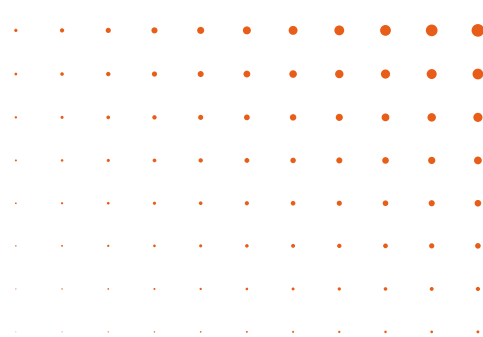




Екологічний порадник

Poradnik ekologiczny



Зміст

- 03** Дбаймо про планету – разом ми можемо більше!
- 04** Вступ до сортування відходів
- 05** Як розділяти сміття?
- 07** Foodsharing – що це і чому варто скористатися?
- 08** Актуальна допомога Фонду Авалон для біженців з обмеженими можливостями
- 10** Екологічний Quiz: Сортування сміття

Spis treści

- 03** Dbajmy o planetę - razem możemy więcej!
- 04** Wprowadzenie do segregacji odpadów
- 06** Jak segregować śmieci?
- 07** Foodsharing - co to jest i dlaczego warto z niego korzystać?
- 09** Aktualna pomoc Fundacji Avalon dla uchodźców z niepełnosprawnościami
- 12** Ekologiczny quiz: Sortowanie Śmieci

Дбаймо про планету – разом ми можемо більше!

Екологічна свідомість є необхідною складовою нашого щоденного життя. У цій брошурі ми запрошуємо вас до подорожі світом екологічних ініціатив, які допомагають зберігати природу та рятують наш світ.

Тут Ви знайдете корисну інформацію про сортування сміття, що сприяє переробці ресурсів і зменшує негативний вплив на довкілля. Ви дізнаєтеся, що таке банк їжі та як він допомагає боротися з марнуванням продуктів.

Дбати про чистоту та довкілля — це не лише питання екологічної відповідальності. Це також прояв поваги та вдячності до країни, яка прийняла нас з відкритим серцем у складний воєнний час. Польща стала для багатьох з нас безпечним домом. У відповідь ми можемо подякувати, піклуючись про спільний простір, культуру та природу.

Разом ми зможемо створити майбутнє, де турбота про природу стає нашою спільною відповідальністю та звичкою!

Dbajmy o planetę - razem możemy więcej!

Dziś świadomość ekologiczna to istotna część naszego codziennego życia. W tej broszurze zapraszamy w podróż po świecie inicjatyw środowiskowych, które pomagają chronić przyrodę i ratować nasz świat.

Znajdą tu Państwo przydatne informacje na temat sortowania odpadów, które pomaga w recyklingu i zmniejszeniu negatywnego wpływu na środowisko. Dowiedzą się Państwo również, czym jest bank żywności i w jaki sposób pomaga zwalczać marnotrawstwo żywności.

Dbanie o czystość i środowisko to nie tylko kwestia odpowiedzialności ekologicznej. To także wyraz szacunku i wdzięczności dla kraju, który przyjął nas z otwartym sercem w trudnym czasie wojny. Polska stała się dla wielu z nas bezpiecznym domem. Możemy odwdzińczyć się dbając o naszą wspólną przestrzeń, kulturę i przyrodę.

Razem możemy stworzyć przyszłość, w której dbanie o przyrodę stanie się naszym wspólnym obowiązkiem i nawykiem!

Вступ до сортування відходів

У Польщі діє єдина система сортування сміття. Вона поділяє сміття на п'ять основних видів. Для кожного виду є свій колір контейнера або пакета:

- папір — синій,
- скло — зелений,
- пластик і метал — жовтий,
- харчові відходи (біо) — коричневий,
- інше сміття — чорний або сірий.

Знати ці кольори — важливо, щоб правильно сортувати сміття вдома та за його межами.

Wprowadzenie do segregacji odpadów

W Polsce obowiązuje jednolity system sortowania odpadów. Dzieli on odpady na pięć głównych rodzajów. Każdy rodzaj ma swój kolor pojemnika lub worka:

- papier - niebieski,
- szkło - zielony,
- plastik i metal - żółty,
- odpady spożywcze (bio) - brązowy,
- inne odpady - czarny lub szary.

Znajomość tych kolorów jest ważna dla prawidłowego sortowania odpadów w domu i na zewnątrz.



Як розділяти сміття?

Сині контейнери – для паперу Викидайте сюди чистий папір, картонну упаковку, зошити, газети, листівки, паперові пакети тощо.

Не кидайте паперові рушники (їхні волокна короткі і не підлягають переробці), папір із фольгою або картон від напоїв, а також мокрий чи забруднений папір.

Жовті контейнери – для пластику і металу Тут збирають пластикові пляшки від напоїв, пластикову та багатокомпонентну упаковку (наприклад, для м'яких засобів), а також картон від продуктів харчування та напоїв. Також сюди викидають бляшанки, кришечки та фольгу. Не кидайте батарейки та зіпсовану побутову техніку.

Зелені контейнери – для скла. Призначені для порожніх пляшок, банок і скляних упаковок від косметики. Не можна викидати термостійке скло, кераміку та зіпсовані лампочки.

Коричневі контейнери – для біологічних відходів. Тут викидають залишки їжі (без кісток і м'яса), зів'ялі квіти та кімнатні рослини. Не кидайте попіл, олію чи ліки.

Чорні баки призначені для змішаних відходів. Вони призначені для відходів, які не підлягають переробці.

А що робити з великогабаритним сміттям, використаними батарейками, чи іншою зіпсованою електронікою?

Такі відходи треба викидати у спеціально відведені місця: або в контейнери для великогабаритного сміття, або в пункти селективного збору (PSZOK). Контейнери зручніші, оскільки їх можна замовити до дверей, а через кілька днів їх забирають працівники компанії, що займається вивезенням відходів. У випадку з пунктами селективного збору Вам потрібно самому доставити обладнання для утилізації.

Натомість використані батарейки можна викинути у спеціальні контейнери, розміщені в деяких супермаркетах.

Протерміновані ліки теж можна віднести до пунктів селективного збору або в аптеку.

Jak segregować śmieci?

Niebieskie pojemniki są przeznaczone na papier. Należy wrzucać do nich czysty papier, opakowania kartonowe, zeszyty, gazety, pocztówki, torby papierowe itp.

Nie wrzucaj ręczników papierowych (ich włókna są krótkie i nie nadają się do recyklingu), folii, kartonów po napojach ani mokrego lub zabrudzonego papieru.

Żółte pojemniki - na plastik i metal. Tutaj zbierane są plastikowe butelki po napojach, plastikowe i wieloczęściowe opakowania (np. po detergentach) oraz kartony po żywności i napojach. Puszki, wieczka i folia są również wyrzucane w tym miejscu. Nie wyrzucaj baterii, ani zepsutej elektroniki.

Zielone pojemniki przeznaczone są na szkło. Przeznaczone są na puste butelki, słoiki i szklane opakowania po kosmetykach. Nie należy wyrzucać szkła żaroodpornego, ceramiki ani stłuczonych żarówek.

Brązowe pojemniki przeznaczone są na odpady biologiczne. Wyrzuca się tu resztki jedzenia (bez kości i mięsa), zwiędłe kwiaty i rośliny domowe. Nie należy wyrzucać popiołu, oleju ani lekarstw.

Czarne pojemniki są przeznaczone na odpady zmieszane. Są one przeznaczone na odpady, których nie można poddać recyklingowi.

Co z odpadami wielkogabarytowymi, zużytymi bateriami lub innymi uszkodzonymi urządzeniami elektronicznymi?

Takie odpady należy oddawać w specjalnie wyznaczonych do tego miejscach: albo w kontenerach na odpady wielkogabarytowe, albo w punktach selektywnej zbiórki (PSZOK). Kontenery są o tyle wygodniejsze, że mogą zostać dostarczone pod same drzwi i odebrane przez firmę odbierającą odpady w ciągu kilku dni. W przypadku punktów selektywnej zbiórki należy samodzielnie dostarczyć sprzęt do recyklingu.

Zużyte baterie można natomiast wyrzucać do specjalnych pojemników znajdujących się w niektórych supermarketach.

Przeterminowane leki można również oddać do punktów selektywnej zbiórki odpadów lub do apteki.

Foodsharing – що це і чому варто скористатися?

Foodsharing – це унікальний проект, який дає змогу отримати безкоштовні продукти харчування, а також поділитися тими, що нам вже не потрібні, але їх термін придатності ще не спливає.

Як це працює?

- **Отримання продуктів:** На вулицях багатьох міст Польщі розташовані спеціальні холодильники, де ти можеш взяти продукти, які дарують інші.
- **Обмін:** Якщо у Вас є надлишки, які Ви не плануєте використати, залиште їх у холодильнику, щоб інші могли ними скористатися.

Де знайти холодильники? Всі точні місця розташування холодильників можна знайти на офіційних сайтах організацій, що займаються Foodsharing. Легко та зручно – все, що потрібно, це зайти в інтернет і обрати найближчий до Вас холодильник.

Також варто звернути увагу на акції в магазинах. Дуже часто близькі до закінчення терміну придатності товари продаються з великою знижкою. Крім цього можете скористатися спеціальними мобільними додатками, щоб придбати зі значною знижкою ресторанный стравы, термін придатності яких близький закінченню.

Foodsharing - co to jest i dlaczego warto z niego korzystać?

Foodsharing to wyjątkowy projekt, który pozwala nam otrzymywać darmową żywność i dzielić się jedzeniem, którego już nie potrzebujemy, ale jeszcze się nie przeterminowało.

Jak to działa?

Otrzymanie żywności: Na ulicach wielu polskich miast stoją specjalne lodówki, do których można zabrać żywność podarowaną przez innych.

Wymiana: Jeśli mają Państwo dodatkowe jedzenie, którego nie planują wykorzystać, zostawią Państwo je w lodówce, aby inni mogli z niego skorzystać.

Gdzie mogę znaleźć lodówki? Wszystkie dokładne lokalizacje lodówek można znaleźć na oficjalnych stronach internetowych organizacji zaangażowanych w Foodsharing. To proste i wygodne - wystarczy wejść na stronę i wybrać najbliższą lodówkę.

Warto również zwracać uwagę na promocje w sklepach. Bardzo często towary, których data ważności zbliża się do końca, sprzedawane są z dużym rabatem. Możesz również skorzystać ze specjalnych aplikacji mobilnych, aby kupić dania restauracyjne, które wkrótce stracą ważność, ze znaczną zniżką.

Актуальна допомога Фонду Авалон для біженців з обмеженими можливостями

За підтримки Державного Фонду Реабілітації Осіб з Інвалідністю (PFRON) ми розпочали проєкт «Надія на завтра – розвиток та реабілітація біженців з обмеженими можливостями». Він має на меті забезпечення доступу до медичних послуг, підтримку соціальної інтеграції та міжкультурної освіти.

У рамках проєкту доступні такі форми допомоги:

1. **Інфолінія** - скерована на надання допомоги в рамках проєкту а також надання інформації за наступними темами:

- матеріальна та харчова допомога;
- психологічна допомога;
- допомога у вивченні польської мови;
- послуги перекладача

2. **Дорадчий пункт** - інформаційні спеціалістичні консультації на теми:

- Легалізація перебування: допомога з оформленням карти побиту, міжнародного захисту тощо.
- Підтвердження інвалідності в Польщі.
- Написання апеляції до рішення комісії щодо визнання ступеня інвалідності.
- Отримання соціальної допомоги для осіб з обмеженими можливостями.
- Роз'яснення пільг та прав осіб з підтвердженою інвалідністю в Польщі.
- Підготовка апеляції щодо виплат допомоги для людей з обмеженими можливостями.
- Дофінансування з PFRON: обладнання та реабілітація для людей з обмеженими можливостями.
- Методи та ресурси пошуку роботи для людей з обмеженими можливостями.
- Безкоштовні курси підвищення кваліфікації та перекваліфікації.
- Можливості відкриття власної діяльності для людей з обмеженими можливостями.

3. **Реабілітаційна підтримка** – безкоштовні абонементи на реабілітаційні заняття для дітей та дорослих під керівництвом кваліфікованих фізіотерапевтів.

4. **Міжкультурна освіта** – підготовка освітніх брошур на тему польської культури, історії та суспільних цінностей, а також організація інтеграційних зустрічей.

Хто може взяти участь:

- Особи, які мають актуальну польську або українську довідку про інвалідність (I або II група інвалідності).
- Громадяни України зі статусом UKR/CUKR або з оформленим міжнародним захистом.

Aktualna pomoc Fundacji Avalon dla uchodźców z niepełnosprawnościami

Przy wsparciu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) uruchomiliśmy projekt „Nadzieja na jutro - rozwój i rehabilitacja uchodźców z niepełnosprawnościami”. Jego celem jest zapewnienie dostępu do usług medycznych, wsparcie integracji społecznej i edukacji międzykulturowej.

W ramach projektu dostępne są następujące formy pomocy:

1. **Infolinia** - mająca na celu udzielanie pomocy w ramach projektu oraz informacji na następujące tematy:
 - pomoc materialna i żywnościowa;
 - pomoc psychologiczna;
 - pomoc w nauce języka polskiego;
 - usługi tłumaczeniowe
2. **Centrum Poradnicze** - informacje i konsultacje specjalistyczne na tematy:
 - Legalizacja pobytu: pomoc w uzyskaniu karty pobytu, ochrony międzynarodowej itp.
 - Potwierdzenie niepełnosprawności w Polsce.
 - Pisanie odwołań od decyzji komisji ds. orzekania o niepełnosprawności.
 - Uzyskanie pomocy społecznej dla osób z niepełnosprawnością.
 - Wyjaśnienie świadczeń i uprawnień osób z orzeczoną niepełnosprawnością w Polsce.
 - Przygotowanie odwołania od wypłaty świadczeń dla osób z niepełnosprawnością.
 - Dodatkowe dofinansowanie z PFRON: sprzęt i rehabilitacja dla osób z niepełnosprawnością.
 - Metody i narzędzia poszukiwania pracy dla osób z niepełnosprawnością.
 - Bezpłatne szkolenia i kursy zawodowe.
 - Możliwości założenia własnej działalności gospodarczej przez osoby niepełnosprawne.
3. **Wsparcie rehabilitacyjne** - bezpłatne zapisy na zajęcia rehabilitacyjne dla dzieci i dorosłych pod okiem wykwalifikowanych fizjoterapeutów.
4. **Edukacja międzykulturowa** - przygotowanie broszur edukacyjnych na temat polskiej kultury, historii i wartości społecznych oraz organizacja spotkań integracyjnych.

Kto może wziąć udział:

- Osoby posiadające ważne polskie lub ukraińskie orzeczenie o niepełnosprawności (I lub II grupa niepełnosprawności).
- Obywatele Ukrainy ze statusem UKR/CUKR lub ochroną międzynarodową.

Екологічний Quiz: Сортуння сміття

1 У який контейнер слід класти пластикову пляшку з-під води?

- a** У блакитний
- b** У зелений
- c** У жовтий
- d** У коричневий

2 Куди ми викидаємо використану серветку?

- a** У жовтий контейнер
- b** У блакитний контейнер
- c** У зелений контейнер
- d** У чорний контейнер

3 У який контейнер потрапляє упаковка йогурту (пластик + алюміній)?

- a** У зелений
- b** У жовтий
- c** У блакитний
- d** У коричневий

4 Куди викидати яєчну шкаралупу?

- a** До біовідходів
- b** До скла
- c** До змішаного
- d** До пластику

5 Чи потрібно мити банки з-під варення перед викиданням?

- a** Так
- b** Ні
- c** Тільки якщо він дуже брудний
- d** Це не має значення



6 Куди слід утилізувати використану батарею?

- a** До спеціального контейнера для батарей
- b** До пластику
- c** До змішаного
- d** До паперу

7 У який контейнер слід класти упаковку з-під молока?

- a** До блакитного
- b** До жовтого
- c** До зеленого
- d** До коричневого

8 Чи можна викидати поліетиленові пакети в жовтий бак?

- a** Так
- b** Ні
- c** Тільки прозорі
- d** Тільки пакети з супермаркету

9 Куди викидають розбиті керамічні тарілки?

- a** До зеленого
- b** До чорного
- c** До жовтого
- d** До блакитного

10 Куди викинути старий зошит?

- a** До блакитного контейнера
- b** До жовтого контейнера
- c** До чорного контейнера
- d** До коричневого контейнера



Quiz Ekologiczny: Sortowanie Śmieci

1 Do którego pojemnika należy wrzucić butelkę plastikową po wodzie?

- a** Do niebieskiego
- b** Do zielonego
- c** Do żółtego
- d** Do brązowego

2 Gdzie wyrzucamy zużytą chusteczkę higieniczną?

- a** Do żółtego kontenera
- b** Do niebieskiego kontenera
- c** Do zielonego kontenera
- d** Do czarnego kontenera

3 Do jakiego pojemnika trafia opakowanie po jogurcie (plastik + aluminium)?

- a** Do zielonego
- b** Do żółtego
- c** Do niebieskiego
- d** Do brązowego

4 Gdzie wyrzucić skorupki po jajkach?

- a** Do bioodpadów
- b** Do szkła
- c** Do zmieszanego
- d** Do plastiku

5 Czy słoik po dżemie trzeba umyć przed wyrzuceniem?

- a** Tak
- b** Nie
- c** Tylko jeżeli jest bardzo brudny
- d** To nie ma znaczenia



6 Gdzie powinno się wyrzucić zużytą baterię?

- a** Do kontenera na baterie
- b** Do plastiku
- c** Do zmieszanego
- d** Do papieru

7 Do którego pojemnika należy wrzucić karton po mleku?

- a** Do niebieskiego
- b** Do żółtego
- c** Do zielonego
- d** Do brązowego

8 Czy plastikowe torby można wrzucać do żółtego pojemnika?

- a** Tak
- b** Nie
- c** Tylko przezroczyste
- d** Tylko reklamówki z supermarketu

9 Gdzie trafiają rozbite talerze ceramiczne?

- a** Do zielonego
- b** Do czarnego
- c** Do żółtego
- d** Do niebieskiego

10 Gdzie należy wrzucić stary zeszyt?

- a** Do niebieskiego kontenera
- b** Do żółtego kontenera
- c** Do czarnego kontenera
- d** Do brązowego kontenera

