

WYMIANA MIĘDZYNARODOWA

GREEN VIBES

tasty bites



Działania w ramach projektu “Green vibes, tasty bites” trwały od 21 do 26.05.2025 w Centrum Kształcenia i Wychowania OHP w Oleśnicy, a udział w nim wzięło 28 uczestników z Polski, Grecji, Łotwy i Estonii.

Tydzień wymiany młodzieży połączył uczestników z różnych krajów w duchu ekologii, zdrowego odżywiania i świadomego stylu życia. Wspólne warsztaty i działania proekologiczne pokazały, że małe wybory każdego dnia mogą mieć wielkie znaczenie dla naszej planety.

Uczestnicy zdobyli praktyczne umiejętności przygotowywania zdrowych, lokalnych i sezonowych potraw, dowiedzieli się, jak zmniejszać odpady i korzystać z ekologicznych rozwiązań, a przede wszystkim – wymienili doświadczenia i nawiązali przyjaźnie ponad granicami. Zobaczcie sami!

Projekt realizowany w ramach akredytowanego projektu sektora Młodzież, Akcji 1. Mobilność Edukacyjna Programu Erasmus +, finansowanego ze środków Unii Europejskiej.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

POZNAJMY SIĘ!



Pierwsze dni wymiany upłynęły pod znakiem poznawania siebie, swoich kultur oraz dzielenia się smakami Europy. Integrowaliśmy się poprzez gry, zabawy, naukę poloneza i belgijki oraz wspólne działania pełne śmiechu i dobrej energii.

Każda grupa przygotowała prezentację o swoim kraju, języku i tradycjach, a także narodowe potrawy, którymi mogliśmy się wspólnie delektować. Graliśmy w quizy sprawdzające wiedzę o partnerach projektu i poznawaliśmy się coraz bliżej. Powstawała także wyjątkowa książka pamiątkowa z wymiany, pełna wspomnień, zdjęć i emocji, które na długo pozostaną w pamięci.



TEAM SPIRIT W NAJLEPSZYM WYDANIU!

SMAKI ŚWIATA NA JEDNYM STOLE



ZROZUMIEĆ INNYCH - TO POZNAĆ ICH KULTURĘ

UŚMIECH, ENERGIA, WSPÓLNA ZABAWA



GOTOWANIE ŁĄCZY LUDZI



O tym, jak jedzenie łączy kultury i ludzi, przekonał się w praktyce podczas warsztatów kulinarnych, podczas których wspólnie gotowaliśmy, smakowaliśmy i dzieliliśmy się tradycjami swoich krajów. Przygotowywaliśmy swoje dania narodowe, nauczyliśmy się, jak gotować zdrowo i ekologicznie, oraz odkrywaliśmy nowe smaki w czasie warsztatów sushi. Nie zabrakło też tworzenia pysznych, naturalnych deserów, które pokazały, że zdrowe jedzenie może być równie smaczne i kolorowe. Warsztaty stały się nie tylko kulinarną przygodą, ale też przestrzenią do rozmów, współpracy i budowania więzi.





gdzie pierogi,
TAM
RAJÓŚĆ



lepienie pierogów, łączy
bardziej niż wi-fi



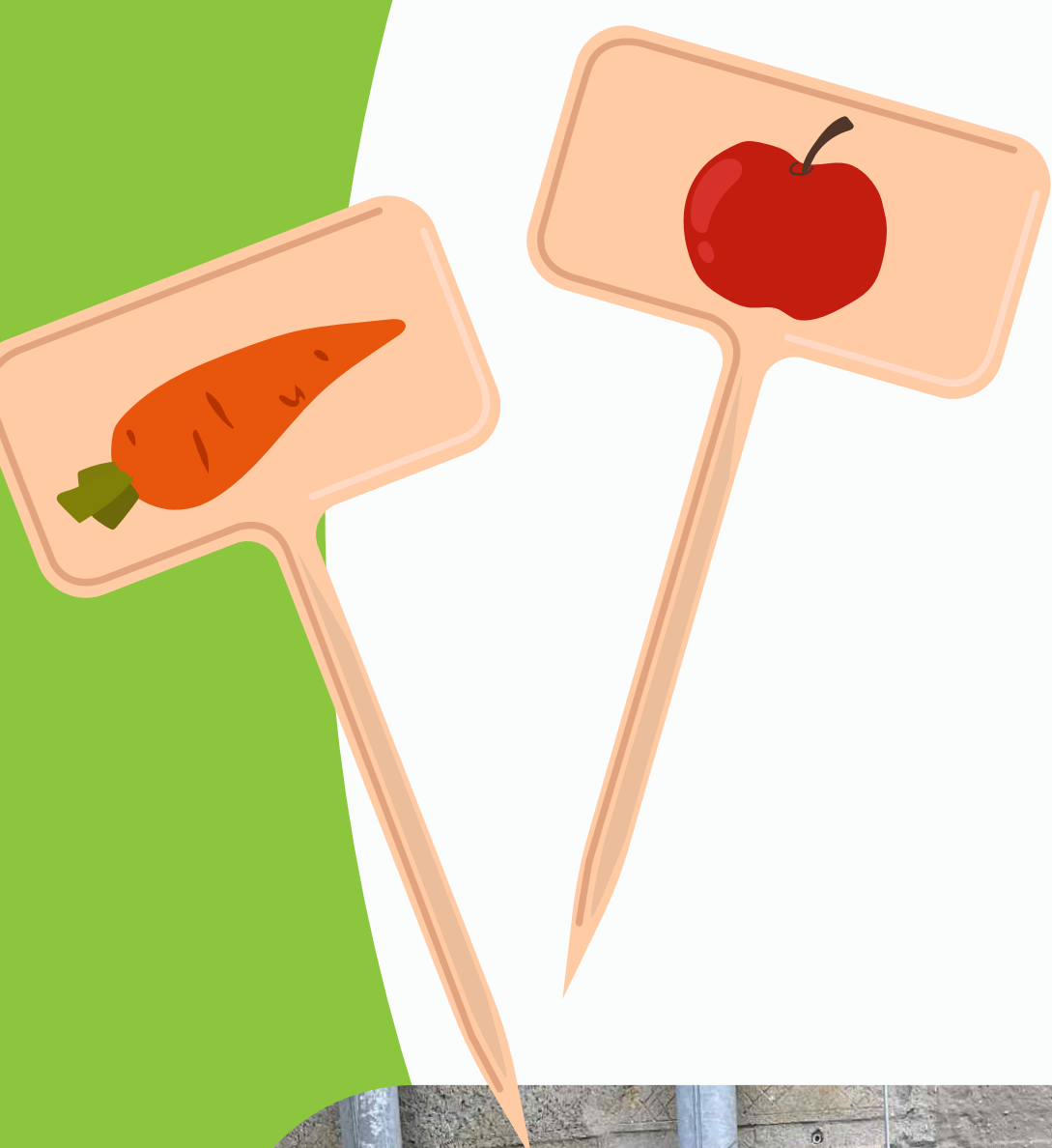
ZIELONE DZIAŁANIA

ZIELONE DŁONIE, ZIELONE ŻYCIE- SADZIMY PRZYSZŁOŚĆ

Podczas warsztatów ogrodniczych mieliśmy okazję samodzielnie przygotować, posadzić rabaty zielone oraz kwiatowe pod fachowym okiem botanika. Zajęcia rozpoczęły się od krótkiego wprowadzenia teoretycznego, podczas którego poznaliśmy zasady doboru roślin, ich wymagania oraz sposoby tworzenia harmonijnych kompozycji ogrodowych. Następnie, w praktycznej części warsztatów, sadziliśmy zioła takie jak mięta, bazylia, lawenda czy tymianek, a także rośliny ozdobne przyciągające pszczoły i motyle.

Botanik wyjaśnił nam, jak łączyć ze sobą gatunki, aby wzajemnie się wspierały i tworzyły zdrowy ekosystem. Opowiedział również o właściwościach poszczególnych ziół oraz ich zastosowaniu w kuchni, medycynie naturalnej.

Na zakończenie warsztatów poznaliśmy podstawy tworzenia ogrodów permakulturowych – miejsc, które łączą troskę o środowisko z pięknem natury i praktycznym wykorzystaniem roślin.





Na zamkowych błoniach uczestniczyliśmy w relaksujących zajęciach jogi prowadzonych przez profesjonalnego instruktora. Uczyliśmy się jak w harmonijny i aktywny sposób spędzać czas na świeżym powietrzu, dbając jednocześnie o ciało i równowagę wewnętrzną.



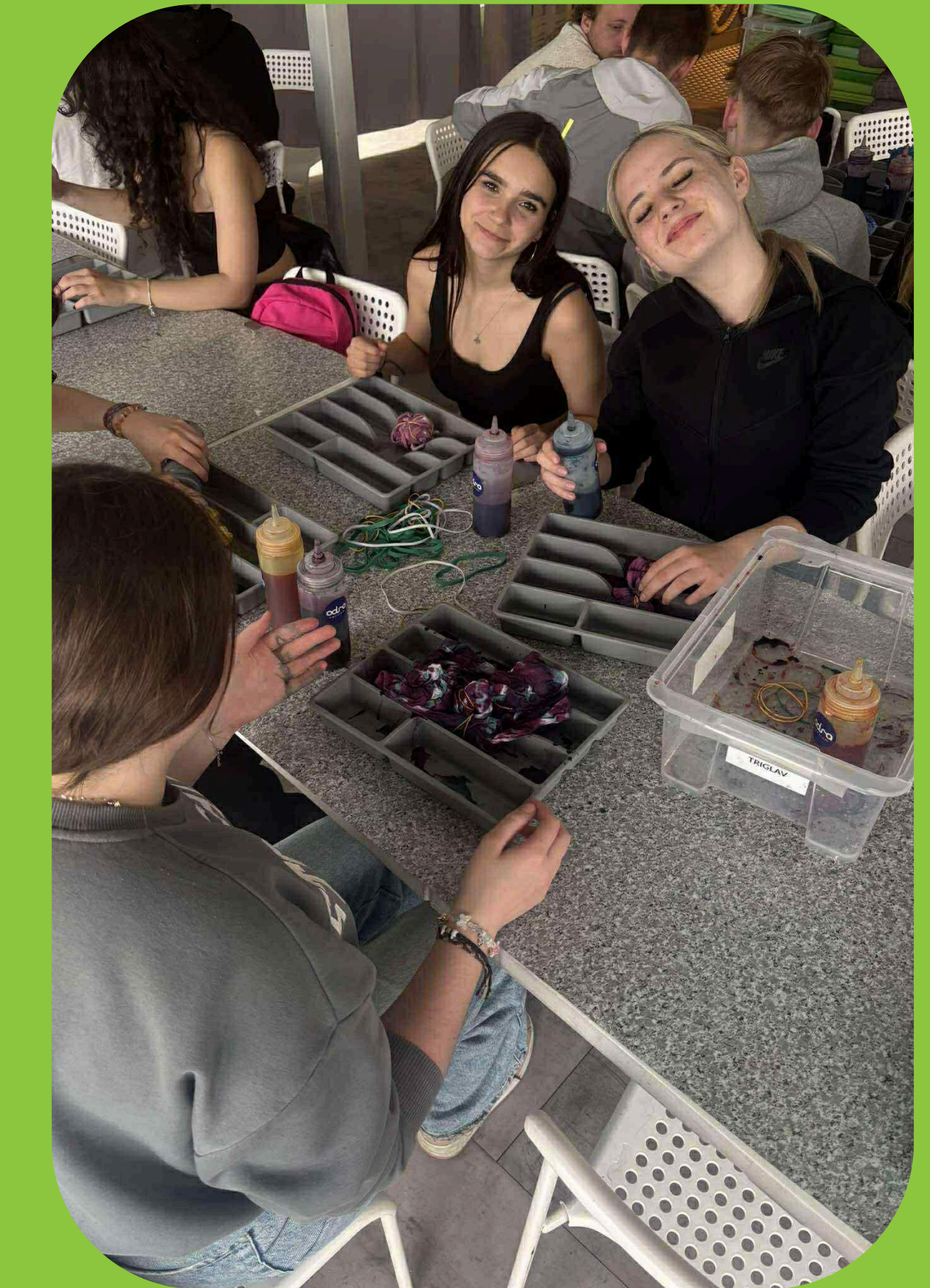
KREATYWNA INTEGRACJA

Podczas wymiany aktywnie i kreatywnie spędzaliśmy czas, biorąc udział w różnorodnych atrakcjach i warsztatach.

We Wrocławiu poznawaliśmy uroki miasta, spacerując po starówce oraz Ostrowie Tumskim, a także podziwiając miasto z perspektywy wody podczas rejsu łódkami po Odrze. W trakcie rejsu dowiedzieliśmy się więcej o ekosystemie rzeczny, znaczeniu Odry dla środowiska oraz o tym, jak dbać o czystość wód i bioróżnorodność.

Wzięliśmy udział w warsztatach tie-dye, podczas których nie tylko barwiliśmy tkaniny, tworząc kolorowe, niepowtarzalne wzory, ale również nauczyliśmy się świadomego podejścia do kupowania ubrań, poznając wpływ konsumpcjonizmu na środowisko.

Całość dopełniła wspólna zabawa i rywalizacja podczas emocjonującej gry w lasertag.





Podczas warsztatów ceramicznych mieliśmy okazję poznać tajniki pracy z gliną i własnoręcznie stworzyć unikalne dzieła. Pod okiem instruktora lepiliśmy misy w kształcie liścia, ucząc się cierpliwości, precyzji oraz podstawowych technik formowania i zdobienia ceramiki. Zajęcia pozwoliły nie tylko rozwinąć zdolności manualne, ale także doświadczyć satysfakcji z tworzenia czegoś trwałego i pięknego własnymi rękami.

W ramach warsztatów ekologicznych poszerzaliśmy swoją wiedzę o bioróżnorodność, zrównoważonym środowisku i zasadach ekologicznego stylu życia. Poprzez gry, quizy i zabawy uczestnicy w praktyczny i angażujący sposób odkrywaliśmy, jak małe codzienne działania mogą realnie wpływać na ochronę naszej planety.





W Złotym Stoku czekała na nas prawdziwa przygoda. Zwiedziliśmy starą kopalnię złota, szukaliśmy cennych kruszców i poznaliśmy historię górnictwa w tym regionie. Następnie sprawdziliśmy swoje umiejętności i odwagę w parku linowym, pokonując przeszkody na wysokości i wspierając się nawzajem. W kolejnych dniach uczestniczyliśmy w zajęciach w stajni, gdzie oporządzaliśmy konie, uczyliśmy się o ich pielęgnacji i mieliśmy okazję spróbować jazdy konnej – co dla wielu z nas było niezapomnianym przeżyciem.



GREEN VIBES

tasty bites



Ostatnie dni wymiany upłynęły w atmosferze podsumowań, wspomnień i satysfakcji z dobrze wykonanej pracy. Przygotowaliśmy wystawę prezentującą efekty projektu oraz wzięliśmy udział w Dniach Otwartych OHP, podczas których uczniowie z innych szkół poznali działania realizowane w ramach wymiany – od warsztatów kulinarnych po ogrodnicze. Była to doskonała okazja do dzielenia się doświadczeniami, inspiracjami i dobrymi praktykami.

Podczas ostatniego dnia mieliśmy zaszczyt uczestniczyć w spotkaniu w Urzędzie Miasta Oleśnicy z burmistrzem Adamem Horbaczem, który pogratulował nam zaangażowania, kreatywności i pracy na rzecz budowania międzynarodowej współpracy młodzieży. Było to wyjątkowe wyróżnienie i motywacja do dalszego działania.

Wspólnie opracowaliśmy również certyfikaty Youthpass, które stały się symbolicznym podsumowaniem zdobytej wiedzy, umiejętności i kompetencji.

Cały tydzień był pełen emocji, nauki, pracy zespołowej i dobrej energii. Wracamy do zwykłego życia bogatsi o nowe doświadczenia, przyjaźnie i wspomnienia, z nadzieją, że to dopiero początek naszej wspólnej europejskiej przygody.

