

UČIACE SA KOMUNITY

**INŠPIRÁCIE
PRE KOMUNITNÉ
VZDELÁVANIE**



Erasmus+

Publikované s podporou Európskeho programu Erasmus+.

Táto publikácia bola financovaná s podporou Európskej komisie. Odzrkadľuje iba názory autorov a Komisia alebo Národná agentúra pre program Erasmus + nemôže niesť zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií, ktoré sú v ňom obsiahnuté.

AUTORI

Ľubomíra Vyhnánková

S PRÍSPEVKAMI OD

Anna Karako, Martina Rebejová,
Ľubomíra Dóšová, Andrea Brezovská,
Kristýna Ciprová, Magda Stojowska,
Katarína Ratajová

GRAFICKÝ DIZAJN

Zuzana Vallušová

PARTNERSKÉ ORGANIZÁCIE PROJEKTU

Stará jedáleň
(Bratislava, Slovenská republika)

Nesedím Sousedím
(Praha, Česká republika)

OBSAH

PREDSLOV.....	5
KTO JE STARÁ JEDÁLEŇ.....	6
KTO JE NESEDÍM SOUSEDÍM.....	8
MESTSKÉ KOMPOSTOVANIE.....	10
SWAPY S WORKSHOPMI..... A PREDNÁŠKAMI	15
SWAPY.....	24
LOKÁLNE TRHY.....	27
LOKÁLNE TRHY.....	33
VZDELÁVACIE KOMUNITNÉ..... EKOAKTIVITY	36
EXKURZIE S LEKTORSKÝM..... SPRIEVODOM	39
PRÍRODNÉ ZÁHRADNIČENIE.....	42
VAR - VARENIE VEDOME,..... AUTENTICKY, RASTLINNE	46

PREDSLOV

V Starej jedálni bol od jej založenia jeden z cieľov, vytvoriť priestor, aby sa ľudia zo susedstva mohli zdieľať so svojimi zručnosťami, hobby, vedomosťami a obohatiť tak ostatných a prípadne aby mohli predávať lokálne produkty alebo služby, ktoré ponúkajú. Program Erasmus+ s projektom KA210-ADU - Small-scale partnerships in adult education nám poskytol možnosť rozvinúť počas projektového obdobia práve oblasť vzdelávania dospelých a získať množstvo praktických skúseností, ktoré nám budú vodítkom aj v budúcnosti.

Vo všetkých témach sme boli do určitej miery aktívni aj pred projektom, ale mohli sme ich vďaka nemu naplno rozvinúť a budeme v nich pokračovať podľa záujmu komunity naďalej. Do krátkych textov o jednotlivých aktivitách projektu sme zozbierali skúsenosti Starej jedálne z bratislavských Krasňan a partnerskej organizácie Nasedím susedím z pražského Břevnova.

Ak by ste mali akékoľvek otázky a chceli sa poradiť alebo vymeniť si ešte viac konkrétnejších nápadov a premýšľaní, veľmi radi sa s vami stretneme osobne alebo online.

KTO JE

21VRA JEDALNEJ

Sme komunitné centrum v bratislavskej mestskej časti Rača - Krasňany. Sídlime v kedysi schátranej starej budove jedálne, ktorá patrila k susednej škole a skupina nadšencov zo susedstva sa pustila do jej kompletnej rekonštrukcie. Od roku 2020 v nej ponúkame rôznorodý program pre všetky vekové kategórie, dá sa u nás cvičiť, tancovať, maľovať, hrať sa, chodiť na koncerty, kurzy všeličoho, prednášky, diskusie, lokálne trhy a rôzne kultúrne akcie.

Vytvárame priestor pre ľudí z komunity, ktorí sa chcú podeliť o niečo, čo vedia a majú chuť naučiť to svojich susedov. V okolí v súčasnosti býva hlavne veľa rodín s deťmi všetkých vekových kategórií, ale aj veľa seniorov, z ktorých mnohí si pamätajú ešte začiatky sídliska. Našu komunitu obohacujú aj rodiny, resp. väčšinou matky a staré mamy s deťmi z Ukrajiny, ale aj iní susedia pôvodom zo zahraničia.



Tím Starej jedálne tvoria vždy 3 - 4 ľudia pracujúci na rôznych úväzok, členovia združenia a desiatky dobrovoľníkov z komunity, bez ktorých by sme nikdy neposkladali taký bohatý program a pomáhajú predovšetkým na brigádach a väčších akciách, za čo im patrí veľké ďakujeme.

Priestory Starej jedálne umožňujú komornejšie aj väčšie aktivity, v budove máme veľkú sálu (120m²), kde sa usadí až 80 ľudí, ateliér (36m²) a knižnicu (18m²) a plne vybavenú kuchyňu, kde sa dá pokojne robiť aj kurz varenia (45m²). K dispozícii máme zadný dvor, ktorý zdieľame so strednou školou a internátom, ale postačí na organizáciu trhov, koncert alebo detské divadlo a menší trávnatý dvor pred budovou, ktorý komunikuje s ulicou.

V tomto priestore vytvárame príležitosti, aby sa mohli stretnúť susedia od malých detí, cez tínedžerov, dospelých, rodiny aj seniorov v bezpečnom, priateľskom a obohacujúcom prostredí. A aby sa cítili čo najviac ako doma.



KTO JE

**NE
SEDÍM
SOU
SEDÍM**

Jsme komunitní centrum v Břevnově, příjemné čtvrti v Praze 6. Sídlíme v malém domku ze 70. let, jehož interiér vypadá jako nepříliš velký panelový byt: dvě malé místnosti, v nichž je kancelář a odpočívárna, a dvě pětadvacetimetrové místnosti, kde se konají všechny naše akce. Plus malá zahrada s posezením.

Břevnov je známý jako klidná, bohatá čtvrť nedaleko Pražského hradu se starými činžáky a domy, ale náš domeček sousedí s panelovým sídlištěm. V Břevnově žije mnoho starších lidí, ale čím déle, tím více rodin s dětmi.

V našem týmu jsme tři ženy, všechny pracujeme na částečný úvazek (0,6 nebo 0,8). Máme kolem sebe spoustu dobrovolníků, kteří nás různými způsoby podporují, a bez jejich nasazení bychom určitě nezvládli některé provozní úkoly nebo pořádání větších akcí.

Jsme místem pro všechny generace, místem, kde vítáme návštěvníky a návštěvnice bez ohledu na jejich socioekonomický status, identitu, náboženství, etnickou příslušnost, národnost.

Všetky aktivity projektu Učiace sa komunity boli realizované vďaka programu Erasmus+KA210-ADU - Small-scale partnerships in adult education v období rokov 2023 - 2024.



MESTSKÉ KOMPOSTOVANIE

NÁŠ PRÍBEH S KOMPOSTOM

Téma kompostovania v meste ako súčasť zodpovedného prístupu k odpadu, využívaniu zdrojov a vlastne aj k jedlu samotnému rezonovala v našej komunite dlhšiu dobu. Vnímali sme jednotlivcov alebo malé susedské skupinky, ktoré sa aktivizovali a zakladali si kompostéry pri bytových domoch s rôznymi peripetiami a ťažkosťami. Chceli sme teda priniesť túto tému ako vzdelávaciu príležitosť pre ďalších nadšencov, ale aj stavbou vlastného kompostoviska s väčším objemom ponúknuť praktické riešenie pre obyvateľov v okolí. Tak trochu nám „ušiel vlak“ tým, že na základe citelnej objednávky od verejnosti na vyriešenie problémov s kompostovateľným odpadom Bratislava zaviedla „hnedé kontajnery“, ktoré vyriešili problém domácností.

Je jednoduchšie využívať hnedý kontajner, ako triediť odpad do kompostéru (nie všetko je tam vhodné, odpad treba krájať na malé kúsky, o komposter sa treba starať). Preto sa susedia zapojili len v malej miere. Využili ale príležitosť vzdelávania a diskusie s odborníčkou. Prišli na prednášky najmä tí, ktorí majú záhrady a chcú si založiť kompostovisko, ale do nášho kompostovania sa nepotrebnú pridať.

V Starej Jedálni ale hojne využívame kompostér pre našich návštevníkov, kurzy varenia, údržbu dvora a záhradky. V našom prípade sa jednoznačne oplatí, lebo nemáme nárok na hnedý kontajner a máme veľa záhradného odpadu.

V mestách, kde nie je tak rozvinutý zber kuchynského odpadu môže mať téma väčší ohlas a praktický dopad.

Oplatí sa tiež pre tých, ktorí vedia využiť kompost a majú oň záujem. Prvý veľký real-life test nás ešte len čaká – či nájdeme lokálnych odberateľov, susedov, ktorí budú mať záujem o prvý vyzretý kompost.



KOMUNITNÚ PRÁCU S TÉMOU KOMPOSTOVANIA V MESTE?

- Ak ani medzi vami nie je nikto doma v tejto téme, veľmi odporúčame **nájsť odborníka**, ktorý s vami začiatok cesty prejde. Čo môže pre vás odborník urobiť?
 - Sprevádzať vás celým procesom.
 - Pomáhať vám s „vyjednávaním“, ktoré vás určite so susedmi čaká.
 - Vopred vás pripraviť na to, čo očakávať, aké štandardné výzvy sa vyskytnú a aké dobré riešenia na ne existujú.
 - Pomôcť s výberom kompostérov.
 - Zaškoliť vás na správne kompostovanie.
 - viesť prednášky alebo workshopy pre okolitú verejnosť, ktoré pomôžu zbaviť sa strachu z negatívnych dopadov a nájsť si svoje ideálne riešenia.
- Venujte dostatok času vašej vlastnej „**mentálnej príprave**“. Hľadajte spolu odpovede na všetky otázky a pochybnosti, ktoré kohokoľvek z účastníkov trápia. Obvykle to sú výhrady: bude to smrdieť, budú tam hlodavce, mušky, nechceme to mať blízko ku vchodu ani pod oknami, nechceme to mať príliš ďaleko, kto sa o to bude starať,...

- Premyslite si dobre, či sa rozhodnete pre **zakúpenie hotového kompostéru vs. výrobu namieru**. V našom prípade to bola druhá možnosť. Podarilo sa tak vyhovieť čo najviac potrebám a nápadom, vrátane estetiky, ktorá je pri komunitnom centre nezanedbateľná.
- Zodpovedzte si vopred otázku, **kto bude kompostér využívať**, či ho chcete využívať sami alebo ponúknuť verejnosti, susedom. Od toho musí závisieť jeho dostupnosť, či bude zamknutý, kto bude mať primárnu zodpovednosť sa oň starať.
- Dobrá otázka vopred je tiež, **kto a kde vie využiť váš kompost**. Aby splnil podmienku ekologickosti a udržateľnosti, bolo by ideálne, aby sa kompost využil lokálne.



- Osvedčilo sa nám **vzdelávacie aktivity naviazať na praktické aktivity**. Prvú prednášku sme mali popri „brigáde“ pri stavaní kompostoviska. Tematizovali sme ju na zakladanie kompostoviska a základné témy. Druhú prednášku sme realizovali po postavení kompostoviska a bola zameraná na praktické ukážky. Prednášky zaujali predovšetkým záhradkárov, ktorí sa nepotrebovali zapojiť do nášho kompostovania, ale chceli si postaviť vlastné kompostovisko a využili príležitosť informácií a diskusií s odborníčkou.
- **Nevzdávajte sa**, ak aj vy zažijete, že je náročné pre túto tému nadchnúť verejnosť. Nám pomohlo zapojiť **humor, fantáziu, vtipné videá, sl'ubovať zábavu** na brigáde, aby sme pritiahli záujem.

DISCLAIMER

Nechod'te do kompostovania, ak sa u vás nenájde čarovná kombinácia - „pedantný nadšenec“, ktorý sa bude naozaj zodpovedne a rád o kompostovanie starať.

ODKAZY

*Ako si založiť vlastné kompostovisko?
Kompostovanie - ako na to?*

SWAPY S WORKSHOPMI A PREDNÁŠKAMI

NÁŠ PRÍBEH SO VZDELÁVANÍM V UPCYCLINGU A SWAPMI

Téma udržateľnej módy u nás v komunite žije dlho, v susedstve máme niekoľko „krajčírok“, ktoré šijú, hoci v menšom a majú v komunite aj svoje zákazníčky. Vnímame aj veľkú objednávku na udržateľnú módu, ale aj potrebu dostať sa k nej za „udržateľnú cenu“ 😊. Jednou z prvých aktivít boli kurzy šitia pre teenagerky v malých skupinkách alebo individuálne. Potom prišlo na tému swapov. Na začiatku nášho nadšenia pre swapy oblečenia nás však stretol COVID. Onedlho po ňom zas vojna na Ukrajine. Priviedla veľa ľudí, pre ktorých boli swapy veľmi užitočné a zaujímavé, ale bolo potrebné ich nastaviť inak, než sme plánovali.

Swapujeme však už cca 3 roky a swapy sú stále obľúbenejšie. Chodí k nám stále viac ľudí aj z iných častí mesta. Pridanou hodnotou sú prednášky a workshopy s hosťami, ktorí sú v tejto oblasti vyhľadávaní. Vďaka nim sme sa zviditeľnili aj tam, kde by sa to možno inak nepodarilo. Vzdelali sme desiatky ľudí, ktorých táto téma zaujíma.

Témy boli rôzne, od módného priemyslu a jeho dopadov na planétu či ľudí, kde sme mali celkom peknú účasť, až po praktické workshopy, kde sa ľudia naučili aj nejaké praktické zručnosti (ako sa starať o svoje oblečenie, ako si vedieť správne vybrať, aby nám vydržalo, ale aj ako na nejaké základné opravy oblečenia).

Dá sa povedať, že swapy a workshopy sa stali veľmi funkčnou kombináciou, kde sa spája vzdelávanie, nové nápady, výmena skúseností, rozvoj komunitných vzťahov a praktická veľká aktivita, ktorá priláka pozornosť veľa ľudí a pomôže im aj obmeniť si rozumne šatník.

Naše dobrovoľníčky sú už kamarátky a budujú sa vzťahy medzi ľuďmi, ktorí sa u nás stretnú. Tá téma ich spája.

Na začiatku to však chcelo veľa trpezlivosti a skúšania nových nápadov, kým sa swapy a ich sprievodné aktivity dostali do povedomia ľudí.

TVORBU PROGRAMU O UPCYCLINGU A UDRŽATEĽNEJ MÓDE, KTORÝ PRITIAHNE ĽUDÍ?

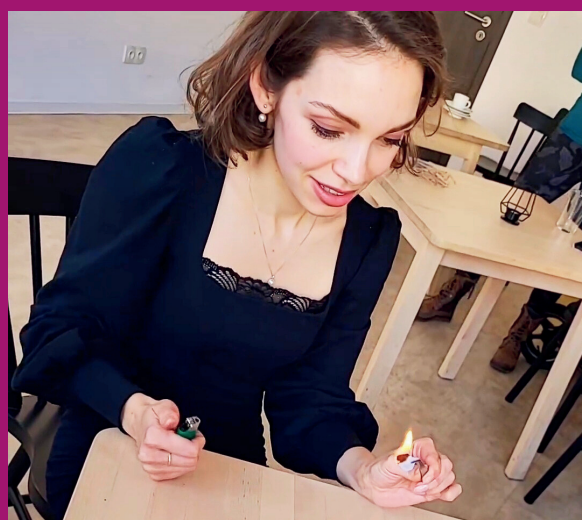
- Keď sa pustíte do témy uvedomelého správania vo svete módy, zistíte, že je veľmi pestrá, hoci sa možno na prvý pohľad zdalo, že to je obsah na jednu prednášku. Odporúčame začať témami, ktoré sú vám blízke, ale myslieť na to, že treba vystavať pestrý program. Inšpirácie tém a aktivít, ktoré sme zatiaľ ponúkli my:
 - Prednášky s influencerami zo sociálnych sietí, ktorí sa súvisiacim témam venujú, u nás to boli napr. fast fashion a jeho dopady, second hand ako súčasť riešenia, starostlivosť o odevy, kapsulový šatník a kvalita vs. nekvalita. **Najväčší záujem bol o tému dopadu fast fashion a kapsulový šatník.**
 - Ako sa postarať o svoje oblečenie, aby vydržalo dlho (workshop)
 - Ako rozoznať kvalitu od nekvality, čo sa týka, materiálu, strihu, šitia.
 - **Upcylačné workshopy s konkrétnym zadaním** (napr. croptop z košele, záložky z textilného odpadu, peňaženka zo starého bannera, záplatový workshop, maľovanie na textil s ELPA handmade,...)

- **Pravidelný PREŠI TO!Lab** – ľudia môžu prísť s vlastným oblečením, ktoré chcú prešit' alebo opraviť a na našich strojoch a s našou asistenciou to zvládnu
- **Workshopy zamerané na špecifickú cieľovú skupinu** – deti, mladé baby, mamy s dcérami,...



- Téma odievania sa týka všetkých, ale **veľký záujem registrujeme u mladých dievčat, kde vidíme aj veľký potenciál** hovoriť o tejto téme. Je pre nich samých dôležitá, motivuje ich ochrana prostredia, etika výroby, ale aj to, že ušetria peniažky. Sú vo veku, kedy si vytvárajú životné návyky a považujeme za veľmi zmysluplné zachytiť toto obdobie, veríme, že to môže mať dopad na ich správanie v odievaní na dlhé roky.

- Keď sa ponoríte do témy fast fashion, je depresívna a zdá sa ako bludný kruh, z ktorého sa nedá von. Je to ale jedna z tých tém, kde sa môžeme rozhodnúť vystúpiť aspoň sami a neprispievať k negatívnemu kolotoču. Preto veľmi **odporúčame ponúkať okrem informácií o fast fashion veľa praktických nápadov, ako sa to dá robiť inak.**
- Využite aj influencerky, ku ktorým majú ľudia dôveru.



- Ponúknite aj workshopy, kde sa ľudia môžu naučiť starať o svoje oblečenie. U nás sa veľmi využíva, že máme niekoľko šijacích strojov, ktoré majú ľudia k dispozícii, i keď doma naň nemajú priestor alebo by ho nevedeli využiť často.
- V Starej jedálni k téme udržateľnej módy patria neodmysliteľne swapy oblečenia, kde sa téma pretaví do praktického činu 😊 a navyše počas nich ponúkame zaujímavý vzdelávací program v podobe prednášok alebo workshopov, čo nám pritiaholo návštevníkov, ktorí by inak veľmi pravdepodobne neprišli.

- **Propagujte včas** na sociálnych sieťach, newsletteri, plagátoch, výveskách.
- Vytvorte si čo najviac **stabilný tím dobrovoľníkov**, na ktorých je spoľah. Aj tých môžete nájsť cez sociálne siete. **Motivovať ich môžu podľa našich skúseností 2 prvky: 1. ekologický cieľ** (veľa našich dobrovoľníčok sú aktivistky alebo fanúšičky enviro a eko spôsobu života) a 2. **majú prístup k oblečeniu zdarma**.
- Osvedčilo sa nám zbierať oblečenie deň vopred (+ dozbievať aj počas swapu).
- Počet dobrovoľníkov bude závislý od vášho nastavenia, u nás je ideálny počet 6 – 10 ľudí na zber deň vopred, 10 – 12 v deň podujatia a 5 – 7 ľudí na upratovanie, triedenie vecí po swape.
- **SWAP musí mať manažéra** – niekoho, kto dá presné inštrukcie, aby všetci dobrovoľníci vedeli, čo sú ich úlohy v danom čase. Úlohy sa budú líšiť podľa vašich plánov, u nás to je zber a triedenie oblečenia, vykladanie oblečenia, preupratovávanie počas swapu, vykladanie štendrov, vešiakov, výber vstupného, ale aj príprava kávy, údržba čistých toaliet,... a upratovanie na záver. Je ideálne, ak táto osoba nemusí byť „výkonný“ človek, môže sa venovať organizácii, vychytávaniu chybičiek, riešeniu problémov, prípadne komunikácii s návštevníkmi.

- Komunikácia je kľúčová, **dajte jasne vedieť, čo zbierate a aj čo NEzbierate** a buďte v tom pevní (napr. zimné oblečenie v lete a naopak, hračky, spodná bielizeň,...). Komunikujte jasne aj o čakávanú kvalitu oblečenia, že má byť pekné, čisté, nepoškodené, aby urobilo radosť.
- Ak máte malý priestor, odporúčame robiť menšie tematické SWAPY – detský, dospelácky, jarný, športový,... (fantázii sa medze nekladú, vy poznáte najlepšie svoju komunitu).
- **Určite si „rozumné“ vstupné.** Každé oblečenie niekto z niečoho ušil a má nejakú hodnotu. U nás sa stretávame s výhradou, prečo majú ľudia platiť, keď oblečenie aj priniesli. **Treba trpezlivo vysvetľovať, že oblečenie má hodnotu a že aj organizácia swapu má svoju hodnotu aj cenu,** hoci veľká väčšina práce je dobrovoľnícka. Na druhej strane, návštevníkov poteší, ak si môžu v cene vstupného dopriať kávu, čaj, koláčik a posediť si so známymi.
- SWAPy bez vstupného sme organizovali po začiatku vojny na Ukrajine najprv pre všetkých, neskôr len pre ľudí z Ukrajiny. Podobne **dnes zvažujeme, že by sme vytvorili model, v ktorom by ohrozené skupiny ľudí mohli swapovať bez vstupného.** Odporúčame vám poradiť sa s organizáciou vo vašom okolí, ktorá pracuje s ľuďmi, pre ktorých to môže byť nápomocné.
- Nič nepokazíte aspoň malým detským kútikom – viete, aká radosť je nakupovať
- s unudenými deťmi 😊.

- Čo s oblečením po SWAPe? Vážna vec, ktorú odporúčame mať vyriešenú už pre swapom, pretože po úspešnom swape vám oblečenie ostane. Naše tipy sú:
 - rôzne občianske združenia pomáhajúce ľuďom na ulici – v Bratislave sú to napr. Depaul, Prima, Vagus,
 - dielne, ktoré oblečenie upcyklujú – u nás to sú dielne kohútik, Elpa handmade,... – ak podobné dielne nájdete, treba sa vopred dohodnúť, o aké oblečenie by mali záujem, prípadne si môžu prísť na záver vybrať sami
 - detské oblečenie dávame do pôrodnice, môžete overiť túto možnosť vo vašej lokalite,
 - Cesta von, pre projekt OMAMY,
 - niečo putuje do obľúbeného slovenského secondhandu – NOSENE,
 - zvyšok dávame Ekocharite, ktorá ďalej hľadá využitie.



- Odporúčame popri swape robiť **sprievodné aktivity** zamerané na témy environmentálne rozumného používania odevov. Prednášky alebo workshopy so zaujímavými hosťami (s influencerami v tejto téme) alebo praktickými nápadmi, vám pritiahnu ľudí, ktorí by možno na samotný swap neprišli a vychovávajú si lojálnych budúcich „zákazníkov“ a tiež zodpovedných užívateľov oblečenia.

DISCLAIMER

Nechod'te do organizácie swapov, ak nemáte dostatok dobrovoľníkov a dostatok možných odberateľov po skončení. Je dôležité si ich dohodnúť vopred, pretože oblečenie ostane. A veľa :)

ODKAZY

PREŠI TO! LAB špeciál

Hovoriaca košeľa

Prečo v Starej jedálni bývajú swapy?

Ženy, do jedálne! s Natáliou Pažickou

SWAPY

**NE
SEDÍM
SOU
SEDÍM**

NÁŠ PRÍBEH SO SWAPMI

Swapy sú pomerne obľúbená akcia, lebo majú praktický rozmer, môžem si odniesť, čo potrebujem, a zároveň komunitný rozmer, stretnem sa s inými, niekto mi možno poradí, čo sa mi hodí, možno sa s niekým zoznámim. Preto o swapoch premýšľame hlavne ako o pozitívnej spoločenskej aktivite, nie ako o povinnosti. Inšpirovali sme sa organizáciou Swap Praha, od ktorých sme s ich dovoľením prevzali aj pravidlá swapovania, ktoré odkazujú na vzájomný rešpekt swapujúcich.

Swapy boli súčasťou projektu Cirkulárna ekonomika.



AKO NA

ORGANIZÁCIU SWAPOV

- **Píšte o swape tak, aby sa naň swapujúci tešili ako na dobrú párty!**
- Pri propagácii swapu môžete **vyzvať swapujúcich, aby sa nejakým spôsobom vopred hlásili a môžete tak získať aj nových dobrovoľníkov.**
- Náš swap vzhľadom k priestoru nie je veľký, potrebujeme cca 5 – 6 ľudí hodinu pred swapom na rozvešanie oblečenia. Počas swapu dobrovoľníci tiež pomáhajú triediť prinášané veci a ukladať do sektorov podľa druhu.
- Odporúčame **zbierať veci vopred**, v našich podmienkach zbierame celý týždeň pred swapom, pretože niektorí radi niečo darujú, ale nemajú čas prísť v deň swapu.
- Premyslite si, **kam budete voziť všetko, čo vám po swape ostane.** U nás zbierame odevy, obuv a niekedy aj domáce potreby, uložíme ich v sklade a po swape rozvezieme do charít.

- **Nastavte si rozumné vstupné.** My sme začínali bez vstupného, ale po situácii, keď prišla skupinka ľudí a prebrala väčšinu oblečenia a následne sme zistili, že to ďalej predávali, sme nastavili malé vstupné (na úrovni 3€) a odvtedy sa podobná situácia neopakovala.
- Osvedčilo sa nám obohatiť swap o sprievodné akcie alebo ich spojiť (napr. narodeniny nášho centra, vianočné stretnutie,...). **Swap má u nás výrazný komunitný rozmer**, prídu takmer výlučne ženy, radi sa zoznamujú, zdieľajú, poradia si navzájom, čo sa komu hodí a potom aj veľmi radi posedia pri šálke kávy alebo na nejakom malom kultúrnom programe alebo workshope.
- **Hovorte s návštevníkmi swapu o vašom centre**, swap pritiahne nových ľudí a keď zistia viac o vašom programe, môžu sa zastaviť častejšie alebo sa môžu stať vašimi dobrovoľníkmi. My sme tak napríklad našli dobrovoľníka na varenie obedov pre seniorov.

DISCLAIMER

Nechod'te do organizácie swapov, ak nemáte dobrovoľnú pomoc ostatných pri príprave a upratovaní.

LOKÁLNE TRHY

NÁŠ PRÍBEH S TRHMI

Jedným z nosných cieľov Starej jedálne je vytvárať priestor pre tvorivých ľudí v našej komunite. Lokálne trhy, ktorých integrálnou súčasťou sú workshopy s myšlienkou „ekologicky, udržateľne, lokálne“ sú aktivitou, kde sa tento cieľ veľmi dobre naplňa. Naša predstava bola od začiatku vytvoriť priestor, kde môžu výrobcovia predstaviť a predať svoj tovar a ak sú ochotní a je to možné, aj odovzdať niečo zo svojej skúsenosti návštevníkom.

Predajcov hľadáme rôzne, inšpirujeme sa návštevami iných bratislavských trhov. Pri oslovovaní pre nás zaujímavých predajcov, ktorí sú kreatívni, lokálni, zaujímaví a dosť veľkí narážame na to, že sú v čase našich trhov na iných konkurenčných podujatiach. Alebo sú veľmi zaneprázdnení a nie sme pre nich až tak zaujímaví z pohľadu tržieb. Na našich trhoch nie je z ich pohľadu veľká kúpna sila, radšej si vyberú väčšie trhy, ktorých sa zúčastní väčšia masa ľudí. Oslovujeme lokálnych predajcov z okolia, ktorí už boli súčasťou našich trhov alebo akcií, počúvame odporúčania našich susedov. A tiež sa snažíme povzbudiť aktívnych ľudí z našej komunity nech sú súčasťou našich trhov, keď vieme že niečo zaujímavé tvoria.

Tešíme sa, že vo väčšine prípadov sú predajcovia aj návštevníci spokojní. Predajcovia chvália atmosféru, to že sa vedia s kupujúcimi porozprávať a odprezentovať. Niekedy je pre nich dôležitejšia samotná prezentácia ako tržby. Ľudia sa o nich dozvedia a vedia sa posunúť. Tiež je pre nich dôležité sieťovanie. To že si pozrú aj konkurenciu je tiež pre nich pozitívom. Možno aj preto máme väčšinu predávajúcich na trhoch opakovane (možno až 80 %). Zároveň u nás platí, že predajcovia sú z blízkeho okolia.

Gro workshopov na trhoch realizujú tiež ľudia zo susedstva. Venujú sa eko témam a preto vždy radi pripravia workshop a šíria svoju vášeň pre nejakú tému. Väčšinou ide o využitie už použitých alebo odpadových materiálov na niečo praktické alebo estetické. Workshopy sú vždy pre účastníkov lákadlom, keďže ide o zaujímavé témy a domov si odnesú jedinečný, zaujímavý, udržateľný a nekomerčný predmet. Inšpirácie si ľudia odnášajú aj domov a využijú ich následne aj v domácnostiach. Lektori sú zas vždy príjemne prekvapení našou komunitou, našimi návštevníkmi. Máme pozitívnu spätnú väzbu na skvelú atmosféru a zapájanie sa jednotlivcov do workshopov a pochvalujú si dobrú spoluprácu a veľký záujem.

Naším snom je vytvoriť koncept, ktorý by bol pre miestnych udalosťou, na ktorú sa pravidelne tešia, vnímajú ju ako "ich" udalosť a ktorá by im vedome chýbala, keby sa nekonala.

ORGANIZÁCIU LOKÁLNYCH TRHOV S WORKSHOPMI?

Komunikácia a spolupráca s predajcami:

- **Komunikácia s predajcami musí byť naozaj veľmi včasná.** Počítajte s tým, že „trhovníci“ majú kalendár plný celoročne. **Pritiahnuť na svoj trh väčšiu alebo známejšiu značku pýta veľa energie a komunikácie.** Premyslite si vopred, či je váš trh výnimočný niečím, čo môžete predajcom lákavo odkomunikovať.
- Predajcovia majú veľa otázok, ale môžete im ponúknuť aj svoje nápady a svoju znalosť komunity, čo im pomôže byť na vašom trhu úspešní. U nás ich najviac zaujíma akú očakávame návštevnosť, aké dostanú vybavenie (či budú mať elektrinu, stoly, obrusy) a najdôležitejšie - ako ich budeme promovať. Často si pýtajú nejaké tipy od nás, čo sa viac predáva, či majú dobre nastavené ceny.
- Oplatí sa na každý trh pritiahnúť nejakú známejšiu „značku“, je to povzbudenie pre lokálnych predajcov, pritiahne to pozornosť nových návštevníkov, ak predajca bude váš trh komunikovať na svojich sociálnych sieťach, je to najlepšia reklama. Požiadajte ho, aby komunikoval trh vopred, ale aj napísal pozitívnu spätnú väzbu s peknými fotkami po skončení.

- Ak premýšľate ekologicky a komunitne, tiež by **jadro vašich predajcov mali tvoriť ľudia z blízkeho okolia. Aktívne ich oslovujte a povzbudzujte.** Mnohí niečo pekné alebo užitočné tvoria, ale nenapadlo by im začať to predávať alebo urobiť o tom workshop.
- **Ponúkajte príležitosť novým a menším predajcom,** ktorí si to chcú skúsiť a sú vďační aj za takúto príležitosť.
- Veľmi sa nám osvedčili predajcovia, ktorí sú zameraní na **gastro** - sirupy, shoty, džemy – jedlo vždy spája a chuť vždy povzbudí nákup 😊.

Sprievodný program:

- Pre atraktivnosť podujatia silno odporúčame pripraviť sprievodný program. Treba však zároveň počítať s tým, že niektorí prídu kvôli programu a nenakúpia, čo môže byť frustrujúce pre predajcov, resp. je potrebné s nimi o tom komunikovať. Na druhej strane, dlhší pobyt na trhoch podporí „gastrozónu“. Všetko má teda pre a proti, zvažte si, čo je váš cieľ. U nás sú trhy skôr prostriedkom ako prepájať komunitu, než že by boli čo najväčšie nákupy hlavným cieľom.



- Vypláca sa mať sprievodný program pre rôzne vekové kategórie. U nás je osvedčená kombinácia hudobný program, detské divadelné alebo interaktívne predstavenie, 2 – 4 workshopy a gastro.

Workshopy:

- Workshopov sa zúčastňujú hlavne ľudia z komunity, tým sa nám darí prinášať im informácie a zručnosti z rôznych oblastí. **Ak sa vám bude dariť mať aj lektorov workshopov z komunity, môže to vytvoriť námety na dlhodobejšie aktivity** – workshopy na trhoch môžu slúžiť ako „ochutnávky“ aktivít.
- **Ak máte v okolí ľudí, ktorí majú čo ponúknuť, ale necítia sa na organizáciu vlastných workshopov, môžete ich motivovať skúsiť to na trhoch**, kde prípravu, logistiku a propagáciu za nich urobíte vy a oni sa môžu sústrediť len na svoju tému.



- Sledujte pozorne úspešnosť jednotlivých workshopov a zisťujte, aká je „objednávka“ vašich hostí. Aj to je dôvod, prečo mať na trhoch veľa dobrovoľníkov, aby ste mali „svojich pozorovateľov“ na všetkých častiach programu kvôli vyhodnocovaniu.

Tím:

- Príprava trhov je časovo rozložená počas dlhého obdobia a u nás vyžaduje zapojenie **3 - 4 ľudí**, ktorí si rozdelia oblasti: komunikácia s predajcami, umelcami, lektormi, propagácia, organizácia dobrovoľníkov pred a počas trhov, zabezpečenie potrebného vybavenia,...
- Krátko pred a na samotnom trhu je vhodné zapojenie minimálne **10 dobrovoľníkov** – príprava priestoru, upratovanie po akcii, obsluha hostí. Je dobré, ak je počet dobrovoľníkov taký, aby sa stihli vystriedať a užiť si aj kúsok programu alebo stráviť čas s priateľmi, ktorých tam pozvú alebo stretnú.

DISCLAIMER

Nechod'te do organizovania lokálnych trhov, ak tomu neviete venovať veľa osobného nasadenia v prípravnej fáze, ako aj v samotný deň konania a zmieriť sa s tým, že popri organizovaní na mieste veľa z programu nevidíte.

ODKAZY

Trh na Peknej

Stará jedáleň podporuje miestnych tvorcov

LOKÁLNE TRHY

NÁŠ PRÍBEH S LOKÁLNYMI TRHMI

Lokálne trhy vždy ponúkame v rámci väčšej akcie nášho centra, pretože inak nie sme vnímaní ako miesto, kde sa niečo nakupuje. Vždy tvoríme minifestival, akciu, ktorá ponúka aj kultúrny zážitok alebo workshopy, širšie stretnutie. Pozitívne bolo, že sme vďaka tomu objavili ľudí, ktorí pestujú alebo vyrábajú produkty, ale v blízkom okolí nie sú veľmi známi. Vždy radi prijímú pozvanie a predávajú na komunitnej akcii. Pre väčšinu predajcov to nie je veľký finančný úspech, ale ani to nečakajú, berú to ako príležitosť zoznámiť sa so susedmi alebo podeliť sa o svoje know-how. Veľký úspech mal u nás pestovateľ a predajca kaktusov, ktorý s veľkým nadšením rozprával o rôznych druhoch kaktusov a dával podrobné odporúčania, ako ich pestovať, na čo si dávať pozor, rád rozprával rôzne zaujímavosti. Okolo jeho stánku bol vždy hlúčik poslucháčov.

So známejšími predajcami máme skúsenosť, že sezónne sú veľmi vyťažení (napr. predvianočné obdobie) alebo dlhšie váhajú a dajú prednosť väčším akciám. Naším snom je mať v blízkom okolí skutočné a veľké miestne trhy, pretože naše komunitné centrum môže ponúknuť priestor maximálne pre 6 predajcov naraz.

Lokálne trhy sme organizovali ako súčasť projektu Cirkulárna ekonomika.

AKO NA

ORGANIZÁCIU LOKÁLNYCH TRHOV

- **Propagujte trhy na sociálnych sieťach, webe,... ale čo sa týka predajcov, nespoločnite sa na to.** Naša skúsenosť je taká, že na výzvy na internete nereagujú, niet nad osobnejšiu komunikáciu - mail alebo ešte lepšie telefonát, kde môžete hneď reagovať na dotazy predajcov, ponúknuť im malý stánok, vysvetliť fungovanie trhu.
- Lokálny trh budete, samozrejme, propagovať ako miesto na predaj a kúpu, ale **zdôrazňujte komunitný rozmer akcie.** Aj keď zisk predajcov alebo nákupy nebudú ohromné, je to príležitosť zoznámiť sa, spoznať, čo ponúkajú producenti v okolí, uvidieť kvalitu ich produktov. A predajcovia si medzi sebou môžu vymeniť skúsenosti a sieťovať sa.



- Veľmi sa nám osvedčuje organizovať a promovať **trhy ako súčasť väčšej sprievodnej akcie, ktorá im dá aj tematický rozmer**, u nás napr. Vianočný „dýchánek“, narodeniny komunitného centra, Restaurant day, stretnutie okolo pestovania rastlín, koniec školského roku (Kvetinový bufet).
- **Pripravte program pre deti** – vytvoríte príležitosť rodičom oddýchnuť si, nakúpiť, porozprávať sa s predajcami alebo susedmi. Pritiahnete novú cieľovú skupinu, ktorá v priestore rada strávi dlhší čas.
- Na prípravu priestoru a upratovanie potrebujete **5 – 8 dobrovoľníkov**, u nás v prípade hrozby dažďa staviame stany a tam je potrebných 5 ľudí iba na ich stavbu.

DISCLAIMER

Nechod'te do organizovania lokálnych trhov, ak vám ide len o zarábok, trhy budú vždy príliš drahé a ľudia budú stále viac nakupovať tam, kde sú zvyknutí.

VZDELÁVACIE KOMUNITNÉ EKOAKTIVITY

NÁŠ PRÍBEH S

**PREDNÁŠKAMI
S TÉMAMI
CIRKULÁRNEJ
EKONOMIKY**

Cirkulárna ekonomika je aktuálna téma, ktorá zaujíma veľa ľudí, ktorí sa zauímajú o komunitu a jej rast. Vedeli sme, že ľudia, ktorí sledujú program nášho centra budú reagovať na témy súvisiace s ňou. Prednášky spájame s workshopmi a niekedy bola na konci možnosť kúpiť si výrobky lektorov.

Prednášky sa konali v rámci projektu Cirkulárna ekonomika.

AKO NA

VZDELÁVANIE V CIRKULÁRNEJ EKONOMIKE

- **Téma ekologie nezaujíma každého, treba v nej ešte veľa vysvetľovať, vzdelávať, uvádzať príklady dobrej praxe a priťahovať ľudí z rôznych oblastí, ktorí majú dar osloviť komunitu svojimi témami.**



- **Téma sa často spája s vyššími osobnými výdavkami** (produkty sú drahšie, získať ich je náročnejšie,...). **Stojí za to zdôrazňovať „ďalšie zisky“**, ktoré sú s ekologickým a udržateľným spôsobom života spojené. Dá sa jemne poukazovať na to, že v niektorých aspektoch to život predražuje, ale v iných (napr. výmena, dobre naplánovaná vegetariánska strava,...) zas nie. A predovšetkým, že globálne sa tento prístup vypláca.

- **Témy, ktoré sme v oblasti cirkulárnej ekonomiky priniesli:**
 - Ekostopa nášho stravovania a ako ju znížiť
 - Ako na environmentálne šetrné nakupovanie
 - Domáce kozmetické prípravky
 - Prečo je dobré pestovať kvety lokálne a ekologicky – z pohľadu pestovateľa a permakultúrneho záhradníka a z pohľadu tvorca platformy Výkvět združujúcich ekologických pestovateľov rezaných kvetov

- **Dôverujte tomu, že každá téma, ktorá je aktuálna a pútavá, má potenciál meniť spoločnosť.** A téma cirkulárnej ekonomiky určitú časť komunity veľmi angažuje. Zároveň však vyžaduje zmenu návykov a tá sa oveľa ľahšie dosiahne v skupine - na príkladoch dobrej praxe, od ľudí, ktorí už majú skúsenosti, charizmu, ale hlavne zdieľaním.

EXKURZIE S LEKTORSKÝM SPRIEVODOM

NÁŠ PRÍBEH S

**EXKURZIAMI
S LEKTORSKÝM
SPRIEVODOM**

Veríme tomu, že spoločné exkurzie, „výlety“ mimo náš priestor majú pre komunitu veľký potenciál. Stretnú sa na nich segmenty komunity, ktoré by sa na aktivitách vnútri ťažko prepojili. Skvele sa nám osvedčila kombinácia mamičiek s bábätkami v kočíkoch so seniormi. V „teréne“ sa generácie voľne premiešali.

My sme sa rozhodli organizovať ich v rámci tém, v ktorých komunitu aj vzdelávame a so sprievodom lektora. Exkurzie, ktoré sme zatiaľ organizovali prebehli v téme prírodného záhradníčenia. Potvrdilo sa, že na exkurzie prišlo oveľa viac ľudí než chodilo bežne na kurz. Určite k úspechu prispela atraktivita cieľa – návšteva pražských záhrad a parkov s lektorským komentárom.

Za exkurziu svojho druhu môžeme počítať aj brigádu pri budovaní dažďovej záhrady, ktorá vznikla vo verejnom priestore v neďalekom okolí z našej iniciatívy. Na brigádu prišli rodičia s deťmi, seniori aj pracujúci rôzneho veku.

Exkurzie s lektorským výkladom boli súčasťou projektu Vzdelávacie komunitné ekoaktivity.



ORGANIZÁCIU LEKTOROVANÝCH EXKURZIÍ PRE KOMBINOVANÉ VEKOVÉ SKUPINY

- Pri vekovo zmiešaných skupinách **veľmi dobre premyslite trasu**. Ideálne je vopred ju prejsť a predstaviť si, aké obmedzenia so sebou nesie, vzdialenosť, náročnosť terénu.
- Osvedčilo sa nám plánovať **maximálne trvanie 2 hodiny**.
- Samozrejme, že rolu hrá počasie, ale **pri senioroch treba brať špeciálne do úvahy teplo alebo teplotné výkyvy**.
- Exkurzie nevyžadujú zapojenie nejakých ďalších dobrovoľníkov, ale neurobíte chybu, ak budete mať so sebou **zdravotníka** (pri účasti seniorov to vysoko odporúčame).
- Pri brigádach je dobre plánovať prácu tak, aby sa nikto nevyčerpal. Myslieť aj na občerstvenie, robiť pauzy. Dobre sa na ne pozývajú firemní dobrovoľníci, ktorí sa môžu následne stať členmi vašej komunity, hoci o vás predtým nevedeli.
- O exkurzie sme mali zatiaľ veľký záujem, pravdepodobne vďaka atraktivite témy a známej lektorke. Pri plánovaní ďalších lektorovaných exkurzií, napr. s témami mestskej infraštruktúry, chceli by sme osloviť iné organizácie, ktoré sa témam venujú. Pravdepodobne to bude tiež vyžadovať väčšiu propagáciu.

PRÍRODNÉ ZÁHRADNÍČENIE

NÁŠ PRÍBEH S PRÍRODNÝM ZÁHRADNÍČENÍM

Od začiatku sme verili tomu, a našťastie sa nám to aj potvrdilo, že prírodné záhradníčenie môže zaujať ľudí každého veku. Výzva je potom zladiť časové a fyzické možnosti. Keďže máme malú záhradku, plánovali sme zahrnúť do aktivity čo najviac praktických ukážok priamo v nej. Ukázalo sa však, že jednak pre praktické workshopy nemáme dostatočne dobré podmienky, a tiež že seniorom skôr vyhovuje formát pokojnej interiérovej výuky s prezentáciou a besedou.

Predsa len sme ale neostali sedieť a pridali sme brigády pri budovaní dažďovej záhrady ako ukážky prírodnej záhrady vo verejnom priestore a prechádzky po okrasných záhradách, v ktorých sa nájde miesto na prírodné prístupy a veľa príkladov dobrej praxe.

- Keďže je téma zaujímavá pre rôzne vekové kategórie, o to väčšiu pozornosť venujte vhodnému termínu. My sme začali skorým popoludňajším, pretože veľa záujemcov boli seniori, ale presunuli sme pre veľký záujem termín na podvečer, aby sme vyšli v ústrety pracujúcim.
- **Téma je široká, počítajte preto s tým, že účasť môže kolísať podľa konkrétnej avizovanej témy.**
- **Odporúčame mať jedného dlhodobého lektora,** ktorý bude vedieť obsiahnuť celú tému. Naša profesionálna pestovateľka priniesla napríklad tieto témy:
 - zaobchádzanie s vodou a ochrana pred suchom,
 - záhrada vhodná pro opel'ovače,
 - zazimovanie záhrady,
 - pestovanie bylinek,
 - interiérové rastliny,
 - stromy v meste,
 - cesta k prírodnej záhrade,
 - príprava záhrady na jar,
 - pestovanie na balkóne,
 - choroby a škodcovia rastlín.
 - Najväčší záujem bol o špecificky mestské témy – napr. pestovanie v kvetináčoch a témy aktuálne v danom čase – napr. príprava na jar/jeseň,...

- **Pripravte seba aj lektora na to, že publikum môže byť veľmi rôznorodé**, od ľudí, ktorí zatiaľ pestujú konvenčne a iba sa chcú dozvedieť niečo nové, cez tých, ktorí už prírodné postupy čiastočne využívajú až po celkom zdatných „prírodných záhradníkov“, ktorí chcú využiť erudovaného lektora a budú mať veľmi konkrétne otázky.
- V mestskom prostredí myslite aj na „**balkónových**“ pestovateľov, aj tam sa dajú využiť zásady prírodného záhradníčenia.
- Ak máte podmienky **vyskúšať si záhradníčenie prakticky** v komunitnej alebo inej záhradke, určite to využite. Ak takú možnosť nemáte, môžete si urobiť aspoň **exkurzie do zaujímavých záhrad** v okolí, v ktorých sa dajú vidieť prvky prírodného záhradníčenia, ako sme to urobili my. Boli to nakoniec naše akcie s najväčšou návštevnosťou.



- **Vyhradíte dost času na výmenu skúseností**, v tejto téme býva o ňu veľký záujem. Účastníci sa radi pochvália pestovateľskými pokusmi a úspechmi. Zdieľanie skúseností, spoločné hľadanie nových ciest a rozprávanie o slepých uličkách pôsobí veľmi dobre aj na komunitné vzťahy.
- **Nekladte príliš prísne nároky** – záhradka sa dá meniť postupne krok za krokom. Príliš radikálne zmeny prístupu a prípadné neúspechy by mohli záujemcov rýchlo odradiť.

DISCLAIMER

Nechodte do komunitného vzdelávania o prírodnom záhradníčení, ak chcete rýchle stopercentné účinky bez ohľadu na prírodné súvislosti a rešpekt k živým tvorom, nech už vyzerajú a správajú sa akokoľvek 😊

VAR – VARENIE VEDOME, AUTENTICKY, RASTLINNE

NÁŠ PRÍBEH S VARENÍM

Spoločné varenie a ochutnávanie vytvára priestor na spoznávanie sa aj spoločné tvorenie. Je to spôsob, ako nenásilne zblížiť členov komunity aj úplných nováčikov. Niektorí prišli na spoločné varenie a potom začali chodiť aj na iné akcie Starej jedálne. Dôležité je, že počas kurzu sa spriatelila s priestorom, začnú sa v ňom cítiť doma, na konci kurzu ho spoločne upratujú, takže majú pocit, že už nie sú v cudzom prostredí.

Okrem toho sa často dostaneme aj k zdieľaniu toho, ako by aj niektorí chceli prejsť na viac udržateľnú stravu, ale ich rodina s tým nesúhlasí. Spoločný problém zvykne ponúknuť priestor na zdieľanie a spájanie. Je to priestor, kde sa môžu navzájom motivovať a inšpirovať.

Záujem o túto aktivitu najlepšie ilustruje fakt, že sa veľa ľudí sa hlási druhý aj tretíkrát. Preto sme sa po treťom kurze sme sa dohodli, že účasť obmedzíme na 2-krát maximum, aby aj iní mali možnosť zúčastniť sa kurzu za zvýhodnenú cenu.

Celkom dobrým ukazovateľom úspešnosti je aj to, že vždy pred vyhlásením ďalšieho kurzu, resp. pred propagovaním boli kurzy naplnené. Najčastejšie sa prihlásilo približne 2x viac ľudí ako bola maximálna kapacita. Účastníkov je už viac ako 80.

Niektorí si vyslovene prišli „len oddýchnuť“, nemali záujem o informácie a vlastne ani o recepty, či rady do budúcnosti. Prišli si spraviť pekné poobedie, navariť si, porozprávať sa a dobre sa najesť. Napriek tomu sa ukázalo, že to na nich vplývalo inšpiratívne a miestami boli prekvapení čo všetko sa z tých rastlinných surovín dá vyčarovať.

Ľudí veľmi láka spoločné varenie a jedenie ako spôsob strávenia času. Ale vedia oceniť aj informácie a zdieľanie svojich skúseností a problémov v skúšaní udržateľnosti v kuchyni.

Mali sme však aj skupinku, kde sa vytvorila diskusia a veľa sa aj pýtali a prekvapujúco, aj spoločne odpovedali na otázky, Neočakávali odpovede iba od lektorky, ale automaticky dopĺňali, čo oni o téme vedia. Toto je skvelá forma vzdelávania, je to asi to najlepšie, čo sa na kurze môže stať.



KURZ UDRŽATEĽNÉHO VARENIA

- **Vždy si vopred overte, či máte v kuchyni všetko potrebné** na varenie pre prihlásený počet účastníkov, resp. citlivo zvážte počet ľudí v skupine vzhľadom k priestorovým možnostiam a vybaveniu.
- Pri prihlasovaní **overte skutočný záujem**. Stanovte si platbu vopred alebo aspoň 2 dni pred kurzom pošlite mail všetkým účastníkom, aby potvrdili účasť. Suroviny sú čerstvé a chcem s nimi nakladať šetrne a je to úctivé aj k záujemcom, ktorí sa na kurz nedostali.
- **Najprv sa venujte teórii, potom vareniu**. Opačne sa to nikdy nestihne a pri jedle sa už nikomu nechce vracieť k prezentácii. Chcú si už len užívať, rozprávať sa o tom, čo im chutí, čo majú radi, čo si varia aj doma.
- Majte pripravené recepty a mail s receptami už v deň kurzu.

- Na kurze vždy rozdajte papiere, aby si účastníci napísali týždennú výzvu a pri rozposielaní receptov im napíšte, že sa môžu podeliť s tým, ako sa im s výzvou darilo. Celkom dobre to funguje a aj účastníci sú motivovaní plniť si svoje predsavzatia.
- Je dôležité zdôrazniť, že **nechceme nikoho presviedčať, aby boli vegáni**, alebo už nikdy nekupovali nič v plaste atď. Treba však byť pripravený, že sa vám môže stať niečo podobné ako nám, niektorí sa veľmi silno vyhranili voči rastlinným alternatívam masla, syrov a podobne a boli veľmi skeptickí voči niektorým faktom ohľadom prínosu rastlinnej kuchyne v oblasti znižovania ekologickej stopy. Vytvorila celkom napätá situácia, ktorá ovplyvnila aj ostatných účastníkov.

DISCLAIMER

Nechod'te do kurzu varenia, ak nemáte kompletne vybavenú kuchyňu. Ešte aj s tak dokonale vybavenou kuchyňou akú má Stará jedáleň to vedelo byť náročné pri 10 účastníkoch. Niekedy nám chýbal hrniec, niekedy mixér. Využili sme aj samostatné varné dosky.