

Spacerowni K



przewodnik po
świadomej konsumpcji

sustainable consumption
guidebook

Wrocław 2009

Idea praktycznego przewodnika po świadomej konsumpcji narodziła się wśród osób na co dzień zaangażowanych w realizację kampanii konsumenckiej w Polskiej Zielonej Sieci – ogólnopolskiej organizacji pożytku publicznego zrzeszającej organizacje ekologiczne z całego kraju oraz grupy eFTe. Obecne wydanie Spacerownika po świadomej konsumpcji jest trzecią z kolei odsłoną – tym razem prezentującą miejsca we Wrocławiu. Niniejsza edycja jest wspólnym dziełem Fundacji EkoRozwoju FER, która od ponad 18 lat działa na rzecz zrównoważonego rozwoju oraz samych Wrocławian, którym bliskie sercu są tematy związane ze świadomą konsumpcją i ochroną środowiska.

Mamy nadzieję, że niebawem do grona niespełna 30 punktów polecanych w niniejszej książeczce dołączą kolejne miejsca. Jeśli więc uważasz, że poprzez to co kupujesz, i od kogo, możesz decydować o losie świata i jego mieszkańców to mamy nadzieję, że Spacerownik okaże się dla Ciebie praktyczny. Jeśli chcesz podzielić się swoimi refleksjami na temat świadomej konsumpcji lub tym jak odbierasz Spacerownik i miejsca w nim opisane – zachęcamy do odesłania nam ostatniej strony książeczki wraz z uwagami bądź propozycjami do kolejnej edycji.

The idea of a practical guide to sustainable consumption originated among people engaged in the Consumer Awareness Campaign within the Polish Green Network – a Polish national public benevolent organization which includes ecological organizations from all over the country. Great commitment to this project was also shown by the members of the eFTe group – an association from Warsaw which goal is to raise awareness of sustainable consumption and Fair Trade.

This is a third edition of a guidebook to sustainable consumption – this time presenting places in Wrocław. This edition resulted from the cooperation between the Foundation for Sustainable Development FER which has supported the idea of environmentally friendly development for more than eighteen years, and Wrocław citizens who really care about sustainable consumption and environment protection.

We hope that the list of thirty places recommended in this guide will soon be extended. If you think that what and from whom you buy influences the fate of the globe and its inhabitants than you should find the Where to Go Guide useful. If you would like to share your opinions about sustainable consumption, the guide, and places that it describes, we encourage you to write your comments and suggestions on the last page of the book and send it back to us.

Breslau, Wrocław, Wroatislavia... Miasto spotkań. Tak mówią. Dla cudzoziemca Wrocław to miejsce między Berlinem a Pragą. Dla mnie Wrocław to taka matryoszka, baba w babie. Historia przedwojenna miesza się z lwowskimi zaciągnięciami, wszechobecne krasnale z europejskimi aspiracjami władarzy. A w samym sercu tej matryoszki istota mojego miasta czyli targowiska, piękne kamienice, patetyczne fontanny, bezpretensjonalne bary mleczne, warsztaty rowerowe gdzie można naprawić nawet najgorszy złom z Niskich łąk. Sieć miejsc które się zna i odwiedza, które żyją mimo upływu lat. Taki Spacerownik to przewodnik mocno subiektywny gdzie na pewno znajdziesz miejsca których na darmo szukać w bedekerach, miejsca polecane z ust do ust, swojskie, z aspiracjami i na pewno z pomysłem. Osobisty przewodnik po kakofonii miejsc, uśmiechów, smaków, działań. Ale to co najbardziej lubię w moim mieście, to to że nikt, absolutnie nikt we Wrocławiu nie jest obcy. Każdy może powiedzieć że jest Wrocławianinem – jeśli tylko tak się czuje. A następnie sam polecić swoje, ulubione wrocławskie miejsce do Spacerownika.

Do czego serdecznie zapraszam,
Monika Onyszkiewicz
Fundacja Ekorozwoju FER

Breslau, Wrocław, Wroatislavia... The meeting place. That's what they say. For a foreigner Wrocław is a place somewhere between Berlin and Prague. For me Wrocław resembles a Russian matryoshka doll. Wrocław is an inspiring place where pre-war history mixes with traces of Lvovian accent, omnipresent dwarfs and European aspirations of city authorities. At the core of this Matryoshka lies the very essence of my city: colourful fairs, outstanding architecture, monumental fountains, unpretentious dairy bars, bicycle workshops where you can repair even the oldest crap bought at Niskie łąki. The network of places that one knows and visits, places that stay alive as time goes by. In this definitely subjective Walkers' Guide you will find places which you won't find in official guidebooks, places with aspirations and ideas, familiar sites recommended by word of mouth. It is a personal guidebook to cacophony of locations, smiles, tastes and activities. What I like most about my city is that absolutely no one is a complete stranger here. Anyone can become a Wrocław citizen – if only one feels so, and then choose and recommend a new place to include in the Where-To-Go Guide.

Which You are cordially invited to do!
Monika Onyszkiewicz
Fundacja Ekorozwoju FER

Wrocław 2009
Polska Zielona Sieć
www.zielonasiec.pl
www.ekonsument.pl



Polska Zielona Sieć

Fundacja EkoRozwoju FER
www.fer.org.pl



Fundacja EkoRozwoju

redakcja: Monika Onyszkiewicz, Aneta Osuch, Małgorzata Kołtowska, Polska Zielona Sieć
zdjęcia: Monika Onyszkiewicz, Aneta Osuch, Małgorzata Kołtowska, Tomasso, archiwum prywatne
tłumaczenie: Ewa Waligórska



Spacerownik po świadomej konsumpcji – edycja Wrocław realizowany jest w ramach projektu: „Ziarno prawdy, czyli rzecz o świadomej konsumpcji” finansowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji z środków pomocy rozwojowej oraz Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu. Za treść odpowiada Fundacja EkoRozwoju FER, poglądy wyrażone w niniejszej publikacji nie odzwierciedlają w żadnym razie oficjalnego stanowiska sponsorów.

Publikacja przyjazna dla środowiska naturalnego.
Druk na papierze wyprodukowanym w 100% z makulatury.

©Copyright Polska Zielona Sieć, Fundacja EkoRozwoju FER, Wrocław 2009

ISBN 978-83-61512-28-8

Wydawca: I-BiS s.c. oraz Fundacja EkoRozwoju FER
druk: I-BiS s.c.
nakład: 3000

Na kolejnych stronach znajdziesz krótkie wprowadzenie do świadomej konsumpcji oraz miejsca według takich oto kategorii:

On following pages you will find short introduction to sustainable consumption and places according to these categories:

Rzeczy spod ręki
Handy things

Moda za sprawiedliwą cenę
Fashion for fair price

Książki nieprzemijalne
Eternal books

Naturalnie Żywność
Naturally food

Produkty Sprawiedliwego Handlu
Fairtrade products

Usługi niezbędne
Indispensable services

Przestrzeń otwarta
Open space

Kosmetyki Naturalne
Natural cosmetics



ŚWIADOMA KONSUMPCJA

Codziennie każdy i każda z nas dokonuje ogromnej liczby wyborów konsumenckich. Poranna kawa, pasta do zębów, środek transportu, którym przemieszczamy się po mieście, telefon komórkowy, popołudniowe zakupy i wieczorne rozrywki. Choć często nie jesteśmy tego świadomi, nasze prywatne decyzje konsumenckie mają wpływ na środowisko naturalne i życie ludzi, zarówno tych mieszkających ulicę obok, jak i tych na drugim końcu świata.

To wbrew pozorom bardzo dobra wiadomość, bo oznacza, że dokonując mądrych wyborów możemy kształtować rzeczywistość taką, w jakiej chcielibyśmy żyć. Jako konsumenci i konsumentki codziennie decydujemy o tym, jak będzie wyglądał świat – to ogromny potencjał i ogromna odpowiedzialność. Jak wybierać mądrze? Kilka podpowiedzi i sprawdzonych, pomocnych adresów znajdziecie w tym Spacerowniku.


Zanim sięgniemy do portfela, warto zadać sobie proste pytanie: Czy naprawdę tego potrzebuję? W dzisiejszym świecie różnorodności towarów i usług, producenci i sprzedawcy robią wszystko, by przekonać nas do zakupu ich produktów. A przecież każdy zbędny zakup w szafie czy lodówce to nie tylko strata dla portfela, ale też strata energii i surowców, których może zabraknąć dla przyszłych pokoleń, jak i ogromna ilość odpadów, które codziennie nas zasypują. Jeśli już świadomie stwierdzimy, że dana rzecz jest nam niezbędna (i nie możemy jej zrobić samodzielnie, pożyczyć lub zastąpić czymś, co już mamy), warto poświęcić chociaż chwilę i dowiedzieć się więcej o tym, gdzie i w jakich warunkach została wyprodukowana, jaki wpływ ma jej produkcja, używanie i wyrzucenie na środowisko naturalne i innych ludzi. Nie jest to proste zadanie, ale na szczęście takie informacje są coraz łatwiej dostępne. A będą jeszcze łatwiej, jeśli będziemy konsekwentnie się ich domagać.



SUSTAINABLE CONSUMPTION

Every day each one of us makes a lot of consumer's choices. Morning coffee, tooth-paste, means of transport that we choose to use travelling through the city, mobile phone, afternoon shopping and evening entertainment. Even though sometimes we are not aware of it, our personal consumer's decisions influence the natural environment and people's lives both – those who live next door, and those from the other part of the World. This is actually very good news, because it means that we may shape surrounding us reality the way we would like to see it, by making right decisions. As consumers we can decide every day about how will the World look like and this is a great opportunity, but also a great responsibility. How to be wise in making these decisions? Few suggestions and verified addresses can be found in this Where-to-Go Guide.

Before you reach to your pocket it is good to ask a simple question: do I really need it? Nowadays we are offered variety of articles and services, producers and sellers do everything to convince us to buy their products. Yet every unnecessary purchase in our fridge or wardrobe is not only a loss for our salary, but also waste of energy and sources, that future generations can run out of, and in the end it generates trash. Finally if we consciously decide, that the thing is really indispensable for us (and we are not able to make it by ourselves, borrow it or to replace it with something, that we already have), then it is worth to spend a little time and get to know where and in what conditions it has been produced; what influence does the production, usage and disposal of this thing have on natural environment and other people. It is not simple, but fortunately this kind of information gets more and more easy to reach. And it will get even easier to reach, if we ask constantly for the data.



ODPADY

Na początek warto zapamiętać prostą zasadę 3R: REDUCE, REUSE, RECYCLE czyli ograniczanie się do tego, co jest nam naprawdę potrzebne, wielokrotne używanie tych samych rzeczy i właściwe ich przetwarzanie. Jak to działa?

REDUCE czyli ograniczanie

Najlepsze, co możesz zrobić dla środowiska (i siebie!) to zrezygnowanie z rzeczy, których nie potrzebujesz. Mniej zakupy to mniej wydatków, mniej śmieci i mniej kosztów dla środowiska, związanych z produkcją czy transportem (np. odprowadzanie ścieków czy emisja gazów cieplarnianych).

REUSE czyli wielokrotne używanie

Zastanów się, czy rzecz, którą kupujesz można wykorzystać więcej niż raz. Jednorazówki to zazwyczaj kiepski wybór – więcej śmieci, więcej zanieczyszczeń, a nawet obraza uczuć estetycznych. Przypomnij sobie, o ile przyjemniej jest pić kawę z porcelanowej filiżanki niż z papierowego kubka. Wielokrotne użycie to również puszczenie rzeczy w obieg. To, co tobie może wydawać się już stare i bezwartościowe, dla innych może być cenne i niepowtarzalne.

RECYCLE czyli przetwarzanie

Recykling to właściwie również ponowne wykorzystanie, tyle że na poziomie surowca, a nie przedmiotu. Powtórnie wykorzystując surowce, ograniczamy ich zużycie i zanieczyszczenia związane z procesem ich wydobycia i produkcji. Powodzenie procesu recyklingu zależy od kilku czynników: najważniejszy to sam przedmiot (czy nadaje się do przetworzenia, czy jest wykonany z jednego surowca, a jeżeli z kilku, czy łatwo jest je rozdzielić itp.), drugi również ważny to tzw. czynnik ludzki czyli my i nasza sumienność w segregowaniu odpadów, a trzeci to system odzyskiwania i przetwarzania odpadów w naszej miejscowości – warto się zainteresować, co się dzieje z naszymi śmieciami!

Ale recykling to nie tylko odpady, systemy odzysku i przemysł przetwórczy, także niezwykle twórcze i przyjemne zajęcie. Wystarczy dobry pomysł, żeby stare, niepotrzebne już rzeczy zamienić w nowe, o zupełnie innym przeznaczeniu. Sprawdziłismy już bęben od pralki w roli lampy czy komputerowe klawisze jako kolczyki, a jaki jest twój pomysł?

WASTE

At first, it is good to remember simple 3R principle: REDUCE, REUSE, RECYCLE. So reduce your needs to products that are really needed; reuse items, that already have been used; recycle them in proper way.

REDUCE

The best you can do for environment (and for yourself!) is to quit buying things, that you don't need. Less shopping means less money to spend, less trash, less costs for nature (pollution connected to the production, transportation, green house gas emission, sewage disposal).

REUSE

Think if you can use bought items more than once. One-time use is mostly a bad choice – more garbage, more waste even aesthetic fail. How much nicer it is to drink coffee from porcelain than from a plastic cup. Reusing can also make things more important: items that seem to be old and not useful for some people become unique chef-d'oeuvre.

RECYCLE

Recycling is actually also a reuse but on a material, not product level. Using the material again we lower down its consumption and all the pollution connected to its output and production. Recycling as a process depends on three factors: first – and the most important is object by itself (is it possible to recycle it, how many materials is it made of, is it easy to divide those materials?); second – we and our consciousness in recycling; third – that's system of recycling in our neighbourhood – it's a good idea to get interested in what happens with our garbage.

But recycling is not only community waste and processing industry, it can also become very interesting and creative activity. Good idea ones that's all you need to turn old unwanted things into new one with totally different destination. We have already checked a washing machine tumbler as a lamp and keys as earrings. And what is your idea?

SPRAWIEDLIWY HANDEL

Sprawiedliwy Handel przyczynia się do zrównoważonego rozwoju krajów Globalnego Południa przez oferowanie lepszych warunków handlowych rolnikom, utrzymującym się z uprawy kawy, herbaty, kakao i innych produktów, które ostatecznie trafiają na zachodnie rynki. Konsumentom w krajach wysoko rozwiniętych, także w Polsce, Sprawiedliwy Handel pozwala kupować produkty, które gwarantują, że ludzie, pracujący przy ich powstawaniu, byli uczciwie traktowani i wynagradzani.

Wybierając produkty z certyfikatem Sprawiedliwego Handlu możemy mieć pewność, że przy ich wytwarzaniu nie była wykorzystywana praca niewolnicza ani praca dzieci, a producent nie tylko otrzymał godne wynagrodzenie za swoją pracę, ale również dodatkowe pieniądze na rozwój społeczności w której żyje, pozwalające np. sfinansować budowę szkoły czy przychodni. Dzięki stworzeniu jasnego zestawu standardów, których przestrzeganie jest warunkiem umieszczenia na produkcie przez niezależne organizacje odpowiedniego znaku graficznego, Sprawiedliwy Handel zyskał ogromną popularność wśród konsumentów jako alternatywa dla anonimowych produktów wielkich korporacji.

Znaku Sprawiedliwego Handlu możesz szukać przede wszystkim na produktach żywnościowych, takich jak kawa, herbata, czekolada, cukier czy wino, ale także na kwiatkach, piłkach do gry w nogę i produktach z bawełny.



FAIR TRADE

Fair Trade works on behalf of sustainable development of Global South countries by providing with better trade conditions for farmers, who produce cocoa, coffee, tea and other product, that are transported to Western markets. Fair Trade in well-developed countries, also in Poland, lets consumers buy products with guarantee, that all the workers, who took part in process of production of this concrete item, were treated with respect and paid well for their work.

Choosing Fairtrade products we can be sure that in their making process there was no slave or children labour used. Producer not only received fair price, but also premium to support local society development (for example to build new school or clinic). Clear system of standards has been created and only by obeying all the rules company can apply to independent organizations to put a Fairtrade mark on its products. Thanks to it Fairtrade is an alternative to anonymous products of huge corporations.

You can find Fairtrade sign labeled on different foodstuffs like coffee, tea, chocolate, sugar or wine, but also on flowers, football balls or cotton-made products.



ŻYWNOSĆ EKOLOGICZNA

Mając na uwadze własne zdrowie, ochronę środowiska i perspektywy lokalnych producentów, starajmy się kupować żywność lokalną i ekologiczną. Podejrzanie czerwone pomidory w sklepie i papryki zawinięte w grubą warstwę folii bezpieczniej sobie darować. Wybierajmy jedzenie, które nie musiało przemierzyć połowy świata żeby znaleźć się na naszym talerzu, i które miało szansę dojrzeć naturalnie, a nie spędzając długie godziny w szklarniach, chłodniach i innych mało apetycznych (i pożerających energię!) miejscach. Oczywiście, ranking lokalności wygrywa własny ogródek z warzywami i owocami, ale nie każdy ma możliwości i ochotę na samodzielną uprawę. Właściciele nasłonecznionych parapetów mogą zacząć od zasadzenia ziół w doniczkach, np. szczypiorku, bazylii czy oregano, a pozostałym polecamy zaprzyjaźnienie się ze sprzedawcami na lokalnym bazarze.

Samo pochodzenie to nie wszystko, warto zwrócić uwagę również na sposób produkcji. Rolnictwo przemysłowe stawia przede wszystkim na podnoszenie wydajności i obniżanie kosztów, co nie tylko przyczynia się do degradacji środowiska naturalnego i zanikania tradycyjnych metod produkcji, ale również odbija się boleśnie na jakości tak wyprodukowanego jedzenia. Nie dajmy się tylko nabrać na „jajka prosto ze wsi” czy „ekologiczne pomidory”. Czytajmy uważnie oznakowania na opakowaniach. Na półkach polskich sklepów można znaleźć spory wybór artykułów z europejskim certyfikatem żywności ekologicznej, który jest gwarancją produkcji tradycyjnymi metodami, bez chemii rolnej oraz z podtrzymywaniem bioróżnorodności w gospodarstwie.

Wielbiciele ryb i owoców morza powinni szukać certyfikatu Marine Stewardship Council wyznaczającego standardy dla zrównoważonego rybołówstwa. Kupując jajka, najlepiej wybierać te z chowu ekologicznego lub od kur hodowanych na wolnym wybiegu. Informacja o sposobie chowu jest podana na każdym jajku w pierwszej cyfrze numeru identyfikującego. Oznakowanie 0 to chów ekologiczny (kura na świeżym powietrzu z wolnym wybiegiem, karmiona karmą ekologiczną); 1 – chów z wolnym wybiegiem (kura zwykle zamykana na noc); 2 – chów ściółkowy (kura nie ma dostępu do świeżego powietrza, ale może się swobodnie poruszać); 3 – chów klatkowy (kura zwykle ma obcięty dziób i pazurki, całe życie spędza w klatce).

ORGANIC FOOD

Regarding our own health, environmental protection and local producers perspectives, let us try to buy mainly local and ecological food. Extremely red tomatoes or green pepper rolled up in foil are better to leave alone. Choose food that didn't need to travel through around the World to land on our plate and had a chance to grow ripe naturally, not with help of green houses, freezers, and other unappetizing (and energy wasting!) places. Of course, perfect solution is your own garden with vegetables and fruits, but not every one has possibility and wish for self-contained cultivation. Owners of sunny windowsills can start from growing herbs in flower-pots, such as spring onion, sweet basil, oregano. For the others we can only advice to make friends among local marketplace sellers.

Origin is not everything. It is also important to pay attention to the method of the production. Industrial agriculture's main goal is to raise efficiency and lower costs, what causes not only natural environment degradation and traditional agriculture displacement, but also reflects on the quality of produced food. Don't let us fool with "eggs from the country" or "ecological tomatoes", better read carefully signs on the pickings. On the shelves of Polish shops we can find plenty of different products with European sign of organic farming, which is a guarantee of traditional methods production, with no chemistry, with supporting biodiversity on farms.

Seafood enthusiasts should look for Marine Stewardship Council, which sets standards for sustainable fishery. Buying eggs it is best to choose those from ecological chicken farms or from hens that are kept in chicken run. Information about breeding is the first figure of identification number put on shell. 0 means ecological breeding (hen kept outdoors on chicken run, fed with ecological fodder); 1 – hen kept outside, inside for nights; 2 – litter breeding (hen doesn't have an access to fresh air, but it can move freely; 3 – cage breeding (hen mostly has claws and beak cut down, it spends all life inside the cage).

ODPOWIEDZIALNY BIZNES

Coraz więcej jest na polskim rynku firm, które rozumieją, że nie da się postrzegać zysku w kategoriach wyłącznie ekonomicznych w oderwaniu od warunków środowiskowych i społecznych.

Dla większości z nich to oznacza jedynie nową strategię marketingową, ale są firmy, które rzeczywiście poważnie traktują swoje zobowiązania do przestrzegania zasad społecznych i ekologicznych. Powoli pojawiają się w Polsce także tzw. przedsiębiorstwa społeczne, które dzięki mechanizmom rynkowym realizują ważne cele społeczne. Przykładem mogą być chociażby spółdzielnie socjalne, które pomagają wrócić na rynek pracy osobom, które miały z tym trudności, np. długotrwale bezrobotnym czy niepełnosprawnym.

Wybierając produkty firm społecznie i ekologicznie odpowiedzialnych nie tylko wspieramy konkretnego producenta, ale również wysyłamy wyraźny sygnał w kierunku innych obecnych na rynku firm. Jakość i cena są oczywiście ważne, ale chcemy czegoś więcej – poważnego traktowania naszych przekonań i naszych wartości. I ci, którzy zrozumieją to pierwszy, wygrają.

Tworząc „Spacerownik po świadomej konsumpcji” chcieliśmy podzielić się efektami naszych poszukiwań miejsc przyjaznych dla świadomych konsumentów i konsumentek. Część z nich już sprawdziliśmy i polecamy, ocenę pozostałych pozostawiamy wam. Zależy nam na promowaniu i wspieraniu miejsc, przedsięwzięć i firm, które są lub starają się być rzeczywiście odpowiedzialne społecznie i ekologicznie. Jeżeli twoja działalność wpisuje się w propagowane przez nas idee lub znasz fantastyczne miejsce, o którym jeszcze nie wiemy, skontaktuj się z nami.

RESPONSIBLE BUSINESS

Polish market is hosting more and more companies, which seems to understand, that one cannot talk about benefits only in economical categories, in isolation from social and environmental conditions.

For most of the companies it means only new marketing strategy, but there are some enterprises, that think seriously of their commitment to social and ecological responsibility. In Poland we can also observe the appearance of social enterprise, which use market mechanism to reach important social goals. It can be for example cooperative, that helps with getting back to labour market those, who had some problems with it (unemployed for a long time, disabled people).

By choosing products of socially and environmentally responsible producers we not only support specific company, but we also send understandable message to the others present on the market enterprises. Of course, the quality and price are important, but we expect something more: we ask to respect our values and beliefs. And those, who will understand it first, are the winners.

Throughout creating this practical Guide to sustainable consumption we wanted to share effects of our research for places, that would be friendly for aware consumers. Part of them we have already checked and we can recommend them to you, we will ask for your opinions about the rest. We are interested in promoting and supporting places, companies and initiatives, that are or are trying to be socially and environmentally responsible. If your work reflects presented ideas or if you know fantastic places that we didn't mention, please, feel free to contact us!



DZIAD GIEŁDA



Dziad Giełda funkcjonuje w trzech aspektach: jest to okazja do swobodnej wymiany przedmiotami (Machniom), umożliwia nieskrępowany pieniężną kalkulacją akt dawania, brania, bądź jednego i drugiego (Fritarg), a dla trudniących się rękodziełem jest to zupełnie realna – tj. opłacalna – okazja do sprzedaży swoich prac (Handmade). Zasada jest jedna: Nie sprzedawaj rzeczy, które stąd weźmiesz. Jeśli już ich nie potrzebujesz, a są jeszcze sprawne, przynieś je z powrotem.

Dziad Giełda organizowana jest w Centrum Reanimacji Kultury we Wrocławiu cyklicznie co miesiąc.



ul. Jagiellończyka 10c/d
www.crk.wroclaw.pl/Projekty/dziad-gieda.html

“Dziad Giełda” (junk swap) functions in three aspects: it offers a chance to barter goods (Machniom), enables exchange of things that is free from commercial calculation (Fritarg), and for those who engage in craftwork it is a real – i.e. profitable – opportunity to sell their products (Handmade). There is only one rule: do not sell things which you obtain here. If you don't need them anymore, but they are still functional, bring them back.

“Dziad Giełda” junk swap is organized in Culture Resuscitation Centre in Wrocław.

SZCZYPTA ŚWIATA

2



Dwa przytulne sklepiki we Wrocławiu w których można znaleźć ogrom rzeczy głównie z krajów Ameryki Łacińskiej, Azji i Afryki. Sklepiki są małe ale za to pojemne, więc nie dość że tutaj kupisz koraliki, lokalne rzemiosło, książki podróżnicze, muzykę to jeszcze znajdą się hamaki, poncza, lampy i inne oryginalne gadżety. Co ważne, to kupując tutaj masz pewność, że wspierasz producentów z krajów Globalnego Południa bowiem głównie to od nich bezpośrednio kupowane są produkty. Jak na sklep oferujący produkty z Ameryki Południowej to nie zabrakło tutaj dobrego wybo-ru yerba maty oraz produktów ze znakiem Fairtrade. Cały asortyment do dostania również w sklepiu internetowym.



ul. Kazimierza Wielkiego 27
pn-sb/mo-sa 10-19
www.SzczyptaSwiata.pl
www.Yerbaciarnia.com
tel. 509 073 353

Two cosy shops in Wrocław where you can buy a wide range of products, mainly from Latin American and African countries. The shops are small yet roomy, and full of exotic items and gadgets like beads, local craftwork, travel books, music, hammocks, lamps, ponchos and such. What important, buying here you can support local manufacturers from the South; most of the products are bought directly from them. As in any other decent shop offering Latin American goods you will find a good selection of Yerba Mate here.

Rzeczy spod ręki

Handy things



WIELKA WYMIANA

UBRAŃ, BUTÓW I WSZELKICH DODATKÓW

Spotkania w CK Zamek w ramach Wielkiej Wymiany Ubrań, Butów i Wszelkich Dodatków to okazja do spotkania z ciekawymi ludźmi, pełnymi pasji, oryginalnych zainteresowań dla których zdobycie „nowej” rzeczy to nie cel sam w sobie, ale początek twórczej przygody. Wymiana może przebiegać w formie bezgotówkowej, jeśli obie strony się na to zgodzą. Można też wycenić swój ciuch, by móc go sprzedać. Jedyna zasada: ubrania muszą być czyste i w dobrym stanie. Wymianie ubrań towarzyszy kiermasz wyrobów „hand made”, na którym wszyscy chętni mogą zaprezentować swoje małe dzieła sztuki: biżuterię, torebki, czapki i inne dodatki.



Pl. Świętojański 1 (Impreza cykliczna. Przed każdym sezonem – raz na kwartał/The fair takes place every four months 11-15. wstęp: 3 zł www.zamek.wroclaw.pl

The Great Exchange of Clothes, Shoes and Accessories in The Cultural Centre “Castle” (CK Zamek) is an opportunity to meet interesting people full of passion and original hobbies for whom obtaining a “new” thing is not a purpose in itself, but a gateway to a creative adventure. Upon mutual agreement, the exchange may take the form of barter without cash. you can also price his/her piece of clothing before putting them up for sale. The only rule is that the clothes must be clean and undamaged. The exchange is accompanied by a handicraft fair where everyone can present their little pieces of art – jewellery, bags, hats and other things.

SZARLATAN

ANTYKWARIAT KSIĄŻEK, ANTYKÓW
I PŁYT WINYLOWYCH

4



Nie ma innego podobnego miejsca. Niepowtarzalny klimat łączący przeszłość z współczesnością, sztuki plastyczne z literaturą i muzyką. Szarlatan to labirynt książek rodem z Borgesa w którym warto zagubić się i odkrywać coraz to nowe osobliwości – Można tutaj wyszperać książki używane – współczesne i wiekowe, sztukę współczesną, artykuły dekoracyjne, starocie i antyki oraz płyty winylowe. Z ciekawszych inicjatyw porywa m.in.: pogrzeb drogich książek, meble z książek, czytanie bajek dzieciom, spotkania autorskie, wystawy sztuki w trakcie realizacji: pokaz mody strojów z książek jak również serial internetowy pt.: „Co można zrobić z książką”



Szczytnicka 51
pn-pt/mo-fr 10-18, so/sa 10-14
www.szarlatan.pl

There are no other places like this. It offers exceptional atmosphere that combines the past with the present, visual arts with literature and music. Charlatan is a labyrinth of books that brings Borges to mind, a place which invites You to get lost and discover new wonders. You can find second-hand books here – both recent and older releases, modern art pieces, antiques, vinyl records and all sorts of bric-a-brac. There is a whole deal of exciting things happening here such as Funeral of Expensive Books, exhibitions of furniture made from books, fairy-tale reading for kids, meetings with authors, exhibitions of art in the making, books-as-clothes fashion shows and an internet series entitled “What you can do with a book”.

Książki nieprzemijalne

Eternal books

BAZAR EKOLOGICZNY

Bazar Ekologiczny to oddolna inicjatywa samych konsumentów – organizowany jest co dwa tygodnie w kawiarni Falanster. Lokalni rolnicy produkujący w sposób przyjazny dla natury i człowieka sprzedają swoje płody, dzielą się wiedzą, przepisami, poradami. Bazar powstał z chęci kupowania świeżej, naturalnej i lokalnie wyprodukowanej żywności.

Ideą Bazaru Ekologicznego jest budowanie współpracy między konsumentami i lokalnymi producentami, tak aby można było kupować żywność dobrej jakości i jednocześnie chronić środowisko.



ul. św. Antoniego 23
Bazar Ekologiczny organizowany jest w co drugą
so/Every second Sa 11-14
bazar@eko.org.pl

Ecological Market "Short Way" is a grassroots initiative of consumers that takes place every second week. Local farmers who grow environment/human friendly food sell their goods and share their knowledge, recipes and experience. The market is an answer to a call for fresh, organic and locally produced food. The idea behind the market is to establish cooperation between consumers and local farmers, and thus provide access to good quality food and help protect the environment. The Market is organized on a regular basis, with monthly meetings where farmers can sell their products to local consumers.



Właściciel sklepu – ekolog z przekonania i wyboru przekazał lokalnym rolnikom przestrzeń swego sklepu na cykliczne Jarmarki Ekologiczne. W ten sposób co 2 tygodnie, naprzemiennie z Bazarem "Krótka Droga" organizowany jest jarmark ekologiczny na którym można kupić świeże produkty bezpośrednio od producenta. Sklep obecnie przystąpił do certyfikacji „Zielone Biuro” w ramach projektu Czysty Biznes a niedawno otrzymał certyfikat miejsca przyjaznego rowerom. Na miejscu prowadzone jest Centrum informacji rowerowej, Centrum Informacji Kulturalnej (programy teatralne teatru współczesnego, filharmonii, teatru polskiego, ulotki informacje o wydarzeniach kulturalnych) oraz Centrum Informacji Ekologicznej (informacje o produktach ekologicznych, imprezach). Właściciel w stały sposób wspiera finansowo instytucje oświatowe znajdujące się w pobliżu sklepu.



ul. Dzielna 5
cały tydzień/all week 8-20
www.sklepirena.pl

The owner of the shop, a sworn environmentalist, made the shop's space available to farmers for a regular Ecological Fair, which takes place every second week and alternates with the "Short Way" Market where you can buy fresh produce directly from producers. The shop has recently joined the certification system "Green Office" within the "Clean Business" project and was granted a certificate of a bikers-friendly place. "IRENA" also runs Cycling Information Centre, Cultural Information Centre (programmes of The Contemporary Theatre, The Polish Theatre, The Philharmonic, information leaflets about cultural events) and Ecological Information Centre (information about ecological products and events).

HALA TARGOWA STOISKO 128

W zabytkowej Hali Targowej, pełnej świeżych owoców i warzyw szczególnie polecamy dobrze zaopatrzone w żywność ekologiczną stoisko nr 128. Kupić tu można chleb wypiekany na naturalnym zakwasie, bułki orkiszowe, pasztety sojowe, oleje zimnotłoczone, zioła i przyprawy korzenne, sok z brzozy, przepyszną razową szarlotkę od lokalnego piekarza, cebulę z ekologicznej uprawy, kilka gatunków mate i cały osprzęt potrzebny do jej spożycia. Co ważne sezonowe warzywa i owoce pochodzą od dolnośląskich rolników. Co tutaj jest? – wymieniać by długo. Czego nie ma? Nie ma tu konserwantów.



ul. Piaskowa 17

Czynne: pn-pt/mo-fr 8.30-18.30 so/sa 9.30-15.00

In the centrally located Market Hall there is a stall well equipped in all varieties of healthy foods. Here you can find bread made on a natural sourdough starter, spelt rolls, soybeans pate, cold pressed oil, herbs and spices, birch juice, wholemeal apple pie, organic onions or a few sorts of Yerba Mate with all the gear needed to prepare it. So what can you find here? A lot of different things. And what is missing? Chemical additives.

BAR MLECZNY MIŚ

08



Niezbyt obfity bezmięśny obiad z deserem, można tu zjeść za 4 złote. W ofercie są bezmięsne zupy (jedyne takie bar mleczny w mieście), łazanki, pierogi leniwe i ruskie, a w sezonie z truskawkami i jagodami, obsmażone naleśniki z serem i śmietaną, krokiety ze szpinakiem, cała gama surówek i sałatek do ziemniaków, kaszy gryczanej (kaszę tu mają znakomitą!) lub ryżu, kwaśne mleko, kompot, kisiel i budyń. Niektóre smakołyki dostępne o swojej określonej godzinie, znanej stałym bywalcom. Zalety: pysznie i tanio, zewsząd blisko (lokalizacja w okolicach Rynku). Wady: z powodu zalet ogromne kolejki, dotyczy to szczególnie roku akademickiego.



ul. Kuźnicza
po-pt/mo-fr 7.00-18.00, so/sa 8.00-17.00

A standard vegetarian meal with a dessert costs 4 PLN here. It is the only bar of that kind in town where you can eat soup that is not cooked on meat. Also on offer: cabbage Lasagne "łazanki", "leniwe" and "russian" dumplings, dumplings with strawberries or blueberries (during the season), fried pancakes with cottage cheese and cream, croquettes with spinach, a wide range of salads, buckwheat groats (mouth-watering!), rice, soured milk, Polish 'kompot' (refreshing drink made of cooked fruit), kisiel (type of a gelatine dessert) or custard. Some specialities are available only at certain hours, known to regular customers. Advantages: delicious, cheap and central (the bar is located next to the town square). Disadvantages: long queues, especially during the academic year

KALACZAKRA GALLERY & COFFEE

Miejsce całkowicie bezdymne (zakaz palenia) Znajdziesz tutaj produkty certyfikowane Fairtrade, produkty ekologiczne, wegańskie, wegetariańskie ciasta i przekąski. Jest tu też pijalnia Yerba Mate. Napić się też można znakomitej kawy, herbaty, czekolady, eliksirów imbirowych i pietruszkowych... Cyklicznie organizowane są akcje rozszerzania świadomości ekologicznej (Save the Planet, Międzynarodowy Dzień Wegetarianizmu, Światowy Dzień Ziemi) a co piątek rozdawane są wegetariańskie posiłki. Na miejscu promowane i sprzedawane są produkty Sprawiedliwego Handlu oraz organizowane są spotkania z ludźmi zajmującymi się prawami zwierząt.



ul. Kuźnicza 29a
po-so/mo-sa 10.00–24.00 ni/sa 17.00–24.00

"KALACZAKRA" is a wholly non-smoking place. Here you will find Fair Trade, organic and vegan products, vegetarian cakes and snacks, Yerba Mate, tea, coffee, a selection of chocolate, ginger and parsley elixirs. Every Friday free vegetarian food is served and there are on-going campaigns promoting ecological awareness (Save the Planet, International Day of Vegetarianism, International Earth Day). Fair trade products are promoted and served here and there are meetings with animal rights activists.

BAR WEGETARIAŃSKI VEGA

10



Pierwszy w Polsce i najstarszy wrocławski bar oferujący dania wegetariańskie i chyba jedyny proponujący dania wegańskie. Dostawcami produktów są w części lokalni producenci metodami ekologicznymi, zaś niemal wszystkie posiłki przygotowywane są od podstaw na miejscu (prawie 90%). Vega jest również miejscem kontaktowym dla wrocławskich inicjatyw – tutaj co środę odbywają się spotkania na temat praw zwierząt oraz organizowany jest "Wegański weekend" a także akcja "Więcej jedzenia mniej cierpienia". Dzięki swojej lokalizacji zawsze po drodze.



Sukiennice 1/2
po-pt/mo-ff 8-19 sb-ni/sa-su 9-17
www.vega-wroclaw.pl

"Vega" is the oldest vegetarian restaurant in Wrocław and probably the only one that offers vegan meals. The products are supplied partly by local producers of organic food and 90% of meals are prepared on the spot. "Vega" is also a contact place for Wrocław initiatives like the "Vegan Weekend" or the "More food, less suffering" campaign, and every Wednesday it hosts meetings where people talk about animal rights. It is located at the very heart of Wrocław.

Naturalnie Żywność

Naturally food



PIEKARNIA NA BEMA

Piekarnia na Bema dobrze znana jest smakoszom dobrego chleba. Tutaj zawsze jest kolejka, a wewnątrz pachnie świeżym chlebem, bo co chwilę dorzucana jest partia blach z gorącymi jeszcze bochnami. Oferowane wypieki są robione na naturalnym zakwasie oraz bez używania polepszaczy czy substancji antypleśniowych co ma kolosalne znaczenie tak dla smaku jak i dla naszych jelit. Właściciel pakuje sprzedawany chleb w papier i konsekwentnie odmawia używania toreb foliowych bo te sprawiają że chleb gorzej się przechowuje. Nasz subiektywny typ to chleb cebulowy!



pl. Bema 4
po-pt/mo-fr 6-18 sb/sa 6-14

Bakery in Bema Square is well known to enthusiasts of good bread. It is always packed with people lured by the scent of fresh bakery products as the still hot loaves are taken out of the oven. Everything is baked on a natural sourdough starter and without additives or anti-mould substances, what is fundamental both for our taste and stomachs. The owner packs the bread in paper and firmly refuses to use plastic bags as they have negative effect on products' freshness. A subjective choice would point to onion bread!

SKLEP ZIELARSKI KOCANKA

1 2



Jeden z lepiej rozpoznawanych sklepów wśród wrocławskich amatorów żywności ekologicznej i naturalnych terapii. Na miejscu duży wybór ziół i mieszanek ziołowych oraz produktów ekologicznych dostarczanych przez dolnośląskich rolników. Na miejscu można również kupić wydawnictwa poświęcone naturalnym terapiom, również kosmetyki ekologiczne i wyroby pszczelarskie.



Bogusławskiego 79
po-pt/mo-fr 10-18 sb/sa 10-15

The place is well known among Wrocław enthusiasts of organic food and natural therapies. You will find a decent selection of herbs, herbal mixtures and ecological goods supplied by local farmers here. In the shop you can also buy books, magazines and newspapers on natural therapies, organic cosmetics or honey and bee products.

Naturalnie Żywność

Naturally food



WARZYWNIAK NA ŁADNEJ

Nastrój i asortyment zieleniny w warzywniaku na Ładnej przypomina jeszcze dawne czasy niestety zlikwidowanego już targowiska na pl. Grunwaldzkim. Część dawnych drobnych rolników sprzedających na targowisku obecnie dostarcza produkty do warzywniaka. I tak można tu kupić pochodzące z Doliny Baryczy zioła w doniczce i cięte (te tylko w okresie letnim), a także różnorodność świeżych owoców i warzyw. Do tego można kupić owoce suszone, kiszonki, orzechy i soczewicę. A wszystko to zapakować w będącą w asortymencie torbę wielorazowego użytku. A potem przyjść ponownie, by zobaczyć piękny uśmiech pani, która to wszystko sprzedała.



ul. Ładna 21
po-pt/mo-fr 8-18 sb/sa 8-15

In the greengrocery shop in Ładna Street you can buy pot and garden herbs (these only in summer time) from the Barycz Valley. The shop offers a variety of fresh fruits and vegetables, dried fruit, pickled food, nuts and lentils. You can also buy a reusable bag here to pack all that you've bought. Come again to admire a beautiful smile of a lady who sells in the shop.

EKO STYL, GRAŻYNA RUSIN

14



Stoisko z żywnością ekologiczną Ekostyl znajduje się w domu handlowym Astra. Asortyment wraz z kolejnymi latami wzbogacał się o lokalne smakołyki wyprodukowane metodami ekologicznymi: dużo nabiału z mleka koziego, sezonowo również warzywa, zioła i mieszanki ziołowe oraz największy we Wrocławiu wybór produktów bezglutenowych. Jedno z pierwszych miejsc we Wrocławiu gdzie niemal od zawsze można kupić świeże jaja od kur zielononózek. Wartością dodaną są rozmowy i porady państwa Rusinów, którzy od wielu lat prowadzą gospodarstwo ekologicznie w Dolinie Baryczy.



**ul. Horbaczewskiego 4-6 (DH Astra)
po-sb/mo-sa 9-20 nd/su 10-16**

The shop with organic food "Ekostyl" is located in the co-operative department store "Astra". As time went by the shop has enriched its offer with local specialities produced with ecological methods. Here you will find a lot of dairy products based on goat's milk, vegetables, spices and gluten-free food. It is one of the first places in Wrocław to sell eggs of a native polish fowl Green-legged Partridge.

Naturalnie Żywność

Naturally food



SKLEP EKOLOGICZNY ŹRÓDŁO ZDROWEGO ŻYCIA

Pół sklepu dla tych, którzy są na diecie bezglutenowej. Drugie pół dla tych, którzy chcą zdrowo się odżywiać i używać biodegradowalnych środków czystości. Niektórzy nawet leczą się z wykorzystaniem środków spożywczych tu dostępnych – aronię na przykład z nadciśnienia (o niebo lepsza od syntetycznych farmaceutyków). Duży plus za działanie ograniczające powstawanie odpadów: ci, którzy przyszli z własną torbką na zakupy, dostaną 1% rabatu.



ul. Grabiszyńska 55
po-pt/mo-fr 11-19 sb/sa 10-14

Half of the shop is for those on a gluten-free diet. Another half for those who want to eat healthy and use environment-friendly cleaning materials. Some products available in the shop are famous for their medicinal uses – aronia juice, for instant, is a very good high pressure remedy, far more effective than ordinary pharmaceuticals. Customers who bring their own bags will be given a 1% discount.

FALANSTER

16



"Falanster" to miejsce, w którym z równą ambicją traktuje się prowadzenie księgarni i galerii, kawiarni oraz klubu lub jak kto woli „świątlicy”...

Księgarnia „Falanster” oferuje duży wybór książek i autorów który jest nieodłączną składową duchowej rewolucji, bez względu na perspektywę. Tutaj znajdziesz lekturę piękną, ambitne publikacje o sztuce lub niebanalnie zilustrowane i opowiedziane historie dla dzieci. Kawiarnia i sklep z produktami Sprawiedliwego Handlu to miejsce, w którym skosztować można kawy i herbaty ze znakiem Fairtrade oraz certyfikatami ekologicznymi bądź przegryźć kanapkę zrobioną według swego gustu. Część produktów używanych do ich wyrobu pochodzi od lokalnych rolników ekologicznych.



ul. św. Antoniego 23
www.falanster.pl
codziennie/Everyday 10-20

“Falanster” is a place with ambitions to combine a bookshop, a gallery, a Fair Trade shop/cafe, and a club or rather a common room in one. The bookshop offers an impressive range of titles and authors that are part of spiritual revolution, no matter how we define it. Here one can find both fiction in its most contemporary shape and ambitious critical texts on art or remarkably illustrated and sophisticated stories for children.

In a shop/cafe we can buy and enjoy coffee and tea marked with a Fair Trade and organic certificates or order a sandwich with ingredients of our choice. Part of products in Falanster comes from local ecological farms.



Kawiarnia jest malutka, przytulna, i co dobrze wróży, mieści się przy ulicy Wesolej 2. Blabla Cafe to miejsce, w którym rodzice mogą się zrelaksować, a ich pociechy bawić do woli. Motywem przewodnim kawiarni jest ułatwienie kontaktu pomiędzy młodymi rodzicami oraz pomoc w zmaganiu się z codziennością macierzyństwa – zdobywaniem wiedzy o dziecku, opieką nad nim oraz dzieleniem się własnymi przemyśleniami i problemami. Dlatego też w kawiarni organizowane są warsztaty chustonoszenia, spotkania z położną, pediatrą, konsultantką laktacyjną, dietetykiem, psychologiem. I co bardzo ważne można tutaj kupić pieluszki ekologiczne.



ul. Wesola 2
po-pt/mo-fr 10-20 sb/sa 10-16 nd/su imprezy
zamknięte/events closed for public
www.maybebaby.pl

This small but cosy cafe is located at the address that speaks for itself – “wesola” means “happy” in Polish. Blabla Cafe is a place where parents can relax while their beloved kids are busy playing. The idea behind the place is to help young parents get to know with each other and ease down their everyday maternal chores – to acquire new knowledge of their kids’ behaviour, provide better care for them and share dilemmas and difficulties of parenthood. That is why in the cafe you can learn how to best wear a baby-carrying shawl or meet with a midwife, a paediatrician, a lactation consultant, a dietician, and a psychologist. And, last but not least, you can buy ecological nappies here.

CENTRUM

REANIMACJI KULTURY

18



CRK to kompleks dwóch budynków w oficynie z własnym podwórkiem. Wśród działających inicjatyw znajdują się: studio nagraniowe "The Clash", pracownia sitodruku, kawiarnia "Utopia" w której serwowana jest kawa Fairtrade, galeria "23", sala koncertowa, salka prób dla zespołów, warsztat spawalniczy, studio radia internetowego "sitka" oraz pokój gościnny dla artystów występujących na scenie CRK jak i dla podróżnych.

W "ceerkowej" działalności kulturalnej kładziony jest nacisk na twórczość, która na różne sposoby może stanowić alternatywę wobec wszędobylskiej konsumpcji.



ul. Jagiellończyka 10 c/d
godziny popołudniowe – nieregularnie, ale zazwyczaj/afternoon – irregularly, yet usually 18-22
www.crk.wroclaw.pl/

CRK is a complex of two buildings with an inner yard. The space is arranged in such way so as to get maximum practical usage out of it. There is still room for new ideas. At present in CRK You can find initiatives such as: recording studio "The Clash", art gallery „23”, cafe "Utopia" where fair-trade coffee is served, a concert hall, a rehearsal room for bands, a welding workshop, a studio of an on-line radio "Sitka" and a guest room for artists performing on CRK stage and for travelers.

People from CRK do all they can to create an atmosphere of inspiration and consistently seek alternatives for culture of consumption, with common denominator – the DIY idea.

Usługi niezbędne

Indispensable services



WROCLAWSKY

KURIERZY ROWEROWI

Wrocławscy Kurierzy Rowerowi to firma, a raczej grupa kurierska której serce to rowerowe usługi kurierskie. Jako jedyni we Wrocławiu posiadają rozliczne kontakty z rowerowym środowiskiem kurierskim w Polsce. Kurierzy są inicjatorami powstania Stowarzyszenia „WROSTRO” działającego na rzecz rowerowego ruchu, środowiska i przemysłu kurierskiego we Wrocławiu (wrostro.pl). W ramach programu „Kurierzy rowerowi Addis Abeba – Etiopia”, pomagali lokalnej społeczności z Etiopii w założeniu spółdzielni socjalnej, której podstawą bytyby świadczone usługi kurierskie. Projekt był realizowany przez grupę eFTE. Przez cały czas czynnie działają na rzecz ekologicznego transportu.



ul. Dobra 14/20
po-pt/mo-fr 8.30–17.00
www.kurierzyrowerowi.wroclaw.pl

Cycling Couriers of Wrocław is a company, or rather a group of couriers, that offers cycling courier services. No other group can boast such a wide range of contacts with cycling couriers from around the world. The couriers are also founders of “WROSTRO” association, which is working towards popularization of cycling traffic, protection of the environment and courier industry in Wrocław. www.wrostro.pl. As a part of a “Cycling Couriers Adis Abeba – Ethiopia” programme couriers from Wrocław helped a local community in Ethiopia establish a cooperative which would have been based on courier services. They are actively involved in the promotion of ecological transport.



Niby proste połączenie biblioteki z wypożyczalnią filmów. Można pożyczyć tu książkę przygodową, komiks, rozrywkowy film, komedię romantyczną. Można wypożyczyć dzieła świeżych laureatów różnorodnych nagród jak i klasyków. Dostępne są programy edukacyjne, słowniki multimedialne, audiobooki, muzyka, gry PC. Można tu poczytać czasopiśma i dzienniki, uczestniczyć w darmowych lekcjach języka obcego lub skorzystać z Internetu. Mediateka podejmuje wiele kwestii społecznych – np. „Żywa Biblioteka” to projekt promujący tolerancję i szacunek dla człowieka. Książkami w Żywej Bibliotece są ludzie, często wykluczeni społecznie i dyskryminowani, z którymi czytelnicy wchodzi w dialog. Mediateka jest także miejscem wystaw i spotkań związanych ze świadomą konsumpcją, Sprawiedliwym Handlem i zdrowym sposobem życia.



Pl. Teatralny 5
po-wt/mo-tu 10-20 śr/we 12-16 cz-pt/th-fr 10-20
so/sa 10-15, www.mediateka.biblioteka.wroc.pl

At first glance it's just a simple combination of a library with a video rental place. Here you can borrow an adventure book, a graphic novel or a romantic comedy. You will find here the latest award winners as well as renowned classics. Educational TV programmes, multimedia dictionaries, audiobooks, music, PC games are all available here. It's also a place where you can read magazines and newspapers, take part in language courses or use the web. Mediateka responds to many social issues. A good example is a project promoting tolerance and respect for others called "Living Bookshop" where readers engage in a dialogue with real people who are often socially excluded or discriminated against. Mediateka also offers space for exhibitions and meetings related to responsible consumption, fair trade or a healthy lifestyle.



Dom Spotkań im. Angelusa Silesiusa jest jednostką pozarządową. Na co dzień zajmują się edukacją młodzieży, organizują projekty lokalne i międzynarodowe. Od 2006 roku Dom im. Silesiusa może również przyjmować gości ponieważ prowadzi działalność hotelową. Co ważne środki uzyskiwane z funkcjonowania hostelu Silesius przeznacza na cele statutowe czyli działania edukacyjne – w tym również działania związane z Edukacją Globalną, zaś w samym hotelu zachęca się gości do działań pro-środowiskowych, między innymi do segregacji śmieci.



ul. Stysia 16a
Czynne całą dobę/Open 24 hours
www.silesiushostel.pl

The Angelus Silesius Meeting House is a non-government organization. On a daily basis it deals with education of the youth and realizes local and international projects. The house has been working as a hostel since 2006 offering accommodation for guests. What is important the funds obtained from its hospitality services Silesius allocates for its statutory goals – educational services related to the Global Education and such. Moreover, the hotel guests are encouraged to participate in ecological activities, waste segregation for instance.

SPÓŁDZIELNIA PRACY SURMET

22



Firma została założona w 1950 roku w formie spółdzielni pracy. Na przestrzeni lat zmieniana była nazwa firmy jednakże status własności nie uległ zmianie. Działa nadal na podstawie Prawa Spółdzielczego jako spółdzielnia pracy. Dzisiaj 11 punktów skupu na terenie Wrocławia umożliwia oddanie surowców wtórnych do recyklingu: plastik, szkło, zużyte akumulatory oraz co najważniejsze – makulaturę. Pełna lista punktów skupu dostępna na stronie Spółdzielni.



ul. Krakowska 127

Czynne w dni powszednie od godz. 8 – zamknięcie w zależności od punktu/From 8 a.m. Closing times are different for every site.

www.surmet.internetdsl.pl

The company was established in 1950 as a co-operative. Throughout the years the name of the place was changed but the form of ownership wasn't. It is still working according to the Co-operative Law regulations. Today there are eleven sites in Wrocław where you can bring recyclable waste including plastic, glass, car batteries and what is most important waste paper. The full list of the collection points is available on the co-operative's website.

Usługi niezbędne

Indispensible services



SERWIS ROWEROWY

Z rowerem można tu zrobić wszystko, prócz malowania i spawania. Wymiana opon i dętek (można je kupić na miejscu), przeróbki i składanie rowerów, części używane i nowe, nietypowe śrubki do starych rowerów, ratowanie tego, co wydaje się nie do uratowania (dla przykładu: pan serwisant zrobił tuleję, dzięki której można było uratować korbę, z której „wykruszył się” pedał). A co najważniejsze – to jeden z niewielu punktów we Wrocławiu, w którym można zreperować stare przerzutki w piaście.



ul. Słowiańska 81
pn-pt/mo-fr 10-16 sb/sa 9.00-14.00 w sezonie
czynne do ostatniego klienta/ During the cycling
season open until the last customer

Whatever you need to do with your bike you can do it here, except for painting and welding. You can change tyres and tubes (you can buy them on the spot), remake and reshape your bike, buy new and second-hand parts including uncommon springs for old bikes, and repair what seems irreparable (for example a service man made a cone to save the crank from which a pedal was loosened). Notably, this is one of very few places in Wrocław where one can fix old hub gears.

SPRZEDAŻ I NAPRAWA ROWERÓW

24



W tym serwisie rowerowym oprócz pełnego pakietu usług naprawczych i konserwacyjnych (z opcją części używanych tańszych lub nowych droższych), można także kupić używany i sprawny rower, w którym zostały wymienione zużyte i nadpsute części, często niewidoczne dla amatorów jazdy rowerem kupujących swój pojazd na bazarze pod młynem Sułkowskim (patrz: „bazar pod młynem Sułkowskim”). Polecamy ten punkt tym, którzy preferują jazdę bez przykrych niespodzianek.



Benedyktyńska 15
pn-pt/mo-fr 10-17 so/sa 9-13

This servicing point offers a whole range of repairing and maintenance services (a customer can choose to use either cheaper, older parts, or newer, but more expensive ones). Here you can also buy a second-hand but totally functional bike in which worn, broken parts were changed. Many cycling enthusiasts who bought their bikes at the “Sułkowski” Mill bazaar will find this option particularly interesting. We recommend this place to everyone who prefers to cycle without any unpleasant surprises.

Usługi niezbędne

Indispensable services



PRACOWNIA RZEMIOSŁA ARTYSTYCZNEGO

Podniszczona artdecowska szafa znaleziona na śmietniku, lekko zużyta stuletnia komoda kupiona za grosze w komisie, stare pianino odziedziczone po babci – jeśli chcesz, by wyglądały jak nowe (nie tracąc nic ze swej szlachetnej wiekowości), oddaj je w ręce specjalisty od renowacji i stylizacji mebli. Zaprojektuje on ci także wnętrze, w którym twój antyk będzie się godnie prezentował, zrobi projekt mebli, których ci jeszcze brakuje.



ul. Rydygiera 25/27 oficyna
Czynne na telefon/Appointments by phone
792 879 743

A slightly worn art deco wardrobe found by a skip, a bit damaged hundred-year-old cupboard bought in a second-hand for peanuts, an old piano inherited from your grandma – if you want them to look new without losing their aged dignity – bring them to a furniture renovation specialist. He will design the interior where your antique will look in place or design furniture that you would like to have.



Polecamy ten punkt, gdyż pielęgnuje on naszą ulubioną zasadę walki z odpadami – REUSE. To właśnie tu rzeczy, które jedni traktują jako rupiecie, Pan w niebieskim fartuchu nadaje im drugie życie. Wielka tokarka pośrodku, koza do grzania zimą w kącie, – tutaj od 32 lat ostrzy się noże, nożyczki czy tępe cążki. „Na poczekaniu” dorobisz również klucze (jak długo trzeba czekać? To zależy od kluca – mówi Pan w niebieskim fartuchu). Jeśli w spadku kto dostał maszynkę do mielenia soi na kotlety lub pasztet – tu naostrzy jej stępione użytkowaniem nożyk i sitko. Dla czekających trzy krzesła pod oknem i kolorowa prasa.



ul. Kościuszki 65
dni powszednie/working days 9-17

We strongly recommend this point, 'coz it struggles with wastes using the REUSE method. A huge lathe in the middle of the room, an indispensable "koza" stove in the corner, a man in a dark blue overall, who sharpens here knives, scissors and clippers for over 32 years... Duplicate keys are made here "while You wait" (how long does it take? – It depends on a key – a man in a blue overall answers). If someone inherited a grinder to prepare soy cutlets or pate, there will be a chance to sharpen its blunt blades or fix its broken sieve here. There are three chairs by the window and magazines to read available to the waiting customers.

STOWARZYSZENIE KEJOS THEATER



Stowarzyszenie „Kejos THE-AT-ER” jest inicjatywą ludzi, których łączy wspólna pasja – cyrk, występy uliczne i wszelkie niekonwencjonalne formy wyrażania się w ruchu. Promują także, mało znaną w Polsce, formułę cyrku (bez udziału zwierząt!) jako narzędzia do pracy edukacyjnej, społecznej i pedagogicznej. Poprzez działania artystyczne Kejos działa na rzecz integracji lokalnych społeczności – grupa prowadzi warsztaty dla dzieci w świetlicach środowiskowych. Realizują również warsztaty żonglerskie, cyrkowe i teatralne dla dzieci, młodzieży i dorosłych, warsztaty dla zaawansowanych przy współpracy z instruktorami z zagranicy oraz otwarte spotkania żonglerskie. Polecamy ze względu na dobroczynne działanie żonalerki na wvobraźnię!



ul. Otwarta 14a
nieregularne - najlepiej dzwonić/irregular - call
beforehand 661 773 330
www.kejos.org

“Kejos THE-AT-ER” association is an initiative of people joined by a common passion for circus, street art and other unconventional forms of expression through movement. The group organizes juggling, circus and theatre workshops for children, teenagers and adults, open juggling meetings, as well as advanced workshops in cooperation with instructors from abroad. They also promote, little known in Poland, educational and social aspect of circus and provide a training space for small groups and individual artists who wish to try their hand at movement activities.

BAZAR POD MŁYNEM

28



Jeśli chcesz coś kupić, kupisz to na bazarze pod Młynem Sułkowice. Przeniesiony z Niskich Łąk (znanych w Polsce niczym Panorama Racławicka), co niedzielę zapełnia się miłośnikami alternatywnej konsumpcji. Kupisz tam jednoróżca na kanapie, damę z łasiczką, program telewizyjny sprzed roku, talerze, sztucce, łóżko, krucyfik, odkurzacz i buty na zimę, lampy z mosiądzu, rower przywieziony na tę okazję z Holandii, literaturę i sztukę, narty i mięso dla psa. Wszystko w rozsądnych, wręcz niskich cenach. To jedyne miejsce we Wrocławiu, gdzie można kupić niedrogo (ok. 200 zł) używany rower. Mnóstwo potrzebnych i niepotrzebnych rzeczy. Używanych i nowych. Najlepiej przyjść z samego rana. Uzależnia.



Al. Poprzeczna 33/35 nd/su 7-14

Whatever you want to buy, you will find it at the "Sułkowice Mill" bazaar (the bazaar was previously located at Niskie Łąki, the place almost as famous as Panorama Racławicka). Every Sunday it throngs with enthusiasts of alternative consumption. Here you can obtain things like a unicorn on a sofa, a lady with an ermine, a TV programme from a year ago, plates, cutlery, beds, a crucifix, a vacuum cleaner, winter boots, brass lamps, a bike especially transported from Holland, literature and art, skis and meat for your dog. Everything at reasonable, even cheap prices (hundred-year-old and renovated furniture might be an exception here). It is the only place in Wrocław where you can buy cheap second-hand bicycle (around 200 PLN). You will find literally everything here, useful and useless, brand new and second-hand. It is recommended to come early in the morning. Highly addictive.

WROCLAWSKI TEATR LALEK

Zespół Teatru jest bardzo świadomy swojej misji edukacyjnej, wychowawczej i prospołecznej, dlatego też kładzie nacisk na potencjał edukacyjny swoich produkcji – mają one bawić, ale również uczyć i uświadamiać. Teatr stara się wychować nowe pokolenie świadomych odbiorców – nie tylko kultury, ale także treści przekazywanych przez media i szkoły. Spektaklem „Co w trawie piszczy” Wrocławski Teatr Lalek powrócił do fenomenalnie przyjętego przez młodych widzów cyklu spotkań z pracownikami i dyrektorem ZOO. Po przedstawieniu młodzi widzowie spotykają się z entomologami – naukowcami i dydaktykami z wrocławskiego ogrodu zoologicznego.



pl. Teatralny 4
Rezerwacja: pn-pt/mo-fr 8-16
www.teatrlalek.wroclaw.pl
071 335 49 11/12/13

Wrocław Puppet Theatre is one of the most prolific theatre in Lower Silesia. The theatre team is extremely self-conscious about its social and educational role in shaping the artistic and cultural awareness of the youngest. That's why so much emphasis is put on the educational aspect of their productions – their work should not only entertain, but also educate. The theatre attempts to raise a new generation of conscious recipients of culture and important messages carried both by media and school. The Wrocław Puppet Theatre resumed a widely acclaimed and fantastically received cycle of meetings with employees and directors of the Wrocław Zoo. After the show young viewers meet entomologists, scientists and educators from the Wrocław zoological garden, from whom they can learn even more about their bugs and see living specimens.

HURTOWNIA EKODROGERIA

30



Rodzinnie prowadzona hurtownia która oferuje środki czystości oraz artykuły drogeryjne firmy Sodasan - zarówno mydła, jak i proszki, tabletki do zmywarek, płyny do płukania itp. Mimo, że forma skierowana jest do odbiorców hurtowych, to każdy indywidualny konsument może tutaj zakupić potrzebne produkty w ilości detalicznej a na dodatek po cenie hurtowej.

Duży plus za szeroką gamę produktów drogeryjnych oraz przyjazne nastawienie do klienta.



ul. Jarnołtowska 27

www.sodasan.pl

pn-nd/mo-su 8-18 możliwe indywidualne dopasowanie godzin otwarcia/ individual contact also possible tel. 695 070 752

Family-run wholesale store, which offers Sodasan chemist's products – soaps, detergents, dishwasher tablets, laundry liquids, and the like. Every consumer, even the individuals can buy here at wholesale prices and quantities. Big plus for wide variety of chemist's products and client-friendly attitude.



- | | |
|--|---|
| 1 Dział Giętda | 10 Bar wegetariański Vega |
| 2 Szczypta Świata | 11 Piekarnia Na Bema |
| 3 Wielka Wymiana ubrań,
butów i wszelkich dodatków
(poza mapą/off the map) | 12 Sklep zielarski Kocanka |
| 4 Szarlatan | 13 Warzywniak na ładnej |
| 5 Krótka Droga | 14 Eko styl, Grażyna Rusin
(poza mapą/off the map) |
| 6 SKLEP IRENA (poza mapą/
off the map) | 15 Sklep ekologiczny Źródło
zdrowego życia |
| 7 Hala Targowa Stoisko 128 | 16 Falanster |
| 8 Bar Mleczny MIŚ | 17 Blabla cafe (poza mapą/off
the map) |
| 9 Kalaczakra gallery&coffee | 18 Centrum Reanimacji Kultury |



- | | |
|---|---|
| 19 Wrocławscy Kurierzy
oworowi | 25 Pracownia Rzemiosła
Artystycznego |
| 20 Mediateka | 26 Punkt ostrzenia |
| 21 Hostel Silesius | 27 Stowarzyszenie Kejos
Theater |
| 22 Spółdzielnia pracy Surmet
(poza mapą/off the map) | 28 Bazar pod Młynem (poza
mapą/off the map) |
| 23 Serwis rowerowy (poza
mapą/off the map) | 29 Wrocławski Teatr Lalek |
| 24 Sprzedaż i naprawa rowe-
rów | 30 Hurtownia Ekodrogeria
(poza mapą/off the map) |







www.ekonsument.pl/spacerownik



Zasugeruj miejsce do Spacerownika online.
Podziel się opinią o miejscach ze Spacerownika.
Oderwij i wyślij do nas.

Suggest a place for online version of the Where to Go Guide.
Share your opinion on the places already found in the Guide.
Tear off and send back to us.



ISBN 978-83-61512-28-8

