

Food&More

*zeszyt ćwiczeń
dla społeczności żywnościowych*



O programie szkoleniowym Food&More

Droga uczestniczko, drogi uczestniku¹ szkolenia Food & More!

Ten zeszyt ćwiczeń ma za zadanie towarzyszyć Ci podczas szkoleń Food & More. Zachęcamy do robienia notatek, rysowania czy zbierania wszelkich przydatnych informacji. Książka ta może Ci towarzyszyć także po zakończeniu szkolenia jako zbiór refleksji i notatek.

Food & More to europejski program edukacyjny stworzony przez cztery organizacje: Tudatos Vásárlók Egyesülete (Węgry), Asociace AMPI (Czechy), Fundację EkoRozwoju (Polska) oraz międzynarodową sieć URGENCI. Pracujemy, aby wzmacniać Ciebie i inne świadome konsumentki, które robią coś więcej niż tylko kupowanie żywności: wspierają drobnych rolników, organizują społeczności żywnościowe i wspierają nasze organizacje.

Ten program szkoleniowy ma pokazać, jak budować silniejsze społeczności żywnościowe dzięki wykorzystaniu praktycznych metod partycypacyjnego podejmowania decyzji i planowania, komunikacji wzmacniającej społeczność oraz współpracy. Poza samym szkoleniem udostępniamy Ci oraz innym członkom Twojej społeczności żywnościowej krótkie filmy, materiały informacyjne i webinaria. Linki znajdziesz poniżej.

W zeszycie tym nie zawarto szczegółowych informacji na temat organizowania społeczności żywnościowych. Jeśli chcesz pogłębić swoją wiedzę na ten temat, odwiedź portal edukacyjny URGENCI, gdzie dostępne są wszystkie materiały z projektu Food & More i dużo więcej: hub.urgenci.net. Materiały w języku polskim znajdują się na www.wspierajrolnictwo.pl

1 W tekście stosujemy naprzemiennie formy żeńskie i męskie.



Poznajmy się: ORGANIZACJE

Nasze szkolenia zazwyczaj zaczynamy od rundy wprowadzającej. Na początek przedstawimy więc organizacje stojące za Food & More.





Stowarzyszenie Świadomych Konsumentów

TVE koncentruje się na zrównoważonej i etycznej konsumpcji. Jego celem jest zwiększanie świadomości konsumentów na temat ekologicznych, społecznych i etycznych aspektów ich konsumpcji oraz pomoc w prowadzeniu bardziej zrównoważonego stylu życia. TVE wspiera ruch Rolnictwa Wspieranego przez Społeczność (RWS) na Węgrzech.

www.tudatosvasarlo.hu/en



AMPI

Stowarzyszenie Miejskich Inicjatyw Żywnościowych jest organizacją non-profit założoną w 2014 roku, skupioną na rozwoju rynku lokalnej żywności oraz inicjatyw opartych na solidarności i suwerenności żywnościowej. AMPI stoi za rozwojem RWS-ów w Republice Czeskiej.

www.asociaceampi.cz/english-version



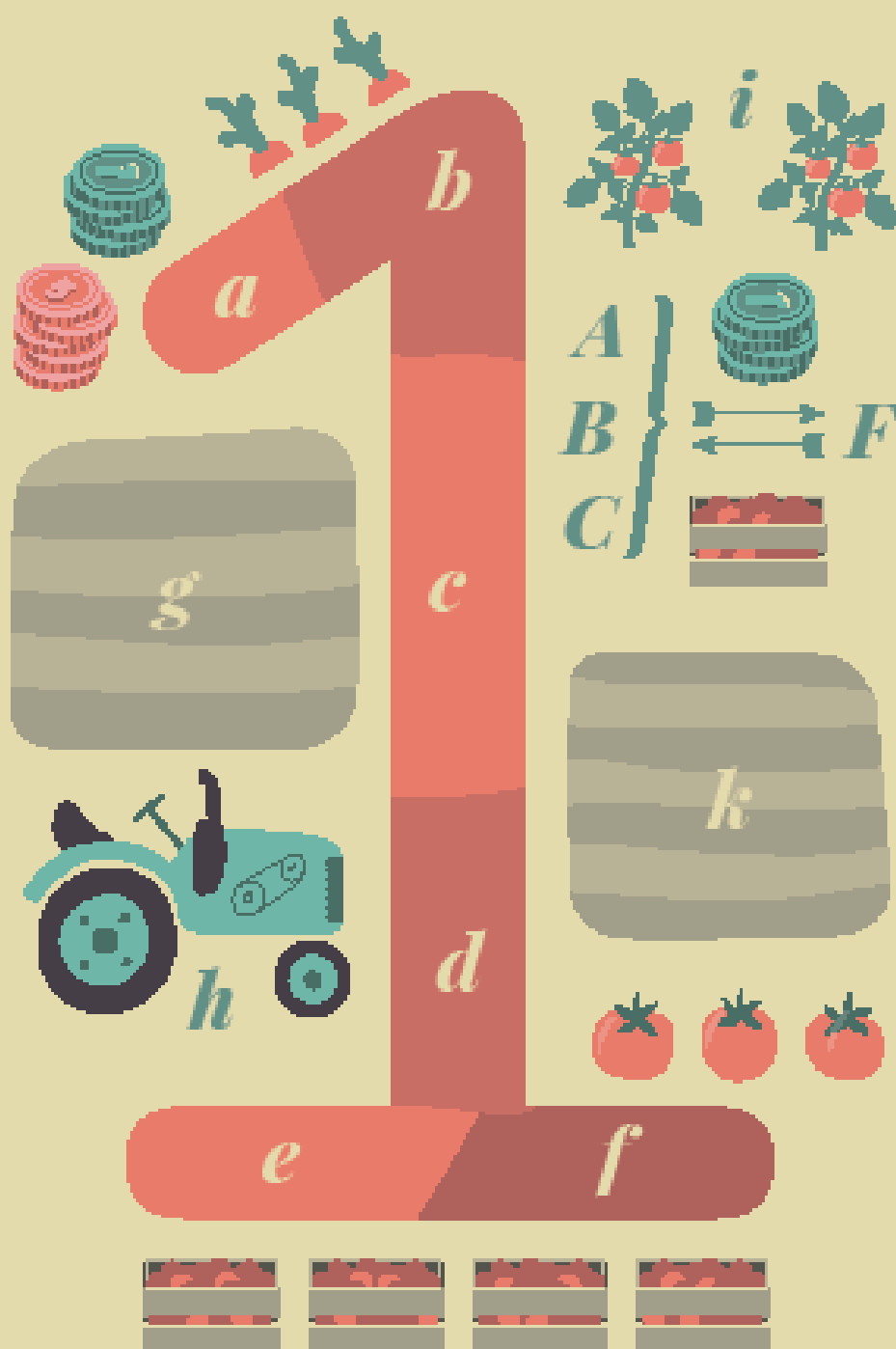
Fundacja EkoRozwoju

FER od niemal 30 lat systemowo angażuje się w działania mające na celu budowanie odpowiedzialnego i zrównoważonego społeczeństwa w Polsce. Skupia się głównie na problemach pojawiających się w środowisku miejskim. fer.org.pl



URGENCI

to międzynarodowa organizacja Rolnictwa Wspieranego przez Społeczność (RWS) i sieć partnerska producentów i konsumentów, której członkinie pochodzą z 32 krajów europejskich. Promuje ona RWS-y w całej ich różnorodności i od kilku lat wspiera wymianę między pochodzącymi z różnych środowisk inicjatywami. urgenci.net



Pierwszy dzień szkolenia



Poznajmy się:

NOWE TWARZE – ZNANE TWARZE

Zapamiętanie wszystkich imion w grupie może być nie lada wyzwaniem. Tutaj możesz zebrać imiona uczestników szkolenia i osób prowadzących.

Jeżeli chcesz, możesz ich też narysować!



Zbigniew
uczestnik



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Poznajmy się:

RUNDA ZAPOZNAWCZA

Czy chcesz poznać kogoś lepiej? A może coś szczególnie zwróciło Twoją uwagę podczas rundy zapoznawczej? Zapisz to tutaj!

Chcę się poznać z...

.....

.....

.....

.....

Zapytam go/ją o...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zabawne było...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Poznajmy się: RUNDA PYTAŃ

Z rozmów w parach najbardziej zainteresowało mnie:



Podstawowe informacje o naszej społeczności



1. Rok założenia:

.....

2. Jaki rodzaj żywności jest dostępny w naszej społeczności?

.....

.....

3. Ile osób liczy nasza społeczność?

.....

4. Gdzie znajduje się punkt(-y) dostawy? Kiedy organizowana jest dostawa?

.....

.....

5. Gdzie znajduje się ziemia uprawiana przez naszą rolniczkę?

Jak duże jest gospodarstwo? Czy posiada certyfikat ekologiczny?

.....

.....

6. Kluczowe osoby zaangażowane w organizację naszej społeczności to...

.....

.....

7. Z jakimi gospodarstwami współpracujemy?

.....

.....

8. Gdzie można znaleźć informacje o naszej społeczności?

.....

.....

Poznaj swojego rolnika

Czy masz jakieś pytania do swojego rolnika? Interesują Cię tematy związane z rolnictwem? A może chciałabyś poznać osobistą motywację stojącą za założeniem i prowadzeniem gospodarstwa? Zapytaj o to swoją rolniczkę!

Pytanie 1

Pytanie 2

Pytanie 3



Spółeczność żywnościowa

Z pewnością wiesz dużo o społecznościach żywnościowych, ponieważ jesteś członkiem jednej z nich. Ale czy dowiedzieliś się dziś czegoś nowego?

Najbardziej przydatna informacja, jakiej się dziś dowiedziałam, to:

Jest to dla mnie istotne, ponieważ...

Chcesz się dowiedzieć
o społecznościach żywno-
ściowych w innych krajach?
Zajrzyj na stronę międzyna-
rodowej sieci URGENCI:
urgenci.net

Spółeczność w szerszym kontekście

Jest jeszcze tyle ciekawych tematów do zgłębienia! Czy wiesz, co oznacza suwerenność żywnościowa lub agroekologia? Czy czujesz się częścią tych ruchów? DEFINICJE:

Suwerenność żywnościowa

“Suwerenność żywnościowa jest prawem ludzi do zdrowej i związanej z kulturą lokalną żywności, produkowanej metodami ekologicznymi i zrównoważonymi, oraz do określania swoich własnych systemów żywnościowych i rolnych. Stawia ona tych, którzy produkują i dystrybuują żywność, a także konsumentów w samym sercu systemów żywnościowych, nie oddając priorytetu wymogom rynku światowego i korporacjom.” – Deklaracja Nyéléni, pierwszego globalnego Forum Suwerenności Żywnościowej, Mali, 2007 r.

Agroekologia

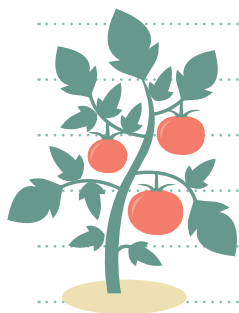
Agroekologia jest nauką, praktyką i ruchem społecznym. Obejmuje cały system żywnościowy, od gleby po społeczeństwo. Odwołuje się do wartości i bazuje na ustalonych zasadach. Jako praktyka stawia na zrównoważone wykorzystanie lokalnych zasobów odnawialnych, na wiedzę i priorytety lokalnych rolników, mądre wykorzystanie bioróżnorodności w celu zapewnienia usług ekosystemowych i trwałości, a także na rozwiązania, które zapewniają wielorakie korzyści środowiskowe, ekonomiczne i społeczne, zarówno lokalnie, jak i globalnie. (za www.agroecology-europe.org)

Więcej informacji znajdziesz w rozdziale **Źródła**. Na kolejnej stronie możesz dodać swoje notatki!



Najcenniejsze informacje, jakich się dowiedziałem o agroekologii i suwerenności żywnościowej, to:

Są one dla mnie istotne, ponieważ...



Co sprawia, że społeczność działa?

Zastanów się nad różnymi rolami i perspektywami w społeczności żywnościowej. Jak według Ciebie wygląda dobrze działająca społeczność?

A według innych uczestników?

Najbardziej użyteczna informacja dla mnie w tym ćwiczeniu to...



Przygotowanie do kolejnego dnia:

ANALIZA SWOT

Analiza SWOT jest przydatnym narzędziem do zrozumienia aktualnej sytuacji organizacji lub społeczności. To narzędzie wykorzystywane do planowania strategicznego czy przed podjęciem ważnej decyzji.

"S" oznacza mocne strony (Strengths),

"W" - słabe strony (Weaknesses),

"O" - szanse (Opportunities),

"T" - zagrożenia (Threats).

Czasami nie jest jasne, co powinno się znaleźć w której rubryce. Jeśli nie jesteś pewna, spróbuj ocenić, czy dany czynnik jest wewnętrzny, czy zewnętrzny. Mocne i słabe strony są czynnikami wewnętrznymi, inaczej mówiąc - są zależne od Was jako grupy. Na przykład, doświadczony rolnik może być *mocną stroną* Twojej społeczności, podczas gdy brak wolontariuszy może być jej *słabą stroną*. Rosnące zainteresowanie produktami ekologicznymi będzie zewnętrzną *szansą*, a kryzys ekonomiczny raczej znajdzie się w *zagrożeniach*.

Co zrobić przed kolejnym dniem treningowym?

-  *Znajdź czas, aby popracować z innymi nad analizą SWOT na żywo lub online.*
-  *Nie zapomnij zaprosić na nią rolnika, koordynatorkę oraz inne osoby, ponieważ mogą oni mieć różne punkty widzenia. Członkowie, którzy nie biorą udziału w szkoleniu, są również mile widziani!*
-  *Pomocne jest zapisanie pomysłów przed spotkaniem.*
-  *Wybierz facylitatorkę, która poprowadzi burzę mózgów.*
-  *Podsumuj swoje wyniki w tabeli na następnej stronie.*

Analiza SWOT: Nasza społeczność

MOCNE STRONY

Co działa dobrze?

SŁABE STRONY

Co musimy poprawić?

SZANSE

Jakie możliwości stoją przed nami?

ZAGROŻENIA

Jakie jest ryzyko dla naszej społeczności?



Drugi dzień szkolenia



Komunikacja: wyzwania

Czasami, mimo prób, nie jest łatwo zrozumieć się nawzajem.

Jak wygląda komunikacja w twojej społeczności?

Co robimy dobrze?



Musimy poprawić lub zmienić:

Komunikacja: narzędzia

Jak uniknąć nieporozumień w naszej społeczności? Użyjmy narzędzi bezpośrednich, takich jak spotkanie grupowe, lub rozwiązań online, jak na przykład lista mailingowa.

W naszej społeczności chcę wypróbować lub wykorzystać:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Źródła informacji

Jakiego rodzaju informacji potrzebujesz w swojej pracy lub na swoim stanowisku? Czym chciałabyś się podzielić z innymi?

Jestem w grupie:



rolnicy



członkinie



koordynatorzy



wolontariusze



sąsiedzi



pracowniczkisezonowe

Tych informacji potrzebujemy:

Opcja minimum	Poziom Zaawansowany

Tymi informacjami chcemy podzielić się z innymi:

Opcja minimum	Poziom Zaawansowany

Moje notatki z dyskusji na forum:

Rola i zadania zespołu koordynacyjnego

Co w społeczności działało dobrze, a co chcemy poprawić?

Lista najważniejszych zadań dla zespołu koordynującego:



Podejmowanie decyzji

Co ułatwiło lub utrudniło podejmowanie decyzji podczas tego ćwiczenia?
Jak przebiegają procesy decyzyjne i rozwiązywanie konfliktów w Twojej społeczności?

Uwagi na temat podejmowania decyzji w mojej społeczności:



Wspólne podejmowanie decyzji

Jak podejmujecie decyzje w Twojej społeczności? Co się sprawdza, a co nie? Czy doświadczyliście podejmowania decyzji w oparciu o konsensus? A może brataś udział w głosowaniu online? Jakie metody wolisz?

Metoda podejmowania decyzji, która podoba mi się najbardziej, to:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

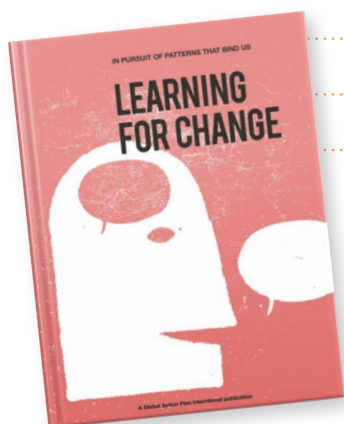
.....

.....

Co sprawia, że spotkanie jest efektywne?

Czy brałaś udział w efektywnym spotkaniu? Pół godziny może wystarczyć do podjęcia decyzji, ale zdarzają się spotkania całonocne, które kończą się bez rezultatów. Spotkania nie muszą być nudne!

To było przydatne w części warsztatu dotyczącego teorii:



Czy chcesz dowiedzieć się więcej o tych metodach i teoriach? Zapoznaj się z broszurą "Learning For Change"

Metoda Synergii

Metoda Synergii została opracowana przez Erharda Flecka w Szwecji. Na spotkaniu synergicznym agenda jest tworzona i używana dynamicznie. Warto spróbować! Tak się korzysta z tej metody:

1

Facylitatorka spisuje agendę spotkania.

2

LISTA ŻYCZEŃ: Uczestnicy spotkania zgłaszający swoje tematy podają facylitatorce szacowany czas potrzebny na dyskusję.

Np. *Barbara: Organizacja wizyty w gospodarstwie – 20 minut.*

3

Tematy powinny być umieszczone w miejscu widocznym dla wszystkich, na przykład na flipcharcie lub tablicy.

4

Czas potrzebny na omówienie tematów powinien zostać dodany i porównany z czasem dostępnym na spotkanie. *Nie zapomnij o zaplanowaniu zapasowego czasu!*

5

NEGOCJACJE: Jeśli nie ma wystarczająco dużo czasu na omówienie wszystkich tematów, należy negocjować. Facylitator po kolei przegląda listę tematów. Tylko osoba proponująca dany temat może zdecydować o jego skróceniu lub usunięciu. *Przekonasz się, że ten proces jest przydatny - zazwyczaj porozumienie można osiągnąć w ciągu kilku minut!*

6

Zaktualizowany czas jest wyraźnie zapisany w porządku obrad.

7

Tematy mogą być również omawiane dynamicznie! Wybieraj tematy w oparciu o priorytety, logikę lub poziom energii grupy.

8

Nie zapomnijcie o pilnowaniu czasu! Osoby prezentujące swoje punkty agendy mogą poprosić o pomoc innych członków grupy.

Przygotowanie do kolejnego dnia

Przeprowadź małą ankietę w swojej społeczności: jakie są najbardziej efektywne i włączające metody podejmowania decyzji? Przygotuj podsumowanie, korzystając z listy kontrolnej!

Lista kontrolna

METODA 1.

Krótki opis metody

Pytania pomocnicze

- ☒ Kto jest zaangażowany w podejmowanie decyzji?
- ☒ Dlaczego uważasz, że jest to skuteczne?
- ☒ Jakiego rodzaju decyzje można podejmować za pomocą tej metody?
- ☒ Online czy offline?
- ☒ W jaki sposób podejmowana jest ostateczna decyzja?

METODA 2.



Zbierz notatki na osobnej kartce przed kolejnym dniem szkolenia.





Trzeci dzień szkolenia

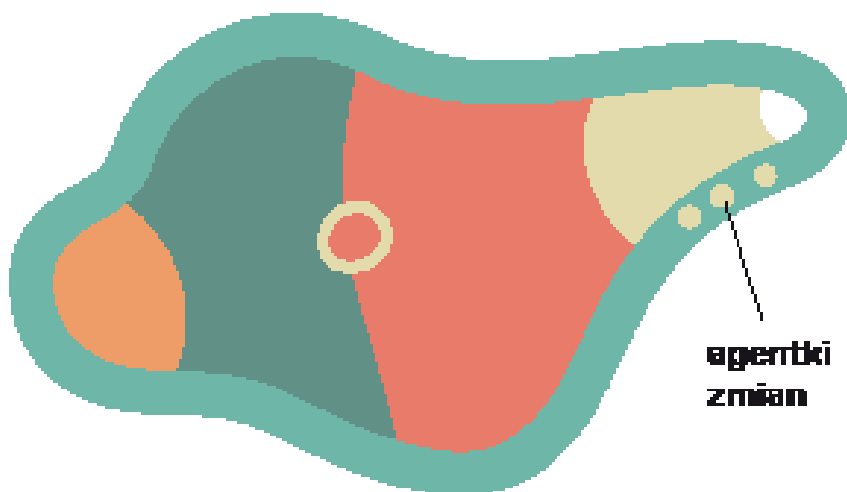






Jesteśmy agentami zmian

Jesteś agentką zmian! A co to oznacza, pokażemy na podstawie modelu Ameby Alana AtKissona.



 **maruderzy**

 **pionierki**

 **późna
większość**

 **innowatorzy**

 **wczesna
większość**

Przyszła współpraca

Jakie ulepszenia zaproponowałbyś rolnikowi jako członek społeczności?

A może całej sieci wspólnot? Zbierz je tutaj!

Lista pomysłów na zmiany:





Food&More materiały

Szkolenie wkrótce się skończy, ale misja trwa nadal. Food & More to projekt skierowany do osób, które chciałyby pracować i wspierać społeczność żywnościowe razem z nami!

Jak możesz dołączyć?

**on
line**

Odwiedź portal edukacyjny URGENCI, gdzie znajdziesz wszystkie materiały projektu Food & More, a także inne przydatne kursy i zasoby. hub.urgenci.net

**eks
pertki**

Czy potrzebujesz więcej informacji? Chcesz się uczyć na podstawie praktycznych doświadczeń? Skontaktuj się z doświadczonymi mentorami! hub.urgenci.net/mentors

**me
di
a**

Chcesz pokazać przyjaciółom, dlaczego społeczności żywnościowe są najlepszym źródłem jedzenia? Wykorzystaj nasz krótki film, kolorowe materiały, mapy lub artykuły! urgenci.net/?s=foodandmore

**narzę
dzia**

To nie wszystko! Skontaktuj się z naszymi trenerkami, aby otrzymać materiały edukacyjne, np. Instrukcję obsługi dla RWS lub Przewodnik mentorski: contact@urgenci.net

**webi
naria**

Dołącz do naszych webinarów! Międzynarodowa sieć URGENCI organizuje serię webinarów z udziałem ekspertów i praktyków z całej Europy. Zajrzyj na bloga, aby znaleźć więcej informacji: urgenci.net/blog

**twit
ter**

Możesz również śledzić [@urgenci1](https://twitter.com/urgenci1) na Twitterze oraz polubić stronę "URGENCI, Community Supported Agriculture around the World" na Facebooku: bit.ly/2MTgX1D

Zakończenie

To były trzy intensywne dni. Jakie są Twoje refleksje?

Zabieram ze sobą...

Nowe pomysły:

Jestem zadowolony, ponieważ...

Co robimy poza Food&More?

Organizacje koordynujące projekt Food & More aktywnie wspierają społeczności żywnościowe w swoich krajach na różne sposoby.



Źródła

Chcesz dowiedzieć się więcej o społecznościach żywnościowych? Poniżej zebraliśmy kilka przydatnych źródeł. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź też nasze strony internetowe!

PUBLIKACJE:



Bądź częścią RWS! Broszura uzupełniająca do szkolenia na temat Rolnictwa Wspieranego przez Społeczność

Księżeczka ta podsumowuje podstawowe kwestie ważne przy zakładaniu RWS-u: ogólny zarys idei, rozpoczęcie działania, budowanie społeczności i szkolenia terenowe.

[wspierajrolnictwo.pl/wp-content/uploads/2021/09/](https://wspierajrolnictwo.pl/wp-content/uploads/2021/09/BadZczesciaRWS_broszura.pdf)

[BadZczesciaRWS_broszura.pdf](https://wspierajrolnictwo.pl/wp-content/uploads/2021/09/BadZczesciaRWS_broszura.pdf)



SOLID BASE Supporting Booklet on Training of Financial Sustainability for Solidarity-based Food Systems

Ta książka jest przeznaczona dla działających społeczności żywnościowych, aby wesprzeć je w następujących tematach: zarządzanie, planowanie finansowe, narzędzia cyfrowe oraz techniki włączania i partycypacji. hub.urgenci.net/wp-content/uploads/2020/04/Solidbase-Booklet_EN.pdf



Żywność, ludzie, środowisko, czyli Rolnictwo Wspierane przez Społeczność w działaniu

Praktyczny przewodnik po RWS-ach w języku polskim. Warszawa 2016.

rws.agrinatura.pl/wp-content/uploads/2015/10/rws_makieta_27.09.pdf





Rolnictwo Wspierane przez Społeczność partnerstwo między rolnikami a konsumentami

Pierwszy wydany w Polsce praktyczny przewodnik po RWS-ach opisujący ich idee i ogólne zasady działania. Warszawa 2014.

[rws.agrinatura.pl/wp-content/uploads/2015/10/
PrzewodnikRWS-NET.pdf](https://rws.agrinatura.pl/wp-content/uploads/2015/10/PrzewodnikRWS-NET.pdf)



Polityka na talerzu

Dobrze opracowany przewodnik po agro-ekologii i suwerenności żywnościowej przygotowany z okazji II Ogólnopolskiego Forum Suwerenności Żywnościowej w Warszawie.

[koalicjazywaziemia.pl/wp-content/uploads/2020/02/
PolitykaNaTalerzu.pdf](https://koalicjazywaziemia.pl/wp-content/uploads/2020/02/PolitykaNaTalerzu.pdf)



Advocacy for Community Supported Agriculture: A Guide for Advocates.

W tej publikacji przeczytasz więcej o narzędziu SWOT oraz wiele innych ciekawych informacji o wspieraniu RWS-ów. [cloud.urgenci.net/index.
php/s/2Qj29zBoamtNjCC](https://cloud.urgenci.net/index.php/s/2Qj29zBoamtNjCC)

Analiza SWOT w skrócie:

pl.wikipedia.org/wiki/Analiza_SWOT



Learning For Change

Tu przeczytasz więcej o metodzie Synergii, facylitacji, teorii I/We/IT i procesie zmiany. Jest to przydatna publikacja dla animatorów społeczności lokalnych!

legacy17.org/Files/Article-related/L4C.pdf



LINKI:



Agroecology Europe

Aktualności, wydarzenia, webinaria, publikacje:

www.agroecology-europe.org



Europejska Sieć Wymiany Wiedzy Agroekologicznej

Wymiana wiedzy między chłopami i chłópkami¹:

www.eurovia.org/eaken



RWS w Polsce

Krajowa sieć Rolnictwa Wspieranego przez Społeczność:

www.wspierajrolnictwo.pl



Nyeleni Polska

Inicjatywa na rzecz suwerenności żywnościowej w Polsce:

www.nyeleni.pl



Suwerenność żywnościowa międzynarodowo

Najważniejsze dokumenty, nagrania wideo, podcasty:

viacampesina.org/en/food-sovereignty



Międzynarodowy Komitet Planowania

na rzecz Suwerenności Żywnościowej (IPC):

www.foodsovereignty.org



URGENCI i jego oddziały były partnerami w europejskim projekcie **Dynaversity**. Jeśli ciekawi Cię agrobioróżnorodność, obejrzyj krótkie filmy, osobiste historie, publikacje i przykłady: dynaversity.eu



Jeśli interesuje Cię facylitacja, metody podejmowania decyzji w oparciu o społeczność lokalną oraz metody pracy w grupie, zajrzyj na stronę **Seeds for Change**:

www.seedsforchange.org.uk

¹ Słowa chłop i chłopka odnoszą się do tożsamości i dziedzictwa kulturowego ludzi zamieszkujących tereny niezurbanizowane i utrzymujących się z pracy na roli, pasterstwa, rybołówstwa, rzemiosła. Nie są tożsame ze słowem rolnik. Patrz: Deklaracja Praw Chłopskich w publikacji **Polityka na talerzu**

Strona redakcyjna

Publikacja wydana w 2021 roku w ramach międzynarodowego projektu Food & More finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+ i realizowanego przez:

TVE, www.tudatosvasarlo.hu

AMPI, www.asociaceampi.cz

FER, fer.org.pl

URGENCI, www.urgenci.net



Tekst: Zsófia Perényi

Współpraca: Erika Kármán

Zespół projektowy: Anikó Haraszti, Samuel Holder, Šárka Krčílková, Nathalie Markiefka, Barbara Mayer, Wojtek Mejor, Monika Onyszkiewicz, Jocelyn Parot, Alena Wranová

Korekta: Aneta Osuch

Projekt graficzny i ilustracje: Livia Hasenstaub, György Szalay

Wszystkie zdjęcia w tej publikacji są własnością wyżej wymienionych partnerów, chyba że zaznaczono inaczej.
Niniejsza publikacja została wydana na licencji Creative Commons (**CC BY-NC-SA**).



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

