



# KROMKA CHLEBA

## NIECODZIENNIK BANKU ŻYWNOSCI W LUBLINIE

### Wystarczy tylko chcieć...

**Bogatym nie jest ten, kto posiada,  
ale ten, kto rozdaje, kto zdolny jest dawać.**

Jan Paweł II

Wszystko zaczęło się od rozmowy telefonicznej z Ośrodkiem Doradztwa Rolniczego w Janowie Lubelskim. Zadano mi pytanie: – Czy chciałyby pani dla mieszkańców gminy otrzymywać jabłka? Ja, zaskoczona, odpowiedziałam, że tak. Wtedy skierowano mnie do Banku Żywności w Lublinie. Tam telefon odebrała pani prezes Marzena Pieńkosz-Sapieha. Bardzo dokładnie wytłumaczyła zasady, na jakich mogą otrzymać jabłka dla mieszkańców. Jako instytucja kultury [bo reprezentuję Gminny Dom Kultury w Zakrzówku] nie mogliśmy przystąpić do akcji, ale gdybym nawiązała współpracę z organizacją pozarządową, która zgodnie ze swoim statutem działa charytatywnie – nie byłoby żadnego problemu. Gminna Rada Kobiet, która ma siedzibę w domu kultury, takie wymogi spełniała, chciała działać i... sprawa ruszyła. Od marca do końca maja mieszkańcy otrzymali blisko 100 ton jabłek i 20 ton marchewki. Początkowo organizowaliśmy własny transport, później pani prezes kierowała kolejne ciężarówki do Zakrzówka. Tę akcję pod nazwą **JABLUSZKO PEŁNE SNU** mieszkańcy gminy długo będą wspominać.

Nasze wspólne działania z Bankiem Żywności w Lublinie na tym się nie zakończyły. W maju Gminna Rada Kobiet została zaproszona do siedziby Fundacji na ulicę Krochmalną, gdzie pani prezes szczegółowo przedstawiła wytyczne do programu **Pomoc Żywnościowa 2014-2020**, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym. Spotkaniu towarzyszyła bardzo ciekawa wystawa przedstawiająca siedzibę i magazyny Banku Żywności przed i po remoncie. Stały tam też stoiska ze zdrową żywnością, można było zasięgnąć rady dietetyka, odbyła się prezentacja i pokaz kulinarny Gminnej Rady Kobiet z Zakrzówka. Goście mogli skosztować m.in. racuchów smażonych bez tłuszczu, pierogów z kaszą, serem i miętą, barszczu zimnego, tzw. chłodnika, ciasteczek gryczanych oraz lemoniady z miodem i miętą.

Następstwem tego spotkania było przyłączenie Zakrzówka do Programu. Dopelnieniem formalności zajęło się Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Gminy Zakrzówek we współpracy z Gminnym Domem Kultury.  **Dzięki pomocy pracowników Ośrodka Pomocy Społecznej do programu zakwalifikowano niemal 700 mieszkańców**, prawie 10% mieszkańców gminy. Niektóre gminy obawiają się tzw. papierologii. Nie

okazała się taka straszna; są wytyczne i wzory dokumentów, które należy dokładnie i szczegółowo wypełnić. To wszystko. Trzeba dobrze zorganizować dystrybucję, zwłaszcza, jeśli nie ma warunków do przechowywania żywności. W ramach Programu osoby najuboższe otrzymają **60 kilogramów produktów na osobę** [m.in. ryż, cukier, olej, mleko, kaszę jęczmienną, klopsiki, ser, dżem, mielonkę].

**Bank Żywności prowadzi także działania towarzyszące Programowi.** W Zakrzówku odbyło się spotkanie, głównie dla osób korzystających z pomocy żywnościowej, na temat zasad zdrowego żywienia, prowadzone przez dietetyka, Edytę Szymaniak oraz pokaz kulinarny w wykonaniu mistrza kuchni Kamila Kozioła. Zainteresowani dowiedzieli się, jak właściwie przechowywać żywność, jak komponować jadłospis oraz jak zapobiegać marnowaniu się żywności. Takie pogadanki i prezentacje są wręcz bezcenne dla ludzi, którym nie ma kto przybliżyć tak ważnego problemu, jakim jest niedożywienie, a w przypadku nadmiaru żywności – jej marnowanie. Jednym słowem, była to lekcja racjonalnego gospodarowania zapasami, jakie otrzymają.

**Małgorzata Jamróż**  
dyrektor Gminnego Domu Kultury w Zakrzówku



Pierwsza edycja akcji JABLUSZKO PEŁNE SNU. Na zjd.: wójt gminy Zakrzówek Grzegorz Lemiecha, Małgorzata Jamróż oraz mieszkańcy gminy



Małgorzata Jamróż z prezeską Fundacji Bank Żywności w Lublinie Marzeną Pieńkosz-Sapiehą



Dietetyk Edyta Szymaniak oraz kucharz Kamil Kozioł – podczas spotkania w Zakrzówku



# Rozpoczęcie Europejskiego Programu Pomocy Żywnościowej 2014-2020

Wizyta podsekretarza stanu w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej w Banku Żywności w Lublinie, **Elżbiety Seredyn**, która miała miejsce 17 kwietnia br., była okazją do symbolicznego rozpoczęcia realizacji Europejskiego Programu Pomocy Żywnościowej 2014-2020. W spotkaniu wzięli też udział: poseł **Jan Łopata**, wicedyrektor MOPR w Lublinie, **Edyta Bujalska** oraz inni przedstawiciele samorządów i organizacji partnerskich Banku Żywności. Wprowadzie od grudnia 2014 r. do lutego 2015 r. uruchomiony został pilotażowy tzw. podprogram FEAD, jednak dopiero w maju uruchomiono pełny mechanizm pomocy rzeczowej w formie żywności, wzbogacony o działania dodatkowe, tj. edukację kulinarną i ekonomiczną.

Podczas spotkania pani podsekretarz omówiła założenia nowego **Europejskiego Programu Pomocy Żywnościowej** i zachęcała przedstawicieli samorządów, Ośrodków Pomocy Społecznej i organizacji dobroczynnych do korzystania z tego narzędzia wsparcia osób najuboższych.

Organizacje partnerskie zaprezentowały swoje propozycje działań aktywizacyjnych przeznaczonych dla osób najuboższych, zapisa-

nych m. in. w Programie Operacyjnym Pomoc Żywnościowa 2014-2020. Panie z Gminnej Rady Kobiet w Zakrzówku przygotowały dietetyczne potrawy, a nauczyciele i uczniowie z Zespołu Szkół Rolniczych w Pszczelaj Woli przygotowali stoisko ze zdrową żywnością oraz wyjaśniali dlaczego tak ważne jest uwzględnienie tych produktów w codziennej diecie.

Barwne stoiska Stowarzyszenia Wzajemnej Pomocy „Nasz Dom” z Modrynia w Gminie Mircze, Bractwa Miłosierdzia im. św. Brata Alberta w Lublinie oraz Środowiskowego Hufca Pracy działającego przy ul. Łąbedziej w Lublinie tworzyły wyjątkowo świąteczny wystrój sali, która na co dzień funkcjonuje jako magazyn Banku Żywności w Lublinie. Wystawa fotograficzna pt. „**Jak było i jak jest**” dawała zwiedzającym wyobrażenie jak trudnym i kosztownym przedsięwzięciem, prowadzonym od kilku lat, było przekształcenie starej bazy transportowej MZBM przy ul. Młyńskiej 18 na magazyny i chłodnie przystosowane do przechowywania żywności. Baza magazynowa jest niezbędna do realizacji misji, jaką jest walka z niedożywieniem i przeciwdziałaniem marnotrawstwu żywności.



Od lewej: Marzena Pieńkosz-Sapieha, Elżbieta Seredyn, Jan Łopata



Elżbieta Seredyn oraz Marzena Pieńkosz-Sapieha



Elżbieta Seredyn-Wiceminister w MPIPS, Jan Łopata Poseł na Sejm RP, Anna Korbus-nauczyciel z młodzieżą z Zespołu Szkół Rolniczych w Pszczelaj Woli, Marzena Pieńkosz-Sapieha

## Coś dla ciała, coś dla ducha

„**Coś dla ciała, coś dla ducha**” to drugie ważne wydarzenie zorganizowane przez Bank Żywności w Lublinie. Impreza odbyła się 18 czerwca 2015 r. w dawnej siedzibie Banku Żywności przy ulicy Łąbedziej 19 oraz w budynku Środowiskowego Hufca Pracy przy ul. Łąbedziej 15. Była to inauguracja tzw. działań dodatkowych, wpisanych do Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020. W latach 2004-2013 Banki Żywności pozyskiwały i przekazywały pomoc żywnościową. Obecnie, w nowym okresie programowania, prowadzą także działalność edukacyjną i szkoleniową. „Celem tych działań jest aktywizacja osób wyłączonych z rynku pracy poprzez pomoc żywnościową oraz wzmocnienie ich samodzielności i kompetencji w zakresie

prowadzenia gospodarstwa domowego. Temu mają służyć warsztaty kulinarne i dietetyczne podnoszące kwestie związane ze zdrowym żywieniem oraz edukacja w zakresie niemarowania żywności”.

Spotkanie rozpoczął wykład **Ewy Tomczyk** – nauczyciela przedmiotów zawodowych z Zespołu Szkół Rolniczych w Pszczelaj Woli pt. Jak gotować, żeby nie chorować. Prezentacja z zakresu dietetyki została uzupełniona warsztatami kulinarnymi, które przygotował i poprowadził Arkadiusz Krzesiak, szef kuchni restauracji Siedem Życzeń przy Alejach Zygmunta w Lublinie. Uczestnicy wykładu i warsztatów chętnie zadawali pytania. Po degustacji wspólnie przygotowanych potraw

można było obejrzeć wystawę prac duetu **Recyklingirls** – Anety Sobieszczańskiej i Agnieszki Sałagi. Autorki są zafascynowane ideą recyklingu, co znajduje wyraz w tworzeniu niepowtarzalnych kolekcji z materiałów uznawanych za odpady. Po doznaniach artystycznych uczestnicy mogli wziąć udział w wykładzie Agnieszki Dębowczyk pt. Budżet domowy czyli pierwszy krok do wolności finansowej. Wydarzenie uświetnił i zamknął **Teatr Panopticum** z lubelskiego MDK „Pod Akacją” spektaklem pt. Obywatel „S” w reżyserii Mieczysława Wojtasa na podstawie własnego scenariusza z muzyką Piotra Tesarowicza.

Red.

# Bieda i strumień pomocy...

Dyskusje na temat przyczyn biedy w Polsce są ważne i potrzebne. Pomagają szukać nowych, skutecznych rozwiązań problemu, który występuje także w bogatych społeczeństwach. Polska pomimo wyraźnej poprawy warunków życia nadal należy do krajów o wysokim poziomie zagrożenia ubóstwem. W 2013 r. i w 2014 r. odsetek skrajnie ubogich osób w naszym kraju wynosił 7,4%, czyli ponad 2 850 tys. osób. Od 2009 r. ta liczba zwiększyła się o ponad 34%, czyli o ponad 1/3. „Jest to bardzo niepokojące zjawisko i zależy od wielu czynników, a jednym z nich jest pomoc społeczna, jaką oferujemy najbiedniejszym” – Ryszard Szarfenberg, profesor UW, przewodniczący Rady Wykonawczej Polskiego Komitetu Europejskiej Sieci Przeciwdziałania Ubóstwu.

Biedny to w wielu wypadkach bezrobotny i niepełnosprawny, mieszkaniec wsi, z wielodzietnej rodziny. Według wyników badania GUS w 2012 r. przeciętny, miesięczny podział wydatków w przeliczeniu na jedną osobę dorosłą w rodzinach zagrożonych skrajnym ubóstwem wyniósł 422 zł, z czego prawie połowę, ok. 46%, stanowiły wydatki na żywność i napoje. Na wszystkie pozostałe potrzeby wydawano w tych gospodarstwach ok. 145 zł na osobę, tj. ponad pięciokrotnie mniej niż w rodzinach żyjących powyżej **minimum egzystencji**.

Jest rzeczą oczywistą, że pomoc osobom w bardzo trudnej sytuacji materialnej należy rozpocząć od zapewnienia rzeczy podstawowej, czyli posiłku. Taki obowiązek nakłada na administrację publiczną Ustawa o pomocy społecznej. Odpowiedzią państwa na ten problem jest m.in. program **Pomoc państwa w zakresie dożywiania**. Został ustanowiony w 2005 r. i zaktualizowany w roku 2013 na lata 2013-2020. Jego celem jest wsparcie gmin w wypełnianiu zadań własnych o charakterze obowiązkowym w zakresie dożywiania dzieci oraz zapewnienia posiłku osobom jego pozbawionym, ze szczególnym uwzględnieniem osób z terenów objętych wysokim poziomem bezrobocia i ze środowisk wiejskich. **Kryterium do udzielenia pomocy wynosi 150% odpowiedniego kryterium dochodowego określonego w ustawie, czyli od 1 października 2015 r. pomoc jest kierowana do osób samotnych o dochodzie nie przekraczającym 951 zł oraz gospodarstw domowych, w których dochód na osobę nie przekracza 771 zł.** Formy udzielanej pomocy to: posiłek, świadczenie pieniężne na zakup posiłku lub żywności, świadczenie rzeczowe. Obejmuje on swoim wsparciem **308 tys. dzieci do lat 7, 740 tys. młodzieży do czasu ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej oraz ok. 904 tys. dorosłych. To prawie 2 mln osób w Polsce. Środki budżetu państwa przewidziane na realizację tego programu wynoszą rocznie 550 mln zł.** Podstawowymi formami pomocy udzielanej w ramach

powyższego programu są pełne obiady lub gorące posiłki wydawane w stołówkach szkolnych, przedszkolnych, żłobkach lub innych specjalistycznych placówkach przeznaczonych do wydawania posiłków.

**„Możliwość wsparcia finansowego samorządów terytorialnych środkami budżetu państwa przyczyniło się do rozwoju lokalnej bazy żywieniowej. Specjalistyczne pomieszczenia do przygotowywania i wydawania posiłków powstawały zgodnie z zapotrzebowaniem na nie, wynikającym z rozeznania potrzeb w danym środowisku lokalnym. (...) Baza, która została stworzona lub doposażona będzie mogła być wykorzystana w kolejnych latach.”**

Osoby bezdomne, najbardziej zagrożone ubóstwem są objęte m.in. „Programem wspierającym powrót osób bezdomnych do społeczności”, na który Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej przeznacza środki w wysokości 5 mln rocznie.

Uzupełnieniem polskiego programu „Pomoc państwa w zakresie dożywiania” stał się w latach 2004-2012 unijny program **„Dostarczanie nadwyżek żywności najuboższej ludności Unii Europejskiej” (PEAD)**. Polska uczestniczyła w programie od czasu przystąpienia do Unii Europejskiej, czyli od roku 2004. Program PEAD, nadzorowany przez Dyрекcję Generalną ds. Rolnictwa, miał na celu pomoc żywnościową połączoną z efektywnym wykorzystaniem nadwyżek żywności. W latach 2004-2011 źródłem finansowania programu były głównie towary znajdujące się w zapasach interwencyjnych UE, tj. zboże, masło, odtłuszczone mleko w proszku, cukier. Artykuły spożywcze przekazywane osobom najuboższym musiały pochodzić z tej samej grupy towarowej, co przydzielone przez Komisję Europejską. W 2012 r. zasady realizacji programu zostały zmienione i program nie był już ściśle powiązany z rozdysponowaniem nadwyżek produktów z zapasów interwencyjnych. Parlament Europejski i Rada zaleciły, aby dystrybuowane produkty pochodziły z różnych grup towarowych i posiadały wysoką wartość odżywczą.

Program PEAD administrowany był przez Agencje Płatnicze poszczególnych krajów członkowskich, w Polsce przez Agencję Rynku Rolnego. W latach 2004-2013 **Komisja Europejska przeznaczyła na realizację programu w Polsce środki finansowe i towary z zapasów interwencyjnych o łącznej wartości ok. 623 mln Euro, tj ok. 2,5 mld złotych.**

W marcu 2014 r. rząd polski zatwierdził Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa, który wpisuje się w cel główny Krajowego Programu Przeciwdziałania Ubóstwu i Wykluczeniu Społecznemu 2020: „obniżenie o 1,5 mln liczby osób zagrożonych ubóstwem i deprawacją materialną

lub żyjących w gospodarstwach domowych bez osób pracujących lub o niskiej intensywności pracy”. Cel ma zostać osiągnięty między innymi poprzez doraźną pomoc rzeczową w formie żywności, wzbogaconą o działania towarzyszące, aktywizujące i włączające.

Pomoc z programu FEAD trafia do beneficjentów przez organizacje charytatywne, które współpracują z Bankami Żywności i innymi koordynatorami regionalnymi. Na Lubelszczyźnie w roku 2015 jest dwóch koordynatorów regionalnych: Bank Żywności w Lublinie oraz Polski Komitet Pomocy Społecznej. Żywność dociera wszędzie tam, gdzie aktywna grupa mieszkańców działających w stowarzyszeniach lub fundacjach chce pomagać osobom najuboższym. Takie wspólne przedsięwzięcie lokalne integruje środowisko, ponadto jest bardzo dobrym uzupełnieniem „Programu Państwa w zakresie dożywiania”. W ramach pierwszego programu osoba potrzebująca otrzymuje jeden posiłek dziennie, zaś drugi program uzupełnia inne niedobory żywności poprzez kierowanie do beneficjentów produktów takich jak: mąka, cukier, olej, makaron, konserwy mięsne, konserwy warzywne, sok jabłkowy, sery itp. Odbiorca pomocy sam musi przygotować posiłki, dbając o jak najlepsze wykorzystanie otrzymanych zasobów. Pomagają mu w tym warsztaty kulinarne i dietetyczne oraz ekonomiczne, mające na celu przypomnienie zasad zdrowego odżywiania i przeciwdziałania marnowaniu żywności.

Instytucją zarządzającą programem jest Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, zaś instytucją pośredniczącą Agencja Rynku Rolnego. Wymienione programy zapewniają bezpieczeństwo żywnościowe wszędzie tam, gdzie ośrodki pomocy społecznej angażują się w kwalifikację beneficjentów, a organizacje pozarządowe podejmują się dystrybucji. Niestety, w roku 2014 województwo lubelskie było przedostatnie, a w roku 2015 jest czwarte od końca, jeśli chodzi o aktywność ośrodków pomocy społecznej w Programie.

Partnerstwo organizacji charytatywnych i ośrodków pomocy społecznej jest zapisane w Programie Operacyjnym Pomoc Żywnościowa i **w 54 gminach województwa lubelskiego taka współpraca została nawiązana**, dzięki czemu 30 tys. najuboższych mieszkańców naszego województwa otrzymało już pomoc żywnościową.

**Bank Żywności w Lublinie apeluje, aby mając na względzie problemy najuboższych mieszkańców pozostałych gmin, jak najszybciej zacząć korzystać z możliwości pomocy rzeczowej w formie żywności.**

**Marzena Pieńkosz-Sapieha**  
prezes Fundacji Bank Żywności w Lublinie

„Program Pomoc Państwa w zakresie dożywiania” 2013-2020		„Europejski Program Pomocy Żywnościowej FEAD” 2014-2020	
• Finansowanie ze budżetu Państwa	ok. 550 ml zł ok. 60 % środków	• Finansowanie ze budżetu Państwa	ok. 47 mln zł ok. 15% środków
• Finansowanie z budżetu samorządów terytorialnych	ok. 300 mln zł ok. 40% środków	• Finansowanie ze środków unijnych	ok. 250 mln zł ok. 85% środków
Łącznie ok. 850 mln zł rocznie		Łącznie ok. 300 mln zł rocznie	

W ramach Europejskiego Programu Pomocy Żywnościowej 2014–2020 od czerwca 2015 r. Bank Żywności w Lublinie systematycznie prowadzi warsztaty kulinarne z udziałem ekspertów, aby zwiększyć samodzielność i kompetencje uczestników programu w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego.



▲ Na miejsce szkolenia przyjeżdża samochód BŻ Lublin wypełniony po brzegi żywnością. Szastarka.



▲ Duże zainteresowanie warsztami kulinarnymi zaskakuje czasem samych organizatorów. Międzyrzec Podlaski.



▲ Edukacja kulinarna dzieci to podstawa dobrych nawyków żywieniowych. BŻ Lubin, ul. Młyńska 18.



▲ Najprzyjemniejszą częścią edukacji kulinarnej jest wspólna degustacja przygotowanych potraw. Międzyrzec Podlaski.



▲ Władze gmin, które biorą udział w programie FEAD chętnie pomagają przy organizacji warsztatów kulinarnych. Szastarka.



▲ Dietetyczka i kucharz stanowią idealny duet podczas edukacji kulinarnej. Komarów Osada.



▲ Nauka gotowania może być świetną zabawą. BŻ Lublin ul. Młyńska 18.

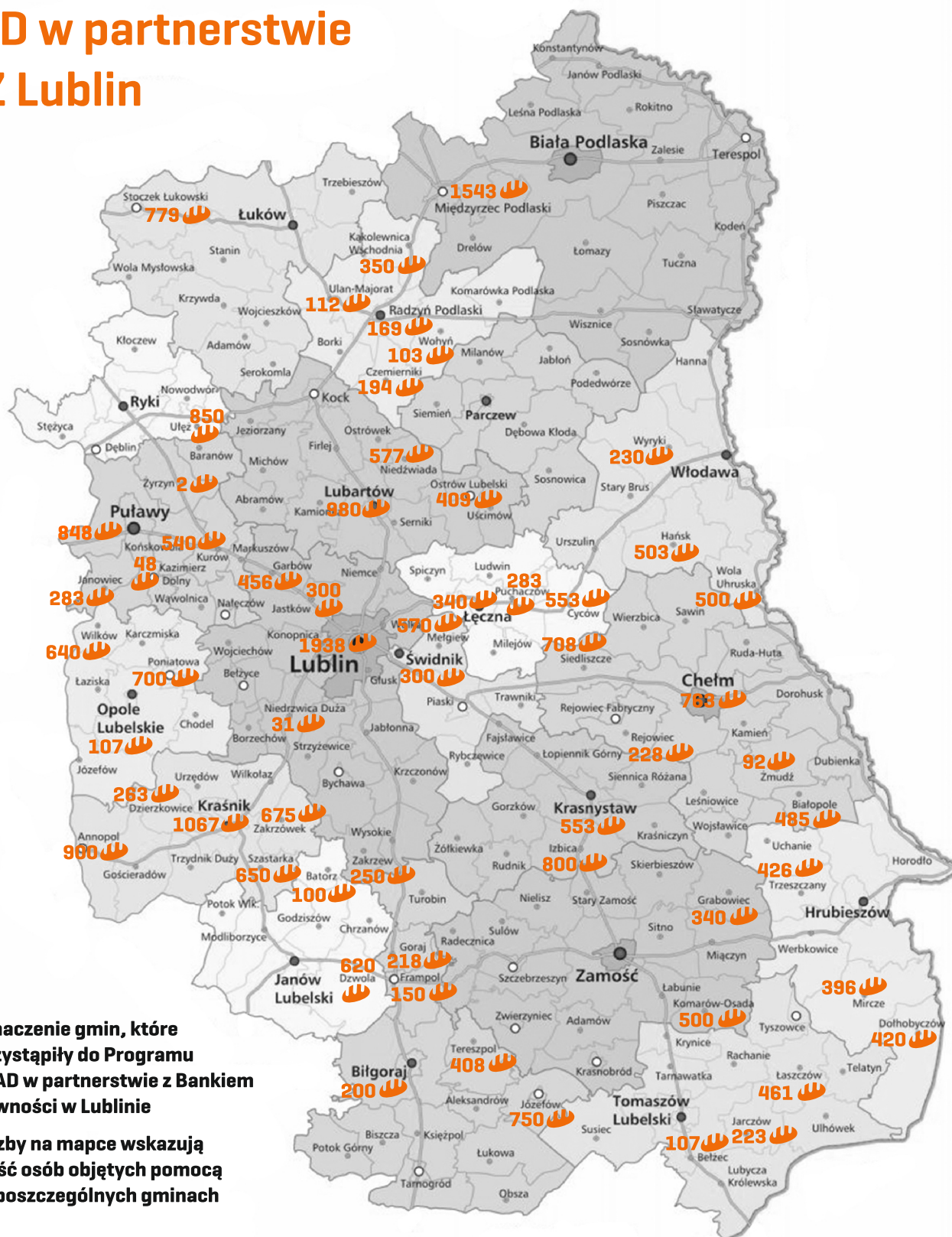


▲ Dla wielu osób żywność z programu FEAD to olbrzymie wsparcie. Izbica.

## FOTOREPORTAŻ Z WARSZTATÓW KULINARNYCH

Red. Obszerniejszy reportaż z działań projektowych zostanie zamieszczony w kolejnej, grudniowej, edycji gazety Kromka Chleba. Aktualnie więcej informacji na stronie [www.bankzywnosci.lublin.pl](http://www.bankzywnosci.lublin.pl)

# Miejscowości, które przystąpiły do programu FEAD w partnerstwie z BŻ Lublin



- oznaczenie gmin, które przystąpiły do Programu FEAD w partnerstwie z Bankiem Żywności w Lublinie

**200** - liczby na mapce wskazują ilość osób objętych pomocą w poszczególnych gminach

**Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa 2014–2015 (POPŻ)** jest skierowany do osób potrzebujących. Zawiera pełnowartościowe produkty z dłuższą datą przydatności do spożycia, m.in. makaron, ryż, kaszę, kawę zbożową, mleko, mielonkę, cukier, olej, a także ser żółty i topiony. Dzięki nim można przygotować śniadanie, obiad i kolację.

Założeniem programu jest aktywizacja zarówno organizacji pozarządowych (odbior i dystrybucja żywności), jak i samych benefi-

cjentów (udział w działaniach towarzyszących). **Program współfinansowany jest ze środków krajowych oraz Unii Europejskiej – nie wymaga dużych nakładów finansowych ze strony gmin, których mamy w województwie lubelskim 213. Z Bankiem Żywności współpracuje 70 organizacji z zaledwie 54 gmin.** Dlaczego tak mało? Czy brakuje organizacji pozarządowych, które mogłyby podjąć „trud” dostarczenia żywności? A może w gminach nie ma potrzebujących, mimo że według GUS w

2014 r. w województwie lubelskim 12,8% gospodarstw domowych sytuowało się na ustawowej granicy ubóstwa? Czyżby zawodził system pomocy społecznej? Może warunki Programu są zbyt trudne do wypełnienia?

**Jedno jest pewne. Żywność czeka w magazynie na przekazanie jej w ręce tych, którym jest naprawdę potrzebna.**

**Marzena Pacek**  
koordynatorka programu FEAD BŻ Lublin



Recyclingirls tworzą dwie kobiety, Anita Kowalczuk-Sobieszczkańska i Agnieszka Sałęga. Tandem powstał spontanicznie, przy kawie. Agnieszka miała pomysł, żeby zrobić coś w kierunku art-recyklingu, a Anita lubi działać. Zaczęły projekt, który obydwóm się podobał. Od razu spotkały się z ogromną aprobatą. Stworzyły ciekawe projekty, które uzyskały poparcie **Urzędu Miasta Lublin i Wydziału Ochrony Środowiska**. Zaangażowały się w **lubelski Eko Piknik** i cyklicznie już

współpracują przy tym wydarzeniu. Często goszczą na festynach, festiwalach, piknikach, meczach i różnego rodzaju imprezach kulturalnych na terenie województwa lubelskiego, Polski, a czasem nawet poza jej granicami. Gościły na **Kongresie Kobiet**. Wydały **eko-kalendarz** na rok 2013, który promował markę Eko Lublina na terenie całego kraju. W 2015 roku został o nich nakręcony materiał dla **Canal+ Discovery pt. „Przetwórcy”**, emitowany w telewizji. Duet wspomaga różnego

rodzaju przedsięwzięcia, mające na celu pomoc osobom potrzebującym, m.in. przekazuje wykonane przez siebie rzeczy na aukcje charytatywne czy też udostępnia wystawy swoich prac podczas imprez dobroczynnych.

Projekt ze śrub, zaprezentowany został podczas wydarzenia „Coś dla ciała, coś dla ducha” w Banku Żywności w Lublinie.

Anita Kowalczuk-Sobieszczkańska

## Teatr w Banku Żywności

Teatr Panopticum Młodzieżowego Domu Kultury „Pod Akacją” w Lublinie od roku z powodzeniem współpracuje z Bankiem Żywności, włączając się artystycznie w różne jego akcje i imprezy, popularyzując działania na rzecz poszanowania żywności i jej właściwej dystrybucji wśród potrzebujących.

Tak właśnie było podczas czerwcowej imprezy tematycznej pt. „Coś dla ciała, coś dla ducha”. Teatr wystąpił ze swoim najnowszym widowiskiem pt. **Obywatel „S”** – kreującym poetycki obraz człowieka zagubionego, poszukującego tożsamości w świecie schematów, norm, zakazów i nakazów. Bunt wobec konformistycznych i egoistycznych postaw społecznych rysuje wprawdzie perspektywę odnowy otaczającego świata, ale pozostawia nas w niepewności i lęku przed nieznanym. Wszystkie swoje niepokoje młodzi aktorzy próbują oddać pełnymi ekspresji, scenicznymi środkami wyrazu i wysławiać słowami współczesnych poetów.

Spektakl znakomicie wpisuje się w ideę i misję Banku Żywności, dotykając wartości, o które walczy i propaguje na co dzień. Okazuje się, że teatr może o wiele mocniej i lepiej przemówić do przeciętnego człowieka niż niejeden afisz, artykuł czy spektakularna konferencja. Oby więcej takich przykładów artystyczno-społecznej współpracy.

**Mieczysław Wojtas**  
założyciel, kierownik artystyczny Teatru Panopticum

Reżyserem spektaklu jest Mieczysław Wojtas, oprawę muzyczną przygotował Piotr Terasowicz.

W spektaklu wystąpili: Mateusz Szjeka, Marcelina Kowalczyk, Gabriela Bryłowska, Mateusz Piłat, Jakub Oszust, Joanna Kowalczyk, Paulina Iwan, Filip Skóra i Konrad Poleszak.

fol. Aneta Wysmulska-Pawlaczyk



Projekt ze śrub  
Paweł Szubartowski - Grey33 - fotografia  
Marta Banach - makeup  
Salon Fryzjerski Anna Chołota - fryzura  
Agnieszka Węgrzyn - modelka



# Dzieci mają głos

Wywiad z dr. Ireną Topińską – ekspertką z Centrum Analiz Społeczno-Ekonomicznych, członkinią Europejskiej Sieci Ekspertów z zakresu polityki społecznej

**Ostatnio dużo mówi się w Polsce o sytuacji społecznej dzieci. Na czym polega zjawisko niedożywienia dzieci w naszym kraju? Jaka jest jego skala i konsekwencje dla rozwoju dziecka?**

– Jesteśmy stosunkowo zamożnym krajem, o czym świadczy nasza przynależność do OECD i Unii Europejskiej, więc przypadki skrajnego niedożywienia fizjologicznego są u nas raczej sporadyczne. Jednak zjawisko niedożywienia występuje, a jego skala nie jest marginalna. W badaniach prowadzonych przez instytut statystyczny UE, jednolitych w całej Unii, przyjmuje się umownie, że „ubóstwo żywieniowe” dotyczy rodzin, które nie są w stanie co dwa dni zapewnić sobie posiłku mięsnego [lub jego odpowiednika w postaci dania rybnego ewentualnie wegetariańskiego]. W 2013 roku, w rodzinach takich żyło w Polsce nieco ponad 13% mieszkańców przy średniej unijnej 10,5%. Co ciekawe, dla rodzin z dziećmi wskaźnik ten nie był wyższy, ale w Polsce był on znacząco wyższy dla rodzin wielodzietnych [z trojgiem i więcej dzieci], sięgając 16,5%, natomiast w UE różnica na niekorzyść tych rodzin była niewielka [wartość wskaźnika wynosiła 11%]. Pocięające jest to, że w ostatnich latach skala tak zdefiniowanego niedożywienia wyraźnie się w Polsce zmniejszała, bo jeszcze w latach 2009–2012 dla rodzin 3+ oscylowała wokół 20%.

**Jaki jest udział publicznych wydatków na dzieci wśród wszystkich wydatków na pomoc społeczną w Polsce?**

– Wydatki publiczne na dzieci są niestety w Polsce nad wyraz skromne, zwłaszcza w porównaniu z tym, co oferuje dzieciom większość krajów europejskich. Polska przeznaczona na świadczenia dla dzieci [zasiłki, programy, opieka instytucjonalna] ok. 1,3% produktu krajowego brutto, czyli mniej niż 7% wydatków na zabezpieczenie społeczne ogółem i znajduje się pod tym względem na jednym z ostatnich miejsc w UE [dane dla 2011 r.]. Większość wydatków to świadczenia pieniężne, przyznawane tylko rodzinom o najniższych dochodach [zasiłki rodzinne wraz z dodatkami]. W wielu krajach natomiast większą wagę przywiązuje się do finansowania usług [np. opiekuńczych].

**Prawa dziecka są zapisane w Traktacie o Unii Europejskiej, karcie praw podstawowych Unii Europejskiej. Wszystkie kraje członkowskie UE ratyfikowały konwencję o prawach dziecka Zgromadzenia Ogólnego ONZ. Które z tych obowiązków nie są w pełni realizowane, Pani zdaniem, w naszym kraju?**

– Mam wrażenie, że stosunkowo mało uwagi zwraca się na podmiotowość dziecka. Nie zachęca się dzieci do współdecydowania o sposobie zaspakajania własnych potrzeb, nie pozostawia wyboru. Najczęściej rozmaite rozwiązania są dzieciom po prostu narzucane. A przecież dzieci, zwłaszcza te starsze, powinny „mieć głos” we własnych sprawach. Ponadto nadmierną wagę przywiązuje się do kwestii demograficznych [zwiększanie dzietności], pomijając to, jak poszczególne programy wpływać mogą na rozwój dziecka.

**W czerwcu 2012r. Komisja Europejska przyjęła**

**sprawozdanie Komisji Ochrony Socjalnej, która pochyliła się nad problemem ubóstwa i wykluczenia społecznego dzieci w Unii Europejskiej.**

– Jedną z głównych rekomendacji dokumentu jest zmiana spojrzenia na zagadnienie w kontekście bardziej zdecydowanego uznania dzieci za niezależnych posiadaczy praw oraz zgodności z Konwencją ONZ o prawach dziecka.

**Jakie mogą być koszty społeczne i finansowe braku skutecznych mechanizmów zapobiegania ubóstwu i wykluczeniu społecznemu dzieci i radzenia sobie z tymi zjawiskami?**

– Oczywiście konsekwencją braku odpowiednich mechanizmów przeciwdziałania ubóstwu i wykluczeniu społecznemu jest zarówno większe zagrożenie powstawaniem deficytów rozwojowych [psychicznych, fizycznych] u dzieci żyjących w biedzie, jak i barier dotyczących ich szans na poprawę sytuacji w przyszłości [zdobycie wykształcenia, pracy, radzenie sobie w życiu osobistym]. Koszty społeczne i finansowe trudno jest dokładnie oszacować, bo widać je będzie na wielu obszarach. Uwidocznili się mogą na rynku pracy [problem przygotowania zawodowego], odczuwalne będą dla systemów zabezpieczenia społecznego [prawdopodobieństwo zwiększenia wydatków na świadczenia pomocowe] czy też w ochronie zdrowia. Najbardziej społecznie dotkliwe i trudne do wyceny pozostaje jednak zjawisko dziedziczenia biedy.

**W ostatnim czasie w naszym kraju powstało wiele ciekawych programów i strategii dotyczących grup zagrożonych marginalizacją, jak np. seniorzy. Wyrazem szczególnego zainteresowania tą grupą społeczną jest utworzenie przy MPiPS departamentu ds. polityki senioralnej. Czy miałyby sens utworzenie także departamentu zajmującego się problemami dzieci i młodzieży? Jakie są w Polsce programy wspierania najuboższych dzieci i strictly rzeczowe świadczenia przeznaczane dla dzieci?**

– W Ministerstwie Pracy jest Departament Polityki Rodzinnej, ale nie zajmuje się on wszystkimi aspektami polityki społecznej dotyczącej dzieci. Koncentruje się na zadaniach wynikających z ustawy o świadczeniach rodzinnych, opiece żłobkowej i innych formach opieki nad dziećmi do lat trzech czy problemach pieczy zastępczej. Nie podlegają mu ani kwestie opieki / edukacji przedszkolnej, pomocy dzieciom w wieku szkolnym [programy żywieniowe, wyprawki szkolne itp.], ani naruszenie praw dziecka [w tym np. zwalczanie przemocy wobec dzieci], zdrowia... Nawet pomoc społeczna, która w dużej części ma wspierać najuboższe rodziny z dziećmi, to już inny departament MPiPS. Widać tu rozproszenie zadań i odpowiedzialności między instytucjami rządowymi, co siłą rzeczy powoduje brak systematycznej, dostatecznej koordynacji działań.

**Czy programy dedykowane tylko dzieciom przynoszą skuteczne rozwiązania ich problemów? Może jednak należy postawić szczególne wymagania skierowania pomocy dzieciom w ramach programów ogólnych, już**

**funkcjonujących?**

– Stawiałabym raczej na programy dedykowane specjalnie dzieciom – dokładniej – dzieciom specjalnej troski [np. niepełnosprawnym, z rodzin zmarginalizowanych]. Pozwalają one na stawianie konkretnych celów i zadań, lepszą koncentrację środków, większą przejrzystość. Są też bardziej czytelne dla samych zainteresowanych. Preferencje w programach ogólnych nie zawsze są dobrze eksponowane, a niejednokrotnie grupy objęte preferencjami stają się wzajemnie konkurencyjne.

**Sytuacja demograficzna Polski jest bardzo trudna, od 20 lat systematycznie spada liczba ludności. Niekorzystna dla rozwoju społecznego tendencja musi być powstrzymana poprzez tworzenia systemu wsparcia dla rodzin wielodzietnych. Na jaką pomoc ze strony Państwa obecnie może liczyć polska rodzina wielodzietna? Jak jest dzisiaj oceniana skuteczność programu polityki rodzinnej Pana Prezydenta RP z maja 2013 nazwanego „Dobry klimat dla rodziny”?**

– Rodziny wielodzietne mogą liczyć na lepszą pomoc ze strony państwa niż pozostałe. Mamy więc specjalne dodatki wypłacane dla najuboższych rodzin wielodzietnych uprawnionych do zasiłków rodzinnych, korzystniejsze ulgi w systemie podatkowym, preferencje w systemie pomocy społecznej, w programie Mieszkanie dla Młodych [MdM], w dostępie do opieki przedszkolnej. I jest rozwijająca się „Karta Dużej Rodziny”, choć ulgi, które są z nią związane, nie zawsze zadowolają ich posiadaczy [chodzi nie tyle o wysokość ulg, co o ich rodzaj i dostępność]. Wiele z wymienionych rozwiązań jest rezultatem wdrażania prezydenckiego programu „Dobry klimat dla Rodziny” [ulgi podatkowe, Karta Dużej Rodziny]. Ale efektem realizacji tego programu są też nowe, korzystniejsze od poprzednich rozwiązania dotyczące urlopu macierzyńskiego/ojcowskiego/rodzicielskiego, niekoniecznie dotyczące rodzin wielodzietnych.

**Czy mamy w Polsce jedną spójną strategię lub pakiet narzędzi polityki społecznej dotyczący sytuacji dzieci? Jak jest podejście do problemów związanych z inwestowaniem w dzieci w polskich dokumentach strategicznych, zarówno tych krajowych, jak i regionalnych i lokalnych?**

– Niestety, nie ma w Polsce jednej, spójnej strategii czy też pakietu narzędzi polityki społecznej na rzecz dzieci. Niedawno bardzo wyraźnie pokazał to raport NIK „Koordynacja polityki rodzinnej w Polsce”. Rozmaite narzędzia są oczywiście wdrażane i rozwijane, począwszy od wspierania rodziców w opiece nad dziećmi [urlopy rodzicielskie, rozbudowa i dofinansowywanie żłobków i klubików, upowszechnianie opieki przedszkolnej], co umożliwiłoby łączenie opieki z pracą zawodową, poprzez system zasiłków pieniężnych [niestety, dość selektywne i mało skuteczne narzędzie], aż po preferencje w dostępie do niektórych programów [wspomniane tu przywileje dla rodzin wielodzietnych]. Jednak odpowiedzialność za ich kształtowanie pozostaje w gestii rozmaitych agend rządowych. Wzma-

## Dzieci mają głos cd.

nianie niektórych rozwiązań, w szczególności opieki nad dziećmi w wieku żłobkowym i przedszkolnym, było zgodne z zaleceniami Komisji Europejskiej przekazywanymi corocznie rządowi polskiemu i było w szerokim zakresie dofinansowywane ze środków unijnych. W ostatnich latach jedyną kompleksową strategią nazwać można program opracowany w kancelarii Prezydenta RP, a więc nierządowy, „Dobry klimat dla rodziny”.

**Czy patrzenie na dziecko przez pryzmat rodziny umożliwia dostrzeżenie wszystkich jego problemów? Co to jest dziedziczenie biedy? Jakie są następstwa tego zjawiska w życiu jednostki i społeczności, w której ono żyje? Jak skutecznie zapobiegać tego typu zjawiskom?**

– Polska polityka na rzecz dzieci to polityka „prorodzinna”. Często deklarowanym celem stosowanych rozwiązań jest zwiększenie dzietności. Trudno negować, że niska dzietność to w Polsce prawdziwe wyzwanie, jednak koncentrowanie się na kwestii demografii powoduje, że rozwijając rozmaite narzędzia nie uwzględnia się w dostatecznym stopniu praw dziecka i jego podmiotowości; w niedostatecznym stopniu uwzględnia się też kwestie jego wszechstronnego rozwoju.

**Jak wynika ze sprawozdania za lata 2010–2013 w ramach realizacji programu wieloletniego „Pomoc państwa w zakresie dożywiania” ciepły posiłek w ciągu dnia otrzymuje 322 tys. dzieci do 7. roku życia i 684 tys. uczniów do ukończenia**

**szkoły ponadgimnazjalnej.**

– Dobrym i potrzebnym uzupełnieniem tego programu jest wsparcie Banków Żywności, które wraz z organizacjami partnerskimi realizują m.in. Program Pomocy Żywnościowej 2014–2020, ale także zbiórki żywności itp. Jednak one same potrzebują mocniejszego wsparcia ze strony samorządów.

**Pomoc rzeczowa w formie żywności została ujęta w Krajowym Programie Przeciwdziałania Ubóstwu i Wykluczeniu Społecznemu 2020 Nowy wymiar aktywnej integracji. Jest tam także wspomniany Program Pomocy Żywnościowej FEAD. Czy nie uważa Pani że powinny istnieć wytyczne, które wymagałyby od samorządów powoływania i wspierania organizacji pozarządowych działających na rzecz przeciwdziałania niedożywieniu dzieci?**

– Rola samorządów w udzielaniu pomocy żywnościowej powinna być kluczowa, jest to zresztą ich zobowiązanie ustawowe [Ustawa o pomocy społecznej], a o ich roli mówią też kolejne wieloletnie programy „Pomoc państwa w zakresie dożywiania”. Współpraca z organizacjami pozarządowymi na tym polu jest niezwykle potrzebna i powinna być popierana. Wytyczne dotyczące tej współpracy na pewno byłyby pomocne, choć nie wydaje mi się, żeby ich celem miało być samo powoływanie takich organizacji.

**W dokumencie KE z dnia 20 lutego 2013 r. „Inwestowanie w dzieci: przerwanie cyklu**

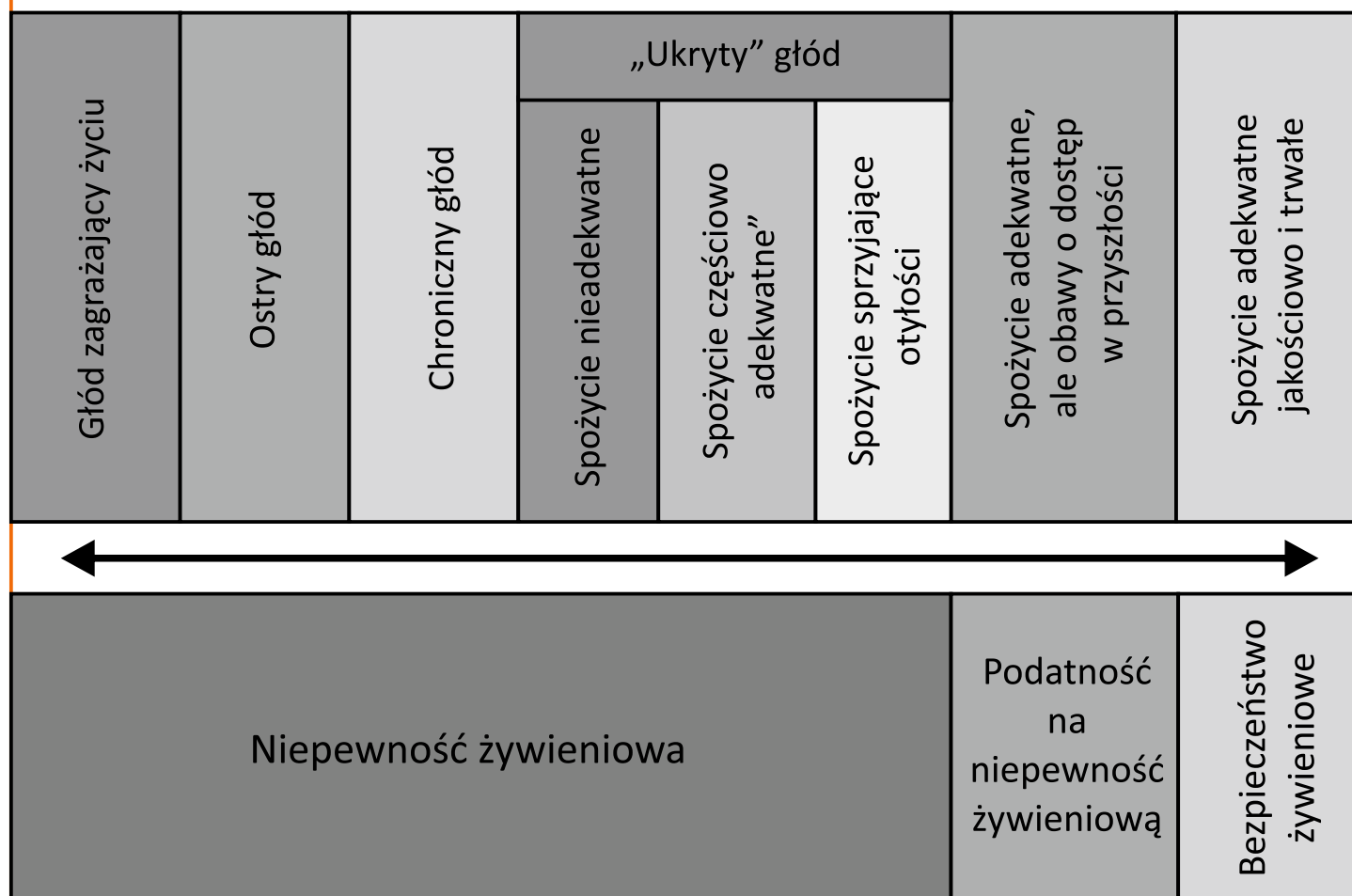
**marginalizacji” zaleca się, „aby Państwa członkowskie przygotowały i wprowadziły w życie strategie polityczne, których celem jest rozwiązanie problemu ubóstwa wśród dzieci oraz ich społecznego wykluczenia, promowanie dobrostanu dzieci poprzez wielowymiarowe strategie”. Czy aktualnie istniejące w Polsce strategie uwzględniają tę kwestię? Jak powinny zostać zmienione, aby nadać im charakteru wielowymiarowego? Jakie przesłanki muszą zaistnieć, aby taka wielowymiarowa strategia powstała w naszym kraju, jeśli jej nie ma wcale?**

– Polska nie w pełni realizuje zalecenia Komisji Europejskiej dotyczące inwestowania w dzieci. Jak już wspominałam, narzędzia polityki społecznej na rzecz dzieci (w Polsce rozumianej jako polityka prorodzinna) są słabo skoordynowane; brak jest też jednej spójnej strategii, która wyznaczałaby cele, określała narzędzia i wskazywała sposób ich wdrażania, zapewniając jednocześnie odpowiednie finansowanie i wsparcie instytucjonalne. Jednym z warunków dla powstania takiej strategii jest, moim zdaniem, powołanie jednego organu na szczeblu centralnym – np. pełnomocnika rządu – który byłby jednocześnie odpowiedzialny za wdrażanie i monitorowanie strategii. Pozwoliłoby to też na bardziej skuteczną pomoc i lepszą koordynację narzędzi polityki społecznej na rzecz dzieci.

**pytania zadawała:**

**Marzena Pieńkosz-Sapieha  
prezes Fundacji Bank Żywności w Lublinie**

## Skala bezpieczeństwa żywieniowego





# Jak gotować, żeby nie chorować, czyli edukacja w ramach nowego Programu FEAD

W ramach Europejskiego Programu Pomocy Żywnościowej 2014–2020 od czerwca 2015 r. Bank Żywności w Lublinie systematycznie prowadzi warsztaty kulinarne z udziałem ekspertów, aby zwiększyć samodzielność i kompetencje uczestników programu w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego. **Spotkania odbyły się już w 24 miejscowościach województwa lubelskiego.** Istotną zmianą w odniesieniu do poprzedniej edycji programu realizowanego w latach 2004–2013 polega na wzbogaceniu pomocy rzeczowej w formie żywności działaniami aktywizującymi. Mają one stanowić wstępny etap na ścieżce aktywizacji. Chętni, którzy wezmą udział w tych warsztatach, dowiedzą się również o kolejnych jej etapach, które może im zaoferować EFS – Europejski Fundusz Społeczny.

**Program w obecnym kształcie to doskonałe narzędzie edukacji żywieniowej oraz możliwość spotkania odbiorców [adresatów] programu z ekspertami.** Osoby najuboższe nie zawsze mają dostęp do fachowej porady dietetycznej. Szkolenia dietetyczne prowadzone są przez specjalistów, którzy namawiają do prowadzenia zdrowego stylu życia. W prosty i przystępny sposób zachęcają do zmiany

niekorzystnych nawyków żywieniowych, proponując regularne spożywanie posiłków, ograniczenie produktów wysoko przetworzonych, zwiększenie spożycia owoców i warzyw sezonowych, wypijanie odpowiedniej ilości wody. Przestrzegają przed skutkami spożywania niezdrowych produktów, tj. napojów słodzonych, słodczy, fast-foodów, potraw smażonych w głębokim tłuszczu.

**Podczas zajęć poruszany jest również temat odpowiedniego gospodarowania żywnością, które ma zapobiegać jej marnowaniu. Eksperti doradzają, jak racjonalnie kupować, przechowywać żywność oraz kreatywnie wykorzystywać produkty pozostałe z poprzedniego posiłku.** Wiedza z zakresu dietytyki znajduje zastosowanie w pokazach kulinarnych prowadzonych przez doświadczonego kucharza. Najprzyjemniejszą częścią edukacji jest wspólna degustacja przygotowywanych potraw.

Uczestnicy warsztatów słuchają przekazywanych informacji z wielkim zainteresowaniem, zadają pytania, często na temat diety – odchudzającej lub stosowanej przy różnych schorzeniach.

**Projekt umożliwi także skorzystanie z bezpłatnych konsultacji dietetycznych, gdyż po**



każdym szkoleniu zawsze jest czas na indywidualne porady. Dodatkowa wiedza o lokalnej ofercie aktywizacyjnej proponowanej przez EFS ma szansę pomóc im w podjęciu decyzji o zmianie swej trudnej sytuacji i wejściu na ścieżkę aktywizacji.

**Agnieszka Kosk i Edyta Szymaniak dietetyczki prowadzące poradnię dietetyczną „Dieta na plus” w szpitalu powiatowym w Łęcznej**  
[www.dietanaplus.pl](http://www.dietanaplus.pl)

## Jak dobrze zarządzać własnymi pieniędzmi?

**Podstawą dobrego zarządzania osobistymi finansami jest stworzenie budżetu domowego.** Niektórzy czytelnicy pewnie już łapią się za głowę i myślą, że zarządzać można, ale finansami państwa a nie własnymi, bo ile tych własnych finansów mamy. Właśnie o to chodzi, że im mniej pieniędzy, tym trzeba nimi lepiej gospodarować.

**Podstawą dobrego zarządzania jest budżet.** Pierwszym krokiem do jego stworzenia i zaplanowania swoich przyszłych wydatków jest ustalenie swoich dochodów i określenie tego, co będzie potrzebne. O ile stwierdzenie, ile zarabiamy nie sprawia większych trudności, o tyle odpowiedź na pytanie, na co je wydajemy, jest dużo bardziej skomplikowana.

Zróbmy więc coś, co pomoże ustalić nam nasze potrzeby i związane z nimi wydatki. W tym celu **zaczniemy zbierać paragony i odnotowywać wszystkie wydatki.** Zaangażujemy w to całą rodzinę. Jeżeli robimy zakupy na targu, gdzie nie dostajemy paragonu, odnotujemy wydatek w notesiku, na karteczce lub w telefonie. Następnie przenosimy wydatki do arkusza kalkulacyjnego, w którym liczymy wydatki z całego miesiąca. Arkusz powinien umożliwiać rejestrowanie wydatków według rodzajów. Można też prowadzić zapiski ręcznie w zeszycie. Przykładowy podział na grupy przedstawiam poniżej: Żywność, Wydatki związane z mieszkaniem (czynsz, spłata kredytu hipotecznego, media); Transport (benzyna, raty kredytu samochodowego, bilety); Ubezpieczenie; Spłata zadłużenia (bez domu i samochodu); Rozrywka i rekreacja (wyjazdy wakacyjne, restauracje, kino i teatr, podróże); Ubranie; Oszczędności (na nieprzewidziane wydatki, na emeryturę, na nowy samochód); Opieka zdrowotna (wizyty lekarskie i lekarstwa); Inwestycje; Szkoła i opieka nad dziećmi; Inne.

A jakie korzyści przyniesie nam stworzenie budżetu domowego? Dowiemy się, na co wydajemy pieniądze. Kiedy w okresie trudności finansowych zaczęłam zapisywać oraz analizować, ile i na co wydaję, zorientowałam się, że przeznaczam na niektóre grupy artykułów więcej środków finansowych niż chciałam. Wcześniej wydawało mi się, że wydaję mniej na niektóre towary. Jakże byłam zdumiona, że jest inaczej. Wprowadzony przeze mnie mechanizm kontrolny sprawił, że mogłam ograniczyć niektóre koszty prowadzenia domu, a przez to zyskałam pieniądze na inne cele.

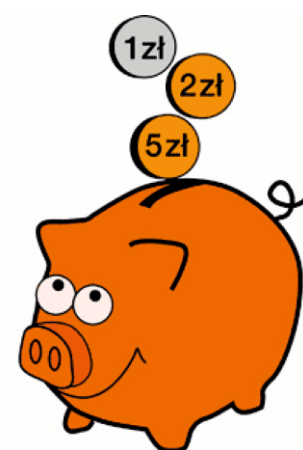
**Stworzenie domowego budżetu sprawi, że zaczniemy orientować się w naszych osobistych finansach. Tylko szczegółowa i rzetelna analiza da nam obraz tego, co się dzieje z naszymi pieniędzmi.** Wydamy mniej pieniędzy niż zarabiamy. Oto przecież chodzi! Powinniśmy tak planować nasze wydatki, aby nie przekroczyć kwot, jakie posiadamy. Jeżeli nasze wydatki przekroczą dochody, wówczas popadniemy w długi. Nie ma innej możliwości.

Budżet domowy ułatwi nam regularne oszczędzanie. Jednym z elementów osobistego planu finansowego jest pozycja Oszczędności. Jeśli zapiszemy w tej pozycji określone kwoty, wówczas, realizując nasze zamierzenia, będziemy odkładać te pieniądze. Mam nadzieję, że niedługo napiszę o korzyściach płynących z oszczędzania.

Spisany plan finansowy może nam także pomóc, by wyjść z długów oraz zabezpieczyć nas przed wejściem w nowe zadłużenie. Wyjdziemy szybko z zaciągniętych długów, bowiem będziemy mieć spisane kwoty spłat w naszym budżecie. Jeżeli tylko konsekwentnie będziemy stosować się do ustaleń, jakie poczyniliśmy, przyczyni się to do redukcji pożyczko-

nych sum.

Właściwie przygotowany budżet zapewni równowagę pomiędzy przychodami a wydatkami, co z kolei sprawi, że nie będziemy zaciągali nowych pożyczek czy kredytów na zapełnienie „dziury” w naszym portfelu. Zapewni, że przygotowanie i wykonanie pisemnego planu dochodów i wydatków ułatwi związać przysłowiowy „koniec z końcem” tym, który się z tym nieustannie borykają.



Zatem na koniec zapraszam Was w nową podróż związaną z tworzeniem budżetu domowego. **Zadanie na najbliższe dwa miesiące – ewidencjonowanie wszystkich dochodów i wydatków.** Po dwóch miesiącach stworzymy budżet, czyli zaplanujemy, na co wydawać będziemy nasze pieniądze. Niezwykle pasjonujące. Powodzenia!

**Agnieszka Dębowczyk**  
lider i certyfikowany wykładowca, członek Rady Krajowej Edukacji Finansowej Crown

## ABC zdrowej diety

**A. REGULARNOŚĆ POSIŁKÓW** Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, w równych odstępach czasu. W pierwszej godzinie od wstania musisz zjeść śniadanie, natomiast kolacja powinna być 2-3 godziny przed snem. Staraj się nie podjadać między posiłkami.

**B. WODA** Wypijanie odpowiedniej ilości wody w ciągu dnia – 1,5-2 litry dziennie – gwarantuje właściwe nawodnienie organizmu. Wyeliminuj słodkie napoje, słodzone soki owocowe oraz ograniczaj cukier dodawany do napoi gorących.

**C. UROZMAIENIE** Dbaj o różnorodność, czyli korzystaj ze wszystkich grup produktów

spożywczych [produkty zbożowe, warzywa i owoce, produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe, tłuszcze roślinne] w odpowiednich proporcjach.

**D. SEZONOWOŚĆ** Pamiętaj o sezonowych warzywach i owocach. W okresie letnim zaleca się zwiększone spożycie warzyw i owoców, ponieważ zawierają one wówczas najwięcej witamin i składników mineralnych, a jednocześnie są tanie, dostępne i smaczne.

**E. ZDROWE PRZEKĄSKI** Zachowaj umiar w spożywaniu słodkich przekąsek, słodczy, ciast i ciasteczek. Staraj się ograniczyć lub wyeli-

minować cukier dodawany do kawy, herbaty. Wybieraj zdrowe przekąski: surowe warzywa, owoce, suszone owoce, orzechy, migdały.

**F. KONTROLA WAGI** Prawidłowa masa ciała to gwarancja zdrowia i dobrego samopoczucia. Warto znać swój wskaźnik BMI. BMI = masa ciała [kg] / wzrost [m]<sup>2</sup>.

**G. SPOSÓB PRZYGOTOWANIA POTRAW** Unikaj potraw smażonych tradycyjnie, staraj się więcej dusić, piec, gotować, grillować. Potrawa nasiąknięta tłuszczem jest ciężkostrawna, długo zalega w żołądku i jest bardzo kaloryczna.

Agnieszka Kosk i Edyta Szymaniak

## Lublin już po raz siódmy był Europejską Stolicą Smaku

W tym roku mieliśmy okazję przekonać się, jak smakuje Gruzja, poznaliśmy jej kulturę i kuchnię. Chaczapuri, chinkali, mcwadi to aromatyczne i bardzo smaczne potrawy. Festiwal Smaku był świetną okazją, by je spróbować. Nie zabrakło atrakcji – były koncerty, wystawy, pokazy kulinarne i oczywiście smakowanie. Europejski Festiwal Smaku to impreza dla całych rodzin.

Jak zawsze, Europejski Festiwal Smaku

smakował, zachwycał i wciągał swoją energią. Dziesięciu szefów kuchni z najlepszych restauracji Lublina oraz dziesięciu uczestników programów Top Chef, MasterChef, Hell's Kitchen twórczo interpretowało gruzińską i lubelską kuchnię. Na talerzach w głównej roli wystąpiły gruzińskie smaki i produkty regionalne sygnowane Marką „Lubelskie”. Zdrowe, ekologiczne, lokalne.



Festiwal idealnie wpisuje się w strategię rozwoju gospodarczego regionu, jest dojrzałym narzędziem promującym ideę Lubelskie Smakuj Życie, kreatywnym sposobem promocji regionu w Polsce i Europie. Ostatnia, 7. edycja, była jedną z bardziej inspirujących. Cieszy również frekwencja. Ponad 10 tys. osób na koncercie Katie Melua – to dowód na to, że marka Festiwalu poszła w górę.

Jestem w pełni przekonana, że 7. Edycja Europejskiego Festiwalu Smaku, to był doskonały czas na sprawdzenie, jak smakuje Gruzja, ale także jak smakuje Lubelskie. Nasz region słynie z gościnności i otwartości na inne kultury. Mam nadzieję, że przekonali się o tym wszyscy, którzy wzięli w nim udział.

Anna Augustyniak

Sekretarz Województwa Lubelskiego



Anna Augustyniak oraz Mariola Zubrzycka – prezes Stowarzyszenia Partnerstwo Producentów Cebularza Lubelskiego

## Nasze kulinarne dziedzictwo

Sierpień to miesiąc nieodłącznie kojarzący się z lubelską tradycją. To zapach koszonych zbóż, aromaty ziół przenikające się z wieczornymi smakami owoców z okolicznych sadów.

Tradycją naszą są wspólne spotkania przy rodzinnych stołach. Spotkania te dają nam spojrzenie na wiekowe zasoby kultury kulinarnej Lubelszczyzny. Popatrzmy na historię – już najśłynniejszy kucharz Rzeczypospolitej w swoim dziele Compendium Felculorum Stanisław Czerniecki nawoływał do wspólnego biesiadowania przy naszych rodzimych smakołykach.

W tym roku ukoronowaniem smakowitości Lubelszczyzny było bardzo duże kulinarne spotkanie w znamienitych progach Muzeum w Kozłowie. Po raz 15. odbył się konkurs **Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów**. Ogromne wyzwanie, aby posmakować, ocenić i docenić niezapomniany smak ponad 150 potraw z całego regionu, przygotowanych przez pasjonatów, regionalistów i smakoszy.

I tym razem lubelski stół zastawiony był obficie. Do skosztowania zachęcały: konfitura

różana przygotowana na dwa sposoby według starych przepisów, szparagi marynowane w occie jabłkowym, pierniki, smakowite chleby żytnie wypiekane z dodatkiem ziaren czarnuszki oraz gryki, zapiekane pierożki drożdżowe z pokrzywą oraz komosą, przepyszna baba drożdżowa z suszonymi gruszkami, miody, nalewki ziołowe i owocowe, syropy malinowe, sękacze, oleje w różnych smakach, sery zagrodowe, zioła oraz wiele, wiele innych potraw regionalnych, smaczkowiec podanych.

Nawet tak wyrafinowany kucharz Rzeczypospolitej, jakim był Stanisław Czerniecki, nie miałby czego się wstydić, mogąc zaprezentować gościom królewskim takie rarytasy, tym bardziej, iż niepowtarzalna atmosfera pałacu w Kozłowie, dawnej siedziby rodu Zamoyskich, sprzyjała tak licznyemu odwiedzaniu smakoszy Kuchni Lubelskiej.

Następne spotkanie z tradycją kulinarną produktów regionalnych już za rok, więc czekam z niecierpliwością, czym tym razem zaskoczą nas rodzimi smakosze. Mam nadzieję ciągle i ciągle odkrywać te niepowtarzalne smaki Lubelszczyzny, do czego i Państwa zachęcam.

Elżbieta Wójcik

lubelska restauratorka, prezes Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego



# Zasmakuj w tradycji

Bogactwem kraśnickiej wsi są kultura i tradycje, ukształtowane przez stulecia, od kiedy Polska pojawiła się na mapie Europy. Burzliwe losy naszego kraju i regionu spowodowały, że wiele wartości tego dziedzictwa utraciliśmy. Niektóre zostały, i w obecnym czasie są docenione oraz przeżywają prawdziwy renesans. Społeczności lokalne odzyskują z dumą swoją tożsamość, czego przykładem są produkty tradycyjne.

Powiedzenie „przez żołądek do serca” jest zawsze aktualne. A przez żołądek szczególnie łatwo jest dotrzeć do serca turysty. Bywa, że nie tylko smakosze pamiętają z podróży szczególne doznania podniebienia, a bardzo często wizerunek regionu kształtowany jest właśnie przez pryzmat kulinariów. I ten potencjał właśnie został zaakcentowany m.in. w projekcie **ZASMAKUJ W TRADYJCJI**, realizowanego przez Lokalną Grupę Działania Ziemi Kraśnickiej wraz z dwoma partnerami z województwa lubelskiego, tj. LGD Kraina Wokół Lublina oraz Ziemia Biłgorajska.

Nasza podróż po kulinarnych tradycjach ziemi kraśnickiej pokazuje jej niesamowitą różnorodność i wielokulturowość. Kuchnia żydowska, ormiańska, włoska, kresowa przeplatają się z propozycjami polskiej kuchni chłopskiej, do której tak często wracamy, wspominając zapachy z kuchni naszych babć.

Muszę wspomnieć że poznawanie tych smaków oraz samych produktów kraśnickich jest dla mnie osobistym odkrywaniem, ponieważ pochodzę z innego regionu kraju. Poznawanie produktów to również nawiązanie relacji z ich wytwórcami, których rodziny wytwarzały je od pokoleń, ale w zaciszu swojego domu. Okazuje się jednak, że jesteśmy chłonni w dobie pośpiechu, przetworzonej żywności, tego co naturalne, regionalne i chcemy do tego wracać, a wręcz jest to dla nas powodem dumy i satysfakcji. Stąd pomysł powołania przez nasze stowarzyszenie nowego w powiecie kraśnickim wydarzenia, promującego produkty lokalne i tradycyjne. Od 2014 roku w pierwszą niedzielę lipca organizujemy **FESTIWAL KULINARIÓW I SZTUKI LUDOWEJ** na kraśnickim rynku, czyli w sercu miasta. Gościmy wystawców z terenu powiatu kraśnickiego oraz z województwa lubelskiego [w roku 2015 również świętokrzyskiego], dodatkowo organizując na scenie plenerowej pokazy, konkursy, potyczki kulinarne. Naszym celem jest podkreślenie wartości tych produktów jako potencjału naszego obszaru, integracja mieszkańców oraz włączanie najmłodszego pokolenia w przygotowywanie smacznych posiłków, uwzględniając surowce, które są dostępne na terenie powiatu kraśnickiego.

Nasze działania koncentrują się również na organizacji warsztatów oraz pokazów kulinarnych w gminach powiatu kraśnickiego, uwzględniając głęboko zakorzenione w naszej pamięci i w naszej tradycji potrawy. Współpraca z mieszkańcami pozwala na pokazanie realizacji wspólnych

przedsięwzięć i docenienie wartości naszego dziedzictwa kulinarnego. A trzeba wspomnieć że nasz powiat „mocno stoi” produktami regionalnymi wpisanymi na **Listę Produktów Tradycyjnych Województwa Lubelskiego**. Warto wspomnieć chociażby o zdrowym ekologicznym syropie malinowym, chlebie wiejskim, ogórkach kiszonych oraz kapuście kiszonej. Znane w całym kraju są nalewki i destylaty, tj. malinówka, gruszkówka, jabłkówka, kordiał żurawinowy.

A myślę, że nie trzeba nikogo namawiać do skosztowania jabłek kraśnickich oraz maliny kraśnickiej, w której produkcji jesteśmy liderami w kraju.

Przy Lokalnej Grupie Działania Ziemi Kraśnickiej istnieje punkt wsparcia rejestracji produktów tradycyjnych. Już w najbliższym czasie, dzięki naszym wspólnym staraniom, Lista Produktów Tradycyjnych z naszego powiatu zostanie powiększona o kolejną „smaczną” propozycję.

**Dzięki staraniom Małgorzaty i Tomasza Solisów powstał w Mikołajówce pierwszy w**



**FESTIWAL KULINARIÓW I SZTUKI LUDOWEJ w Kraśniku**

kulinarnie]. Działania te wywołały dużą aktywność lokalnych środowisk; z czasem powstały nowe grupy zainteresowane promocją rodzimych wyrobów, z którymi mam przyjemność współpracować.

**Podczas EUROPEJSKIEGO FESTIWALU SMAKU [6 września] oraz ŚWIĘTA CHLEBA [13 września]** – można było ich posmakować, poznać wytwórców oraz uczestniczyć w ciekawych



**LGD gotuje i promuje produkty regionalne podczas Europejskiego Festiwalu Smaku**

**powiecie kraśnickim punkt sprzedaży produktów lokalnych wraz z gospodarstwem agroturystycznym, z ciekawą propozycją edukacyjną.**

Warto mówić o produktach lokalnych, bardzo często opartych na ekologicznych surowcach. Warto je promować i podkreślać ich wartość, stąd szereg działań promocyjnych, w których uczestniczymy jako stowarzyszenie razem z naszymi producentami [wydarzenia lokalne i wojewódzkie, targi krajowe, konkursy kulinarne, wydawnictwa

propozycjach przygotowanych przez Lokalną Grupę Działania Ziemi Kraśnickiej.

Serdecznie zapraszam do współpracy; wszystkich tych, którym bliskie są sprawy rozwoju lokalnego, opartego na lokalnym potencjale, jakim są produkty lokalne i zdrowa żywność, które stanowią ważny element naszej tożsamości i edukacji przyszłych pokoleń. Razem można więcej

**Wioletta Wilkos**  
prezes zarządu

Lokalna Grupa Działania Ziemi Kraśnickiej

## Międzynarodowy Zjazd Banków Żywności

W dniach 11–13 czerwca 2015 r. w Olsztynie odbył się międzynarodowy zjazd Banków Żywności, którym wzięło udział ponad 80 przedstawicieli Banków Żywności z całej Europy. Okazją do spotkania było walne zebranie FEBA, 15-lecie Banku Żywności w Olsztynie i zaplanowane w projekcie systemowym „Żywność – dobro, które angażuje” forum wymiany doświadczeń Banków Żywności z Polski i z Europy. Wymieniono się doświadczeniami i dobrymi praktykami. Rozmawiano o pozyskiwaniu nowych źródeł żywności, o współpracy z organizacjami i administracją, o zadaniach Banków Żywności, o dylematach, czy Banki Żywności powinny zajmować się działaniami włączającymi społecznie czy wyłącznie dystrybucją żywności.

**Więcej informacji na stronie Federacji Polskich Banków Żywności: [www.bankizywnosci.pl](http://www.bankizywnosci.pl)**

## Bank Żywności składa podziękowania na ręce:

- wójta gminy Białopole, Henryka Maruszewskiego oraz pani Barbary Ochnio – kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Białopolu pani Danuty Wiśniewskiej z gminy Kąkolewnica za udostępnienie budynku Koła Św. Brata Alberta w Kąkolewnicy
- burmistrza gminy i miasta Międzyrzec Podlaski, Zbigniewa Kota i pana Andrzeja Marciniuka – dyrektora Miejskiego Ośrodka Kultury
- pana Stanisława Kubińca z gminy Świdnik – prezesa Zarządu Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta w Świdniku
- burmistrz gminy i miasta Krasnystaw Hanny Mazurkiewicz oraz pana Mariusza Antonia – dyrektora MOPS
- wójta gminy Łaszczów Cezarego Girgiela oraz pani Haliny Szymańskiej – dyrektor GOK
- wójta gminy Trzeszczany Stanisława Czarnoty oraz pani Anny Maciuk – kierownik MOPS
- wójta gminy Lubartów Krzysztofa Kopyścia
- wójt gmina Jastków Teresy Kot i pani Wandy Pyszniak-Adamczyk – kierownik GOPS
- księżnej Elżbiety Tarkowskiej – prezes Fundacji Tarkowskich Herbu Klamry
- wójt gminy Mircze Marty Małyżek oraz pani Anny Piliś – kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy w Modryniu
- wójt gminy Komarów-Osada Wiesławy Sieńkowskiej oraz pana Józefa Pawliszaka – kierownika Centrum Integracji Społecznej
- wójta gminy Puchaczów Adama Grzesiuka za udostępnienie lokalu należącego do Urzędu Gminy
- wójta gminy Szastarka Artura Jaskowskiego i kierownika OPS Ireny Szpyry
- wójta gminy Zakrzówek Grzegorza Lemiechy oraz pani Małgorzaty Jamróz – dyrektor GDK w Zakrzówku
- burmistrza gminy Ostrów Lubelski Józefa Gruszczyka oraz jego zastępcy, pana Andrzeja Bunia
- wójta gminy Niedźwiada Janusza Marzędy
- wójta gminy Grabowiec Waldemara Greniuka oraz pani Elżbiety Nowak – kierownik GOK
- wójta gminy Dierzkowice Marcina Gąsiorowskiego oraz pana Tomasza Wyki – kierownika GOK
- burmistrza gminy Annopol Wiesława Litwińskiego oraz pani Grażyny Kruszc – kierownik GOPS
- wójta gminy Hańsk Marka Kopieniaka oraz pana Ariela Struskiego – dyrektora GOK w Hańsku
- wójta gminy Wola Uhruska Jana Łukasika oraz jego zastępcy Leszka Józwiaka
- Urszuli Małek – komendant Środowiskowego Hufca Pracy w Lublinie
- wójta gminy Izbica Jerzego Lewczuka oraz kierownik OPS Teresy Nizioł

**za udostępnienie lokali na potrzeby warsztatów kulinarnych i dietetycznych, organizowanych w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa.**

Oprac. Dorota Burek

**Wolontariuszy i darczyńców zachęcamy do udziału w Świętecznej Zbiórce Żywności w dniach 4-6 grudnia 2015**

**Zapraszamy także na „Wigilię pod gwiazdami”**

**która odbędzie się w grudniu 2015r.**

**16 października to Światowy Dzień Żywności. Pamiętajmy!**



Ostatni laureaci medalu Przyjaciela Banku Żywności w Lublinie wraz z Marzeną Pieńkosz-Sapiehą prezeską BŻ Lublin. Od lewej: ks. Tadeusz Pajurek, Marta Wcisło – Radna Rady Miasta Lublin, Krzysztof Kot – redaktor RM RMF. Medale otrzymują osoby zaangażowane w pomoc w realizacji misji Banku Żywności.

## APEL

### DO NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYCH MIESZKAŃCÓW WOJEWÓDZTWA LUBELSKIEGO

ZAINTERESOWANYCH KORZYSTANIEM Z EUROPEJSKIEGO PROGRAMU POMOCY ŻYWNOŚCIOWEJ (FEAD). ZACHĘCAMY DO SZUKANIA INFORMACJI NA TEN TEMAT NA STRONIE WWW BANKU ŻYWNOŚCI W LUBLINIE LUB W NAJBLIŻSZYM OŚRODKU POMOCY SPOŁECZNEJ. FEAD 2014-2020 TO NIE TYLKO ŻYWNOŚĆ, TO TAKŻE MOŻLIWOŚĆ KORZYSTANIA Z DZIAŁAŃ DODATKOWYCH DODATKOWYCH, T.J. WARSZTATÓW KULINARNYCH, DIETETYCZNYCH I EKONOMICZNYCH. TO TAKŻE MOŻLIWOŚĆ SPOTKANIA SIĘ Z OSOBAMI, KTÓRE ROZWIĄDUJĄ PODOBNE PROBLEMY.

WARTO KORZYSTAĆ Z POMOCY, KTÓRA JEST W ZASIĘGU RĘKI. DYSTRYBUCJĘ ŻYWNOŚCI Z PROGRAMU FEAD NA TERENIE WOJEWÓDZTWA LUBELSKIEGO PROWADZĄ: BANK ŻYWNOŚCI W LUBLINIE ORAZ POLSKI KOMITET POMOCY SPOŁECZNEJ.



## PODZIĘKOWANIE

**Ekipa Banku Żywności w Lublinie dziękuje Radnym Rady Miasta Lublin oraz Panu Prezydentowi za pomyślne, jednogłośnie poparcie w sprawie przedłużenia dzierżawy dla magazynu przy ulicy Młyńskiej 18.**

**Chcemy także wyrazić wdzięczność w imieniu najuboższych mieszkańców Lublina i województwa lubelskiego.**

## KROMKA CHLEBA

NIECODZIENNIEK BANKU ŻYWNOŚCI W LUBLINIE

WYDANIE BEZPŁATNE nr 4

wrzesień 2015 r.

WYDAWCA:

Fundacja Bank Żywności w Lublinie

ul. Młyńska 18, tel./fax: 81 744 44 38

OPP KRS 0000377497

www.lublin.bankizywnosci.pl

bzlublin@wp.pl

REDAKCJA:

Marzena Pieńkosz-Sapieha

Redakcja i korekta:

Zuzanna Kaczorowska

Projekt, skład: Agnieszka Kuśmierz

MOPR  
MOPR  
Lublin