

## Z A P R O S Z E N I E

### FUNDACJA AKTYWNI RAZEM ORAZ STOWARZYSZENIE EKOLOGICZNO-KULTURALNE ZIARNO SERDECZNIE ZAPRASZAJĄ

osoby samotnie wychowujące dzieci, rodziców, np. osoby o niskich dochodach lub bezrobotne, osoby młode, w tym kobiety z obszaru gmin: Brudzeń Duży, Gąbin, Gostynin-miasto i gmina, Iłów, Łąck, Nowy Duninów, Pacyna, Szczawin Kościelny, Sanniki, Słubice

### NA WARSZTATY PODWYŻSZAJĄCE KOMPETENCJE RODZICIELSKIE I ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNĄ

Tematyka: korzyści z domowego zielnika, dziecko w Internecie, tradycje i zwyczaje ludowe, relaks dla najmłodszych - ćwiczenia praktyczne, wzmacniająca dieta wiosenna.

Warsztaty odbędą się w dniu 19 czerwca 2021 r. (sobota) od godz. 10<sup>00</sup>  
w siedzibie Stowarzyszenia Ekologiczno-Kulturalnego ZIARNO w Grzybowie 1/2, gm. Słubice

#### Program warsztatów:

- 10.00 Powitanie, śniadanie ekologiczne, śpiew na powitanie dnia
- 10.30 Remedia ziołowe na różne smuteczki - warsztaty edukacyjno-praktyczne, jakie zioła mogą nam pomóc w codziennych dolegliwościach, sianie ziół w doniczkach do domowej uprawy
- 12.00 Cuda wianki - wiosenne tradycje dla dużych i małych - warsztaty edukacyjno-praktyczne o dawnych zwyczajach ludowych związanych ze Świętem Jana, Marzanną i Wielkanocą, nauka plecienia wianków
- 13.00 Obiad i rozmowy kulturalowe
- 13.45 Dziecko w Internecie - o zagrożeniach i metodach przeciwdziałania przemocy w Internecie zajęcia prowadzone przez eksperta z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
- 15.45 Joga dla dzieci - proste ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe przed klasówką do wykorzystania w domu
- 16.00 Zgadnij co jesz i pijesz - pokrzywa zamiast ogórków - dieta wiosenna wzmacniająca dla całej rodziny wykorzystująca rośliny nas otaczające, warsztat praktyczno-edukacyjny
- 17.45 Podsumowanie dnia, propozycje uczestników
- 18.00 Kolacja i pożegnanie dnia piosenką



Przewidywany czas: warsztaty całonienne z wyżywieniem - 8 godz.

W celu zgłoszenia uczestnictwa prosimy o kontakt do Stowarzyszenia Ekologiczno-Kulturalnego ZIARNO pod nr telefonu 506 657 331 lub e-mail [ziarno@grzybow.pl](mailto:ziarno@grzybow.pl) (ze względów organizacyjnych liczba uczestników jest ograniczona, o uczestnictwie decyduje kolejność zgłoszeń).



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie".  
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Warsztaty organizowane przez Fundację AKTYWNI RAZEM współfinansowane są ze środków Unii Europejskiej w ramach działania „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER”, poddziałania „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.