

Projekt modelowy „Nieźle ziółka”



RYŚ: DOROTA KOSTOWSKA

MODEL PROJEKTU „NIEŹLE ZIOŁKA-PRACOWNIA ZIELARSKA”
ZOSTAŁ ZREALIZOWANY W WSPÓŁPRACY Z TOWARZYSTWEM INICJATYW TWÓRCZYCH “e”
W RAMACH PROGRAMU „UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU - SENIORZY W AKCJI”
POLSKO-AMERYKAŃSKIEJ FUNDACJI WOLNOŚCI.



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

towarzystwo
inicjatyw
twórczych



SENIORZY
W AKCJI

Opis projektu

Nieźle Ziółka – Pracownia Zielarska we wsi Sobolewo to autorski pomysł seniorów, który zrodził się w wiejskiej świetlicy podczas warsztatów rękodzielniczych. Kiedy uczestniczki zaczęły zastanawiać się, co takiego mogłyby robić wspólnie, co dałoby im satysfakcję, poczucie spełnienia i realizacji marzeń oraz pozwoliłoby zaangażować się na długi czas, a także zaprosić do współpracy młodsze pokolenia, strzałem w dziesiątkę okazało się zielarstwo. Wspominały zbieranie ziół z babcią czy mamą, cudowny zapach w domu podczas ich suszenia, leczniczą moc ziołowych naparów, smak zupy z lebiodki lub pokrzywy, syropu z mniszka i kwiatu czarnego bzu. Okolica nadal jest zielona i nieskażona zanieczyszczeniami, a wiele kobiet może być ekspertkami zielarstwa. Postanowiły to wszystko wykorzystać. Pracownia zielarska łączy wspomnienia ze współczesnością, która dzięki powrotowi do tradycji może być bliższa naturze i sprzyjać zdrowemu trybowi życia. Podczas zajęć uczestnicy robią mieszanki ziołowe, kosmetyki i nalewki. Niezależnie od wieku (w zajęciach biorą udział przedstawiciele wszystkich pokoleń) oraz sprawności fizycznej, każdy uczestnik projektu ma rolę do spełnienia. Osoby najbardziej sprawne zbierają zioła, wspólnie pracują przy zakładaniu ogrodu oraz prowadzą warsztaty. Inne segregują zioła, przygotowują kwiaty i owoce do suszenia itp. Projekt jest nastawiony na aktywne działania warsztatowe, ale też bardzo istotnym elementem jest tu poczucie przynależności, akceptacji, sprawczości i odpowiedzialności za wspólne dobro.

Kto

Animatorki projektu:

ZOFIA BORKOWSKA – miała 70 lat. Była emerytką, mieszkała we wsi Sobolewo. Lubiała działać społecznie na rzecz swojej miejscowości. Od najmłodszych lat aktywnie uczestniczyła w organizacjach prospołecznych. Była harcerką, później należała do koła gospodyń wiejskich, gdzie oprócz działań statutowych organizowała różne akcje, np. sadzenia drzew i krzewów. Projekt był dla niej okazją do podzielenia się doświadczeniem, integracji z młodszymi pokoleniami oraz opanowania nowych umiejętności. Prowadzenie warsztatów zielarskich, szycia i kulinarnych, podczas których mogła podzielić się swoją wiedzą i zdobyć nowe doświadczenia, było jej marzeniem. Miała wiele pomysłów oraz dużo energii do działania. Chciała wraz z innymi seniorami rozruszać całą wieś, przyciągnąć młode osoby i wspólnie aktywizować społeczność. Odeszła latem 2020 roku.

JOANNA JAKUBOWSKA – mam 37 lat, od 1,5 roku pracuję w Ośrodku Kultury Gminy Suwałki. Mieszkam w Sejnach, niewielkim miasteczku powiatowym na pograniczu polsko-litewskim. Codziennie dojeżdżam 30 km do pracy w Krzywem. Wspólne działania z seniorami to jedna z moich największych pasji. Dla seniorów zrzeszonych przy świetlicy w Sobolewie organizuję zajęcia z rękodzieła, często wspólnie gotujemy, dużo rozmawiamy, integrujemy się. Są dla mnie bardzo ważni, czuję się w pełni przez nich akceptowana. Chcę dla nich robić coś, dzięki czemu będą jeszcze bardziej aktywni, zrealizują swoje plany i marzenia, będą szczęśliwi i spełnieni. A ja dzięki temu realizuję się zawodowo, uczę się i czerpię z mądrości, wiedzy i doświadczenia seniorów.

Organizacja wspierająca: Gminny Ośrodek Kultury w Krzywem, Sobolewo

Dlaczego

Celem projektu jest integracja międzypokoleniowa, zapobieganie wykluczeniu społecznemu seniorów poprzez zaangażowanie ich w życie społeczno-kulturalne, zwiększenie aktywności i poczucia własnej wartości oraz sprawczości. Wiele osób we wsi mieszka samotnie i trudno im jest zapętnić wolny czas. Chciałyby jak najdłużej zachować sprawność fizyczną i psychiczną, czuć się potrzebne i mieć wpływ na życie społeczności.

Dla kogo

Odbiorcami projektu są seniorzy i osoby w każdym wieku (także dzieci).

Kto może zrealizować

Grupa seniorów we współpracy z organizacją lub instytucją działającą z osobami starszymi lub na ich rzecz. Oczywiście najwięcej możliwości takiego działania jest na terenach wiejskich.

Jak

• Krok 1. Przygotowania

Zastanówcie się w swoim gronie, czy jesteście gotowi na wspólne społeczne działanie, czy zielarstwo jest tym, czym chcielibyście się zająć i czy ten temat będzie atrakcyjny dla waszych odbiorców – jeśli nie, to na podobnej zasadzie możecie przygotować serię zajęć związanych z inną dziedziną. Ważne jest, by pomysł przybliżał was do osiągnięcia ustalonego celu, umożliwiał rozwój, zdobywanie wiedzy i doświadczenia oraz by dotyczył większej idei (jak powrót do lokalnej tradycji zielarstwa, a także promowanie ekologicznego stylu życia).

Nawiążcie współpracę z instytucją/organizacją, która zajmuje się działaniami na rzecz osób starszych. Pomoże wam sfinansować lub znaleźć sposób na sfinansowanie projektu, w tym na wynagrodzenia dla ekspertów, zakup sprzętu i materiałów. Będziecie też potrzebować lokalu, gdzie będzie można poprowadzić spotkania warsztatowe. Zastanówcie się, czy szkoła albo świetlica w okolicy ma wyposażoną pracownię kulinarną lub kuchnię, z której moglibyście korzystać. Może w waszym gronie są eksperci i poprowadzą zajęcia.

• Krok 2. Planowanie warsztatów

Wiedząc, jakie macie zasoby, zaplanujcie czas trwania projektu (dobrze, by trwał przynajmniej kilka miesięcy, zwłaszcza jeśli chcecie założyć ogród) i wielkość grupy, ustalcie częstotliwość i długość spotkań (najlepiej wyznaczyć konkretny dzień tygodnia i tę samą porę). Określcie ramowy plan warsztatów. Słuchajcie siebie nawzajem, nic nie daje takiej motywacji i energii jak możliwość współtworzenia wspólnego dzieła. Stwórzcie przyjazne warunki do tego, by każdy z uczestników mógł zaproponować tematykę i sposób przekazywania wiedzy, swoje pomysły, ale też wyrażać obawy czy wątpliwości.

• Krok 3. Promocja i rekrutacja

Do uczestnictwa w zajęciach zaproszcie osoby w różnym wieku i z różnych pokoleń. Możecie przygotować proste plakaty informujące o pierwszym spotkaniu i rozwiesić je w miejscach często odwiedzanych przez seniorów i ich bliskich, np. w bibliotece, domu kultury, przychodni. Opowiadajcie o pomysle sąsiadom, znajomym i rodzinie, zachęćcie, by poszli z wami na spotkanie informacyjne – bez zobowiązań, konieczności angażowania się, jedynie by zapoznać się z tym, co robicie. Bardzo możliwe, że pozostaną z wami na dłużej.

• Krok 4. Warsztaty

Od pierwszych zajęć angażujcie wszystkich uczestników w działania. Niech będzie to nawet drobne wsparcie, pomoc w tworzeniu listy zakupów, przygotowanie materiałów na warsztaty, upieczenie ciasta, podzielenie się przepisem – to wszystko ich utwierdzi w tym, że bez nich nie byłoby wspólnego dzieła.

Materiały i produkty na warsztaty kupujcie (lub zbierajcie) z wyprzedzeniem, żeby w razie czego był czas na uzupełnienie brakujących rzeczy.

Produkty potrzebne na poszczególne zajęcia:

- robienie mieszanek ziołowych: suszone zioła, kwiaty i owoce,
- warsztaty mydlarskie: formy silikonowe, baza mydlana, olejki eteryczne, barwniki, susz roślinny, oleje, a także opakowania na mydła,
- warsztaty kulinarne: produkty spożywcze,
- robienie nalewek leczniczych: czysty, mocny alkohol oraz surowiec zielarski, owoce, zioła, przyprawy,
- przygotowywanie wyrobów leczniczych: zioła, kwiaty, woski, oleje, olejki eteryczne, substancje nawilżające,
- robienie naturalnych kosmetyków: oleje, emulgatory, surowiec zielarski do naparów, olejki eteryczne, substancje nawilżające, łagodzące, witaminowe oraz opakowania do przechowywania kosmetyków,
- tworzenie zielnika: materiały plastyczne.

Kiedy już lepiej się poznacie i uczestnicy będą bardziej zaangażowani, warto założyć wspólny ogród ziołowy, np. zagospodarować trawnik przy waszej siedzibie.

Jak zarządzać działaniem

Najważniejsze role w projekcie:

- koordynator – najlepiej, by była to osoba z doświadczeniem w pracy projektowej,
- zastępca koordynatora – to nie musi być funkcja formalna, ważne by koordynatorzy się uzupełniali i by była możliwość przekazania obowiązków na czas urlopu czy innych dłuższych nieobecności.

Minimalne standardy

Niezbędne są:

- racjonalne zaplanowanie działań,
- wiedza merytoryczna i praktyczna koordynatora przynajmniej na średnio zaawansowanym poziomie,
- wysoki poziom wiedzy osób prowadzących warsztaty,
- wyposażona pracownia z kuchenką gazową lub elektryczną i lodówką i sprzętem (wymienionym w kosztorysie),
- zapewnienie miejsca do pracy wszystkim uczestnikom, a także miejsca do przechowywania produktów,
- promocja działań i rzetelne informacje.

Koszty realizacji

Najważniejsze koszty, które trzeba wziąć pod uwagę:

- koordynacja;
- sprzęt kuchenny:
- dehydrator – suszarka do ziół i owoców,
- dokładna waga kuchenna,
- termometr kuchenny,
- mikser,
- blender,
- komplet garnków ze stali nierdzewnej lub emaliowanych,
- komplet misek plastikowych lub szklanych,
- szklane, szczelnie zamykane naczynia do przechowywania ziół,
- opakowania do produktów zielarskich – torby papierowe, woreczki strunowe, słoiki,
- fartuchy, czepki, rękawice i ceraty ochronne,
- zamykany regał na zioła i produkty do wyrobu preparatów ziołowych (o ile z pomieszczenia korzystają również inne osoby),
- produkty niezbędne do przygotowania poszczególnych warsztatów.

Kontakt i linki

www.facebook.com/Nieźte-Ziółka-pracownia-zielarska-we-wsi-Sobolewo

krzywe.com.pl/projekt-nieze-ziolka