

# **FOOD&MORE**

## Podręcznik dla koordynatorek Rolnictwa Wspieranego przez Społeczność



Opracowany w 2022 roku w ramach projektu Food&More Erasmus+ przez:



# SPIS TREŚCI

## WPROWADZENIE

### 1. ELEMENTY NINIEJSZEGO PODRĘCZNIKA

#### 1.1. TEKSTY I INFOGRAFIKI

- 1.1.1. Codzienna działalność. Jak działa RWS?
- 1.1.2. Jedzenie sezonowe. Co można dostać w RWS-ie?
- 1.1.3. Twoje zadania (Jak możesz pomóc swojemu RWS-owi?)
- 1.1.4. RWS to komunikacja. Z kim się kontaktować?  
Praca z osobami z podstawowym doświadczeniem
- 1.1.5. Cena naszego przydziału. Za co płacimy w RWS-ie?
- 1.1.6. Solidarność w RWS-ie. Jak to działa w praktyce?
- 1.1.7. Wyzwania i rozwiązania. Jak rozwiązywać problemy w RWS-ie?
- 1.1.8. Pomaganie jest super! Jak zostać wolontariuszem w RWS-ie?
- 1.1.9. Wspólnoty żywnościowe. Czy znasz różne modele działania?
- 1.1.10. Ewaluacja RWS-u. Dlaczego warto udzielać informacji zwrotnej?  
Praca z osobami zaawansowanymi.
- 1.1.11. Sieci RWS. Ile RWS-ów jest w Twoim kraju?
- 1.1.12. Za kulisami ruchu. Dlaczego sieci RWS są ważne?
- 1.1.13. Agroekologia. Jakie zależności istnieją między nami?
- 1.1.14. Odporność RWS-ów. W jaki sposób kryzys wpłynął na RWS-y?
- 1.1.15. Test RWS. Czy RWS jest odpowiedni dla mnie?

#### 1.2. FILMY KRÓTKOMETRAŻOWE

- 1.2.1. Food Citizens: Consumers who are changing the world
- 1.2.2. How to support Food Communities?

#### 1.3. PREZENTACJE

- 1.3.1. Codzienna działalność
- 1.3.2. Co to jest Rolnictwo Wspierane przez Społeczność?
- 1.3.3. Więcej o RWS-ach

### 2. REKRUTACJA – ANGAŻOWANIE NOWYCH OSÓB

- 2.1. Dlaczego rekrutacja jest ważna?
- 2.2. Jak promować wydarzenie rekrutacyjne?
- 2.3. Co powiedzieć na spotkaniu rekrutacyjnym?
- 2.4. Kilka wskazówek dotyczących udanej rekrutacji

### 3. PRACA Z GRUPĄ

- 3.1. Przygotowanie spotkania
- 3.2. Facylitowanie spotkania
- 3.3. Spotkanie online
- 3.4. Koordynowanie grupy

### 4. MATERIAŁY FOOD&MORE

# WPROWADZENIE

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 wspierać Was: świadome konsumentki<sup>1</sup>, które poza kupowaniem żywności wspierają też drobnych rolników, organizują społeczności żywnościowe<sup>2</sup> i wspierają nasze organizacje.

Ta publikacja odnosi się do szkolenia opracowanego w ramach projektu Food&More. Szkolenie to zostało stworzone, aby pomagać w budowaniu silniejszych społeczności żywnościowych. Wykorzystuje partycypacyjne sposoby podejmowania decyzji i planowania oraz komunikację opartą na społeczności i współpracy. To szkolenie było testowane podczas warsztatów pilotażowych w Czechach, Polsce i na Węgrzech.

Opracowaliśmy narzędzia, które mogą pomóc Wam, koordynatorkom lub aktywnym członkom społeczności żywnościowej, w budowaniu i rozwijaniu własnej społeczności po zakończeniu szkolenia. Celem tego podręcznika jest przedstawienie tych narzędzi oraz pomoc w ich użyciu. Narzędzia przedstawione są w trzech rozdziałach:

1. [TEKSTY I INFOGRAFIKI](#)
2. [FILMY KRÓTKOMETRAŻOWE](#)
3. [PREZENTACJE](#)

Wszystkie narzędzia i materiały opracowane w ramach Food&More są dostępne na portalu edukacyjnym Urgenci (<https://hub.urgenci.net/>) – dobrze się uzupełniają, więc można ich używać jako pakietu. Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej, odwiedź portal Urgenci i uzyskaj dodatkowo wsparcie menterek i mentorów, którzy pomogą Ci w procesie budowania społeczności lub w innych aspektach Twojej inicjatywy.

Materiały i publikacje dostępne są też w innych wersjach językowych. Aby uzyskać więcej informacji na ich temat, skontaktuj się z Fundacją EkoRozwoju.



<sup>1</sup> W tej publikacji formy żeńskie i męskie stosujemy naprzemiennie.

<sup>2</sup> W tej publikacji termin społeczności (lub wspólnoty) żywnościowe to kooperatywy, rolnictwo wspierane przez społeczność, grupy zakupowe i wszelkie inne oddolne inicjatywy, w których ludzie organizują się sami wokół dostępu do żywności.

# 1. ELEMENTY NINIEJSZEGO PODRĘCZNIKA

## 1.1. TEKSTY I INFOGRAFIKI

Jak korzystać z tego podręcznika?

Niniejszy podręcznik ma na celu pomoc w wykorzystaniu we własnej społeczności żywnościowej infografik i innych materiałów opracowanych w ramach projektu Food&More.

Wiedza i zrozumienie różnych osób w ramach tej samej społeczności mogą się bardzo różnić. Niektóre osoby dopiero co się dowiedziały o Rolnictwie Wspieranym przez Społeczność i nie do końca rozumieją specyfikę tego modelu, inne osoby mogą mieć wieloletnie doświadczenie jako członkinie i wolontariusze w takiej społeczności.

Pierwsza część podręcznika zawiera materiały informacyjne. W poniższej tabeli wymieniliśmy je wszystkie wraz z powiązanymi z nimi infografikami i kilkoma innymi narzędziami. Na kolejnych stronach znajdziesz nasze sugestie dotyczące korzystania z nich. W drugiej części poradnika spróbujemy Ci pomóc w procesie rekrutacji oraz w organizowaniu spotkań.

|    | POZIOM               | TEMAT                                                                  | POWIĄZANA INFOGRAFIKA                                              |
|----|----------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1  | Początkujący         | <b>Jak działa RWS?</b><br>Codzienna działalność                        | <b>Jak działa RWS?</b><br>Schemat działania RWS-u                  |
| 2  |                      | <b>Jedzenie sezonowe</b><br>Co można dostać w RWS-ie?                  | <b>Kolorowe dostawy</b><br>Co znajdę w cotygodniowej paczce?       |
| 3  |                      | <b>Twoje zadania</b><br>Jak możesz pomóc swojemu RWS-owi?              | <b>Uczestnicy RWS-u</b><br>Kim jesteśmy?                           |
| 4  |                      | <b>RWS to komunikacja</b><br>Z kim się kontaktować?                    | <b>Moja lista kontrolna</b><br>O czym nie powinnam zapomnieć?      |
| 5  | Średnio-zaawansowany | <b>Cena naszego przydziału</b><br>Za co płacimy w RWS-ie?              | <b>Koszty RWS-u</b><br>Co pokrywa nasz wkład finansowy?            |
| 6  |                      | <b>Solidarność w RWS-ie</b><br>Jak to działa w praktyce?               | <b>Kupujesz lokalnie?</b><br>Zmniejszasz swój ślad ekologiczny!    |
| 7  |                      | <b>Wyzwania i rozwiązania</b><br>Jak rozwiązywać problemy w RWS-ie?    | <b>Razem damy radę!</b><br>Jak rozwiązywać problemy w RWS-ie?      |
| 8  |                      | <b>Pomaganie jest super!</b><br>Jak zostać wolontariuszem w RWS-ie?    | <b>Superbohaterki RWS</b><br>Co możesz zrobić dla swojego RWS-u?   |
| 9  |                      | <b>Wspólnoty żywnościowe</b><br>Czy znasz różne modele działania?      | <b>Blisko rolnika</b><br>Czy masz bezpośredni kontakt z rolnikiem? |
| 10 |                      | <b>Ewaluacja RWS-u</b><br>Dlaczego warto udzielać informacji zwrotnej? | <b>Informacja zwrotna</b><br>Jak to działa w RWS-ie?               |
| 11 | Zaawansowany         | <b>Sieci RWS</b><br>Ile RWS-ów jest w Twoim kraju?                     | <b>RWS w Europie</b><br>Ile Rws-ów jest w Europie?                 |
| 12 |                      | <b>Za kulisami ruchu</b><br>Dlaczego sieci RWS są ważne?               | <b>Sieć Urgenci</b><br>Dlaczego sieci RWS są ważne?                |
| 13 |                      | <b>Odporność RWS-ów</b><br>W jaki sposób kryzys wpłynął na RWS-y?      | <b>Agroekologia</b><br>Jakie zależności istnieją między nami?      |
| 14 | Początkujący         | <b>Test RWS</b><br>Czy RWS jest odpowiedni dla mnie?                   | <b>Test RWS</b><br>Czy RWS jest odpowiedni dla mnie?               |

## Praca z nowymi uczestnikami

RWS to wyjątkowy sposób kupowania produktów bezpośrednio od lokalnego rolnika. Opiera się na partnerstwie, w którym uczestnicy i rolniczka zobowiązują się do współpracy na cały sezon. Bardzo ważne jest, aby nowi członkowie zrozumieli ideę, poznali koncepcję działania i spróbowali aktywnie się wdrożyć. Zobaczysz, że im więcej będą wiedzieć i im więcej czasu spędzą ze społecznością, tym bardziej się zaangażują.

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci w pracy z nowymi uczestniczkami:

- Przygotuj pakiet informacyjny zawierający wszystkie niezbędne informacje o rolniku/rolniczkach, zasadach działania RWS-u, kluczowych kontaktach w grupie, a także adresy lub linki do odpowiednich kanałów komunikacji. W powitanie nowych członków powinny być również zaangażowane bardziej doświadczone członkinie.
- Upewnij się, że nowe osoby rozumieją specyfikę RWS-u: codzienne funkcjonowanie, sezonowość, ceny, obowiązki członków oraz kto czym się zajmuje w społeczności. Nie wahaj się powtarzać tych informacji na różne sposoby, udostępniając filmy wideo i grafiki informacyjne (na przykład rozsyłając je w newsletterze).
- Upewnij się, aby uczestniczki wzięły udział w co najmniej jednym wydarzeniu społecznościowym w roku. Możesz ten warunek nawet zawrzeć w umowie. Takim wydarzeniem może być wizyta w gospodarstwie lub spotkanie na początku czy końcu sezonu. W niektórych RWS-ach obowiązkowe godziny lub dni pracy są zawarte w umowie, ponieważ fakt, że każdy członek spędzi trochę czasu na gospodarstwie lub pomoże przy dostawach, przyczynia się do rozwoju społeczności.
- Przystąpienie do RWS-u i zapoznanie się ze sposobem działania może być wyzwaniem, szczególnie jeśli na dodatek w dostawie znajdują się nowe i nieznane produkty. Dziel się przepisami kulinarnymi i pomysłami na przechowywanie żywności – to pomoże się zintegrować nowym osobom. Możesz poprosić o pomoc bardziej doświadczonych członków, aby podzielili się swoimi ulubionymi przepisami.
- Może się zdarzyć, że po kilku tygodniach kilka nowych osób stwierdzi, że RWS nie jest dla nich, nawet jeśli przed sezonem podzieliłaś się z nimi wszystkimi niezbędnymi informacjami. Pozwól im odejść, a jedno lub dwa wolne miejsca z łatwością zapełnisz bez wydarzenia rekrutacyjnego. Po prostu poproś o pomoc doświadczone członkinie, lub zadzwoń do osób z listy oczekujących, jeśli taką posiadasz.
- Wykorzystaj definicję RWS-ów w swojej komunikacji:<sup>3</sup>

*Rolnictwo Wspierane przez Społeczność (Community Supported Agriculture - CSA) to bezpośrednie partnerstwo oparte na osobistych relacjach pomiędzy uczestnikami a jednym lub kilkoma producentami, w ramach którego ryzyko, odpowiedzialność i zyski związane z prowadzeniem gospodarstwa rolnego są dzielone na mocy długoterminowej umowy. W praktyce oznacza to, że rolnik zobowiązuje się do produkcji na rzecz wspólnoty przez cały sezon, a członkowie zobowiązują się do odbierania produktów w zamian za uzgodnioną opłatę.*

---

<sup>3</sup>Europejska deklaracja RWS: [https://urgenci.net/wp-content/uploads/2016/09/European-CSA-Declaration\\_final-1.pdf](https://urgenci.net/wp-content/uploads/2016/09/European-CSA-Declaration_final-1.pdf)

### 1.1.1. Codzienna działalność. Jak działa RWS?

Do czego możesz użyć tego materiału?

- Do podsumowania w 11 krokach funkcjonowania RWS-u na co dzień i w ciągu całego sezonu – począwszy od planowania aż po odnowienie umowy.
- Do pomocy członkom w zrozumieniu, w jaki sposób planuje się sezon w RWS-ie, jakie są jego podstawowe etapy.
- Do pokazania cykliczności w działaniu RWS-ów oraz przejścia od jednego sezonu do drugiego.

Kiedy go używać?

- W trakcie procesu rekrutacji.
- Dla nowych członków na początku sezonu.

Jak go używać?

- Wysłać e-mailem do potencjalnych członków jako część pakietu informacyjnego.
- Wydrukować i rozdawać podczas wydarzenia rekrutacyjnego.
- Wykorzystać infografikę "Jak działa RWS?" w prezentacji na wydarzeniu rekrutacyjnym lub pokazać ją nowym osobom na pierwszym spotkaniu.

Powiązane materiały:

- Infografika "Jak działa RWS?".
- Film krótkometrażowy "Be part of CSA" [www.youtube.com/watch?v=LkKiwupEGil](http://www.youtube.com/watch?v=LkKiwupEGil).
- Filmik "CSAct! Starting a CSA" <https://www.youtube.com/watch?v=gdj74k-ikeM>
- Filmik "CSAct! Consumers' perspective" <https://www.youtube.com/watch?v=sEqn4T7XEAM>.
- Filmik "CSAct! Distribution" <https://www.youtube.com/watch?v=422FMfU4mKw>.



### 1.1.2. Jedzenie sezonowe. Co można dostać w RWS-ie?

Czego dowiesz się z tego materiału?

- Że dostawy zawierają tylko sezonowe plony, co jest istotną specyfiką RWS-ów.
- Jak istotne jest, aby członkowie rozumieli to od samego początku i nie mieli nierealnych oczekiwań (np. pomidorów w listopadzie).
- Że wykorzystanie tego materiału wraz z infografiką "Kolorowe dostawy" pomoże lepiej zobrazować, czego można się spodziewać w RWS-ie.

Kiedy go używać?

- W trakcie procesu rekrutacji.
- Dla nowych osób na początku sezonu.

Jak go używać?

- Wysłać e-mailem do potencjalnych członków jako część pakietu informacyjnego.
- Wydrukować i rozdać podczas imprezy rekrutacyjnej.
- Wykorzystać infografikę "Kolorowe dostawy" w prezentacji podczas wydarzenia rekrutacyjnego.
- Użyć go na pierwszym spotkaniu z nowymi członkiniami.

Powiązane materiały:

- Infografika "Kolorowe dostawy".
- **Kalendarz sezonowy** - dla nowych osób sezonowy kalendarz warzyw może być pomocnym narzędziem, aby dowiedzieć się, czego mogą się spodziewać w każdym miesiącu (np.: [www.produkty-tradycyjne.pl/kalendarz](http://www.produkty-tradycyjne.pl/kalendarz)).



### 1.1.3. Twoje zadania (Jak możesz pomóc swojemu RWS-owi?)

Do czego możesz użyć tego materiału?

- Do wyjaśnienia nowym i potencjalnym członkom, że RWS jest specyficznym modelem współpracy, w którym mają oni też obowiązki jako członkowie.
- Do lepszego zrozumienia, na czym polega odpowiedzialność w RWS-ie i jak poszczególni członkowie wspierają koordynatorkę, rolnika i całą społeczność.
- Do podsumowania w 8 punktach głównych zadań zapewniających sprawne funkcjonowanie RWS-u.

Kiedy go używać?

- W trakcie procesu rekrutacji.
- Udostępniać nowym osobom na początku sezonu.

Jak go używać?

- Wysłać e-mailem do potencjalnych członków jako część pakietu informacyjnego.
- Wydrukować i rozdać podczas wydarzenia rekrutacyjnego.
- Wykorzystać infografikę "Uczestnicy RWS-u" w prezentacji podczas wydarzenia rekrutacyjnego.
- Użyj tego materiału na pierwszym spotkaniu z nowymi członkiniami.

Powiązane materiały:

- "Uczestnicy RWS-u" – infografika.
- Film krótkometrażowy "Be part of CSA!"  
<https://www.youtube.com/watch?v=LkKiwupEGil>.
- Filmik "CSAct! Duties" <https://www.youtube.com/watch?v=7-mKpOBny9c>.





#### 1.1.4. RWS to komunikacja. Z kim się kontaktować?

Do czego możesz użyć tego materiału?

- Do pomocy nowym członkiniom w lepszym zrozumieniu, z kim powinny omawiać poszczególne kwestie i jakie kanały komunikacji stosować.
- Do wyjaśnienia jak duże znaczenie ma komunikacja w RWS-ie.
- Do zachęcenia członków do zadawania pytań i komunikowania się.

Kiedy go używać?

- Dla nowych osób na początku sezonu.

Jak go używać?

- Wysłać e-mailem do potencjalnych członków jako część pakietu informacyjnego.
- Wydrukować i rozdać podczas imprezy rekrutacyjnej.
- Użyć go na pierwszym spotkaniu z nowymi członkiniami.
- Możesz również przedstawić infografikę "Moja lista kontrolna" na pierwszym spotkaniu i wypełnić ją razem z uczestnikami.

Powiązane materiały:

- Infografika "Moja lista kontrolna".
- Webinarium Food&More "How to keep CSA members committed?"  
<https://www.youtube.com/watch?v=sGI7FoabuTE>.



## Praca z osobami z podstawowym doświadczeniem

Przekonasz się, że są w Twojej społeczności takie osoby, które rozumieją podstawowe zasady RWS-u, lecz może im brakować głębszej wiedzy, są mniej aktywne lub mniej zaangażowane. Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci w pracy z nimi:

- Postaraj się zaangażować osoby, prosząc o pomoc w wykonaniu konkretnego zadania, które – Twoim zdaniem – może im odpowiadać. Może to być pomoc przy dostawie, wsparcie w wydarzeniu, dzielenie się przepisami itp.
- Zaproś je na wizytę w gospodarstwie i zamknięcie/otwarcie sezonu na wspólną jego ewaluację.
- Należy pamiętać, że nie wszyscy członkowie mają możliwość pomagać lub zostać wolontariuszami i to też jest w porządku.
- Możesz sporządzić listę zadań dla wolontariuszy lub poprosić jakąś osobę, aby była koordynatorką wolontariatu.
- Jeśli chcesz efektywnie zaangażować członków, właściwy moment i sposób angażowania mogą mieć istotne znaczenie.
- Pamiętaj, że budowanie społeczności jest powolnym procesem, który nigdy nie można uznać za skończony. Cierpliwości! :)

Przydatne zasoby:

- Webinarium Food&More “How to keep CSA members committed?”.  
<https://www.youtube.com/watch?v=sGI7FoabuTE>.
- Filmik “CSAct! Farm Visit” <https://www.youtube.com/watch?v=20NQLYmHDwU>.

### 1.1.5. Cena naszego przydziału. Za co płacimy w RWS-ie?

Do czego możesz użyć tego materiału?

- Do wyjaśnienia, w jaki sposób obliczana jest cena pojedynczego przydziału w RWS-ie.
- Do wyjaśnienia, że dzięki tym cenom rolnik i jego rodzina mają stały dochód przez cały rok.
- Do zwrócenia uwagi na fakt, że będąc częścią społeczności dostajemy coś więcej niż jedzenie.

Kiedy go używać?

- Na początku sezonu, kiedy rozmawiacie o cenie przydziałów lub budżecie.
- Kiedy przedstawiasz budżet i omawiasz go z członkami, możesz użyć tego materiału w ramach przypomnienia.

Jak go używać?

- Wysłać e-mailem do członków.
- Wydrukować i rozdawać podczas rozmowy o budżecie lub opłatach.
- Wykorzystać infografikę "Koszty RWS-u" w swojej prezentacji lub komunikacji.

Powiązane materiały:

- Infografika "Koszty RWS-u".
- Filmik "CSAct! Finances" <https://www.youtube.com/watch?v=bPCp5tkB0s>.
- Aplikacja Solid Base: <https://app.solidbase.info/>.
- Materiały z projektu Solid Base.



### 1.1.6. Solidarność w RWS-ie. Jak to działa w praktyce?

Do czego możesz użyć tego materiału?

- Do wyjaśnienia, że solidarność jest jedną z głównych zasad RWS-u.
- Do przedstawienia, co solidarność może oznaczać w praktyce.
- Do pokazania na przykładach z Europy, jak działa solidarność w RWS-ach.

Kiedy go używać?

- Na początku sezonu lub w dowolnym momencie w jego trakcie, aby przypomnieć członkom o tej ważnej zasadzie.

Jak go używać?

- Wysłać e-mailem do członków.
- Wydrukować i rozdawać podczas rozmowy o głównych zasadach.
- Wspierać się infografiką "Kupujesz lokalnie?".

Powiązane materiały:

- Infografika "Kupujesz lokalnie?".
- Webinarium Food&More "How to support your farmer?"  
<https://www.youtube.com/watch?v=rYLhT05Xxxs>.
- Raport "Enacting Resilience: the Response of Local Solidarity-based Partnerships for Agroecology to the Covid-19 Crisis"  
<https://urgenci.net/wp-content/uploads/2021/01/Urgenci-rapport-Enacting-ResilienceFINAL-FINAL.pdf>.



### 1.1.7. Wyzwania i rozwiązania. Jak rozwiązywać problemy w RWS-ie?

Do czego możesz użyć tego materiału?

- Do wyjaśnienia, że RWS jest szczególnym partnerstwem, w którym członkowie mają bezpośredni, osobisty kontakt z rolniczką i jeśli mają jakiegokolwiek problemy, powinni je zgłaszać.
- Do pokazania jak to może działać w praktyce, do przedstawienia potencjalnych problemów i sugestii rozwiązań.

Kiedy go używać?

- Na początku sezonu, aby przypomnieć członkom o sposobach komunikacji w przypadku jakichkolwiek problemów lub wyzwań.
- Kiedy masz problem, który musisz przedyskutować z uczestniczkami.

Jak go używać?

- Wysłać e-mailem do członków.
- Wydrukować i rozdawać podczas dyskusji na temat głównych zasad lub problemów.

Powiązane materiały:

- Infografika "Razem damy radę!".



### 1.1.8. Pomaganie jest super! Jak zostać wolontariuszem w RWS-ie?

Do czego możesz użyć tego materiału?

- Do wyjaśnienia, dlaczego wolontariat jest potrzebny i w jaki sposób może wesprzeć rolniczkę lub koordynatora.
- Do pokazania, że wolontariat to nie tylko praca na gospodarstwie czy pomoc przy dostawach, ale wiele innych sposobów wsparcia swojej społeczności.
- Do przekazania wskazówek osobom, które nie były wcześniej wolontariuszami.

Kiedy go używać?

- Kiedy planujesz zadania na sezon.
- Jeśli członkowie zgłaszają się na ochotnika, ale nie mają doświadczenia.
- Przed wizytami w gospodarstwie lub innymi działaniami, gdy chcesz zaangażować kilka osób do pomocy.

Jak go używać?

- Wysłać e-mailem do członków.
- Wydrukować i rozdawać podczas rozmowy o wolontariacie.

Powiązane materiały:

- Infografika "Superbohaterki RWS".
- Filmik "CSAct! Farm Visit" [youtube.com/watch?v=20NQLYmHDwU](https://www.youtube.com/watch?v=20NQLYmHDwU).
- Filmik "How to Support Food Communities?" [youtube.com/watch?v=3qgp3O2nw3Q](https://www.youtube.com/watch?v=3qgp3O2nw3Q).



### 1.1.9. Wspólnoty żywnościowe. Czy znasz różne modele działania?

Do czego możesz użyć tego materiału?

- Do pokazania członkiniom, że istnieją różne rodzaje społeczności żywnościowych.
- Do nakreślenia, czym różnią się one od siebie oraz jakie są ich cechy charakterystyczne.
- Do wyjaśnienia, że poza przystąpieniem do RWS-u mogą oni korzystać z innych inicjatyw stosujących krótkie łańcuchy dostaw żywności, aby kupować produkty, których nie ma w ich RWS-ie.

Kiedy go używać?

- Kiedy dyskutujecie o wspólnotach żywnościowych.
- Gdy chcesz poszerzyć wiedzę członków o innych rodzajach społeczności żywnościowych.
- Na początku sezonu, gdy chcesz podkreślić szczególne cechy RWS-u.

Jak go używać?

- Wysłać e-mailem do członków.
- Wydrukować i rozdawać.

Powiązane materiały:

- Infografika "Blisko rolnika".
- Filmik "CSAct! LSPA" <https://www.youtube.com/watch?v=KaazZtN-1qM>.



### 1.1.10. Ewaluacja RWS-u. Dlaczego warto udzielać informacji zwrotnej?

Do czego możesz użyć tego materiału?

- Do wyjaśnienia, dlaczego informacja zwrotna jest ważna.
- Do pokazania jak wypełnienie ankiety lub udział w spotkaniu, na którym będzie dyskusja o sezonie, wpływa na funkcjonowanie RWS-u.

Kiedy go używać?

- Jeżeli chcesz bardziej zaangażować członków i pogłębić ich wiedzę na temat Waszego RWS-u.
- Gdy potrzebujesz wsparcia przy podejmowaniu decyzji lub usprawnianiu działania społeczności.

Jak go używać?

- Wysłać e-mailem do członków.
- Wydrukować i rozdać.
- Pokazać infografikę "Informacja zwrotna" na spotkaniu.

Powiązane materiały:

- Infografika "Informacja zwrotna".





## Praca z osobami zaawansowanymi.

W Twojej społeczności na pewno są osoby, które rozumieją podstawowe zasady RWS-u i należą do wspólnoty już od lat, ale może im brakować głębszej wiedzy lub są mniej aktywne.

Na następnych stronach wyjaśnimy, jak możesz wykorzystać materiały informacyjne opracowane dla osób zaawansowanych, poniżej zaś znajdziesz kilka wskazówek, które mogą pomóc Ci w pracy z nimi i edukowaniu ich na temat RWS-u:

- Pomocne będzie, jeśli lepiej poznasz członków swojego RWS-u: ich zawód, motywację czy nawet hobby. Kiedy się bliżej poznać, lepiej ich zrozumiesz i zobaczysz, jaki rodzaj wiedzy i umiejętności mogą wnieść do społeczności. (np. osoba z wykształceniem informatycznym może pomóc w kwestiach związanych ze stroną internetową, prawniczka w kwestiach prawnych, kucharz – z przepisami na potrawy).
- Stwórz okazję do spotkania i poznania się wewnątrz społeczności. Zorganizuj spotkanie (np. przy okazji dostawy), na którym osoby będą mogły zaoferować jakieś aktywności, spotkać się z innymi i poczuć się częścią wspólnoty.
- Postaraj się zaangażować pozostałych członków, prosząc o pomoc w wykonaniu jakiegoś zadania, które będzie im odpowiadać. Może to być pomoc przy dostawie, wsparcie w organizacji wydarzenia, dzielenie się przepisami lub inne.
- Zaproś i członkinie na wizytę w gospodarstwie i zamknięcie lub otwarcie sezonu, a szczególnie na ewaluację.
- Należy pamiętać, że nie wszyscy członkowie mają możliwość pomagać lub zostać wolontariuszami i to też jest w porządku.
- Możesz sporządzić listę zadań dla wolontariuszy lub poprosić jakąś osobę, aby była koordynatorką wolontariatu.
- Jeśli chcesz efektywnie angażować członków, właściwy moment i sposób angażowania mogą mieć istotne znaczenie.
- Pamiętaj, że budowanie społeczności jest powolnym procesem, który nigdy nie można uznać za skończony. Cierpliwości!
- Weź pod uwagę, że większość z nas może pomagać tylko w określonym czasie. Upewnij się, że zadania są regularnie i równomiernie rozdzielane, tak aby wszystkie role były obsadzone, ale aby zanadto nikogo nie obciążać.

### 1.1.11. Sieci RWS. Ile RWS-ów jest w Twoim kraju?

Do czego możesz użyć tego materiału?

- Do wyjaśnienia, że w Europie – w tym w Polsce – istnieje wiele RWS-ów.
- Do przedstawienia międzynarodowych i krajowych sieci: czym się zajmują, jak wspierają RWS-y w swoich krajach.
- Do wskazania, gdzie w Twoim kraju można znaleźć listę aktywnych RWS-ów.

Kiedy go używać?

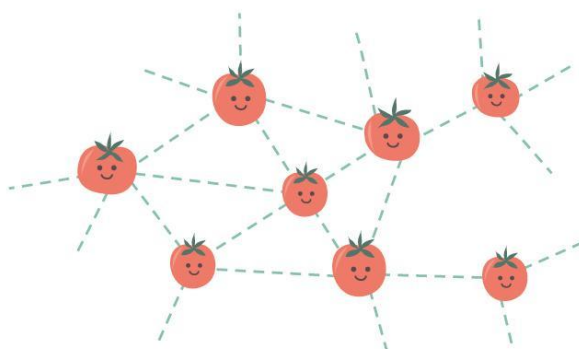
- Aby bardziej zaangażować osoby i poszerzyć ich wiedzę na temat sieci RWS-ów.
- Kiedy uznasz, że jest szansa, że osoby się zaangażują w krajową sieć RWS-ów.

Jak go używać?

- Wysłać e-mailem.
- Wydrukować i rozpowszechnić.
- Pokazać na spotkaniu infografikę "RWS w Europie".

Powiązane materiały:

- Infografika "RWS w Europie".
- Webinarium Food&More: "More Networks and Mentors for stronger CSA Networks"  
<https://www.youtube.com/watch?v=P4KznzaW1iU>.
- Raport "Enacting Resilience: the Response of Local Solidarity-based Partnerships for Agroecology to the Covid-19 Crisis"  
<https://urgenci.net/wp-content/uploads/2021/01/Urgenci-rapport-Enacting-ResilienceFINAL-FINAL.pdf>.



### 1.1.12. Za kulisami ruchu. Dlaczego sieci RWS są ważne?

Do czego możesz użyć tego materiału?

- Do przedstawienia sieci Urgenci i wyjaśnienia, czym się zajmuje i jak pomaga społecznościom żywnościowym w Europie i na świecie.
- Do pokazania, w jaki sposób sieci RWS-ów wspierają i pomagają poszczególnym RWS-om.
- Jako zachętę do wspierania tych sieci.

Kiedy go używać?

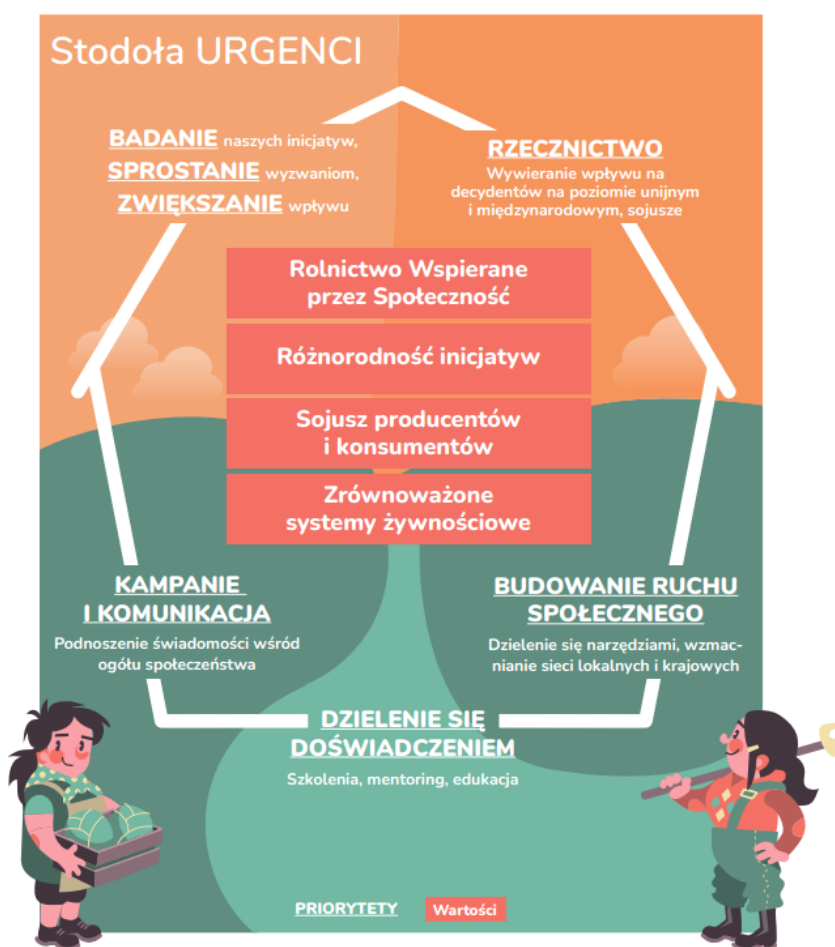
- Aby bardziej zaangażować osoby i poszerzyć ich wiedzę na temat sieci RWS-ów.
- Kiedy ocenisz, że członkinie mogą się zaangażować w krajową sieć RWS-ów.

Jak go używać?

- Wysłać e-mailem.
- Wydrukować i rozpowszechnić.
- Pokazać na spotkaniu infografikę "Sieć Urgenci".

Powiązane materiały:

- Infografika "Sieć Urgenci"
- Strona internetowa Urgenci <https://urgenci.net/>



### 1.1.13. Agroekologia. Jakie zależności istnieją między nami?

Do czego możesz użyć tego materiału?

- Do wyjaśnienia podstaw agroekologii.
- Do pokazania, w jaki sposób gospodarstwo rolne i metody uprawy wpływają na przyrodę.
- Do przedstawienia, w jaki sposób rolnicy dzielą się swoją wiedzą.
- Do wyjaśnienia, że agroekologia może stanowić rozwiązanie dla różnych problemów środowiskowych, a nawet społecznych.
- Do przedstawienia koncepcji agroekologii producentom żywności, którzy jej jeszcze nie znają.

Kiedy go używać?

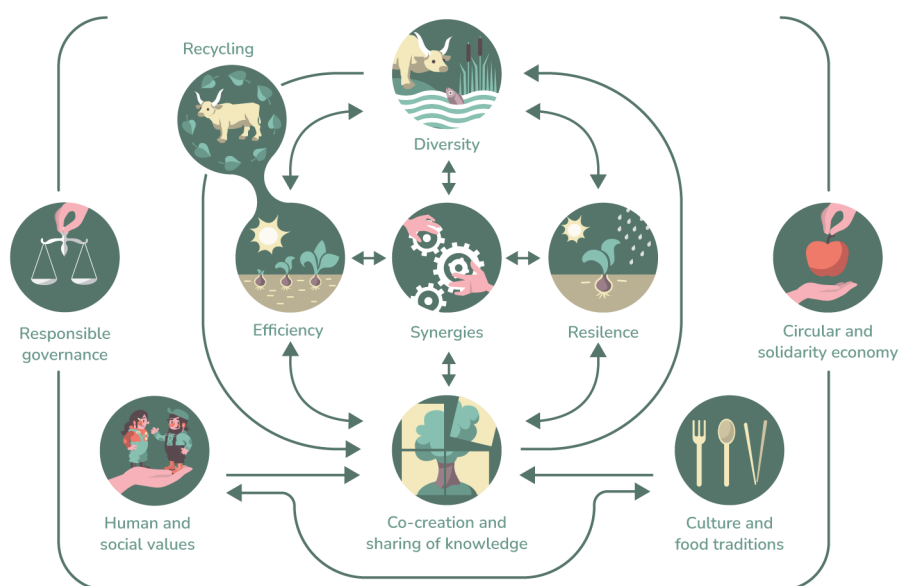
- Gdy chcesz poszerzyć wiedzę zaangażowanych członków.

Jak go używać?

- Wysłać e-mailem.
- Wydrukować i rozpowszechnić.

Powiązane materiały:

- <https://www.agroecology-europe.org/>



### 1.1.14. Odporność RWS-ów. W jaki sposób kryzys wpłynął na RWS-y?

Do czego możesz użyć tego materiału?

- Do przedstawienia badań Urgenci związanych z reakcją RWS-ów i innych społeczności żywnościowych na pandemię wirusa Covid-19.
- Do wyjaśnienia, na czym polega ich odporność, jak funkcjonowały w czasie pandemii, jak wspierali je ich członkowie i jak rolniczki z RWS-ów pomagały innym rolnikom.
- Do pokazania wartości społeczności żywnościowych, które dostarczają konsumentom dobrej jakości żywność nawet w trudnych czasach, takich jak pandemia i kryzys.

Kiedy go używać?

- Gdy chcesz poszerzyć wiedzę zaangażowanych członków.

Jak go używać?

- Wysłać e-mailem.
- Wydrukować i rozpowszechnić.

Powiązane materiały:

- Raport "Enacting Resilience: the Response of Local Solidarity-based Partnerships for Agroecology to the Covid-19 Crisis"  
<https://urgenci.net/wp-content/uploads/2021/01/Urgenci-rapport-Enacting-ResilienceFINAL-FINAL.pdf>.



### 1.1.15. Test RWS. Czy RWS jest odpowiedni dla mnie?

Do czego możesz użyć tego materiału?

- Do pomocy potencjalnym członkom w podjęciu decyzji o przystąpieniu do RWS-u.
- Do przedstawienia najważniejszych aspektów, takich jak pytania o dostępność i potrzeby.

Kiedy go używać?

- Dla potencjalnych członków na początku sezonu.

Jak go używać?

- Wysłać e-mailem do zainteresowanych osób jako część pakietu informacyjnego.
- Wydrukować i rozdać podczas wydarzenia rekrutacyjnego.



## 1.2. FILMY KRÓTKOMETRAŻOWE

### 1.2.1. Food Citizens: Consumers who are changing the world

- <https://www.youtube.com/watch?v=mW9WWzDharY>
- Celem filmu jest wyjaśnienie wpływu świadomych i aktywnych obywateli społeczności żywnościowych<sup>4</sup> na ich własne zdrowie, jak również na przyrodę oraz rolników.
- Możesz wykorzystać film spotkaniach lub udostępnić członkiniom w e-mailu lub w mediach społecznościowych.

### 1.2.2. How to support Food Communities?

- <https://www.youtube.com/watch?v=3qgp3O2nw3Q>
- Film dotyczy wolontariatu oraz tego, jak członkowie społeczności żywnościowej mogą pomóc swojej rolniczej i całej społeczności.
- Film pokazuje wiele sposobów, w jakie zaangażowane osoby mogą wspierać społeczność – nie tylko pracą w gospodarstwie czy pomocą przy dostawie.
- Wykorzystaj go na spotkaniach, udostępnij w e-mailu i w mediach społecznościowych.



---

<sup>4</sup> W angielskojęzycznej literaturze używany jest termin Food Citizen na określenie osoby, która aktywnie i świadomie współtworzy społeczność żywnościową (czyli grupę osób, która oddolnie organizuje sobie dostęp do żywności).

## 1.3. PREZENTACJE

### 1.3.1. Codzienna działalność

- Prezentacja – oparta na materiale informacyjnym o tym samym tytule – wyjaśnia w 11 krokach działanie RWS-ów.
- Pomaga zrozumieć, w jaki sposób przebiega sezon w RWS-ie i jakie są jego główne etapy.
- Możesz wysłać prezentację e-mailem do nowych lub potencjalnych członków lub pokazać ją podczas spotkania rekrutacyjnego.
- Użyj prezentacji jako podstawy, dodaj kolejne slajdy przedstawiające Twój RWS lub jego specyficzne zasady.

### 1.3.2. Co to jest Rolnictwo Wspierane przez Społeczność?

- Prezentacja przekazuje podstawową wiedzę na temat RWS-ów – definicję, kluczowe role i specyfikę działania tego modelu współpracy.
- Wyjaśnia również ideę sezonowości i komunikacji wewnątrz RWS-u.
- Możesz wysłać prezentację e-mailem do nowych i potencjalnych członków lub pokazać podczas spotkania rekrutacyjnego.
- Użyj prezentacji jako podstawy, dodaj kolejne slajdy przedstawiające Twój RWS lub jego specyficzne zasady.

### 1.3.3. Więcej o RWS-ach

- Ta prezentacja jest przeznaczona dla bardziej zaawansowanych członków wspólnoty.
- Przedstawia historię RWS-ów w Europie, przedstawia sieć Urgenci i znaczenie agroekologii dla całego ruchu RWS-ów.
- Możesz wysłać prezentację e-mailem do zaawansowanych/doświadczonych członków lub pokazać ją podczas spotkania.
- Użyj prezentacji jako podstawy, dodaj kolejne slajdy wedle potrzeb.



## 2. REKRUTACJA – ANGAŻOWANIE NOWYCH OSÓB

### 2.1. Dlaczego rekrutacja jest ważna?

Rekrutacja jest ważnym zadaniem na początku każdego sezonu. Może to być dla twojego rolnika czasochłonny proces, więc na pewno będzie wdzięczny za wszelką pomoc. Ważne jest, aby dotrzeć do odpowiednich osób, trzeba więc proces ten odpowiednio zaplanować.

Wydarzenie rekrutacyjne daje zainteresowanym osobom możliwość poznania osobiście rolniczki i zaangażowanych w inicjatywę osób. W wielu RWS-ach nowi członkowie mogą dołączyć do RWS-u tylko wtedy, gdy spotkali rolnika osobiście i/lub odwiedzili gospodarstwo. W innych grupach obecność na spotkaniach rekrutacyjnych jest warunkiem przystąpienia do RWS-u.

Wydarzenia dla nowych osób organizowane są przed rozpoczęciem sezonu, a potencjalni członkowie mogą podczas takiego spotkania poznać i zrozumieć zasady działania RWS-u oraz sposób organizacji grupy.

### 2.2. Jak promować wydarzenie rekrutacyjne?

- Jeśli masz listę rezerwową, możesz zaprosić te osoby na wydarzenie.
- Jeśli nie masz listy rezerwowej, możesz dotrzeć do potencjalnych członków różnymi sposobami:
  - o Online: umieść post na swojej stronie na Facebooku lub Instagramie, wykup reklamę na Facebooku lub skontaktuj się z siecią RWS i poproś ich o pomoc w udostępnieniu informacji.
  - o Offline: wydrukuj ulotki lub plakaty i umieść je w miejscach, gdzie Twoim zdaniem znajdują się potencjalni członkowie, np. w lokalnych szkołach, organizacjach dla rodziców itp.
  - o Jeśli w okolicy jest lokalne radio lub gazeta, można je również zaangażować w promocję.

### 2.3. Co powiedzieć na spotkaniu rekrutacyjnym?

Ważne jest, aby podczas spotkania rekrutacyjnego przekazać wszystkie ważne informacje, ale jednocześnie nie przedłużać go za bardzo. Najlepiej, jeśli na spotkaniu powiesz o najistotniejszych aspektach, a bardziej szczegółowe informacje wyślesz e-mailem lub rozdasz materiały informacyjne na miejscu.

Upewnij się, żeby podać następujące informacje:

- wyjaśnij pojęcie RWS i zasady,
- przedstaw rolnika i gospodarstwo (najlepiej, jeśli on/ona zrobi to sam/a),
- wyjaśnij sezonowość i czego można się spodziewać w trakcie sezonu,
- opisz sposób organizacji dostawy,
- poinformuj o cenie i warunkach płatności,
- opisz jak zorganizowana jest komunikacja w ramach grupy,
- wyjaśnij jakie będą obowiązki nowych osób w RWS-ie.

## 2.4. Kilka wskazówek dotyczących udanej rekrutacji

- Zaprosz doświadczone członkinie i zachęć je do odpowiadania na pytania nowych osób. W ten sposób poprawisz dynamikę spotkania i rozłożysz ciężar komunikowania na więcej osób.
- Jeśli możesz, zorganizuj spotkanie w gospodarstwie, w ten sposób potencjalni członkowie od razu poznają z bliska gospodarstwo i wytwórców żywności.
- Poproś doświadczone członkinie, aby rozpowszechniły informacje o RWS-ie i zaprosiły swoich przyjaciół na wydarzenie rekrutacyjne. Osobista rekomendacja zazwyczaj działa najlepiej.
- Przez cały sezon prowadź listę rezerwową, w ten sposób możesz dotrzeć do zainteresowanych osób kiedy tylko pojawi się możliwość dołączenia. Możesz nawet wysyłać im kilka informacji w ciągu roku i zaprosić np. na dostawę latem.

## 3. PRACA Z GRUPĄ

### Organizowanie i prowadzenie spotkań

Spotkania są niezbędne zarówno w codziennym funkcjonowaniu społeczności, jak i w momencie podejmowania strategicznych decyzji. Członkowie i członkinie powinni być dobrze poinformowani, móc wyrażać swoje opinie, brać odpowiedzialność za różne zadania i decydować o wspólnych sprawach. Jednak bez pomocy profesjonalnego facylitatora nie jest łatwo trzymać się porządku obrad, radzić sobie z osobami mającymi tendencję do dominowania w rozmowie, wysłuchać wszystkich głosów i kończyć spotkania w wyznaczonym czasie. Aby grupa mogła działać długofalowo, konieczne jest rozwijanie umiejętności zarówno prowadzenia efektywnych spotkań, jak i uczestniczenia w nich. Facylitacja polega na wspomaganiu grupy w realizacji jej zadań w spójny i partycypacyjny sposób.

### 3.1. Przygotowanie spotkania

- **Znajdź czas i miejsce:** wybierz czas, który będzie pasował większości z zainteresowanych osób. Możesz wspomóc się narzędziem typu Doodle czy Framadate. Miejsce spotkania powinno być wystarczająco duże, aby pomieścić całą grupę i najlepiej, aby był tam łatwy dojazd.
- **Przygotuj plan spotkania:** poniższe wskazówki pomogą Ci dobrze zaplanować spotkanie.
  - o Ustal na początku cele spotkania.
  - o Oszacujcie czas dla każdej pozycji w agendzie.

- Ustalcie priorytety i zdecydуйте o kolejności tematów – łatwiej jest omawiać trudne tematy, gdy grupa się rozgrzeje. Nie zostawiaj jednak najważniejszych spraw na koniec.
  - Zdecyduj, czy będziecie omawiać wszystko razem, czy omówicie jakiś punkt w podgrupach.
  - Zastanów się nad wprowadzeniem i rozgrzewką.
  - Czy będą jakieś działania zamykające?
  - Zaplanuj przerwy, zwłaszcza jeśli spotkanie trwa dłużej niż 90 minut.
- **Pomyśl o kwestiach technicznych:** weź pod uwagę temperaturę, dostęp powietrza, akustykę pomieszczenia i widoczność. Rozmieść miejsca siedzące i zbierz potrzebne materiały: długopisy, markery, flipcharty, prezentacje itp.
  - **Podział ról:** aby spotkanie przebiegło sprawnie, trzeba zadbać o wiele szczegółów, dlatego lepiej jest rozdzielić zadania pomiędzy różne osoby. Na przykład facylitacją mogą zajmować się dwie osoby, a trzecia może witać uczestników, organizować przerwy na kawę itp. Ważne funkcje to robienie notatek i pilnowanie czasu.
  - **Zaproś ludzi:** poinformuj wszystkich z wyprzedzeniem o czasie, miejscu i temacie spotkania. Wyślij wszystkim materiały i dokumenty, z którymi powinni zapoznać się przed spotkaniem.
  - **Przygotuj się:** przypomnij sobie kluczowe informacje o grupie i programie spotkania. Jaki jest cel spotkania? Dlaczego ludzie biorą w nim udział? Co znajduje się w porządku obrad i dlaczego?

## 3.2. Facylitowanie spotkania

- **Powitanie i wprowadzenie:** przywitaj każdą dołączającą do spotkania osobę, a jeżeli nie wszyscy się znają, rozpocznij krótką rundkę zapoznawczą od przedstawienia się.
- **Zasady i role:** ustal ile jest czasu na spotkanie, jakie są jego cele, tematy do omówienia, proces podejmowania decyzji, role. Uzgodnij, jakie zachowania są dopuszczalne, a jakie niedopuszczalne podczas spotkania. Wyjaśnij proponowany porządek obrad, następnie poproś o komentarze i wprowadź niezbędne zmiany. Przeznacz czas na każdy punkt i ustal realistyczny czas zakończenia spotkania.
- **Zatwierdź porządek obrad:** upewnij się, że wszyscy są zaznajomieni z agendą spotkania – zapisz ją na dużym arkuszu papieru lub wyświetl na ekranie.
- **Wspieranie dyskusji i uczestnictwa:** moderuj przebieg dyskusji poprzez wywoływanie osób do wypowiedzi w kolejności zgłoszeń. Ustalcie zawczasu sposób zgłaszania się do wypowiedzi. Nie bój się poprosić bardziej wygadane osoby o powstrzymanie się od głosu, aby dać innym możliwość wypowiedzenia się. Możesz wspomóc uczestnictwo w dyskusji poprzez:
  - o aktywne zachęcanie bardziej wycofanych osób,
  - o ograniczanie zbyt częstych i długich wypowiedzi,
  - o grzeczne hamowanie osób próbujących zdominować dyskusję.
- **Sprawdzanie samopoczucia grupy i zmiana dynamiki:** podczas spotkania warto w razie potrzeby sprawdzać samopoczucie grupy (poziom energii, zainteresowanie tematem, realizację celów), adekwatność struktury (np. praca na forum lub w podgrupach) oraz czas.
- **W razie potrzeby zmień dynamikę spotkania:** wprowadzaj krótkie lub zabawne tematy, ogłoszenia i przerwy w porządku obrad, aby zapewnić odpoczynek od bardziej obciążających punktów obrad. W napiętych lub męczących sytuacjach może zadziałać humor, afirmacja, krótkie gry, zmiana miejsc, chwila ciszy, przerwa itp.
- **Zakończenie spotkania:** jeżeli brakuje zaplanowanego czasu na dokończenie spotkania zapytaj o zgodę na kontynuację. Podejmowanie ważnych decyzji po upływie planowanego czasu może być wykluczające wobec osób, które nie mogą zostać dłużej. Upewnij się, że sporządzona została notatka i dotrze ona do wszystkich zainteresowanych osób tak szybko, jak to możliwe. Zadbaj o satysfakcjonujące zamknięcie spotkania: podsumuj, przypomnij uczestniczkom do czego się zobowiązały przed następnym spotkaniem i pamiętaj, by podziękować wszystkim za przybycie i wkład w nie włożony.
- **Ocena spotkania:** ocena spotkań może pomóc w ich ciągłym ulepszaniu. Dobrym pomysłem na koniec spotkania jest zapytanie grupy, co poszło dobrze, a co wymaga poprawy. Możesz również spotkać się potem z innymi zaangażowanymi w organizację osobami, aby ocenić jego przebieg.

### 3.3. Spotkanie online

Spotkanie online ma swoją specyfikę. Oto kilka kwestii, na które warto zwrócić uwagę.

- **Sprawdź zawczasu system.** Jakichkolwiek narzędzi zdecydujesz się użyć, upewnij się, że wiesz dokładnie jak działają i zarezerwuj czas na wyjaśnienie ich obsługi innym osobom uczestniczącym.
- **Poinstruuj uczestników, żeby korzystać z funkcji "wyciszania"** gdy nie mówią, a także używaj słuchawek i mikrofonu zewnętrznego dla lepszej jakości dźwięku.
- **Mów jasno i wyrażnie co się dzieje** podczas spotkania, i kto ma mówić. Podczas spotkań online kontakt wzrokowy i mowa ciała są bardzo ograniczone.
- **Spróbuj wykorzystać różne narzędzia** do współpracy online. To pozwoli na lepszą partycypację i zróżnicowanie metod pracy podczas spotkania.
- **Zaangażuj osobę odpowiedzialną za technika**, aby moderatorka spotkania nie musiała zajmować się ewentualnymi problemami technicznymi.

### 3.4. Koordynowanie grupy

Stwórz bezpieczną przestrzeń

Jeśli stworzysz bezpieczną przestrzeń w grupie, osoby będą mogły się swobodniej komunikować i lepiej współpracować. Oto kilka wskazówek, które mogą Ci w tym pomóc:

- Zaufaj swojej intuicji.
- Stwórz atmosferę harmonii z uczestnikami.
- Nie skupiaj się na swoich lękach, obawach i przypuszczeniach.
- Przerywaj agresywne zachowania lub niekonstruktywną krytykę i staraj się przekierować energię w konstruktywnym kierunku.

Słuchaj innych i reaguj adekwatnie

- Słuchaj uważnie i z szacunkiem.
- Daj osobie mówiącej poczucie, że słyszysz i rozumiesz jej wypowiedzi.
- Jeśli wydaje Ci się, że osoba utknęła w jakimś problemie, nie próbuj go rozwiązywać, zamiast tego zapytaj, jakie ona sama widzi możliwości działania.

Aby z powodzeniem facylitować proces spotkania, ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z własnych ograniczeń i obaw. Jeśli jesteś ich świadoma, możesz lepiej wczuć się w sytuację innych. Jeśli nie jesteś ich świadomy, może to wpłynąć na Twoją komunikację z innymi.

Skoncentruj się na rozwiązaniach. Mów szczerze i otwarcie

- Zadawaj pytania.
- Bądź sobą – zaakceptuj swoje reakcje emocjonalne.
- Bądź cierpliwa, podążaj za procesem.
- Zawsze, gdy chcesz zadać trudne pytanie, weź głęboki oddech i najpierw powiedz, co czujesz, ujawnij swoją perspektywę.
- Staraj się nie odpowiadać na wszystkie pytania, zamiast tego przekierowuj je na grupę.

Bądź dla siebie miła

Łatwiej jest spisać te instrukcje, niż je wykonać, więc bądź dla siebie miła i pogratuluj sobie, jeśli sprawy idą dobrze, ale nie obwiniaj się, jeśli nie wszystko się uda.

Ważne jest również, aby dostrzec co robisz dobrze, a gdzie warto się jeszcze uczyć i pogłębiać doświadczenie. Jeśli otrzymasz jakąkolwiek informację zwrotną, postaraj się to docenić i wyciągnąć odpowiednie wnioski.

Materiały:

- Film z projektu CSAct! "Non violent communication"  
<https://www.youtube.com/watch?v=QIX6ba9GOKM> .

## 4. MATERIAŁY FOOD&MORE

Projekt Food&More jest przeznaczony dla osób, które chciałyby wspierać społeczności żywnościowe razem z nami!

Jak można się włączyć w działania?

- Odwiedź centrum e-learningowe Urgenci. Znajdziesz tam wszystkie materiały Food&More, a także inne przydatne kursy i zasoby <https://hub.urgenci.net/>.
- Czy potrzebujesz więcej informacji? Chcesz się uczyć na podstawie praktycznych doświadczeń? Skontaktuj się z naszymi doświadczonymi mentorami i mentorkami! <https://hub.urgenci.net/mentors/>.
- Chcesz powiedzieć przyjaciołom, dlaczego społeczności żywnościowe są najlepszym źródłem pożywienia? Wykorzystaj nasz krótki film, kolorowe materiały, mapki lub artykuły! <https://urgenci.net/?s=foodandmore>.
- Skontaktuj się z naszymi trenerkami, aby otrzymać materiały edukacyjne, np. zestaw narzędzi lub przewodnik mentorski dla koordynatorów: [biuro@eko.org.pl](mailto:biuro@eko.org.pl)
- Dołącz do naszych webinarów! Międzynarodowa sieć Urgenci organizuje wiele webinarów z udziałem ekspertów i praktyków społeczności żywnościowych z całej Europy. Na blogu Urgenci znajdziesz więcej informacji: <https://urgenci.net/blog/>. Możesz również śledzić [@urgenci1](https://twitter.com/urgenci1) na Twitterze oraz polubić stronę "URGENCI, Community Supported Agriculture around the World": <https://bit.ly/2MTgX1D>.

Ta publikacja została wydana w 2022 roku w ramach międzynarodowego projektu Food&More finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+ i realizowanego w partnerstwie przez:

TVE, [www.tudatosvasarlo.hu](http://www.tudatosvasarlo.hu)

AMPI, [www.asociaceampi.cz](http://www.asociaceampi.cz)

Fundacja EkoRozwoju (FER), [fer.org.pl](http://fer.org.pl)

URGENCI, [www.urgenci.net](http://www.urgenci.net)

Autorka: Barbara Mayer

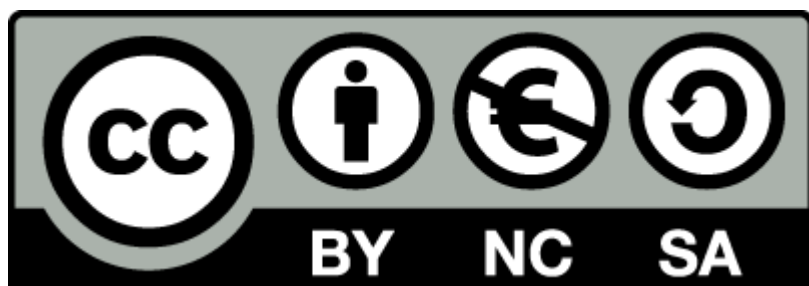
Współpraca: Zsófi Perényi

Tłumaczenie: Wojtek Mejor

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

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).



Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



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