Zielone FabLaby

Dofinansowane przez Unię Europejską

Zielony FabLab w praktyce

Jak wspólnie z mieszkańcami tworzyć zielone przestrzenie, budować relacje i rozwijać lokalną społeczność? Praktyczny przewodnik dla animatorów kultury, edukatorów i instytucji.

Centrum Kultury Nowy Pafawag
ASSOCIACIÓ CULTURAL www.ideagc.com Idea
DORIA EDUCATIONAL INSTITUTE

Zielony FabLab w praktyce

to publikacja podsumowująca międzynarodowy projekt edukacyjno-społeczny realizowany przez Centrum Kultury Nowy Pafawag we współpracy z partnerami z Polski, Hiszpanii i Cypru w ramach programu Erasmus+.

Publikacja została przygotowana z myślą o edukatorach, animatorach kultury, nauczycielach, pracownikach instytucji kultury oraz wszystkich osobach, które chcą tworzyć bardziej zielone, otwarte i zaangażowane społeczności lokalne. Stanowi zbiór doświadczeń, dobrych praktyk oraz narzędzi wypracowanych podczas międzynarodowej współpracy.

Prezentujemy metody i rozwiązania, które wspierają działania na rzecz lokalnych społeczności poprzez edukację, projektowanie społeczne, arteterapię, pracę z naturą oraz budowanie relacji między mieszkańcami. Opisane przykłady pokazują, w jaki sposób kultura może stać się narzędziem wzmacniania dobrostanu, współodpowiedzialności za wspólną przestrzeń oraz aktywnego uczestnictwa w życiu lokalnym.

Mamy nadzieję, że publikacja stanie się inspiracją do realizowania własnych inicjatyw oraz zachętą do tworzenia miejsc, w których ludzie, natura i kultura wzajemnie się uzupełniają.

Pełna wersja tekstu oraz informacje o działalności Centrum Kultury Nowy Pafawag dostępne są na stronie: www.cknp.pl

Centrum Kultury Nowy Pafawag to samorządowa instytucja kultury działająca na wrocławskim Nowym Dworze. Tworzymy przestrzeń spotkań, edukacji i współpracy dla osób w każdym wieku. Wierzymy, że kultura może być impulsem do budowania silnych społeczności lokalnych, rozwoju kompetencji oraz troski o wspólne otoczenie.

Publikacja powstała w ramach projektu „Zielone FabLaby", realizowanego przez Centrum Kultury Nowy Pafawag we współpracy z partnerami z Hiszpanii i Cypru. Projekt został dofinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+.

Publikacja odzwierciedla wyłącznie stanowisko jej autorów. Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.

O partnerach

DOREA (DOREA Educational Institute) to cypryjska organizacja pozarządowa non-profit, działająca od 2012 roku. Jej misją jest wspieranie osób dorosłych w rozwoju osobistym i zawodowym poprzez wysokiej jakości edukację pozaformalną oraz ideę uczenia się przez całe życie.

Organizacja realizuje działania w trzech głównych obszarach: edukacji społeczno-kulturalnej, rozwoju osobistego oraz doskonalenia kompetencji zawodowych. Zespół DOREA tworzą doświadczeni specjaliści i trenerzy, którzy projektują praktyczne programy edukacyjne odpowiadające na potrzeby uczestników. Dzięki temu osoby korzystające z oferty organizacji zdobywają nowe umiejętności, rozwijają swoje kompetencje i zyskują narzędzia przydatne zarówno w życiu zawodowym, jak i codziennym.

IDEA (Idea Associació Cultural) to hiszpańska organizacja non-profit, która wierzy, że kreatywność najlepiej rozwija się dzięki współpracy i wymianie doświadczeń. Tworzą ją osoby związane z kulturą, sztuką i edukacją, które wspólnie realizują inicjatywy wzmacniające lokalne społeczności oraz wspierające rozwój twórczy i społeczny.

Stowarzyszenie prowadzi działania w obszarze kultury, edukacji i rozwoju społeczności, współpracując z partnerami na poziomie lokalnym, krajowym i międzynarodowym. Zespół IDEA tworzą doświadczeni specjaliści sektora kultury oraz współpracownicy posiadający bogate doświadczenie w organizacji wydarzeń artystycznych, edukacyjnych i multimedialnych.

Misją organizacji jest wspieranie twórców oraz tworzenie przestrzeni do współpracy, wymiany wiedzy i rozwijania talentów. IDEA promuje mobilność międzynarodową artystów, inicjuje projekty łączące kulturę z edukacją oraz angażuje się w działania na rzecz włączenia społecznego, realizując projekty z udziałem osób z niepełnosprawnościami.

Stowarzyszenie aktywnie współpracuje z licznymi partnerami i sieciami międzynarodowymi. Jest członkiem m.in. ADRINOC (Leader Rural Development Group), Network of Production and Creation Spaces of Catalonia oraz Jeunesses Musicales International, dzięki czemu może rozwijać nowe inicjatywy i budować trwałe partnerstwa w Europie.

Czym jest FabLab?

FabLab (Fabrication Laboratory) to otwarta przestrzeń współpracy, eksperymentowania i uczenia się poprzez działanie. Tradycyjnie kojarzy się z nowymi technologiami, jednak jego największą wartością nie są narzędzia, lecz społeczność, która z nich korzysta.

CZYM JEST ZIELONY FABLAB?

Zielony FabLab przenosi tę ideę na grunt ekologii, edukacji i działań społecznych. Powstaje tam, gdzie mieszkańcy wspólnie uczą się dbać o swoje otoczenie, projektują rozwiązania odpowiadające na lokalne potrzeby i tworzą przestrzenie sprzyjające spotkaniom oraz integracji.

Nie jest to gotowy model ani zamknięty projekt, tylko sposób myślenia o pracy z lokalną społecznością, oparty na współodpowiedzialności, eksperymentowaniu i stopniowym rozwijaniu miejsca wraz z jego użytkownikami.

DLACZEGO INSTYTUCJA KULTURY?

Instytucje kultury coraz częściej pełnią rolę lokalnych centrów aktywności społecznej. Są miejscami spotkań, wymiany doświadczeń i budowania relacji, dlatego naturalnie stają się przestrzenią do rozmowy o środowisku, jakości życia i odpowiedzialności za wspólne otoczenie.

Zielony FabLab nie wymaga dużych inwestycji. Może rozpocząć się od niewielkiego fragmentu ogrodu, zaniedbanego podwórka czy nieużytkowanej przestrzeni wokół instytucji. Najważniejsze jest stworzenie warunków do wspólnego działania oraz oddanie mieszkańcom realnego wpływu na rozwój miejsca.

Od pomysłu do działania – Design Thinking w pracy z mieszkańcami

CZYM JEST DESIGN THINKING?

Design Thinking to metoda projektowania usług i działań skoncentrowana na człowieku. Jej celem jest znalezienie rozwiązań odpowiadających na rzeczywiste potrzeby użytkowników.

PROCES OBEJMUJE PIĘĆ ETAPÓW:

- Empatia – poznanie ludzi i ich potrzeb.
- Definiowanie problemu – nazwanie wyzwania.
- Generowanie pomysłów – wspólne szukanie rozwiązań.
- Prototypowanie – szybkie sprawdzanie pomysłów.
- Testowanie – obserwacja i udoskonalanie.

W działaniach społecznych najważniejszy jest pierwszy etap. Zanim zaczniemy projektować ogród, warsztaty czy wydarzenie, warto zapytać mieszkańców:

- Czego potrzebują?
- Jak korzystają z przestrzeni?
- Co chcieliby zmienić?
- To właśnie oni są ekspertami od swojego miejsca.

Design Thinking w działaniach społecznych

DLACZEGO WŁAŚNIE DESIGN THINKING?

Projektowanie społeczne powinno rozpoczynać się od słuchania ludzi, a nie od planowania gotowych rozwiązań. Metoda Design Thinking pomaga przejść od pomysłu do działania w sposób uporządkowany, angażując mieszkańców na każdym etapie procesu.

PIĘĆ ETAPÓW METODY:

- Empatyzacja – poznanie użytkowników i ich potrzeb.
- Definiowanie wyzwania – określenie najważniejszego problemu.
- Generowanie pomysłów – wspólne poszukiwanie możliwych rozwiązań.
- Prototypowanie – tworzenie prostych modeli lub pierwszych działań.
- Testowanie – sprawdzanie, co działa i wprowadzanie zmian.

W pracy z lokalną społecznością szczególne znaczenie mają dwa pierwsze etapy. Dopiero dobre poznanie miejsca i jego użytkowników pozwala projektować działania, które odpowiadają na rzeczywiste potrzeby.

Wykorzystaj prosty model, zacznij od pytania:

Czego potrzebują mieszkańcy?

empatia, rozmowa, spacer, obserwacja

↓

problem – co naprawdę wymaga zmiany?

↓

pomysły, burza mózgów

↓

prototyp, makieta, rysunek, model

↓

test – wypróbuj rozwiązanie, zapytaj mieszkańców o opinię

Spacer odkrywcy – dobry początek.

CEL : Poznanie miejsca oczami mieszkańców.

KIEDY STOSOWAĆ?

Na początku projektu.

PRZEBIEG

- Nie rozpoczynaj od rozmowy przy stole.
- Wyjdźcie wspólnie w teren.
- Spacer powinien przebiegać powoli. Zachęć uczestników do obserwacji przestrzeni wszystkimi zmysłami.

PODCZAS SPACERU WARTO ZADAWAĆ PYTANIA:

- Co lubisz w tym miejscu?
- Co Ci przeszkadza?
- Czego tutaj brakuje?
- Gdzie najchętniej spędzasz czas?
- Co warto zachować?
- Co warto zmienić?

Notuj odpowiedzi, rób zdjęcia, zbieraj pierwsze pomysły.

Jak rozpocząć tworzenie ogrodu społecznego?

Ogród społeczny jest efektem procesu, a nie jego początkiem. Zanim pojawią się pierwsze rośliny, warto więc odpowiedzieć wspólnie z mieszkańcami na kilka pytań:

JAKIE FUNKCJE MA PEŁNIĆ OGRÓD?

- Kto będzie z niego korzystał?
- Jakie aktywności mogą się tu odbywać?
- Jakie potrzeby mieszkańców może zaspokoić?
- Dopiero po tej diagnozie warto przejść do planowania przestrzeni.

CO WARTO UWZGLĘDNIĆ?

- miejsce do odpoczynku,
- rabaty społeczne,
- podwyższone grządki,
- kompostownik,
- zbiornik na deszczówkę,
- hotel dla owadów,
- budki lęgowe,
- miejsce na warsztaty,
- skrzynię z narzędziami,
- tablicę informacyjną.

JAKIE ROŚLINY SPRAWDZAJĄ SIĘ NAJLEPIEJ?

Dobór gatunków warto uzależnić od warunków siedliskowych oraz możliwości późniejszej pielęgnacji.

Drzewa

- jabłonie,
- grusze,
- śliwy.

Krzewy

- porzeczki,
- maliny,
- agrest,
- borówki.

Zioła

- mięta,
- melisa,
- tymianek,
- oregano,
- szałwia,
- lawenda.

Rośliny miododajne

- jeżówki,
- rudbekie,
- kocimiętka,
- krwawniki,
- szałwie.

Zakładamy ogród ekologiczny – kilka podpowiedzi, o których warto pamiętać:

1. **Wybierz dobre miejsce –** jeśli to możliwe, postaw na słoneczny zakątek z łatwym dostępem do wody.
2. **Stawiaj na naturalne materiały –** drewno, kamień czy cegła świetnie sprawdzą się przy budowie grządek.
3. **Zadbaj o glebę –** kompost i naturalne nawozy to najlepszy sposób na zdrowe rośliny.
4. **Szanuj wodę –** zbieraj deszczówkę i ściółkuj ziemię, żeby dłużej zatrzymywała wilgoć.
5. **Sadź różnorodnie –** warzywa, zioła i kwiaty sezonowe nie tylko pięknie wyglądają, ale też wspierają bioróżnorodność.
6. **Postaw na naturę –** zamiast chemicznych środków ochrony roślin wybieraj naturalne sposoby dbania o ogród.
7. **Zaproś do ogrodu zapylacze –** domek dla owadów, kwietna rabata czy niewielki dziki zakątek sprawią, że pszczoły i motyle poczują się w ogrodzie jak w domu.
8. **Twórz ogród razem z innymi –** dzielcie się wiedzą, plonami i czasem spędzonym na świeżym powietrzu.
9. **Dbaj o ogród i o relacje regularnie –** regularna pielęgnacja przynosi najlepsze efekty, a wspólna praca mija znacznie przyjemniej. Nawet pielenie może być okazją do rozmów i spędzenia czasu razem. A po pracy? Warto usiąść przy wspólnym stole i przygotować coś prostego z sezonowych składników. Na taką okazję świetnie sprawdzi się pasta z bobu i mięty – szybka, smaczna i pełna letnich smaków.

Arteterapia jako narzędzie budowania relacji

Działania artystyczne w Zielonym FabLabie pełnią funkcję integracyjną i wspierają proces poznawania miejsca. Nie wymagają doświadczenia ani zdolności plastycznych. Ich celem jest rozwijanie uważności, pobudzanie kreatywności oraz tworzenie przestrzeni do rozmowy.

Przykład działania

MANDALA Z NATURY

Mandala to kompozycja tworzona z naturalnych materiałów, takich jak liście, gałęzie, kwiaty, nasiona, kamienie czy szyszki. Wywodzi się z wielowiekowej tradycji różnych kultur jako symbol harmonii, równowagi i jedności, jednak w działaniach społecznych i edukacyjnych pełni przede wszystkim funkcję narzędzia arteterapeutycznego.

Tworzenie mandali nie wymaga zdolności plastycznych ani wcześniejszego doświadczenia. Najważniejszy jest sam proces, a nie efekt końcowy. Wspólne układanie kompozycji zachęca do współpracy, uczy komunikacji i podejmowania decyzji w grupie, a jednocześnie pozwala zwolnić tempo i skupić się na chwili obecnej i otoczeniu.

Praca z naturalnymi materiałami rozwija uważność i wrażliwość na otaczającą przyrodę. Uczestnicy zaczynają dostrzegać różnorodność kształtów, kolorów, faktur i zapachów roślin, które na co dzień często pozostają niezauważone. Mandala pomaga także budować więź z miejscem, pokazując, że natura może stać się partnerem procesu twórczego.

W działaniach Zielonego FabLabu mandala jest formą ekspresji artystycznej, jak i pretekstem do rozmowy o współpracy, relacji człowieka z naturą oraz odpowiedzialności za wspólną przestrzeń. Jest prostym narzędziem integrującym uczestników, wzmacniającym poczucie wspólnoty i zachęcającym do uważnego doświadczania otoczenia.

PRZEBIEG

1. Nie przygotowujemy materiałów wcześniej.
2. Najpierw wspólnie je odnajdujemy.
3. Następnie cała grupa tworzy jedną dużą mandalę.
4. Nie narzucamy wzoru.
5. Nie wybieramy lidera.
6. Mandala powstaje poprzez współpracę.

Uczestnicy zbierają elementy znalezione podczas spaceru:

- liście,
- gałęzie,
- nasiona,
- kwiaty,
- kamienie,
- szyszki.

Następnie wspólnie tworzą kompozycję.

Po zakończeniu warto zaprosić uczestników do krótkiej rozmowy:

- Co zwróciło Twoją uwagę?
- Jak wyglądała współpraca?
- Czy patrzysz na tę przestrzeń inaczej niż przed warsztatem?

Poznawanie miejsca wszystkimi zmysłami

Spacer sensoryczny pomaga zatrzymać się i doświadczyć przestrzeni w sposób, którego na co dzień nie praktykujemy.

Praca z zasłoniętymi oczami pozwala skoncentrować uwagę na dźwiękach, zapachach, fakturach i temperaturze otoczenia. Jednocześnie rozwija empatię wobec osób z niepełnosprawnością wzroku oraz uczy bardziej świadomego korzystania z przestrzeni publicznej.

Po zakończeniu ćwiczenia warto przeprowadzić krótką rozmowę podsumowującą i zachęcić uczestników do zastanowienia się, jakie zmiany mogłyby uczynić dane miejsce bardziej dostępne i przyjazne dla wszystkich.

SENSORYCZNE POZNAWANIE PRZESTRZENI

Cel: Rozwijanie uważności i empatii.

Materiały

opaski na oczy

PRZEBIEG

1. Uczestnicy dobierają się w pary.
2. Jedna osoba ma zasłonięte oczy.
3. Druga prowadzi ją po ogrodzie lub parku.

- **Zachęcamy do dotykania:** kory drzew, liści, kamieni, trawy, kwiatów.
- **Do słuchania:** ptaków, wiatru, szumu liści.
- **Do rozpoznawania zapachów:** ziół, kwiatów, ziemi po deszczu.
- Po kilku minutach następuje zamiana.

DLACZEGO WARTO?

Ćwiczenie pozwala spojrzeć na przestrzeń z zupełnie innej perspektywy, rozwija empatię wobec osób z niepełnosprawnością wzroku oraz zwiększa świadomość dostępności przestrzeni.

Mapa zielonych zasobów – poznaj potencjał swojego otoczenia

CEL DZIAŁANIA

Celem ćwiczenia jest wspólne rozpoznanie potencjału przyrodniczego i społecznego wybranego miejsca oraz spojrzenie na najbliższe otoczenie z perspektywy jego możliwości, a nie wyłącznie problemów. Mapa zielonych zasobów pomaga uczestnikom dostrzec elementy, które warto chronić, rozwijać i wykorzystywać podczas planowania przyszłych działań.

To narzędzie doskonale sprawdza się jako pierwszy etap projektowania ogrodu społecznego, zielonej przestrzeni przy instytucji kultury lub innych inicjatyw realizowanych wspólnie z mieszkańcami.

PRZEBIEG

Na dużym wydruku mapy okolicy lub planie terenu uczestnicy wspólnie zaznaczają elementy, które mają znaczenie dla funkcjonowania miejsca.

Warto zwrócić uwagę na:

- wartościowe drzewa i krzewy – stare okazy, drzewa dające cień, gatunki rodzime, rośliny owocowe czy miejsca stanowiące schronienie dla ptaków i owadów;
- miejsca przyjazne zapylaczom – rabaty kwietne, łąki, roślinność miododajną oraz przestrzenie, które można wzbogacić o nowe nasadzenia;
- przestrzenie sprzyjające odpoczynkowi i integracji – ławki, zacienione miejsca, polany, fragmenty ogrodu, które mogą stać się naturalnymi punktami spotkań;
- zasoby wodne i możliwości retencji – miejsca, w których można zbierać deszczówkę, istniejące zbiorniki wodne, naturalne zagłębienia terenu czy przestrzenie wymagające lepszego gospodarowania wodą;
- obszary wymagające zmian – zaniedbane fragmenty terenu, miejsca niewykorzystane, przestrzenie pozbawione zieleni, wymagające uporządkowania lub nowych funkcji.

Można również zaznaczyć:

- miejsca szczególnie lubiane przez mieszkańców,
- przestrzenie wykorzystywane do wydarzeń i spotkań,
- potencjalne lokalizacje ogrodu społecznego, kompostownika, hotelu dla owadów czy strefy edukacyjnej.

Tworzenie mapy zielonych zasobów rozwija uważność na otoczenie i pokazuje, że nawet dobrze znana przestrzeń kryje wiele wartości, których często nie dostrzegamy na co dzień. Ćwiczenie zachęca do rozmowy o lokalnych potrzebach, uruchamia proces wspólnego planowania i wzmacnia poczucie odpowiedzialności za miejsce.

Mapa staje się również praktycznym narzędziem diagnostycznym. Zebrane podczas pracy informacje mogą stanowić punkt wyjścia do planowania kolejnych działań: projektowania ogrodu społecznego, organizacji wydarzeń plenerowych, nowych nasadzeń czy działań edukacyjnych. Pozwala podejmować decyzje w oparciu o obserwacje mieszkańców, zgodnie z ideą Design Thinking, która zakłada projektowanie rozwiązań odpowiadających na rzeczywiste potrzeby użytkowników przestrzeni.

WSKAZÓWKA DLA ANIMATORA

Nie traktuj mapy jako dokumentu technicznego. Jej wartość nie polega na precyzyjnym odwzorowaniu terenu, lecz na zebraniu różnych perspektyw i doświadczeń uczestników. To właśnie rozmowy prowadzone podczas wspólnego mapowania (poprzedzonego spacerem) często ujawniają lokalne historie, potrzeby i pomysły, które nie pojawiłyby się podczas tradycyjnego spotkania przy stole.

Wspólny posiłek - kolacja sąsiedzka

Wspólny posiłek jest równie ważnym elementem Zielonego FabLabu jak warsztaty czy działania w ogrodzie.

Organizowana po zakończeniu prac kolacja sąsiedzka staje się przestrzenią do rozmowy, wymiany doświadczeń i budowania relacji między uczestnikami. Warto przygotowywać ją wspólnie, wykorzystując sezonowe, lokalne i najlepiej ekologiczne produkty oraz proste przepisy, które można łatwo odtworzyć w domu.

To doskonała okazja do międzypokoleniowej wymiany wiedzy – starsi uczestnicy mogą dzielić się tradycyjnymi recepturami i doświadczeniem, młodsi wnoszą nowe pomysły i spojrzenie na zdrowe odżywianie. Wspólne gotowanie uczy współpracy, wzmacnia poczucie wspólnoty i pokazuje, że troska o środowisko zaczyna się również od codziennych wyborów kulinarnych.

PRZYKŁADOWE PRZEPISY:

Pasta z bobu i mięty

Składniki:

- 300 g ugotowanego bobu
- 1 ząbek czosnku
- kilka listków mięty
- 1–2 łyżki oliwy
- sok z ½ cytryny
- sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Ugotowany bób obierz ze skórek.
2. Ugnieć na gładką masę w makutrze z pozostałymi składnikami.
3. Dopraw do smaku.
4. Pasuje do pieczywa i jako dip do warzyw.

„O mój Rozmarynie" – Rozgrzewająca herbata na przeziębienie

Herbata idealna na zimowe wieczory oraz jako wsparcie w walce z przeziębieniem. Połączenie aromatycznego rozmarynu, korzennego imbiru i cytrusów nie tylko świetnie smakuje, ale też ma wiele właściwości prozdrowotnych.

Składniki:

- 1 gałązka świeżego rozmarynu
- 1–2 plastry imbiru
- 1 plaster pomarańczy
- 1 plaster cytryny
- 3 goździki
- Miód do smaku

Przygotowanie:

1. Do kubka włóż rozmaryn, plaster imbiru, pomarańczy i cytryny oraz goździki.
2. Zalej składniki wrzątkiem.
3. Odczekaj 10 minut, aby napar nabrał smaku i aromatu.
4. Po przestudzeniu naparu dodaj miód według uznania.

Właściwości:

IMBIR:

- Antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwzapalne działanie.
- Łagodzi ból gardła, wspomaga trawienie i oczyszczanie organizmu.
- Pomaga w łagodzeniu reumatyzmu i wspiera odchudzanie.

ROZMARYN:

- Wspomaga układ odpornościowy i trawienie.
- Orzeźwia i poprawia koncentrację, szczególnie podczas zmęczenia.
- Cytrusy (pomarańcza i cytryna):
- Bogate w witaminę C, wzmacniają odporność i odświeżają.

MIÓD:

- Naturalny antybiotyk, który dodaje naparowi słodyczy i wzmacnia jego właściwości zdrowotne.

Przeciwwskazania:

Nie zaleca się stosowania rozmarynu w czasie ciąży.

Bibliografia: Monika Gajewska-Okonek, Napary z kwiatów i ziół, Warszawa 2023.

Rozgrzewająca herbatka z jabłkiem i anyżem

...na długie zimowe wieczory

Ta herbata to doskonały wybór na chłodne dni. Połączenie korzennych przypraw i słodyczy jabłka nadaje jej wyjątkowego aromatu i smaku, a dodatek miodu wzbogaca o zdrowotne właściwości.

Składniki:

- 1 kubek czarnej herbaty
- 2 plastry jabłka
- 1 laska cynamonu
- 1 gwiazdka anyżu
- 1–2 kuleczki czerwonego pieprzu
- 1–2 łyżeczki naturalnego miodu

Przygotowanie:

1. Do ulubionego kubka włóż plastry jabłka, laskę cynamonu, gwiazdkę anyżu i czerwony pieprz.
2. Zalej składniki gorącą, świeżo zaparzoną czarną herbatą.
3. Pozostaw napar na kilka minut, aby smaki się połączyły.
4. Gdy napój ostygnie do temperatury pokojowej (by zachować jego cenne właściwości miodu), dodaj miód do smaku.
5. Zamieszaj, delektuj się aromatem i ciepłem herbaty.

Dla wzbogacenia:

Aby wzbogacić smak, możesz dodać plasterek pomarańczy lub kilka goździków.

Bibliografia: Monika Gajewska-Okonek, Napary z kwiatów i ziół, Warszawa 2023.

„Ale lipa ... z malinami"

Naturalne wsparcie zdrowia i odporności

Ten napar to niezastąpiona pomoc w walce z infekcjami i przeziębieniami. Połączenie lipy i malin działa rozgrzewająco, przeciwzapalnie i relaksująco, a jego smak sprawia, że chętnie po niego sięgamy.

Składniki:

- 1 stołowa łyżka kwiatu lipy
- 1 łyżeczka malinowego musu lub mrożonych malin
- 1–2 łyżeczki miodu (do smaku)

Przygotowanie:

1. Wsyp kwiat lipy do kubka.
2. Zalej wrzątkiem i parz pod przykryciem przez 10 minut.
3. Po tym czasie dodaj mrożone maliny lub malinowy mus.
4. Gdy napój ostygnie do temperatury pokojowej (by zachować jego cenne właściwości miodu), dodaj miód do smaku.
5. Wymieszaj, aby składniki się połączyły i delektuj się aromatycznym naparem.

Właściwości:

LIPA:

- Działa napotnie i osłaniająco na drogi oddechowe.
- Łagodzi kaszel, ból gardła oraz wspiera układ nerwowy, ułatwiając zasypianie.

MALINY:

- Bogate w witaminy C, E i minerały, wspierają odporność i mają działanie przeciwzapalne.
- Ciekawostka: liście maliny, równie bogate w składniki odżywcze, mogą być z powodzeniem stosowane do robienia naparów.

Dla wzbogacenia:

Dodaj plasterek cytryny, aby podkreślić smak i zwiększyć zawartość witaminy C.

Bibliografia: Monika Gajewska-Okonek, Napary z kwiatów i ziół, Warszawa 2023

Komponent współpracy międzynarodowej

JAK UCZYĆ SIĘ OD SIEBIE NAWZAJEM?

Jednym z filarów projektu Zielone Fablaby była współpraca trzech organizacji z różnych krajów Europy:

- Centrum Kultury Nowy Pafawag (Polska)
- Asociación IDEA (Hiszpania)
- DOREA Educational Institute (Cypr)

Choć każda z instytucji działa w odmiennym kontekście społecznym i kulturowym, wszystkie łączy wspólny cel – rozwijanie kompetencji osób pracujących w kulturze oraz tworzenie działań odpowiadających na potrzeby lokalnych społeczności.

Projekt opierał się na wzajemnym uczeniu się poprzez doświadczenie. Warsztaty organizowane w Hiszpanii, w Polsce i na Cyprze były okazją do poznania różnych metod pracy, wymiany dobrych praktyk oraz wspólnego poszukiwania rozwiązań możliwych do wdrożenia we własnych instytucjach.

Międzynarodowe spotkania pokazały, że mimo różnic kulturowych wiele wyzwań jest wspólnych – od budowania zaangażowania mieszkańców, przez edukację ekologiczną, po tworzenie dostępnych i przyjaznych przestrzeni.

Największą wartością współpracy okazała się możliwość spojrzenia na własną pracę z nowej perspektywy. Uczestnicy poznawali narzędzia stosowane przez partnerów i wspólnie testowali je podczas warsztatów, a następnie dostosowywali do realiów swoich społeczności.

DLACZEGO WARTO WSPÓŁPRACOWAĆ MIĘDZYNARODOWO?

Współpraca z partnerami z innych krajów:

- poszerza perspektywę i inspiruje do poszukiwania nowych rozwiązań,
- pozwala wymieniać doświadczenia między instytucjami o różnym profilu działalności,
- rozwija kompetencje komunikacyjne i międzykulturowe,
- uczy elastyczności oraz otwartości na odmienne sposoby myślenia i działania,

pomaga tworzyć trwałe sieci współpracy wykraczające poza czas trwania projektu.

Jedno miejsce – trzy perspektywy

Cel: Rozwijanie kompetencji międzykulturowych oraz pokazanie, że to samo miejsce może być postrzegane w różny sposób w zależności od doświadczeń, kultury i lokalnego kontekstu.

Czas: 45–60 minut

Liczba uczestników: 9–24 osoby

Materiały

- zdjęcie lub mapa wybranego miejsca,
- kolorowe karteczki,
- markery,
- duży arkusz papieru.

Przebieg

Podziel uczestników na trzy kilkuosobowe zespoły. Każda grupa otrzymuje zdjęcie lub plan tej samej przestrzeni – może to być park, ogród społeczny, plac lub teren wokół instytucji kultury.

Poproś uczestników, aby przez kilkanaście minut zastanowili się nad pytaniami:

- Co jest największym potencjałem tego miejsca?
- Jakie potrzeby mieszkańców mogłoby ono zaspokajać?
- Jakie działania warto tu zorganizować?
- Co wymaga zmiany?
- Jakie elementy należy zachować?

Po zakończeniu pracy każda grupa prezentuje swoje pomysły. Następnie wspólnie porównujecie odpowiedzi. Jeśli występuje bariera językowa – rysunek jest uniwersalnym i odpowiednim medium komunikacji.

PYTANIA DO REFLEKSJI

- Co okazało się wspólne dla wszystkich grup?
- Jakie różnice pojawiły się w sposobie myślenia?
- Z czego mogły one wynikać?
- Czy istnieje jedno najlepsze rozwiązanie?
- Jak połączyć różne perspektywy w jeden projekt?

WSKAZÓWKA DLA ANIMATORA

Jeżeli w warsztacie uczestniczą osoby z różnych krajów lub środowisk, zachęć je do odnoszenia się do własnych doświadczeń i przykładów z miejsc, w których mieszkają lub pracują. Nie chodzi o ocenę, która propozycja jest lepsza, lecz o pokazanie, że różnorodność doświadczeń jest wartością i może prowadzić do tworzenia bardziej trafnych, włączających i trwałych rozwiązań. W przypadku bariery językowej zaproponuj rysunek.

Ćwiczenie rozwija kompetencje komunikacyjne, uczy aktywnego słuchania, wzmacnia otwartość na różnorodność i pokazuje, że projektowanie społeczne jest procesem opartym na dialogu. To właśnie ta umiejętność łączenia różnych perspektyw była jednym z najważniejszych doświadczeń wyniesionych z projektu Zielone Fablaby.

Sieć współpracy – Poznajmy się i zbudujmy wspólnotę.

Cel: Budowanie zaufania, integracja grupy oraz rozwijanie komunikacji międzykulturowej. Ćwiczenie pomaga uczestnikom dostrzec, że mimo różnic językowych, kulturowych czy zawodowych tworzą jedną społeczność, w której każda osoba ma znaczenie.

Kiedy stosować? Na początku międzynarodowego spotkania, warsztatu lub wymiany, a także jako podsumowanie procesu współpracy.

Czas: 15–30 minut

Liczba uczestników: Minimum 10 osób

Materiały: kłębek włóczki lub grubej wełny.

PRZEBIEG:

1. Uczestnicy stoją lub siedzą w kręgu. Pierwsza osoba przedstawia się, mówi, z jakiego kraju lub organizacji pochodzi, a następnie odpowiada na krótkie pytanie zadane przez prowadzącego, np.:
   - Co najbardziej cenisz w swojej społeczności?
   - Jakie miejsce w Twoim mieście warto pokazać gościom?
   - Jakie działanie społeczne szczególnie Cię inspiruje?
   - Co chciałbyś wnieść do naszego wspólnego projektu?
2. Następnie, trzymając koniec włóczki, rzuca kłębek wybranej osobie z kręgu.
3. Kolejna osoba odpowiada na pytanie, zatrzymuje fragment włóczki w dłoni i przekazuje kłębek następnemu uczestnikowi.
4. Po kilku minutach pomiędzy uczestnikami powstaje gęsta sieć nici.

Kiedy sieć jest już gotowa, warto zadać uczestnikom kilka pytań:

- Co symbolizuje powstała sieć?
- Czy któraś osoba mogłaby z niej zniknąć, nie wpływając na całość?
- Co wydarzyłoby się, gdyby jedna osoba puściła nić?
- Jak współpraca między organizacjami wpływa na powodzenie wspólnych działań?

Ćwiczenie w prosty sposób pokazuje, że współpraca opiera się na wzajemnych relacjach i zaangażowaniu wszystkich uczestników. Każda osoba wnosi do grupy własne doświadczenia, kompetencje i perspektywę, a dopiero ich połączenie tworzy trwałą sieć współpracy.

W projektach międzynarodowych aktywność ta pomaga przełamać pierwsze bariery, ułatwia zapamiętanie uczestników oraz buduje atmosferę otwartości i wzajemnego zaufania. Jednocześnie stanowi dobrą ilustrację idei partnerstwa – żadna organizacja nie realizuje projektu samodzielnie, a jego wartość wynika z połączenia wiedzy i doświadczeń wszystkich partnerów.

WARIANT DLA PROJEKTÓW ERASMUS+

Zamiast odpowiadać na pytania uczestnicy mogą przekazywać sobie kłębek, dzieląc się jedną inspiracją, którą przywieźli ze swojego kraju i którą chcieliby wykorzystać w pracy z lokalną społecznością. Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący podsumowuje wypowiedzi, wskazując, że właśnie z takich pojedynczych doświadczeń powstaje europejska sieć współpracy i wymiany dobrych praktyk.

Ćwiczenie z książki: Aktion West-Ost, EuroGames, Düsseldorf 2004.

10 zasad Zielonego FabLabu

Wartości, które budują społeczność

Zielony FabLab nie jest gotowym scenariuszem działań ani zestawem obowiązkowych narzędzi. To sposób pracy oparty na współpracy, uważności i odpowiedzialności za wspólną przestrzeń. Poniższe zasady powstały na podstawie doświadczeń zdobytych podczas realizacji projektu w Polsce, Hiszpanii i na Cyprze. Mogą stać się punktem wyjścia do działań każdej instytucji kultury, która chce rozwijać lokalną społeczność poprzez ekologię, edukację i kulturę.

1. ZACZYNAJ OD LUDZI

Każde działanie powinno wynikać z potrzeb mieszkańców, a nie z wcześniej przygotowanego planu. Najlepsze pomysły rodzą się podczas rozmów, spacerów i wspólnego poznawania miejsca. Rolą animatora jest słuchanie, zadawanie pytań i tworzenie przestrzeni do dialogu.

2. PROJEKTUJ RAZEM Z MIESZKAŃCAMI

Nie twórz rozwiązań dla społeczności – twórz je wspólnie z nią. Włączanie mieszkańców w podejmowanie decyzji buduje poczucie odpowiedzialności za miejsce i sprawia, że chętniej angażują się w jego dalszy rozwój.

3. DZIAŁAJ MAŁYMI KROKAMI

Nie trzeba od razu zmieniać całego świata. Czasem wystarczy uporządkować fragment ogrodu, posadzić pierwsze rośliny czy stworzyć miejsce do wspólnego odpoczynku. Niewielkie działania często stają się początkiem trwałych zmian.

4. UCZ SIĘ POPRZEZ DOŚWIADCZENIE

Najlepszą formą edukacji jest praktyka. Sadzenie roślin, budowa kompostownika, tworzenie hoteli dla owadów czy wspólne projektowanie przestrzeni pozwalają zdobywać wiedzę w naturalny sposób i budują poczucie sprawczości.

5. KORZYSTAJ Z LOKALNYCH ZASOBÓW

Przyroda, materiały z odzysku, doświadczenie mieszkańców i lokalne tradycje to ogromny potencjał. Zielony FabLab zachęca do wykorzystywania tego, co znajduje się najbliżej – z poszanowaniem środowiska i idei gospodarki obiegu zamkniętego.

6. DOŚWIADCZAJ NATURY WSZYSTKIMI ZMYSŁAMI

Spacer sensoryczny, poznawanie drzew z zamkniętymi oczami czy rozpoznawanie roślin po zapachu pozwalają budować głębszą relację z otoczeniem. Takie działania rozwijają uważność, wzmacniają empatię i pomagają lepiej zrozumieć potrzeby osób o różnej percepcji świata.

7. TWÓRZ, ZAMIAST OCENIAĆ

Działania artystyczne nie wymagają talentu ani wcześniejszego przygotowania. Ich celem jest wspólne przeżywanie procesu twórczego, rozwijanie wyobraźni i budowanie relacji. Tworzenie mandali z liści, gałęzi, kwiatów czy kamieni uczy współpracy, zachęca do uważnej obserwacji natury i pokazuje, że piękno może powstawać z najprostszych elementów znalezionych w najbliższym otoczeniu.

8. SPOTYKAJ SIĘ PRZY WSPÓLNYM STOLE

Wspólny posiłek jest równie ważnym elementem Zielonego FabLabu, jak warsztaty czy działania w ogrodzie.

Organizowana po zakończeniu prac kolacja sąsiedzka staje się przestrzenią do rozmowy, wymiany doświadczeń i budowania relacji między uczestnikami. Warto przygotowywać ją wspólnie, wykorzystując sezonowe, lokalne produkty oraz proste przepisy, które można łatwo odtworzyć w domu.

9. DOKUMENTUJ DROGĘ, NIE TYLKO REZULTAT

Zdjęcia, notatki, rysunki, nagrania czy wypowiedzi uczestników pozwalają pokazać proces, który często jest ważniejszy niż końcowy efekt. Dokumentowanie działań pomaga zachować pamięć o projekcie, inspiruje innych i zachęca kolejne osoby do zaangażowania.

10. MYŚL O PRZYSZŁOŚCI

Każdy projekt ma swój początek i koniec, ale Zielony FabLab powinien pozostawić po sobie coś trwałego – aktywną społeczność, nowe kompetencje, wspólną przestrzeń i relacje, które będą rozwijać się także po zakończeniu finansowania.

Największym sukcesem nie jest liczba zrealizowanych warsztatów, lecz moment, w którym mieszkańcy sami zaczynają inicjować kolejne działania i czują, że miejsce naprawdę do nich należy.

11. DLACZEGO WŁAŚNIE TE ZASADY?

Doświadczenia zdobyte podczas realizacji projektu pokazały, że Zielony FabLab nie opiera się na pojedynczych wydarzeniach, ale na długofalowym procesie budowania społeczności. Narzędzia i metody można dostosować do różnych miejsc i grup, jednak fundament pozostaje niezmienny: współpraca, otwartość, edukacja poprzez działanie oraz troska o ludzi i środowisko. To właśnie te wartości sprawiają, że Zielony FabLab staje się sposobem wspólnego tworzenia lokalnej rzeczywistości.

Zielone FabLaby

Dofinansowane przez Unię Europejską

Nieniejsza publikacja jest jednym z rezultatów projektu **„Zielone FabLaby”**, realizowanego przez Centrum Kultury Nowy Pafawag, DOREA Eductional Institute, Idea Associacio Cultural

Opracowanie: Emilia Domańska, Anna Lewińska, Anna Chlebnikow

Opracowanie graficzne i skład publikacji: Ewa Ziembicka

Fotografie: Ewa Pawęzka, Emilia Domańska, Miquel Tomas Rodriguez, Salvador Clara Pons

Publikacja jest dostępna w ramach licencji CC BY-NC-ND 4.0

Wrocław, maj 2026

Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Centrum Kultury Nowy Pafawag

ASSOCIACIÓ CULTURAL www.ideagc.com Idea

DOREA EDUCATIONAL INSTITUTE