

Po skončení trojdňového kurzu dostali účastníci certifikát ako vyškolení členovia klimatického tímu.

Okrem toho boli účastníci vyzvaní, aby sami navrhli a zrealizovali workshopy, aktivity alebo podujatia. Počas tohto procesu ich podporoval koordinátor projektu, ako aj zamestnanci nadácie Friedehorst.

## **CIEĽOVÉ SKUPINY A ÚČASTNÍCI**

Cieľovou skupinou boli ľudia zo susedstva, ako aj zamestnanci a osoby so zdravotným postihnutím.

## **FAKTORY ÚSPECHU**

Podľa novej koordinátorky projektu boli tromi hlavnými výsledkami projektu posilnenie vlastného postavenia a spoločná zodpovednosť, ako aj sponzorstvo.

Veľmi dôležitá pre úspech bola predovšetkým svedomitá a profesionálna príprava spoločnosti Environmental Consulting Bremen. Po druhé, bolo nevyhnutné vytvoriť malé skupiny (8 – 10 ľudí) a zaradiť do nich veľa prestávok. Cvičenia a vstupné fázy je potrebné striedať a cvičenia by mali byť praktické a mať pripravené niečo pre všetky zmysly.

## **UDRŽATEĽNOSŤ A MOŽNÝ PRESUN**

Hoci nie každá následná aktivita vyškolených členov klimatického tímu bola ďalej sledovaná, nový koordinátor projektu môže s istotou povedať, že multiplikačný efekt bol značný, a preto zabezpečil udržateľnosť aktivity a samotného projektu.

## RUMUNSKO

### OPIS OSVEDČENÉHO POSTUPU

ONE.shirt – Temešvár, Rumunsko

### TRVANIE

ONE.shirt je sociálny podnik, ktorý vznikol z túžby znížiť spotrebu textilného priemyslu a premeniť textilný odpad na odevy. Spoločnosť ONE.shirt začala svoju činnosť v roku 2020 a je dlhodobým podnikaním.

### ÚDAJE O VYKONÁVAJÚCEJ ORGANIZÁCIÍ

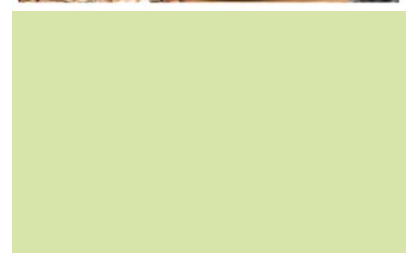
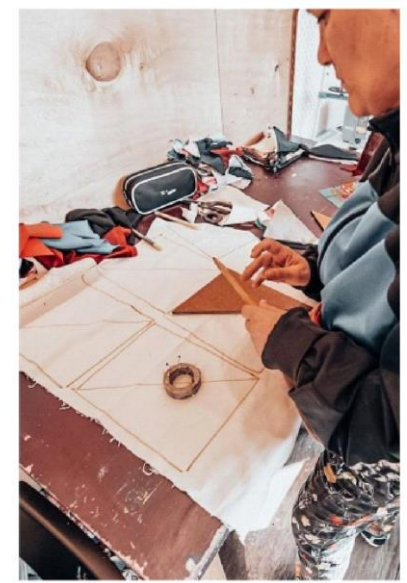
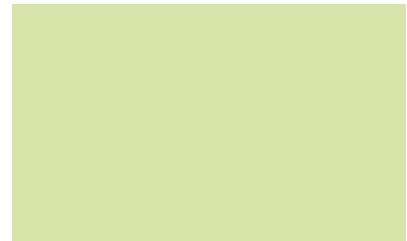
Projekt iniciovala Andreea Iager Tako spolu s kolegami z dvoch organizácií, ktoré sa venujú sociálnemu začleňovaniu ľudí zo zraniteľných sociálnych skupín: festival PLAI (komunitná interakcia) a AMBASADA, miestne kultúrne centrum, ktoré združuje sociálnych podnikateľov, kreatívnych ľudí a mimovládne organizácie, ktoré obhajujú práva ľudí so zdravotným postihnutím. Webová lokalita: <https://oneshirt.eu/>

ONE.shirt je sociálny podnik financovaný z európskych fondov prostredníctvom projektu Social Start-Up (ID 128491) v rámci Operačného programu Ľudský kapitál 2014 - 2020.

Projekt pozostáva z dvoch hlavných častí:

- znížiť spotrebu textilného priemyslu a premeniť odpad a kúsky, ktoré si chcete ponechať, na nový tvar a nadčasový výrobok.
- vytváranie flexibilných a prispôsobivých pracovných miest pre sociálne zraniteľných ľudí, ako sú ľudia so zdravotným postihnutím.

Partnermi projektu sú dve združenia priamo zapojené do sociálnej integrácie ľudí s mentálnym a psychosociálnym postihnutím, ktorí boli deinštitucionalizovaní: Un loc a Ceva de spus.



## INFORMÁCIE O OSVEDČENOM POSTUPE

Textilný priemysel je druhým najväčším znečisťovateľom na svete. Myšlienka tohto projektu vznikla počas pandémie. Projekt je štruktúrovaný ako sociálny podnik. V malej dielni sa textilný odpad vyzbieraný z komunity premieňa na nové moderné oblečenie. Pracujú tu ľudia zo zraniteľných skupín, napríklad dospelí so zdravotným postihnutím a ľudia z ústavov. Pre mnohých z nich je to prvé platené zamestnanie.

Proces sa začína v dielni v meste Temešvár (Rumunsko). Tu sa zbierajú staré odevy a textílie. Ide buď o nepoužívané oblečenie, alebo o veci s vysokou sentimentálnou hodnotou, ktoré chcú ich majitelia premeniť na niečo nové, čo môžu nosiť dlhý čas.



V dielni pracujú ženy zo znevýhodneného prostredia alebo ľudia s mentálnym postihnutím, ktorí strávili svoj život v ústavoch. Učia sa remeslu od krajčírskeho majstra. Pre mnohých z nich je to prvýkrát v živote, keď majú pocit, že sú hodnotní a majú čo ponúknuť komunite, do ktorej teraz patria.



Každý z týchto odevov sa premení buď na nový kus oblečenia, alebo na rôzne predmety (vrecia na fazuľu, tašky atď.).

Proces sa začína zberom použitého textilu. Látky sa vyperú, vydezinfikujú, rozrežú na trojuholníky a zošijú do väčšieho celku. Tieto kusy sa potom používajú na výrobu oblečenia alebo rôznych predmetov. Predávajú sa online alebo na rôznych miestnych veľtrhoch, kde ľudia rozprávajú svoje príbehy a propagujú sociálne začlenenie, zhodnocovanie a udržateľnosť.

Prostredníctvom internetového obchodu a účasti na veľtrhoch sa projekt snaží zvrátiť spotrebu textilného priemyslu a premeniť odpad a veci, ktoré si ľudia chcú nechať, na novú formu a nadčasový produkt.

Projekt sa zameriava na vytváranie flexibilných a prispôsobivých pracovísk, opätovné využívanie a recykláciu textilu a zároveň na vytváranie jedinečných príbehov. Je to sociálny podnik, ktorý chce hovoriť o ľuďoch, s ľuďmi a o prostredí, v ktorom žijú. Každý, kto sa podieľa na procese premeny starého textilu na nové veci, je zástancom udržateľnosti, inklúzie a dlhodobej komunitnej starostlivosti.

## CIEĽOVÉ SKUPINY

ONE.shirt je sociálny podnik. V tejto malej dielni pracujú ľudia so zdravotným postihnutím, ktorí predtým žili vo verejných zariadeniach, slobodné matky alebo ženy z iných zraniteľných skupín.

Dielňa je alternatívou k ústavnej starostlivosti, príležitosťou pre život v komunite. Pracovisko je inkluzívne.

## FAKTORY ÚSPECHU

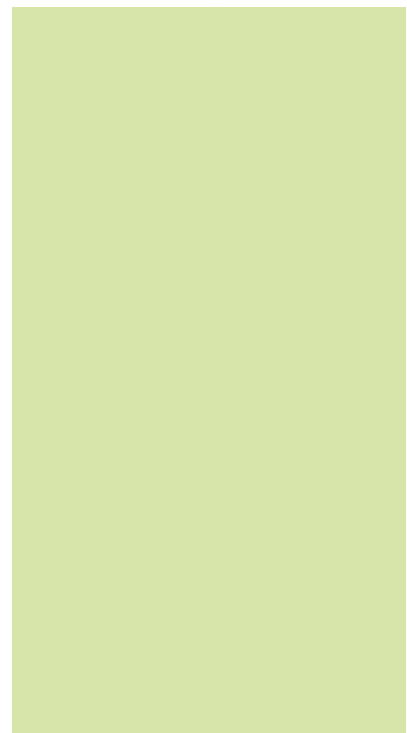
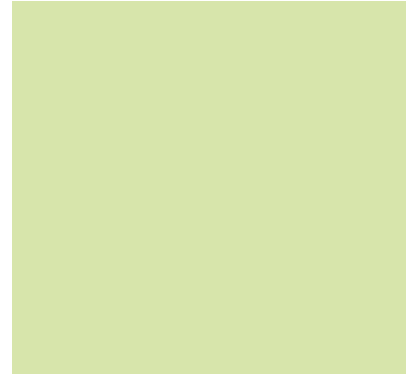
Projekt ponúka ľuďom komunitnú inkluzívnu alternatívu, ktorá im umožní naučiť sa nové zručnosti. ONE.shirt poskytuje podporu a prispôsobivé pracovné miesta sociálne zraniteľným kategóriám ľudí a zároveň opätovne využíva a zhodnocuje textil.

Komunita a zákazníci môžu prispieť aj darovaním použitého textilu, kúpou nových vytvorených výrobkov a objednávkou tričiek na mieru.

## UDRŽATEĽNOSŤ A PRENOSNOSŤ

Projekt sa môže realizovať v iných sociálnych skupinách a jeho štruktúra sa môže využiť v iných malých odvetviach.

Projekt zahŕňa proces, ktorý je rozdelený na malé výrobné kroky, aby všetci členovia tímu mohli spolupracovať podľa svojich schopností.





## SLOVENSKO

### OSVEDČENÝ POSTUP - OPIS A TRVANIE

Krmidlá pre vtáky

September 2022 - jednorazová aktivita

### ÚDAJE O VYKONÁVAJÚCEJ ORGANIZÁCIÍ

Služba včasnej intervencie v Centre sociálnych služieb Sibírka pre rodiny s postihnutými deťmi:

<http://www.svi.sibirka.sk/>

<https://www.facebook.com/SVI.Sibirka/>

### INFORMÁCIE O OSVEDČENOM POSTUPE

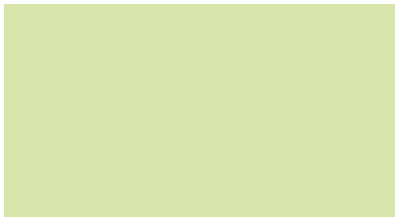
- Účastníci sa riadili pozvánkami koordinátora.
- Miesto stretnutia uvedené v pozvánkach bolo v prírode a prístupné pre všetkých.
- Materiál potrebný na výrobu krmidiel priniesli pracovníci služby včasnej intervencie.
- Na začiatku stretnutia sme predstavili úlohu a dôvody, prečo ju robíme, a to tak, aby jej rozumeli všetci dospelí aj deti.
- Po vysvetlení a prediskutovaní všetkých otázok sme spoločne vyrobili krmidlá a zavesili ich na stromy.

### ČO POTREBUJETE

- Arašidové maslo, papierovú rolku z toaletného papiera, nôž, špagát, papierový tanier a krmivo pre vtáky.

### AKO VYROBIŤ KRMI DLÁ PRE VTÁKY

- natrite papierovú rolku arašidovým maslom
- posypte krmivom pre vtáky
- prevlečte špagát cez rolku



## CIEĽOVÉ SKUPINY

Účastníkmi kurzov boli rodiny postihnutých detí a rodiny z miestnej oblasti.

## FAKTORY ÚSPECHU

Úspechom bol záujem rodín o túto aktivitu a o pripojenie sa k tímu včasnej intervencie na jeden deň. Zúčastnilo sa na ňom 15 rodín vrátane 8 detí s autizmom. Ukázali sme rodičom, ako môžu zmysluplne tráviť čas s deťmi v prírode. Účastníci sa tak dozvedeli, ako môžu pomôcť lesnému vtáctvu v zime.



## UDRŽATEĽNOSŤ A PRENOSNOSŤ

Túto aktivitu môžu rodičia pravidelne vykonávať so svojimi deťmi a priateľmi počas pobytu v prírode. Aktivita je vhodná aj pre dospelých so zdravotným postihnutím a pre ľudí na vozíčku - stačí, aby sa miesto konania prispôbilo účastníkom



## POTRAVINY

Každý rok sa spotrebuje 500 kg potravín na osobu. To, čo jeme a ako sa tieto potraviny vyrábajú, ovplyvňuje naše zdravie, ale aj životné prostredie. Potraviny je potrebné vypestovať a spracovať, prepraviť, distribuovať, pripraviť, spotrebovať a niekedy aj zlikvidovať. Pri každom z týchto krokov vznikajú skleníkové plyny, ktoré zachytávajú slnečné teplo a prispievajú k zmene klímy.

Približne tretina všetkých emisií skleníkových plynov spôsobených človekom súvisí s potravinami. Polovica svetovej obývateľnej pôdy sa využíva na poľnohospodárstvo. Obytná krajina je krajina, na ktorej nie je ľad ani púšť. 70 % celosvetového odberu sladkej vody sa využíva v poľnohospodárstve. Hoci si výroba potravín vyžaduje veľa času, úsilia a zdrojov, každoročne sa na celom svete vyhodí tretina z nich.

Pomaly si začíname uvedomovať súvislosť medzi potravinami, ktoré konzumujeme, a zdravím nášho životného prostredia, našich komunít a nás samých. Dochádza k posunu v myslení, občianske hnutia hľadajú alternatívy k masovo vyrábaným priemyselným potravinám, ktoré poškodzujú našu planétu a naše zdravie. Komunitné hnutia a naše vlastné spotrebiteľské správanie môžu prispieť k boju proti tomuto vývoju.

Príkladom je hnutie Slow Food, ktoré vzniklo v Taliansku a rozšírilo sa do celého sveta. Slow Food nie je len o jedle, ale aj o životnom štýle. Hnutie ponúka vzdelávanie o chutiach, workshopy a spoluprácu so školami s cieľom spojiť výrobcov a spotrebiteľov potravín.

To znamená, že Slow Food pomáha robiť veci ako:

- Vytváranie a udržiavanie bánk semien na zachovanie miestnych plodín a potravinových systémov
- Podpora spracovania potravín v malom rozsahu
- Zachovanie rodinných poľnohospodárskych podnikov
- Podpora ekologického poľnohospodárstva
- Poskytovanie informácií spotrebiteľom
- Lobovanie proti genetickému inžinierstvu a používaniu pesticídov

- Podpora nákupu na miestnych trhoch
- Ochrana ohrozených potravinových výrobkov
- Ochrana poľnohospodárskej biodiverzity na celom svete

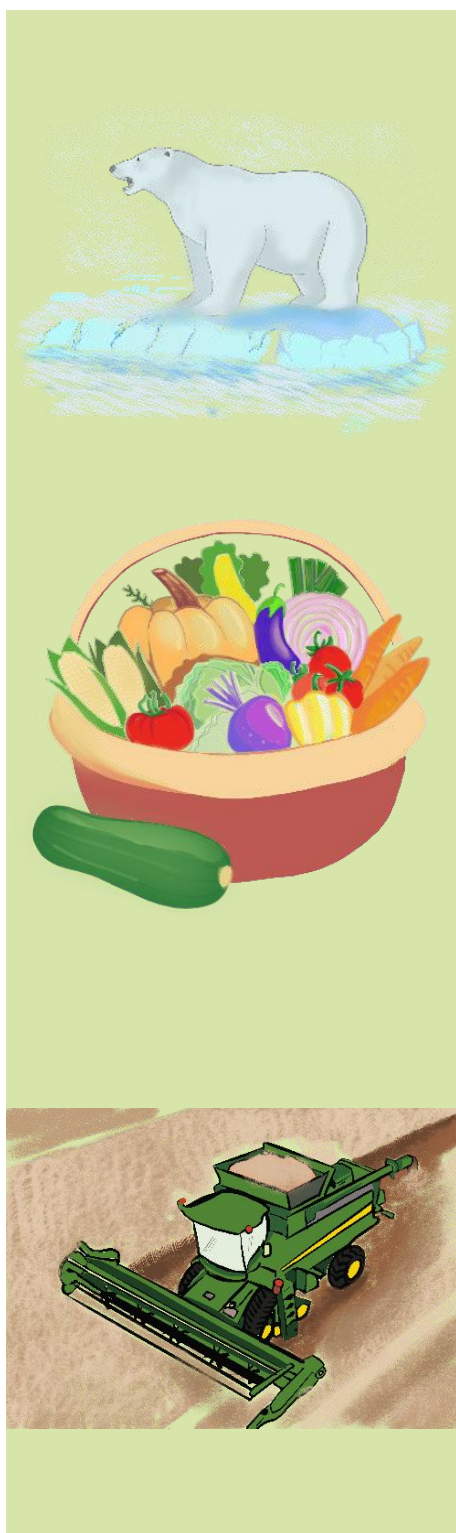
Viac informácií o klíme a potravinách nájdete v učebných osnovách EFDI.

► Viac informácií o hnutí Slow Food nájdete tu:

<https://www.slowfood.com/>

## POTRAVINY

### ĽAHKO ČITATEĽNÁ FORMA



Za rok

spotrebuje jeden človek 500 kg potravín.

To je toľko, koľko váži ľadový medveď.

To, čo jeme a ako sa potraviny vyrábajú, ovplyvňuje naše zdravie a životné prostredie.

Potraviny sa musia pestovať a spracovávať, prepravovať, distribuovať, pripravovať, konzumovať a niekedy aj zlikvidovať.

Každý z týchto krokov vytvára skleníkové plyny, ktoré prispievajú k zmene klímy.

Tretina všetkých emisií skleníkových plynov spôsobených človekom súvisí s potravinami.

Polovica svetovej obývateľnej pôdy sa využíva v poľnohospodárstve.

Obytná pôda je pôda, na ktorej nie je ľad ani púšť.

70 % celosvetového odberu sladkej vody sa využíva v poľnohospodárstve.

Hoci výroba potravín stojí veľa času,

úsilia a zdrojov,  
na celom svete sa tretina z nich každoročne vyhodí.

Pomaly si začíname uvedomovať súvislosti  
medzi potravinami, ktoré konzumujeme,  
a zdravím nášho životného prostredia,  
našich komunit a nás samých.

Dochádza k zmene myslenia.

Komunitné hnutia  
a naše vlastné spotrebiteľské správanie  
môžu prispieť k boju proti tomuto vývoju.

Príkladom je hnutie Slow Food,  
ktoré bolo založené v Taliansku  
a rozšírilo sa po celom svete.

Slow Food je druh životného štýlu.

Toto hnutie ponúka workshopy  
a spoluprácu so školami  
s cieľom spájať výrobcov a spotrebiteľov potravín.

To znamená, že Slow Food pomáha robiť veci ako:

- Šírenie semien miestnych rastlín
- Podpora malovýroby potravín
- Zachovanie rodinných fariem
- Podpora ekologického poľnohospodárstva
- Poskytovanie informácií spotrebiteľom



Viac informácií ◀  
o hnutí Slow Food nájdete  
tu:

<https://www.slowfood.com/>

- Boj proti genetickej modifikácii rastlín a používaniu pesticídov
- Podpora nákupu na miestnych trhoch
- Ochrana ohrozených potravinových výrobkov
- Ochrana poľnohospodárskej biodiverzity na celom svete

Viac informácií o klíme a potravinách nájdete v učebných osnovách EFDI.

## AKTIVITY

### AKO POCHOPIŤ KONCEPT SLOW FOOD - SADENIE A ZBER VLASTNEJ ZELENINY.

**ČASOVÝ RÁMEC: NIEKOĽKO TÝŽDŇOV**

**ÚROVEŇ ZRUČNOSTÍ: ZAČIATOČNÍK – POKROČILÝ** 🍃 – 🍃🍃🍃

#### ČINNOSŤ A CIELE:

Hlavným cieľom tejto aktivity je, aby sa účastníci naučili pojem slow food a uvedomili si, že výroba každej potraviny si vyžaduje istý čas. Vďaka tejto aktivite si lepšie uvedomia fenomén konzumu a budú viac rešpektovať rytmus prírody, ktorá nám poskytuje potraviny.

Aktivita by sa mala organizovať na verejnom mieste, v spolupráci s miestnou komunitou, a nie v centre určenom pre ľudí so zdravotným postihnutím, aby sa uľahčilo sociálne začlenenie - susedova záhrada, záhrada malej reštaurácie v obci atď. Miestna komunita by mala byť od začiatku aktívne prizvaná k účasti.

Účastníci si zasadia vlastnú zeleninu do hlinených kvetináčov alebo do malej záhradky (šalát, paradajky, papriky atď. alebo len aromatické bylinky, ak im to priestor nedovoľuje); budú sa pravidelne stretávať, aby ju zalievali a starali sa o ňu. Niekoľko týždňov budú pozorovať pomalé tempo rastu a plodenia rastlín. Nakoniec plody zozbierajú. Komunita bude pozvaná na spoločný obed, na ktorom sa bude jesť šalát vyrobený z vypestovanej zeleniny.

#### POTREBNÉ ZDROJE:

Malé a veľké kvetináče alebo malý záhradný pozemok, pôda pre rastliny, semená organickej zeleniny a bylín, štítky na označenie toho, čo bolo zasadené, záhradnícke náradie; kartón, ceruzky atď. na pozvánky alebo plagáty na propagáciu spoločného obeda; riad na spoločný obed

#### ČO ROBIŤ?

##### PRED AKTIVITOU

- Pomôžte účastníkom zoznámiť sa s priestorom, kde sa bude aktivita konať, a s novými ľuďmi, ktorých stretnú a s ktorými budú v nasledujúcich týždňoch pracovať.
- Používajte sociálne príbehy - fotografie alebo videá.



- Diskutujte o pojmoch slow food a konzumu. Pomôžte im v diskusii tým, že im položíte niekoľko užitočných otázok: Odkiaľ beriete zeleninu? Ako často kupujete zeleninu? Čo urobíte s tou, ktorú nezjete? Ak máte chuť na určitú zeleninu, ako rýchlo sa k nej viete dostať?

#### V PRIEBEHU AKTIVITY

- Účastníci zasadia semená do kvetináčov so zeminou, zalejú ich a označia štítkami, na ktoré nakreslia alebo napíšu názov rastliny - podľa svojich schopností.
- Po niekoľkých týždňoch sa sadenice presadia do väčších kvetináčov alebo von do záhrady.
- Účastníci sa budú pravidelne stretávať, aby rastliny zalievali a starali sa o ne až do zberu úrody.
- Vyfotografujte rastliny v každom štádiu vývoja. Vytvorte album s dátumami.

#### PO AKTIVITE

- Keď zelenina a bylinky dozrejú, všetci sa zúčastnia na zbere. V komunite bude oznámený obed, na ktorom si všetci dajú šalát pripravený zo zeleniny, ktorú spoločne vypestovali.
- Diskutujte o tom, koľko času uplynulo od zasadenia semienok do zberu. Prezrite si fotoalbum.

## VÝLET ZA JEDLOM – CESTA ZA PÔVODOM NAŠICH POTRAVÍN

### ČASOVÝ RÁMEC: 3 – 5 HODÍN

ÚROVEŇ ZRUČNOSTÍ: **MIERNE POKROČILÝ – POKROČILÝ** 🌿 – 🌿🌿🌿

#### ČINNOSŤ A CIELE:

Hlavným cieľom účastníkov je dozvedieť sa, kto vyrába ich potraviny a kde sa vyrábajú. Účastníci sa tiež dozvedia, že existujú alternatívy k nákupu potravín v supermarkete a jeho anonymite.

Mali by ste nadviazať kontakt s miestnym potravinárskym družstvom a vybaviť návštevu jedného (alebo viacerých) z jeho výrobcov spolu s účastníkmi.

Účastníci sa zoznámia s ľuďmi, ktorí si uvedomujú negatívne stránky výroby a predaja potravín, a preto sa združujú do potravinárskych družstiev, aby si zabezpečili zdravé biopotraviny a priamo podporili výrobcov, ktorí môžu vyrábať ekologicky a udržateľne v malom rozsahu.

Takzvané potravinové družstvo je spoločenstvo ľudí a domácností, ktoré spoločne nakupujú ekologické produkty priamo od miestnych fariem, trhovísk, včelárov atď. vo väčších množstvách a svojpomocne ich distribuujú. Prečítajte si viac o potravinových družstvách: <https://foodrevolution.org/blog/what-is-a-food-coop/>

Účastníci sa tiež dostanú do kontaktu s výrobcami, priamo nahliadnu do ich práce a uvidia, kde a ako sa potraviny vyrábajú.

Našťastie sú v mestách potravinové družstvá bežne rozšírené, ale ak vo vašej obci žiadne nie sú, môžete navštíviť aj miestny farmársky trh, porozprávať sa s farmármi a opýtať sa ich, či je možné navštíviť farmu spolu s účastníkmi. Nadviažte kontakt s miestnou komunitou, aby ste šírili informácie a pozvali ľudí na výlet.

Keďže navštívení výrobcovia sa nachádzajú neďaleko, je možné cestu absolvovať tak, aby bola šetrná ku klíme. Cestovať môžete na (nákladnom) bicykli, autobusom alebo vlakom.

#### POTREBNÉ ZDROJE:

Zasadacia miestnosť, dopravné prostriedky, ako sú (nákladné) bicykle alebo autobus, ak necestujete verejnou dopravou.

## ČO ROBIŤ?

### PRED AKTIVITOU

- Zistite si informácie o potravinovom družstve vo vašom okolí. Môžete sa opýtať miestnej komunity alebo si ho vygoogliť, pretože potravinárske družstvá zvyčajne robia veľký verejný marketing. Kontaktujte potravinové družstvo a povedzte jeho zástupcom o myšlienke výletu za jedlom. Pozvite niektorých členov.
- Porozprávajte sa s účastníkmi o výrobe a predaji potravín, prediskutujte myšlienku potravinovej spolupráce. Opýtajte sa účastníkov, či vedia, kde sa vyrábajú ich potraviny a kde ich kupujú. Spýtajte sa ich, či poznajú poľnohospodára, záhradníka alebo včelára. Premýšľajte spolu s nimi, či existuje alternatíva k supermarketu.
- Zorganizujte stretnutie s niektorými členmi potravinového družstva a účastníkmi, aby ste sa navzájom spoznali. Pozvite členov potravinového družstva, aby porozprávali o svojej práci a motivácii. Požiadajte ich, aby priniesli nejaké jedlo na ochutnanie a porozprávajte sa o výrobcach. Vyzvite ich, aby sa porozprávali o možnostiach účasti na potravinovej spolupráci.
- Spolu s potravinárskym družstvom zorganizujte výlet. Požiadajte ich, aby sa obrátili na výrobcu, ktorý súhlasí s tým, aby ho navštívili. Zorganizujte dopravu podľa potrieb účastníkov.

### V PRIEBEHU AKTIVITY

- Vychutnajte si návštevu farmy, záhrady alebo včelára.
- Fotografujte a robte si poznámky o témach, o ktorých budete neskôr diskutovať.

**PO AKTIVITE**

- Porozprávajte sa s účastníkmi o ich zážitkoch a prezrite si fotoalbum. Zhodnoťte návštevu a prediskutujte, čo sa účastníci dozvedeli o výrobe potravín.
- Premýšľajte spoločne o možnostiach nákupu potravín mimo supermarketu, o výhodách takéhoto nákupu a o tom, ako ho prispôbiť každodennému životu.

## BIODIVERZITA

Biodiverzita je jedným z najdôležitejších pilierov života a znamená rozmanitosť vo všetkých jej formách a farbách. Keď hovoríme o biodiverzite, môžeme ju rozdeliť do troch oblastí.

**Rozmanitosť v rámci druhov** je viditeľná napríklad pri pozorovaní vtáčieho krmidla. Sýkorka modrá, vrabec a červienka sa stretávajú a spoločne obedujú. **Rozmanitosť v rámci génov** možno zažiť pri krájaní rôznych jabĺk a ochutnávanií ich charakteristických chutí. A napokon, **rozmanitosť v rámci ekosystémov** si všimneme, keď necháme oči putovať po svete a jeho rôznych životných prostrediach, ako sú lesy, púšte, lúky, močiare, rieky, jazerá alebo oceány.

Avšak nielen živočíchy, rastliny alebo huby sú zastúpené takmer nespočetným množstvom rôznych a rozmanitých druhov, majú vo svojich génoch rôzne špeciality alebo žijú v rôznych ekosystémoch. Aj ľudia sú rôznorodí - každý z nich má špeciálne schopnosti a zručnosti, ktorými prispieva k rozvoju spoločnosti.

Sídlišká, štvrte a iné komunity sú samy osebe „ekosystémami“ a výnimočným zdrojom sociálnych zmien. Každý obyvateľ môže k svojmu životnému prostrediu prispieť niečím výnimočným. Ak chcete zo spoločného života vyťažiť čo najviac, je nevyhnutné sa navzájom spoznať, spoznať svoje silné stránky a schopnosti – a spoločne iniciovať zmeny!

Nasledujúce komunitné aktivity sú zamerané na ekosystém „mesto“. V dôsledku globálneho otepľovania mestá výrazne trpia a veľmi sa zahrievajú. Zvyšujúce sa teplo môže mať vážne zdravotné dôsledky pre mestské obyvateľstvo. Mestské stromy a iné rastliny sú dôležitými pomocníkmi v boji proti vyčerpaniu z tepla: poskytujú tieň, výrazne znižujú okolitú teplotu a filtrujú znečistenie ovzdušia.

Biodiverzita je preto v mestskom prostredí, ktoré nás obklopuje, veľmi dôležitá: rôzne rastliny, drobné živočíchy, huby alebo lišajníky sa nachádzajú všade a je potrebné ich objavovať a chrániť.

Viac informácií o klíme a biodiverzite nájdete v učebných osnovách EFDI.

## BIODIVERZITA

### ĽAHKO ČITATEĽNÝ TEXT



Biodiverzita je jedným z najdôležitejších pilierov života.

Biodiverzita znamená rozmanitosť vo všetkých farbách a podobách.

Napríklad, keď hovoríme o vtákoch, existuje tiež mnoho rôznych druhov.

Niektoré sa dokonca stretávajú a spoločne obediajú.

Rozmanitosť možno rozpoznať aj podľa rôznych chutí.

Je to spôsobené rozmanitosťou génov.

Keď sa rozhliadnete po svete,

takisto jasne zbadáte rozmanitosť v rámci ekosystémov.

Ide o lesy, púšte, lúky, močiare, rieky, jazerá a oceány.

Nielen zvieratá a rastliny sú rozmanité.

Ľudia sú tiež rôznorodí.

Rozdielne sú aj biotopy.

Sídliská, štvrte

a iné spoločenstvá sú „ekosystémy“.

Každý obyvateľ má niečo špeciálne, čím môže prispieť k svojmu životnému prostrediu.

Aby ste spoločné bývanie využili čo najviac, je dôležité navzájom sa spoznať.

Nasledujúce komunitné aktivity sa zaoberajú ekosystémom „mesto“.

V mestách je čoraz teplejšie.

Je to dôsledok globálneho otepľovania.

Horúčavy môžu mať hrozivé následky pre zdravie ľudí a ich životné prostredie.

Mestské stromy a iné rastliny sú však dôležití pomocníci v boji proti horúčave:

Rastliny poskytujú tieň.

Rastliny filtrujú znečisťujúce látky zo vzduchu.

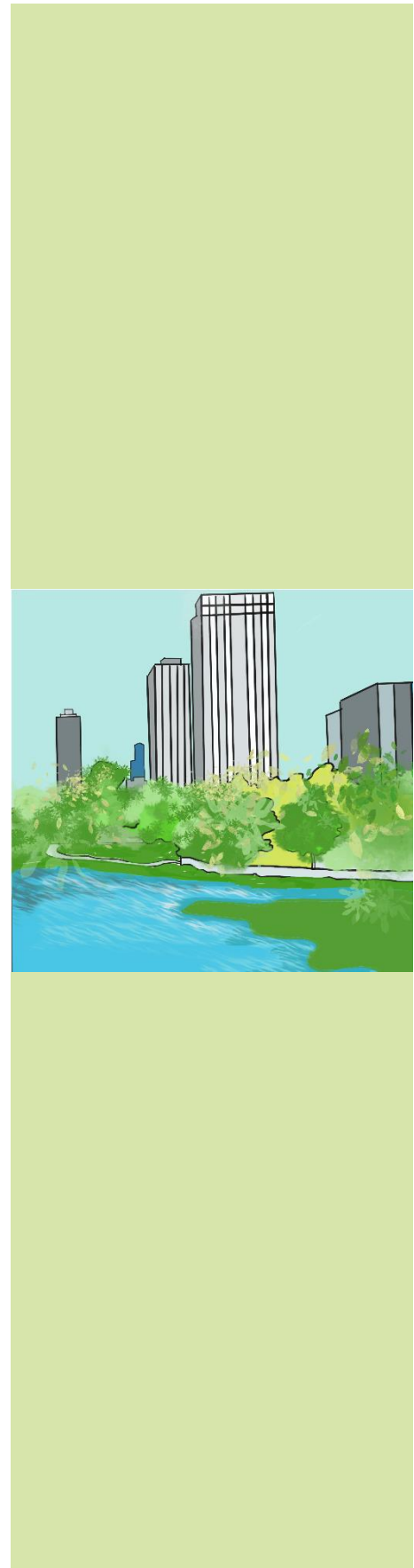
Biodiverzita je všade

v našom mestskom prostredí.

V meste sa nachádzajú rôzne rastliny, drobné

živočíchy,

huby alebo lišajníky.



Stojí za to ich objaviť  
a chrániť ich.

Viac informácií o klíme a biodiverzite nájdete  
v učebných osnovách EFDI.

## AKO PODPORIŤ BIODIVERZITU – POULIČNÉ UMENIE SPOJENÉ S POLIEVANÍM

**ČASOVÝ RÁMEC: 3 – 4 HODÍN**

**ÚROVEŇ ZRUČNOSTÍ: ZAČIATOČNÍK – POKROČILÝ** 🍃 – 🍃🍃🍃

### ČINNOSŤ A CIELE

Cieľom je zamerať sa na biodiverzitu v meste a vyzdvihnúť stromy a iné rastliny pozdĺž ulíc, na malých bývalých alebo aktívnych trhoviskách a v malých mestských parkoch. V lete tieto stromy a rastliny trpia najviac, pretože v porovnaní so stromami v lesoch nemôžu svoje korene ponoriť dostatočne hlboko do pôdy, aby sa dostali k vode. Celá štvrť môže spojiť sily na ich podporu a na podporu všetkých zvierat, ktoré v nich žijú, a to tak, že sa vydá na polievaciu jazdu na bicykli. Účastníci sa dozvedia o význame stromov a rastlín pre klímu mesta a zažijú význam vlastnej činnosti tým, že aktívne zmenia situáciu stromov v meste. Zapojením pouličného umenia do aktivity účastníci takisto povzbudzujú ostatných a stávajú sa lídrami v oblasti ochrany klímy.

### POTREBNÉ ZDROJE

Nákladné bicykle a prívesy na bicykle na prepravu členov komunity, ktorí sami nemôžu jazdiť na bicykli, nákladný bicykel alebo príves na nádrž na vodu, nádrž na vodu, kanvy na polievanie, stará látka a dlhé palice na navrhovanie vlajok, farby a štetce, kriedy v spreji, občerstvenie podľa vlastnej chuti po skončení podujatia.

### ČO ROBIŤ?

#### PRED AKTIVITOU

- Voliteľné: počas celého roka zbierajte dažďovú vodu do suda na dažďovú vodu, aby bola táto činnosť ešte udržateľnejšia.
- Pozvite ľudí prostredníctvom online platforiem komunit alebo akýmkoľvek iným spôsobom, ktorý vyhovuje vašej komunite.
- V pozvánke uveďte, že každý musí prísť s bicyklom alebo inými vozidlami, ako sú motokáry (alebo uveďte, že ľudia sa môžu prepravovať), a kanvou na polievanie.
- Zorganizujte všetky potrebné zdroje.
- Naplánujte trasu.



### V PRIEBEHU AKTIVITY

- Stretnite sa a zoznámte sa so svojou skupinou, možno si zahrajte hru, aby ste sa navzájom spoznali. Vysvetlite nasledujúce kroky aktivity.
- Vytvorte farebné vlajky, ktoré všetkým v meste ukážu, čo robíte. Napríklad nakreslite stromy, kanvy, slnko, oblaky, nápisy ako „Podporte stromy“, „Zalievajte stromy“, „Podniknite kroky na ochranu klímy“. Pripravte si bicykle.
- Chodte podľa naplánovanej trasy a zastavte sa pri každom strome alebo rastline, ktoré potrebujú vodu, a zalejte ich.
- Použite kriedu v spreji a nastriekajte na zem odkaz, aby ste inšpirovali miestnych obyvateľov k nasledovaniu vášho príkladu. Napríklad: „Polejte strom!“, „Tento strom potrebuje vodu“.
- Prejdite na ďalšiu zastávku.

### PO AKTIVITE

- Pri návrate na štart pripravte pre účastníkov občerstvenie.
- Zhromaždite sa a porozprávajte sa o svojich skúsenostiach, podelte sa o svoje pocity a naplánujte si ďalšie podujatie na polievanie.

## ZAŽIŤ BIODIVERZITU V MESTSKOM PROSTREDÍ

**ČASOVÝ RÁMEC: 3 – 4 HODÍN**

**ÚROVEŇ ZRUČNOSTÍ: ZAČIATOČNÍK – POKROČILÝ** 

### ČINNOSŤ A CIELE

Ide o to, aby sme nízkoprahovým spôsobom objavovali a zažili biodiverzitu v mestskom prostredí, ktoré nás obklopuje. Počas cielenej prechádzky účastníci preskúmajú rôzne druhy, ktoré rastú aj uprostred asfaltových plôch, na múroch alebo na zelených plochách, napríklad v mestských parkoch. Cieľom je objavovať rôzne rastliny, drobné živočíchy, huby alebo lišajníky a skúmať ich hmatom, čuchom alebo dokonca chuťou (ak sú tam plody) a zbierať/dokumentovať ich, aby sa na konci dala zhrnúť ich rozmanitosť.

### POTREBNÉ ZDROJE

V závislosti od zvolenej formy dokumentácie budete potrebovať papier, olejové pastelky a/alebo fotoaparát a košík alebo malé látkové tašky na prenos nájdených predmetov. Prípadne kus bielej látky na prezentáciu nájdených predmetov.

## ČO ROBIŤ?

### PRED AKTIVITOU

- Naplánujte trasu s ohľadom na aktuálne ročné obdobie a mobilitu účastníkov. Vopred si zistite, či sú nejaké špeciálne miesta, ktoré treba navštíviť, napríklad parky, ovocné stromy na verejných priestranstvách, malé kvetinové lúky. Vyhľadajte komunitnú záhradu/projekt mestskej záhrady, ktorý by ste mohli navštíviť počas prechádzky. Môžete si tiež pripraviť jednoduchú tlačенú mapu, do ktorej vložíte skutočné obrázky kvetov, stromov, machov atď. To pomôže účastníkom sústrediť sa na účel aktivity. Ak je pre niekoho ťažké používať mapu, môžete použiť aj kartičky s obrázkami listov, šišíek atď.
- Premýšľajte o dokumentácii a zbere: Môžete fotografovať pomocou fotoaparátu na okamžité snímky, účastníci môžu tiež vyrábať frotáže z kôry stromov, listov atď. a zbierať drobné predmety ako šišky, machy, plody. Na tento účel použite koše alebo malé látkové vrecká.
- Pred začiatkom prechádzky účastníkom vysvetlite myšlienku sledovania prírody/biodiverzity v meste.

### V PRIEBEHU AKTIVITY

- Počas prechádzky hľadajte rôzne formy života: Stromy, kvety, trávy, byliny, kríky, machy, lišajníky, huby atď. nájdete takmer všade - poukážte na miesta, kde rastú (napr. lišajníky na stenách), hľadajte plody, kvitnúce stromy alebo jesenné listy – v závislosti od ročného obdobia.
- Účastníci môžu tieto formy života vnímať svojimi zmyslami: pozorujú malé živočíchy, ako sú mravce alebo chrobáky, dotýkajú sa kôry stromov, machov a lišajníkov, cítia vôňu kvetov. Robia frotáže a zbierajú kúsky, ako sú listy, šišky, trávy, ktoré našli.
- Vy ako facilitátor fotografujete, upozorňujete na niektoré veci, ktoré treba objaviť, a pomáhate účastníkom

### PO AKTIVITE

Po prechádzke položte nájdené predmety, obrázky alebo frotáže na stôl alebo bielu látku: Obdivujte rozmanitosť a znovu pocíťte hmatom, zacíťte čuchom a možno aj ochutnajte biodiverzitu, ktorá nás obklopuje v našom mestskom prostredí.

---

## SPOTREBA

Všetci potrebujeme spotrebúvať základné veci na prežitie, ako sú potraviny alebo oblečenie. Keď však začneme kupovať veľa vecí, ktoré pravdepodobne naozaj nepotrebujeme, nastanú problémy.

Takmer všetok spotrebný tovar má priamy alebo nepriamy vplyv na klímu a zmenu klímy. Výroba spotrebného tovaru si vyžaduje ťažbu zdrojov, ako je drevo, fosílna palivá alebo voda. To vedie k úbytku lesov a úbytku zásob sladkej vody. Produkuje škodlivé emisie, napríklad oxid uhličitý, ako aj odpad.

Mnohé nákupné rozhodnutia sa robia spontánne v obchode bez predchádzajúceho plánovania. Mnohí ľudia vnímajú nakupovanie ako formu trávenia voľného času a odmeny. Reklamný priemysel sa nás snaží presvedčiť, aby sme míňali peniaze na produkty, ktoré majú robiť ľudí šťastnými. Napríklad módnny priemysel je postavený na udržiavaní nadmernej spotreby, ktorá vedie k obrovskému množstvu odpadu. Väčšina iniciatív značiek v oblasti udržateľnosti bohužiaľ úplne prehliada alebo úplne ignoruje problém nadmernej spotreby.

Aby sme sa dostali z tejto šlamastiky, potrebujeme nové spôsoby myslenia a nové systémy, ktoré ich podporia. Preto je dôležité opravovať, recyklovať a opätovne používať. Existuje mnoho alternatívnych foriem spotreby, ktoré sú udržateľnejšie, napríklad obchody s nebaleným tovarom alebo farmárske trhy. Ďalšími možnosťami sú nákup z druhej ruky alebo oprava pokazených vecí, ktoré by sa dali opraviť, namiesto kúpy nového tovaru. Ľudia majú často veľa vecí, ktoré boli použité len niekoľkokrát a sú stále funkčné (napr. niektoré kuchynské potreby, panvice, spotrebiče, oblečenie...). Tieto veci by ste mohli darovať do barterového obchodu, pretože by mohli byť užitočnejšie pre iných, vyradovanie je tiež veľmi zábavné a prináša vám pocit úľavy.

Účasť na udržateľnejších formách spotreby nám pomáha uvedomiť si naše skutočné potreby a tiež šetriť peniaze.

Ešte dôležitejšie sú však pozitívne účinky na životné prostredie a skutočnosť, že svojou každodennou spotrebou podporujeme aj našu komunitu.

Viac informácií o klíme a spotrebe nájdete v učebných osnovách EFDI.

## SPOTREBA

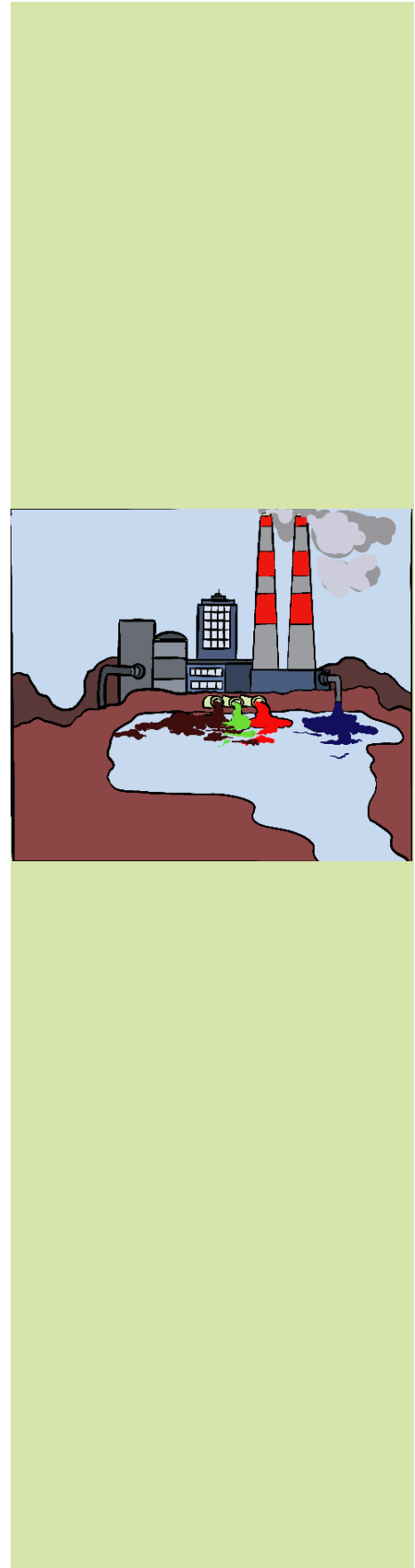
### ĽAHKO ČITATEĽNÝ TEXT

Všetci potrebujeme spotrebúvať veci,  
ako jedlo alebo oblečenie, aby sme prežili.  
Ale keď začneme kupovať veľa vecí,  
ktoré v skutočnosti nepotrebujeme,  
vzniknú problémy.

Takmer všetok spotrebný tovar  
má priamy alebo nepriamy vplyv  
na klímu a zmeny klímy.

Výroba tovaru si vyžaduje veľa zdrojov  
ako je drevo, fosílna palivá alebo voda.  
To vedie k úbytku lesov  
a úbytku sladkovodných zásob.  
Produkujeme škodlivé emisie,  
ako je oxid uhličitý,  
ako aj odpad.

Mnohé nákupné rozhodnutia sa robia  
bez predchádzajúceho plánovania.  
Nakupovanie mnohí vnímajú  
ako formu trávenia voľného času a odmenu.  
Reklamný priemysel sa nás snaží presvedčiť





míňať peniaze na produkty,  
ktoré by mali ľudí potešiť.

Napríklad módnny priemysel,  
ktorý je orientovaný na nadmernú spotrebu,  
vedie k obrovskému množstvu odpadu.



Aby sme sa dostali z tejto šlamastiky,  
potrebujeme nové spôsoby myslenia  
a nové systémy, ktoré ich podporia.

Je dôležité opravovať, recyklovať a opätovne  
používať.



Existuje mnoho foriem spotreby,  
ktoré sú udržateľnejšie,  
ako sú obchody s nebaleným tovarom  
alebo farmárske trhy.



Ďalšími možnosťami sú kúpa z druhej ruky  
alebo oprava pokazených vecí  
namiesto nákupu nových.  
Ľudia majú často veľa vecí,  
ktoré boli použité len niekoľkokrát,  
ako je oblečenie alebo kuchynské potreby.

Tieto veci by sa mohli darovať

do barterového obchodu  
a mohli by byť užitočnejšie pre ostatných.  
Vyraďovanie je tiež veľmi zábavné  
a prináša pocit úľavy.

Používanie udržateľnejších foriem spotreby  
ako nákup z druhej ruky  
alebo na farmárskom trhu  
nám umožňuje uvedomiť si naše skutočné potreby  
a tiež nám pomáha šetriť peniaze.

Pomáha tiež chrániť životné prostredie  
a podporuje našu komunitu.

Viac informácií o klíme a spotrebe nájdete  
v učebných osnovách EFDI.

## AKTIVITY

### OPÄTOVNÉ POUŽITIE – VÝMENA

**ČASOVÝ RÁMEC: 3 – 5 HODÍN**

**ÚROVEŇ ZRUČNOSTÍ: ZAČIATOČNÍK – POKROČILÝ**  –   

#### ČINNOSŤ A CIELE

Cieľom je znížiť množstvo odpadu a získať nové (použité) veci, ktoré môžeme potrebovať alebo chcieť.

Túto aktivitu môžete vykonávať rôznymi spôsobmi:

1. Každý môže priniesť oblečenie, kuchynské potreby, hračky, stolové hry, knihy alebo dokonca svoje obrazy a položiť ich na stôl. Potom si môžu vyhľadať predmety, ktoré by chceli mať, a vziať si ich.
2. Každý môže priniesť oblečenie, kuchynské potreby, hračky, stolové hry, knihy alebo dokonca svoje obrazy a položiť ich na stôl s číslom. Dostanú papierové lístky s číslom svojho stola. Keď nájdu niečo zaujímavé na inom stole, dajú tejto osobe svoj číselný lístok za každý predmet, ktorý si zoberú. Táto osoba teraz môže vymeniť lístok za ľubovoľný predmet zo stola s rovnakým číslom.
3. Facilitátori tejto aktivity zbierajú oblečenie, kuchynské potreby, hračky, stolové hry, knihy, obrazy a ukladajú ich na stoly. Pozvaní ľudia prídu so svojimi vecami a môžu si ich voľne vymieňať s vecami ležiacimi na stoloch.

#### POTREBNÉ ZDROJE

Veľký priestor, stoly, niektoré jemne použité predmety na výmenu

#### ČO ROBIŤ?

##### PRED AKTIVITOU

- Rozšírite vo svojej komunite informácie o dátume, čase a adrese, kde môžu prísť na túto aktivitu.
- Na informovanie používajte sociálne siete, e-mail, pripravte letáky s informáciami a rozdajte ich ľuďom do schránok, vyrobte plagáty.
- Pripravte priestor, kde sa bude táto aktivita vykonávať. Majte dostatok stolov, na oblečenie si môžete pripraviť vešiaky.

#### V PRIEBEHU AKTIVITY

- Pomoc s organizáciou počas aktivity.
- Pomôžte ľuďom so špeciálnymi potrebami, vysvetlite im, na čo sa niektoré veci používajú, alebo sa ich opýtajte, či by ich naozaj využili.

#### PO AKTIVITE

- Predmety, ktoré nikto nechcel, môžete darovať na charitu, do detských domovov, ľuďom bez domova alebo niekam inam.
- Diskutujte s účastníkmi o tom, aké dôležité je opätovné používanie a recyklácia.

## NA CESTE K UDRŽATEĽNEJŠEJ SPOTREBE VO VAŠOM MESTE

**ČASOVÝ RÁMEC: 3 – 5 HODÍN**

**ÚROVEŇ ZRUČNOSTÍ: ZAČIATOČNÍK – POKROČILÝ** 🍃 -- 🍃🍃🍃

#### ČINNOSŤ A CIELE

Cieľom je spoznať alternatívne formy udržateľnej spotreby vo vašom meste prostredníctvom návštevy rôznych iniciatív/obchodov, ktoré propagujú rôzne formy udržateľnej spotreby. Mohli by to byť napríklad opravárenské kaviarne, potravinové družstvá, barterové obchody a obchody s tovarom zadarmo, obchody s tovarom z druhej ruky, obchody s nebaleným tovarom alebo farmárske trhy. Mali by sa preskúmať aj priestory, kde sa nič nespotrebuje, ako sú mestské záhrady alebo mestské pláže, aby sme si uvedomili, že výlet do mesta nemusí nevyhnutne zahŕňať spotrebu. Ide aj o to, aby ste sa dostali do kontaktu so spotrebiteľsky kritickými/udržateľnými iniciatívami a ľuďmi, ktorí za nimi stoja, a aby ste sa dozvedeli o možnostiach nákupu priamo od výrobcov alebo z druhej ruky. Kontakty s miestnymi organizáciami sú okrem toho dobrým spôsobom, ako sa dozvedieť viac o najdôležitejších témach v komunite.

<p><b>POTREBNÉ ZDROJE</b></p> <p>Fotoaparát alebo smartfón na fotografovanie, písacie potreby na poznámky</p>
---



## ČO ROBIŤ?

### PRED AKTIVITOU

- Vyhľadajte vo svojom meste obchody a iniciatívy, ktoré podporujú udržateľnejšiu spotrebu. Spojte sa s vybranými obchodmi/iniciatívami a vysvetlite im svoj nápad zažiť s účastníkmi rôzne formy spotreby.
- Naplánujte si trasu. Mali by sa tu nachádzať približne 3 ciele, napr. obchod s použitým tovarom, opravárenská kaviareň a verejný priestor, kde sa nič nespotrebuje. Najlepšie je, ak sa do cieľa dá dostať pešo.
- Porozprávajte sa s účastníkmi o ich spotrebiteľských návykoch. Opýtajte sa ich, či niekedy nakupujú potraviny z druhej ruky alebo či vždy chodia do supermarketu. Zistite, čo si myslia o opravách a či poznajú nejaké verejné priestory, kde si nemusíte nič kupovať, vrátane nápojov alebo jedla. Povedzte účastníkom o ceste a o tom, aká myšlienka stojí za každým obchodom alebo iniciatívou (Ako funguje opravárenská kaviareň? Aký je rozdiel medzi nákupom priamo od výrobcu alebo v supermarkete?) nízkoprahovým spôsobom.
- Zorganizujte výlet. Zvážte, ako sa budete pohybovať (verejnou dopravou alebo (nákladným) bicyklom). V závislosti od cieľovej skupiny sa vopred opýtajte na bezbariérový prístup a porozprávajte sa o vhodných spôsoboch, ako komunikovať koncepty a myšlienky, ktoré stoja za obchodmi/iniciatívami. Nezabudnite obmedziť počet účastníkov tak, aby bolo možné sa učiť.

### V PRIEBEHU AKTIVITY

- Účastníci by mali zažiť rôzne možnosti spotreby: Aká je nálada na farmárskom trhu? Aké produkty sú k dispozícii? Ako sa môžete zapojiť do opravárenskej kaviarne?
- Porozprávajte sa s ľuďmi, s ktorými ste boli predtým v kontakte, a požiadajte ich, aby účastníkom vysvetlili myšlienku iniciatívy/obchodu, ktorý ste navštívili, a ako funguje. Pýtajte sa napríklad to, odkiaľ pochádza recyklovaný tovar alebo aké predmety sa dajú opraviť v opravárenskej kaviarni.
- Robte si fotografie a poznámky.

### PO AKTIVITE

- Porozprávajte sa s účastníkmi o ich zážitkoch a prezrite si fotoalbum.
- Diskutujte o tom, ako sa cítili na rôznych miestach spotreby a aké sú rozdiely medzi ruchom supermarketu alebo bežného obchodu a miestami, ktoré ste spoločne navštívili. Hovorte o rozdieloch: Aký tovar sa na týchto miestach ponúkal? Je rozdiel v kvalite, vzhľade atď.?
- Opýtajte sa ich, čo sa im najviac páčilo a či tieto miesta navštívia znova, aby si nakúpili, alebo či im v tom bránia nejaké prekážky. Premýšľajte spoločne, ako by sa dali odstrániť.
- Zvážte možnosť zopakovania výletu a možno aj návštevy iných obchodov/iniciatív, aby účastníci nadobudli dojem, že existuje viacero alternatív.

## MOBILITA

Mobilita je základným predpokladom účasti na spoločenskom živote. Ľudia potrebujú byť mobilní, aby mohli pracovať, nakupovať, tráviť voľný čas a ďalej sa vzdelávať. V našej spoločnosti sa mobilita chápe úplne rôzne.

V hnutí na ochranu klímy sa emisie skleníkových plynov pripisujú najmä neustále sa zvyšujúcej intenzite dopravy v západných krajinách. Je však veľmi nerovnomerne rozdelená v spoločnosti, ktorá mobilitou produkuje veľké množstvo emisií skleníkových plynov. Ide najmä o podniky, ale aj o ľudí s vysokými príjmami, ktorí často lietajú, vlastnia niekoľko vozidiel, a preto produkujú veľa skleníkových plynov.

Mnohí ľudia si nemôžu dovoliť auto alebo letenky, a preto sú vylúčení zo súkromnej dopravy, v dôsledku čoho takmer neprispievajú k vysokým emisiám spôsobeným mobilitou. Miera rizika chudoby (po sociálnych transferoch) v EÚ-27 je približne 17 %. Chudoba v oblasti mobility sa týka ľudí, ktorí majú problémy s každodenným dochádzaním a premiestňovaním sa medzi jednotlivými miestami z dôvodu ich finančnej situácie, zdravotného postihnutia alebo dostupnosti dopravy.

Osoby so zdravotným postihnutím sú často vylúčené z používania verejnej dopravy z dôvodu nedostatočnej dostupnosti, a preto sú vylúčené zo samostatnej účasti na spoločenskom živote, keďže na akýkoľvek druh mobility je potrebná podpora napr. sprievodu alebo taxislužby.

Ďalším dôležitým aspektom mobility je skutočnosť, že fyzická aktivita zohráva dôležitú úlohu pri udržiavaní zdravia, pohody a kvality života. Fyzická aktivita môže tiež zlepšiť duševné zdravie tým, že znižuje osamelosť a depresiu. Ľuďom so zdravotným postihnutím môže fyzická aktivita pomôcť podporiť každodenné životné činnosti a nezávislosť.

Je dôležité, aby sa čo najviac vzdialeností, najmä krátkych, dalo v obciach alebo mestách prekonať pešo, na bicykli, s chodítkom alebo na invalidnom vozíku. To prospieva životnému prostrediu, fyzickému zdraviu a sociálnemu začleneniu.

Mobilita priaznivá pre klímu a inklúzia sú úzko prepojené, pretože ide o to, ako sa ľudia pohybujú alebo zdržiavajú vo verejnom priestore a spoločne vytvárajú udržateľné a spravodlivé spolužitie.

Základnými cieľmi inkluzívnych a klimaticky priaznivých opatrení v oblasti mobility sú preto bezbariérovosť verejnej dopravy, opatrenia mestského rozvoja s množstvom chodníkov pre chodcov a cyklistov, ako aj návrh miest vo verejnom priestore.

Viac informácií o klíme a mobilite nájdete v učebných osnovách EFDI.

## MOBILITA

### ĽAHKO ČITATEĽNÝ TEXT

Mobilita je podmienkou účasti na spoločenskom živote.

Potrebujeme mobilitu, aby sme mohli pracovať, nakupovať a tráviť voľný čas.

V našej spoločnosti mobilita nie vždy znamená to isté.

Na mobilitu existujú v našej spoločnosti veľmi odlišné názory.

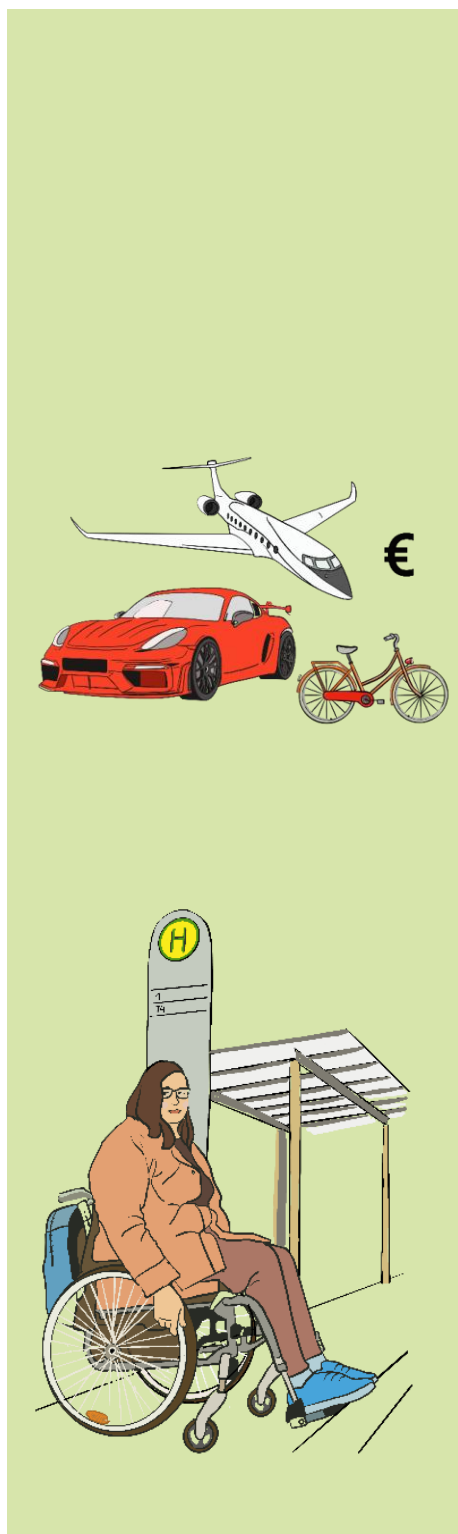
Podľa hnutí na ochranu klímy sa skleníkové plyny pripisujú rastúcej doprave.

V spoločnosti existujú veľké rozdiely, pokiaľ ide o mobilitu.

Mnoho ľudí si nemôže dovoliť auto alebo nemôže letieť lietadlom.

Niektoré typy postihnutia tiež predstavujú prekážku brániacu mobilitu.

Ľudia so zdravotným postihnutím sú často vylúčení



z používania verejnej dopravy,  
pretože nie je bezbariérová.

To tiež znamená, že  
sú vylúčení  
z účasti na živote spoločnosti a  
potrebujú podporu  
iných ľudí, aby sa na ňom mohli zúčastňovať.

Fyzická aktivita je dôležitá,  
pokiaľ ide o mobilitu.  
Zvyšuje pohodu,  
kvalitu života a  
prispieva k udržaniu zdravia.

Prostredníctvom fyzickej aktivity sa  
zlepšuje aj duševné zdravie.  
A prispieva k nezávislosti.

Je dôležité, aby v obciach a  
mestách bolo možné prekonať veľa vzdialeností  
pešo, na bicykli,  
s rolátorom alebo invalidným vozíkom.

Je to dobré pre životné prostredie  
a pre zdravie.





Prispieva to tiež k sociálnemu začleneniu.

Mobilita a začlenenie šetrné voči klíme sú úzko prepojené.

Ide o to, ako sa ľudia pohybujú a zdržiavajú na verejných priestranstvách.

Ide o formovanie udržateľného a spravodlivého spolužitia.



Dôležité ciele pre inkluzívnu

mobilitu šetrnú voči životnému prostrediu:

Miestna doprava bude

bezbariérová.

Urbanistické plány budú počítať

s veľkým množstvom voľných priestranstiev.



Viac informácií o klíme a mobilite nájdete

v učebných osnovách EFDI.

## AKTIVITY

### ČO UROBIŤ PRE KLIMATICKY NEUTRÁLNU MOBILITU V KOMUNITE?

**ČASOVÝ RÁMEC: 2 – 3 HODÍN**

**ÚROVEŇ ZRUČNOSTÍ: MIERNE POKROČILÝ – POKROČILÝ** 

#### ČINNOSŤ A CIELE

Cieľom je premýšľať ako urbanista o budúcnosti mesta, obce alebo vlastnej štvrte a rozvíjať kreatívne nápady, ako podporiť bezmotorovú mobilitu.

Pri prechádzke sa skúma sociálny priestor so zameraním na mobilitu. Účastníci majú možnosť premýšľať o dopravných prostriedkoch, vzdialenostiach a bezmotorovej mobilite. Snažia sa nájsť vo svojom okolí miesto, ktoré by sa mohlo stať spoločenským centrom, napríklad zriadením lavičky, verejnej knižnej budky alebo komunitnej záhrady.

#### POTREBNÉ ZDROJE

Miestnosť na rozhovor po prechádzke a tabuľa alebo prenosná tabuľa, na ktoré sa dajú pripevniť kartičky.

### ČO ROBIŤ?

#### PRED AKTIVITOU

Zoznámte sa s účastníkmi a sociálnym priestorom, ktorý chcú spoločne preskúmať.

V rámci prípravy popremýšľajte o týchto otázkach:

- Po ktorých cestách ľudia zvyčajne radi chodia?
- Ktoré ulice by mohli byť viac prispôsobené chodcom?
- Existujú v komunite už nejaké snahy o zníženie premávky na uliciach alebo opatrenia v susedstve, ktoré slúžia tomuto cieľu?
- Mohli by ste k tejto aktivite prispieť nejakými svojimi nápadiami?

#### V PRIEBEHU AKTIVITY

- Pred začiatkom prechádzky účastníkom vysvetlite, ako spolu súvisia mobilita, udržateľnosť a inklúzia.
- Ak vám niečo napadne, napíšte to na kartičky.
- Počas prechádzky tiež ako facilitátor zhromažďujte všetky nápady účastníkov.

#### PO AKTIVITE

- Po prechádzke podrobnejšie prediskutujte, ktoré nápady na úpravu verejného priestranstva by sa mali zapísať.
- Objasnite prepojenie medzi využívaním verejných miest a výzvou na vytvorenie vhodných služieb mobility.
- Diskutujte aj o týchto otázkach: Komu možno tieto pripomienky predložiť? Mohol by miestny úrad pomôcť pri realizácii vašich nápadov?
- Spoločne naplánujte, akú podporu budú účastníci potrebovať na realizáciu svojich nápadov.
- Na prenosnú tabuľu si zapíšte nápady účastníkov a tiež ďalšie kroky na realizáciu týchto nápadov.

## SKÚMANIE BEZMOTOROVEJ MOBILITY NA BICYKLI

**ČASOVÝ RÁMEC: 2 – 3 HODÍN**

**ÚROVEŇ ZRUČNOSTÍ: ZAČIATOČNÍK – POKROČILÝ** 

#### ČINNOSŤ A CIELE

Cieľom je spoznať rôzne formy mobility vo verejnom priestore počas bicyklovej túry mestom. Účastníci si vyskúšajú bezmotorovú mobilitu prostredníctvom jazdy na bicykli alebo prepravy na nákladnom bicykli. Návštevou rôznych miest, ako sú parkoviská, vlakové stanice a pešie zóny, skúmajú rôzne formy mobility a jej vplyv na životné prostredie a ľudí.

#### POTREBNÉ ZDROJE

Nákladné bicykle a prívesy na prepravu účastníkov, ktorí sami nemôžu jazdiť na bicykli.

#### ČO ROBIŤ?

##### PRED AKTIVITOU

- Naplánujte si trasu: Vopred si premyslite, ktoré miesta chcete navštíviť: parkoviská železničných staníc, autobusové terminály, električkové trate, pešie zóny. Trasa by sa mala nachádzať v rôznych oblastiach, možno pozdĺž frekventovaných ciest s hustou premávkou, popri rieke, cez park a podobne. Súčasťou výletu by mal byť piknik na vhodnom verejnom mieste, napríklad v mestskom parku. Na každej zastávke musí byť bezpečné miesto, kde môžete na chvíľu zostať.
- Pripravte piknik.

##### V PRIEBEHU AKTIVITY

- Pred začiatkom výletu sa uistite, že každý účastník je počas prepravy v bezpečí.
- Vysvetlite trasu, jej jednotlivé zastávky a myšlienku kontaktu s rôznymi druhmi mobility.

- Keď prídete na zastávku, zastavte sa a vnímajte okolie: Je hlučné a rušné? Tiché a pokojné? Čo cítiť? Porozprávajte sa o rôznych druhoch dopravy a jej vplyve na životné prostredie a ľudí.
- Piknik by sa mal konať na verejnom priestranstve, napríklad v parku, ktorý občania využívajú na spoločné aktivity alebo rekreáciu. Počas tohto pikniku môžu účastníci pozorovať iných ľudí, ktorí používajú bezmotorovú mobilitu, napríklad jazdu na bicykli alebo chôdzu.

#### **PO AKTIVITE**

- Po návrate do východiskového bodu sa s účastníkmi krátko zamyslite nad tým, ako sa počas prehliadky cítili a čo videli.
- Opýtajte sa ich, prečo podľa nich ostatní ľudia jazdia na bicykli (či to robia len pre zábavu alebo niekam cestujú).
- Porozprávajte sa o tom, či je možné používať bicykel častejšie na cestovanie a kam by ste mohli cestovať na bicykli.



## ZDROJE

### ZBIERKA OSVEDČENÝCH POSTUPOV

#### RAKÚSKO

1. Grätzelinitiative Margaretenbad: <https://www.margerl.at/willkommen> (23.08.2023)

#### RUMUNSKO

2. ONE.shirt: ONE.shirt (oneshirt.eu ) (23.08.2023)

#### SLOVENSKO

3. <http://www.svi.sibirka.sk/> (23.08.2023)
4. <https://www.facebook.com/SVI.Sibirka/> (23.08.2023)

#### TÉMY A AKTIVITY

##### Potraviny / Úvod

1. Približne tretina... Potravinové systémy sú zodpovedné za tretinu globálnych antropogénnych emisií skleníkových plynov | Nature Food (23.08.2023)
2. Viac informácií o hnutí Slow Food nájdete tu: <https://www.slowfood.com/> (23.08.2023)

##### Aktivita VÝLET ZA JEDLOM – CESTA ZA PÔVODOM NAŠICH POTRAVÍN

4. Prečítajte si viac o potravinových družstvách: Čo je to komunitné potravinové družstvo? Viac ako len potraviny (23.08.2023)