

RÓWNOWAGA EKOLOGICZNA WSI



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich
Europa inwestująca w obszary wiejskie

Publikacja opracowana przez Włocławskie Centrum Edukacji Ekologicznej
Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach działania
„Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju” - małe projekty
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich
na lata 2007-2013 – Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi

WSTĘP

RÓWNOWAGA EKOLOGICZNA WSI

Włocławskie Centrum Edukacji Ekologicznej zaprasza na warsztaty o tematyce ekologicznej dla mieszkańców gmin: Kowal, Baruchowo, Gostynin oraz Łąck oraz kół ekologicznych działających w tych gminach w okresie od października 2011 do końca marca 2012.

Warsztaty obejmą 4 spotkania dla mieszkańców każdej gminy oraz po 3 spotkania z każdym z kół ekologicznych.

WARSZTATY DLA MIESZKAŃCÓW GMIN

SPOTKANIE I

Spotkanie ze specjalistami ds. zdrowego stylu życia - Warsztaty promujące ekologiczne życie, prawidłowe odżywianie i nawyki prozdrowotne. Spotkanie poprowadzą: dietetyk, kosmetyczka, lekarz, homeopata.

SPOTKANIE II

Spotkanie z trenerami ds. ekologii i ochrony. Spotkanie to ma na celu przedstawienie zasad ekologicznego stylu życia, życia zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju oraz promowanie wprowadzania do życia codziennego prośrodowiskowych nawyków.

SPOTKANIE III

Spotkanie z trenerami ds. ochrony przyrody. Warsztaty te mają na celu zwrócenie uwagi społeczeństwa na istotę ochrony przyrody i bioróżnorodności oraz wskazanie walorów przyrody najbliższej okolicy. Szczególny nacisk położony zostanie na ważną rolę Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego.

SPOTKANIE IV

Spotkanie warsztatowe z twórcami ludowymi. Celem jest wskazanie społeczeństwu możliwości wykorzystania naturalnych materiałów do tworzenia „dzieł sztuki ludowej”. Zastosowanie naturalnych materiałów nawiązuje do ekologicznego stylu i życia z zasadami zrównoważonego rozwoju.

WARSZTATY DLA KÓŁ EKOLOGICZNYCH:

SPOTKANIE I

Zajęcia warsztatowe z zakresu ochrony środowiska, ochrony przyrody i życia zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.

SPOTKANIE II

Zajęcia warsztatowe dotyczące sztuki i rzemiosła z wykorzystaniem naturalnych materiałów.

SPOTKANIE III

Spotkanie z dietetykiem i kosmetyczką.

Po projekcie oprowadzi Was Ekopyza.
Zapraszamy do przeczytania kilku rad zaprzyjaźnionej
z Włocławskim Centrum Edukacji Ekologicznej Ekopyzy.



ŻYJ ZDROWO

KILKA RAD DO KAŻDEGO - MAŁEGO I DUŻEGO

Porozmawiajmy o zdrowiu

Zdrowie jest częstym tematem powracającym w naszym życiu, a właściwie nie tyle zdrowie, co choroby. Powszechnie zdrowie rozumiane jest jako brak dolegliwości. Niemal wszyscy jakoś się leczą, aby się ich pozbyć - ale brak dolegliwości to jeszcze nie zdrowie.

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia „zdrowie to stan pełnego fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego dobrego samopoczucia, a nie tylko nieobecność choroby, czy kalectwa.”

W organizmie człowieka przebiega wiele procesów i reakcji chemicznych. On sam wybiera i przeprowadza te najistotniejsze w danym momencie. Często jednak nie potrafi uporać się z problemem - reaguje nieodpowiednio do bodźca (immunologiczna autoagresja), albo jego odpowiedź jest zbyt słaba i dochodzi do infekcji. Ta niewłaściwa reakcja organizmu staje się przyczyną wielu chorób ostrych, które nawracają, albo przechodzą w przewlekłe. Najczęstszym obecnie tego przejawem są alergie. Nadmierna reakcja organizmu wynika z jego nadwrażliwości i nadmiernej odpowiedzi układu immunologicznego, która nie ma uzasadnienia w rzeczywistym zagrożeniu.

Powstaje zatem pytanie, jak leczyć człowieka tak, aby mu tym leczeniem nie szkodzić.

Antybiotyki i szczepienia zmniejszyły zagrożenie związane z bakteriami i wirusami. Steroidy i niesterydowe leki przeciwzapalne wkroczyły szerokim frontem do terapii. Czy to jednak podnosi poziom zdrowia? Wątpliwości co do skuteczności takiego leczenia powodują poszukiwanie innych, naturalnych metod wspomagających zdrowienie takich jak akupunktura, homeopatia, ziołolecznictwo i inne.

Homeopatia to system medyczny odmienny od obowiązującego w medycynie konwencjonalnej. Działanie tych leków nie opiera się na chemii, tak jak lekarstw farmaceutycznych, ale na przekazie informacji dla organizmu jak ma reagować, aby móc przywrócić stan równowagi i doprowadzić do samoistnego zdrowienia. Obowiązuje tu zasada „podobne leczy podobne” - a więc podanie choremu leku wywołującego u zdrowego ochotnika w trakcie próby lekowej objawów podobnych do tych, które ma on leczyć.

Leki te znajdują zastosowanie, by pomóc organizmowi w wykorzystaniu stanu chorobowego do wewnętrznej transformacji, np. w wypadku gorączki. Nie tłumią one objawów choroby, jak większość leków chemicznych, tylko je wykorzystują do wyzdrowienia. Dlaczego zatem nie mamy się bać gorączki, która jest powodem bladego strachu wielu mam? Gorączka jest reakcją obronną organizmu, najlepszym lekiem przeciwwirusowym - a przecież u dzieci najczęstsze są właśnie infekcje wirusowe. Lęk matki nie może być wskazaniem do farmakologicznego obniżania temperatury dziecka. Gorączka to fizjologiczna obrona towarzysząca wielu chorobom. Obniżając ją ogłuszamy strażników i otwieramy wrota infekcji. Podwyższona temperatura nie jest tylko prostym sposobem zwalczania infekcji, ale służy przestrojeniu całego organizmu, dlatego nie należy jej pochopnie zwalczać. W przestrojeniu tym we właściwym kierunku pomagają właśnie leki homeopatyczne.

Zastanówmy się zatem, jaką drogę leczenia wybrać, aby warunkowała ona rzeczywisty powrót do zdrowia, a nie „zepchnięcie” choroby w głąb i jej przejście w proces przewlekły.



Rodzaje cery

Cera normalna jest gładka, matowa, jędrna, napięta, bez żadnych defektów. U dorosłych spotykana bardzo rzadko.

Cera sucha często się łuszczy, łatwo ulega uszkodzeniu wskutek działania wpływów atmosferycznych. Należy ją chronić zimą przed mrozem a latem przed promieniami słonecznymi.

Cera mieszana część twarzy jest tłusta najczęściej pas środkowy a reszta sucha. Skóra taka jest trudna do pielęgnacji.

Cera tłusta powstaje wskutek nadczynności gruczołów łojowych. Pokryta jest warstwą tłuszczu błyszcząca na ogół koloru szarego, ma rozszerzone pory często z widocznymi czarnymi punkcikami zwanymi zaskórnikami. Odpowiednia pielęgnacja skóry działa profilaktycznie i leczniczo. Niewłaściwa - może pogłębić istniejące już dolegliwości.

Pielęgnacja cery w domu

Podstawą pielęgnowania skóry jest właściwe jej oczyszczanie z kurzu i innych zanieczyszczeń. Wspólnym elementem pielęgnowania wszystkich rodzajów cer jest dokładne oczyszczanie skóry wieczorem. Pozostawienie na skórze makijażu czy całodziennego brudu sprawia że skóra nie może oddychać, a bakterie znajdujące się na niej mają większe możliwości rozwoju.

Pielęgnacja cery tłustej wymaga największej dbałości, aby nie doprowadzić do infekcji oraz powikłań w postaci trądziku. Przy cerze tłustej do mycia możemy stosować otręby. W tym celu ścieramy na

tarce delikatne mydło dodajemy otręby, rozprowadzamy składniki wodą po czym myjemy twarz. Dobrze jest kilkakrotnie w ciągu dnia przemywać twarz zsiadłym mlekiem. Skórę tłustą należy myć dwa razy dziennie mydłem i ciepłą wodą a potem spłukać chłodniejszą. Stosować kosmetyki o działaniu antybakteryjnym. Przy łuszczeniu się lub uczuciu pieczenia stosować napary rumianku, szalwii.

Pielęgnacja cery suchej - do oczyszczania takiej cery używamy kleików z siemienia lnianego, otrąb lub płatków owsianych. Na noc nakłada się kremy odżywcze a jeżeli są zmarszczki kremy regenerujące. Rano zmywamy twarz śmietanką kosmetyczną lub tonikiem nawilżającym, naparem ziołowym. Jeżeli skóra się łuszczy zmywamy twarz siemieniem lnianym lub maceratem przygotowanym z korzenia prawoślazu.

Pielęgnacja cery mieszanej - wieczorem przed umyciem nałożyć trochę któregoś z oczyszczających po kilku minutach zetrzeć mleczkiem kosmetycznym, umyć mydłem następnie spłukać najpierw ciepłą potem zimną wodą. Po umyciu nałożyć krem dla cery mieszanej o działaniu normalizującym. Rano przemyć chłodną wodą lub naparem z ziół (rumianek, kwiat lipy), wklepać tonik do cery mieszanej a następnie użyć kremu matującego.

Pielęgnacja cery normalnej - ważne jest używanie zimą kremu ochronnego, latem zabezpieczyć twarz kremem zawierającym filtr o odpowiednim faktorze. Należy wystrzegać się przesuszenia - może to spowodować przedwczesne powstawanie zmarszczek. Do przemywania używać płynów zawierających wyciąg z ziół śluzorodnych.

Maseczki dla wszystkich typów cery

ODŻYWCZA

- ziemniaki ugotowane w mundurkach obrać ze skóry rozgnieść na miazgę, rozprowadzić ciepłym mlekiem na gęstą papkę a następnie dodać żółtko. Rozprowadzić na twarzy zmyć ciepłą wodą.
- 2 łyżki twarożku rozprowadzić kilkoma kroplami oliwy i połączyć z miazgą utartego jednego jabłka. Rozprowadzić na twarz. Zmyć ciepłą wodą.

WYGŁADZAJĄCA

- 1 łyżkę siemienia lnianego zagotować z jedną szklanką wody. Papkę po osiągnięciu przez nią temperatury ciała rozprowadzić na twarz. Przykryć płatkami ligniny lub gazy. Zmyć letnią wodą.
- 1 łyżkę ugotowanego młodego groszku ugniecionego na mączkę rozprowadzić 1 łyżeczką słodkiej śmietany.

WYBIELAJĄCA

- 2 łyżki mąki kartoflanej rozprowadzić kilkoma łyżkami 3% roztworu wody utlenionej. Nałożyć na twarz. Zmyć ciepłą wodą, a następnie wklepać w skórę krem odżywczy.
- Zetrzeć na miazgę 1 średniej wielkości korzeń chrzanzu, dodać 2 łyżki zsiadłego mleka, zagęścić mąką ziemniaczaną.

MASECZKA BŁYSKAWICZNA

- twarz obłożyć kiszoną kapustą. Zmyć ciepłą wodą. Ponadto przy każdym typie cery doskonale efekty daje nałożenie na twarz rozmiądzonych owoców lub płatków owsianych zaparzonych wodą bądź rozmięczonych śmietanką.

Stosując jakąkolwiek maseczkę należy zawsze pamiętać o możliwości reakcji uczuleniowej. Jeżeli poczujemy pieczenie skóry, należy maseczkę natychmiast zmyć.



Zasady zdrowego odżywiania

Większość z nas ma za sobą eksperymenty związane z odchudzaniem się. Często nieudane, z powodu utraty motywacji, porzucone w trakcie lub zakończone efektem jo - jo. Aby podjęcie następnego wysiłku tym razem doprowadziło do celu, warto poznać błędy najczęściej popełniane podczas odchudzania. Podejmujący dietę muszą zrozumieć, że nie należy jej traktować jako zmianę nawyków na określony czas. Wówczas dieta może nie przynieść upragnionych rezultatów. Przejście na dietę jest równoznaczne z rozpoczęciem nowego trybu życia. Zrzucanie nadwagi to długotrwały proces, który wymaga cierpliwości. Nikt nie utył z dnia na dzień, nikt też z dnia na dzień nie schudnie.

Jedz pięć razy dziennie, małe posiłki

To podstawowa zasada zdrowego odżywiania się. Bardzo ważne jest, aby w miarę możliwości posiłki zawsze jeść o tej samej porze. Dzięki temu organizm będzie mógł właściwie dysponować energią. Jeśli będzie otrzymywał je systematycznie wówczas ureguje się metabolizm. Każdego dnia zjadajmy więc śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek(może być to jogurt czy owoc) oraz kolację. Posiłki należy jeść co mniej więcej trzy godziny, a ostatni na trzy godziny przed snem.

Jedz wolniej, nie spiesz się

Bardzo ważne jest powolne jedzenie i staranne przeżuwanie każdego kęsa. Ułatwia to pracę enzymom trawiennym. Można w ramach pracy nad swoimi złymi nawykami (pochłaniania jedzenia

w pośpiechu) spróbować potrenować jedzenie obiadu pałeczkami, a wtedy sygnał o najedzeniu się dotrze zanim zdążymy zjeść całą porcję. Pamiętajmy więc, że szybkie jedzenie zakłóca trawienie, a pokarm odkłada się w postaci tłuszczu.

Urozmaicone posiłki

Posiłki muszą być skomponowane tak, aby dostarczyć organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Są to: witaminy i minerały, pełnowartościowe białko, węglowodany, tłuszcze oraz woda. Wiele osób stosuje dietę polegającą na wykluczeniu z pożywienia węglowodanów. Trzeba jednak wiedzieć o tym, że kiedy w posiłku nie ma węglowodanów, białko nie przyswaja się. Źródłem witamin i minerałów są warzywa i owoce, białka należy szukać w jajkach, rybach, owocach morza lub mięsie. Węglowodany złożone powinny być dostarczane wraz z ziarnami, nasionami, kaszami, razowym chlebie. Węglowodanów prostych, znajdujących się przede wszystkim w słodyczach i sokach, powinno się w miarę możliwości unikać. Osoby na diecie eliminują z diety tłuszcze, ale nie wiedzą, że tzw. dobre tłuszcze muszą być dostarczane organizmowi, aby mógł on prawidłowo funkcjonować. Tych tłuszczów należy szukać przede wszystkim w rybach, orzechach i oliwie z oliwek. Należy jeść jak najwięcej warzyw i owoców. Są niskokaloryczne i zawierają ważny przy odchudzaniu błonnik, który pęcznieje w żołądku, dając tym samym uczucie nasycenia, usprawnia pracę jelit, pomaga usunąć toksyny z organizmu i zmniejsza wchłanianie cholesterolu. Poza tym, warzywa i owoce są cennym źródłem witamin i składników mineralnych. Ważny jest też sposób przygotowania dań. Powinno się zrezygnować z potraw smażonych, a posiłki przygotowywać na parze, dusić, grillować lub zapiekać.

Najważniejsze jest śniadanie

Wiele osób decydujących się na dietę wyłącza z jadłospisu śniadanie. To bardzo poważny błąd, który przede wszystkim

rozregulowuje metabolizm, a poza tym prowadzi do napadów wilczego głodu po południu. Kiedy organizm nie dostanie porannej porcji energii w postaci śniadania, przestawi się na jej oszczędzanie i zacznie magazynować kalorie, które otrzyma w ciągu dnia. Rano potrzebujemy najwięcej energii, którą zużyjemy na rozruch i pierwszą część dnia. W śniadaniu muszą znajdować się białka, węglowodany oraz witaminy. Węglowodany złożone pozwolą organizmowi pracować wydajniej i dłużej nie odczuwać głodu. Śniadanie należy zjeść w ciągu dwóch godzin po przebudzeniu.

Nie zapominaj o wodzie

Należy pić dwa litry płynów dziennie, w tym przynajmniej litr wody mineralnej. W trakcie diety warto jednak zwiększyć ilość wypijanej wody mineralnej. Woda nie tylko pomoże usunąć toksyny z organizmu, ale także poprawi metabolizm. Stanowczo z kolei należy wykluczyć napoje gazowane i słodkie.

Warto ćwiczyć

Zmieniając swoje nawyki żywieniowe na pewno wzrośnie nasze samopoczucie i zauważymy efekty. Jednak każda podjęta przez nas aktywność fizyczna pomoże nam w uzyskaniu ładnej, zdrowej sylwetki oraz co jest bardzo istotne poprawi nasz metabolizm. Rodzaj wysiłku jest właściwie bez znaczenia, należy zająć się tym co sprawia nam najwięcej przyjemności. Natomiast ważne jest, aby ćwiczyć regularnie. Jeśli naprawdę nie umiemy zmotywować się do żadnej aktywności, nie rezygnujmy chociaż z codziennych spacerów!

EKOPIZY RADY na artystyczne wypady





EKOPYZA w ekologicznym domu

Nie używa detergentów

Baterie wannowe

Przetrzyj kawałkiem folii aluminiowej, a następnie oplucz czystą wodą i wypoleruj ściereczką z mikrofibry. Będą ładnie błyszcząły.

Czyszczenie termosu

Jeśli jest w środku poczerniały od kawy albo herbaty, wyczyścisz go skutecznie proszkiem do pieczenia: jedno opakowanie wsyp do termosu, zalej niewielką ilością ciepłej wody. Pozostaw płyn w naczyniu ok. 2 godz., a następnie wypłucz.

Czyszczenie mikrofali

Wstaw do kuchenki miskę z wodą i plasterkiem cytryny. Nastaw kuchenkę na 750 W na 3-4 minuty. Wyłącz. Przetrzyj ścianki wilgotną ściereczką.

Czyszczenie tarki

Resztki żółtego sera łatwiej usuniesz z oczek tarki, gdy zetrzesz na niej kostkę cukru.

Tłusta patelnia

Szybko pozbędziesz się tłuszczu, gdy spluczesz ją gorącą wodą, a następnie przetrzesz surowym ziemniakiem, który zbierze tłuszcz.

Czyszczenie wycieraczki ze słomy lub trawy

Posyp ją wilgotnymi fusami do kawy i pozostaw na 24 godziny. Następnego dnia dokładnie wytrzep. Poczekaj, aż dobrze wyschnie, zanim ją ułożysz przed drzwiami.

Zabrudzone lustro

Użyj do jego czyszczenia popiołu z papierosów, rozpuszcza on

brud, a ponieważ jest mialki nie ma obaw, że porysuje szklana powierzchnię.

Lustro

Sporządź gęstą papkę z kredy wymieszanej z wodą. Wysmaruj nią szyby, a gdy zaschnie wypoleruj suchą gazetą.

Akwarium

Pocieraj szkło papką sporządzoną z soli i octu lub ciepłym roztworem sody (2 łyżeczki sody na 1 litr wody). Dobrze spłucz czystą wodą.

Bambusowe lub ratanowe meble

Pocieraj gąbką zwilżoną wodą z solą (1 łyżka soli na 2 szklanki wody).

Czyszczenie stopy żelazka

Włącz żelazko, gdy się nagrzej, pociągnij nim po kawałku folii aluminiowej lub po pergaminie posypanym solą.

Dębowe meble

Pocieraj wełnianą szmatką zwilżoną letnim piwem. Następnie sporządź następującą masę: włóż do rondelka kawałek wosku, wsyp 2-3 łyżki cukru, wlej 2 szklanki piwa, zagotuj, ostudź. Gdy wyschnie, poleruj wełnianą ściereczką i woskiem.

Brylanty i diamenty

Myj w ciepłej mydlanej pianie. Szlifowanych kamieni nie wycieraj po umyciu. Możesz też włożyć je do woreczka z otrębami i potrząsnąć.

Bursztyny

Pocieraj szmatką zwilżoną spirytusem lub papką ze zmielonej kredy i spirytusu lub samą kredą. Wytrzyj do sucha kawałkiem bawełny. Natrzyj kamienie oliwą lub olejkami migdałowymi.

Kryształ Svarowskiego

Myj zimną wodą z dodatkiem denaturatu lub octu (w proporcji 1:1). Wytrzyj do sucha irchą.

Mycie okien

Sporządź płyn do mycia okien. Zamieszaj: 1 litr ciepłej wody, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, 0,5 szkl. amoniaku, 0,5 szkl. octu. Dobrze wymieszaj. Spryskaj okna, wytrzyj do sucha.

Pochłaniacz nieprzyjemnych zapachów

Przetrzyj wewnątrz kosza papką z sody i wody. Wytrzyj do sucha. Trochę sody nasyp na dno kosza. Dno kosza wyłóż warstwą gazet. Będą pochłaniać nieprzyjemne zapachy.

Źródło: Małgorzata Świgoń „Dom bez detergentów”: Wyd. Weltbild 2011



Ekopyza zaprasza do odwiedzenia Gostynińsko- Włocławskiego Parku Krajobrazowego...

Gostynińsko - Włocławski Park Krajobrazowy utworzono w 1979r. i zajmuje powierzchnię 38 950 ha. Celem powołania obszaru chronionego było zachowanie oraz odnowienie zasobów i składników przyrody. Park jest ważnym elementem korytarza ekologicznego łączącego Kampinoski Park Narodowy z puszcza Bydgoską, a dalej z Borami Tucholskimi. Leżący na terenie dwóch województw (kujawsko-pomorskie, mazowieckie) GWPK obejmuje ochroną unikalne w kraju tereny o wysokich wartościach przyrodniczych, krajobrazowych, kulturowych i rekreacyjnych. Występowanie licznych jezior, urozmaiconą rzeźba terenu oraz bogata i zróżnicowana roślinność co roku przyciąga wielu turystów poszukujących aktywnych form wypoczynku. Dla miłośników wycieczek pieszych czeka wiele ścieżek dydaktycznych opatrzonych tablicami informacyjnymi na temat danej ścieżki. Na obszarze parku funkcjonują dwa obszary Europejskiej Sieci Ekologicznej Natura 2000 i są to: rezerwat faunistyczny Jezioro Rakutowskie będące największym na Pojezierzu Gostynińskim ekosystemem wodnym o cechach naturalnych. Rezerwat z przyległymi łąkami to obszar specjalnej ochrony ptaków Natura

2000 i nosi nazwę Błota Rakutowskie – PLB 040001. Drugi obszar ochrony siedliskowej znajduje się na północnym wschodzie od Jeziora Rakutowskiego i nosi nazwę „Żwirownia Skoki” - PLB 040005.

... i zwiedzania ścieżek przyrodniczo-dydaktycznych

- „Niecka Kłócieńska”. Długość ścieżki - około 25 km, 6 przystanków.
- „Lasy Łąckie - Soczewka - Sendeń - Łąck”. Długość ścieżki - około 27 km, 8 przystanków.
- „Dzilno” - ścieżka przyrodniczo - leśna. Długość około 3,5 km, 9 przystanków.
- „Lucień” - ścieżka przyrodniczo - leśna. Długość ścieżki - około 3 km, 7 przystanków.
- „Łąck” - ścieżka dydaktyczna. Długość ścieżki - około 5 km, 12 przystanków.
- Smólnik - Kosinowo - Ruda - ścieżka przyrodniczo - leśna. Długość ścieżki - około 15 km (otulina Gostynińsko - Włocławskiego Parku Krajobrazowego), 8 przystanków.
- Szkolna ścieżka przyrodniczo - dydaktyczna Kosinowo - Ruda - Telażna Leśna.
- Szkolna ścieżka dydaktyczno - przyrodnicza Szkoły Podstawowej w Modzerowie - „Modzerowo”. Długość ścieżki - około 3 km (bezpośrednie sąsiedztwo otuliny Gostynińsko - Włocławskiego Parku Krajobrazowego), 8 przystanków.
- Szkolna ścieżka przyrodniczo - ekologiczna „Warząchewka”. Długość ścieżki - około 3,5 km, 8 przystanków.



Wydawca:

Włocławskie Centrum Edukacji Ekologicznej
ul. Komunalna 4, 87-800 Włocławek
www.wcee.org.pl • ekoedu@interia.eu

Koordynator projektu:

Joanna Michalak, Maria Palińska

Redakcja:

Joanna Michalak

Korekta:

Maria Palińska

Prowadzący warsztaty:

Zbigniew Centkowski, Aleksandra Chrząszcz, Bartłomiej Fydryszewski,
Maria Palińska, Bolesław Pasternak, Ewa Pasternak, Małgorzata Pietras,
Maria Sobieska-Lechowicz, Marlena Wysocka

Projekt, skład i druk:

Studio Reklamy SKRZAT • www.skrzat.net.pl