



Projekt „Szkoła Lokalnych Liderów w powiecie płockim”
Realizator: Fundacja „Fundusz Lokalny Ziemi Płockiej - Młodzi Razem”
www.mlodziirazem.pl
<https://www.facebook.com/flzplodziirazem>

„Działaj Lokalnie - Lokalna Inicjatywa Społeczna” – edycja I Inicjatywy działaj Lokalnie i ekologicznie

lp	Nazwa projektu	Wnioskodawca	Opis projektu	Planowane rezultaty
1.	Kwitnąco i pachnąco – projektujemy nasz wspólny ogródek	Stowarzyszenie Odnowy Wsi Niemczewo	<p>Cel projektu: zagospodarowanie terenu wokół świetlicy w Niemczewie na wspólny ogródek społeczny, przyczynienie się do poprawy środowiska oraz dbania o ekologię, integracja społeczna.</p> <p>W ramach realizacji projektu zakupiono odpowiednią roślinność, a następnie zorganizowano wspólne nasadzenie krzewów i kwiatów, co nie tylko poprawiło estetykę przestrzeni, lecz także stworzyło miejsce sprzyjające relaksowi i rekreacji. Aby jeszcze bardziej zbliżyć mieszkańców i umożliwić wymianę doświadczeń między pokoleniami, zorganizowano piknik międzypokoleniowy. Wydarzenie to było doskonałą okazją do wspólnej zabawy i edukacji, a także stanowiło platformę do promowania ekologii oraz troski o otaczające środowisko. Dzięki projektowi mieszkańcy Niemczewa zyskali nowe miejsce spotkań i wypoczynku, co przyczyniło się do wzmocnienia więzi społecznych i wzrostu świadomości ekologicznej w lokalnej społeczności.</p> <p>Inicjatywa została zrealizowana w miejscowości Niemczewo.</p>	<ul style="list-style-type: none">- utworzenie ekologicznego ogrodu społecznego,- nasadzenie roślin, krzewów i kwiatów,- organizacja pikniku międzypokoleniowego,- integracja mieszkańców wsi Niemczewo.
2.	Ekopolecajki - żyj zdrowo i ekologicznie	Grupa: Aktywne Mamusiki	<p>Cel projektu: Poszerzenie wiedzy ekologicznej wśród lokalnej społeczności, podniesienie świadomości ekologicznej uczestników, promowanie zdrowego odżywiania i stylu życia, integracja społeczności lokalnej. W ramach projektu odbyły się spotkania z ekspertami i pasjonatami ekologii, warsztaty manualne i kreatywne rozwijające umiejętności praktyczne oraz warsztaty kulinarne, które promowały zdrowe odżywianie. Organizowano również warsztaty rozwoju osobistego oraz zajęcia sportowe, które wzmacniały dobre nawyki i dbałość o zdrowie fizyczne. Uczestnicy mieli także możliwość rywalizacji w specjalnie przygotowanym konkursie, który podsumowywał zdobytą wiedzę. Projekt zakończyło spotkanie podsumowujące, podczas którego uczestnicy mogli wymienić się doświadczeniami i podzielić refleksjami. Projekt realizowano w miejscowości Podgórze.</p>	<ul style="list-style-type: none">- cykl warsztatów m.in. warsztaty las w słoiku, ekoopakowania (spotkania z ekspertami i pasjonatami),- szycie toreb i woreczków wielokrotnego użytku;- spotkanie z dietetykiem;- konkurs międzypokoleniowy;- warsztaty manualne i kreatywne,- warsztaty kulinarne,- warsztaty rozwoju osobistego,- zajęcia sportowe,- integracja międzypokoleniowa



Projekt „Szkoła Lokalnych Liderów w powiecie płockim”

Realizator: Fundacja „Fundusz Lokalny Ziemi Płockiej - Młodzi Razem”

www.mlodziirazem.pl

<https://www.facebook.com/flzplodziirazem>

3.	Akcja fermentacja smacznie zdrowo i na dodatek na wesoło	Koło Gospodyń Wiejskich z Borowic Wesołe Babeczki	<p>Cel projektu: zwiększenie świadomości zachowania tradycji pamięci o roli i charakterze polskiej wsi w rozwój naszego kraju. Przypomnienia dawnych metod przetwarzania żywności. Zwiększenie świadomości zachowania tradycji pamięci o dawnych zwyczajach kulinarnych. A dla młodego pokolenia przekazanie tej wiedzy od podstaw.</p> <p>W pierwszym etapie został przeprowadzony pokaz szatkowania kapusty za pomocą tradycyjnego narzędzia jakim jest szatkownica i kiszenia ogórków, z udziałem dietetyka który omówił pozytywne rezultaty spożywania kiszzonek. Podczas drugiego etapu zostały przygotowane dżemy konfitury i kompoty z owoców pozyskanych z przydomowych sadów. W trakcie trzeciego etapu odbył się pokaz obróbki mięsa dawnymi metodami (peklowanie) oraz przygotowanie i pasteryzacja wędlin słoikowych. Na zakończenie odbyło się spotkanie integracyjne mieszkańców starszych i młodszych wsi oraz degustacja przygotowanych przetworów.</p> <p>Projekt realizowano na terenie wsi Borowice.</p>	<ul style="list-style-type: none">- promocja zdrowej żywności;- kiszenie kapusty i ogórków spotkanie z dietetykiem – warsztaty dla lokalnej społeczności;- warsztaty kulinarne z pasteryzacji owoców;- pokaz obróbki mięsa dawnymi metodami - pasteryzacja i peklowanie wędlin słoikowych;- spotkanie integracyjne z mieszkańcami połączone z zajęciami nt. zdrowego odżywiania i pokazem pierwszej pomocy przedmedycznej.
4.	Cieślankom sercu bliska - ochrona środowiska.	Koło Gospodyń Wiejskich w Cieślach „CIEŚLANKI”	<p>Cel projektu: kształtowanie wśród mieszkańców postaw proekologicznych, rozbudzenie świadomości ekologicznej, wdrożenie do ekologicznego trybu życia, ukazanie zależności zachodzących między działalnością człowieka a przyrodą.</p> <p>W ramach projektu zostały przeprowadzone działania proekologiczne, które zmotywowały odbiorców do działania, wzbudzając w nich poczucie odpowiedzialności za miejsce w którym żyją. Zostały zorganizowane dla społeczności warsztaty edukacyjno-ekologiczne (z poczęstunkiem), połączone z bezpośrednim zaangażowaniem odbiorców. Zgodnie z ideą zero waste warsztaty zostały oparte na założeniu maksymalnego redukcji ilości produkowanych odpadów. Aby lepiej zrozumieć przyrodę uczestnicy doświadczali ją różnymi zmysłami w bezpośrednim zetknięciu z naturą. Inspirując do praktycznych rozwiązań i działań ekologicznych również młodych odbiorców projektu, każde spotkanie rozpoczynało się wspólnym odczytaniem książeczki z serii "Czytam sobie Eko". Na ich podstawie przeprowadzono lekcje ekologii dotyczące kształtowania postaw proekologicznych, połączone z</p>	<ul style="list-style-type: none">- Zakup maszyny do szycia, zbiornika na deszczówkę, koszy do segregacji odpadów, butelek filtrujących, książeczek z z serii "Czytam sobie Eko",- warsztaty upcyklingu -"Nowe życie starych Przedmiotów",- warsztaty "Segreguję odpady", „Oszczędzam wodę”;- warsztaty zielarskie. - wykonanie mebli ogrodowych z palet (drugie życie odpadów).



Projekt „Szkoła Lokalnych Liderów w powiecie płockim”

Realizator: Fundacja „Fundusz Lokalny Ziemi Płockiej - Młodzi Razem”

www.mlodziirazem.pl

<https://www.facebook.com/flzplodziirazem>

			<p>praktycznym działaniem: "Segreguję odpady"- Odbiorcy dowiedzieli się co to jest recykling, dlaczego, oraz jak odpowiednio należy segregować odpady. Do nauki segregacji został zakupiony zestaw koszy. Zakupiono i zamontowano zbiorniki na deszczówkę, zebrana woda służy do podlewania roślin.</p> <p>Inicjatywa została zrealizowana w miejscowości Cieśle.</p>	
5.	Centrum Integracji Społecznej w Ciótkówku	Koło Gospodyń Wiejskich „CHABERKI” w Ciótkówku	<p>Cel projektu: integracja i aktywizacja lokalnej społeczności, poprzez organizację wspólnych spotkań na świeżym powietrzu. Umożliwienie spotkania się w większym gronie i dzielenie się problemami, zacieśnienie więzów społecznych oraz uświadomienie młodszym mieszkańcom miejscowości, że jest wiele ciekawych form spędzania wolnego czasu nie tylko przed ekranem telefonu czy komputera.</p> <p>Projekt polegał na organizacji różnego rodzaju wydarzeń integracyjnych skierowanych do mieszkańców gminy Radzanowo. Wspólnie posprzątało teren wokół świetlicy, przygotowano miejsce i dokonano nasadzeń. Co więcej zorganizowano międzypokoleniowe spotkanie plenerowe- wieczór przy ognisku. Dla dzieci i młodzieży odbył się turniej tenisa stołowego połączony z wspólnym biesiadowaniem przy ognisku. Projekt realizowano w miejscowości Ciótkówko.</p>	<ul style="list-style-type: none">- przygotowanie miejsca do integracji na terenie zewnętrznym przy świetlicy wiejskiej,- organizacja wydarzenia "Wspólna sprawa - wspólna zabawa" międzypokoleniowego spotkania plenerowego- wieczoru przy ognisku,- organizacja wydarzenia "Zakończenie wakacji przy ognisku",- organizacja wydarzenia "Dzień Pieczonego Ziemniaka",- zakup kamiennego paleniska, ławek, nasadzeń zieleni,- zakup nagród dla uczestników turnieju tenisa.
6.	Eko-wege-grill, czyli gdzie kuchnia ma skrzydełko?	Koło Gospodyń Wiejskich w Barcikowie	<p>Cel projektu: zwrócenie uwagi na zdrową żywność i przewagę warzyw nad mięsem. Pokazanie, że potrawy z warzyw mogą być równie smaczne - jak nie smaczniejsze, od mięsa. Tak samo ważnym celem jest integracja mieszkańców i odbudowa więzi międzyludzkich w naszej małej społeczności.</p> <p>Pierwszym etapem projektu było sianie warzyw. Właściwie większość uprawia warzywa na własne potrzeby, więc zaangażowanie we wspólny projekt było mobilizacją. Gdy warzywa urosły to uczestnicy zorganizowali wspólnego wege grilla. Zorganizowano spotkanie integracyjne dla wszystkich mieszkańców miejscowości i zaproszonych gości. Tematem przewodnim były wyhodowane przez uczestników</p>	<ul style="list-style-type: none">- utworzenie 10 ogrodów warzynnych;- realizacja warsztatów kulinarnych/ spotkań integracyjnych dla mieszkańców;- konkurs na największą dynię wychodowaną na wsi;- zaangażowanie 20 osób w realizację projektu;- udział 200 osób w spotkaniach integracyjnych.



Projekt „Szkola Lokalnych Liderów w powiecie płockim”
Realizator: Fundacja „Fundusz Lokalny Ziemi Płockiej - Młodzi Razem”
www.mlodzirazem.pl
<https://www.facebook.com/flzplodzirazem>

			warzywa, które przygotowano na grillu. Zorganizowany został również "konkurs na największą dynię" jaka urosła z posianych przez uczestników w maju nasionek. Inicjatywa została zrealizowana w miejscowości Barcikowo.	
7.	Powrót tradycji tworzenia wieńca dożynkowego.	Koło Gospodyń Wiejskich Drwalanie w Drwałach	<p>Cel projektu: aktywizowanie społeczności lokalnej, głównie osób starszych zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz dzieci i młodzieży poprzez kultywowanie dawnych, zapomnianych w naszej tradycji obyczajów.</p> <p>Projekt polegał na przeprowadzeniu działań polegających na utworzeniu mini ogrodu tj: samodzielnym wykonaniu skrzyń donicowych, zasianiu i pielęgnacji kwiatów oraz roślin, utworzeniu mini ogrodu warzywnego.</p> <p>Po wzroście roślin i kwiatów nastąpiło ich suszenie.</p> <p>Projekt zakładał powrót do tradycji tworzenia wieńca dożynkowego według dawnych technik zaplatania i wzorów, tak jak kiedyś robili to nasi dziadkowie.</p> <p>W tym celu w zajęcia warsztatowe włączone były dzieci i młodzież by zachować wielopokoleniowe tradycje wiejskie.</p> <p>Projekt realizowano na terenie miejscowości Drwały</p>	<ul style="list-style-type: none">- Zasianie w mulcownikach odpowiednich odmian kwiatów, które można zasuszyć i wykorzystać do wieńca.- Przygotowanie drewnianych skrzynek do wysadzenia sadzonek i nasion (przygotowanie podłoża, impregnacja drewna).- Pielęgnacja roślin.- zbiór i suszenie kłosów zboża oraz zasianych kwiatów niezbędnych do wykonania wieńca.- wykonanie wieńca z pomocą starszego pokolenia mieszkańców oraz wyjazd na Dożynki Dekanalne oraz Powiatowe.- podsumowanie działań, prezentacja zbiorów.
8.	Eko-Pomysły dla dzieci z nad Wisły	Stowarzyszenie Kobiet Wiejskich Malwa w Małej Wsi	<p>Cel projektu: podniesienie świadomości ekologicznej dzieci, przekazanie im pozytywnych ekologicznie wartości oraz umożliwienie podejmowania nowych działań na łonie natury.</p> <p>Opis:</p> <p>W ramach działań zakupiono sokowirówkę i blender, które umożliwiły dzieciom poznanie zdrowych alternatyw żywieniowych podczas warsztatów o zdrowym odżywianiu. Dzięki wyjazdom do Szkółki Leśnej oraz gospodarstwa zajmującego się ekologiczną uprawą warzyw, uczestnicy zdobyli praktyczną wiedzę na temat upraw i ochrony przyrody, a także doświadczyli kontaktu z naturą.</p> <p>Ponadto, zorganizowano warsztaty robienia wieńca dożynkowego, które nie tylko rozwinęły kreatywność dzieci, ale również pozwoliły im poznać lokalne tradycje</p>	<ul style="list-style-type: none">- Organizacja zajęć warsztatowych dla dzieci na terenie Szkółki Leśnej,- 3 warsztaty o zdrowym odżywianiu,- wyjazd warsztatowy do gospodarstwa zajmującego się uprawą warzyw ekologicznych,- warsztaty z udziałem dzieci i młodzieży z robienia wieńca dożynkowego – staropolskiej tradycji.



Projekt „Szkoła Lokalnych Liderów w powiecie płockim”
Realizator: Fundacja „Fundusz Lokalny Ziemi Płockiej - Młodzi Razem”
www.mlodzirazem.pl
<https://www.facebook.com/flzplodzirazem>

			<p>związane z rolnictwem i sezonowymi zbiorami. Projekt zakończył się sukcesem, a dzieci nabyły wartościowe umiejętności i wiedzę, które mogą wspierać ich ekologiczne postawy na co dzień.</p> <p>Inicjatywa została zrealizowana w miejscowości Mała Wieś.</p>	
9.	Ogród doświadczeń, czyli Hortiterapia dla wszystkich.	Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Wincentów i Okolice	<p>Cel projektu: integracja i aktywizacja społeczności lokalnej, promowanie działań na rzecz ochrony zdrowia i bioróżnorodności,</p> <p>W ramach tego przedsięwzięcia zrealizowano szereg działań, które sprzyjały zarówno budowaniu relacji wśród mieszkańców, jak i dbałości o środowisko naturalne.</p> <p>W miejscowości Zaździerz powstała ścieżka sensoryczna, która składa się z różnych faktur (kamienie, kora, mech, trawa, żwirki o różnej grubości, szyszki), ma to na celu rozwój umiejętności motorycznych, samoregulacji i koncentracji uwagi. Powstał również zakątek rekreacji do wspólnego odpoczynku oraz zakątek dla ptaków z poidełkami i budkami lęgowymi, hotelem dla owadów, tak by wspierać bioróżnorodność i stworzyć przestrzeń do obserwacji dla mieszkańców od malucha do seniora.</p> <p>Pierwszym krokiem było zakupienie obrzeży i kostki chodnikowej, a także podsypki z piasku i betonu, co umożliwiło utworzenie ścieżki sensorycznej. Ta nowa przestrzeń miała na celu zachęcanie do aktywności na świeżym powietrzu i pobudzanie zmysłów poprzez różnorodne tekstury i rośliny. W projekcie uwzględniono również zakup roślinności do nasadzeń, co przyczyniło się do utworzenia zakątka relaksu, w którym mieszkańcy mogli spędzać czas w otoczeniu natury.</p> <p>Dodatkowo, zakupiono hamak, który wzbogacił strefę relaksu, tworząc komfortowe miejsce do odpoczynku. W ramach działań proekologicznych, zainwestowano w materiały potrzebne do utworzenia zakątka dla ptaków, który został wyposażony w poidełka, budki lęgowe oraz hotel dla owadów. Tego typu rozwiązania miały na celu wspieranie lokalnej bioróżnorodności i tworzenie sprzyjających warunków dla ptaków oraz owadów zapylających.</p>	<ul style="list-style-type: none">- utworzenie ścieżki sensorycznej (zakup obrzeży i kostki chodnikowej, podsypki z piasku, betonu do umocowania ścieżki),- zakup roślinności do wykonania nasadzeń i utworzenie zakątka relaksu,- zainstalowanie hamaku do strefy relaksu,- stworzenie zakątka dla ptaków z poidełkami i budkami lęgowymi, hotelem dla owadów,- przeprowadzenie 5 warsztatów - z tworzenia poidełek dla owadów, wykonania budek lęgowych dla ptaków, wykonanie domków dla zapylających i dużego hotelu dla owadów;- wyzwianie pozytywnej energii do dalszego działania na rzecz społeczności lokalnej.



Projekt „Szkola Lokalnych Liderów w powiecie płockim”
Realizator: Fundacja „Fundusz Lokalny Ziemi Płockiej - Młodzi Razem”
www.mlodzirazem.pl
<https://www.facebook.com/flzplodzirazem>

			<p>W projekcie przeprowadzono pięć warsztatów, które miały na celu praktyczne zaangażowanie mieszkańców w działania proekologiczne. Warsztaty obejmowały tworzenie poidłek dla owadów, budek lęgowych dla ptaków oraz domków dla zapylających, w tym dużego hotelu dla owadów. Uczestnicy mieli okazję zdobyć nowe umiejętności i wiedzę na temat ochrony przyrody, co dodatkowo integruje społeczność.</p> <p>Projekt realizowano na terenie miejscowości Zaździerz.</p>	
10.	Fitoterapia -świat ziół i zachwyty - bądź FITO	Koło Gospodyń Wiejskich "Twórcze Babeczki" w Koszelówce	<p>Cel projektu: zwiększenie aktywizacji, integracji i zaangażowania lokalnej społeczności, rozwijanie umiejętności poznawczych, zdolności obserwacji i orientacji w terenie, jednocześnie wpływając na poprawę kondycji fizycznej uczestników, poczucie jedności z naturą i korzyści płynących z ziołolecznictwa.</p> <p>W ramach projektu przeprowadzono szereg warsztatów. Warsztaty w terenie z Fitoterapeutą, w ramach których odbyły się spacerki po lesie, łąkach, podczas których uczestnicy wsłuchali się w głosy natury, zapachy, poznali sposoby zbierania ziół, bezpiecznej identyfikacji, wykorzystaniu ziół w kuchni by wspomagać zdrowie. Podczas warsztatów kulinarnych uczestnicy przygotowali ocet z dodatkiem ziół, który ma działania prozdrowotne, zupy z pokrzywy, sałatki z tego co można zebrać w lesie i na łące. Warsztaty mydlarskie pozwoliły stworzyć ekologiczne kosmetyki z dodatkiem ziół zebranych z okolicy. Warsztaty z wysiewu ziół w inspektach, starych donicach oraz nieużywanych glinianych naczyniach były inspirującym spotkaniem dla miłośników roślin, przyrody i domowej uprawy. Uczestnicy, zarówno początkujący, jak i bardziej doświadczeni, mieli okazję poznać praktyczne aspekty wysiewu ziół i nauczyć się, jak zakładać małe zielniki w różnych pojemnikach. Warsztaty prowadził ogrodnik-pasjonat, który podzielił się wskazówkami na temat przygotowania gleby, wyboru nasion, a także odpowiedniej pielęgnacji młodych roślin.</p> <p>Projekt realizowano na terenie Gminy Łąck i sąsiadującej gminy Gąbin.</p>	<ul style="list-style-type: none">- 2 warsztaty w terenie z Fitoterapeutą,- 2 warsztaty z przygotowania zielnika,- 2 warsztaty kulinarne,- 2 warsztaty mydlarskie i kosmetyczne,- warsztaty z wysiewu ziół w inspektach, starych donicach, nieużywanych glinianych naczyniach.