

Prezentacja Koła Gospodyń
Wiejskich w Pęcicach z
realizacji zadania publicznego
pt. „Zioła dla zdrowia”
Umowa UG/KP/580/2024

Plakat promujący warsztaty zielarskie zorganizowane przez Koło Gospodyń Wiejskich O rety, Kobiety! KGW w Pęcicach

- ❖ Od początku istnienia naszego koła miałyśmy „zielono w głowie” co wyraża się również w naszym logo (widoczne na plakacie po prawej stronie);
- ❖ Interesują nas m.in.. kwestie ekologii i życia blisko natury, a przedmiotowy konkurs bardzo dobrze wpisuje się w nasze zainteresowania dlatego z zapałem zabrałyśmy się do organizacji warsztatów zielarskich dla mieszkańców naszej gminy jak i zakładania wspólnego ogródka ziołowego na terenie świetlicy wiejskiej w Pęcicach



O rety, Kobiety!
KGW O RETY, KOBIETY! W PĘCICACH
ZAPRASZA NA:

WARSZTATY

Zioła dla Zdrowia

PROGRAM ZAJĘĆ:

- Ziołowa apteczka
- Zastosowanie ziół w praktyce
- Bezpieczne stosowanie ziół
- Spacer z rozpoznawaniem roślin
- Tworzenie zielnika

Wyślij zgłoszenie na: oretykobiety1@gmail.com
Liczba miejsc ograniczona - decyduje kolejność zgłoszeń.

**zajęcia w ramach
cyklu odbędą się:**

5.06 od godz. 17.00 do 20.00
8.06 od godz. 12.00 do 15.00
29.06 od godz. 17.00 do 19.00

Świetlica w Pęcicach,
ul. Zaulek 7

Działalność dofinansowana z budżetu Gminy Michałowice w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych.
Wydarzenie może być dokumentowane w postaci relacji/zdjęcia/krótkiego filmiku i może być opublikowane na stronach internetowych i w mediach społecznościowych i wydawnictwach gminy Michałowice oraz jednostek pomocniczych, relacja może być również przekazana mediom. Biorąc udział w przedsięwzięciu uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie jego wizerunku dla potrzeb związanych z promocją.

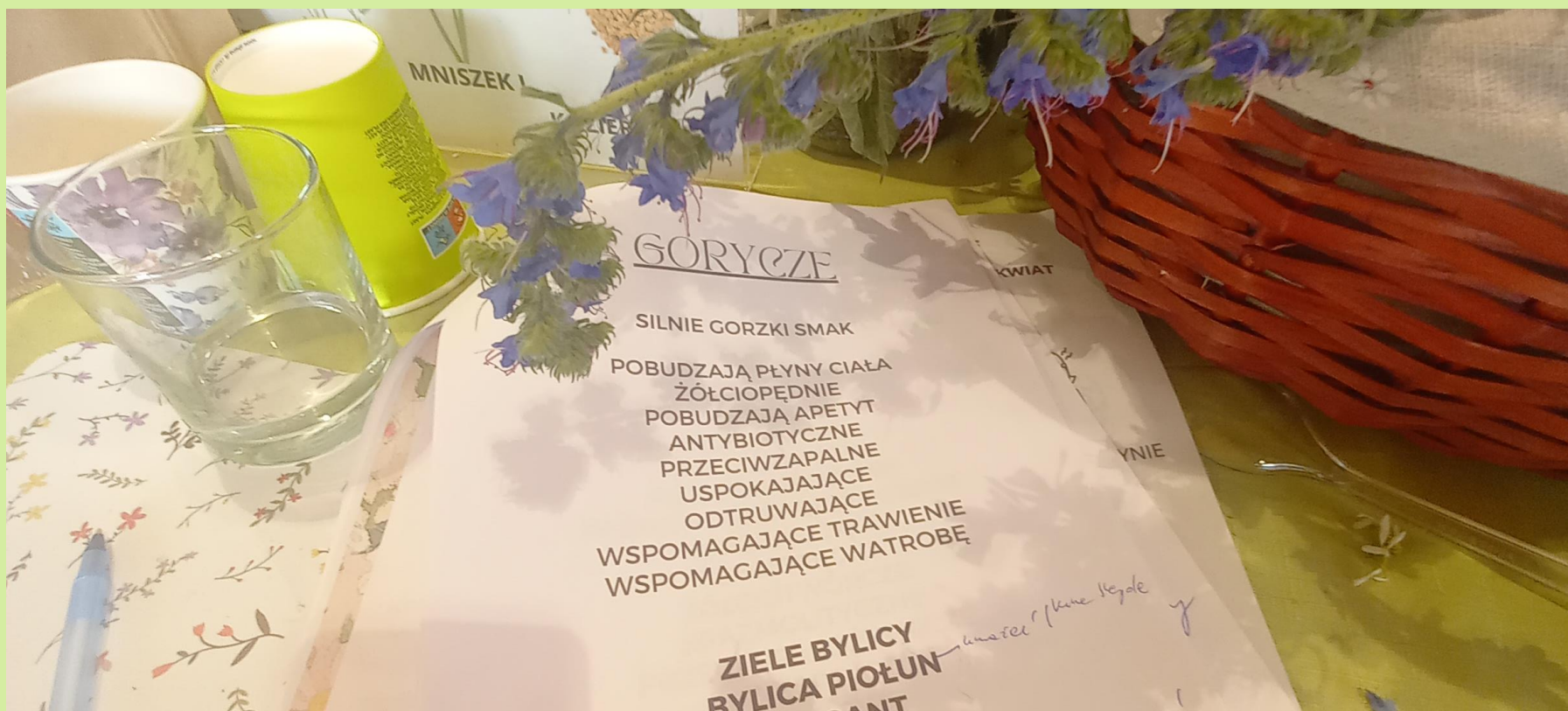


W ramach działań promujących ziołolecznictwo jako Koło Gospodyń Wiejskich zorganizowałyśmy zajęcia z zakresu ziołolecznictwa

- ❖ Zajęcia prowadzone były przez zielarkę- fitoterapeutkę obejmowały 9 godzin zajęć podzielonych na 3 spotkania 5, 8 oraz 29 czerwca 2024 r.;
- ❖ Pierwsze spotkanie obejmowało prelekcję o roślinach leczniczych, podział ziół ze względu na substancje aktywne i ich przeznaczenie (zioła na układ odpornościowy, zioła na układ oddechowy i pokarmowy), informacje o interakcji ziół z lekami oraz terminy zbioru niektórych ziół i ich przetwarzanie;
- ❖ W trakcie pierwszych zajęć wykonałyśmy mieszankę ziołową z suszonych kwiatów i owoców bzu czarnego, owocu dzikiej róży, kwiatu lipy, liścia porzeczki czarnej oraz kwiatu rumianku i ziela pokrzywy;
- ❖ Ponadto, z miodu i naparu z tymianku wykonałyśmy syrop przeciwkaszlowy



Warsztaty zielarskie - I spotkanie - 5 czerwca 2024



Warsztaty zielarskie - pierwsze spotkanie 5 czerwca 2024 -
materiały pomocnicze

Zajęcia z zakresu ziołolecznictwa - II spotkanie - spacer zielarski

- ❖ W ramach II spotkania zapoznaliśmy się z roślinami leczniczymi z naszego ogródka ziołowego, a następnie spacerowaliśmy po terenie świetlicy oraz okolicznych polach i zaroślach. Spacer miał na celu naukę rozpoznawania niektórych ziół, stworzenie własnego zielnika i zapoznanie się z florą okolicy ;
- ❖ Zioła, które poznawaliśmy się w czasie spaceru to m.in. rumianek pospolity, babka lancetowata, czarny bez, mak polny, dziurawiec, skrzyp polny, wierzbówka kipszyca, dziewanna, morwa czarna, koniczyzna czerwona, pokrzywa zwyczajna, mniszek lekarski, tasznik pospolity, dziewanna;
- ❖ W ogródku ziołowym omawialiśmy: szalwię lekarską, nagietek lekarski, lebiodkę, miętę czy krwawnik pospolity

Drugie spotkanie -spacer 8 czerwca 2024
Dwa dorosłe egzemplarze napotkanych roślin
zielarskich: wiesiołek i dziurawiec





Warsztaty zielarskie - II spotkanie 8 czerwca 2024 - spacer

Wspólne „zwiedzanie” okolicznych zarośli w poszukiwaniu roślin
leczniczych



Warsztaty zielarskie - II spotkanie 8 czerwca 2024 - spacer

Zielnik z roślin występujących w naszej okolicy, z którymi uczestniczki zapoznawały się w trakcie spaceru: mniszek lekarski, tasznik pospolity, pokrzywa zwyczajna, rumianek, bluszcz kurdybanek, babka lancetowata, chmiel, mak polny, skrzyp polny, nawłóć, bylica, łośnian, dziurawiec i inne



Warsztaty zielarskie - III spotkanie 29 czerwca 2024 - warsztaty zielarskie

- ❖ W ramach III spotkania wykonaliśmy mieszanekę ziołową oraz sole magnezowe z ziołami i olejkami eterycznymi;
- ❖ Zapoznaliśmy się z literaturą dotyczącą roślin leczniczych i ziołolecznictwa i omawialiśmy interesujące uczestniczki sposoby stosowania ziół na niektóre dolegliwości

Dziękujemy za uwagę

Członkinie Koła Gospodyń Wiejskich O rety, kobiety! KGW w Pęcicach