

PO PIERWSZE EKOŚWIADOMOŚĆ

nr 02(04)/2015

SeniorLO 50+

Zrównoważony rozwój na co dzień – dla osób po pięćdziesiątym roku życia



Wiosna
– *znów nam ubędzie lat*



MINILO.ORG



LOGISTYKA-ODZYSKU.PL



SENIORLO.ORG



EDUKUJEMY SPOŁECZEŃSTWO W ZAKRESIE ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU

Wydawca M&M Consulting, adres redakcji: ul. Modlińska 129, 03-186 Warszawa, redakcja@mmconsulting.waw.pl

ZAMÓW PRENUMERATĘ DLA WNUCZĄT!

Prenumerata roczna
tylko **68,33 PLN***
10% taniej

Do każdej
prenumeraty otrzymasz
atrakcyjny gadżet - ekologiczną
TORBĘ NA
ZAKUPY.

Złóż zamówienie telefonicznie:

505 530 100

lub wyślij e-maila:

minilo@mmconsulting.waw.pl

lub wypełnij formularz:

www.minilo.org/prenumerata

* cena prenumeraty obejmuje koszty przesyłki





Drodzy Czytelnicy „SeniorLO 50+”!

Trzymacie w rękach kolejne wydanie naszego czasopisma. Niezmiernie cieszy nas fakt, iż gro-
no naszych Czytelników stale rośnie. Cały czas
dążymy do tego, aby pismo było tworzone nie
tylko przez naszą redakcję dla Państwa, ale
i przez Państwa.

Już w tym numerze, zgodnie z pojawiają-
ymi się sugestiami, artykuł na temat *zielonych
zakątków Polski*. Po zimie to idealny czas na
odkrywanie uroków otaczającej nas przyrody.
Na pierwszą wizytę wybraliśmy Kaszuby. Re-
gion ten jest ciekawy i różnorodny nie tylko
pod względem krajobrazu, ale także historii
i kultury. Gdzie zabierzemy Państwa następ-
nym razem...? Czekamy na propozycje.

To jak wygląda świat wokół nas, zależy od nas samych. Wiemy, ile problemów może przyspa-
rzać odpowiednie postępowanie z powstającymi w naszych domach odpadami. W tym nume-
rze prezentujemy drugą część cyklu dotyczącego *prawidłowej segregacji odpadów*. Tym razem
tematem są odpady niebezpieczne, na które należy zwrócić szczególną uwagę ze względu na
ich właściwości. Mamy nadzieję, że wiedza ta okaże się pomocna.

Nadeszła wiosna, a wraz z nią więcej chęci na aktywność na świeżym powietrzu. Miło jest po
wspólnym wysiłku mieć z kim dzielić ławkę w parku. Polecam artykuł *Miłość nie pyta o wiek*,
a w nim historię o parze, która odnalazła się po latach. Czasem warto poczekać. Życie jest na
tyle zaskakujące, iż nigdy nie wiemy, co jeszcze może nas spotkać.

Serdecznie zapraszam do lektury. Chętnie zobaczymy, dokąd trafia „SeniorLO 50+”. Chcemy
bliżej poznać naszych Czytelników, dlatego czekamy na Państwa zdjęcia - te na tle przyrody
będą najbardziej cenne.

NAPISZ LIST DO REDAKCJI!

Zachęcamy wszystkich Czytelników „Se-
niorLO 50+” do współtworzenia naszego
czasopisma. Chcemy dowiedzieć się, jakie
są Państwa problemy i refleksje – szcze-
gólnie te dotyczące ekologii. Jesteśmy cie-
kawi zainteresowań, pasji i marzeń. O tym
wszystkim chcemy pisać – dla Państwa.

Z wiosennymi
pозdrowieniami,
Agnieszka Karpińska
Redaktor naczelny



Spis treści:

OD REDAKCJI 3

EKOLOGIA WOKÓŁ NAS
Jak uprawiać zioła
w domu? 4

Tajniki prawidłowej
segregacji cz. 2
– odpady niebezpieczne 5

Kompostownik
w ogrodzie 8

ZIELONE ZAKĄTKI
Kto chce spędzić
dobre wczasy, niech
w kaszubskie jedzie lasy... 9

AKTYWNY SENIOR
Miłość nie pyta o wiek... 12

POLECAMY
Gdzie są smaki
z tamtych lat...? 14

REDAKTOR NACZELNY

Agnieszka Karpińska
wydawnictwo@mmconsulting.waw.pl

REDAKTOR PROWADZĄCY

Marta Sachajko, tel. 512 108 403
redakcja@mmconsulting.waw.pl

WSPÓŁPRACA

Jolanta Osiak, Paulina Polakiewicz,
Piotr Grodkiewicz, Grzegorz Wałętrzak

Czasopismo drukowane
jest na papierze z recyklingu

MENADŻER DS. DYSTRYBUCJI PRASY

Marcin Bajko, tel. 519 184 337
marcin.bajko@mmconsulting.waw.pl

DZIAŁ REKLAMY

dzial.reklamy@mmconsulting.waw.pl
reklama@mmconsulting.waw.pl
tel. 512 109 901, 512 109 910

DZIAŁ MARKETINGU

Justyna Borecka, tel. 519 184 376
kontakt@mmconsulting.waw.pl

PRENUMERATA

Magdalena Kukawka, tel. 505 530 100
sekretariat@mmconsulting.waw.pl

PROJEKT I SKŁAD

Arkadiusz Kowal

WYDAWCA

M&M Consulting
ul. Modlińska 129,
03-186 Warszawa

NAKŁAD: 5000 egz.

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam z zastrzeżeniem art. 36 ust. 4 *prawa prasowego*. Redakcja informuje, iż nie zwraca
nadesłanych tekstów, artykułów. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i zmiany formy graficznej artykułów wraz ze zmianą
tytułów i śródtytułów. Przedruk tekstów i ich wykorzystanie tylko za pisemną zgodą redakcji. Artykuły zawarte w czasopiśmie nie
muszą odzwierciedlać poglądów wydawnictwa.



Jak uprawiać zioła w domu?

Czy jest lepszy sposób na wzbogacenie domowych potraw nutą świeżości i aromatu od dodania do nich świeżych ziół? Chyba nie! Ale skąd wziąć na co dzień świeże zioła, gdy za oknem przedwiośnie? Rozwiązanie jest proste – z kuchennej doniczki.

Uprawianie ziół w doniczkach to najlepszy sposób, aby mieć świeże zioła zawsze w zasięgu ręki. Hodowane w kolorowych pojemnikach i skrzynkach mogą być również ciekawą ozdobą naszej kuchni. Wszystkich, którzy zastanawiają się, od czego zacząć, jakie zioła wybrać i jak je uprawiać, zachęcamy do skorzystania z naszych podpowiedzi.

Zacznijmy od...

Przygodę z ziołami należy rozpocząć od zastanowienia się, których ziół używamy w kuchni najczęściej. Bazylia, cząber, majeranek, koper, kminek, melisa, tymianek, a może mięta? Po podjęciu decyzji kolejnym krokiem jest zdecydowanie, gdzie będą stały doniczki. Do uprawy ziół należy wybrać dobrze nasłonecznione miejsce – idealny będzie kuchenny parapet (byle nie od północnej strony).

Kiedy siać?

Najlepszym okresem na wysiew, z odpowiednio długim i słonecznym dniem, jest początek marca. Rośliny dostaną wówczas odpowiednią dawkę słońca. Jeśli chcesz mieć świeże zioła w porze jesiennej i zimowej – wysiej je w porze letniej.

Co jest potrzebne?

Kiedy wiadomo już, jakie zioła chcemy uprawiać, musimy poszukać w domu małych doniczek lub opakowań po jogurtach (nie wolno zapomnieć o wywierceniu otworów w dnie, przez które wypłynie nadmiar wody po podlaniu roślin). Warto zaopatrzyć się również w specjalną ziemię do nasion, która wcześniej została odkażona. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko chorób roślin.

Gdy zioła urosną kilka centymetrów, trzeba przesadzić je do docelowych doniczek (wypełnionych zwykłą ziemią, którą najlepiej wymieszać z piaskiem).

Pamiętaj...

Zioła potrzebują dużo wilgoci, podlewaj je regularnie - najlepiej wodą o temperaturze pokojowej. Należy je również przycinać, gwarantując ich stały i równomierny wzrost.

Znana restauratorka zawsze powtarza, że kuchnia powinna pachnieć ziołami i dobrym jedzeniem. I tego zapachu w kuchni życzymy naszym Czytelnikom! **PP** ■

ŹRÓDŁA:

- 1) www.ogrodniktomek.pl
- 2) www.poradnikogrodniczy.pl

Zachęcamy do przysyłania na adres redakcji zdjęć domowych ogródków ziołowych. Autorzy najciekawszych z nich otrzymają upominki.

Czy wiesz, że...



Roślina wieloletnia. Tymianek ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Pomaga przy chorobach nieżytu żołądka, łagodzi podrażnione jelita.



Roślina wieloletnia. Udrażnia drogi oddechowe i łagodzi bóle brzucha. Zawarte w niej olejki eteryczne działają przeciwwirusowo i przeciwbólowo.



Roślina wieloletnia. Melisa pozytywnie wpływa na nasz układ nerwowy. Łagodzi objawy zdenerwowania, stres i nerwicę.



Roślina jednoroczna. Olejki eteryczne zawarte w bazylu ułatwiają trawienie i pozwalają na lepsze przyswajanie pokarmów. Bazylia ma również działanie przeciwdepresyjne.

Tajniki prawidłowej segregacji cz. 2

– odpady niebezpieczne

Selektywna zbiórka odpadów, mimo iż z pozoru wydaje się prosta, kryje w sobie przynajmniej kilka skomplikowanych tematów. Doskonale o tym wiemy i nie boimy się podejmować tych bardziej zawitych aspektów segregacji. Zachęcamy do zapoznania się z drugą częścią cyklu odkrywającego tajniki prawidłowej segregacji. W poprzednim numerze poruszyliśmy temat prawidłowego sortowania odpadów powstałych z opakowań wielomateriałowych. Teraz nadszedł czas na przekazanie wskazówek dotyczących „palącego” i „wybuchowego” problemu selektywnej zbiórki odpadów niebezpiecznych.

Niebezpieczny typ

Bez wątpienia odpady niebezpieczne, choć zazwyczaj występują w naszych gospodarstwach domowych w mniejszej ilości niż pozostałe frakcje, zasługują na szczególną uwagę. Sama już nazwa jednoznacznie wskazuje, że powinny wzbudzać w nas większą czujność. Jednak co właściwie powoduje, że niektóre odpady zaliczamy do niebezpiecznych?

Najprościej odpady niebezpieczne można zdefiniować jako takie, które ze względu na swoje pochodzenie, skład chemiczny, biologiczny, inne właściwości i okoliczności stanowią zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzi albo dla środowiska (definicja GUS)¹.

Właściwości powodujące że odpad jest odpadem niebezpiecznym (zgodnie z załącznikiem nr 3 do ustawy z dnia 14 grudnia 2012 roku o odpadach):

- H1 „wybuchowe”,
- H2 „utleniające”,
- H3-A „wysoko łatwopalne”,
- H3-B „łatwopalne”,
- H4 „drażniące”,
- H5 „szkodliwe”,
- H6 „toksyczne”,
- H7 „rakotwórcze”,
- H8 „żrące”,
- H9 „zakaźne”,
- H10 „działające szkodliwie na rozrodczość”,
- H11 „mutagenne”,
- H12 odpady, które w kontakcie z wodą, powietrzem lub kwasem uwalniają toksyczne lub bardzo toksyczne gazy,
- H13(*) „uczulające”,
- H14 „ekotoksyczne”,
- H15 odpady, które po zakończeniu procesu unieszkodliwiania mogą w dowolny sposób wydzielić inną substancję, np. w formie odcieku, mającą którąkolwiek spośród cech wymienionych powyżej.

Definicja ustawowa mówi, że odpady niebezpieczne to takie, które wykazują co najmniej jedną spośród właściwości niebezpiecznych. Lista właściwości niebezpiecznych jest długa i obejmuje 16 różnych cech (patrz ramka obok).

Zapoznanie się z zestawieniem szkód, jakie odpady niebezpieczne mogą wywołać w życiu człowieka i funkcjonowaniu całego ekosystemu powinno szybko uświadomić nawet największym niedowiarkom, że temat prawidłowego postępowania z tego typu produktami jest szczególnie ważny. O potrzebie ciągłej wzajemnej edukacji w tym zakresie najlepiej świadczy bardzo mała ilość zbieranych selektywnie odpadów szczególnie szkodliwych dla środowiska.

Niezdadne do użycia wyroby, mogące zagrozić ludziom i środowisku, znajdujące się w naszych domach nagminnie mieszane są ze zwykłymi śmieciami.

Skala problemu segregacji odpadów niebezpiecznych

Prawdą jest, że większość odpadów niebezpiecznych powstaje w zakładach przemysłowych. Ich główni wytwórcy to m.in.: huty żelaza, ołowiu, cynku i miedzi oraz przemysł chemiczny i naftowy. Jednak w przypadku fabryk stosunkowo łatwe jest zebranie odpadów niebezpiecznych i ich późniejsza utylizacja. Zupełnie inaczej wygląda kwestia selektywnej zbiórki komunalnych odpadów niebezpiecznych. Niezdadne do użycia wyroby, mogące zagrozić ludziom i środowisku, znajdujące się w naszych domach nagminnie mieszane są ze zwykłymi śmieciami. Wynika to z braku wiedzy o zagrożeniu bądź też z obawy przed trudnościami związanymi z pozbywaniem się odpadów tego typu. Mimo że właściwe postępowanie z odpadami niebezpiecznymi powinno być oczywistym priorytetem każdego człowieka (ze względu na prawdopodobieństwo wy-

stąpienia realnych zagrożeń w przypadku zaniechań), problem ten jest wciąż powszechnie bagatelizowany. Świadczą o tym oficjalne dane dotyczące masy zebranych selektywnie odpadów niebezpiecznych w 2012 roku. GUS podaje, że w roku tym około 38 milionów Polaków zebrało 1000 ton odpadów niebezpiecznych. Ta liczba może do nas nie przemawiać, jednak po prostym przeliczeniu rachunek matematyczny jest nieubłagany – statystyczny Polak zebrał selektywnie w 2012 roku około 26 gram odpadów niebezpiecznych (czyli mniej więcej jedną małą baterię AA). Tylko z pozoru lepiej wyglądało wysegregowanie i skompletowanie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (również zaliczanego do odpadów niebezpiecznych, ale wyodrębnionego w statystykach GUS). W tym przypadku w 2012 roku zebrano nieco ponad pół kilograma (0,579 kg) wysłużonych urządzeń na osobę. Osiągnięcie takiego wyniku jest adekwatne do sytuacji, w której czteroosobowa polska rodzina wymienia lodówkę co 25 lat, w tym czasie nie używając żadnych innych sprzętów elektronicznych i elektrycznych... Zapewne dużym problemem pozostaje właściwa identyfikacja odpadów niebezpiecznych. W rozpoznaniu przypuszczalnie groźnych odpadów powinny pomóc nasze wskazówki.

Przykłady odpadów niebezpiecznych

Szkodliwe odpady występujące w codziennym funkcjonowaniu gospodarstwa można podzielić na kilka podstawowych grup:

- Leki i odpady medyczne (więcej w ramce na sąsiedniej stronie);
- ZSEiE, czyli zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, popularnie nazywany elektrośmieciami - nieużywane, przestarzałe lub zepsute pralki, lodówki, komputery, telewizory, sprzęt audio, żelazka, telefony, wiertarki i inne podobne sprzęty, w tym również zabawki wyposażone w elektronikę;
- Świetlówki i żarówki energooszczędne;
- Odpady zawierające rtęć (termometry, lampy) – w ich przypadku najważniejsze jest niedopuszczenie do rozbicia i ulatniania się rtęci;
- Wszystkie typy baterii i akumulatorów (również samochodowych);
- Spraye, również puste opakowania po aerozolach – w tym przypadku trudno podać uniwersalne rozwiązanie. Niektóre przedsiębiorstwa zbierające odpady zalecają, aby opakowania po sprayach wyrzucać do pojemników na odpady surowcowe/metale (jeśli widnieje na nich informacja, że zostały wykonane z aluminium, a jednocześnie nie ma piktoqramów którymi oznaczane są substancje niebezpieczne) lub do koszy na zmieszane odpady komunalne. W razie wątpliwości, najlepiej rozwiązać je poprzez bezpośredni kontakt z firmą odbierającą odpady w naszej gminie;
- Oleje smarowe;
- Farby, kleje, lakiery i rozpuszczalniki;
- Środki ochrony roślin, środki do oprysku i nawozy;
- Środki czyszczące, takie jak chlor, amoniak i silne detergenty, środki do konserwacji drewna i opakowania po nich.



Symbolle zamieszczane na opakowaniach



T+ Produkt bardzo toksyczny



T Produkt toksyczny



Xn Produkt szkodliwy



C Produkt żrący



Xi Produkt drażniący



N Produkt niebezpieczny dla środowiska



E Produkt wybuchowy



O Produkt utleniający



F+ Produkt skrajnie łatwopalny



F Produkt wysoce łatwopalny



Nie wyrzucać

Wszystkie tego typu produkty zmieszane ze zwykłymi odpadami komunalnymi wydzielają szkodliwe substancje, które później łatwo przedostają się do środowiska i negatywnie wpływają na życie roślin, zwierząt i ludzi. Ich oddziaływanie rzadko ma charakter masowej katastrofy ekologicznej, jednak związki ulatniające się z odpadów niebezpiecznych mogą znacząco obniżać jakość wód i powietrza, z których korzystamy na co dzień. Szacuje się, że jedna bateria „guzikowa” może zatruć od 5 do 50 tysięcy litrów wody, a jeden „paluszek” na trwałe zanieczyszcza 1 m³ gleby². W rozpoznaniu, czy mamy do czynienia z odpadem niebezpiecznym powinny pomóc piktogramy zamieszczane na niektórych opakowaniach (znak koloru czarnego na pomarańczowym tle) bądź symbole typu „nie wyrzucać” z przekreślonym koszem na śmieci.

Szacuje się, że jedna bateria „guzikowa” może zatruć od 5 do 50 tysięcy litrów wody, a jeden „paluszek” na trwałe zanieczyszcza 1 m³ gleby.

Jak postępować z odpadami niebezpiecznymi?

Właściwe postępowanie z odpadami niebezpiecznymi nie wymaga od nas dużego trudu. Jedyny wysiłek, jakim musimy się wykazać, żeby uniknąć wszystkich przykrych konsekwencji związanych z opisywanymi skażeniami środowiska, to właściwe rozpoznanie potencjalnie groźnych śmieci produkowanych w naszych domach i ich selektywna zbiórka. Ważne jest, żeby nie mieszać różnych typów odpadów niebezpiecznych i przechowywać je w miejscach suchych, w miarę możliwości nieoświetlonych i niedostępnych dla dzieci. Szkodliwe odpady możemy następnie oddać do Punktów Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (w skrócie nazywanych PSZOK-ami) lub mobilnych punktów zbiórki odpadów niebezpiecznych, funkcjonujących w niektórych gminach. Inne miejsca, które przyjmują wybrane grupy odpadów niebezpiecznych to: apteki, sklepy i hurtownie RTV i AGD, instytucje publiczne (szkoły, urzędy gmin i inne), różnego rodzaju sklepy, gdzie wystawiane są pojemniki np. na baterie, sklepy sprzedające środki ochrony roślin czy warsztaty samochodowe przyjmujące zużyte akumulatory. Informacje, w jakich miejscach przyjmowane są odpady niebezpieczne powinniśmy znaleźć w Internecie na stronie gminy lub przedsiębiorstwa odbierającego od nas „zwykłe” odpady lub bezpośrednio kontaktując się z tymi instytucjami.

Co się dzieje z odpadami niebezpiecznymi?

Selektywna zbiórka odpadów niebezpiecznych jest ważna nie tylko z powodu dodatkowych zanieczyszczeń środowiska, jakie powodują, gdy są zmieszane z odpadami komunalnymi. Nawet niebezpieczne odpady, jeśli są wysegregowane, można bowiem poddać procesom odzysku i recyklingu. Część z nich, jak np. odpowiednio rozdzielone i przetworzone elementy urządzeń elektrycznych i elektronicznych, może zostać powtórnie użyta w procesach produkcji jako surowce (co z kolei bezpośrednio

przekłada się na mniejszą presję wywieraną na środowisko w związku z wydobywaniem surowców). Odpady, które zawierają substancje na tyle groźne, że ich recykling obciążony byłby zbyt dużym ryzykiem, poddawane są procesom spalania (z odzyskiem energii) lub unieszkodliwiania na specjalnie przygotowanych i zabezpieczonych składowiskach. Dzięki odpowiedzialnemu podejściu do selektywnego zbierania odpadów niebezpiecznych możemy dać im drugie życie oraz ocalić nas samych i środowisko przed zanieczyszczeniami. **PG** ■

Leki i odpady medyczne

Przeterminowane lub wycofane z użycia leki, podobnie jak inne odpady medyczne i weterynaryjne (np. igły, strzykawki) są odpadami niebezpiecznymi. Bez względu na stan skupienia i skład chemiczny wszystkie powinny być oddzielnie zbierane, a następnie unieszkodliwiane poprzez spalanie w specjalnych spalarniach odpadów niebezpiecznych, znajdujących się zwykle przy szpitalach. Mimo że niektóre środki wykorzystywane w medycynie nie zawierają substancji niebezpiecznych (np. syropy roślinne), nie ma możliwości wydzielania ich ze strumienia pozostałych leków – wiązałoby się to ze zbyt dużym ryzykiem pomyłki i bezpośredniego zagrożenia życia ludzi. Problem produkowania odpadów medycznych jest w naszych gospodarstwach domowych bardzo widoczny – mamy skłonności do gromadzenia leków „na wszelki wypadek”, co ma odzwierciedlenie w ilościach wytwarzania około 2,5 kg rocznie takich śmieci przez statystycznego Polaka. Jednak mimo pozytywnych zmian w zakresie zbierania nieprzydatnych medykamentów i przekazywania ich do punktów selektywnej zbiórki (przede wszystkim aptek), wciąż duża część przeterminowanych farmaceutyków ląduje w kanalizacji lub jest mieszana ze zwykłymi odpadami komunalnymi. Przekłada się to na zwiększenie zanieczyszczenia środowiska, w przypadku którego najbardziej zagrożone są ekosystemy wodne. Innym bardzo groźnym (i trudnym do zmierzenia) skutkiem przedostawania się substancji chemicznych zawartych w lekach do środowiska jest uodparnianie się bakterii na różne substancje czynne zawarte w medykamentach (szczególnie w antybiotykach). Łatwo więc dojść do oczywistego wniosku, że farmaceutyki lądujące w zwykłym koszu bądź ubikacji to realne zagrożenie nie tylko dla przyrody, ale przede wszystkim dla naszego zdrowia.

ŹRÓDŁA:

- 1) www.stat.gov.pl
- 2) www.zgzm.pl
- 3) www.natemat.pl
- 4) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 20 kwietnia 2012 r. w sprawie oznakowania opakowań substancji niebezpiecznych i mieszanin niebezpiecznych oraz niektórych mieszanin.
- 5) Ustawa z dnia 14 grudnia 2012 r. o odpadach, (Dz.U. 2013 poz. 21).



Kompostownik w ogrodzie

Serce mojego ogrodu – tak często mówią ogrodnicy o swoich kompostownikach. Dlaczego są one tak ważne, jakie spełniają funkcje i czy naprawdę są nam niezbędne? O tym w poniższym artykule.

Często zdarza się, że porządkując ogródek mamy problem z pozbyciem się chwastów, fragmentów roślin, liści, gałęzi, skoszonej trawy. Dobrym miejscem na zagospodarowanie tych odpadów jest właśnie kompostownik – pozbywając się ich możemy uzyskać naturalny, wartościowy nawóz.

W poszukiwaniu miejsca...

Najlepszym miejscem na kompostownik jest teren osłonięty od słońca i wiatru – zgromadzony materiał nie może wyschnąć. Również z tego powodu, podczas długotrwałych susz należy polewać go wodą. Ważne jest, aby zaprojektować go na podłożu przepuszczającym wodę (np. w przypadku dużych ulew), jednocześnie umożliwiając dostęp do kompostowanego materiału pożytecznym mikroorganizmom.

Przy wyborze miejsca warto pamiętać o sąsiadach, którym może przeszkadzać nieprzyjemny zapach wydobywający się z naszego kompostownika.

Otwarty, zamknięty, czy rotacyjny?

Wyróżniamy trzy rodzaje kompostowników:

1. Otwarte – najczęściej zbudowane z listew lub desek, nie posiadają dna ani pokrywy. Łatwo możemy zrobić je samodzielnie – po wkopaniu do ziemi czterech pionowych narożników, deski układamy wraz ze wzrostem pryzmy. W sklepach znajdziemy również kompostowniki otwarte plastikowe i metalowe.
2. Zamknięte – ich niewątpliwą zaletą jest zapewnienie optymalnych warunków do rozkładu biomasy poprzez zachowa-

nie wewnątrz odpowiedniej temperatury, wilgotności i stałego dopływu powietrza. Często stosuje się w nich systemy szczelin przewietrzających oraz termoizolację, co pozwala na otrzymanie humusu kilka razy w roku.

3. Rotacyjne – najczęściej wykonane z plastiku lub metalu, zawieszane są na konstrukcji umożliwiającej ich obracanie. Rotacja materiału powoduje jego wymieszanie i napowietrzenie.

Duży czy mały?

Rozmiar skrzyni kompostowanej powinien być dopasowany do wielkości działki oraz ilości kompostowanego materiału. Przyjmuje się, że dla działki o powierzchni 600 m² wystarczy kompostownik o pojemności ok. 800 litrów. Należy pamiętać o zachowaniu zapasu pojemności, który zapewni swobodny dostęp powietrza do materiału i dzięki temu rozwój pożytecznych mikroorganizmów.

Domowa produkcja kompostu to doskonały sposób na zagospodarowanie resztek organicznych. Szacuje się, że w przeciętnym gospodarstwie domowym około 40% stanowi materiał, który możemy kompostować. Produkcja takiego kompostu nic nie kosztuje, a może dostarczyć naszym roślinom niezbędne i bardzo cenne składniki odżywcze. **PP ■**

ŹRÓDŁA:

- 1) www.newgreen.pl
- 2) www.murator-dom.pl
- 3) www.kompostowniki.eu



Fot. Wiktoria Pribe

Kto chce spędzić dobre wczasy, niech w kaszubskie jedzie lasy...

Czy jest w Polsce region, w którym możemy znaleźć niemal wszystkie możliwe atrakcje – nie tylko morze, ale i spore wzniesienia, jeziora, rzeki oraz piękne lasy? Oczywiście – to Kaszuby, zwane także Szwajcarią Kaszubską ze względu na swoje wyjątkowe ukształtowanie terenu.

Według legendy Kaszuby swoje piękno zawdzięczają aniołowi, który zatroszczył się o tę krainę, gdy Pan Bóg stwarzał świat. Kiedy zadowolony Bóg zapytał aniołów, jak im się podoba jego dzieło, jeden z nich rozżalony spytał, dlaczego Kaszubom dał tylko jałowe i piaszczyste pola. Pan Bóg wzruszył się jego troską, zajął do swojego worka i wytrząsnął jego zawartość nad kaszubską krainą. Jak się okazało, na dnie zostało sporo rozmaitych okruszków – pagórki, rzeki, jeziora, pola, lasy i łąki. Anioł nie spodziewał się, że z resztek może powstać takie piękno. Pozostali aniołowie również nie mogli się nadziwić, a troskliwy anioł otrzymał od tej pory Kaszuby pod swoją opiekę.

Tak mówi legenda, jednak każdy, kto choć raz zawitał w te strony, wie, że – jak w każdej legendzie – jest w tym sporo prawdy. Kaszuby zachwycają licznymi czystymi jeziorami, łączącymi je rzekami i bogatymi w zwierzynę lasami. Dzięki temu, że są one znacznie mniej popularne niż Mazury, możemy cieszyć się spokojem i ciszą, a w wielu zbiornikach wodnych znaleźć rośliny i zwierzęta, których obecność potwierdza niemal zupełny brak skażenia cywilizacją.

Chcemë le so zażec...

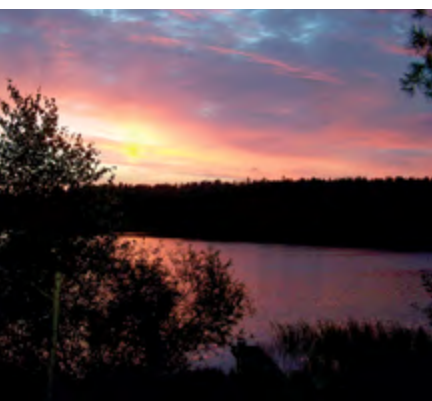
Będąc na Kaszubach konieczne trzeba spróbować tabaki – tradycyjnej używki w tym regionie. Jest ona zrobiona ze zmieszanych na pył liści tytoniu, do których dodaje się suszone owoce (również zmieszane) oraz przyprawy – z miętą na czele (dlatego naturalnym odruchem po jej zażyciu jest kichanie). Kaszubi wsypują ją do tabakiery wykonanej z rogu, a chcąc zażyć, mówią zawsze *Chcemë le so zażec*. Robią tak bez względu na okoliczności – dawniej zdarzało się, że przerwę na tabakę robił nawet ksiądz w trakcie mszy, a po nim wierni.

Warto pamiętać, że dla Kaszubów to nie tylko używka, ale również towarzyski rytuał i element regionalnej kultury.



Na Kaszubach miejsce do wypoczynku znajdzie każdy – zarówno rodzice z dziećmi, jak i seniorzy chcący uciec od miejskiego zgiełku. Czekają na nich wiele pensjonatów oraz ośrodków, w których przyjemnie i ciekawie będą mogli spędzić czas. Bardziej aktywni turyści mogą skorzystać z szerokiej oferty sportów wodnych – żagle, kajaki, rowery wodne – to wszystko jest w zasięgu ręki.

Na terenie Kaszub znajdują się także dwa Parki Krajobrazowe: Kaszubski i Trójmiejski, w obrębie których mieszczą się liczne rezerваты przyrody, a w nich m.in. ostoją żurawia czy czapli siwej. Dla niektórych to jedyna okazja, aby obserwować te gatunki w ich naturalnym środowisku.



Fot. Edward Prieb

Jeśli znudzi się wypoczywanie na łonie natury – zawsze można pozwiedzać okolicę – poczynając od Trójmiasta (do którego nie jest daleko), a skończywszy na takich atrakcjach, jak dom do góry nogami w Symbarku. Dla ciekawych historii polecamy Muzeum – Kaszubski Park Etnograficzny

im. Teodory i Izzydora Gulgowskich we Wdzydzach Kiszewskich, który jest najstarszym skansenem w Polsce. Warto wybrać się także do stolicy Kaszub – problemem może być jednak jej zlokalizowanie, gdyż o ten szczytny tytuł już od lat walczą ze sobą Gdańsk, Kartuzi, Kościerzyna, Wejherowo i Bytów, dlatego... najlepiej odwiedzić je wszystkie.

Kaszuby słyną nie tylko ze swego uroku i zróżnicowanej przyrody, ale także z gościnności i bogatej kultury swoich mieszkańców, którzy eksponują przywiązanie do korzeni i do języka kaszubskiego. Dla turystów spoza tego regionu

Kaszuby słyną ze swego pięknego tradycyjnego haftu, którego umiejętność wykonywania jest przekazywana z pokolenia na pokolenie. Jest on siedmiobarwny, a poszczególne kolory symbolizują odpowiednie elementy kaszubskiego krajobrazu oraz charakteru Kaszubów:

CHABROWY – piękne jeziora kaszubskie;
NIEBIESKI – niebo nad Kaszubami;
GRANATOWY – głębię morza;
ŻÓŁTY – łany zbóż na polach;
ZIELONY – bogate w zwierzynę lasy;
CZERWONY – krew, którą Kaszub gotów jest przelać za obronę ojczyzny,
CZARNY jak kaszubska ziemia na polu.

obcobrzmiąca kaszubszczyzna jest prawdziwą atrakcją – niespodzianką mogą być m.in. dwujęzyczne tablice informacyjne w niektórych miejscowościach.

Kaszuby mają wiele do zaoferowania – przepiękny krajobraz, ciekawą kulturę i tradycję, wiele zabytków, na których odcisnęła się burzliwa historia naszego kraju. To wszystko sprawia, że naprawdę warto wybrać się tam na wypoczynek. **MS** ■

Tytułowy cytat pochodzi z popularnej pieśni ludowej „Kaszubskie jeziora”, której autorem jest ks. Antoni Pepliński.

Chcesz zareklamować swój zielony zakątek? Skontaktuj się z nami. Marcin Bajko: tel. 519 184 337
marcin.bajko@mmconsulting.waw.pl



**WSPÓLNIE Z NAMI ROZWIJAJ
 SPOŁECZEŃSTWO EKOLOGICZNE!**

**MOŻESZ POMÓC POPRZECZ UDZIAŁ W LICYTACJI
 NA FUNDACJA-EKOCYKL.PL**

**ZACHĘCAMY
 WSZYSTKICH
 SENIORÓW
 DO PRZESYŁANIA
 SWOICH PRAC**

– zostaną zlicytowane
 na rzecz Fundacji!



ul. Modlińska 129,
 03-186 Warszawa,
 KRS 0000412653,
 NIP 524-27-50-693,

BNP Paribas Bank Polska SA,
 Nr konta 96 1600 1169 1847
 4221 1000 0001,

tel. 519 184 340,
fundacja@ekocykl.org

Placówki, które potrzebują
 wsparcia, prosimy o kontakt.
[FB.COM/FUNDACJAEKOCYKL](https://fb.com/fundacjaekocykl)

ZAPRASZAMY SENIORÓW
do ponad 30
miejsowości W CAŁEJ POLSCE
na turnusy
Z AKTYWNYM
WYPOCZYNKIEM



ORAZ

turnusy
lecnicze
Z ZABIEGAMI

PRZYKŁADOWE OFERTY

(ceny za tydzień pobytu z wyżywieniem pełnym lub z 2 posiłkami):

Kąty Rybackie (maj) – 416 zł, (czerwiec, wrzesień) – 468 zł | Jarosławiec (maj) – 464 zł, (czerwiec, wrzesień) – 544 zł | Mielno, 50m od plaży (wrzesień) – 574 zł | Świnoujście (lipiec, sierpień) – 625 zł | Jastrzębia Góra (z basenem – kwiecień, maj, czerwiec) – od 595 zł | Poddąbie z zabiegami (czerwiec, wrzesień) od 625 zł, (lipiec, sierpień) – od 725 zł | Sopot z zabiegami (kwiecień) – 759 zł | Kalbortnia na Mazurach (maj, czerwiec, wrzesień) – 528 zł | Piaski nad Beldanami – super szlaki rowerowe (maj, wrzesień) – 599 zł, w cenie rejs statkiem | Nowa Kaletka na Mazurach maj, czerwiec 11 dni aktywnego wypoczynku z ćwiczeniami kręgosłupa i masażami – 1200 zł | Wisła (maj) – 416 zł, (czerwiec, wrzesień) – 440 zł | Karpacz (wrzesień) – 440 zł | Rudki - Góry Świętokrzyskie z basenem (czerwiec, wrzesień) – 450 zł/6 dni | Zakopane (kwiecień) – 525 zł, (maj) – 560 zł, (czerwiec, wrzesień) – 595 zł, (lipiec, sierpień) – 630 zł z zabiegami 100 zł drożej | Piwniczna (z basenem) maj, czerwiec, lipiec – 592 zł, w cenie pakiet aktywności fizycznej: wyjścia w góry, gimnastyka | Rabka – 720 zł turnus szybkiej diagnostyki kardiologicznej z wykonaniem badań: EKG, ECHO serca, Holter EKG, Holter ciśnieniowy, test wysiłkowy | Jadwisin k/Warszawy (lipiec, sierpień) – 585 zł; Ciechocinek (maj, czerwiec, wrzesień) – 805 zł z zabiegami | Busko – 877 zł z zabiegami (znakomite kąpiele siarczkowe!)

**TE I WIELE INNYCH OFERT, TAKŻE Z DOJAZDEM
AUTOKAROWYM Z WARSZAWY ZNAJDZIESZ
NA WWW.AMITUR.PL**

INFORMACJE I SPRZEDAŻ:

Biuro Turystyczne AMITUR ul. Polna 44/1; 00-635 Warszawa,
tel.: 22 825 54 13; 22 825 22 16; 502-045-822


TRZY KORONY
JASTRZĘBIA GÓRA

**WCZASY W JASTRZĘBIEJ GÓRZE
DLA SENIORA i nie tylko**
Turnusy 7, 8 dni już od 390zł za pobyt



Cena zawiera:

- nocleg w pokojach z łazienkami oraz TV
- wyżywienie — 3 posiłki dziennie (śniadanie i kolacja w formie bufetu szwedzkiego)
- 2 x wieczorek z muzyką na żywo
- ognisko z pieczeniem kielbasek
- występ kapeli kaszubskiej i inne

**10% ZNIŻKI DLA POSIADACZY
KART SENIORA**
Nosi portmoryz:
WROCLAW, LODZ, SOSNOWIEC, CZESTOCHOWA,
BYTOM, KRAKOW



TURNUSY od KWIETNIA do STYCZNIA!!!

rezerwacje
tel. 733 95 95 96

O W Trzy Korony
ul. TPD 13, 84-104 Jastrzębia Góra

TERAZ TAKŻE JASTARNIA!!!

TANIE SANATORIA

KOŁOBRZEG (Nr 8) 2-17.11

pokoje z łazienkami, TV, plaża 100 m, 3 posiłki, 2 zabiegi dziennie, **cena: 1.580 zł**
Autokar z : Ruda Śląska, Katowice, Sosnowiec, Łódź, Toruń, Bydgoszcz

SOPOT-GDAŃSK (Nr 11) 20.09-04.10

plaża 50 m, pokoje z łazienkami, TV, 3 posiłki, 3 zabiegi dziennie, **cena: 1.290 zł**

ŁĄDEK ZDRÓJ (Nr 4) 3-17.11

pokoje z łazienkami, TV, 3 posiłki, 2 zabiegi dziennie, **cena: 920 zł**

CIECHOCINEK (Nr 2) 26.10-9.11

pokoje z łazienkami, TV, 3 posiłki, 3 zabiegi dziennie, **cena: 1.470 zł**

Serdecznie zapraszamy

Biuro Podróży

Made in Poland

tel. 42 638 77 40

42 209 39 33 (34)

Made in Poland



www.madeinpoland.com.pl



Miłość nie pyta o wiek...

Wraz z nadejściem wiosny wszystko dookoła budzi się do życia. My również budzimy się z zimowego snu i mamy więcej energii, optymizmu i ochoty na aktywne spędzanie wolnego czasu. Jednocześnie w każdym z nas, niezależnie od wieku, budzą się uczucia i pragnienie bliskości. Natura rozkwita, a w naszych sercach kwitnie potrzeba miłości – chcemy kochać i być kochani. Jak wygląda miłość po pięćdziesiątym roku życia?

Nie ma jednej odpowiedzi na to pytanie. Historia każdego z nas jest niepowtarzalna i nie można jej porównywać. Ta historia wciąż trwa i zaskakuje nawet tych, którzy myślą, że wielką miłość mają już za sobą. Jak się okazuje, stan zakochania może na nas spaść jak grom z jasnego nieba w każdym momencie życia. Czasem przychodzi nieoczekiwanie, a czasem trzeba mu trochę pomóc. Tak jak pomogła mu pewna para z Włoch, 86-letnia Antonia Gottifredi i 89-letni Giovanni Molinari. Gdy się poznali, mieli po kilkanaście lat, niestety, wojna pokrzyżowała plany małżeńskie zakochanych. Giovanni, który pełnił wtedy służbę wojskową został przeniesiony do innego miasta, a następnie trafił do obozu koncentracyjnego. To sprawiło, że para całkowicie straciła ze sobą kontakt na siedemdziesiąt lat. Dopiero rok temu, dzięki wnukom i za pomocą Internetu, dane im było spotkać się ponownie. Jak się okazało, ich miłość nie zgasła, a dowodem tego był ślub, który wzięli w otoczeniu dzieci, wnuków i prawnuków.

Nie zawsze jednak nowa miłość seniorów spotyka się z akceptacją ze strony rodziny. Dzieci i wnuki często patrzą na takie uczucie podejrzliwie lub twierdzą, że „w tym wieku” nie wypada chodzić na randki. Na szczęście takie myślenie po-

Rozwój techniki sprawił, że Internet stał się przestrzenią umożliwiającą zawieranie znajomości z ludźmi w dowolnym wieku i miejscu zamieszkania.

woli przechodzi do lamusa. Dzieje się tak za sprawą samych seniorów, którzy nie boją się mówić o swoich potrzebach i realizować marzeń. Wiedzą, czego chcą i sami decydują o swoim życiu. Nic dziwnego - ich bagaż życiowych doświadczeń to najlepszy doradca w budowaniu świadomych, szczęśliwych relacji opartych na zaufaniu, szacunku i trosce o drugą osobę. Człowiek, który przeżył wielką miłość i doświadczył straty, jest w stanie poznać siebie na tyle, aby wiedzieć, co ma do zaoferowania drugiej osobie i czego sam potrzebuje, by być szczęśliwym. To on jest prawdziwym ekspertem w sprawach miłości.



Człowiek, który przeżył wielką miłość i doświadczył straty, jest w stanie poznać siebie na tyle, aby wiedzieć, co ma do zaoferowania drugiej osobie i czego sam potrzebuje, by być szczęśliwym.

Jak jednak znaleźć tę odpowiednią osobę? Rozwój techniki sprawił, że Internet stał się przestrzenią umożliwiającą zawieranie znajomości z ludźmi w dowolnym wieku i miejscu zamieszkania. Coraz większą popularnością cieszą się portale i fora dyskusyjne oraz portale randkowe dla seniorów, np. **razem50plus.pl**. Dzięki temu serwisowi seniorzy na-

wiązują przyjaźnie, dzielą się zainteresowaniami, a nawet odnajdują prawdziwą miłość. To miejsce w sieci cieszy się bardzo dużą popularnością wśród seniorów - na portalu zarejestrowało się już 6 tysięcy osób! Dla wielu z nich to duże ułatwienie, ponieważ wymiana wirtualnych wiadomości wymaga mniej odwagi niż nawiązanie rozmowy na żywo z obcą osobą. Dla tych, którzy nie ufają internetowym znajomościom, pozostają spotkania w klubach seniora, uczestniczenie w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz usługi biur matrymonialnych. Z pewnością warto rozejrzeć się w swoim najbliższym otoczeniu, tam również można dostrzec kogoś wyjątkowego. Wiosna to najlepszy pretekst, by otworzyć się na nowe znajomości. Czy nie przyjemnie byłoby we dwoje spacerować wiosną po parku i obserwować młode pąki na drzewach?

Wiosna to też doskonała okazja dla małżeństw z długim stażem, aby zakochać się w sobie na nowo. Nie zapominajcie, jak duży prezent od losu otrzymaliście, trwając przy sobie tak wiele lat. Chociaż z pewnością nie brakowało także tych trudnych chwil, warto pamiętać, że cały czas idziecie przez życie ramię w ramię. Spójrzcie na tego człowieka obok, który zna Was najlepiej ze wszystkich. Jak wyglądało Wasze pierwsze spotkanie? Porozmawiajcie o tamtych czasach, niech Wasze uczucia obudzą się i rozkwitną wraz z otaczającą przyrodą... **KI ■**

(Historia pary z Włoch pochodzi z portalu senior.pl)

Czy chcą Państwo podzielić się z innymi swoją niepowtarzalną historią? Czekamy na wszystkie listy. Najciekawsze opublikujemy.



razem50plus.pl

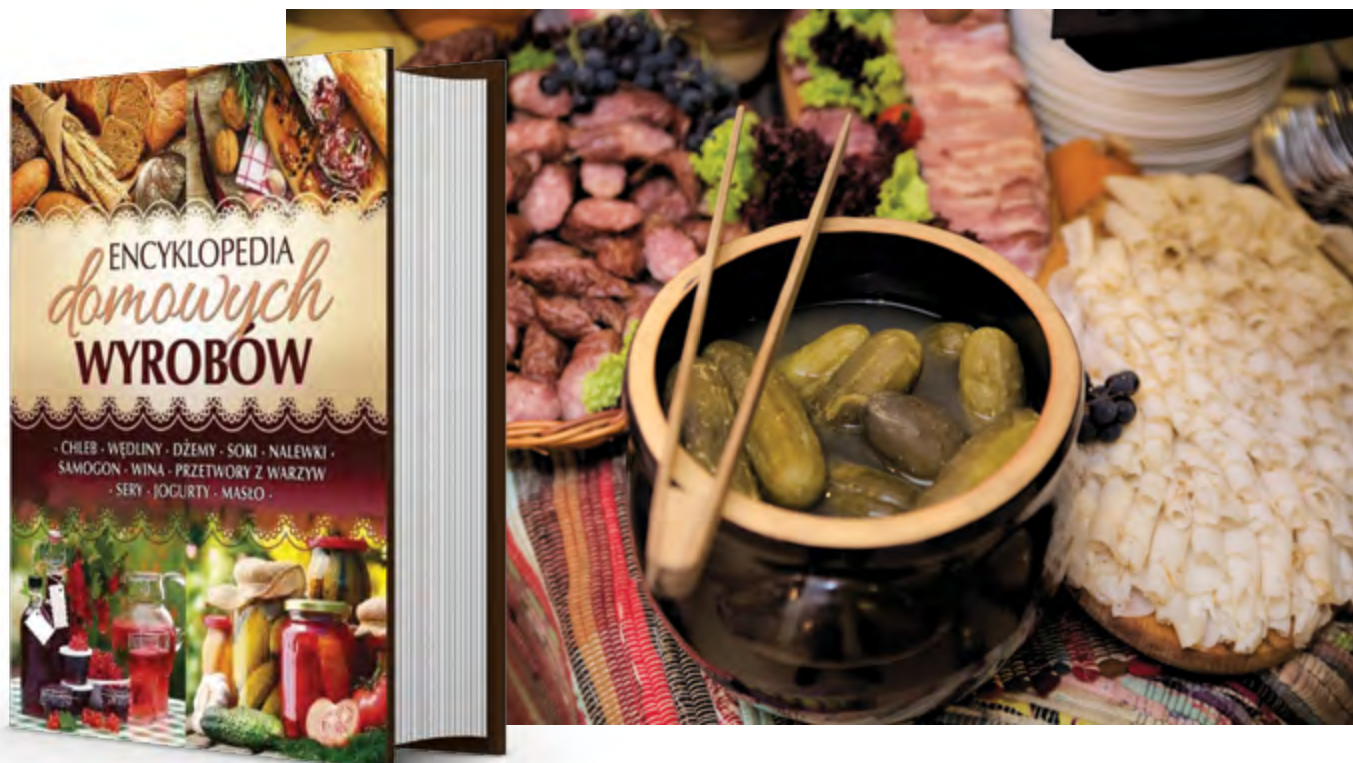
Miłość, flirt i przyjaźń po pięćdziesiątce...

Jesteś singlem po pięćdziesiątce?

Wejdź na razem50plus.pl
i znajdź swoją drugą połówkę!

Razem50plus.pl to serwis randkowy:

- stworzony specjalnie dla osób 50+
- w pełni bezpłatny
- bezpieczny i godny zaufania



Gdzie są smaki z tamtych lat...?

Wydaje się, że dzisiaj możemy kupić wszystko – sklepowe półki uginają się pod ciężarem różnego rodzaju wędlin, nabiału, pieczywa. Młode pokolenia nie pamiętają już czasów, kiedy w sklepach był tylko ocet, a po czekoladę, śledzie czy pomarańcze ustawiały się kilometrowe kolejki. Niestety, często w parze z ilością nie idzie jakość, a smak świątecznej szynki sprzed lat jest już tylko mglistym wspomnieniem...

Obecnie coraz więcej uwagi zwracamy na to, co jemy. Zależy nam, aby spożywane produkty były jak najbardziej naturalne i nie zawierały chemicznych dodatków, których negatywny wpływ na nasze zdrowie jest niepodważalny. Stajemy się coraz bardziej świadomymi konsumentami, a często sami próbujemy swoich sił, piekąc chleb, przygotowując domowe wędliny czy sery. Dzieje się tak, gdyż po prostu nie mamy wyjścia – produkty kupowane w sklepach nie tylko są mniej smaczne od domowych wyrobów, ale przede wszystkim mniej zdrowe. Nie każdy jednak wie, że każdego roku spożywamy kilka kilogramów chemicznych dodatków – w postaci barwników, konserwantów i polepszaczy. Trzeba przyznać, że jest to ilość zatrważająca.

Niestety, kiedy chcemy zacząć przygotowywać swojskie wyroby, często nie wiemy, jak. Z pomocą może nam przyjść wydana w ubiegłym roku przez Wydawnictwo SBM „Encyklopedia domowych wyrobów”, w której możemy znaleźć liczne przepisy m.in. na chleb, wędliny, nabiał, soki oraz domowe przetwory. Zadowoleni będą także amatorzy własnej roboty nalewek lub wina, dla których „Encyklopedia” również będzie cenną pomocą. W książce nie tylko znajdziemy mnóstwo szczegółowych przepisów na konkretne potrawy i trunki, ale także ogólne informacje i praktyczne porady dotyczące m.in. wartości produktów (np. różnego rodzaju mąk), tradycyjnych

technik przygotowania, tj. pieczenie, wędzenie, peklowanie oraz przypraw i ich działania. Doskonałym uzupełnieniem treści są „smakowite” zdjęcia, które zachęcają do samodzielnego przygotowania opisywanych potraw.

To wszystko sprawia, że „Encyklopedia domowych wyrobów” powinna zagościć nie tylko na półce z książkami w każdym domu, ale przede wszystkim w każdej kuchni. Kto wie, może uda nam się odnaleźć smaki „z tamtych lat”? ■MS

Przepis na szybki domowy twarożek

Zsiadłe mleko należy połączyć z wrzącym mlekiem słodkim. Mleka zsiadłego nie należy roztrzepywać, lecz pozostawić na bardzo małym ogniu aż do widocznego oddzielenia się serwatki. Zawartość garnka delikatnie wylać na cedzak wyłożony podwójnie złożoną gazą i poczekać, aż odsączy się serwatka.

Przepis pochodzi z „Encyklopedii domowych wyrobów”, Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., Warszawa 2014.

Zapraszamy na nasz profil na facebooku fb.com/seniorlo – do wygrania „Encyklopedia domowych wyrobów” (dzięki uprzejmości Wydawnictwa SBM).



WEŹ UDZIAŁ W KONKURSIE! PRZEDSIĘBIORCA EFEKTYWNY SUROWCOWO 2014

WYTYPUJ

EKO-HIT

Produkt lub usługa
najbardziej przyjazna środowisku

EKO-KICZ

Produkt lub usługa
najmniej przyjazna środowisku



PRZEDSIĘBIORCA EFEKTYWNY SUROWCOWO

Rozstrzygnięcie konkursu 16.06.2015 r.
w trakcie V edycji Konferencji Logistyka Odzysku

Wejdź na stronę www.efektywnysurowcowo.pl/zgloszenie
i prześlij nam swoją propozycję w formie wiadomości,
zawierającą opis oraz zdjęcie lub film. Twoje propozycje
przekażemy kapitule konkursu, która wytypuje najbardziej
proekologiczny produkt lub usługę. Zwycięska firma otrzyma
tytuł „Najefektywniejszego Surowcowo Przedsiębiorcy 2014”.

Szczegóły na temat konkursu: www.efektywnysurowcowo.pl • www.facebook.com/efektywnysurowcowo

Kontakt: Paulina Polakiewicz, tel. 512 108 434, szkolenia@ekocykl.org

ORGANIZATOR:

EKO CYKL®
EKO CYKL ORGANIZACJA ODZYSKU OPAKOWAŃ S.A.

PATRONI MEDIALNI:

dezynfekcja24.pl

eko
habitat

ekologia.pl
Zielono, pozytywnie, nowoczesnie!

EKO lupa.pl

Portal
e-odpady.com

Logistyka Odzysku
CZASOPISMO

miniLO
& aniele

Nowoczesna
GOSPODARKA ODPADAMI

SeniorLO 50+

www.viva.org.pl

www.1procent.viva.org.pl

www.schronisko.info.pl

KAŻDEGO ROKU NA ULICE POLSKI TRAFIAJĄ TYŚCIE ZWIERZĄT.
NIECHCIANE, PORZUCONE, KALEKIE.
BEZDOMNOŚĆ DOTYKA NIE TYLKO PSY I KOTY, ALE TAKŻE INNE ZWIERZĘTA DOMOWE I GOSPODARSKIE.



EMERYCIE I RENCISTO!
JEŚLI SAMODZIELNIE ROZLICZYSZ PIT -
RÓWNIEŻ MOŻESZ PRZEKAZAĆ SWÓJ 1%
ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO!

Pobierz bezpłatny program do rozliczeń z naszej strony
internetowej lub rozlicz się z nami online
www.1procent.viva.org.pl

PRZEKAŻ SWÓJ **1%** PODATKU NA

Viva!
Akcja dla zwierząt
Organizacja Pożytku Publicznego

KRS 0000135274

CO ROKU TWÓJ 1% POMAGA NAM OTACZAĆ OPIEKĄ KOLEJNE ZWIERZĘTA:

- LECZYMY CHOROBY I TE, BĘDĄCE OFIARAMI WYPADKÓW
- STERYLIZUJEMY PSY I KOTY
- SZUKAMY DOMÓW ADOPCYJNYCH
- TWORZYMYSY DOKUMENTY
- RATUJEMY KONIE PRZED RZEŻNIĄ
- INTERWENIUJEMY W SYTUACJACH ZNĘCANIA
- W 2012 ROKU PRZEJĘLIŚMY SCHRONISKO W KORABIEWICACH



Masz pytania? Zadzwoń! biuro: 22 828 43 29, Dominika: 513 137 201

FUNDACJA „MIĘDZYNARODOWY RUCH NA RZECZ ZWIERZĄT - VIVA!”
UL. KAWĘCZYŃSKA 16 / 42A 03-772 WARSZAWA
ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO KRS 0000135274



EDUKACJA EKOLOGICZNA

Od 1 stycznia 2014 r. edukacja ekologiczna jest obowiązkowa dla wszystkich przedsiębiorców wprowadzających produkty w opakowaniach.

Eko Cykl Organizacja Odzysku Opakowań S.A. to 13 lat aktywnej i skutecznej edukacji ekologicznej, realizowanej z pasją.

Zleć nam działania edukacyjne!

**Warsztaty • Współpraca z mediami
Akcje ekologiczne • Wsparcie merytoryczne**

KONTAKT: Jolanta Osiak,
edukacja.ekologiczna@ekocykl.org,
tel. 519 184 340, www.edukacjaekologiczna.com



ZOBACZ FOLDER „12 LAT EDUKACJI
EKOLOGICZNEJ W POLSCE” ONLINE

Dziękujemy za lekturę czwartego numeru zapowiedzi
wydawniczej czasopisma "SeniorLO 50+".

Jesteśmy ciekawi, co Państwo sądzą na jego temat.
Zapraszamy do wypełnienia krótkiej ankiety czytelniczej, jej
wypełnienie zajmie Państwu około 5 minut.

ROZPOCZNIJ ANKIETĘ