

Egzemplarz bezpłatny

# EKOPOKOŁENIE



Czasopismo realizowane przy współpracy:

Szkoły Podstawowej nr 36 im. Henryka Sienkiewicza w Krakowie

Centrum Aktywności Seniora "Współpracujmy"

Centrum Aktywności Seniora "Uskrzydleni Wiekiem"

Centrum Aktywności Seniora "Uskrzydłone Wzgórza"

Projekt finansowany ze środków miasta Krakowa: Całoroczny projekt "Działajmy razem" organizowany przez Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa we współpracy z Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej oraz Wydziałem Edukacji



# EKOPOKOLENIE

„Chcąc nie chcąc, my, ludzie, jesteśmy powiązani ze sobą oraz ze wszystkimi roślinami i zwierzętami na całym świecie. Nasze życia łączą się ze sobą. (...) Współdziałanie to nasza natura. Klucz do przeżycia”.

Carl Sagan

Planując poniższą publikację w ramach projektu Działajmy razem „Ekopokolenia”, mieliśmy pokazać, co łączy ludzi międzypokoleniowo w zakresie tematów ekologii, zdrowia i natury. Ku naszemu zaskoczeniu w planowane działania wkrađa się historia. Jej „ścieżki” doprowadziły nas do odkrywania lokalnych legend, które warto było sprawdzić. Pozwoliło to na kolejne odkrywanie i upowszechnienie wiedzy na temat zapomnianej rośliny, jaką jest głąbik krakowski.

Spotkania z seniorami i wolontariuszami realizowane były na różne sposoby między innymi podczas wycieczek, zajęć, dyskusji oraz warsztatów. Dzielenie się wiedzą w różnych tematach było ciekawe i inspirujące. Dało nam to nadzieję na dalszą kontynuację współpracy.

W planach mieliśmy poradnik, a dzisiaj prezentujemy pamiętnik różnorodnych działań, służący innym za inspirację i będący natchnieniem dla kolejnych pokoleń. Chciałabym osobiście podziękować wszystkim autorom, uczestnikom i osobom wspierającym działania. Takie przedsięwzięcie wymaga WSPÓŁPRACY, bez której nie ma możliwości tworzyć świata szacunku do natury i wzajemnie do siebie.

*Sylvia Olejniczak-Szymańska*



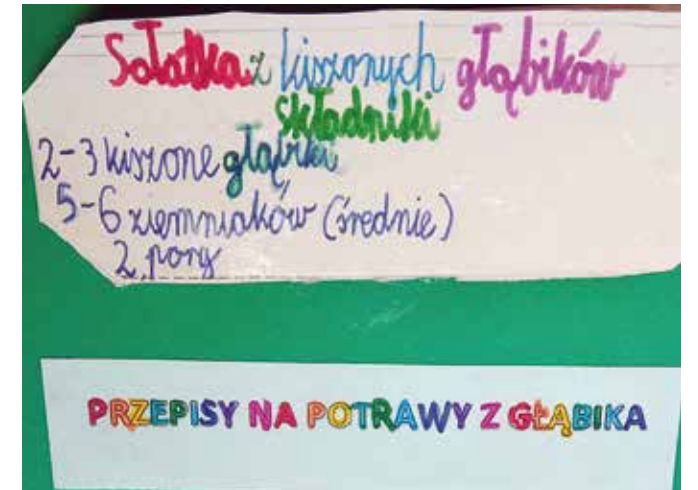
## OCALIĆ GŁĄBIKA OD ZAPOMNIENIA

Czy rzeczywiście – jak pisał Robert Makłowicz do Piotra Bikonta w 2004 roku – głąbika krakowskiego „szczelnie pokryła czarna sadza zapomnienia”?

Otóż nie. Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 36, która mieści się przy ul. Mazowieckiej, włączyli się w działania mające na celu reaktywację uprawy tego endemicznego, charakterystycznego dla okolic dzisiejszej Krowodrzy, gatunku.

Nazwa „głąbiki krakowskie” najprawdopodobniej jest zwyczajowym określeniem wyodrębnionej lokalnie odmiany sałaty łądługowej. Na wsiach w okolicach Krakowa, Czarnej i Nowej, warzywo to było powszechnie uprawiane już w połowie XIX wieku. Po II wojnie światowej uprawa stała się stopniowo coraz rzadsza, aż w końcu zanikła. W drugiej dekadzie XXI wieku podjęto próby uratowania głąbika od zapomnienia, m. in. w 2019 donoszono o reaktywacji jego uprawy w Wawrzeńcycach pod Krakowem. Głąbik krakowski został też zakwalifikowany przez Urząd Miasta Krakowa (Europejskiej Stolicy Kultury Gastronomicznej w roku 2019) do projektu SLOWFOOD Central Europe wraz z innymi produktami regionalnymi takimi jak obwarzanek krakowski czy chleb prądnicki, a w tym samym roku promowali go w ramach akcji „Tradycja w naturciu” organizatorzy Targów Wyposażenia Hoteli i Gastronomii HoReCa w Krakowie.

W ramach projektu „Działajmy razem – EKOPOKOLENIA” – realizowanego przez Szkolne Koło Wolontariuszy w Szkole Podstawowej nr 36 w Krakowie we współpracy z Centrum Aktywności Seniora „Współpracujmy”, „Uskrzydleni Wiekem” i „Uskrzydłone Wzgórze” Fundacji Współpracujmy organizowanego przez Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa we współpracy z Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej oraz Wydziałem Edukacji – dzieci i młodzież naszej szkoły kontynuują tradycje dawnych, krowoderskich ogródków.



Dzięki pomysłowi pani Sylwii Olejniczak-Szymańskiej zakupiono dla szkoły nasiona głąbika krakowskiego. W prace zaangażowali się uczniowie klas I-III. W połowie marca pod opieką nauczycielek oraz wychowawczyń świetlicy w parapetowych szklarniach wysiali tę – zwaną również dawniej łączygą – sałatę łądługową. Dbali, aby siewkom nie brakowało słońca ani wody. Gdy roślinki wykiełkowały, z radością obserwowali ich wzrost, nadal otaczali je uwagą, właściwą rozsądę przepikowywali do doniczek. Ponieważ plon okazał się bardzo obfity, część doniczek z głąbikiem została udostępniona dla całej społeczności szkolnej. Każdy mógł sałatę zabrać sobie do domu i podjąć próbę jej wyhodowania.

Bardzo ciekawym pomysłem jest zapis działań podejmowanych przez dzieci w formie lapbooków. Klasa 2a razem ze swoją wychowawczynią, panią Małgorzatą Łyko przygotowała takie tematyczne teczkę, w których gromadziła (i nadal gromadzi, bo uprawa głąbika nie dobiegła przecież jeszcze końca) informacje na temat sałaty. W kartce hodowcy znalazły się wiadomości o wymaganiach specjalnych roślinki oraz szczegółowy zapis przebiegu uprawy wzbogacony rysunkami. Ponadto umieszczona została koperta z nasionkami oraz przepisy na potrawy z głąbika.





Teraz przed naszymi uczniami plany przesadzenia roślinek do przyszłolnego ogródka. Jeśli pogoda pozwoli, będzie to w połowie kwietnia. A potem dalsza opieka i zbiory pod koniec maja.

Ponadto Szkoła Podstawowa nr 36 ogłosiła konkurs, którego celem jest propagowanie działań proekologicznych i międzypokoleniowych zmierzających do integracji społeczności lokalnej. Przedmiotem konkursu jest przepis kulinarny z użyciem głębiaka krakowskiego. Ważne, aby wykorzystać w przesłanych przepisach polskie produkty, w tym przede wszystkim głębiaka. W ocenie jury będzie brało pod uwagę również pomysłowość i kreatywność przepisu, uzasadnienie wyboru produktów i potraw, prezentację potrawy na podstawie zdjęć, a także zgodność z formą przepisu.

Trudno wymienić wszystkie korzyści, jakie dla uczniów, a także społeczności lokalnej niesie realizacja takiego

projektu. Dzieci zdobywają wiedzę poprzez działanie, jednocześnie rozwijając szereg umiejętności. Kształtują swoją wrażliwość ekologiczną, zrozumienie znaczenia flory w najbliższym otoczeniu. Ponadto, poprzez poznanie roślin, które dawniej rosły w krowoderskich ogródkach, umacnia się ich poczucie tożsamości lokalnej. Z prawdziwą przyjemnością podejmujemy w naszej szkole tego typu działania.

Bibliografia:

<https://www.wprost.pl/tygodnik/59718/Bikont-do-Maklowicza-Maklowicz-do-Bikonta-Zielono-nam.html>  
[https://pl.wikipedia.org/wiki/Sa%C5%82ata\\_%C5%82odygowa](https://pl.wikipedia.org/wiki/Sa%C5%82ata_%C5%82odygowa)

*Katarzyna Długosz-Adamska*

## Głębik krakowski – ikoniczna sałata z Krowodrzy

Choć dziś niewiele już na to wskazuje, obecną krakowską Dzielnicę V Krowodrzę zlokalizowaną w zachodniej części miasta można śmiało uznać za spadkobierczynię ogrodniczego dziedzictwa nie tylko regionu, lecz także całej Polski. Co więcej, ma ona swój warzywny, nieco dziś zapomniany symbol – głębiak krakowski, o którym za chwilę. Znajdujące się we jej granicach administracyjnych tereny Czarnej Wsi, Nowej Wsi, Łobzowa i częściowo starej Krowodrzy swój rolniczy charakter zawdzięczały m.in. przepływającej onegdaj przez te tereny Młynówce Królewskiej. To właśnie wytyczenie i przekopanie w XIII wieku tego sztucznego koryta rzeki Rudawy, którego celem było zasilanie miejskiej fosy, sprawiło, że położone nad nim gospodarstwa uzyskały lepszy dostęp do wody. Wodę tę z powodzeniem wykorzystywano nie tylko do podlewania upraw, ale także do płukania rozmaitych warzyw, które następnie trafiały na stoły krakowian, a nawet dalej, bo na stoły lwowian, poznaniaków czy... berlińczyków.

Drugim powodem, dla którego wspomniane wsie zapisały się złotymi zgłoskami w ogrodniczej historii Polski jest wyjątkowej jakości tamtejszych gleba. Nie bez powodu do dziś mawia się w Krakowie: „Lepszy zagon na Łobzowie, niż gdzie indziej niwa”. Oba powody – woda i gleba – sprawiły, że na kilka stuleci krowodrzanie swoje główne zatrudnienie znaleźli w warzywnictwie. Na ich korzyść działał również nieograniczony wręcz dostęp do końskiego obornika, którego nie brakowało w pobliskim Krakowie. Siedemnastowieczne źródła historyczne przekazują, że istniało w tamtym regionie kilkanaście ogrodów; nie podają jednak więcej informacji, stąd nie wiemy, co w nich uprawiano. To wiemy dzięki pracom Oskara Kolberga – XIX-wiecznego etnografa zasłużonego dla zachowania polskiego folkloru. Były to zatem m.in. groch tyczny o czerwonych kwiatach, kalafior, kalarepa, kapusta, mak, ogórek, pietruszka, rzodkiewka czy sałata. Wśród sałat jedna była absolutnie wyjątkowa – mowa o głębiaku krakowskim, znanym również jako łoczyga krakowska, tj. roślinie ikonicznej zarówno dla krowoderskiego, jak i krakowskiego ogrodnictwa. W jej łacińskiej nazwie – *Lactuca cracoviensis* – utrwalono lokalne, (pod)krakowskie dziedzictwo tego warzywa.



Skąd się właściwie wziął głębiak na tamtych terenach, nie wiadomo. Nie sposób stwierdzić, czy pojawił się na polskim stole za sprawą Bony Sforzy. Faktem jest, że żona Zygmunta Starego miała ogrody warzywne w Łobzowie, mogła więc przyczynić się do większego zainteresowania tym warzywem okolicznych gospodarzy. Po raz pierwszy opisał je jednak dopiero na przełomie XVIII i XIX wieku zasłużony mąż stanu – Stanisław Wodzicki – który z zamiłowania był botanikiem i ogrodnikiem. O jego popularności i rozmaitych sposobach przygotowania opisał z kolei Władysław Kubik w swojej publikacji *Ogrodnictwo w Nowej Polsce*, wydanej w 1920 roku we Lwowie.

Co jest zatem takiego wyjątkowego w głębiaku krakowskim? W przypadku tej sałaty łądogowej część jadalną stanowią nie tylko liście, lecz także łądogę, czyli rzeczony głębiak. Jej uprawa prawie niczym się nie różni od uprawy innych sałat. Jak każda jest rośliną krótkiego dnia, by więc uniknąć szybkiego jej wybijania i zakwitania, sieje się ją na zbiór wiosenny lub jesienny. Obecnie w sprzedaży oferuje się nasiona odmian „Karola” oraz „Purpurat”.



Można z nich przygotować rozsady lub wysiewać je wprost do gruntu.

W pierwszym przypadku nasiona na rozsady wysiewa się w połowie marca do inspektów. Kielkują one po około czterech–siedmiu dniach. Rozsady wysadza się do gruntu w kwietniu. W przeciwieństwie do sałat głowiastych, rozsady głąbika wysadza się rzadziej, co ok. 30 cm. Sałata z siewu wiosennego jest gotowa do zbioru w maju. Na zbiór jesienny głąbiki wysiewa się od końca czerwca do połowy lipca. W drugim przypadku należy pamiętać o odpowiedniej odległości między siewkami, dlatego wszelkie zagęszczenie pomiędzy roślinami należy przetrwać do wspomnianej wcześniej odległości.

Sałacie należy zapewnić stanowisko słoneczne i pamiętać o regularnym podlewaniu, bo u głąbików narażonych na niedobory wody dochodzi do niepożądanego zdrewnienia łodygi. Jeśli roślina słabo rośnie, można ją wzmocnić nawozami azotowymi, np. popularną gnojówką z pokrzywy. Kiedy roślina wytworzy mięsiste łodygi, oznacza to, że jest gotowa do zbioru. Najważniejsze, aby nie dopuścić do jej zakwitnięcia, dlatego głąbiki ścinamy, gdy zaczynają tworzyć pączki kwiatowe; sałata kwitnie drobnymi, żółtymi kwiatami. Jeśli tego nie zrobimy lub zrobimy to zbyt późno, i głąbik zakwitnie, łodyga, czyli najsmaczniejsza część rośliny, stanie się twarda, a jej smak gorzki. Łodygi ścinamy przy samej ziemi. Warto pamiętać, że liście, choć jadalne, mają lekko gorzkawy posmak, przypominając pod tym względem cykorię. Przed podaniem należy usunąć z łodygi tkankę korową – tylko wtedy głąbik będzie gotowy do wykorzystania w kuchni. Łodygi po okorowaniu można jeść na surowo, dodawać do sałatek lub podawać podobnie jak szparagi. Można je także ukusić, a po ukuszeniu zrobić z nich zupę na modłę ogórkowej. Znaczący mówią, że doskonale odświeża i chłodzi w czasie letnich upałów.

Łodyga zawiera witaminy C oraz E. Jest również bogatym źródłem witamin z grupy B, wapnia, magnezu, żelaza, karotenoidów oraz antocyjanów.

Pomimo swoich walorów smakowych i odżywczych, to jego uprawa stopniowo zanikała po II wojnie światowej, aż do zupełnego zaprzestania w latach 60. XX w. Jeszcze w latach 80. ukazała się pojedyncza publikacja kulinarna zawierająca m.in. kilka przepisów z wykorzystaniem głąbika krakowskiego, opisane już jako *Przepisy na potrawy z warzyw mniej znanych*.



Mowa o książce *Warzywa na działce i w kuchni* autorstwa Łucji Zaborskiej i Zofii Zawistowskiej opublikowanej w 1986 roku nakładem Wydawnictwa Warta. Autorki polecały m.in. surówkę z kwaszonych łądzyk tej sałaty. Choć na krakowskich targowiskach na próżno szukać dziś świeżego czy kiszzonego głąbika, to od kilku lat trwają próby przywrócenia upraw i kuchennego zastosowania tego wyjątkowego warzywa. W 2019 roku w podkrakowskiej wsi Wawrzeńczyce próbowano reaktywować uprawę głąbika w ramach „Europejskiej Stolicy Kultury Gastronomicznej w roku 2019”. Samo warzywo zostało też zakwalifikowane przez Urząd Miasta Krakowa do projektu SLOWFOOD Central Europe wraz z innymi produktami regionalnymi takimi jak obwarzanek krakowski czy chleb prądnicki. Również w 2019 roku głąbik stał się bohaterem akcji „Tradycja w naturze” organizowanej przez Targi Wyposażenia Hotelu i Gastronomii HoReCa w Krakowie. Pomimo tych działań warzywo nie trafiło ponownie pod przyszłowie strzechy. Za to w roku 2021 sięgnęli ponownie po nie mieszkańcy Krowodrzy pragnący uczcić 111. rocznicę przyłączenia wsi do Krakowa. Sąsiedzi skupieni wokół grupy Ogrodnicza Krowodrza i Zielonego Bloku ponownie zasiali głąbiki krakowskie przy długiej, 55-metrowej donicy zlokalizowanej przed pawilonem handlowym przy ulicy Kazimierza Wielkiego 117. Nasiona opisane nazwą „*Lactuca cracoviensis*” zostały sprowadzone z banku nasion starych odmian. Czy jest to ten autentyczny głąbik, który pamięta czas, kiedy przez tereny obecnej Krowodrzy płynęła Młynówka Królewska? Tej pewności nie można mieć w stu procentach. Ważne, aby tym razem to warzywo ponownie wróciło do krakowskich ogródków, a z czasem na stoły mieszkańców Krakowa.

**Łukasz Szydłak**

**Miejski ogrodnik i twórca jadalnych krajobrazów, założyciel ogrodu Zielony Blok i grupy Ogrodnicza Krowodrza.**

## nasiona, rozsady, pielęgnacja, wysadzanie – czyli karta hodowcy głąbika krakowskiego





## Las

Słowo „las” rozumieć można na wiele sposobów. Naukowiec będzie widział w tym słowie wiele zawilociwości teoretycznych, definicji książkowych, może nawet analiz inwentaryzacyjnych i skryptów naukowych. Nauczyciel będzie widział oczyma wyobraźni wielki obszar zielonego koloru, który budzić będzie spokój i odskoczną od szkolnego zgiełku, ale zawsze roztaczać będzie wizję przeprowadzenia „zielonej lekcji” dla swoich podopiecznych w otoczeniu drzew. Czy górnik słysząc słowo „las” w myślach nawiąże do tych samych obrazów co nauczyciel lub naukowiec? A czym dla mieszkańca dużego miasta jest słowo „las”? Czy przyrodnik patrzy na las tylko przez pryzmat rosnących tam drzew?

Pytań jest wiele, wątpliwości i niedopowiedzeń jeszcze więcej, kontrowersyjnych wypowiedzi wielu społeczników czy też grup zawodowych niezliczona ilość. Dyskusja wydaje się nie mieć końca, bo i tematy związane z lasem nie są proste. Aby rozwiązać zagadnienia problematyczne w jednej krótkiej chwili, należy uwzględnić wiele aspektów, a i wynik niekoniecznie musi wszystkich zadowolić. Artykuł ten też nie będzie odpowiedzią na wątpliwości czytelnika ani też nie uporządkuje wiedzy w szerokim ujęciu dotyczącym lasu. Są jednak pewne obszary aktywności zawodowej osób związanych z przyrodą, które warto opisać i przedstawić, ponieważ takie zaprezentowanie sensu słowa „las” stanie się swoistym pomostem między światem przyrody a światem człowieka, człowieka funkcjonującego jako jeden z elementów większej układanki, społecznej układanki. Istotą prawidłowego funkcjonowania poszczególnych ludzi jest podejmowanie aktywności w swojej przestrzeni zainteresowań. Jest też realizowanie swoich celów i spełnianie się w swoich marzeniach. Wydaje się, że są to warunki, dzięki którym każdy z nas czuje się szczęśliwy. Każdy z nas stanowi element większej społeczności, przede wszystkim tej ulokowanej w dużej aglomeracji miejskiej, ogromnym mieście. Zauważmy, że struktura demograficzna w każdym miasteczku czy też najbliższym otoczeniu uwzględnia bogactwo ludzi zarówno pod względem wieku, doświadczenia życiowego, bagażu przeżyć, emocji. Każdy z nas,



wypełniając obowiązki społeczne, staje się potrzebnym elementem układanki jak przysłowiowy puzzel w kolorowych pejzażach. Przy braku jednego z nich składany obraz staje się niekompletny, nijaki, wręcz niedokładny, nie daje poczucia spełnienia dla tych, którzy go składają.

Spróbujmy przenieść ten schemat „układanki” w sferę przyrody. Przywołane słowo „las” może być rozumiane jako pewien wielki układ, jako obraz wielu pojedynczych małych puzzli. Dopiero ułożenie ich w obraz daje wrażenie całości, harmonijnej, uporządkowanej, takiej, gdzie widać, że wszystko jest potrzebne i jedno bez drugiego nie może istnieć.

Uporządkowanie naturalnych elementów przyrody w jej chaosie naturalnym nie musi współgrać z pojęciem tego słowa w wymiarze ludzkim. Pamiętajmy, że dla przyrody stan uporządkowania to ciągły chaos i ciąg mniejszych czy większych zaburzeń. Próby porównania dwóch światów ludzkiego i przyrodniczego najlepiej można dokonać, analizując strukturę demograficzną w kategorii wieku. W każdym miasteczku są przedszkola, są szkoły, pojawiają się uczelnie, są zakłady pracy, fabryki, przedsiębiorstwa, w końcu pojawiają się domy seniora czy też ośrodki zajmujące się ludźmi w bardzo podeszłym wieku. Wszystkie wymienione instytucje, grupy, charakteryzują się swoimi prawami, na każdym etapie rozwoju społeczeństwa spotkamy przedstawicieli tych kręgów wiekowych. Spodziewamy się, a nawet pewni jesteśmy, że prawidłowe funkcjonowanie całego układu socjalnego działa dzięki ich odpowiedniej

frekwencji i świadomej roli jaką odgrywają w niej dzieci, młodzież, dorośli i seniorzy.

Podobnie jest w układzie przyrodniczym, jakim jest las. Zdystansowanie się do tego pojęcia i spojrzenie na zbiór drzew w ujęciu szerokim również daje wrażenie pełnego, harmonijnego i dobrze funkcjonującego systemu, ekosystemu. Czy wędrując przez lasy, nie natknęliśmy się na różne jego oblicza? Grupy małych drzew, wzrastające obok nich kolejne, młode pokolenie drzew w formie kilkumetrowych tyczek, a może obraz sporych drągów sięgających kilku metrów wysokości? Niewątpliwie wrażenie robią duże drzewa, wysokie, o grubych pniach, przykuwają największą naszą uwagę. Zmysł ludzki niejednokrotnie płata figle i skupia się na elementach „naj”, często omijając te fragmenty lasu, tak zwanego lasu przeciętnego, zapamiętawszy z wędrowki tylko najdosjowniejsze drzewa. Całodniowy spacer ulicami miasta miałby się zakończyć zapamiętaniem twarzy ludzi starych, czy też tych ekstremalnie odbiegających od norm, czyli najchudszych, najgrubszych, najwyższych?

Zachętą do innego spojrzenia na drzewa niech będzie zorganizowanie dłuższego spaceru do najbliższego lasu. Podglądać można wtedy, jak młode drzewka wzrastają w cieniu swoich rodziców. Czy to nie podobne do układu ludzkiej rodziny, gdzie dzieci do pewnego okresu pod przysłowiowymi skrzydłami zdobywają doświadczenie życiowe, hartują się, doświadczają ekstremalnych przeżyć? To właśnie ta opieka rodzicielska sprawia, że następne pokolenie rośnie w siłę i jest w stanie stać się samodzielne, będzie

miało odpowiednie przygotowanie, aby stać się kolejnymi rodzicami w przyszłości. Podobnie jest we wspomnianym ekosystemie leśnym. Dojrzałe drzewa, rodząc nasiona lub wydając owoce, powołują do życia kolejne pokolenia roślin, swoich następców. Oni zaś, wzrastając pod ich koronami, dosłownie w ich cieniu, stają się powoli ich następcami. Oczywiście skala lat jest diametralnie inna oraz miara przestrzeni może nie współgrać z pojęciem ludzkim tego rzeczownika natomiast porównanie wydaje się bardzo odpowiednie. Koniec każdej ludzkiej historii jak i tej związanej z drzewami jest niestety podobny. Młode pokolenie zastąpi swoich rodziców w pełnieniu przypisanych przez ewolucję funkcji. Czy tego chcemy czy nie, prawo to będzie aktualne jeszcze przez wiele dekad. Póki fizyczność nam pozwala, a zmysły nie zawiodą warto wybrać się do lasu na spacer. Nawet jeśli w jego czasie nie znajdziemy odpowiednich przykładów opisanego porównania, to aktywność umysłowa i sportowa powinna sprowokować nas do przemyśleń. Może nawet do podglądania ciekawych scen przyrodniczych związanych ze zwierzętami leśnymi.

Każda odmienność od codzienności utrzymuje nasz umysł w gotowości poznawania świata, również tego najbliższego, gdzie mieszkamy. A i on może nas niejednokrotnie mile zaskoczyć.

Do zobaczenia w lesie!!

*Kordian Habel*  
*Nadleśnictwo Krzeszowice*





## Wycieczka do Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza” w Krakowie

W ramach projektu Działajmy razem – Ekopokolenia seniorzy i uczniowie Szkoły Podstawowej nr 36 w Krakowie spotkali się w wyjątkowym miejscu, jakim jest Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza” w Krakowie. Wspólnie nie tylko spędzili czas, ale również współpracowali na warsztatach pt. „Motanki”. Korzystając z przestrzeni i pogody, uczestnicy mogli pracować pod chmurką, a po skończonych zajęciach grupa udała się na spokojny spacer, podziwiając walory okolicy. To spotkanie miało na celu nawiązanie współpracy międzypokoleniowej oraz zapoznanie się z jedną z propozycji edukacyjnych realizowanych na terenie centrum dla osób w każdym wieku. Motanki to amulety pomyślności wykonane ze skrawków materiałów. Podczas zajęć głównym celem było poruszenie problemu konsumpcjonizmu. Lalki przygotowano zgodnie z zasadą zero-waste. Zgodnie z założeniami grupa nie zawiodła, a powstałe motanki na długi czas zagościły w naszych domach.



## Tam, gdzie przedmioty zyskują drugie życie

W listopadzie 2022 roku grupa uczniów ze Szkoły Podstawowej nr 36 pod opieką nauczycielki, pani Katarzyny Wody-Nowak w towarzystwie grupy seniorów udała się na warsztaty ekologiczne do krakowskiej Lamusowni przy ul. Nowohuckiej. Lamusownia to nie jest wysypisko śmieci, ale nowoczesny obiekt gospodarki odpadami. Można tam zostawić: odpady wielkogabarytowe (np. meble, wannę), sprzęt AGD i RTV, surowce wtórne, zużyte opony, gaśnice, puszki po farbach, oleje, akumulatory, odpady z remontów (gruz, cegła, beton) czy drewno zmieszane i impregnowane. Tego typu punkty powstają w celu chronienia środowiska naturalnego, poprawy estetyki miasta oraz zapewnienia skutecznej formy odbioru nadających się do ponownego przetworzenia odpadów.

Oto wypowiedzi młodych uczestników tej wycieczki.

1. Bardzo ciekawych doświadczeń przysporzyła mi wycieczka do Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania w Krakowie, na którą pojechaliśmy razem z seniorami.

Na warsztatach poznałem zasady segregowania odpadów, dowiedziałem się wiele o elektroodpadach. Oglądałem pojazdy MPO służące do różnych celów takich, jak sprzątanie ulic, wywózka śmieci czy posypywanie ulic solą i piaskiem. Zobaczyłem także, w jaki sposób odpady wielkogabarytowe są przerabiane na tzw. miazgę. Oglądaliśmy też Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych zwany *Lamusownią*, w której można oddać odpady, które nie nadają się do wyrzucenia do zwykłego śmietnika takie jak na przykład elektroodpady, farby, odpady wielkogabarytowe itd.

Według mnie warsztaty były prowadzone bardzo ciekawie i wiele się z nich dowiedziałem. Dały mi one dużo informacji, o tym jak najlepiej chronić środowisko. Pozwoliły one również zintegrować się z osobami starszymi.

*Igor Kuryłowicz*

2. Kiedy już dojechaliśmy do Lamusowni, byliśmy na wykładzie o ekologii. Uczyliśmy się tam o szkodliwych metalach m.in. o rtęci. Oprócz tego dowiedzieliśmy się też o różnych obiektach związanych z ekologią oraz na czym polega recykling np. butelek i o co w nim chodzi. Następnie przeszliśmy do miejsca, gdzie wyrzucane są do osobnych miejsc



śmieci różnych rodzajów. Widzieliśmy kilkanaście kontenerów na odpady wszelkiego rodzaju, od kartonów przez gruz budowlany do opon. Weszliśmy też do kontenera z różnymi zepsutymi urządzeniami elektrycznymi oraz elektronicznymi takimi jak: tostery, komputery czy telefony. Na zakończenie mieliśmy zadanie polegające na posegregowaniu odpady





różnego rodzaju. Następnie udaliśmy się do miejsca, skąd wywożone są śmieci. Widzieliśmy też skomplikowaną maszynę, która prasuje odpady, żeby były gotowe do opuszczenia terenu Lamusowni. Rzeczą, która zwróciła naszą uwagę, był składzik starych, niestety nie działających już urządzeń elektrycznych i innych sprzętów. Są one tam, ponieważ pracownicy zakładu uznali, że są one warte tyle, że nie ma sensu ich wyrzucać. W składziku widzieliśmy telewizory sprzed kilkudziesięciu lat, radia z okresu PRL-u, fortepian, a nawet pralkę „Franię”. Warte odnotowania jest też to, że niektóre z tych unikatowych rzeczy są wypożyczane do muzeów na wystawy tymczasowe. Kiedy wyszliśmy na zewnątrz, oglądaliśmy śmieciarki i inne samochody pomagające utrzymywać czystość w Krakowie np. te wysypujące sól, żeby nie było ślisko w śnieżne i mroźne dni. Dzięki tej wycieczce zrozumiałem, jak działa recykling. Oprócz tego dowiedziałem się też, o różnych budynkach związanych z ekologią. Zobaczyłem również wiele pojazdów dbających o czystość naszego miasta.

**Piotr Konieczny**

3. Tematem zajęć, w jakich uczestniczyliśmy podczas naszego wyjazdu do Lamusowni było „Elektroodpady mają zasady”. Pani na początku przypominała zasady segregowania śmieci oraz wspominała o ich przetwarzaniu. Natomiast pan mówił o przedmiotach gabarytowych oraz elektrośmieciach. Co można z nim robić, gdzie je wyrzucać itp. Potem oprowadzał nas po Lamusowni, pokazywał, gdzie przywozić większe gabaryty. Oglądaliśmy też przygotowane specjalnie

miejsce na tzw. odpady niebezpieczne - świetłówki, akumulatory, małe baterie, zużyte smary, oleje i emulsje, rozpuszczalniki, aerozole, przeterminowane lekarstwa, środki ochrony roślin, farby i kleje. Przewodnik zaprowadził nas do hali, gdzie pokazywał jak niszczy się te przedmioty. W jednym z hangarów zgromadzono stare przedmioty (telewizory, komputery, radiodbiorniki), które czasem wypożyczane są do filmów. Uważam wyjście za bardzo ciekawe.

**Julia Sobaszek**

4. Podczas naszej wycieczki do Lamusowni w Krakowie na początku zwiedzania mieliśmy wykład o tym, jak powinniśmy segregować odpady i jakie błędy zazwyczaj popełniamy podczas wyrzucania śmieci. Później pan przewodnik oprowadził nas po miejscu, gdzie znajduje się Lamusownia. Następnie zwiedziliśmy budynek, gdzie zbierano odpady i rozpoczynano proces recyklingu. Znajdował się tam również magazyn, w którym gromadzone są opony, radia, baterie oraz telewizory z innej dekady. Na samym końcu wycieczki przechodziliśmy przez parking, gdzie mieściła się flota śmieciarek oraz innych pojazdów należących do MPO. Moim zdaniem Lamusownia to idealne miejsce, gdzie można w łatwy sposób zaprezentować proces recyklingu oraz wiele się o nim nauczyć. W tej instytucji dowiadujemy się ile tak naprawdę znaczy dla nas i dla środowiska segregacja śmieci.

**Mikołaj Nowak**

## *Tempus fugit* (Czas ucieka)

– **Pani Bożeno, ma Pani bardzo ciekawą ozdobę mieszkania, na ścianach wiszą bowiem nietypowe zegary.**

– To moja „kolekcja” replik zegarów miniaturowych. Są to tzw. XIX -wieczne drewniaki. Z zawodu byłam dekoratorem. Od czasu do czasu jeszcze przychodzi ochota na zabawy dekoratorskie.

– **Ale czy te zegary odmierzają czas?**

– Moje zegary pełnią tylko i wyłącznie funkcję dekoracyjną. One nie mają mechanizmów chodzących. Wykonałam je z materiałów, które akurat wpadły mi w rękę. Na przykład wahadła są wykonane z guzików, wagi z obudowy po szminkach, inne z pojemników po zapachach łazienkowych, a jeszcze inne z pojemników laboratoryjnych przeznaczonych na mocz. Zawieszki do wag zrobiłam z drutu.

– **A skąd czerpała Pani wzory zegarów?**

– Tarcze zegarowe są kopiami częściowo z kolekcji mojego brata ciotecznego, który jest profesjonalnym kolekcjonerem

zegarów. A drugim źródłem był oczywiście internet. Natomiast oprzyrządowanie jest moją fantazją.

– **Dlaczego miniatura, a nie odwzorowanie 1:1?**

– Bo one są w oryginale miniaturami. Takie zegary powstawały na przełomie XIX i XX wieku.

– **Który z zegarów był najtrudniejszy do wykonania? Tyle tu precyzyjnej pracy, wycinanie, rysowanie, klejenie itp.**

– Jeśli chodzi o wykonanie, nie stanowiło ono dla mnie jakiejś trudności, a raczej przyjemność w tworzeniu. Zegary zawsze były ozdobą w każdym mieszkaniu. Ale faktycznie są precyzyjnie wykonane. Mój brat cioteczny, kiedy mu wysłałam zdjęcie moich zegarów, zapytał, gdzie udało mi się zdobyć te miniaturki. Było dużo śmiechu, kiedy opowiedziałam mu o mojej tekturowej kolekcji. Ja z kolei miałam satysfakcję, że nabrałam profesjonalistę!

**Bożena Solecka - seniorka i wolontariuszka działająca w CAS-ie Uskrzydleni Wiekiem**

**Izabela Zeller- koordynatorka CAS-u Uskrzydleni Wiekiem**





## Działajmy razem – edukacja ekologiczna i integracja

Oprócz stałej i bardzo atrakcyjnej oferty zajęć Centrum Aktywności Seniora Współpracujmy działające w Szkole Podstawowej nr 106 przy ul. Litewskiej realizuje także projekt pt. „EKOPOKOLENIA” angażujący młodzież oraz seniorów w działania proekologiczne i międzypokoleniowe. „Działajmy razem – EKOPOKOLENIA” to projekt Szkolnego Koła Wolontariuszy w Szkole Podstawowej nr 36 w Krakowie we współpracy z Centrum Aktywności Seniora „Współpracujmy”, „Uskrzydleni Wiekiem” i „Uskrzydłone Wzgórza” Fundacji Współpracujmy organizowany przez Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa we współpracy z Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej oraz Wydziałem Edukacji.

W ramach tego projektu koordynatorka CAS-u „Współpracujmy”, Sylwia Olejniczak-Szymańska zaproponowała seniorom wizytę w Centrum Edukacji Przyrodniczej UJ na Ruczaju. Jest to nowe miejsce na mapie Krakowa, które dopiero od niedawna można zwiedzać. Przez kilka lat było dostępne tylko dla studentów i pracowników Uniwersytetu Jagiellońskiego. Teraz to się zmieniło i każdy może pójść zobaczyć te niesamowite zbiory zoologiczne, antropologiczne i geologiczne.



Zwiedzanie rozpoczęliśmy od zrekonstruowanego XIX-wiecznego gabinetu profesora z dawnymi instrumentami badawczymi oraz starymi modelami używanymi podczas zajęć dydaktycznych. Ogromne wrażenie zrobiła na mnie część wystawy poświęcona faunie. Zobaczyłam bardzo realistyczne makiety zwierząt wraz ze środowiskiem, w którym żyją (np. tundra, sawanna afrykańska, rafa koralowa, morska strefa głębinowa, pustynia itp.). Miałam możliwość przyjrzenia się zwierzętom z bliska i dostrzec wiele szczegółów. Skaczący lew w pogoni za antylopą czy spoglądająca na mnie zebra wyglądały jak żywe.

Ponieważ ekspozycja w Centrum Edukacji Przyrodniczej jest zaprojektowana chronologicznie, mogliśmy ją oglądać od początków Wszechświata i powstania Ziemi, przez pojawienie się żywych organizmów, wielkie wymierania i zlodowacenia, aż po czasy współczesne. Bardzo interesująca była część tematyczna wystawy przedstawiająca pochodzenie człowieka jako gatunku, jego pozycję w świecie zwierząt oraz wpływ na środowisko przyrodnicze.



Dowiedziałam się, że wpływ człowieka na różnorodność biologiczną jest olbrzymi i wciąż negatywny. Tempo wymierania gatunków jest obecnie na całym świecie kilkadziesiąt razy szybsze niż przed pojawieniem się człowieka na Ziemi. Jednak mamy wiele możliwości, za pomocą których jesteśmy w stanie odbudować relację z przyrodą. Możemy to robić na wiele sposobów. Na przykład poprzez świadomą konsumpcję, czyli wybieranie produktów lokalnych, sezonowych czy mniej opakowanych, zakup żywności ekologicznej. Poprzez ograniczenie emisji dwutlenku węgla, oszczędność energii, segregowanie śmieci, zmniejszenie zużycia plastików. A także poprzez działania związane z ochroną przyrody:

sadzenie drzew, zwiększanie powierzchni zielonych, budowanie przestrzeni dla owadów itd.

Podczas wizyty w Centrum Edukacji Przyrodniczej nie tylko poszerzyłam swoją wiedzę, ale również zapoznałam się z problemami współczesnego świata w zakresie klimatu i ekologii. Jest to miejsce, które nie tylko edukuje, ale bardzo uwrażliwia i zachęca do działań proekologicznych.

*Irena Pawlak*  
Członkini CAS-u Współpracujmy





## Twoi dziadkowie też byli EKO

Babcie i dziadkowie nie znali pojęcia EKOLOGIA, a przecież dbali swoją planetę równie mocno jak młodzi współcześnie. Żyli blisko natury, szanowali pracę innych i nie marnowali żywności. Sami oceńcie ich postępowanie.

### NIE UŻYWALI PLASTIKU

Zamiast reklamówek były siatki ze sznurka, płótna, żyłki, torebki, a wszystko wielokrotnego użycia. Nie było szkodliwych butelek z plastiku, ponieważ używano szklanych do mleka i innych napojów. Cukierki były luzem albo w papierku, a nie w sztucznym celofanie. W papier zawijano także mięso, sery i inne produkty. Do nosa używano batystowych chusteczek wielokrotnego użycia, które można było wyprać. Maluchy miały tetrowe pieluchy, więc stopy pampersów nie rozkładały się latami na śmietniku.

### SZACUNEK DLA PRACY INNYCH

Skoro piekarz włożył wiele pracy, aby upiec chleb, nie należało zmarnować ani okruszka, więc zbierali każdą kromkę, która spadła na podłogę, a okruszyny chleba suszyli na tartą bułkę. Z ziemniaków, które zostały po obiedzie, robili kopytkę, a każde zbędne owoce zamykali w wekach, bo piło się kompoty, a nie soki z kartoników. Sałatki w słoikach, kiszona kapusta, przecier pomidorowy, kiszony ogórek były w każdym domu, ponieważ jedzenie było nieprzetworzone, czyli zdrowsze.

### BABCIA INFORMUJE, CO ZIEMIĘ TRUJE

Zamiast żrącej chemii do czyszczenia używała sody, octu, soli. Proszę, sami umyć kabinę prysznicową, czy kuchenkę sodą z octem, a szyby będą błyszczące, spróbujcie solą wymyć szklankę, kubek, będą lśniące i czyste. Do pielęgnacji ciała babcia używała szarego mydła, włosy myła naparem z pokrzywy i rumianku, żółtkiem, a sokiem z cytryny czyściła zabrudzenia na tkaninie.

### NAJWAŻNIEJSZA MATKA NATURA

Miasta były pełne drzew, zieleni, trawy, nie betonowano rynków, placów zabaw, a na wsiach oczy cieszyły ogródki, łąki, bioróżnorodność. Po ulicach nie jeździły tiry,

ciężarówka, ponieważ produkty były przewożone towarowymi pociągami.

Do szkoły, na zakupy nikt nie jeździł samochodem, wszyscy chodzili pieszo lub dojeżdżali rowerem, a w dalszą trasę pociągami.

W domach dziadków były naturalne, drewniane sprzęty, nawet choinka była naturalnie ubrana w robione samodzielnie ozdoby: orzechy, jabłka, szyszki, łańcuchy z bibuły, koszycki z kolorowego papieru. Z kolei pisanki były naturalnie barwione w cebulowych łuskach.

### DRUGIE ŻYCIE PRZEDMIOTÓW

Ubrania nie służyły przez jeden sezon. Dzieci młodsze nosiły po starszych kurtki, spodnie, a swetry z naturalnej wełny przerabiane były na czapki, szaliki, płaszcze nicowane na drugą, czyli tę mniej spłowiałą stronę. Butów nie wyrzucało się, gdyż szewcy naprawiali zelówki, obcasy, dziury. Dziewczyny na imprezy miały jedną małą czarną sukienkę, za to z mnóstwem ciekawych dodatków: koralików, szalików, chustek, wisiorów, kołnierzyków, więc za każdym razem wyglądały inaczej, dziewczęco i elegancko.

Dziadkowie nie wyrzucali gazet, papierów, książek na śmietnik, ponieważ zbierali makulaturę, którą zanosili do punktu skupu, za co otrzymywali pieniądze, a papier dostawał drugie życie.

### EKO-SPRZĘTY

Sprzęty domowego użytku służyły lata, gdyż były zrobione solidnie. Pralka «Frania» była sprawna przez około dwadzieścia lat, podobnie lodówka, żelazko, a zepsute zegary naprawiał zegarmistrz. Gdy w garnku czy patelni zrobiła się dziura, nikt ich nie wyrzucał, gdyż chodził lutownik i lutował dziury.

### MŁODY! TERAZ CZAS NA TWOJE DZIAŁANIA

Ratowanie planety to nasz wspólny obowiązek i młodych, i starszych. Ludzi przybywa, góry śmieci rosną, tony plastiku pływają w oceanach, więc klimat się zmienia pod wpływem zanieczyszczenia. Ziemia jest jedna, a to nasz dom. Mniej śmieci, to lepsze życie.

## ZASADY SEGREGACJI ODPADÓW kosze / worki na śmieci



### WYRÓB W SOBIE EKO-NAWYKI

- Segreguj śmieci.
- Zamięń woreczki foliowe na papier, płótno, szkło, noś ze sobą torby materiałowe wielokrotnego użycia. Pamiętaj, że butelki PET rozkładają się od 100 do 1000 lat, więc korzystaj z bidonów.
- Zakręcaj wodę podczas namydlenia rąk i nakładania pasty do zębów. Wypinaj ładowarki telefonów po załadowaniu.
- Częściej korzystaj z roweru i własnych nóg.
- Oddawaj elektrośmieci do specjalnych punktów.

### ŻEBY ZMIENIĆ ŚWIAT, ZACZNIJ OD SIEBIE

Sprawdź grupę: „Kraków się dzieli”, „Uwaga, śmieciarka jedzie-Kraków”. Tam sprawdzisz, czego ludzie szukają, co oferują, a ty możesz pozbyć się niepotrzebnych gier, ubrań, książek. Przyjadą, zabiorą i podziękują. Na parapetach zasiej

zioła, będziesz miał radość z obserwowania i przyjemność z jedzenia własnej kolendry, pietruszki, szczypiorku, rukoli, a na balkonie zasiej miododajne kwiatki dla pszczoł i zawiesz domki-hotele dla owadów. Zbieraj śmieci po innych. Na niektórych nie ma rady, śmieciuchy lubią śmieci!

### KAŻDY MOŻE BYĆ EKO

Dbanie o Ziemię zaczyna się w twoim i moim domu. Każdy potrzebuje czystego powietrza, wody i zdrowej żywności. Edukujmy najmłodszych, by nabierali dobrych nawyków, uczmy starszych, by nie wycinali lasów i używali energooszczędnych żarówek. Wszyscy na tej planecie jesteśmy tylko gośćmi na to jedno życie.

*Wiesława Płonka – emerytowana nauczycielka języka polskiego, autorka bloga "bezpukania.eu"*



## Doświadczenie i młodość.

W październiku młodzież z zespołu projektowego Szkoły Podstawowej nr 36 w Krakowie, rozpoczęła współpracę z Domem Pomocy Społecznej na ul. Kluzeka 6 w Krakowie.

Zespół projektowy to uczennice klas ósmych Julia B., Klaudia K., Paulina i Alicja Sz. Do tej współpracy przygotowaliśmy się od początku roku szkolnego, bo odpowiedzialność to wielka. 22 października uczestniczyliśmy w szkoleniu przygotowującym nas do udziału w projekcie społecznym „Młodzi działają lokalnie”, którego częścią jest nasz projekt.

Pierwsze spotkanie z seniorami odbyło się 26 października. Poprosiliśmy o podzielenie się z nami swoimi pasjami, zainteresowaniami, wspomnieniami, ale i oczekiwaniami. Rozmów, dyskusji, planów tego, co możemy wspólnie zrobić nie było końca. Powstała mapa tematyki spotkań i oczekiwań, jakie przygotować warsztaty, wspólne wyjścia, żeby to był dla seniorów czas pełen radości. Młodzież, już na pierwszym spotkaniu, skradła serca wielu pensjonariuszy.

W czasie kolejnego spotkania zaproponowaliśmy seniorom zabawy z origami. Wywodząca się z Japonii sztuka składania papieru ćwiczy koncentrację, sprawność manualną, pomaga się wyciszyć i skupić. My wykorzystaliśmy origami dla ciekawych rozmów, słuchania mądrych rad czy dyskusji o autorytetach. Seniorzy i młodzież wspólnie się uzupełniali w pomysłach, jak poskładać wcale niełatwe wzory. Rozpoczęliśmy też tworzenie książki kucharskiej na podstawie przepisów, które spisywali seniorzy. Bardzo ciekawe i praktyczne to propozycje!

Radość, z jaką jesteśmy witani w DPS, uśmiechy na twarzy starszych ludzi, rodzące się bliskie sympatie są bardzo wzruszające. Na szczęście pewna, obustronna, początkowa obawa, czy znajdziemy wspólny język, czy będziemy mieli o czym rozmawiać, zniknęła w trakcie rozmów z młodzieżą.

W grudniu zaprosiliśmy seniorów do wspólnego wykonania ozdób bożonarodzeniowych. Cieszymy się na te

spotkania i mamy świadomość, że nasza odpowiedzialność za to, żeby były na jak najwyższym poziomie, rośnie z każdym spotkaniem. Młodzież była oczami dla osób, które niedowidziały, była rękoma dla osób, które nie mogły utrzymać pędzelka, przekonywała tych seniorów, którzy przyszli na spotkanie z wielkim oporem, a wychodzili z uśmiechem i podziękowaniami. Młodzież przygotowała upominki, czyli czerwone skarpety z imiennymi życzeniami dla seniorów. Dziewczęta pamiętały, żeby złożyć życzenia tym seniorom, którzy nie mogli zejść na spotkanie z nami. Było to bardzo wzruszające i przepiękne spotkanie. My również otrzymaliśmy uroczę, wykonane przez seniorów, upominki świąteczne.

Pamiętaliśmy również o życzeniach dla Babć i Dziadków mieszkających w DPS, przygotowując dla nich bukietki oraz kartki z imiennymi życzeniami. Miło jest widzieć uśmiech na twarzy, nawet zamyślenie, że młodzież pamiętała o seniorach, którzy choć nie dla nich, ale są przecież Babciami i Dziadkami. Podziękowania, jakie usłyszeliśmy od seniorów były bardzo wzruszające.

Dziś uczniowie pomagają starszym, ale i sami wiele uczą się od doświadczonych seniorów. Młodzież nie ma problemów z tym, żeby słuchać starszych, ich życiowych rad, czy wspomnień, żeby zrozumieć, że starsza osoba ma gorszy dzień, że może nie czuje się najlepiej i wymaga więcej ciepła, zrozumienia a nawet cierpliwości. Wspólnie malujemy, układamy puzzle, tworzymy kolaże i różnica wieku nie ma tu żadnego znaczenia.

Warto więc zadać sobie pytanie, czy mądrość ludzi starszych może być źródłem praktycznej wiedzy przydatnej dzisiejszym nastolatkom? Patrząc na nasze spotkania, można być pewnym, że TAK! Niosą one za sobą wiele wartości. Młodzież może skonfrontować swoje wyobrażenia o osobach starszych i ich życiu, historiach, ale też wiele się od nich nauczyć.

W listopadzie odbyła się w naszej szkole debata w trakcie, której uczniowie klas VIII i VII zmierzali się z pytaniem



***Młodzi ludzie zmieniają Polskę? Czy młode pokolenie chce i umie korzystać z doświadczeń dorosłych?*** Z wypowiedzi uczniów wynika, że młodzi ludzie chcą korzystać z wiedzy i doświadczenia swoich rodziców czy dziadków, są zainteresowani zdaniem innych, ale są też krytyczni, chętni do spierania się o przyszłość, w której będą żyć. Chcą urządzić ją po swojemu, ale jak podkreślają, bez doświadczenia dorosłych może to być trudne.

<https://sp36.pl/wolnosc-nie-jest-darem-nieba-trzeba-o-nia-walczyć-kazdego-dnia/>

Potwierdzeniem tego sposobu myślenia młodzieży są też nasze spotkania w DPS. Spotkania burzą stereotypy, że różnica pokoleniowa jest tak wielką barierą, że młodzież i seniorzy nigdy nie dojdą do porozumienia, nie mogą sobie wzajemnie pomóc, czy uczyć się od siebie. Dzięki takim projektom zarówno starsi, jak i młodzi zaczynają rozumieć, że ta druga strona także ma wiele mądrych rad i doświadczenia, które może przekazać. Potwierdzeniem tej opinii niech będzie refleksja Pauliny i Alicji, uczestniczek projektu.

Projekt „Młodzi działają lokalnie”, w którym aktualnie uczestniczę sporo mnie nauczył. Na spotkaniach często trzeba być wyrozumiałym i cierpliwym wobec seniorów. Czemu więc postanowiłam uczestniczyć w projekcie, pomimo natłoku nauki i dużego stresu związanego

ze współpracą ze starszymi osobami? Widząc tych państwa, których przytłacza monotonia powtarzających się czynności, problemy zdrowotne i niekiedy samotność, pojawia się w nas refleksja, sympatia i postanowienie żeby, chociaż dwie godzinki swojego czasu poświęcić tym seniorom. Szczera radość, którą widzimy podczas naszych wspólnych prac daje nam, wolontariuszkom więcej siły i chęci do dalszej współpracy. Niekiedy żal i smutek na twarzach seniorów, gdy opowiadają o tym, dlaczego są w tym miejscu, o swoim mijającym życiu powoduje, że budzi się w nas ogromna empatia i jeszcze większa chęć przychodzenia tutaj. Uważam również, że jest to dla mnie nowe i ciekawe doświadczenie, które na pewno zapamiętam i będę z przyjemnością wspominać.

Przystąpiłam do projektu bardzo chętnie. Odwiedzanie seniorów w Domu Pomocy Społecznej, rozmowa z nimi sprawia mi dużą przyjemność i radość, bo lubię spędzać czas z osobami starszymi. Seniorzy, których spotykam w DPS są bardzo sympatyczni, mili i co najważniejsze, można z nimi porozmawiać na różne tematy. Wykonujemy różnorodne prace plastyczne, czy spisujemy przepisy z ich ulubionych ciast, potraw czy dań np. świątecznych. Kiedy wychodzimy z DPS już wiem, że czekam na następne spotkanie z seniorami.

***Alicja Sikora***  
***nauczyciel Szkoły Podstawowej nr 36 w Krakowie***



### Zupa ogórkowa

1. groch okrągły (nie jasek)
2. boczek wędzony
3. przyprawy: pieprz, sól, koper świeży, majeranek
4. kiełbasa biała

### Gotowanie

groch namoczony - 12 (nie wypewac) wody =  
gotować osobno = osobno  
boczek drobno pokrojony w kostkę  
połączona z gotowaniem grochu (połączyc +  
woda + boczek = całość, dodać białe  
kiełbasy, całość gotować do miękkości  
kiełbasy = przyprawy + świeży koper.

### Pomidorowa;

Świeże pomidory = spazyc  
Cukinia - w kostki  
Boczek w kostkach  
Pieprz  
Makarony

### Rosół

Pani Krysta

uśore - 1 kg  
jasny marchewki, pietruszka, selen  
cebula przyprawa  
woda by zahęcić mięso i jasny  
pieprz  
ziele białe  
jasny  
marchewka nitki 1 kg  
poma na małym ogniu

### Krupnik

kosza i torcha ugotować  
sól

przyprawy

uśore ugotować

jasny - pokroić na drobno albo na grubych ostrach

liść laurowy

pieprz

sól

Kostka rosółna drobna 2

Zupa pieczarkowa z makaronem  
wywar bez mięsa  
warzywa na wiórki pieczarki.  
Gotować dla ucie do miękkości  
pieczarki.  
śmietana.  
ryż podsypać / makaron, ~~torxa~~  
karanki.

barszcz czerwony z uszkami i  
grzybami i kapustą kiszoną, cebula  
marchewka i ~~pieprz~~  
i pietruszka sól i pieprz



Pierogi ruskie z serem białym  
 jajko x1  
 mąka 2 szkl - cebula olej - sól i pieprz  
 szczypta soli  
 szkl wody ciepłej  
 ser biały  
 ziemniaki ugotować - utuc wymieszać  
 wszystkie składniki wymieszać  
 ciasto dzielimy na 2 części  
 1 część walcujemy i wykrojamy  
 kuleczka do kuleczka na kładamy  
 masę i zlepiamy szkl składamy  
 w kształt pieroga  
 Ela

Kuchnia z przenię gotowaną  
Masa mączna  
 Młak więcej ugotować - do lepszego  
 wtarci - w czasie tarcia musi  
 popłynąć mleczko - domowa  
 dodad miód, utuc, bakalia  
 ewentualnie suszone, żeby to wymieszać  
 należy dodać trochę mleka gotowanego  
 lub wody do gęstości smaku wjedzenie  
 Przenię wymieszać razem  
 z makiem (całą masę razem)  
 i smażyć

Ciasto drożdżowe  
 drożdże  
 mąka 1/2 kostki  
 żółtka  
 cukier x osobno sól  
 Białko  
 1) drożdże rozpuścić w mleku  
 kruche maki → cukier → nastanie  
 do masy  
 2) dodać żółtka + reszta maki + ciepłe masło  
 Po zastawie do wyposzczenia

1 kg sera  
 0,5 kostki margaryny  
 1 szklanka cukru  
 - proszek do pieczenia namulony  
 - 8 jajek (żółtka) - 1 kg mąki  
 z 8 jajek  
 z żółtkami i cukrem z proszkiem  
 do pieczenia później utuc serem i  
 serem.  
 Ciasto - 8 jajek i mąka i cukrem  
 i z proszkiem do pieczenia

Sledziowa sałatka  
 1,5 kg śledzi solone wymoczyć  
 Cebula  
 Majonez - 3 duże łyżki  
 wszystkie składniki  
 wymieszać

ГОТОВИ  
 1) kapuścę na dużej do większej  
 wody  
 2) FARZ: kawałek piekarnika +  
 mięso mielone  
 psu na psu  
 sól, pieprz, czosnek,  
 szatkowana i podma  
 zanka na maśle cebu-  
 ka  
 3) zamykamy i w butelance do  
 pieca  
 4) sos pomidorowy

aniotki z sejszel  
barszcz z uszkami  
 buraki w kostce  
 zalać ciepłą wodą  
 cebula czosnek liście laurowe  
 chrzan kmień i cukier (miód)  
 ↓  
 uszka  
 jak pierogi  
 z kapustą prażoną  
Ciasto  
 Woda + olej + uszka, sól, tollo  
 (tytuł)  
 farce: smalec, kapusta kiszona/  
 zasolona

Karp,  
 Sałatka jarzynowa i sledziowa,  
 Barszcz czerwony  
 Uszka z kapustą i grzybami  
 Zupa grzybami  
 Pierogi ruskie i kapustą i grzybami  
 kapusta kiszona  
 buraki z jabłkiem

• Kruche ciastka  
 - tarte, ugotowane zółtka (2)  
 - troczone cukru pudru  
 - trochę soli  
 - mleko/smietana  
 - Białko  
 - tyżeczka mąka  
 i piec w prodiu  
 lub w piekarniku  
 15 min

Zupa Ogórkowa Pani Czesi  
 wywar - 2 porcje rosolowa  
 warzywa marchew, pietruszka, seler, pap  
 uż podsypanie np. zacięcha  
 na koniec utarte ogórki przeciścić na grubych oczkach  
 smietanka

Zupa pomidorowa  
 wywar z warzyw + porcja rosolowa  
 (pietruszka, marchew, seler, pap)  
 - smażone świeże pomidory + czosnek + sól (vegeta)  
 przetrzeć przez sito  
 - potęgować ze śmietaną (trochę mąki rozpuszczonej w  
 wodzie  
 Śmietana 18%  
 - albo serek topiony



Zapraszamy do wpisania swojego ulubionego przepisu

### Sernik pani Krystyny

1kg sera - zmielić

5 jajek - (ubita piana z białek)

1 szklanka cukru

masto  $\frac{1}{2}$  kostki (z 250g)

mleko tłuste

cukier wanilinowy (torebka)

szczypta soli

do brytfany lub prozira nagrzanego

po uprzednim natłuszczeniu ścianek i posypaniu łyżką tartą. Piec około godzinę.

### Bigos pani Krystyny

1,5kg kapusty stołkowej (zszatkować!)

1,0kg kapusty kiszona

podgarille ze smażyc

30dag bekonu lub nieprzowiego boczku

25dag kiełbasy (gatunki różne)

ok. 30dag drożdżowo-wotowego-więprzowego

5dag

przyprawy - ziele angielskie, cebula, marchewka

### • Kruche ciastka

- tarte, ugotowane z białka (2)

- troszeczke cukru pudru

- troche soli

- mleko/smietana

- Białko

- tyżeczka marta

i piec w proziru  
lub w piekarniku  
(15min)



## Zajęcia florystyczne z seniorami

Dlaczego zajęcia florystyczne cieszą się dużą popularnością w Centrach Aktywności dla Seniorów i co nam dają?

Z moich spostrzeżeń wynika, że najczęściej uczestniczkami zajęć są seniorki i może mieć na to wpływ kilka czynników. Po pierwsze chęć nauczenia się jakiś nowych umiejętności między innymi układania kompozycji z kwiatów żywych czy suszonych, tworzenie dekoracji świątecznych, obrazów z mchu czy lasów w szkle. Po drugie kontakt z naturą, kolorami, które dają odpoczynek, relaks i ukojenie, a także oderwanie się od codziennych spraw. Dodatkowo można nauczyć się uważności na otoczenie i możliwość wykorzystania różnych naturalnych materiałów pozyskanych podczas spaceru np. liści, szyszek, żołądzi, kawałków kory itp. Podczas zajęć rozmawiamy, jak dobierać, a potem pielęgnować nasze kwiaty w domu i na balkonie, żeby zawsze były dekoracyjne i cieszyły oko.

Bardzo ciekawym doświadczeniem dla mnie jako prowadzącej, a przede wszystkim dla uczestniczek były zajęcia zorganizowane w CAS Współpracujmy, gdzie odbyły się warsztaty międzypokoleniowe wspólnego tworzenia obrazów z mchu jako praca zespołowa i wzajemne uzupełnianie się w procesie tworzenia.

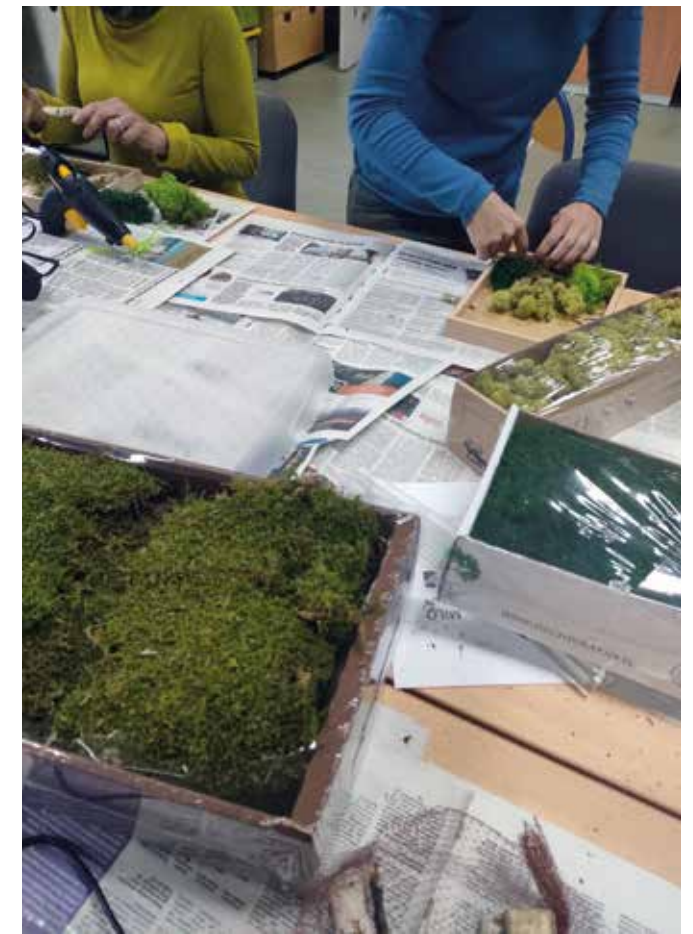
Myślę, że warto takie spotkanie powtórzyć. W tym zabieganiu brakuje nam czasu na telefon do bliskiej osoby, a co dopiero na wspólnie spędzony czas, podczas którego można razem coś ciekawego się nauczyć, wspólnie stworzyć, a przy okazji porozmawiać i miło spędzić czas. Warto takie spotkania propagować i zachęcać do udziału.

Zapraszam na warsztaty.

*Beata Gebhardt*

Zadbaj o siebie naturalnie

Z wykształcenia jestem ogrodnikiem z zamiłowania florystką od ponad 20 lat prowadzę własną kwiaciarnię. Obecnie stworzyłam swoją markę „Zadbaj o siebie naturalnie”. Uczę, upiększam, uświadamiam, uwalniam (od napięć i bólu). Natura to piękno, a także jej moc co staram się pokazać na swoich warsztatach dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem jako florystka, naturoterapeutka-refleksolog i ambasadorka polskiej marki Organiclife produkującej naturalne kosmetyki i suplementy.





## „ Każde pokolenie ma własny czas, każde pokolenie chce zmienić świat,...”

to fragment tekstu piosenki z singla zespołu Kombi (2004r). Cytat bardzo znany i optymistyczny w przekazie, ale też skłaniający do refleksji i nawiązujący do głównego nurtu projektu „Działajmy razem – EKOPOKOLENIA”. Projekt realizowany jest przez Szkolne Koło Wolontariuszy w Szkole Podstawowej nr 36 w Krakowie we współpracy z Centrum Aktywności Seniora.

Jest to doskonale przedsięwzięcie skupiające uczniów i seniorów w nad wyraz ważnym temacie, czyli ekologii – szeroko pojętej i dotyczącej wielu sfer naszego dzisiejszego życia. Naszego życia tu i teraz.

Wszyscy mamy na uwadze działania ekologiczne służące poprawie kondycji naszej planety. Każdy z nas może podjąć w swoim najbliższym otoczeniu takie proekologiczne działania, które będą wpływać bezpośrednio na jego zdrowie,

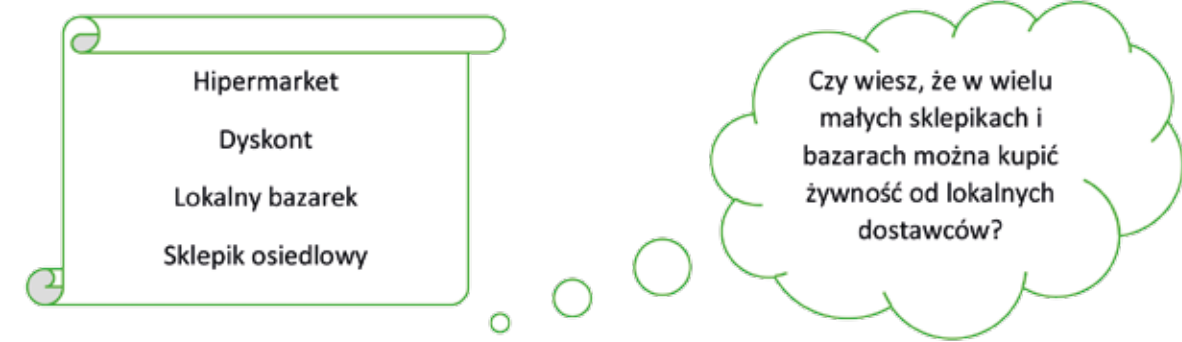
ale też nie pozostaną bez pozytywnego wpływu na otaczające środowisko, w którym żyjemy. Dobrze jest połączyć siły i działać wspólnie, wykorzystując swoją wiedzę i umiejętności. Czerpać z doświadczenia starszych i umiejętności młodszych.

Na co dzień każdy z nas podejmuje szereg decyzji związanych z zaspokojeniem podstawowej potrzeby fizjologicznej, jaką jest jedzenie. Dokonujemy wyborów żywieniowych: planujemy zakupy, wybieramy miejsce, gdzie kupujemy żywność, decydujemy w jakim opakowaniu przyniesiemy zakupy do domu, wybieramy środek transportu, przechowujemy żywność, przygotowujemy potrawy, konsumujemy je i utylizujemy odpady. Każda z tych czynności to odrębna decyzja, która będzie miała prędzej lub później wpływ na kondycję naszej planety.

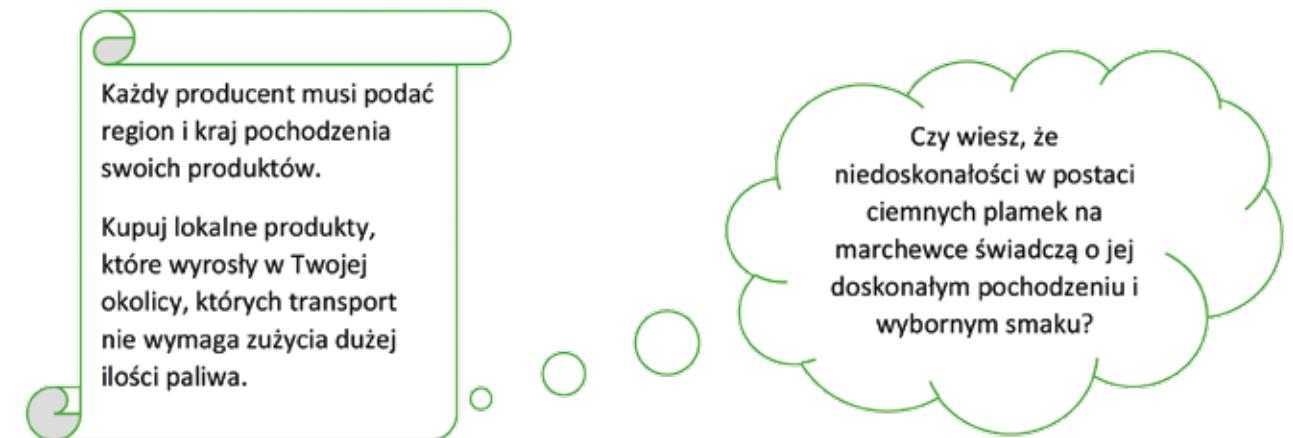


Spróbujmy więc zadać pytania dotyczące naszych codziennych wyborów żywieniowych czy służą naszemu zdrowiu i czystemu środowisku?

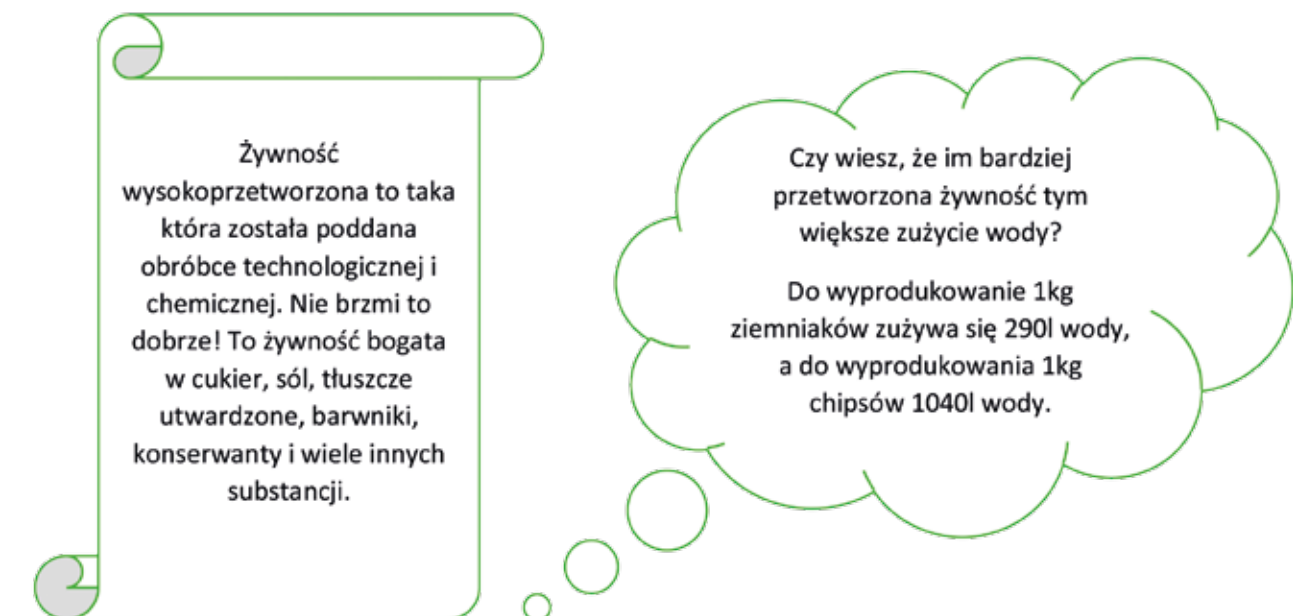
### Gdzie dokonujemy zakupów?



### Czy zwracamy uwagę na pochodzenie żywności?



### Czy kierujemy się jakością, czy umiemy odróżnić produkt naturalny od wysokoprzetworzonego?





## Jakie produkty przeważają w Twojej codziennej diecie?

### Pochodzenia roślinnego, czy zwierzęcego?

Hodowla zwierząt, powoduje ogromne zniszczenia środowiska. Chodzi tu nie tylko o emisję gazów cieplarnianych (śląd węglowy), które wydzielają się ze zwierzęcych odchodów, ale także śląd wodny czyli ilość wody wykorzystywana do produkcji mięsa.

Nadmierna konsumpcja produktów odzwierzęcych powoduje również wiele przewlekłych chorób m.in. cukrzycę, miażdżycę i choroby nowotworowe.

Czy wiesz, że opierając swoją codzienną dietę na produktach pochodzenia roślinnego dbasz nie tylko o planetę, ale też o swoje zdrowie?.

Produkowana żywność pochłania 2/3 całkowitego zapotrzebowania na wodę.

produkcja 1 kg wołowiny pochłania 15 000 litrów wody,

do produkcji 1 kg wieprzowiny potrzebujemy ok 6 000 litrów wody,

produkcja 1 kg mięsa drobiowego pochłania ok 4 300 litrów wody.

Jeśli Chcesz oszczędzać wodę – jedz warzywa i owoce. Udowodniono, że o wiele mniej wody potrzeba do wyprodukowania żywności na bazie warzyw i owoców niż mięsa.

1 kg chleba – 1600 litrów wody

1 kg bananów – 790 litrów wody

1 kg ziemniaków – 287 litrów wody

1 kg pomidorów – 214 litrów wody

data@guardian.co.uk

## Czy zwracamy uwagę na ilość zakupów w kontekście naszych potrzeb?

Czy zdarza Ci się, że kupisz za dużo żywności?

Czy szukasz sposobów na jej przetworzenie wg zasady ZERO WASTE?

Czy po prostu nadwyżki lądują w koszu?

Czy wiesz, że w polskich domach w każdej sekundzie przez cały rok wyrzuca się aż 153 kg jedzenia?. Najwięcej marnuje się pieczywa, owoców, wędlin i warzyw.

Czy wiesz, że cały cykl podczas którego marnuje się jedzenie, od produkcji, po znalezienie się w śmieciach, emituje 8 proc. światowej emisji gazów cieplarnianych?.

**Czy rodzaj opakowania ma dla nas znaczenie? Jednorazowe? Wielorazowe?**

Jak widać kreatywność może iść w parze z oszczędnością i zarazem promować ekologiczne działania.

**A może bez?**

Czy wiesz, że istnieje nowy trend? – **zabierz swoje opakowanie na zakupy!**

**Ale zaraz, zaraz...jeżeli jesteśmy już w temacie wielopokoleniowości, to czy te dzisiejsze nowe trendy to wymysł naszych czasów?**

Już od dawna większość z nas zabiera siatki wielorazowego użytku na zakupy, aby ograniczyć ilość plastiku na naszej planecie. To bardzo dobry nawyk!

**Chyba nie...bo, nasze babcie...planowały menu na najbliższy tydzień (aby się nic nie zmarnowało! – czyli dzisiejsza metoda ZERO WASTE), miały własne ogródki lub kupowały lokalnie (bo nie było hipermarketów), używały tylko nieprzetworzoną żywność (bo innej nie było!), codzienne menu składało się głównie z warzywa i produktów zbożowych (naturalnych!), bo mięso było od tzw. święta, a w kuchni królowały garnki gliniane i łyżki drewniane bo ...plastiku po prostu nie było.**

Dzisiaj jesteśmy świadkami nowego trendu. Czy wiesz, że w wielu sklepach możesz poprosić o zapakowanie produktu do Twojego własnego, przyniesionego z domu naczynia? W ten sposób kupisz kapustę kiszoną bezpośrednio z beczki w warzywniaku za rogiem, czy też pierogi, które sprzedawane są „na wagę”.

**Och, kiedyś chyba było lepiej! na pewno bardziej zdrowo!**

To nie wszystko! Są sklepy, które oferują produkty bez opakowań, to do nich musisz zabrać pojemnik na kaszę, ryż czy nawet mydło w płynie.

**Maria Przyborowska-Sapek Dietetyk**





### Konkurs plastyczny na logo

#### projektu Działajmy razem pt. „EKOPOKOLENIA”

1. Organizatorem konkursu jest Szkoła Podstawowa nr 36 w Krakowie w ramach projektu Działajmy razem pt. „Ekopokolenia” organizowanym przez Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa we współpracy z Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej oraz Wydziałem Edukacji.
2. Celem konkursu jest propagowanie działań proekologicznych i międzypokoleniowych zmierzających do integracji społeczności lokalnej.
3. Przedmiotem konkursu jest praca plastyczna prezentująca projekt logo o tematyce „Ekopokolenie”.
4. Prace konkursowe należy sporządzić w 1 egzemplarzu w postaci pracy plastycznej maksymalnie na formacie A4 dowolną techniką i przesłać do 30.04.2023 r. (decyduje data stempla pocztowego).
5. Pracę należy wykonać ręcznie. Nie dopuszcza się materiałów wydrukowanych i wykonanych za pomocą programów komputerowych.
6. Nadesłane prace nie mogą być wcześniej ogłoszone drukiem ani opublikowane na stronach internetowych, a także nagradzane w innych konkursach.
7. Prace konkursowe winny być opatrzone godłem słownym (pseudonimem). Do przesyłki wysłanej zwykłą pocztą należy dołączyć oddzielną, zaklejoną kopertę, oznaczoną tym samym godłem, zawierającą w środku dane autora: imię, nazwisko, adres, telefon i e-mail.
8. Konkursowe prace podlegają będą ocenie przez jury, które powołuje organizator.
9. Prace, które nie będą spełniały warunków regulaminowych, nie będą brane pod uwagę.
10. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi do końca maja 2023 roku i decyzja jury jest ostateczna.
11. W konkursie przewidziano nagrody rzeczowe.
12. Odbiór nagród możliwy jest podczas podsumowania projektu w zaplanowanym terminie – czerwiec 2023 roku. Informacja zostanie podana na stronie Szkoły Podstawowej nr 36 w Krakowie.

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

13. Przystąpienie do udziału w konkursie jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych przez organizatorów zgodnie z przepisami ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych tekst jednolity: Dz.U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 ze zm. Organizatorzy informują uczestników, że ich dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie w związku z wykonaniem postanowień niniejszego regulaminu, w celu przeprowadzenia konkursu i jego promocji oraz informowania o konkursie.
14. Wzięcie udziału w konkursie jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na regulaminowe warunki uczestnictwa.
15. Organizatorzy nie zwracają nadesłanych na konkurs prac.
16. Wykładnia niniejszego regulaminu należy do organizatorów. Wszelkie pytania kierować należy na adres: Konkurs pt. „Ekopokolenia”, Szkoła Podstawowa nr 36, ul. Mazowiecka 70, 30-019 Kraków

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Nagrodzone i wyróżnione prace konkursowe dzieci biorących udział w konkursie na logo projektu "EKOPOKOLENIA"







**Kraków**

**Konkurs na przepis kulinarny**  
w ramach projektu Działajmy razem pt. „EKOPOKOLENIA”

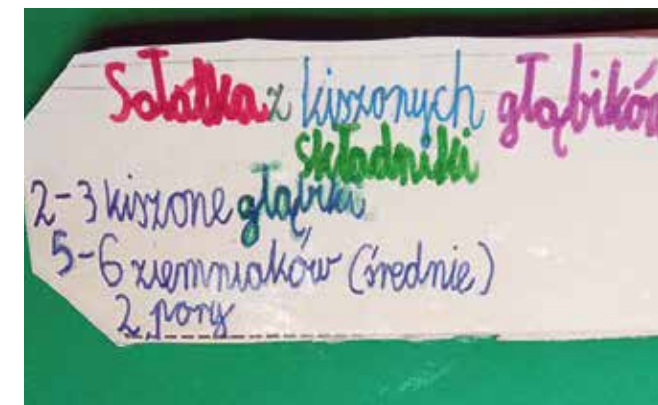
1. Organizatorem konkursu jest Szkoła Podstawowa nr 36 w Krakowie w ramach projektu Działajmy razem pt. „Ekopokolenia” organizowanym przez Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa we współpracy z Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej oraz Wydziałem Edukacji.
2. Celem konkursu jest propagowanie działań proekologicznych i międzypokoleniowych zmierzających do integracji społeczności lokalnej.
3. Przedmiotem konkursu jest przepis kulinarny z wykorzystaniem salaty nazwanej Głębikiem krakowskim.
4. Prace konkursowe należy sporządzić w 1 egzemplarzu w postaci pisemnej na komputerze lub ręcznie drukowanymi literami, maksymalnie na formacie A4 i przesłać do 30.04.2023 r. (decyduje data stempla pocztowego).
5. Do pracy można dołączyć materiał fotograficzny. Fotografie nie mogą zawierać wizerunku osób.
6. Nadesłane prace nie mogą być wcześniej ogłoszone drukiem ani opublikowane na stronach internetowych, a także nagradzane w innych konkursach.
7. Prace konkursowe winny być opatrzone godłem słownym (pseudonimem). Do przesyłki wysłanej zwykłą pocztą należy dołączyć oddzielną, zaklejoną kopertę, oznaczoną tym samym godłem, zawierającą w środku dane autora: imię, nazwisko, adres, telefon i e-mail.
8. Konkursowe przepisy podlegać będą ocenie przez jury, które powołuje organizator według określonych kryteriów:
  - wykorzystanie w przepisach polskich produktów, w tym najważniejsza jest salata Głębik krakowski;
  - pomysłowość i kreatywność przepisu;
  - uzasadnienie wyboru produktów i potraw;
  - prezentacja potrawy na podstawie zdjęć;
  - forma przepisu, jasność, precyzyjność.
9. Przepisy, które nie będą spełniały warunków regulaminowych, nie będą brane pod uwagę.

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

**Kraków**

10. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi do końca maja 2023 roku i decyzja jury jest ostateczna.
11. W konkursie przewidziano nagrody rzeczowe.
12. Odbiór nagród możliwy jest podczas podsumowania projektu w zaplanowanym terminie – czerwiec 2023 roku. Informacja zostanie podana na stronie Szkoły Podstawowej nr 36 w Krakowie.
13. Przystąpienie do udziału w konkursie jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych przez organizatorów zgodnie z przepisami ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych tekst jednolity : Dz.U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 ze zm. Organizatorzy informują uczestników, że ich dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie w związku z wykonaniem postanowień niniejszego regulaminu, w celu przeprowadzenia konkursu i jego promocji oraz informowania o konkursie.
14. Wzięcie udziału w konkursie jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na regulaminowe warunki uczestnictwa.
15. Organizatorzy nie zwracają nadesłanych na konkurs prac.
16. Wykładnia niniejszego regulaminu należy do organizatorów. Wszelkie pytania kierować należy na adres: Konkurs pt. „Ekopokolenia”, Szkoła Podstawowa nr 36, ul. Mazowiecka 70, 30-019 Kraków

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



**Koktajl z głębika krakowskiego**

**Składniki:**

- liście głębika krakowskiego
- tłoczony sok jabłkowy
- sok z cytryny
- dodatki: imbir, kurkuma, mięta lub co lubicie

**Wykonanie:**

- Liście porządnie umyć.
- Wszystkie składniki zmiksować.
- Przełać do szklanki i wypić.

**SMACZNEGO!!!**

Świeże łodygi głębków oczyścić z liści, dokładnie umyć i obrać, pokroić, włożyć do naczynia, dodać ząbki czosnku. Zalewę zagotować i po ostudzeniu zalać przygotowane łodygi. Podczas kiszenia głębiki powinny być dokładnie przykryte zalewą tak, aby powietrze nie miało do nich dostępu.



Senat na 52. posiedzeniu zdecydował, że patronką roku 2023 będzie między innymi Wisława Szymborska. Niebawem wypada setna rocznica jej urodzin. Mieszkająca wiele lat w Krowodrzy poetka uważała, że trzeba naturę przyjmować i akceptować, że to ona wyznacza reguły rządzące życiem.

My prezentujemy jeden z wierszy noblistki.

## MILCZENIE ROŚLIN

Jednostronna znajomość między mną a wami  
rozwija się nie najgorzej.

Wiem co listek, co płatek, kłos, szyszka, łodyga,  
i co się z wami dzieje w kwietniu, a co w grudniu.

Chociaż moja ciekawość jest bez wzajemności,  
nad niektórymi schylam się specjalnie,  
a ku niektórym z was zadzieram głowę.

Macie u mnie imiona:  
klon, łopian, przyłuszczka,  
wrzos, jałowiec, jemiolo, niezapominajka,  
a ja u was żadnego.

Podróż nasza jest wspólna.  
W czasie wspólnych podróży rozmawia się przecież,  
wymienia się uwagi choćby o pogodzie,  
albo o stacjach mijanych w rozpędzie.

Nie brakłoby tematów, bo łączy nas wiele.  
Ta sama gwiazda trzyma nas w zasięgu.  
Rzucamy cienie na tych samych prawach.  
Próbujemy coś wiedzieć, każde na swój sposób,  
a to, czego nie wiemy, to też podobieństwo.

Objaśnię jak potrafię, tylko zapytajcie:  
co to takiego oglądać oczami,  
po co serce mi bije  
i czemu moje ciało nie zakorzenione.

Ale jak odpowiadać na niestawiane pytania,  
jeśli w dodatku jest się kimś  
tak bardzo dla was nikim.

Porośla, zagajniki, łąki i szuwary –  
wszystko, co do was mówię, to monolog,  
i nie wy go słuchacie.

Rozmowa z wami konieczna jest i niemożliwa.  
Pilna w życiu pospiesznym  
i odłożona na nigdy.

### STOPKA REDAKCYJNA:

Czasopismo Szkoły Podstawowej nr 36 im. Henryka Sienkiewicza, ul. Mazowiecka 70, 30-019 Kraków

Koordinator i opiekun: Sylwia Olejniczak-Szymańska

Redaktor naczelna: Katarzyna Długosz-Adamska

teksty: Katarzyna Długosz-Adamska, Sylwia Olejniczak-Szymańska, Łukasz Szydłak, Kordian Habel, Igor Kuryłowicz, Piotr Konieczny, Julia Sobaszek, Mikołaj Nowak, Bożena Solecka, Izabela Zeller, Irena Pawlak, Wiesława Płonka, Alicja Sikora, Beata Gebardt, Maria Przyborowska-Sapek.

Przygotowanie do druku, opracowanie materiału fotograficznego: Jacek Szymański

Druk: Studio Grafikii i Reklamy Rasterek

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

 **Kraków**

Projekt finansowany ze środków miasta Krakowa: Całoroczny projekt "Działajmy razem" organizowany przez Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa we współpracy z Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej oraz Wydziałem Edukacji