

OD WRZEŚNIA **DO WRZEŚNIA**

Hej, ludziska, ludziska kochane
czym są wasze płuca zatrutowane?
Pyłem, smogiem, ciemnymi chmurami
są niszczone własnymi rękami.

Hej Ziemianie, Ziemianie słuchajcie!
Swoje kurki wody zakręcajcie,
by na darmo z kranu się nie lała
i dla waszych potomków została.

Hej, Człowieku, Człowieku cudowny
czemu naszą planetę tak krzywdzisz?
Twoje dzieci biorą z ciebie wzór
one nie chcą niszczyć jej już więcej...

Słowa: Stypendyści Fundacji AMF „Nasza Droga”
do muzyki pieśni ludowej Krywań

**EKO
PROTEST
SONG**

Spis treści



DROGA DO TRADYCJI

- Z kosmosu schodzimy na Ziemię **4**
- A ty, co byś zrobił, gdybyś był Świętym Mikołajem? **6**
- „Był sobie raz... **7**



DROGA DO WIEDZY I KULTURY

- Oświecenie – kolejna epoka w dziejach ludzkości? **8**
- Zachęci w Zachęcie **9**
- Niezdrowe relacje cesarza **9**
- Kawiarenka dobrych pomysłów **10**
- Klucz do sukcesu **10**
- O problemie konsumpcjonizmu **11**
- Ta historia nie jest bajką **12**
- Nie jestem kosmitą – felieton **13**



DROGA DO RADOŚCI

- Ekologia ducha i ciała, czyli wyjazd na narty **14**
- Odcięci od cywilizacji **14**
- Ekoporady **16**
- Zrób to sam! Domowe ekodetergenty **17**
- Poznajcie ostatni rocznik! **18**



GDY TRADYCYJNE SPOTKANIA POSZŁY W WEB... ☺ CZYLI ŚWIAT NA OPAK

- Nasza Droga online **20**
- Nowa rzeczywistość **21**
- O przyrodzie, ptakach i uważności **21**
- Wiem, wybieram, decyduję! **22**
- Menu mistrzów ekorelacji **23**
- Eden różnorodności **24**
- Nowa droga maturzystów **25**
- Pisanie jest sztuką **25**
- Najpiękniejsze w życiu są najprostsze rzeczy **26**
- Wakacyjne mapy myśli **27**
- Stacja COVID-19 **28**
- Migawki z kwarantanny **30**



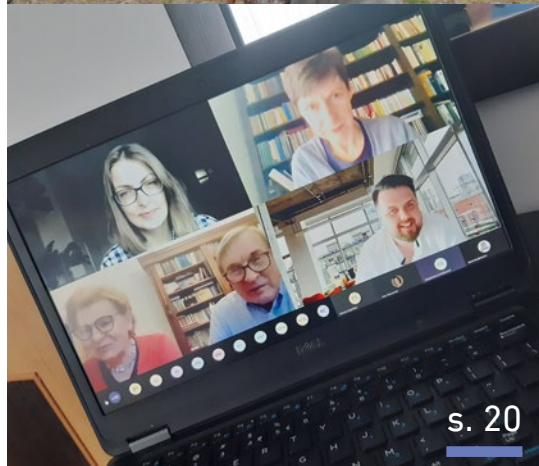
s. 7



s.8



s. 14



s. 20

Ekologia pochodzi od greckiego słowa *oikos* oznaczającego domostwo. To nie tylko nauka o środowisku, ale przede wszystkim kompleksowa odpowiedzialność za samych siebie, innych i moje najbliższe „tu i teraz”. To także myślenie o przyszłych pokoleniach: co im pozostawimy? Jakie wartości, tradycje, wzorce i jakie miejsce do życia?

Rok 2019/2020 w Fundacji poświęcony był działaniu w kontekście ekologii „zintegrowanej”, czyli uświadomienia, co to znaczy być człowiekiem zintegrowanym – harmonijnym (łączącym serce i rozum, ducha i ciało). Tak rozumiana ekologia obejmuje nie tylko ochronę przyrody i zdrowia, lecz całe życie człowieka we wspólnocie. Nikt nie jest przecież sam.

Tegoroczny program spotkań, warsztatów, wyjazdów i webinarów dotyczył wielostronnego spojrzenia na ekologię: pracy nad sobą, wzmacniania osobowości, rozwijania pasji i życzliwości dla innych osób, zdrowego stylu życia, przeciwdziałania zanieczyszczaniu środowiska, świadomych i odpowiedzialnych wyborów konsumenckich, uważności oraz zwracania uwagi na piękno przyrody.

Młodzież jako swoją odpowiedź na wezwania do ekologicznej odnowy zainicjowała projekt „Pociągu do ekologii”, do którego włączyło się ostrowskie wielopokoleniowe środowisko. Wspólna praca nad wdrażaniem najprostszych, codziennych sposobów ulepszania siebie i otoczenia, mimo tegorocznej konieczności odłożenia kilku etapów realizacji, będzie kontynuowana, gdyż to od nas zależy, jakie będzie jutro.

Działania Fundacji przede wszystkim uczą jak budować oparte na szacunku i empatii relacje – z samym sobą, bliskimi, w domu, szkole, miejscu pracy. Szczególnie istotne okazało się to, gdy w połowie roku przyszło nam zmierzyć z nieoczekiwanymi i trudnymi ograniczeniami pandemicznymi. Zobaczyliśmy, jak ważne jest bycie nie obok siebie, a ze sobą – choćby tylko wspieranie się rozmowami i poradami udzielanymi przez komunikatory online.

Wiele z takich dobrych rad znajdą Państwo na kolejnych stronach naszej gazety, w przygotowanie której w tym roku bardzo mocno włączyli się stypendyści. Życzymy inspirującej lektury!

Redakcja



Z kosmosu schodzimy na Ziemię

W poprzednim roku fundacyjnym przystuchiwaliśmy się echem kosmosu. I nawet tam, daleko, słysząc, że Ziemia woła o pomoc. Dlatego w tym roku lądujemy i zamierzamy pochylić się nad jakże ważnym tematem, jakim jest EKOLOGIA, w tym ekologia relacji międzyludzkich.

Podczas uroczystej inauguracji 21. roku Fundacji, która odbyła się 13 września 2019 r. w salonie meblowym FORTE w Ostrowi Mazowieckiej, młodzież podsumowała „kosmiczny rok” i odniosła się do tego, co nas czeka w najbliższych miesiącach. Będzie to czas głównie dla Ziemi, ale także dla nas samych, dla wzmacniania relacji ze sobą i otoczeniem. Wspólnie będziemy wypracowywać pomysły na ekologiczne życie i dzielić się nimi.

Stypendyści zaprezentowali swój pomysł – „Pociąg do ekologii”. Jego celem jest integracja lokalnej społeczności wokół tematu ekologii – zwiększenie świadomości na temat konieczności dbania o środowisko i wypracowanie właściwych nawyków.

Opowiadając o projekcie **Maciek** wyjaśnił, że „ekologia to więcej niż ochrona przyrody. Myślimy o ekologii integralnej, gdyż każdy z nas widzi zaburzone relacje między Stwórcą, ludźmi i światem. Chcemy zaproponować projekt, który będzie uczył i bawił, a dotyczy prostych sposobów na mini-ekologię najbliższego ekosystemu, otoczenia Fundacji. Pracowaliśmy nad nim na obozie w Łucznicy na warsztatach z p. prof. Ewą Krawiecką metodą design thinking,



➔ Konstruktorzy pociągu z dumą zaprezentowali swoje dzieło

czyli myślenia projektowego, kreatywnego i sami stworzyliśmy prototyp ekologicznego widzenia naszego «tu i teraz». Jego symbolem jest pociąg zbudowany przez nas jako upcycling (nadawanie zużyтым rzeczom nowej wartości).

Składa się z roślinnej «ekomotywy», «ziółostonia» o imieniu Hildegarda (na cześć matki ekologii zintegrowanej, św. Hildegardy z Bingen) z ziołami dbającymi o zdrowie i stojami pełnymi dobrych słów oraz wagonika «zielonej galaktyki» z roślinami do zaopiekowania się i miejscem, aby dołożyć coś od siebie!” – objaśnił **Bartek**.

Mamy nowe koleżanki i kolegów! Do Fundacji w tym roku dołączyło dziesięciu stypendystów. Symboliczne światełko otrzymane od Założycieli Fundacji przypieczętowało ich przynależność do wspólnoty. Założyciele, Państwo Anna i Maciej Formanowiczowie w swym przemówieniu zwrócili uwagę na odpowiedzialność, jaką każdy z nas ponosi za codzienne działania, których skutki będą odczuwalne dla przyszłych pokoleń.

➔ Uroczystości inauguracji towarzyszył wernisaż prac stypendystów. Goście mogli podziwiać między innymi oryginalne szklane witraże, breloki i wisiorki wykonane techniką Tiffany’ego oraz koszulki ozdobione metodą ekoprintingu podczas letniego obozu w Akademii Łucznicza.



➔ CZAS ZMIAN – zmieniamy siebie i Ziemię
 EKO DROGA FUNDACJI – zacieśnijmy dobre relacje Ja – Ty – My – Otoczenie
 NASZ ŚLAD EKO – zostawmy po sobie dobre modele życia
 DZIAŁAJMY WSPÓLNIE – możemy się od siebie uczyć i wzajemnie sobie dawać



POCIĄG DO EKOLOGII KAŻDY MOŻE DOCZEPIĆ SWÓJ WAGONIK

Fundacja zaprosiła wszystkie pokolenia mieszkańców najbliższej okolicy (słuchacze UTW, dorośli, młodzież i dzieci) do wspólnej kampanii na rzecz ekologii, czyli podróży „pociągiem do ekologii”. Uczestnicy we własnych lokalnych społecznościach realizują projekty w celu zwiększenia świadomości społeczeństwa o konieczności dbania o środowisko naturalne.

Każdy z Partnerów opracował szereg działań, które wpływają na kształtowanie właściwych nawyków związanych z ekologią. W minionych miesiącach uczestnicy między innymi: tworzyli kodeksy ekologiczne i strefy offline, sprząтали lasy, organizowali kiermasze używanej odzieży, konkursy ekologiczne, uczyli się świadomego konsumpcjonizmu. Niestety, wybuch epidemii i związany z tym obowiązek izolacji pokrzyżował wiele planów, z których jednak żaden z Partnerów nie chciał rezygnować i odłożyć je na później. Finał wspólnej akcji, wcześniej planowany na przełom kwietnia i maja 2020 r., odbędzie się pod koniec 2020 r. Symbolem kampanii jest pociąg zbudowany z odpadów poddanych upcyklingowi przez stypendystów Fundacji.

Partnerami kampanii są:
 Liceum Ogólnokształcące im. Mikołaja Kopernika w Ostrowi Mazowieckiej,
 Zespół Szkół nr 2 w Ostrowi Mazowieckiej,
 Uniwersytet Trzeciego Wieku, Środowiskowy Dom Samopomocy w Ostrowi Mazowieckiej,
 Szkoła Podstawowa nr 4 w Ostrowi Mazowieckiej,
 Szkoła Podstawowa w Komorowie,
 Szkoła Podstawowa w Jelonkach, FABRYKI MEBLI „FORTE” S.A. oraz przedszkole przyzakładowe FORTE „Żółty Stonik” w Ostrowi Mazowieckiej.





A ty, co byś zrobił, gdybyś był Świętym Mikołajem?

Początek grudnia i przedsmak Bożego Narodzenia – Mikołajki. To czas, kiedy jak co roku Założycielka Fundacji, p. dr Anna Formanowicz, współpracownicy i stypendyści spotykają się z podopiecznymi Środowiskowego Domu Samopomocy w Ostrowi Mazowieckiej.

Wydarzenie odbyło się w Starej Elektrowni w Ostrowi Mazowieckiej. Podopieczni ŚDS zaprezentowali swoje umiejętności wokalne, teatralne i plastyczne, a także... aktorskie – niespodzianka, którą przygotowali, wywołała duże emocje. Był to film, na którym podopieczni i pracownicy ŚDS mówią, co zrobiliby, gdyby byli Świętymi Mikołajami. Paczki dla wszystkich ludzi na świecie, pomoc dla potrzebujących, lek na raka dla chorych dzieci i dorosłych, żywność dla głodujących czy miłość dla niekochanych – pomysłów na prezenty było wiele.

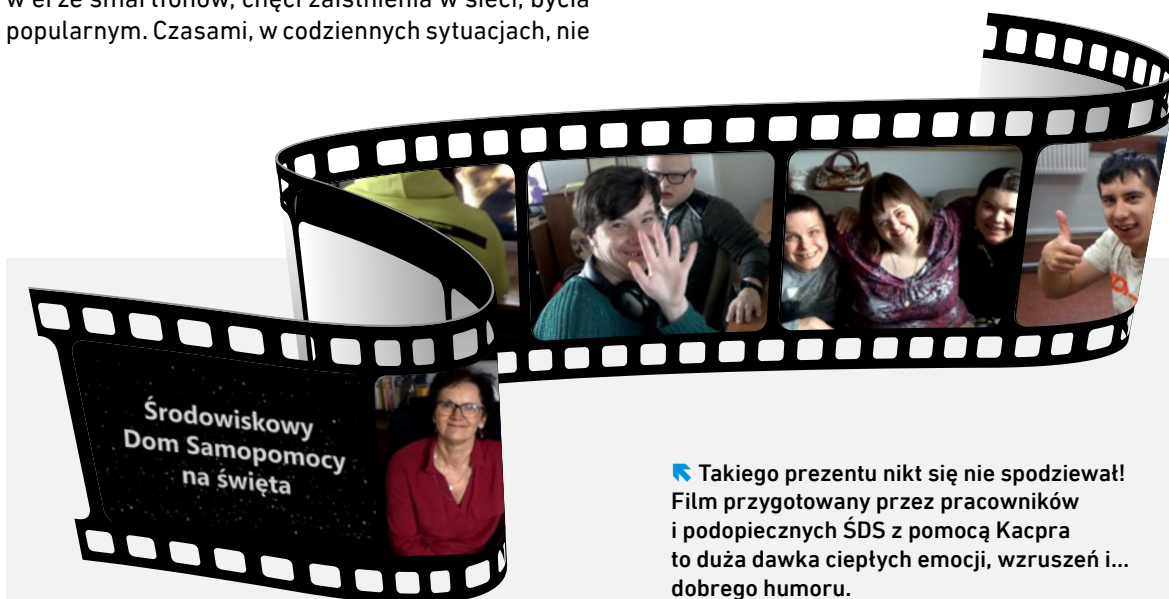
W przygotowaniu filmu pomógł Kacper Buratyński, absolwent Fundacji AMF „Nasza Droga” – student łódzkiej Szkoły Filmowej. To nie pierwszy ich wspólny projekt; Kacper chętnie wspiera ŚDS w filmowych realizacjach.

Zgodnie z coroczną tradycją stypendyści dla każdego z podopiecznych przygotowali prezent. Tym razem były to nasiona ziół i roślin do zasadzenia. Do każdej paczuski dołączona była karteczka z osobistym, serdecznym przesłaniem.

„W XXI wieku coraz trudniej okazywać bezinteresowną pomoc drugiemu człowiekowi. Żyjemy w erze smartfonów, chęci zaistnienia w sieci, bycia popularnym. Czasami, w codziennych sytuacjach, nie



zauważamy ból bliskiej osoby. Człowiek zamyka się w sobie, kreuje kompletnie inną postać w Internecie. Patrząc na problemy, i to jak sobie z nimi radzą uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy, jestem przepiękną radością. To spotkanie ukazało mi, jak w prosty sposób można uszczęśliwić drugiego człowieka” – wspomina spotkanie **Weronika**.



➡ Takiego prezentu nikt się nie spodziewał! Film przygotowany przez pracowników i podopiecznych ŚDS z pomocą Kacpra to duża dawka ciepłych emocji, wzruszeń i... dobrego humoru.



„Był sobie raz...

...pewien człowiek, który bardzo dużo i bardzo szybko pracował i już dawno zostawił swoją duszę gdzieś daleko za sobą”.

Jak co roku, pod koniec grudnia Założyciele, stypendyści, absolwenci i współpracownicy Fundacji spotkali się w salonie FORTE w Ostrowi Mazowieckiej. Podczas przedstawienia, które w całości przygotowali stypendyści (sami napisali scenariusz, przygotowali scenografię i byli aktorami) ze sceny padło przesłanie: „Jak wielką moc mają dni, w których ważne są relacje z drugim człowiekiem! Bądźmy z bliskimi, a nie obok nich. Zawsze pielęgnujmy relacje z ludźmi, bo to im zawdzięczamy nasze szczęście”! **Julka** potwierdza, że „w święta najważniejszy jest czas spędzony z bliskimi, rozmowa i bycie razem, a nie drogie prezenty, piękne stroje i suto zastawiony stół”.

Po inscenizacji p. Anna Formanowicz przeczytała zebranym krótką bajkę noblistki Olgi Tokarczuk „Zagubiona dusza”. Była to refleksyjna i subtelna opowieść o poszukiwaniu drogi do samego siebie. Pani Anna życzyła, aby nikt z nas nigdy „nie zgubił swojej duszy”, odnalazł miejsce w życiu i żył w harmonii ze sobą, innymi ludźmi i najbliższym otoczeniem. W tym roku każdy stypendysta otrzymał od pp. Macieja i Anny Formanowiczów książkę „Brewiarz ekologa”. Stypendyści odwzajemniły się własnoręcznie wykonaną ekologiczną choinką i życzeniami.



➔ **Bajka Olgi Tokarczuk w interpretacji Pani Doktor Anny Formanowicz wprowadziła uczestników fundacyjnej Wigilii w niepowtarzalną atmosferę świąt**



➔ **Świąteczne przedstawienie o ważności bliskich relacji i bycia razem**





Ośmiecenie – kolejna epoka w dziejach ludzkości?

To był mocny start roku fundacyjnego poświęconego ekologii. 27 września pojechaliśmy do Centrum Nauki Kopernik na wystawę „Ośmieceni – historie z wysypiska cywilizacji”, która zamiast dzieł sztuki prezentowała odpady i śmieci.

Wystawa to przestroga dla każdego z nas, jak można beztrosko i bezmyślnie zniszczyć środowisko. A wystarczy tylko każdego dnia pomyśleć i odpowiedzialnie konsumować, używać mniej zasobów, pamiętać o segregacji i nie marnotrawić dóbr.

Ekspozycja podzielona była na kilka części, z których każda poświęcona była innemu zagadnieniu: plastikowi, smogowi, przedmiotom jednorazowego użytku, elektrośmieciom i żywności. Zobaczyliśmy skalę zanieczyszczeń naszej planety. Zszokowała nas ogromna ilość śmieci, którą produkuje przeciętny „zjadacz chleba”. Kuratorzy wystawy w ten właśnie sposób zmusili nas do refleksji nad własnym postępowaniem.

Uświadomiliśmy sobie, że często kupujemy rzeczy, które tak naprawdę nie są nam potrzebne, które za chwilę wymienimy na nowsze. Stare zaś trafią na wysypiska i powiększą górę śmieci.

Podczas wizyty otrzymaliśmy wiele cennych wskazówek dotyczących segregacji odpadów.

Dzięki temu wyjazdowi wiem, że należy zmienić swoje codzienne przyzwyczajenia zanim będzie za późno...

Miłosz Majewski



TONIEMY W ŚMIECIACH!

Musimy zmienić nawyki zanim będzie za późno. Autorzy wystawy radzą:

- **Poznaj swoje śmieci** – zrób listę odpadów z tygodnia i zobacz, czego wyrzucasz najczęściej, a potem pomyśl, jak możesz je ograniczyć.
- **Nauczy się odmawiać** – nie daj się skusić kolejnym promocjom i wyprzedażom; kupuj tylko tyle, ile potrzebujesz; mniej masz, mniej wyrzucasz.
- **Nie kupuj wody w butelkach** – na świecie kupowanych jest milion plastikowych butelek na minutę, które od razu stają się opadami. Kup butelkę do wielorazowego użytku i napełniaj ją kranówką!
- **Używaj własnych opakowań** – na zakupy chodź z własną torbą i opakowaniami.
- **Zrób to sam** – domowe kosmetyki czy środki do sprzątania mogą być równie skuteczne jak te kupione w sklepie.

Zachęceni w Zachęcie

Pod koniec września stypendyści odwiedzili Narodową Galerię Sztuki w Warszawie.

Tematem przewodnim była ekologia, śmieci oraz ich wpływ na środowisko. Zobaczyliśmy związane z tym obrazy, rzeźby oraz poruszający film, wyświetlany jednocześnie na trzech ekranach, o tym, jak destrukcyjnie my – ludzie – zachowujemy się wobec naszej planety. Była to tylko część wystawy pt. „Alienacje albo następnym razem pożar”, na którą składało się siedem filmów wybitnych i uznanych artystów ukazujących na różne sposoby aktualną kondycję Ziemi. Autorzy zwracali w nich uwagę na kryzys klimatyczny oraz kryzys systemu wartości i relacji między ludźmi.

„Projekcja pozwoliła nam na chwilę wyciszenia i refleksji nad obecnym stanem świadomości ekologicznej na świecie” – wspomina **Przemek**.

W drugiej części wizyty podzieleni na grupy i pod okiem instruktorów galerii tworzyliśmy ekologiczne komiksy. Wcielił się w odczucia zwierząt, skazanych na ból i cierpienie. Ważne jest, żeby za



Tworzymy ekologiczne komiksy

Przez sztukę do świadomości



pomocą rozmaitych sposobów zwrócić uwagę jak największej liczby ludzi na palący problem bezmyślnego wyniszczania środowiska.

Niezdrowe relacje cesarza

Wizyta w warszawskim teatrze Ateneum, 12 października, przyniosła refleksje o tym, jak łatwo jest zniszczyć relacje międzyludzkie.

Adaptacja słynnej książki Ryszarda Kapuścińskiego pt. „Cesarz” jest opowieścią o władzy, manipulowaniu ludźmi i walce o względy władcy. Tekst jest ponadczasowy, bo sportretowane w nim negatywne ludzkie ambicje, podłość, strach czy dwulicowość również są ponadczasowe. Do odbioru spektaklu dzień przed nim przygotowała nas p. prof. Ewa Krawiecka podczas wykładu o ekologii integralnej.

„Przedstawienie przyniosło refleksje o tym, jak łatwo zniszczyć relacje międzyludzkie. Opowieść o cesarskiej władzy to przestroga przed staniem się tyranem w przekonaniu o własnej wyższości. Przedstawienie zawierało niecodzienne dla teatru efekty. Usłyszeliśmy nawet muzykę disco polo” – komentuje **Patryk**. „Zaintrygowana mnie obsada ról” – mówi **Bartosz** – „perfekcyjnie dobrana do opowiadanej historii, a także gra światła i muzyka – np. do ukazania, jak władca manipuluje ludźmi – sceny, kiedy wszyscy aktorzy mówią naraz, momenty ciszy i prześmiewcze wyliczanie «rzeczy imienia...»”.



W odróżnieniu od bohatera sztuki my stawiamy na przyjazne relacje



Kawiarenka dobrych pomysłów

Pociąg do ekologii wjechał na stację początkową – Fundacji AMF „Nasza Droga”. 15 listopada sala Infocentrum zamieniła się w „Eko kawiarenkę idei”. Stypendyści zasiedli przy stolikach z gośćmi reprezentującymi stacje, do których pociąg przyjedzie.

Podczas dyskusji wypracowaliśmy pomysły na proste, realne sposoby ekologicznych praktyk do zastosowania „tu i teraz”. Ważne, by były motywacją i zachętą do ich wdrażania zawsze, każdego dnia (jako dobry nawyk), a nie tylko jako jednorazowa akcja.

Dziewięć zespołów Partnerów obejmuje najbliższy „ekosystem”, miejsca, w których żyjemy, uczymy się, pracujemy oraz wszystkie pokolenia. W spotkaniu wzięło udział ok. 100 osób: nauczyciele, uczniowie, przedszkolaki, seniorzy i stypendyści. Tego dnia nasz pociąg oficjalnie ruszył w drogę!

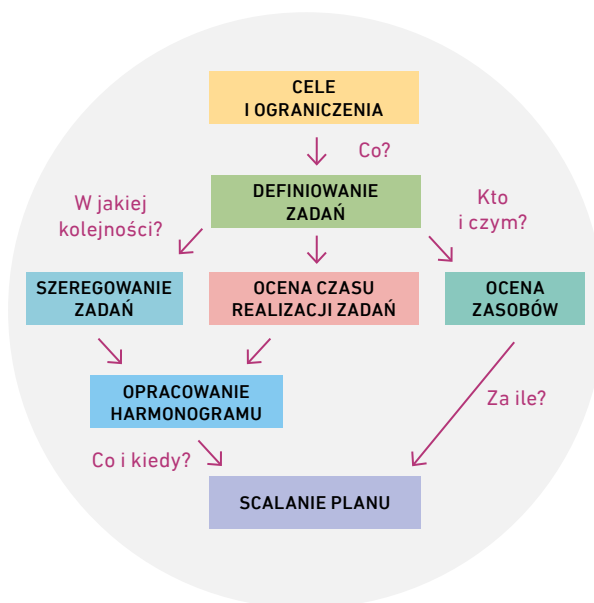


Klucz do sukcesu

13 grudnia p. Ewa Krawiecka przybliżyła stypendystom zasady prawidłowej organizacji projektów, która jest niezbędna do osiągnięcia oczekiwanego efektu.

Każdy projekt – tak jak nasz tegoroczny „Pociąg do ekologii” – zaczyna się od pomysłu. Podczas warsztatów w grupach mieliśmy opracować, jakie ekologiczne rozwiązania możemy zastosować w naszym otoczeniu. Przeprowadziliśmy „burzę mózgów”, a nasze pomysły zapisywaliśmy na kolorowych karteczkach. Później umieściliśmy je na tablicy, a ponieważ karteczki były samoprzylepne, to mogliśmy je z łatwością przemieszczać, przesuwając i tworzyć ich dowolne kombinacje. To pozwoliło nam na swobodne pogrupowanie myśli i stworzenie planu, który najbardziej odpowiadał naszym oczekiwaniom.

Dzięki spotkaniu dowiedzieliśmy się, że w życiu niezwykle ważne jest planowanie, które znacznie ułatwia pracę. Nie powinniśmy opierać się na spontanicznych decyzjach, gdy podejmujemy się wykonania zadania. Ważna jest też umiejętność pracy zespołowej. W grupie istotny jest podział obowiązków



i delegowanie zadań. Każdy z członków zespołu ma prawo do przedstawienia swoich myśli i wyrażenia opinii. Każdy pomysł jest dobry i wart rozważenia. Działając w grupie, wspólnie decydujemy, które rozwiązania okażą się najlepsze i które zastosujemy. Musimy być przygotowani na kompromisy i umieć rozsądnie dokonywać wyborów.

Natalia Skoczeń

O problemie konsumpcjonizmu

„Myślisz, że osiągniesz szczęście, kupując wciąż nowe rzeczy lub korzystając z coraz nowszych usług? Przeciwnie. Pogoń za materią może doprowadzić nawet do chorób psychicznych i obsesji” – ostrzegła p. Blanka Kolago-Szymczak podczas wykładu 30 stycznia w Starej Elektrowni w Ostrowi Mazowieckiej.

W ramach trwającego roku ekologicznego oraz projektu „Pociąg do ekologii” Weronika – jedna ze stypendystek Fundacji, uczennica LO im. M. Kopernika w Ostrowi Mazowieckiej – wyszła z inicjatywą zorganizowania otwartego wykładu na temat odpowiedzialnej mody. Do jego wygłoszenia zaprosiła blogerkę, p. Blankę Kolago-Szymczak, osobę zaangażowaną w działania na rzecz ekologii. Wykład współorganizowały Fabryki Mebli „FORTE” S.A. oraz LO im. M. Kopernika w Ostrowi Mazowieckiej, a uczestniczyło w nim ponad 100 osób, głównie młodzież z lokalnych szkół średnich, ale również seniorzy z UTW i uczniowie szkół podstawowych.

„W swojej prelekcji p. Blanka uświadomiła nam, jak bardzo zaśmiecone są nasze garderoby. Często ubrania kupujemy, odkładamy do szafy i ostatecznie w ogóle ich nie używamy. Wykład uzmystowił nam,



Przed podjęciem decyzji o zakupie zastanów się, czy założysz daną rzecz co najmniej 50 razy. Jeżeli tak – kup, jeżeli nie – możesz się bez niej obejść.

CZY WIESZ, ŻE:

- Przemysł modowy emituje więcej gazów cieplarnianych niż całe lotnictwo na świecie
- W latach 2000–2019 podwoiła się liczba produkowanych ubrań (2 versus 16 kolekcji), a jednocześnie spadła o 35 proc. liczba razy, jakie nosimy ubrania, zanim je wyrzucimy
- Większość ubrań, które wyrzucamy jest palona albo ląduje na wysypiskach. Tylko 20 proc. wraca do drugiego obiegu lub jest poddawana recyklingowi
- Jedna ze znanych sieci odzieżowych podaje, że typowy klient zakłada kupione u nich ubranie jedynie 7 razy (!)

Przy produkcji
1 pary
jeansów



zużywa się
14 tys.
litrów wody



jak wiele błędów popełniamy i jakie skutki niosą za sobą nasze nieodpowiedzialne działania. Zysaliśmy też mnóstwo wskazówek jak postępować, aby racjonalniej korzystać z zasobów Ziemi. Musimy być nie tylko konsumentami świadomymi swoich potrzeb, ale respektującymi potrzeby naszej planety.

Marnujemy miliony litrów wody potrzebnej do wyprodukowania ubrań i przyczyniamy się do wzmożonej emisji gazów cieplarnianych. Do rozsądnie zakupionych strojów możemy zaliczyć dopiero te, które włożyliśmy przynajmniej 50 razy. Dowiedzieliśmy się także w jaki sposób odświeżać i konserwować

Ciąg dalszy na s. 12



➤ Pomysłodawczyni spotkania Weronika razem z Julką dziękują p. Blance za wykład



Dokończenie ze s. 11

nasze ubrania, aby było to jak najbardziej przyjazne środowisku. Prelegentka przedstawiła nam liczne sposoby na «nadanie nowego życia» ubraniom, ponieważ niejednokrotnie kupujemy nowe nie dlatego, że stare są już bardzo zniszczone, tylko dlatego, że powstały nowsze, a obecne się nam już znudziły. Możemy je np. pomalować czy wykonać przeróbki krawieckie. Przed nami stoi także cała gama różnego rodzaju akcji, podczas których możemy wymienić się z innymi naszymi strojami”. **Natalia**



➤ Przy szafie inspiracji z ubraniami, które dostały drugie życie

Na zakończenie spotkania p. dr Anna Formanowicz nawiązując do płonących lasów Australii, zaapelowała o czynne włączenie się w ochronę czterech żywiołów Ziemi, ponieważ pali się już „czerwona lampka” ostatniego ostrzeżenia przed wyniszczeniem środowiska naturalnego. Można to odnieść też do relacji międzyludzkich i do relacji ze sobą samym. Ekologia integralna stawia człowieka jako „odpowiedzialnego zarządcę” Ziemi i przypomina, że nie możemy traktować planety przedmiotowo i, nie dbając o przyszłość pokoleń, bezwzględnie eksploatować jej zasobów.

Ta historia nie jest bajką

Jeszcze do niedawna opera kojarzyła się z zamierzchłymi czasami, wytworną muzyką na żywo, przepięknymi strojami i historiami, które wydarzyły się co najmniej sto lat temu i w żaden sposób nie mają odzwierciedlenia w dzisiejszych czasach.

Tak było do dnia, kiedy na scenie Opery Narodowej w Warszawie zobaczyliśmy najnowszą adaptację „Halki” Stanisława Moniuszki w reżyserii Mariusza Trelińskiego.

Kto by pomyślał, że opera (i to dziewiętnastowieczna!) okaże się tak bardzo współczesna i tak bliska dzisiejszym problemom? Na pewno nikt z nas. Spodziewaliśmy się, że zobaczymy polską wieś z ludowym weselem i tradycyjnymi tańcami, które będą tłem dla historii nieszczęśliwej miłości, zdrady i kłamstwa. Ku naszemu zaskoczeniu zamiast malowniczych Tatr i górali tańczących mazura, na scenie pojawił się luksusowy hotel, kelnerzy i... słynny zakopiański biały miś.



➤ Wizyta w operze zobowiązuje... także do właściwego ubioru

Tragiczna historia miłosna została przeniesiona do współczesnego świata, a problemy opisane ponad sto lat temu, jak konsumpcjonizm, konformizm, nieszczerłość, nierówność społeczna czy pogardliwy stosunek bogatych do biednych, okazały się aktualne także dziś. To nas przekonało, że opera jest sztuką uniwersalną i może wzbudzać emocje w każdych czasach.

Natalia Skoczeń



NIE JESTEM KOSMITĄ

Nie jestem także robotem bez uczuć i empatii. Wbrew stereotypom, empatię i uczucia jakieś tam w sobie mam, problemem jest ich ukazanie i odczytanie uczuć innych.

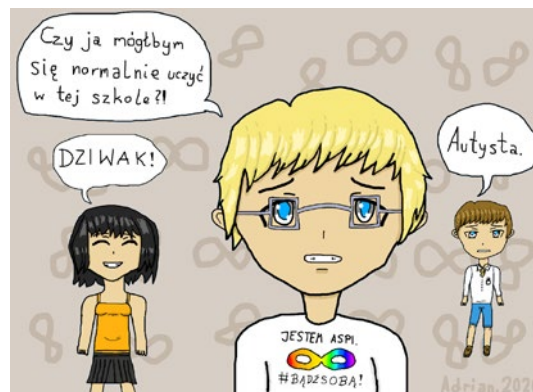
Ludzi takich jak ja spotykacie codziennie na ulicach czy w szkole na korytarzu. Czasami nie do końca rozumiemy, co ma oznaczać ten uśmiešek na czyjejś twarzy, albo kiedy zanudzamy swoich rozmówców. Bywamy nadwrażliwi na głośne dźwięki czy jasne światła, albo niedowrażliwi i wręcz żądamy głośniejszych dźwięków i jasnych światła. Sporo gadamy, albo milczymy. Mamy swoje dziwne zachowania i rytuały, które czynią nas szczęśliwszymi. Nie lubimy wysublimowanego sarkazmu i ironii, gdyż są dla nas niezrozumiałe, za to lubimy proste, ale śmieszne żarty oparte na grze słów. Nie potrafimy skutecznie kłamać. Jesteśmy głównie introwertykami, ale czasami między nami są osoby ekstrawertyczne, które próbują na swój sposób dogadać się z ludźmi wokół siebie. Czasami mamy wyższą inteligencję od reszty, ale większość ma (o dziwo!) inteligencję zupełnie normalną, a nawet niższą od ogółu – tak,

Aspi też może być skończonym idiotą! A co najważniejsze – każdy z nas jest kompletnie inny. Jak mówią sami Aspi, jeżeli spotkasz jednego z nas, spotkasz tylko jednego z nas.

Niektórzy potem zostają słynnymi ludźmi, jak aktywistka ekologiczna Greta Thunberg, raper Eminem, piosenkarz Adam Young czy amerykańska modelka Heather Kuzmich. To zaskakujące, że stawa czasami ma twarz lekko nieśmiałej osoby w niemodnych od pół roku ubraniach, grającej na telefonie w Pokemona.

Większość z nas, Aspich, nigdy nie będzie sławna, więc staramy się żyć wśród ludzi neurotypowych¹, mimo że mamy nieco trudniej ze względu na naszą inność.

Właśnie, kim są Aspi? To takie fajne, pieszczotliwe określenie na ludzi z Zespołem Aspergera – lekkim zaburzeniem ze spektrum autyzmu – wynalezione przez ludzi z ruchu neuroróżnorodności². Ogólnie, osoby takie jak my – przynajmniej w Stanach, gdzie ten ruch prężnie działa – nie lubią stygmatyzacji ani medycznego podejścia, które deklaruje Zespół Aspergera jako chorobę. Większość z nas nie uważa swojej neuroróżnorodności za chorobę, ba, niektórzy nie lubią nawet słowa zaburzenie, którego jednak ciężko uniknąć na przykład w tekście takim jak ten. Uważamy Aspergera za pewien stan, inny sposób myślenia, bez którego nie byłibyśmy sobą.



Aby przejść dalej, musimy ustalić sobie, co jest chorobą. Choroba jest wtedy, gdy osoba chora cierpi. My nie cierpimy. Przynajmniej nie na Aspergera jako takiego. Cierpimy na brak akceptacji ze strony społeczeństwa. Bo jak tu iść sobie szkolnym korytarzem, gdy ludzie nazywają Cię frajerem, idiotą, autystą, upośledzonym człowiekiem? Jak tu iść korytarzem, gdy ludzie wstydzą się znajomości z Tobą? Jak iść korytarzem, gdy zrzucają na Ciebie winę reszty klasy? Ja tylko chcę się uczyć, a nie walczyć o przetrwanie. Nie jestem frajerem, nie chcę być bity, a to że lubię się uczyć, nie powinno być powodem nazywania mnie kujonem,

ADRIAN ORZECH

stypendysta Fundacji AMF „Nasza Droga”, uczeń trzeciej klasy szkoły średniej – bazując na własnych doświadczeniach, pisze o braku akceptacji i zrozumienia dla osób z Zespołem Aspergera. To ważny głos w ekologicznym roku, w którym dużo mówimy o ekologii relacji międzyludzkich.

ponieważ ludziom powinno zależeć na edukacji. Nie jestem również dziwakiem, jestem po prostu nieco inny. A inny, nie znaczy gorszy.

Droży neurotypowi, zacznijcie od próby zrozumienia naszego stylu myślenia. Nie wyśmiewajcie nas za co dziwniejszą mimikę twarzy lub ton głosu. Nie wyśmiewajcie nas, gdy cieszymy się po swojemu, okazując radość w sposób inny niż przyjęty za typowy. Nie nabijajcie się, gdy nie „załapiemy” żartu. Później zacznijcie doceniać nasze umiejętności twarde, wiedzę, a nie to, czy umiemy się dogadać, ponieważ wystarczy jedynie nas wysłuchać. Problem jest taki, że aby coś zrozumieć z całej tej naszej paplaniny, trzeba się wstuchać i pomyśleć nieco więcej, niż w przypadku głupiej rozmowy o pogodzie, o której niektórzy z nas wiedzą tyle, że mogliby zawstydzić pogodynkę na Dwójce (większość z nas ma jedną dziedzinę, którą się bardzo interesuje, i w której mógłby pracować, gdyby nie wymagania dotyczące umiejętności miękkich).

Proszę więc jedynie o akceptację. Nie tolerancję – tolerancja nie jest akceptacją. Nie tolerujemy autyzmu i Zespołu Aspergera, nie bądźmy jedynie świadomi ich istnienia. Zaakceptujcie nas i nasze małe dziwactwa, przecież to nie takie trudne! Liczę na to, że przeczytacie to, co mam do powiedzenia, a za 25 lat moje dzieci będą żyły w świecie, w którym będą mogły być sobą. Aspijskim sobą, bez ukrywania tego, kim naprawdę są.

¹ Neurotypowy – osoba bez Zespołu Aspergera lub innych zaburzeń ze spektrum autyzmu.

² Neuroróżnorodność – ruch akceptacji osób ze spektrum autyzmu, prowadzący akcje akceptacji Aspich w sposób analogiczny do ruchów prowadzących akcje akceptacji osób odmiennych. Także potoczne określenie różnorodności neurologicznej – zaburzeń ze spektrum autyzmu.



Ekologia ducha i ciała, czyli wyjazd na narty

Czy można pokonać zanieczyszczenia środowiska, jeżeli jesteśmy ślepi na zanieczyszczenia ludzkiego ducha? Jak powiązać ekologię w odniesieniu do Boga? Czy ikonę się pisze, czy maluje? Czy umiem się cieszyć niepowtarzalnymi chwilami na górskim stoku, podczas wspólnych zabaw, śpiewów i tańca?



➤ Pisanie ikon to też szczególny sposób na modlitwę

Odpowiedzi na powyższe pytania na przełomie grudnia i stycznia szukała grupa stypendystów pierwszego rocznika podczas wyjazdu rekolekcyjno-narciarskiego do Białego Dunajca, którego współorganizatorem był ks. prof. Włodzimierz Gałązka.

Wszyscy uczestnicy miło wspominają pobyt w górach. Zgodnie twierdzą, że nie było tam czasu na nudę, bo od rana do wieczora ciągle coś się działo. Małgosia zapamiętała szczególnie „zajęcia rekolekcyjne

oraz sportowe na stoku narciarskim, warsztaty taneczne, pisanie ikon i gry na bębnach”. Uczestnicy wyjazdu zgodnie twierdzą, że była to dla nich okazja do lepszego poznania siebie, pogłębienia wiary oraz nabycia nowych umiejętności. Są wdzięczni organizatorom, animatorom i siostram zakonnym za pokazanie, jak stosować ekologię serca w praktyce.

Mitosz Majewski

Odcięci od cywilizacji

Ach, te Ptaki! Po raz pierwszy przeżyłem taki wyjazd. Odcięty od Internetu i cywilizacji, w lesie. W tej miejscowości nie było niczego i nikogo oprócz nas. Tylko my, ośrodek i piękna czysta rzeka okalająca budynek, w którym mieszkaliśmy.

Tegoroczne zimowisko spędziliśmy w całkiem dla nas nowym miejscu – Ptakach, urokliwej wsi w województwie podlaskim nad rzeką Pisą. Na początku myślałem, że będzie nudno, ale to była

tylko chwila (w jednej z sal szybko odkryliśmy stoły do bilarda i tenisa stołowego; mimo, że nas było o „wiele za wiele” to i tak między zajęciami świetnie się bawiliśmy, a osoby, które nie grały, dopingowały resztę. No i można było się w końcu wygadać!).

Wykłady i inne warsztaty – już mi ich brakuje!

Uczyliśmy się, a właściwie poznaliśmy sztukę budowania opowieści – storytelling z p. Ewą Krawiecką. Krótko mówiąc, chodzi o to, aby stworzyć własną zachwycającą historię na jakiś temat – zamiast sucho opowiedzieć o tym. Było to bardzo ciekawe. Nigdy wcześniej nie myślałem, że można przekazać treść w tak fajny sposób – a to dzięki storytellingowi.



➤ Kiedy uświadomisz sobie, jak wiele znaczy cały świat, zadbasz o każde drzewo, to małe i to duże.



➤ „Tegoroczny wyjazd do Ptaków był dla mnie czasem spotkania z naturą i integracji ze stypendystami”, wspomina Mateusz

➤ Nawet przez godzinę można wysprzątać okolicę ze śmieci, co sami sprawdziliśmy podczas akcji „ekocyszczczenia” terenu wokół ośrodka w Ptakach

Zajęcia z psychologiem p. Michałem Borkowskim prowadzone półżartem, półserio. Wyniosłem z nich ogromną ilość wiedzy np. że ograniczenia są tylko w naszej głowie lub żeby nie wierzyć w to, co mówią o nas inni, czy żeby zawsze walczyć o siebie. Na część zajęć wychodziliśmy do lasu. Czasem grupkami, czasem parami. Każde wyjście mocno się różniło – były takie, podczas których trzeba było stworzyć storytellingową historię, ale też takie, aby lepiej się poznać, a nawet zdrowo pocwiczyć (zadbała o to absolwentka Fundacji Emilia Jaskółka). Zawsze było przyjemnie i serdecznie. A las – choć to był luty – był piękny, a miejscami nawet zielony.

Ważne wykłady o ekologii pana Huberta ze stowarzyszenia Chrześcijańskich Ekologów – o tym, jak zniszczyliśmy naszą planetę, ale też o tym, jak ją naprawić – uświadomiły mi, co może się stać w przyszłości z nami i naszą Ziemią, jeżeli nie

zmienimy postępowania. Wykresy i zdjęcia mówiące, jak zwiększyła się temperatura Ziemi przemawiały do wyobraźni. Ale nie tylko one, także wiele innych informacji z zajmującej prezentacji pana Huberta otworzyły mi oczy – teraz wiem więcej, co mogę zrobić, aby chronić naturę.

Na zajęciach muzycznych z p. Emilką Romanik nieważne co byś robił – śpiewał, grał czy siedział – to nie mogłeś się nudzić. Nawet jeśli nigdy wcześniej nie grałeś na jakimkolwiek instrumencie, tutaj mogłeś spróbować, np. na ukulele lub dzwoneczkach. Czego dusza zapagnie! Na koniec zaczęliśmy grać na kolorowych rurkach. Każda z nich miała swój rozmiar i kolor, który odpowiadał dźwiękowi z gamy.

Szkoda, że to wszystko tak szybko się skończyło. Dla mnie ten wyjazd – który trwał tylko 5 dni – mógłby trwać wieki.

Bartosz Móravski



Ekoporady

Podczas warsztatów ekologicznych na zimowisku w Ptakach wypracowaliśmy proste działania, które każdy może wprowadzić w swoje codzienne życie. Dzięki nim zadamy o Ziemię, drugiego człowieka oraz o swoje wnętrze.

DLA SZKÓŁ

- ekoszafera w każdej szkole (wymiana ubrań)
- ręczny dzwonek zamiast elektrycznego



- kubki ceramiczne zamiast papierowych (przynies z domu swój)
- więcej roślin w szkole
- lekcje tolerancji



- wspólna pielęgnacja szkolnego ogródka
- muzyka na żywo zamiast radiowęzła



- akcja „jeden zeszyt do wszystkiego”
- zeszyty i książki elektroniczne
- ekologiczne prelekcje, „ekodzień w szkole”

WYPOCZYNEK

- dbaj o wypoczynek ciała i duszy
- spełniaj się w swoich pasjach



- ekotransport – rower, rolki

- więcej przebywaj na świeżym powietrzu, mniej przed komputerem
- współpraca (jedź z sąsiadem razem do pracy jednym autem)

- nie skupiaj się tylko na sobie
- nawiązuj nowe relacje



UBRANIA



- ekoszafera, czyli wymienianie się rzeczami (zużyte można przeznaczyć np. na ściereczki)

- pranie w ekologicznych środkach
- suszenie na powietrzu



RELACJE



- równe traktowanie wszystkich

- dbanie o potrzeby innych
- spędzanie razem więcej czasu
- miłe, bezinteresowne uczynki
- wspólne posiłki, modlitwa...

- kupowanie tylko potrzebnych rzeczy
- ograniczenie prasowania



- second hand
- naprawianie/ przerabianie



- docenianie obecności innych
- rozmowy
- przytulanie (także drzew)

- obserwacja
- szerokie perspektywy
- szacunek
- odpowiedzialność za to „co ośwoiłeś”



Rysunki do ekoporad wykonał Dawid Nowacki, uczeń klasy II, stypendysta Fundacji AMF „Nasza Droga”



Zrób to sam!

Domowe ekodetergenty

Podczas ferii zimowych staliśmy się młodymi chemikami. Na twórczych warsztatach zorganizowanych przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Ostrowi Mazowieckiej robiliśmy domowe środki czyszczące.

Wiele z obecnie produkowanych detergentów ma bardzo szkodliwy wpływ na środowisko, a także na nasze zdrowie. Jest w nich mnóstwo niebezpiecznej chemii. Okazuje się jednak, że można ją zastąpić kilkoma prostymi składnikami. Ich działanie wcale nie będzie gorsze, a nawet lepsze!

Nasze ręczki stworzyły kilka cudeniek, których nie powstydziliby się żadna pani domu! Wykonaliśmy m.in. tabletki do zmywarki, płyn do mycia naczyń, proszek do prania (delikatny i mocny), płyn do płukania i płyn do mycia szyb.

Zabawa przy produkcji była świetna. Okiełznanie rozsypującej się wszędzie sody czy obserwacje dynamicznie zachodzących reakcji chemicznych budziły wiele emocji. Nie lada wyzwaniem okazało się mieszanie uparcie niechcących się rozpuścić płatków mydlanych, które nawet wobec gorącej wody pozostawały nieugięte.

Z chirurgiczną wręcz precyzją próbowaliśmy też odmierzyć ilość dodawanych kropli olejków zapachowych. Dłonie drżały nam podczas przelewania wody i octu, bo oczywiście nie chcieliśmy uronić nawet małej kropelki. Chociaż wydawało nam się, że przygotowanie tych środków czystości będzie



➡ Zamiast kupić gotowy produkt w sklepie, stwórz własny!

PRZEPIS NA PŁYN DO MYCIA NACZYŃ ZROBIONY NA WARSZTATACH

Składniki:

- 1 łyżka sody,
- 2 szklanki gorącej wody,
- 10 g płatków mydlanych,
- 1 łyżka octu,
- olejek cytrynowy (kilka kropli)

Przygotowanie:

W gorącej wodzie rozpuść płatki mydlane. Następnie dodaj sodę, ocet i olejek zapachowy. Wszystko mieszaj aż do połączenia się składników. Gotowe!

wymagało dużo pracy i (co gorsza) magicznych umiejętności, ich wykonanie okazało się niezwykle proste i przyjemne.

Warsztaty były niecodzienną lekcją, na której zdobyliśmy nie tylko nową wiedzę, ale też poznaliśmy kilka trików na utrzymanie czystości w domu i przepisy na ekologiczne detergenty. Była to kolejna lekcja z ekologicznym przestaniem: „mniej znaczy więcej”.

Natalia Skoczeń

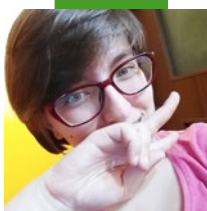
➡ Domowe środki czyszczące są tanie i przyjazne dla naszego zdrowia i środowiska



Poznajcie ostatni rocznik!

Z przyjemnością prezentujemy sylwetki stypendystów, którzy właśnie kończą swój trzyletni program i zaczynają nowy etap życiowej drogi. Każdemu zadaliśmy takie same pytania. Zobaczcie, jak sobie z nimi poradzili.

Renata Mikołajczyk



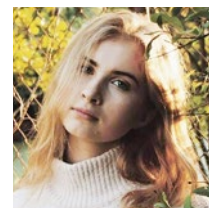
Jestem... marzycielką
Najbardziej lubię... czytać książki

Moment z życia Fundacji, który zapamiętam na długo... wycieczka do Włoch

Za pięć lat chciałabym... mam nadzieję znaleźć pracę

Moje marzenie o szczęściu... nie chcę tracić poczucia swojej wartości i pewności siebie.

Dominika Przywoźna



Jestem bardzo dumna z powodu wstąpienia do fundacyjnej „rodziny”

Najbardziej lubię chwile, gdy mogę oddawać się pasjom oraz spędzać czas z bliskimi.

Moment z życia Fundacji, który zapamiętam na długo, to bal z okazji 20-lecia Fundacji.

Za 5 lat będę dalej się rozwijać.

Moje marzenie o szczęściu wiąże się z podróżami po świecie oraz własnym domu przepętnionym miłością.

Weronika Chlebuś



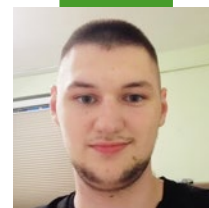
Jestem absolwentką szkoły i Fundacji, na pewno osobą, która dostała szansę i chce z niej skorzystać. Spotkałam w Fundacji wiele osób, które uwierzyły we mnie i moje możliwości i za to jestem bardzo wdzięczna.

Najbardziej lubię w Fundacji momenty, kiedy otwieramy się przed innymi, a nawet przed samym sobą. Uwielbiam nasze długie rozmowy, ciągnące się zwłaszcza na wyjazdach (niestety, dialogi były nierzadko przerywane przez ciszę nocną). Z pokojowymi lokatorami można było przegadać całą noc, a pula tematów była niewyczerpywalna.

Moment z życia Fundacji, który zapamiętam na długo, a właściwie wydarzenie, to niesamowity bal z okazji 20-lecia istnienia Fundacji. Poznałam tam starszych stypendystów, absolwentów Fundacji i zobaczyłam, jak wielkie jest to grono, jak wielu ludzi dostało pomoc i ogromne możliwości rozwoju. I muszę przyznać, że świetnie skorzystali z tej szansy, którą dostali od Państwa Anny i Macieja Formanowiczów.

Za pięć lat chciałabym nadal utrzymywać kontakt z Fundacją i w dalszym ciągu czerpać przyjemność z poznawania nowych uczniów w naszym gronie.

Patryk Brzuski



Jestem osobą, która jest wdzięczna Fundacji za daną szansę oraz pomoc w rozwijaniu mojej własnej osobowości.

Najbardziej lubię zdobywać wiedzę oraz nawiązywać znajomości z ciekawymi ludźmi. Te zajęcia pozwalają mi poszerzać moje horyzonty.

Moment z życia Fundacji, który zapamiętam na długo, to pierwszy wyjazd do Łęcznicy. Wtedy zdałem sobie sprawę, że podjąłem dobrą decyzję, zgłaszając się do Fundacji.

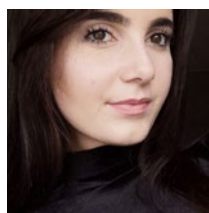
Za pięć lat chciałbym dalej utrzymywać dobre kontakty z Fundacją i ukończyć studia.

Moje marzenie o szczęściu to odkrycie swojego powołania oraz znalezienie właściwego miejsca na Ziemi.

Moje marzenie o szczęściu to dawać szczęście innym. Chciałabym odkrywać nowe sposoby na sprawianie radości i pomaganie innym. „Daję, abyś i ty dawał” to piękne powiedzenie, które zapamiętam na długo, a także zadbam, żeby było przekazywane dalej, bo tylko takie wartości jak szczęście i miłość mnożą się, kiedy się je dzieli.



Karolina Brzostek



Jestem pewną siebie osobą, wiedzącą co chce osiągnąć w życiu i kim się stać.

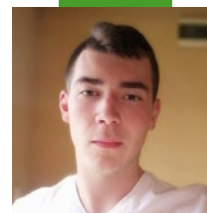
Najbardziej lubię pomagać innym, troszczyć się o drugiego człowieka. Nie potrafię przejść obojętnie, gdy komuś dzieje się krzywda.

Moment z życia Fundacji, który zapamiętam na długo to wigilia fundacyjna. Każdy tego dnia okazuje sobie tyle miłości i dobroci. Życzenia płyną z głębi serca...

Za pięć lat widzę siebie jako szczęśliwą żonę u boku najcudowniejszego mężczyzny. Będę wtedy kobietą, która znalazła w życiu to, czego szukała.

Moje marzenie o szczęściu to przekazać w przyszłości swojemu dziecku to, czego nauczyłam się przez ten czas w Fundacji. Pokazać, kto to jest dobry człowiek.

Patryk Brzostek



Jestem młodym ambitnym absolwentem Fundacji, który stara się dostać na wymarzone studia.

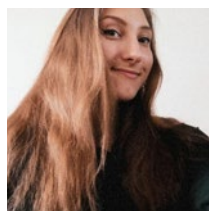
Najbardziej lubię spotkania w gronie najbliższych znajomych, szczególnie kiedy są to spotkania związane z Fundacją.

Moment z życia Fundacji, który zapamiętam na długo to pierwszy pobyt w Łucznicy. Jest to miejsce, gdzie bardzo chętnie wracam.

Za pięć lat chciałbym ukończyć studia i pracować w wymarzonym zawodzie.

Moje marzenie o szczęściu to założenie rodziny, ciągłe samodoskonalenie i rozwijanie swoich pasji.

Dominika Zakrzewska



Jestem dumna, szczęśliwa i niesamowicie wdzięczna za możliwość bycia częścią fundacyjnej rodzinki oraz za wszystko, co mnie w niej spotkało.

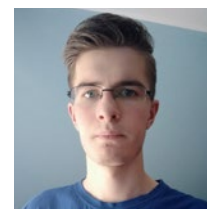
Najbardziej lubię uczucie, że jestem komuś potrzebna.

Moje marzenie o szczęściu, a właściwie marzenia to: być spełnionym człowiekiem, nigdy nie żałować podjętej decyzji, mieć przy sobie dobrych ludzi.

Moment z życia Fundacji, który zapamiętam na długo... to niedokładne sformułowanie, gdyż były to trzy wspaniałe lata, kiedy mogłam się rozwijać dzięki ciekawym wykładom, rozmowom, wyjazdom, a także poznawaniu wielu interesujących ludzi. Na pewno na długo w mojej pamięci zostaną spotkania wigilijne, kiedy to wszyscy razem współpracowaliśmy, aby stworzyć coś wspólnego. Dodatkowo podczas wigilii zawsze panuje świąteczna, domowa atmosfera, dlatego była ona zawsze przeze mnie długo wyczekiwana.

Za 5 lat myślę, że dużo w moim życiu się zmieni, ale nadal będę korzystać z wiedzy, jaką zdobyłam dzięki Fundacji. Myślę, że w wielu momentach życia pomoże mi ona wyjść z trudnej sytuacji czy rozwiązać niejedyn problem.

Mateusz Ruszkowski



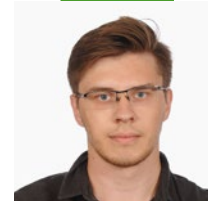
Jestem spokojny, szczery, ostrożny oraz nieco roztrągniony.

Najbardziej lubię opanować nowe umiejętności, uczyć się nowych rzeczy, zdobywać wiedzę, a przez to poszerzać horyzonty myślowe. Na pewno zapamiętam nasz wyjazd do Włoch, szczególnie dzień, w którym odwiedziliśmy Bazylikę św. Piotra w Watykanie, msza święta w takim miejscu to niesamowite przeżycie. Dodatkowo tego dnia wypadły akurat moje 17. urodziny.

Skończę studia magisterskie i... nie wiem. Może dalej będę się uczyć, lubię to, przynajmniej na razie.

Moim marzeniem jest świat, w którym każdy człowiek jest wolny, może dowolnie wyrażać siebie oraz swoje opinie, a sernik nie posiada rodzynek.

Dawid Ciesielski



Jestem 18-letnim przedstawicielem poci męskiej

Najbardziej lubię dobre książki kryminalne oraz fizykę

Moment z życia Fundacji, który zapamiętam na długo, to pierwszy wyjazd do Łucznicy.

Za pięć lat chcę ukończyć studia i znaleźć pracę

Moje marzenie o szczęściu to przyczynienie się do rozwoju nauki.



Nasza Droga online

„Pandemia zatrzymała na chwilę świat, a tym samym zaburzyła fundacyjny rok. Ludzie szukali rozwiązań na przystosowanie się do nowej rzeczywistości. Sytuacja uniemożliwiła zorganizowanie kolejnych fundacyjnych spotkań. Jednak «Nasza Droga» trwała dalej i przeniosła się do świata nowoczesnych technologii” – Patryk.

Od kwietnia kalendarze stypendystów zapętnili się webinariami tematycznymi, warsztatami i spotkaniami fundacyjnymi online. Ekologiczny program kontynuowaliśmy wirtualnie! Gościliśmy m.in. artystów, specjalistów od zdrowego żywienia i psychologów.

Do udziału w webinarach chętnie włączali się pracownicy FORTE, rodziny opiekunów i współpracowników Fundacji. Ograniczenia spowodowane izolacją okazały się szansą na nowe spotkania i doświadczenia.





Nowa rzeczywistość

7 maja odbyło się pierwsze wirtualne spotkanie w aplikacji Microsoft Teams. Po długiej przerwie mogliśmy w końcu porozmawiać.

P Maciej Formanowicz – Założyciel Fundacji, przedstawił nam wpływ epidemii na gospodarkę. Zaprezentował zagrożenia i potencjalne konsekwencje, jakie może wywołać koronawirus. Następnie psycholog, p. Michał Borkowski zachęcił nas do zajrzenia w głąb siebie. Uznał okres kwarantanny za dobry czas do poszukiwania właściwych wartości i kierunku.

„Webinarium dla nas wszystkich stanowiło nowe doświadczenie. Nic nie zastąpi spotkań ze stypendystami w rzeczywistości, jednak dobrze było zobaczyć znajome twarze po tak długim czasie. Fundacja musi działać dalej, pomimo przeciwności losu” – relacjonuje **Patryk**.



Rys. Dawid Nowacki, AMF

„To było wspaniałe, że mogliśmy się zobaczyć chociaż na ekranie komputera” – dzieli się emocjami **Natalia**. „Mogliśmy poddać nasze i nie tylko nasze życie refleksji, wyciągnąć wnioski. Bardzo cieszę się, że odbyło się pierwsze webinarium. Tęsknię za spotkaniami fundacyjnymi, dlatego jestem wdzięczna, że mogłam wziąć udział w spotkaniu na miarę dzisiejszych czasów. Jestem pewna, że wielu z nas podniosło ono na duchu. Usłyszałam wiele słów otuchy. Utwierdziłam się w przekonaniu, że musimy działać dalej. Nie możemy się zatrzymać. Teraz musimy tworzyć nową rzeczywistość i się w niej odnaleźć”.

O przyrodzie, ptakach i uważności

Gościem kolejnego webinarium, 21 maja, był p. Stanisław Łubieński – kulturoznawca, ukrainista, ornitolog, publicysta, literat i miłośnik przyrody.

P Stanisław Łubieński podzielił się z nami swoją pasją i zmotywował do uważnego przyglądania się miejscom, które nas otaczają. Wystarczy wyjść z mieszkania, a nawet popatrzeć przez okno, by dostrzec piękno świata i usłyszeć jego odgłosy. Warto wypracować w sobie nawyk bycia odpowiedzialnym za choćby najbliższy skrawek zieleni. Każde, nawet wydawałoby się „zwykłe” drzewo, to coś więcej; to historia i tradycja miejsc i ludzi.

Mitosz Majewski

STANISŁAW ŁUBIEŃSKI humanista i miłośnik ptaków. Dziennikarz stale współpracujący z „Tygodnikiem Powszechnym”. Autor książki „12 srok za ogon” poświęconej ornitologicznej pasji, za którą otrzymał nagrodę publiczności Nike. Założyciel bloga przyrodniczego Dzika Ochota, od którego wszystko się zaczęło. W Dziki Ochocie prowadzi wycieczki i warsztaty o tematyce ornitologicznej.

Źródło www.dzikaochota.pl

„Śmieci są wszędzie,
tak bardzo wszędzie, że
przestajemy je zauważać.”

W czerwcu tego roku S. Łubieński wydał „Książkę o śmieciach”. Píše w niej o resztkach i odpadach, które zasypują naszą planetę, i zastanawia się, jakie zagrożenia to niesie i co możemy zrobić. W jednym z wywiadów („Rozmowa o śmieciach” na www.dwutygodnik.com), autor zwraca również uwagę, że obecna pandemia wzmacnia produkcję śmieci: „Pojawiają się informacje, że dobrze jest kupować jedzenie w plastiku, bo to chroni je przed wirusem. I sobie myślę: w jaki niby sposób? To, że coś jest zapakowane w plastik, leży na polistyrenie, który jest opleciony polietylenem, ma nas chronić? Nie zarazimy się od marchewki leżącej w skrzynce. Chyba że chory sprzedawca na nią nakasze, a my mu ją wyrwiemy i natychmiast zjemy. Na opakowaniu z polietylenu, w które spakowana będzie marchewka, patogen może przetrwać nawet parę dni”.



Wiem, wybieram, decyduję!

28 maja webinarium dla Fundacji oraz chętnych pracowników FORTE poprowadziły specjalistki z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, Państwowego Zakładu Higieny: Anna Taraszewska i Joanna Jaczewska-Schuetz. Na bazie prezentowanych materiałów Panie przygotowały specjalnie dla naszej jednodniówki poniższy, inspirujący do zmiany nawyków żywieniowych, tekst. Dziękujemy!

Wybory związane z żywnością, które podejmujemy każdego dnia, wpływają na nasze zdrowie, kondycję, samopoczucie, a także decydują o odległych efektach zdrowotnych. Niestety, odnośnie żywienia powstało wiele mitów, które nie zawsze są zgodne z obecnymi rekomendacjami i zasadami prawidłowego żywienia. Szkoda czasu i własnego zdrowia na wdrażanie niesprawdzonych, często szkodliwych diet i opinii. Dlatego korzystajmy z wiarygodnych źródeł wiedzy o żywieniu, takich jak np. strona Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej – www.ncez.pl

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA:

1. Pamiętaj o urozmaiceniu. Twój jadłospis powinien zawierać produkty z każdej z grup, czyli: warzywa i owoce, produkty zbożowe, produkty białkowe, produkty mleczne, tłuszcze.

2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości. Każdy posiłek powinien zawierać warzywo i/lub owoc. Warzyw należy jeść więcej niż owoców. Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą. Barwa warzyw i owoców wiąże się z zawartością określonych substancji, które mają wpływ na ich właściwości zdrowotne. Dlatego, aby dostarczyć organizmowi wszystkich składników pokarmowych, należy spożywać różnobarwne warzywa i owoce.

3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste, np.: kasza gryczana, kasza jęczmienna, ryż brązowy, makaron razowy, pieczywo razowe, graham. Produkty pełnoziarniste zawierają więcej witamin, składników mineralnych oraz błonnika w porównaniu z produktami przetworzonymi.

4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem. Produkty mleczne są najlepszym źródłem wapnia, który wpływa m.in. na prawidłowy stan zębów i kości.

5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.

6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy – zastępuj je owocami i orzechami. Słodzone napoje dostarczają dużych ilości kalorii, które w nadmiarze powodują nadwagę i otyłość. Nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko chorób układu krążenia, chorób przewodu pokarmowego, niektórych typów nowotworów, a także sprzyja wadom postawy. Cukier, słodczy i słodkie napoje przyczyniają się do rozwoju próchnicy.

7. Nie dosalaj potraw. Kupując produkty wybieraj te z niższą zawartością soli. Zamiast soli używaj ziół – poprawiają smak i zawierają cenne dla zdrowia składniki. Nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.

8. Bądź aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie. Ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin.

9. Wysypiaj się.

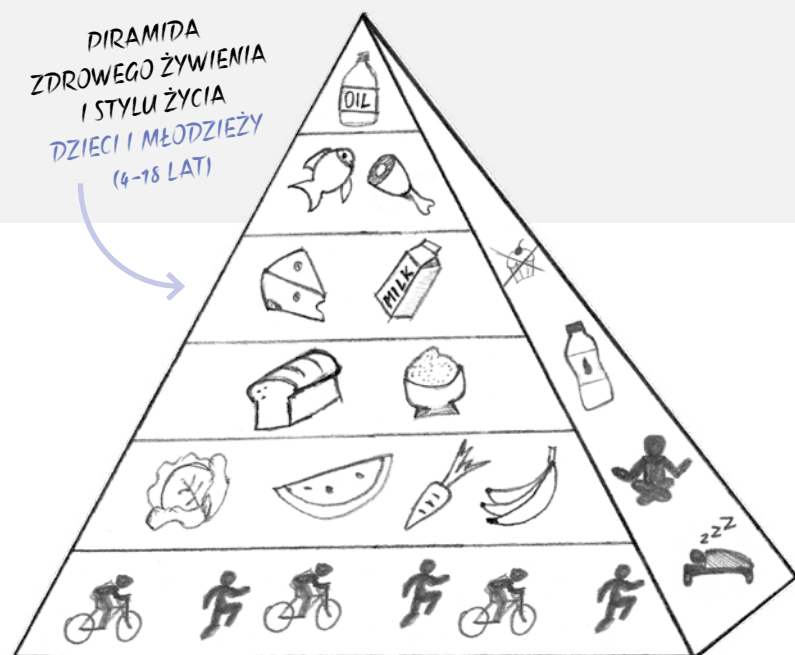
10. Dbaj o higienę jamy ustnej.

PAMIĘTAJ!

Bądź świadomym konsumentem. Wybierając produkty spożywcze zawsze czytaj etykiety. Wybieraj produkty o mniejszej zawartości soli, cukru i tłuszczu.

ŻYWIENIE PRZYJAZNE PLANECIE.

Wszystkie etapy związane z produkcją żywności wnoszą wkład w zmiany klimatu. Emisja gazów cieplarnianych związana z produkcją żywności (rolnictwo, transport, przetwórstwo, kuchnia, zagospodarowanie odpadów) wynosi 25-27% całej puli emisji gazów cieplarnianych. Na 1 kg wyprodukowanej żywności



Grafika na podstawie zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia,
rys. Dawid Nowacki, AMF

przypada ok. 4,5 kg dwutlenku węgla uwalnianego do atmosfery. Największe ilości gazów cieplarnianych emituje produkcja mięsa i innych produktów zwierzęcych.

ZMIENIAJ DIETĘ, NIE KLIMAT!

1. Ogranicz spożycie mięsa i produktów mięsnych. Włącz do swojej diety nasiona roślin strączkowych.
2. Źródłem energii w Twojej diecie niech będą produkty zbożowe pełnoziarniste oraz rośliny bulwiaste.
3. Ogranicz ilość spożywanego cukru.
4. Nie marnuj wody – do wyprodukowania 1 kg mięsa zużywa się średnio 10-30 tys. litrów wody, 1 kg ziemniaków – 300 litrów, 1 kanapki – 70 litrów wody. Wyrzucając jedzenie także marnujesz wodę.
5. Nie wyrzucaj jedzenia – 42% Polaków przynajmniej raz w tygodniu wyrzuca żywność. Statystyczny Polak wyrzuca rocznie 235 kg jedzenia. Wyrzucane są przede wszystkim: pieczywo, owoce, wędliny, warzywa oraz mleko i przetwory mleczne.

CO ROBIĆ, BY NIE MARNOWAĆ JEDZENIA?

1. Zaplanuj menu na kilka dni.
2. Rób listę zakupów.
3. Gotuj taką ilość jedzenia, którą jesteś w stanie zjeść.
4. Nie nakładaj na talerz dużych porcji – lepiej wziąć dokładkę niż wyrzucić to, co nie zostało zjedzone.
5. Wykorzystuj pozostałości: zamrażaj, pasteryzuj, wymyślaj nowe receptury, przekaz jedzenie innym osobom.
6. Korzystaj z sezonowych warzyw i owoców.
7. Kupuj regionalne produkty.

Opracowano na podstawie: Raport „Nie marnuję jedzenia 2018” FPBŻ;
www.proveg.com/pl/zmieniamy klimat nie dietę

Menu mistrzów ekorelacji

A oto nieco inne, chociaż również bardzo smakowite i zdrowe, menu dotyczące ekologicznych relacji przygotowane przez stypendialnych „Masterchefów” w odpowiedzi na zadanie „Jak zostać odpowiedzialnym mistrzem ekorelacji”:

MENU MISTRZA EKORELACJI ZUZANNY

Śniadanie – wizja pracy nad sobą. Chciałabym umieć pracować systematycznie, nauczyć się sztuki cierpliwości. Uważam, że jest to dobre i potrzebne w dorosłym życiu, gdyż na niektóre efekty trzeba dłużej poczekać.

Obiad – rozwój i zmiany. Staram się pracować nad cierpliwością i systematycznością. Zaczęłam malować, codziennie po kilka minut – tego procesu nie da się przyspieszyć. Na początku szybko się zniechęciłam, ale przemyślałam, że bez systematycznej pracy nie za szybko ujrzę efekt, co mnie zmotywowało do dalszego próbowania.

Kolacja – udoskonalenie samego siebie, rozwój. Podczas epidemii mam dużo czasu na przemyślenia, wydaje mi się, że zrozumiałam wiele spraw. Staram się wyciągać z tego wnioski, a ponadto rozwijać pasje, korzystając z czasu, który spędzam w domu.

MENU MISTRZA EKORELACJI MACIEJA

Śniadanie – chciałbym więcej czasu poświęcać drugiej osobie, popracować nad swoją empatią i zrozumieniem drugiego człowieka od strony psychologicznej. Ostatnio zacząłem interesować się socjotechniką i socjologią.

Obiad – motywowanie siebie do dalszej pracy to nie lada wyzwanie, dlatego znalezienie odpowiedniego bodźca pobudzającego do wysiłku jest trudne. Tylko determinacja i gorliwość w rozwijaniu siebie mogą zaprowadzić nas do celu. Najważniejsze to nie poddawać się i cieszyć się z małych sukcesów.

Kolacja – wiara w siebie i swoją wartość nie pozwoli mi się zatrzymać w biegu do mety.



Eden różnorodności

Gdzie można znaleźć takie niezwykle wybryki natury jak paździorek cudaczny czy psi rzyg? W jednym polskim żywym muzeum przyrody!

Spotkanie fundacyjne online 18 czerwca z p. Barbarą Bańką – miłośniczką przyrody, malarką, ilustratorką zakochaną w Puszczy Białowieskiej, odśloniło wiele ciekawostek o tym miejscu. Od tysięcy lat żyje tu ponad 1 tys. gatunków roślin, 4 tys. gatunków grzybów, 400 gatunków porostów, a kto wie, ile jeszcze czeka na odkrycie i naukowe sklasyfikowanie?

Historia Puszczy i jego króla – żubra – pokazuje, że człowiek może zarówno przyrodę skazać na zagładę, jak i ją uratować.



➤ Ilustracja autorstwa Barbary Bańki

źródło: <https://barbarabanka.com/pl/ilustracje/fauna-i-flora/>

BARBARA BAŃKA – malarka, ilustratorka, fotografka, pisarka związana z Puszcą Białowieską. Głównym tematem jej obrazów i ilustracji przyrodniczych jest flora i fauna Puszczy. Ilustracje autorstwa Barbary Bańki można znaleźć w wielu publikacjach naukowych, popularnonaukowych oraz edukacyjnych, a malarstwo prezentowane jest na wystawach w kraju i za granicą. Barbara Bańka jest autorką tekstów popularnonaukowych, naukowych oraz artykułów prasowych o tematyce przyrodniczej. Artystka jest czynnym przewodnikiem po Puszczy Białowieskiej.

Źródło: www.encyklopedia.puszcza-bialowieska.eu



ZANURZ SIĘ W LESIE

Barbara Bańka oprócz fascynującej opowieści o Puszczy zachęcała uczestników webinarium do „leśnych kąpiel”, do uważnych spacerów i czerpania z natury, co według niej ma ogromny wpływ na zdrowie i samopoczucie. Oto wskazówki z prezentacji p. Barbary o tym, jak „nurkować w lesie” i czerpać z tego korzyści.

➤ „Nie da się wejść do wody i się nie zamoczyć” – aby skorzystać z siły lasu, trzeba w niego wejść, dać sobie czas i zacząć w nim prawdziwie być.

➤ „Oderwij się od znaczeń i znajdź nowe znaczenie” – nie należy oceniać otoczenia, nadawać etykiet, kategoryzować rzeczywistości. Warto oderwać się od tego, wyciszyć myśli i pozostać w skupieniu, ale nie narzucać sobie, co to skupienie ma nam dać. Być „tu i teraz”, bez celu – samo skupienie jest spełnieniem celu.

➤ „Nie miej oczekiwań” – jeżeli nie ma się oczekiwań, to jest szansa, że wszystko, co nam przyroda ofiaruje, potraktujemy jako dar.

➤ „Daj sobie czas” – na spacerze przez las nie warto się spieszyć, nie warto myśleć, że ma się do pokonania jakiś dystans. Trzeba się zatrzymać i zwyczajnie pogapić.

➤ „Pobłądź” – (ale nie tak, żeby ugrzęznąć w bagnie lub zgubić drogę powrotną) pobłądzenie w wymiarze wewnętrznym da nam przestrzeń do odczuwania pewnych nowych emocji i stanów, bez krytykowania się za to.

➤ „Bądź” – w lesie trzeba po prostu być, bez napięcia i oczekiwań.

➤ „Zadbaj o siebie” – po wyjściu z lasu powinniśmy powoli wyciszyć zmysły, nie wchodzić od razu do środowiska, gdzie jest zbyt dużo bodźców.

➤ „Sprawdź się od kleszczy” – o duchowość dbamy, ale twardo po ziemi stąpamy! Po wyjściu z lasu należy sprawdzić, czy żaden nieproszony owad nie wraca z nami z wycieczki. Kleszcze przenoszą poważne choroby, więc trzeba się dokładnie obejrzeć i jeżeli znajdziemy owada na ciele lub ubraniu, delikatnie go usunąć.



Nowa droga maturzystów

Czas płynie szybko. Tak niedawno była inauguracja naszego roku fundacyjnego, a dziś pora zacząć nowy etap życia...

Koniec czerwca. Uczniowie klas trzecich zakończyli kolejny rozdział swojego życia, stając się dumnymi absolwentami szkoły oraz Fundacji. Obecna sytuacja zmusiła nas do przeprowadzenia ceremonii w nietypowy sposób, jednak dołożyliśmy wszelkich starań, żeby tej okazji towarzyszył uroczysty i wzruszający nastrój. Chcieliśmy, żeby wspomnienie tego pożegnania wywoływało uśmiech na twarzach naszych kolegów do końca życia, i pokładamy nadzieję w tym, że tak będzie.

To właśnie wspomnienia i pamięć stały się tematem przewodnim spotkania online. Maturzyści przypomnieli chwile swojej trzyletniej przygody z Fundacją AMF, która obfitowała w rozwijające wyjazdy i poruszające wystąpienia. Spotkanie zakończyły serdeczne życzenia od Założycieli i opiekunów Fundacji. Bycie razem przez trzy lata i towarzystwo wyjątkowych osób uczyniły te chwile jeszcze piękniejszymi. Pozostali z nas czerpać będą wiedzę z ich doświadczenia podczas zdobywania własnego.

Julia Tysza

Pisanie jest sztuką

Każdy z nas może być twórcą. Każdy może opowiedzieć to, co mu w duszy gra. Nie ma złych opowieści. Każda jest wyjątkowa i zachwycająca. Istnieją nieskończone ilości tematów, o których można opowiadać. One wręcz czekają na opisanie. Musimy jedynie po nie sięgnąć i przyrzec się im.

PISAĆ KAŻDY MOŻE

W dniach 14 i 15 lipca mieliśmy okazję wziąć udział w warsztatach dziennikarskich online zorganizowanych przez p. Ewę Krawiecką i p. Małgorzatę Wilanowską. Pisanie opowieści może wydawać się trudne. Dowiedzieliśmy się jednak, że w rzeczywistości jest oparte na kilku zasadach. Pisać możemy o wszystkim. Już zwykłe pójście do sklepu i zrobienie zakupów dla sąsiadki czy wyjście na spacer z psem może być początkiem niezwyklej opowieści. Ważne jest, byśmy zastanowili się, jakie emocje budzi w nas ta historia, co nas z nią łączy. Powinniśmy wiedzieć, co chcemy dzięki niej przekazać i jakie uczucia mamy zamiar wywołać u czytelnika. Czy ta opowieść ma bawić, uczyć, wzruszać, a może podnieść na duchu? To my decydujemy. Pani Ewa w swej prelekcji przedstawiła nam także triki na to, jak stworzyć dobre wystąpienie. Sposobem na udaną prezentację jest wygenerowanie pomysłów i stworzenie planu działania. Powinniśmy zadbać także, aby w naszej wypowiedzi nie zabrakło elementów przykuwających uwagę (EPU). To one pomagają zainteresować słuchaczy i nadają naszemu wystąpieniu bardziej indywidualnego charakteru.

TECHNIKA WAŻNA RZECZ

Podczas części warsztatów prowadzonej przez p. Małgorzatę Wilanowską zajmującą się komunikacją w Fabrykach Mebli „FORTE” S.A. mieliśmy okazję poczuć się odrobinę jak dziennikarze.

Dowiedzieliśmy się, co jest ważne podczas tworzenia tekstów. P. Małgosia wyjaśniła nam, jakie są zasady ich tworzenia. Istotne jest, by pisać tak, jak mówimy. Nie stosować wyszukanego słownictwa i rozbudowanych zdań. Unikać powtórzeń. Należy uporządkować wypowiedź tak, by znalazły się w niej wszystkie niezbędne informacje. Dostosować także język tekstu do odbiorców. Zmierzyliśmy się m.in. z wyzwaniem poprawienia, skrócenia czy zmiany tytułu. Wbrew pozorom nie jest to tak proste, jak by się mogło wydawać. Teraz, gdy już znamy techniki, pozostaje nam już tylko ćwiczyć sztukę pisania. Droga do perfekcji prowadzi przez zdobywanie doświadczenia.

Natalia Skoczeń



Najpiękniejsze w życiu są najprostsze rzeczy

Trudny czas okiem pedagoga

Zastanawialiśmy się, jak z izolacją radzą sobie nauczyciele. Poprosiliśmy o rozmowę na ten temat p. Krystynę Brzostek, pedagoga i jednego z naszych opiekunów.



Patryk: Jak poradziła sobie Pani z brakiem bliższego kontaktu z innymi ludźmi?

➤ **P. Krystyna Brzostek:** „Koronawirusowa rzeczywistość” pokazała, że można obejść się bez wielu rzeczy, ale bez drugiego człowieka jest szczególnie trudno. Kiedy zostaliśmy zamknięci w domach skupiłam się na przestaniu wigilijnego spotkania zawartym w opowiadaniu Olgi Tokarczuk o zagubionej duszy. P. Ania Formanowicz podarowała nam wspaniałą myśl na szczególne chwile społecznej samotności. Potraktowałam ten czas jako możliwość „poczekania na własną duszę”. Ostatnie lata były zabiegane i pełne wydarzeń, które nie sprzyjały wewnętrznej harmonii. Mogłam więc wprowadzić ład do swego wnętrza. Mieszkam z rodzicami i pieskiem. Okazało się to wyjątkowym szczęściem. Kiedy już narozmawiałam się ze sobą, mogłam liczyć na wspólne chwile z nimi. Dało mi to szansę lepiej zrozumieć bliskich. Mogłam docenić, że najpiękniejsze w życiu są najprostsze rzeczy: spacer, uśmiech, ładna pogoda czy śpiew ptaków.

Czy Pani zdaniem Fundacja dobrze poradziła sobie w okresie kwarantanny?

➤ Myślę, że tak. Już fundacyjna wigilia, choć w sposób niezaplanowany, przygotowała nas świetnie na ten trudny czas. Spotkania online wprowadziły spokój i znany dla nas rytm działań. To dodawało otuchy i niosło radość. Temat roku fundacyjnego o ekologii wpisał się wspaniale we wszystkie „koronawirusowe” przemyślenia o świecie, klimacie i dbaniu ludzi o planetę. Okazało się, jak bardzo trafne były zagadnienia podejmowane od września w Fundacji i próba rozwiązywania problemów w skali naszego domu, szkoły, miasta. Przygotowane webinary dostarczały argumentów na rzecz działań ekologicznych, pomagały pokonać lęk związany z pandemią oraz dostrzec, że nasze losy to zaledwie część dziejów ludzkości.

Dla mnie osobiście ważnym okazało się oswojenie ze słowem „kryzys”. Słowa p. Macieja Formanowicza przekonały, że kryzysy w życiu pojawiają się, ale można je pokonać. Opowiadając o przeżytych zapaściach gospodarczych zaświadczył, iż z każdej trudności wychodził silniejszy. Konferencja p. Michała Borkowskiego pomogła optymistycznie podejść do sprawy i działać konstruktywnie, zamiast popadać w przygnębienie. Tematy przyrodnicze, poruszane przez kolejnych prelegentów oderwały myśli od codziennych „straszności” i pozwoliły się skupić na tym, co jest do zrobienia. Webowe spotkania były dobre z racji możliwości usłyszenia każdego z Was. Dla mnie to ważne. Nawet, jeśli ucząc się dopiero obsługi tego typu połączeń, sama nie mogłam nic powiedzieć.

Odkryła Pani jakieś nowe pasje lub zainteresowania w trakcie kwarantanny?

➤ Zauważyłam, jak wiele frajdy sprawia mi czyjaś pamięć. Postanowiłam zatem dzielić się ze znajomymi oraz uczniami dobrymi myślami, fajnymi zdjęciami, filmikami ze wsparciem psychologicznym i wydarzeniami kulturalnymi. Była to moja nowa forma „nauczania”. Porządkowanie wnętrza przerodziło się także w sprzątanie domu i ogrodu. Czytałam więcej książek przyrodniczych i podróżniczych. Chciałam „oszukać” rzeczywistość i wędrować po świecie oczami wyobraźni. Ponieważ w podróżach zagranicznych przydaje się znajomość języków obcych, zaczęłam się uczyć włoskiego. Nawet jeśli nie pojedę do ukochanej Italii, to nowe słówka odświeżyły umysł. „Buona Fortuna!” na przykład pomogło przeżyć wiele niepewności.

Czego nauczyła Panią „koronawirusowa” rzeczywistość?

➤ Nowa sytuacja pokazała, że nie jesteśmy „panami świata”. Jestem przekonana, że warto uczynić



wszystko na rzecz ratowania Ziemi. Upewniłam się, jak ciężkie musi być życie w niewoli... ludzi i zwierząt. Nauczyłam się doceniać przyjaźń, cieszyć się każdym drobiazgiem, kolejnym dniem. Dostrzegam bardziej niebezpieczeństwa konsumpcjonizmu. Nauką było dla mnie, że najlepszy dzień to „dzisiaj”, największa przeszkoda to strach, największy błąd poddać się, a najpotężniejsza broń – uśmiech, najskuteczniejsze lekarstwo – optymizm, najpotężniejsza siła – wiara, a najpiękniejsza ze wszystkich jest przyjaźń i miłość.

Wy również mieliście doświadczenia związane z tym czasem. Poczułam się mniej samotna. „Świadomość, że jest gdzieś Ktoś, kto mimo dzielącej odległości lub niewyrażonych myśli – wyczuwa twą obecność, przemienia tę ziemię w raj” pisał J. W. Goethe. Razem z Wami, z Fundacją, łatwiej jest znieść wszelkie „koronawirusowe” zło!

Dziękuję za wywiad.

Patryk Brzuski

Wakacyjne mapy myśli

Współczesny człowiek żyje w ciągłym biegu, dociera do niego masa różnych informacji, które musi zapamiętać i przetworzyć. Nie jest to dla niego łatwe. Pomocna w ich analizie może okazać się mapa myśli.

Wtajniki ich tworzenia wprowadził nas 16 lipca p. Aureliusz Leżeński, pedagog i trener oraz certyfikowany coach ICC i TCI. Spotkanie odbyło się online w aplikacji Zoom. Prowadzący położył szczególny nacisk na praktyczne umiejętności. Każdy z uczestników wykonał własną mapę myśli.

Dzięki uczestnictwu w tym spotkaniu wiem, że mapy myśli nie służą tylko do nauki i powtarzania materiału, ale przydadzą się każdemu, np. do planowania remontu, jakiejś wyprawy czy wyznaczania celów.

Miłosz Majewski



AURELIUSZ LEŻEŃSKI – pedagog i trener, certyfikowany coach ICC i TCI. Założyciel i współautor programu 2 Społecznego Liceum Ogólnokształcącego w Warszawie. Twórca programów edukacyjnych i szkoleniowych. Wykładowca na studiach podyplomowych z coachingu i mentoringu w SWPS i Laboratorium Psychoedukacji. Pełni funkcję prezesa w Fundacji Robinson Crusoe. Członek międzynarodowego stowarzyszenia innowatorów społecznych ASHOKA.

Źródło: www.fundacjarobinson.org.pl



CO NAM DAJE MAPOWANIE MYŚLI? – rozmowa z p. Aureliuszem Leżeńskim

Czym są mapy myśli?

➤ Mapy myśli to metoda kreatywnego notowania i przetwarzania informacji (za pomocą graficznych schematów). Mapy myśli pozwalają na klarowne strukturyzowanie wiedzy i angażują obie półkule mózgowe (logiczną i artystyczną).

Jakie korzyści daje ich tworzenie?

➤ Mapy myśli powodują, że zapisaną w nich wiedzę mózg lepiej zapamiętuje, łatwiej sięga do pamięci głębokiej – czyli ją sobie przypomina. Mapy myśli: pozwalają zapisać na jednej kartce materiał, który w normalnej notatce zajmuje parę stron, uzupełniać wiedzę przez dorysowywanie kolejnych istotnych danych, a także zobaczyć cały temat/problem na jednej stronie. Dzięki temu uruchamia się myślenie synergiczne – wychwytywanie powiązań pomiędzy różnymi obszarami danej notatki. Mapy myśli uruchamiają element twórczości, mózg jest zmotywowany do ich tworzenia.

Gdzie i do czego wykorzystamy mapy myśli?

➤ Mapy myśli można wykorzystać w twórczym rozwiązywaniu problemów, w notowaniu np. podczas wykładu czy prezentacji, jako notatka z ważnej rozmowy, w nauce do egzaminu, w planowaniu projektu lub organizowaniu konkretnego działania. W Anglii użycie map myśli stało się standardem w szkołach publicznych. Można też używać ich w komputerze (jest duży wybór aplikacji, jednak obniża się wtedy poziom osobistej twórczości, bo aplikacja kreuje rysunek za nas).

Dziękujemy za rozmowę.

Red.



Stacja COVID-19

Epidemia koronawirusa pokrzyżowała nasze plany. Musieliśmy między innymi zrezygnować z niektórych ekopomysłów realizowanych w ramach projektu „Pociąg do ekologii”, a część z nich przełożyć na później. Wszystkim Partnerom dziękujemy za zaangażowanie w dotychczasowe działania i... jedziemy dalej!

Wiele z zaplanowanych na wiosnę działań zakładało spotkania i wspólną pracę. W jednej chwili w związku z obowiązkiem izolacji okazało się, że są one niemożliwe do wykonania. Szkoły zostały zamknięte, widmo niebezpiecznej i nieznanej choroby sparaliżowało wszystkich, nauczyciele i uczniowie musieli nauczyć się funkcjonować w nowej rzeczywistości. Trudno było sprostać codziennym obowiązkom, nie mówiąc o zaangażowaniu się w dodatkowe zadania. Dlatego zdecydowaliśmy wspólnie, że nasz projekt przedłużamy do końca tego roku.

Nasi Partnerzy dużo już zrobili, co bardzo nas cieszy, bo każda, nawet drobna zmiana na rzecz poprawy stanu środowiska i zwiększenia ekoświadomości jest małym krokiem ku lepszemu życiu.

W **Środowiskowym Domu Samopomocy** jeszcze przed wybuchem epidemii pracownicy wspólnie z podopiecznymi i z pomocą stypendystów stworzyli w jednej z sal ogródek ziołowy. Uczą się dbania o rośliny, właściwej pielęgnacji, obserwują proces vegetacji. Dodatkowo przy ogródku powstał kącik czytelniczy, który sprzyja integracji.



Uczniowie **Zespołu Szkół nr 2 w Ostrowi Mazowieckiej** mieli mnóstwo pomysłów i część z nich z sukcesem zrealizowali. Wprowadzili w szkole własny kodeks ekologiczny, nad którym pracował zespół uczniów różnych klas, wykonali kosze do segregacji, przygotowali prezentacje dla uczniów na temat ekologii. W zawieszeniu jest konkurs fotograficzny „Coś pięknego, coś zdewastowanego, z archiwum domowego”, którego ideą jest porównanie miejsc, które zmieniły się na niekorzyść z powodu destrukcyjnej działalności człowieka.

Kreatywności w planowaniu ekologicznych działań nie zabrakło **Szkole Podstawowej w Jelonkach**. Jednym z nich był „Tydzień bez sprzątanina”. Przez siedem dni kosze w szkole nie były opróżniane. Miało to uzmysłwić wszystkim, jak ogromne ilości śmieci produkujemy każdego dnia. W planach jest zakup maszyny do szycia, m.in. do nauki szycia toreb wielorazowego użytku, dwa konkursy ekologiczne oraz wygospodarowanie wymiennika książek i kącika relaksacyjnego.

Młodzież z „Czwórki” (Szkoła Podstawowa nr 4) zaplanowała stworzenie w szkole strefy offline, zakup koszy do segregacji odpadów i minisad wokół szkoły.

👉 W **Środowiskowym Domu Samopomocy** powstał ziołowy kącik: podopieczni obserwują rośliny, uczą się je rozpoznawać i pielęgnować





➤ Uczniowie z ostrowskiego Ekonomika stworzyli kodeks ekologiczny i aktywnie promowali go wewnątrz szkoły

Seniorzy ostrowskiego **Uniwersytetu Trzeciego Wieku** mają tyle pomysłów i energii, że mogliby nimi obdzielić niejednych nastolatków! Zaledwie kilka dni przed wybuchem epidemii stypendyści mieli wygłosić na UTW wykład na temat relacji senior – nastolatek, co na nie wpływa i jak je można poprawić. Niedoszłe do skutku wiosenne sadzenie drzew z uczniami z klasy patronackiej FORTE z Zespołu Szkół nr 1 w Ostrowi Mazowieckiej zamieniono na wspólne sprzątanie lasu i zaplanowano je na jesień br. Taka międzypokoleniowa współpraca pomoże wzmacniać więzi w społeczności lokalnej.

Przedшкоłaki z **przyszkółkowego przedszkola FORTE „Żółty Słonek”** ekologii uczą się od małego i dla nich ten temat jest oczywistą oczywistością! W ramach fundacyjnego projektu w styczniu w placówce powstała wypożyczalnia strojów karnawałowych. Rodzice mogli przynosić i wypożyczać kostiumy dla swoich pociech. To oszczędność w portfelu i korzyść dla środowiska (ograniczamy odpady, nie robimy zakupów „na raz”). Dodatkowo dla dzieci zakupiono bambusowe kubki do wielokrotnego użytku, pozbywając się tym samym plastikowych naczyń. Wizyta stypendystów w przedszkolu i ekozajęcia zostały przełożone, ale z pewnością wrócimy do nich na początku przyszłego roku szkolnego.

Liceum Ogólnokształcące im. M. Kopernika było współorganizatorem wykładu na temat odpowiedzialnej mody (więcej na ten temat piszemy w artykule „O problemie konsumpcjonizmu”, str. 11). Młodzież w przyszkolnym ogrodzie zasadziła rośliny miododajne, trawy antysmogowe i postawiła wypełnione sianem, szyszkami i trzcina „hotele dla owadów”, w których te mogą np. przetrzymać.

Kolejną stacją, na którą wjechał nasz „Pociąg do ekologii”, jest **firma FORTE**. Inicjatywy pracowników



➤ Młodzież z LO wykonała i postawiła w szkolnym parku wypełnione sianem, szyszkami i trzcina „hotele dla owadów”, w których te mogą np. przetrzymać

➤ „Tydzień bez sprzątanía” to akcja wymyślona przez uczniów szkoły podstawowej w Jelonkach dla uświadczenia wszystkim, jak ogromne ilości śmieci produkujemy każdego dnia

to między innymi: organizacja comiesięcznych kiermaszy wymiany odzieży pod hasłem „Ciuch w ruch”, usytuowanie na terenie firmy koszy z torbami wielokrotnego użytku do ogólnego korzystania przez pracowników firmy – każdy może przynieść torbę i „poczęstować się” torbą, a także akcja „Słonie na jabłonie”, tj. stworzenie wokół firmy minisadów drzew owocowych, ze starymi polskimi odmianami.

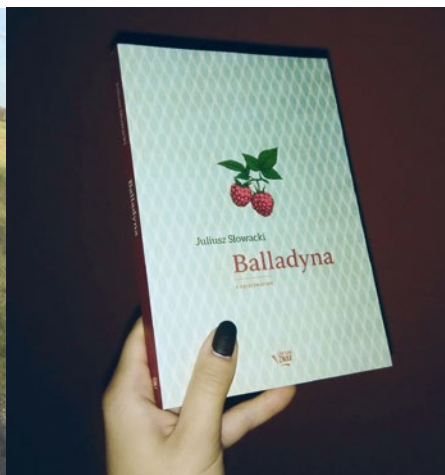
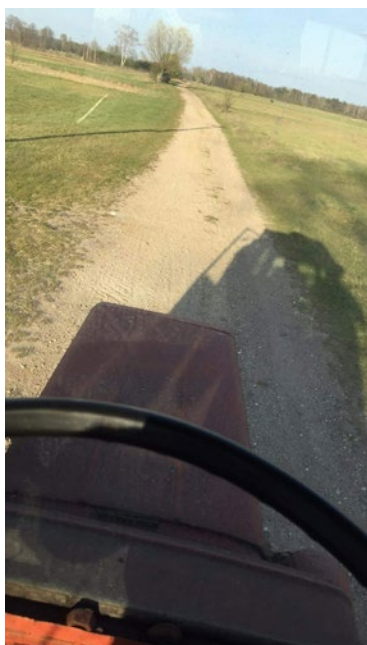
Szkoła Podstawowa w Komorowie w ramach wspólnego projektu zaproponowała organizację akcji „Wymień, oddaj” dla zalegających w domach rzeczy, odnowienie lokalnych przystanków autobusowych oraz cykliczne sprzątanía okolicy „Dbam o świat – zaczynam od swojej miejscowości”.

Dziękujemy wszystkim Partnerom za wiele inspiracji i pracę, którą włożyli w swoje projekty. Nie wiemy jak długo potrwa postój na stacji Covid-19, ale wiemy, że mimo opóźnienia chcemy jechać dalej. Część planów zmienimy, załadujemy wagoniki nowymi pomysłami, a ich realizacja będzie bezpieczna i nie stworzy ryzyka zarażenia. Finał wciąż przed nami!

Małgorzata Wilanowska



Migawki z kwarantanny



Zainspirowani rokiem ekologicznym, w okresie kwarantanny sadziliśmy drzewa oraz rośliny. Rozwijaliśmy swoje umiejętności w gotowaniu. Spędziliśmy też czas na nauce i nadrabianiu materiału.



Niektórzy relaksowali się, oglądając seriale lub grając w gry komputerowe. Inni wykorzystywali swoją kreatywność do przerabiania zdjęć lub... tworzenia baz z prześcieradeł.



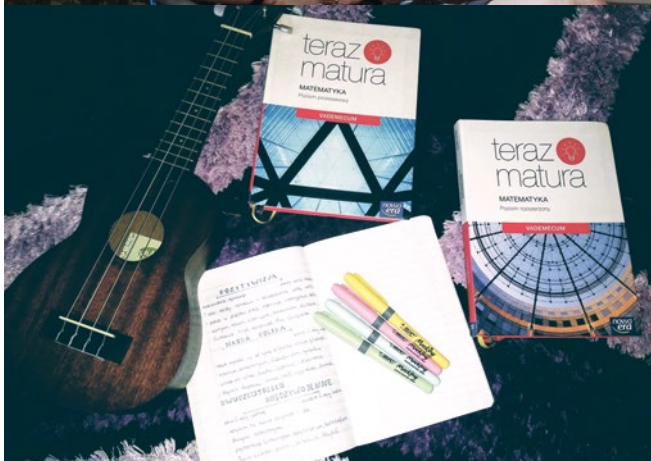
Niektórzy z nas włączyli się w akcje społeczne: Ola Podbielska (na zdjęciu z kartką „#ZostańwDomu”) działa aktywnie w harcerstwie. Drużyna, do której należy, w kwietniu zorganizowała akcję „Zostań w domu”. Każdy harcerz musiał wystać zdjęcie z kartką z napisem „Zostań w domu”. Zdjęcia potem były wstawione na stronę internetową drużyny.



Kwarantanna była doskonałą okazją na porządkowanie w starych rzeczach. Czasami udawało się znaleźć prawdziwe skarby!



Jedni odświeżali swoje ubrania, a inni swoje domy.



Julka Tyszka (na zdjęciu siedzi na głośniku) razem z Weroniką Chlebuś zaangażowały się w akcję Fashion Revolution Week. W wydarzeniu uczestniczyła również p. Blanka Kolago-Szymczak, w której wykładzie uczestniczyliśmy (więcej na s. 11). Fashion Revolution Week zwraca uwagę na warunki, w jakich produkowane są ubrania z sieciowych sklepów. Akcja zachęca do odpowiedzialnego kupowania odzieży oraz korzystania z lumpeksów i aplikacji do sprzedaży tekstyliów.

Rady na trudny czas

„Pomimo poczucia bezradności, niepewności, a nawet beznadziei powinniśmy starać się zapanować nad życiem. Skoro nie możemy zapanować nad wirusem, zmianami i problemami na świecie, to sądzę, że powinniśmy spróbować okiełznać nasze własne „ja” i odnaleźć się w tej sytuacji. Dobrym początkiem może być zastanowienie się nad naszym życiem. Przeanalizowanie, co jest w nim dobrego, a co chcielibyśmy zmienić. Zastanowienie się, co jest dla nas ważne, a z czym mamy problem.” **Natalia**

„Być może dla niektórych czas izolacji okaże się tym, w którym odkrywają oni swoje nowe możliwości. Być może nauczą się lepszej organizacji. A może odkrywają swoje pasje czy talenty. Możemy także pomagać innym osobom, które w czasie epidemii potrzebują wsparcia.” **Natalia**

„Powinniśmy ustalić priorytety, które będą trzymać naszą codzienność w porządku. Teraz, kiedy wszędzie dominuje chaos, one będą punktem odniesienia, który może niejedną sprawę ułatwić.” **Natalia**

„Moim zdaniem nie możemy się zbyt zmartwiać i zaprzętać sobie głowy tylko pandemią, przecież nie zmienimy tego, co się stało. Musimy cieszyć się z tego, co mamy. Jest to czas, który również możemy dobrze wykorzystać dla siebie i innych. Możemy się rozwinąć i pomyśleć o swoim życiu inaczej niż zawsze, o tym co robiliśmy, robimy i mamy zamiar robić”. **Emilia**

„Nie powinniśmy zatrzymywać się w miejscu, lecz sami kształcić na wielu płaszczyznach. Kwarantanna daje nam szansę na odkrycie nowych talentów lub doszlifowanie już posiadanych.” **Aleksandra**

„2020 r. jak na razie jest bardzo ciekawym rokiem. Cała ludzkość walczy z niewidzialnym wrogiem – epidemią koronawirusa. I chociaż sytuacja w niektórych krajach jest dramatyczna, to ja widzę pewną nadzieję. Na przykład, gdyby nie choroba, to nauczyciele nie sięgnęliby w takim stopniu po technologię do zdalnego nauczania. Koronawirus nie zatrzymał rozwoju wielu ludzi. Wręcz przeciwnie, wyzwolił w nich nowe pokłady kreatywności”. **Patryk**

OD WRZEŚNIA DO WRZEŚNIA

Jednodniówka – magazyn stypendystów www.amf.org.pl

Zespół Redakcyjny: stypendystki i stypendyści Fundacji AMF „Nasza Droga” (podziękowania dla Patryka Brzuskiego za pomoc w zebraniu i opracowaniu materiałów) ze wsparciem Ewy Krawieckiej, Małgorzaty Wilanowskiej, Julitty Wiechno.

Zdjęcia: archiwum prywatne stypendystów i archiwum Fundacji AMF

Jednodniówka ukazała się nakładem własnym.

Druk na papierze produkowanym w 100% z makulatury.



**Fundacja AMF
„NASZA DROGA”**

07-300 Ostrów Mazowiecka
ul. Biała 1
tel. + 48/29 644 21 16
KRS: 0000159282
www.amf.org.pl