



CULTURALIS



Recomandări *Explorator în cartierul meu*



Inițiat de:

FUNDAȚIA
COMUNITARĂ
BUCUREȘTI



Susținut de:



Recomandări și activități cu și despre pasări

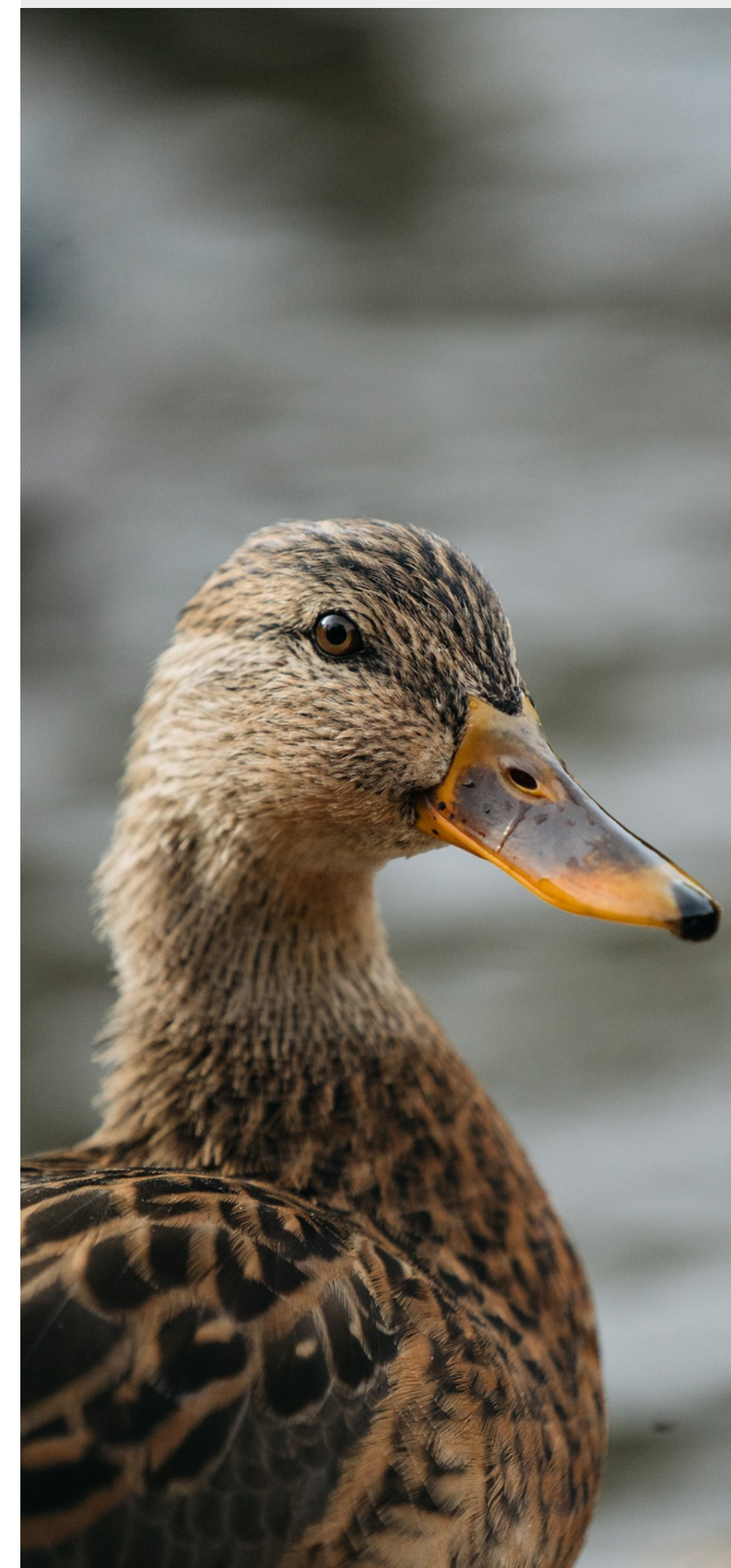
autor: **Atila Marton, biolog doctorand Universitatea din Debrecen**

Amplasează cuiburi artificiale adecvate păsărilor cântătoare!

Populațiile a foarte multor specii urbanizate, inclusiv cele pe care le considerăm comune (ex. vrabia de casă, vrabia de câmp), sunt afectate de lipsa locurilor de cuibărire.

Cuiburile artificiale trebuie alese sau confecționate cu grijă, deoarece un cuib artificial prost conceput nu va atrage păsările, sau poate chiar contribui la eșecul cuibăririi. Gaura de intrare în cuib trebuie să fie la o înălțime optimă față de baza cuibului, și diametrul intrării trebuie să corespundă unor norme de bune practici.

Mai multe informații despre modele și dimensiuni pentru cuiburi artificiale găsești aici: <https://milvus.ro/ce-este-un-cuib-artificial/>



Plantează arbuști!

Plantează în jurul locuinței tale arbuști cu spini care pot servi ca loc de cuibărire, sau arbuști cu fructe care să servească drept hrană păsărilor.

Acești arbuști trebuie să aparțină speciilor autohtone, spre exemplu: socul, scoruș de munte (scoruș păsăresc sau sorb păsăresc), laur, corn, tisă, salbă sau cătină.



hrănește păsările iarna doar dacă te poți asigura că vor primi hrană în mod constant!

Dacă păsările se obișnuiesc, iar noi încetăm să le mai hrănim, acest lucru poate avea consecințe grave, deoarece din cauza sursei sigure de hrană se adună mai multe păsări în zonă decât pot supraviețui în condiții normale. Cele mai multe păsări preferă semințele de floarea soarelui, dar le mai poți servi diferite semințe oleaginoase (dovleac, pepene, rapiță) sau făinoase (câneapă, mei, grâu, făină de mălai), și miez de nucă.

Nu hrăni păsările cu pâine, deoarece acesta poate provoca diferite boli gastrice din cauza drojdiei.

Mai multe informații găsești aici: <https://milvus.ro/cum-sa-ajutam-iarna-pasarile/>



Nu hrăni păsările de apă!

Hrănirea păsărilor de apă are multiple aspecte negative. Speciile de păsări de apă sunt adesea vectorii mai multor boli (ex. virusul gripei aviare) și crearea unor aglomerări mari prin hrănire poate duce ușor la răspândirea bolilor. Cel mai mare efect negativ este produs la nivelul lanțului trofic.

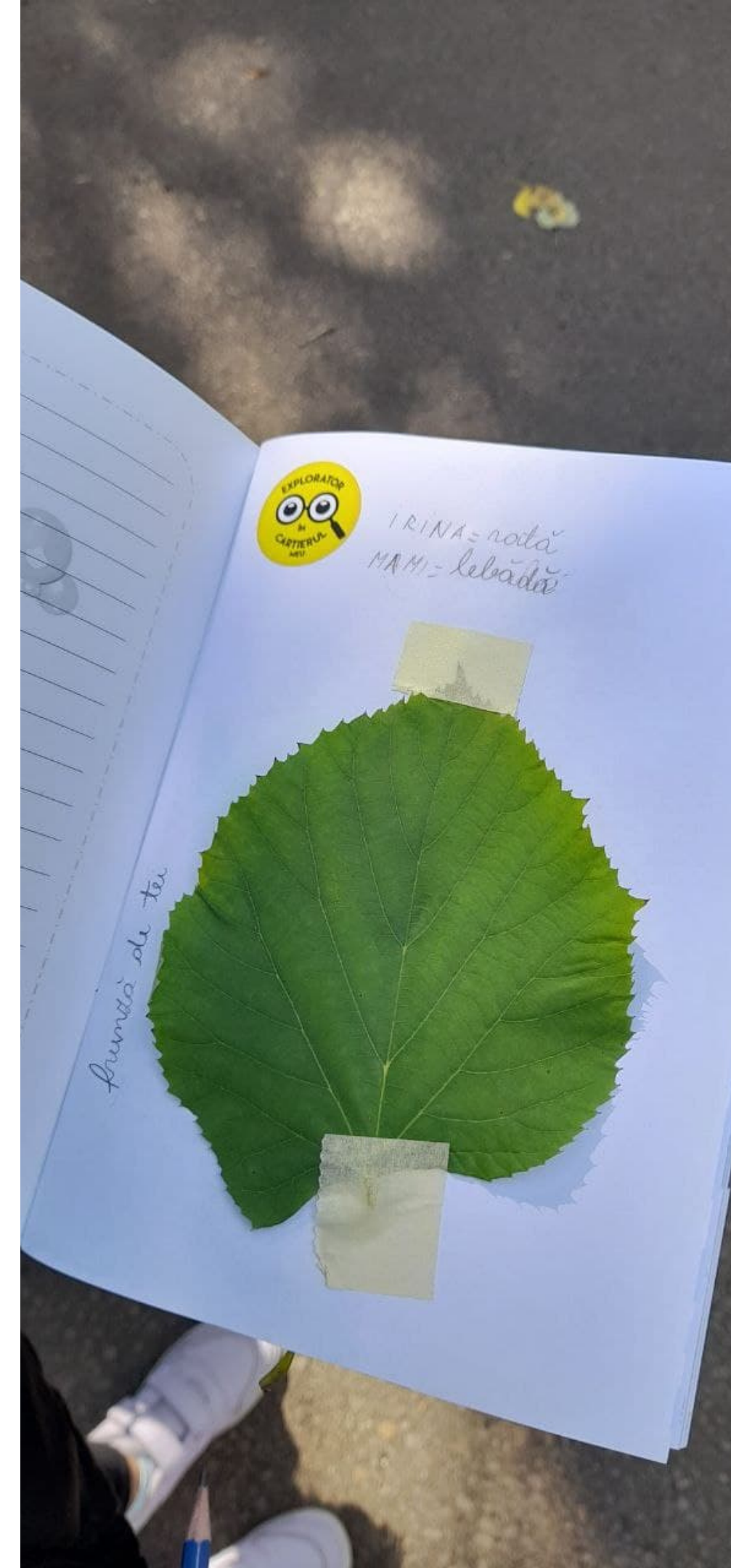
Păsările de apă staționează în număr mare pe lacurile unde sunt hrănite și își degajă fecalele în apă. Algele se hrănesc cu aceste fecale și se înmulțesc repede pe seama belșugului de hrană. Acest proces se numește eutrofizare.



Devino membru al unei organizații non-guvernamentale de protecția mediului

Costul anual al calității de membru susținător este în jur de 50 de RON, dar sumele acestea pot fi extrem de utile organizațiilor pentru acoperirea costurilor care nu pot fi finanțate prin proiecte (ex. cumpărarea de hrană sau medicamente folosite la centre de reabilitare a animalelor).

Mai mult de atât, puterea de influențare a unei decizii de către o organizație este proporțională cu numărul de membrii ale căror interese le reprezintă.



Contribuie la baze de date cu observații de păsări din comunitatea ta!

În multe cazuri, cel mai util și cel mai simplu lucru pe care îl putem face este să contribuim la activități deja existente, bine gândite și coordonate de către experți din domeniu.

Activitățile de *citizen science* au menirea de a transforma persoanele interesate în furnizori de date utilizabile ulterior în scop științific. Spre exemplu, baza de date openbirdmaps.ro adună laolaltă observații de păsări din toată țara, colectate de experți și de persoane laice.



Recomandări consum responsabil

autoare: Gabriela Iordan

1. Piramida consumului responsabil / Zero Waste

În viața noastră de zi cu zi trebuie să ne informăm permanent și să punem accentul pe cele mai importante obiceiuri de consum, înainte de orice activitate de reciclare și compostare:

1. **Regândim** dacă chiar avem nevoie de anumite produse
2. **Refuzăm** din start produse care nu ne folosesc sau ne folosesc prea puțin timp (cele de unică folosință, chiar și cele de lemn, hârtie sau așa zisele recipiente biodegradabile)
3. **Reducem consumul și Risipa**
4. **Reutilizăm și Reparăm**
5. **Reciclăm și Compostăm.**

The 7 R's Of Zero Waste

Refuse
Reduce
Reuse
Recycle
Rehome
Replant
Rot

SkipTheBag.com

Surse de inspirație pentru reciclare

Pentru reciclarea produselor/ambalajelor care chiar sunt reciclabile și nu pot fi evitate, aici sunt câteva surse de inspirație:

1. Harta reciclării- cum reciclez
2. Harta reciclării- Doza de reciclare(video-uri informative despre cum se reciclează)
3. Magazin zero waste București-FB
4. Livada comunitară urbană, video-uri pe FB
5. Micilebucurii.ro/articole
6. Localizare/ Harta reciclării



Crearea unei stații de compostare

Sugestie de Stație de compostare:

- cu 2 cutii necesare (640 de litri cel puțin, 1 cutie pentru aport resturi vegetale bucătărie + 1 cutie pentru maturare timp de 3 luni)
- 1 țarc pentru frunze, fân, crengi tocate pentru aport de uscături
în funcție de buget se poate negocia cu cei de la Urban Cultor

Exemple:

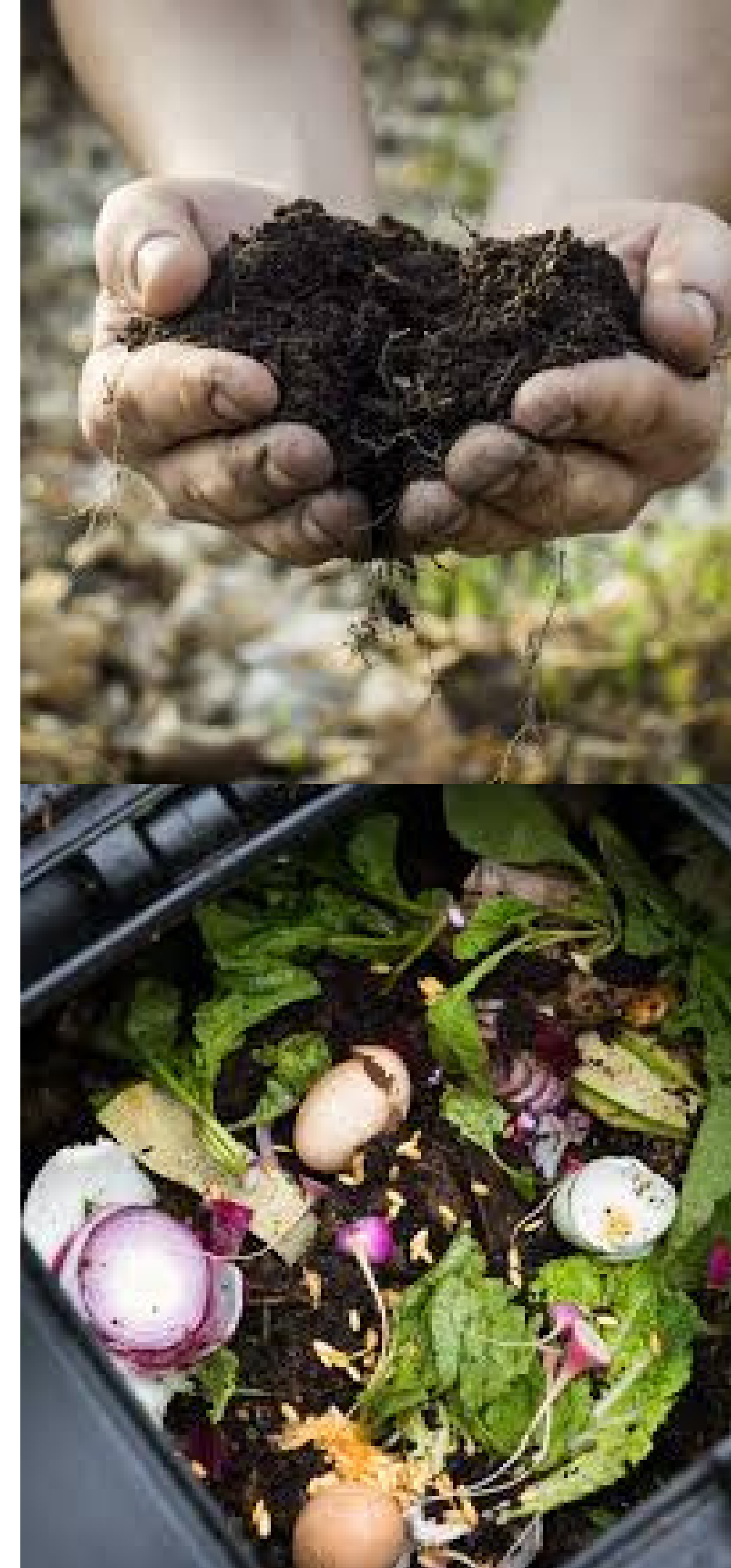
- Locul de compostare Urban Cultor de lângă Parcul Cinema Floreasca și
- Livada comunitară urbană, de la Muzeul Tudor Arghezi din sectorul 4



Resurse necesare

De ce mai este nevoie în proiect în afară de stație:

- acord de la asociația de bloc pentru folosirea grădinii/spațiului în care vor fi puse cutiile / acord primăria S3 sau altă instituție publică sau privată / școală (precedent de succes recent în sectorul 3 https://www.facebook.com/compostareS3/about/?ref=page_internal)
- comanda furnizor / plată stație de compostare
- set pancarte care însoțesc cutiile pentru indicații despre proiect și reguli compostare
- informare locatari - înainte de amplasarea cutiilor (care sunt beneficiile, reguli de compostare)



Resurse necesare

- eveniment de inaugurare
- grup pe whatsapp pentru informare, comunicare și educare a comunității care a alege să composteze resturile din bucătărie
- cel puțin 1 lider care face grupul de whatsapp / coordonează proiectul / ține legătura cu specialiștii / se formează permanent pe compostare / coordonează activitatea de întoarcere a compostului / punerea la maturare / colectarea recoltei de compost.

Pentru inspirație, vă puteți uita pe link-urile de mai jos și pe materiale atașate:

<https://www.facebook.com/Urbancultor/posts/324749552795585>

<https://www.facebook.com/compostareS3/>

<https://www.facebook.com/LivadaComunitaraUrbana/posts/16307394937073>



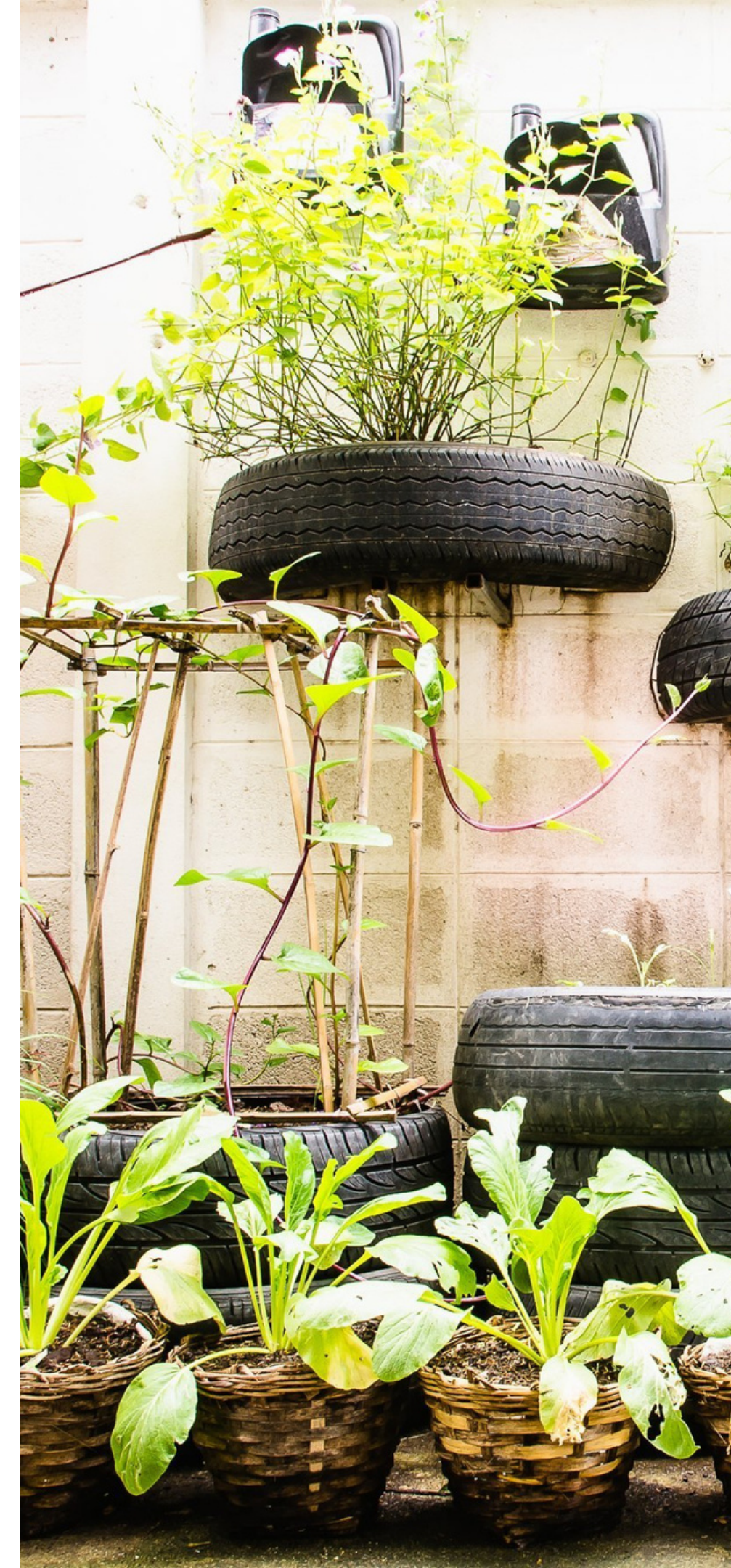
Grădini urbane

autoare: Ruxandra Nițescu

Grădinăritul este un instrument excelent care promovează înțelegerea și implementarea dezvoltării durabile. Prin punerea în aplicare a metodelor de agricultură ecologică, putem să creștem gardul de conștientizare cu privire la producția durabilă de alimente și vom demonstra copiilor cum ne putem proteja împotriva substanțelor chimice dăunătoare.

Construirea unei grădini depinde de situația fiecărei zone: caracteristicile acesteia sau situația socială. Evaluați posibilitățile fizice pentru amenajarea grădinii (dimensiunea suprafeței, disponibilitatea luminii directe a soarelui). Căutați ajutor și asistență profesională: există o organizație care ar putea susține dezvoltarea grădinilor urbane?

Pregătiți un plan de acțiuni bine definite și cum veți implica părțile interesate.



Tipuri de grădini: Grădini comunitare

Destinația grădinilor comunitare variază: grădini de legume, spații verzi, grădini de flori, altele au scop didactic sau oferă acces unor persoane care nu au un astfel de privilegiu în mod obișnuit. Legumele crescute în grădinile comunitare vor parcurge un drum mai scurt până în farfurie comparativ cu alte legume din comerț.

Un beneficiu al grădinilor comunitare este faptul că ele cristalizează comunitatea.

Grădinile comunitare necesită o implicare constantă, de durată și cooperare între oameni.

Inspirație: TED talks (Ron Finley-Guerrilla gardening), canalul de youtube Minigarden- Grădini verticale cu plante aromatice



Grădini la casă

Grădina de legume

În general implică mai multe straturi de dimensiuni reduse care conțin mai multe tipuri de legume în funcție de nevoile și preferințele celor care le cresc și câteva plante perene folosite în mod obișnuit în bucătărie.

Grădina de ierburi

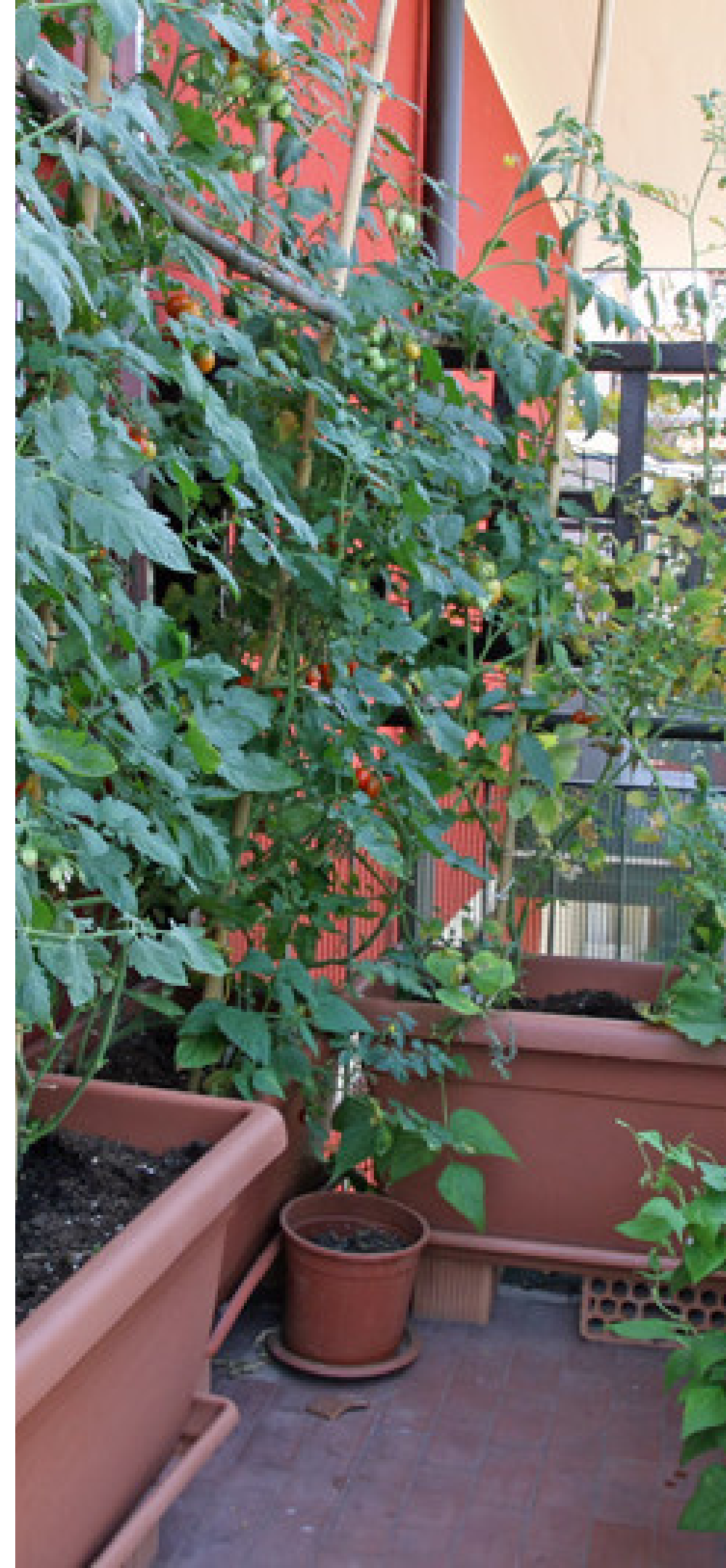
Este compusă în mare parte din plante aromatice și medicinale: plante anuale folosite în bucătărie, precum busuiocul, mărarul și cimbru; perene folosite în scopuri culinare precum menta, rozmarinul, cimbrisorul, tarhonul; ierburi pentru ceai precum: roinița, menta, verbena, hibiscus sau mușetelul.



Grădina de acoperiș

Avantajele transformării acoperișurilor de beton în acoperișuri verzi:

- reglarea temperaturii acoperișului: nu este la fel să locuiești vara la ultimul nivel și să ai bitum încins la 50 de grade sau plante care oferă umbră pe placa de acoperiș;
- crește masa vegetală a orașului și ajută la scăderea temperaturilor pe timp de vară;
- dacă este de legume, poate fi o sursă importantă de hrană proaspătă;
- înfrumusețarea orașului;



-
- Legumele potrivite sunt:
 - **cele iubitoare de căldură și soare mult:** roșii (mai ales cherry merg în ghivece), ardei iuți (sunt tufe mai pitice și preferă ghivecele), gogoșari, vinete, fasole, varză, gulie, sfeclă. Plante aromatice mediteraneene: busuioc, cimbru, lavandă, mușețel, oregano.
 - **cele care cresc în semiumbră:** spanac, salată, ceapă, usturoi, ridichi, rucola, pătrunjel de frunze, mărar, țelină de frunze.
 - **cele cățărătoare:**
Castraveți, fasole – se pot întinde pe spaliere



Alte idei

Amenajarea spațiilor verzi din fața blocului, pe străzi:

- plantarea de arbori și arbuști fructiferi, plante aromatice (mentă, rozmarin, salvie, busuioc, tarhon)
- crearea unui gard viu (iederă, caprifoi, ploaie de aur, hibiscus)
- plantarea de flori de sezon (**primăvara**: lalale, zambile, narcise, **vara**: flori care atrag albinele din familia mentei, echiancea, cârciumărese margarete, hortensii, **toamna**: tufănele, dalii, crizanteme)

(surse foto: ipn.md, expressdunare.ro, răsunetul.ro)



Idei pentru activare comunitară

autoare: Raluca Boișteanu

Cum te poți implica civic?

1. Citește realitatea din jurul tău

Vezi ce poți să îmbunătățești, identifică câteva probleme care te deranjează și pe care vrei să le rezolvi.

2. Caută oameni dornici să se implice alături de tine

Un prim pas după ce identifici câteva probleme pe care dorești să le rezolvi este să discuți despre acestea cu vecinii, prietenii. E important să le aduci în atenție mai multe (3-4 probleme/nevoi) pentru a vedea care stârnesc cel mai mult interesul lor și pentru care din ele ar dori să se implice.



Idei pentru activare comunitară

Prima dată este de dorit să începi cu rezolvarea unei probleme nu foarte complexă, care nu necesită multe avize și amânări. Astfel imediat ce se rezolvă oamenii vor deveni încrezători, vor căpăta experiență și vor fi dornici să se implice și pe viitor.

Grupul de oameni activi și implicați constant în organizare comunitară se numește grup de inițiativă.

Grupul de inițiativă este format în general din 3- 8 persoane. Acestea se întâlnesc în mod frecvent și au ca scop rezolvarea nevoilor din comunitate.

În general în cadrul grupului unii membri își asumă anumite **roluri: secretar, responsabil protocol, finanțist, omul care comunică cu autoritățile sau comunitatea etc.**



Idei pentru activare comunitară

3. Cercetarea problemei/ a nevoii

După ce în mod ideal ați ales împreună cu grupul una din probleme/nevoi pentru a o rezolva este important să faceți **o mică cercetare**.

Veți fi mai pregătiți să informați vecinii, să cereți informații de la instituții, să faceți un plan de acțiune.

Iată câteva elemente pe care să le aveți în vedere:

- documentare despre cine sunt decidenții care pot rezolva problema
Atenție! Pot fi mai multe instituții implicate.
- ce număr de persoane sunt afectate
- care sunt oponenții și care vă pot fi aliați
- al cui este spațiul(unele spații sunt pe cale de a fi retrocedate iar primăria nu va mai acorda autorizații de construcție)



Idei pentru activare comunitară

4.Stabiliți un plan de acțiune

A.Cum veți funcționa intern

Aici puteți avea în vedere:

- Reguli ale grupului
- Obiective clare și precise
- Comunicare bună
- Plan de învățare pentru 6 luni
- Delegare sarcini
-

B. Planificarea campaniei

- ce ne dorim să obținem, cum acționăm, alături de cine
- ce mesaj transmitem,pe ce canale
- modalități prin care campania devine cunoscută:povești, statistici



sursa foto: CeRe.ro

Idei pentru activare comunitară

5. Evaluați acțiunile întreprinse

Iată câțiva itemi pe care să îi aveți în vedere la evaluare:

- evaluați impactul acțiunilor voastre
- rezultatele obținute
- vizibilitatea
- obstacolele apărute
- lecții învățate

Pont! Folosiți o grilă de evaluare.



sursa foto: CeRe.ro

Idei pentru activare comunitară

6.Sărbătoriți!

- anunțați status-ul demersurilor către localnici
- organizați o petrecere să sărbătoriți rezultatul
- mulțumiți pentru sprijin aliaților
- dar și membrilor grupului și localnicilor care s-au implicat



sursa foto: zilesinopti.ro

Idei pentru activare comunitară

- **Idei de proiecte**

Mai jos aveți câteva idei de proiecte care să vă inspire:

- amenajarea grădinilor din fața blocului
- re/amenajarea unui loc de joacă în cartier
- panou informativ cu activitățile ce au loc în parc
- alee senzorială
- pictură murală care să purifice aerul
- plantarea de copaci
- organizarea de mici evenimente în cartier pentru troc



Idei pentru activare comunitară

Resurse utile :

<https://cere.org/publicatii-cere/>

<https://cere.org/grupuri-civice-si-organizatii-grassroots-din-romania/>

<https://www.facebook.com/participare/>

Material:

1. [Fișe de activare comunitară](#)
2. [Prezentare completă cu idei și inspirație pentru a forma un grup de inițiativă publică](#)
3. [Manual de advocacy](#)



sursa foto:
grupul de initiativa Floreasca wordpress.com

Cumpărături fără risipă

autoare: Ana Maria Răducanu

Care sunt primii pași de urmat atunci când vrem să facem cumpărături fără risipă?

- **Conștientizarea listei de cumpărături**
- **Vizualizarea risipei generate**
- **Alternative**
- **Soluții**

Cel mai important loc unde putem interveni pentru a reduce risipa este prevenția.

Refuzând să cumpărăm acele produse care vor ajunge inevitabil deșeu.



sursa foto:
scale expert.ro

Cum prevenim deșeurile?

Facem o listă de cumpărături clară

Fiecare casă are un necesar de consum. Cu cât putem cunoaște și clarifica acest necesar, cu atât ne e mai ușor să cumpărăm doar ce avem nevoie.

Planificăm cumpărăturile

Crearea unei rutine de cumpărături ne ajută să nu ne risipim timpul și energia pe drumuri dese la magazin și să păstrăm cumpărăturile doar la ce este necesar.

Minimizăm cumpărăturile impulsive

Multe ambalaje de unică folosință provin din cumpărături impulsive ale acelor produse de care ne e poftă, dar poate nu avem neapărat nevoie.



sursa foto:
simplygreenrebekah.com

Lista ta de cumpărături

Observă ce consumi

Deja sunt produse pe care le cumperi recurent. Fă-ți o listă fixă de cumpărături lunare.

Formează un obicei

Pentru acele produse dezvoltă o rutină de cumpărături: de exemplu pregătește-ți sacoșa reutilizabilă sau mai mulți săculeți.

Caută alternative

Pentru tot ce ai pe listă există o soluție fără plastic/ fără ambalaj de unică folosință. Caută produs cu produs acele alternative.



sursa foto:
papercut.com

Risipa materialelor

Compost

Găsește o soluție pentru a face compost din materia organică și a alege mai ușor ambalaje compostabile care vor fi transformate.

Plastic

Elimină pe cât posibil cumpărarea de plastic nou. Reciclarea nu este o soluție și tot plasticul generat ajunge deșeu, ajunge microplastic în sol și ape și ajungem să îl ingerăm.

Sistemul circular

Încearcă să îți găsești cât mai multe din produsele de care ai nevoie într-un sistem circular de ambalaje. Refolosește tot ceea ce ai deja acasă.



sursa foto:
lespetisgestetverts.com

Alternative

Cumpără vrac

Găsește locuri de unde poți găsi alimente sau produse de curățenie în format vrac. Astfel, poți umple în recipientele tale ceea ce ai nevoie.

Înlocuiește cu produse neambalate și/ sau din materiale compostabile

Găsește furnizori care ambalează produsele de care ai nevoie în materiale compostabile. Actualizează constant lista ta de cumpărături cu acele produse unde poți reduce risipa de ambalaje.



sursa foto:
magazinzerowaste.ro,
romaniaecologica.ro

Propunere de reducere a risipei

Colaborați cu vecinii sau prietenii pentru a crea o listă de cumpărături comună.

Stabiliți împreună o zi pe lună de cumpărături și alegeți o persoană dintre voi responsabilă.

Mergeți la un magazin zero waste sau unde puteți găsi produsele fără ambalaje.

Cumpărați vrac, în cantitate mare, acele produse de care aveți nevoie.

Astfel reduceți timpul investit și impactul creat.



sursa foto:
ecofriendlyhabits.com

Recomandări

The Story of Plastic

Documentar disponibil gratuit pe Youtube, realizat de The Story of Stuff

100 tips to get to zero

Ghid gratuit creat de Bea Johnson, disponibil online.



sursa foto:
myethicalchoice.com