

EKO-Espero, część druga

21. sierpnia 2021 roku odbyło się drugie spotkanie w ramach projektu EKO-Espero, promującego działania ekologiczne. Projekt był dofinansowany z budżetu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego w ramach programu „Dolnośląskie Małe Granty”.

Na spotkaniu kontynuowano prelekcje o ekologii, które wywołały ożywioną dyskusję. Z dużym zaciekawieniem publiczność obejrzała film o ekologicznym centrum w Brazylii, *Bona Espero (Dobra Nadzieja)*. *Bona Espero* to miejsce – farma gdzie uprawia się niezbędne warzywa i owoce gwarantujące samowystarczalność mieszkańcom i przybywającym gościom. Tu nie używa się chemikaliów. Wszystkie potrawy są przygotowywane ze świeżych produktów bo tu żyje się z szacunkiem dla przyrody i pielęgnuje wiedzę ekologiczną. To miejsce zmienia nasz sposób myślenia, widzenia świata, nas i uświadamia nam potęgę przyrody, ale również ogromnej siły człowieka.



Podczas spotkania nie zabrakło degustacji potraw wykonanych z wszystkich jadalnych części warzyw, które często wyrzucamy. Uczestnicy przekonali się, że te potrawy są również bardzo smaczne i zdrowe, a więc nie musimy marnować żywności.

Były też prace manualne. Celem naszych ekologicznych spotkań było pokazanie jak łatwo możemy dać „drugie życie” wyrzucanym przedmiotom. Z zużytych szklanych słoiczków po jogurcie z poprzedniego spotkania powstały piękne świeczniki i wazoniki.

W programie organizatorki zaproponowały też ćwiczenia gimnastyczne, które były dostosowane do wieku seniora. W ten sposób podkreśliły, że gimnastyka jest ważna w naszym senioralnym życiu i należy ją regularnie stosować.

Spotkanie upłynęło w bardzo miłej atmosferze. Wyjątkowym momentem było poczęstowanie uczestników ciastem, które pani Ludmiła specjalnie dla nas upiekła. Joasia namalowała piękną „martwą naturę” zainspirowana tematami spotkań. To był wyjątkowy program, który bardzo dużo nas nauczył. Odbyliśmy wiele ciekawych rozmów, dzieliliśmy się własnymi doświadczeniami i chętnie się wspieraliśmy.

Wydana na zakończenie programu broszura zawiera omawiane podczas programu tematy, wybrane przepisy, propozycje gimnastyczne i opis wykonania świecznika lub wazonika.



Prowadzącym projekt EKO-Espero udało się przekazać, że żyjąc zgodnie z zasadami ekologii dbamy o szczęśliwe życie nasze i przyszłych pokoleń i nie wymaga to wielu wyrzeczeń.

EKO-Grupa