



Co-funded by  
the European Union



## Green Practices in Tourism, Tradition and Sport for the Local Community and Tourists

## Zielone Praktyki w Turystyce, Tradycji i Sporcie dla Społeczności Lokalnej i Turystów

Πράσινες Πρακτικές στον Τουρισμό, την Παράδοση και τον Αθλητισμό, για την Τοπική Κοινότητα και τους Τουρίστες

## contents / spis treści / περιεχόμενα

- 4 Green Practices in Tourism, Tradition and Sport for the Local Community and Tourists  
**Zielone Praktyki w Turystyce, Tradycji i Sporcie dla Społeczności Lokalnej i Turystów**
- 6 Zielone Praktyki w Turystyce, Tradycji i Sporcie dla Społeczności Lokalnej i Turystów  
**Πράσινες Πρακτικές στον Τουρισμό, την Παράδοση και τον Αθλητισμό, για την Τοπική Κοινότητα και τους Τουρίστες**
- 8 Πράσινες Πρακτικές στον Τουρισμό, την Παράδοση και τον Αθλητισμό, για την Τοπική Κοινότητα και τους Τουρίστες
- 10 Festival of Tradition & Culture (Cyprus)  
**Festiwal Tradycji i Kultury (Cypr)**  
**Φεστιβάλ Παράδοσης & Κουλτούρας (Κύπρος)**
- 15 Agios Theodoros Local Producer's Market (Cyprus)  
**Targ lokalnych producentów w Agios Theodoros (Cypr)**  
**Τοπική Αγορά Παραγωγών Λάρνακας (Κύπρος)**
- 20 Traditions of the Rural Larnaka Honey Villages – Beekeeping and Honey Festivals (Cyprus)  
**Tradycje wiosek miodowych w Larnace - pszczelarstwo i festiwale miodu (Cypr)**  
**Παραδόσεις των Μελισσοχωριών Ορεινής Λάρνακας - Μελισσοκομία και Φεστιβάλ Μελιού (Κύπρος)**
- 25 Local Exhibitions (Greece)  
**Lokalne wystawy (Grecja)**  
**Τοπικές Εκθέσεις (Ελλάδα)**

- 29 Local Restaurant (Greece)  
**Lokalna restauracja (Grecja)**  
**Παρασκευαστήριο - Εστιατόριο (Ελλάδα)**
- 33 Pipe(i)rgia – Call for rain (Greece)  
**Pipe(i)rgia - Wezwanie do deszczu (Grecja)**  
**Πιπε(ι)ργιά - Έκκληση για βροχή (Ελλάδα)**
- 37 Organic products of Czapla Rural Women's Association in Jesionka (Poland)  
**Produkty ekologiczne Koła Gospodyń Wiejskich Czapla w Jasionce (Polska)**  
**Βιολογικά προϊόντα του Συλλόγου Γυναικών Υπαίθρου Czapla στη Jesionka (Πολωνία)**
- 41 Beach volleyball tournament in Jesionka (Poland)  
**Turniej plażowej piłki siatkowej w Jasionce (Polska)**  
**Τουρνουά μπάλες βόλεϋ στην Jesionka (Πολωνία)**
- 45 Jesionka cleanup (Poland)  
**Sprzątanie Jesionki (Polska)**  
**Εκστρατεία Καθαριότητας Jesionka (Πολωνία)**

## **Green Practices in Tourism, Tradition and Sport for the Local Community and Tourists**

This study is a collection of good practices in the field of green and sustainable activities that encompass tradition, tourism and sport and include the organisation and/or involvement of rural women's organizations in Cyprus, Greece and Poland – the EU partner countries participating in the Erasmus+ international partnership project with the acronym Rural Women's Clubs.

The participation of rural women's groups in these activities is significant in creating awareness and education for both the local community and visitors (tourists) and keeping traditions alive. This study constitutes part of the results of the aforementioned project. As such it has been prepared by all partner organisations participating in the project (2 partners per country = 6 partners).

The main goal of the project is to increase the diversity of the offer of rural women's organisations in Cyprus, Poland and Greece; to demonstrate the value of such women's groups and how their knowledge and skills relating to traditions is an essential tool for local communities to stay connected to the local heritage, and thus to increase the effectiveness of educational activities for local communities. Due to the synergy of the different partners, each can learn and be introduced to the ways and traditions of the other partner countries and their rural women's groups.

The contribution of local women's groups is highly significant for each partner country as these women's groups are most likely to be the bodies maintaining a country's heritage, history and specialist skills for gastronomy, handicrafts and events linked with tradition (festivals, seasonal customs and sporting).

## **Green Practices in Tourism, Tradition and Sport for the Local Community and Tourists**

The study is one of the results of the project and was created after study visits attended by representatives of all partners in Poland (June 2023), Cyprus (September/October 2023) and Greece (May 2024). The partners were able to exchange traditions and experiences and also showcase their own with pride. Best practices were shared, and many interesting ideas and opportunities emerged as a result of the project and the partnerships formed.

In the study, we present individual activities in the form of unified examples from the partner countries that are linked to tradition and sustainability with short descriptions and images. We present three customs from each country (background, significance, organisation) and demonstrate how the local communities and tourism benefit from these; how they relate to a country's identity, along with how the women's rural groups are a driving force for their countries in keeping tradition alive.

We have prepared the study in three language versions: English, Polish and Greek so that the study may be widely shared and disseminated within the three partner countries. For the convenience of readers, we have marked different language versions with different font colors; black – English, Polish – red, Greek – blue.

On behalf of the project, it is our pleasure to offer insight into the wonderful and unique traditions of each partner country that its women continue to cherish and promote for generations to come and which this project will also help to maintain and promote.

## Zielone Praktyki w Turystyce, Tradycji i Sporcie dla Społeczności Lokalnej i Turystów

Niniejsze opracowanie jest zbiorem dobrych praktyk w dziedzinie ekologicznych i zrównoważonych działań, które obejmują tradycję, turystykę i sport oraz obejmują organizację i/lub zaangażowanie wiejskich organizacji kobiecych na Cyprze, w Grecji i Polsce - krajach partnerskich UE uczestniczących w międzynarodowym projekcie partnerskim Erasmus+ o akronimie Wiejskie Kluby Kobiet.

Udział wiejskich grup kobiecych w tych działaniach jest istotny w budowaniu świadomości i edukacji zarówno dla społeczności lokalnej, jak i odwiedzających (turystów) oraz podtrzymywaniu tradycji. Niniejsze opracowanie stanowi część wyników wyżej wymienionego projektu. Zostało ono przygotowane przez wszystkie organizacje partnerskie uczestniczące w projekcie (2 partnerów na kraj = 6 partnerów).

Głównym celem badania i projektu jest zwiększenie różnorodności oferty wiejskich organizacji kobiecych na Cyprze, w Polsce i Grecji; pokazanie wartości takich grup kobiecych oraz tego, w jaki sposób ich wiedza i umiejętności związane z tradycjami są niezbędnym narzędziem dla społeczności lokalnych, aby pozostać w kontakcie z lokalnym dziedzictwem, a tym samym zwiększyć skuteczność działań edukacyjnych dla społeczności lokalnych. Ze względu na synergię różnych partnerów, każdy z nich może uczyć się i poznawać sposoby i tradycje innych krajów partnerskich oraz ich wiejskich grup kobiecych.

Wkład lokalnych grup kobiet jest bardzo istotny dla każdego kraju partnerskiego, ponieważ te grupy kobiet są najprawdopodobniej organami utrzymującymi dziedzictwo kraju, historię i specjalistyczne umiejętności w zakresie gastronomii, rękodzieła i wydarzeń związanych z tradycją (festiwale, zwyczaje sezonowe i sportowe).

## Zielone Praktyki w Turystyce, Tradycji i Sporcie dla Społeczności Lokalnej i Turystów

Opracowanie jest jednym z rezultatów projektu i powstało po wizytach studyjnych, w których uczestniczyli przedstawiciele wszystkich partnerów w Polsce (czerwiec 2023 r.), na Cyprze (wrzesień/październik 2023 r.) i w Grecji (maj 2024 r.). Partnerzy mogli wymienić się tradycjami i doświadczeniami, a także z dumą zaprezentować własne. Podzielono się najlepszymi praktykami, a w wyniku projektu i nawiązanych partnerstw pojawiło się wiele interesujących pomysłów i możliwości.

W badaniu przedstawiamy poszczególne działania w formie ujednoliconych przykładów z krajów partnerskich, które są powiązane z tradycją i zrównoważonym rozwojem, wraz z krótkimi opisami i zdjęciami. Przedstawiamy trzy zwyczaje z każdego kraju (tło, znaczenie, organizacja) i pokazujemy, w jaki sposób lokalne społeczności i turystyka czerpią z nich korzyści; w jaki sposób odnoszą się one do tożsamości kraju, a także w jaki sposób wiejskie grupy kobiet są siłą napędową swoich krajów w utrzymywaniu tradycji przy życiu.

Przygotowaliśmy badanie w trzech wersjach językowych: angielskiej, polskiej i greckiej, tak aby badanie mogło być szeroko udostępniane i rozpowszechniane w trzech krajach partnerskich. Dla wygody czytelników oznaczyliśmy różne wersje językowe różnymi kolorami czcionki: czarny - angielski, polski - czerwony, grecki - niebieski.

W imieniu projektu mamy przyjemność zaoferować wgląd we wspaniałe i unikalne tradycje każdego kraju partnerskiego, które jego kobiety nadal pielegnują i promują dla przyszłych pokoleń, a które ten projekt również pomoże utrzymać i promować.

## Πράσινες Πρακτικές στον Τουρισμό, την Παράδοση και τον Αθλητισμό, για την Τοπική Κοινότητα και τους Τουρίστες

Αυτή η μελέτη αποτελεί μια συλλογή βέλτιστων πρακτικών στον τομέα των πράσινων και βιώσιμων δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν την παράδοση, τον τουρισμό και τον αθλητισμό, καθώς και την οργάνωση γυναικών της υπαίθρου σε Κύπρο, Ελλάδα και Πολωνία - τις χώρες-εταίρους της ΕΕ που συμμετέχουν στο έργο διεθνούς συνεργασίας Erasmus+ με την ονομασία Rural Women's Clubs.

Η συμμετοχή των ομάδων γυναικών της υπαίθρου σε αυτές τις δραστηριότητες είναι σημαντική για την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση τόσο της τοπικής κοινότητας όσο και των επισκεπτών (τουριστών), καθώς και για τη διατήρηση ζωντανών των παραδόσεων. Η παρούσα μελέτη αποτελεί μέρος των αποτελεσμάτων του προαναφερθέντος έργου. Ως εκ τούτου, έχει ετοιμαστεί από όλους τους οργανισμούς-εταίρους που συμμετέχουν στο έργο (2 εταίροι ανά χώρα = 6 εταίροι).

Ο κύριος στόχος της μελέτης και του έργου είναι η αύξηση της ποικιλομορφίας των προσφερομένων υπηρεσιών των αγροτικών γυναικείων οργανώσεων στην Κύπρο, την Πολωνία και την Ελλάδα. Επιπρόσθετα, στοχεύει στην προβολή της αξίας τέτοιων γυναικείων ομάδων και στην αξιοποίηση των γνώσεων και δεξιοτήτων τους σε θέματα παράδοσης, ως ένα ουσιαστικό εργαλείο σύνδεσης των τοπικών κοινωνιών με την πολιτιστική κληρονομιά. Με αυτό τον τρόπο, μπορεί να αυξηθεί η αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων για τις τοπικές κοινότητες. Λόγω της συνέργειας των εταίρων, ο καθένας μπορεί να μάθει και να μυηθεί στις συνήθειες και τις παραδόσεις των εταίρων άλλων χωρών και των ομάδων γυναικών της υπαίθρου τους.

Η συνεισφορά των τοπικών γυναικείων ομάδων είναι πολύ σημαντική για κάθε χώρα-εταίρο, καθώς οι εν λόγω ομάδες αποτελούν θεματοφύλακες της πολιτιστικής κληρονομιάς, της ιστορίας και των ειδικών δεξιοτήτων μιας χώρας στη γαστρονομία, τις χειροτεχνίες και τις εκδηλώσεις που συνδέονται με την παράδοση (γιορτές, εποχιακά έθιμα και αθλητισμός).

## Πράσινες Πρακτικές στον Τουρισμό, την Παράδοση και τον Αθλητισμό, για την Τοπική Κοινότητα και τους Τουρίστες

Η μελέτη αποτελεί μέρος των παραδοτέων του έργου και ετοιμάστηκε μετά από επιτόπιες επισκέψεις στις οποίες συμμετείχαν εκπρόσωποι όλων των εταίρων στην Πολωνία (Ιούνιος 2023), στην Κύπρο (Σεπτέμβριος/Οκτώβριος 2023) και στην Ελλάδα (Μάιος 2024). Οι συνεργάτες μπόρεσαν να ανταλλάξουν παραδόσεις και εμπειρίες και επίσης να επιδείξουν τις δικές τους με ιδιαίτερη υπερηφάνεια. Οι βέλτιστες πρακτικές κοινοποιήθηκαν, και πολλές ενδιαφέρουσες ιδέες και ευκαιρίες προέκυψαν ως αποτέλεσμα του έργου και των συνεργασιών που δημιουργήθηκαν.

Στη μελέτη αυτή παρουσιάζονται μεμονωμένες δραστηριότητες με τη μορφή ενοποιημένων παραδειγμάτων από τις χώρες-εταίρους που συνδέονται με την παράδοση και τη βιωσιμότητα, με σύντομες περιγραφές και εικόνες. Παρουσιάζονται επίσης τρία έθιμα από κάθε χώρα (υπόβαθρο, σημασία, οργάνωση) και καταδεικνύεται πώς οι τοπικές κοινωνίες και ο τουρισμός επωφελούνται από αυτά και πώς σχετίζονται με την ταυτότητα μιας χώρας. Η μελέτη δεικνύει επίσης πώς οι αγροτικές ομάδες γυναικών αποτελούν κινητήρια δύναμη για τις χώρες τους προκειμένου να διατηρήσουν ζωντανή την παράδοση.

Η μελέτη παρουσιάζεται σε τρεις γλωσσικές εκδόσεις: Αγγλικά, Πολωνικά και Ελληνικά, έτσι ώστε να μπορεί να κοινοποιηθεί ευρέως και να διαδοθεί στις τρεις χώρες-εταίρους. Για τη διευκόλυνση των αναγνωστών, οι συγκεκριμένες γλώσσες παρουσιάζονται με διαφορετικά χρώματα γραμματοσειράς: μαύρο - αγγλικά, κόκκινο - πολωνικά, μπλε - ελληνικά.

Εκ μέρους του έργου, είναι για μας μεγάλη χαρά να παρέχουμε εισαγωγή στις υπέροχες και μοναδικές παραδόσεις κάθε χώρας-εταίρου, που οι γυναίκες της συνεχίζουν να αγαπούν και να πρωθιούν για τις επόμενες γενιές, και που το συγκεκριμένο έργο θα συμβάλει επίσης στη διατήρηση και προώθησή τους.



**Festival of Tradition & Culture  
(Cyprus)**

**Festiwal Tradycji i Kultury  
(Cypr)**

**Φεστιβάλ Παραδοσιακής Κουλτούρας  
(Κύπρος)**

## Festival of Tradition & Culture

The annual Festival of Tradition & Culture has been organised by the Women's Rural Association of Larnaka (WARL) for 18 years. Held at a different village each year, one tradition is the theme and other traditions are also promoted and shared (handmade, local gastronomy and produce; traditional handicrafts; folkloric entertainment, and children's activities).

Thousands of locals and tourists attend. Participants can discover a new village and a unique theme each year (eg, for 2023 the main theme is 'Flavours from the Vine' – focusing on the grape harvest and the traditional delicacies made with grape byproducts (like grape must for desserts).

The ethos of the festival is sustainable and plastic free. The children's activities include crafts made from recycled materials, offering fun, cultural education and also teaching the importance of sustainability to the next generation. The food is locally produced thus being sustainable and providing local communities with employment and income.

## Festiwal Tradycji i Kultury

Coroczny Festiwal Tradycji i Kultury jest organizowany przez Stowarzyszenie Kobiet Wiejskich w Larnace (WARL) od 18 lat. Każdego roku odbywa się w innej wiosce, jedna tradycja jest tematem przewodnim, a inne tradycje są promowane i rozpowszechniane (ręcznie robiona, lokalna gastronomia i produkty; tradycyjne rękodzieło; rozrywka folklorystyczna i zajęcia dla dzieci).

Biorą w nim udział tysiące mieszkańców i turystów. Uczestnicy mogą co roku odkrywać nową wioskę i unikalny temat (np. w 2023 r. tematem przewodnim są "Smaki z winorośli" - koncentrujące się na zbiorach winogron i tradycyjnych przysmakach wytwarzanych z produktów ubocznych winogron (takich jak moszcz winogronowy do deserów).

Etos festiwalu jest zrównoważony i wolny od plastiku. Zajęcia dla dzieci obejmują rękodzieło wykonane z materiałów pochodzących z recyklingu, oferując zabawę, edukację kulturalną, a także nauczanie znaczenia zrównoważonego rozwoju dla następnego pokolenia. Jedzenie jest produkowane lokalnie, dzięki czemu jest zrównoważone i zapewnia lokalnym społeczeństwu zatrudnienie i dochody.

## Φεστιβάλ Παραδοσιακής Κουλτούρας

Το ετήσιο Φεστιβάλ Παραδοσιακής Κουλτούρας διοργανώνεται από τον Σύλλογο Γυναικών Υπαίθρου Λάρνακας εδώ και 18 χρόνια. Πραγματοποιείται σε διαφορετικό χωριό της επαρχίας Λάρνακας κάθε χρόνο. Στα πλαίσια του Φεστιβάλ προωθούνται παραδοσιακές τέχνες (χειροποίητες κατασκευές, τοπική γαστρονομία και προϊόντα, παραδοσιακά χειροτεχνήματα, λαογραφική διασκέδαση και παιδικές δραστηριότητες).

Το εν λόγω Φεστιβάλ επισκέπτονται χιλιάδες ντόπιοι και τουρίστες. Οι συμμετέχοντες μπορούν να ανακαλύψουν ένα νέο χωριό και μια μοναδική θεματική κάθε χρόνο (π.χ. για το 2023 το κύριο θέμα ήταν «Γεύσεις από το αμπέλι» – με επίκεντρο τον τρύγο και τα παραδοσιακά εδέσματα που παρασκευάζονται με υποπροϊόντα σταφυλιού (όπως μούστος σταφυλιού για επιδόρπιο).

Το Φεστιβάλ έχει στοιχεία βιωσιμότητας ενώ απαγορεύεται η χρήση πλαστικού. Οι δραστηριότητες των παιδιών περιλαμβάνουν χειροτεχνίες από ανακυκλωμένα υλικά προσφέροντας διασκέδαση και πολιτιστική εκπαίδευση ενώ ταυτόχρονα διδάσκεται στις νέες γενιές η σημασία της αειφορίας. Τα προϊόντα είναι όλα τοπικά και έτσι παρέχεται στις κοινότητες απασχόληση και εισόδημα.

Festival of Tradition & Culture  
(Cyprus)

Festiwal Tradycji i Kultury  
(Cypr)

Φεστιβάλ Παραδοσιακής Κουλτούρας  
(Κύπρος)



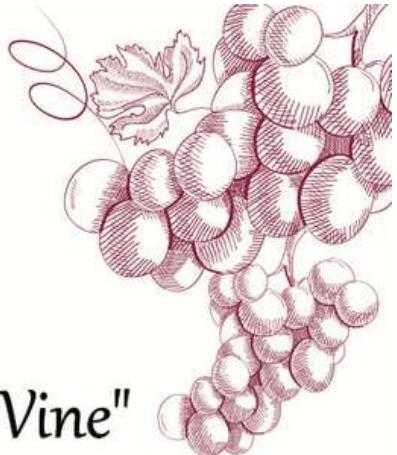
**Festival of Tradition & Culture  
(Cyprus)**

**Festiwal Tradycji i Kultury  
(Cypr)**

**Φεστιβάλ Παραδοσιακής Κουλτούρας  
(Κύπρος)**



Women Association  
OF RURAL LARNAKA



## "Flavours from the Vine"

**October 1st, 2023, from 3pm until 9pm, Anafotia village**

Chef Christos Christodoulou and TV cook Chryso Lefou showcase recipes using grape products.

3:30 μ.μ. Oppening

- >Grape pressing
- >Distillation of Zivania
- >Dipping Soutzoukos sweet
- >Baking

- >Cooking demonstrations
- >Experiential workshops
- >Tasting of local products
- >Kiosks selling local products

The Women Association "Czapla" from Jesionka, Poland, and the Women's Cooperative 'Sofras' from Livadi Elassonas, Greece are participating in this year's festival and presenting local products from their region.



Music and songs from the group  
'Aegeopelagitika' and Vaso Nikoli

Traditional, folkloric dances.



Organizers:



Women Association  
OF RURAL LARNAKA



Sponsors:



Digital Media Sponsor:



The members of WARL have the opportunity to showcase and sell their products and skills at the stalls, as well as demonstrations of how to prepare delicacies and handicrafts. This is an important part of the organisation's activities but also offers visitors (locals and tourists) a very authentic, local experience and the opportunity to learn about the Cypriot culture, some of which is sustained solely through festivals of this kind and groups like WARL.

The entertainment consists of traditional song, dance and music in traditional costume and with traditional instruments found in Cypriot folkloric culture, for example the violin and the 'laouto'. The dances often tell a story, most commonly with the participation of both male and female dancers who play different parts. Some of the dances are customarily performed at weddings and other special occasions and are an integral part of the Cypriot cultural fabric.

***Facebook page for event: [www.facebook.com/festivalparadosiakiskoultouras](https://www.facebook.com/festivalparadosiakiskoultouras)***

Członkowie WARL mają możliwość zaprezentowania i sprzedaży swoich produktów i umiejętności na straganach, a także pokazów przygotowywania przysmaków i rękodzieła. Jest to ważna część działalności organizacji, ale także oferuje odwiedzającym (mieszkańcom i turystom) bardzo autentyczne, lokalne doświadczenie i możliwość poznania cypryjskiej kultury, której część jest podtrzymywana wyłącznie dzięki tego rodzaju festiwalem i grupom takim jak WARL. Rozrywka składa się z tradycyjnych pieśni, tańców i muzyki w tradycyjnych strojach i przy użyciu tradycyjnych instrumentów występujących w cypryjskiej kulturze folklorystycznej, na przykład skrzypce i "laouto". Tańce często opowiadają historię, najczęściej z udziałem zarówno mężczyzn, jak i kobiet, którzy odgrywają różne role. Niektóre z tańców są zwyczajowo wykonywane na weselach i innych specjalnych okazjach i stanowią integralną część cypryjskiej tkanki kulturowej.

***Strona wydarzenia na Facebooku: [www.facebook.com/festivalparadosiakiskoultouras](https://www.facebook.com/festivalparadosiakiskoultouras)***

Τα μέλη του Συλλόγου Γυναικών Υπαίθρου Λάρνακας έχουν την ευκαιρία να επιδείξουν και να πωλήσουν τα προϊόντα τους καθώς και να προβούν σε επιδείξεις παρασκευής τοπικών εδεσμάτων και χειροτεχνιών. Αυτό είναι ένα σημαντικό μέρος των δραστηριοτήτων του Συλλόγου, αλλά προσφέρεται επίσης στους επισκέπτες (ντόπιους και τουρίστες) μια πολύ αυθεντική, τοπική εμπειρία και η ευκαιρία να μάθουν για τον κυπριακό πολιτισμό, στοιχεία του οποίου συντηρούνται αποκλειστικά μέσω φεστιβάλ αυτού του είδους και ομάδων όπως ο εν λόγω Σύλλογος. Η διασκέδαση περιλαμβάνει παραδοσιακή μουσική, τραγούδια και χορό με την τοπική παραδοσιακή φορεσιά και με όργανα που απαντώνται στον κυπριακό λαογραφικό πολιτισμό, για παράδειγμα το βιολί και το «λάουτο». Οι χοροί λένε συχνά μια ιστορία, συνήθως με τη συμμετοχή χορευτών και χορευτριών που παίζουν διαφορετικούς ρόλους. Ορισμένοι από τους χορούς χορεύονται συνήθως σε γάμους, εκδηλώσεις και άλλες ειδικές περιστάσεις και αποτελούν αναπόσπαστο μέρος του κυπριακού πολιτιστικού ιστού.

***Σελίδα στο Facebook για εκδήλωση: [www.facebook.com/festivalparadosiakiskoultouras](https://www.facebook.com/festivalparadosiakiskoultouras)***



**Agios Theodoros Local Producer's Market  
(Cyprus)**

**Targ lokalnych producentów w Agios Theodoros  
(Cypr)**

**Τοπική Αγορά Παραγωγών Λάρνακας  
(Κύπρος)**

## **Agiōs Theodoros Local Producer's Market (Cyprus)**

The market showcases and sells handmade and locally grown and/or produced products of WARL members and other local producers, offering locals and tourists a sustainable shopping option for: fresh, locally grown produce (fruits, vegetables, nuts, legumes), dairy (including traditional cheeses), baked goods (breads, pastries, cookies), jars and preserves, pastas, drinks, desserts (cold and hot), folkloric handicrafts and more.

Patrons are requested and encouraged to bring their own containers and reusable bags to shop the large variety of traditional and authentic products, and no plastic is given to them with their purchases (eg, plastic bags not available).

## Targ lokalnych producentów w Agios Theodoros (Cypr)

Targ prezentuje i sprzedaje ręcznie robione i lokalnie uprawiane i/lub produkowane produkty członków WARL i innych lokalnych producentów, oferując mieszkańcom i turystom zrównoważoną opcję zakupów: świeżych, lokalnie uprawianych produktów (owoce, warzywa, orzechy, rośliny strączkowe), nabiału (w tym tradycyjnych serów), wypieków (chleby, ciasta, ciasteczka), słoików i przetworów, makaronów, napoiów, deserów (zimnych i gorących), rekodzieła ludowego i nie tylko.

Klienci są proszeni i zachęcani do przynoszenia własnych pojemników i toreb wielokrotnego użytku w celu zakupu szerokiej gamy tradycyjnych i autentycznych produktów, a wraz z zakupami nie są im przekazywane żadne tworzywa sztuczne (np. plastikowe torby nie są dostępne).

Τοπική Αυορά Παραγωγών Λάρυακας (Κύπρος)

Ο Σύλλογος Γυναικών Υπαίθρου Λάρνακας λειτούργησε ίσως την πρώτη λαϊκή αγορά χωρίς πλαστικό στην Κύπρο. Πρόκειται για κυριακάτικη αγορά πάλησης τοπικών προϊόντων στις εγκαταστάσεις τους στο χωριό Άγιος Θεόδωρος στη Λάρνακα. Σελίδα στο Facebook: [www.facebook.com/search/top/?q=απότικη%20αγορά%20παραγωγών](http://www.facebook.com/search/top/?q=απότικη%20αγορά%20παραγωγών)

Στην αγορά παρουσιάζονται και πωλούνται χειροποίητα και τοπικά προϊόντα μελών του Συλλόγου και άλλων εγχώριων παραγωγών, προσφέροντας στους ντόπιους και τους τουρίστες μια αειφόρο επιλογή για αγορά φρέσκων τοπικών προϊόντων (φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, όσπρια), γαλακτοκομικά (συμπεριλαμβανομένων παραδοσιακών τυριών), αρτοσκευάσματα (ψωμάτια, υπακότη) μαρμελάδες, μέλι. Ζωαρικά ποτά επιδότητα (κούρα και ζεστά), λαροναρικά χειροτεχνήματα και άλλα.

Οι επισκέπτες παροτρύνονται να φέρουν τα δικά τους δοχεία και τις επαναχρησιμοποιήσιμες τσάντες για να ψωνίσουν από τη μεγάλη ποικιλία παραδοσιακών και αυθεντικών προϊόντων, και δεν τους δίνεται οτιδήποτε πλαστικό με τις αγορές τους (π.χ. πλαστικές σακούλες δεν είναι διαθέσιμες).

Agios Theodoros Local Producer's Market  
(Cyprus)

Targ lokalnych producentów w Agios Theodoros  
(Cypr)

Τοπική Αγορά Παραγωγών Λάρνακας  
(Κύπρος)



Agios Theodoros Local Producer's Market (Cyprus)

Targ lokalnych producentów w Agios Theodoros (Cypr)

Τοπική Αγορά Παραγωγών Λάρνακας (Κύπρος)

**SUNDAYS IN THE COUNTRYSIDE**  
 A SERIES OF EVENTS ORGANISED BY THE WOMEN ASSOCIATION  
 OF RURAL LARNAKA

# *Wax Ointment*

THE MIRACULOUS GIFT OF NATURE

**SUNDAY 19/9/21**  
**9:00 a.m.- 2:00 p.m.**

Visit us at the outdoor area of the Women Association of Rural Larnaka in Agios Theodoros, enjoy local products and see up close the making of the genuine wax ointment, which is pure and beneficial for your skin!

For information contact 99 151358 .  
 Organized by: Women Association of Rural Larnaka  
 Sponsor: Deputy Ministry of Tourism




**WOMEN ASSOCIATION OF RURAL LARNAKA**

# **FESTIVE SUNDAYS IN THE COUNTRYSIDE**

**SUNDAY NOVEMBER 28, 2021**  
**11:00- 18:00**  
 April 1st No. 6, 7780 Agios Theodoros  
 99 151358

Children's choir  
 Christmas Photography  
 'Kourabiedes', 'Melomakarona'  
 Christmas Sweets  
 Traditional Delicacies  
 Market of Local Products  
 Christmas Bazaar  
 Handmade Jewellery  
 Street Food Spots



Organized by: Women Association of Rural Larnaka  
 Sponsor: Deputy Ministry of Tourism




WARL holds 'Sundays in the Countryside' events at the market with traditional food preparation demonstrations from WARL members and well-known chefs. The children's arts and crafts teach the younger generation about local customs and environmental responsibility.

There are also seasonal events. For example, at Christmas, the stalls reflect the time of year and children make decorations out of recycled materials. Food preparation and complimentary sampling of traditional Christmas delicacies, and entertainment is seasonal. This also takes place at New Year, Easter, spring, grape harvest time and other key celebrations, thus offering locals and tourists who visit the market multiple times something new and relevant to the season.

Aside from remaining a popular and authentic tourist attraction and shopping destination, the market is a valuable source of income for the local communities and producers and helps to maintain knowledge and production of traditions that may otherwise be forgotten.

WARL organizuje "Niedziele na wsi", podczas których członkowie WARL i znani szefowie kuchni prezentują tradycyjne potrawy. Sztuka i rzemiosło dla dzieci uczą młodsze pokolenie o lokalnych zwyczajach i odpowiedzialności za środowisko.

Organizowane są również wydarzenia sezonowe. Na przykład podczas Świąt Bożego Narodzenia stragany odzwierciedlają porę roku, a dzieci wykonują dekoracje z materiałów pochodzących z recyklingu. Przygotowywanie posiłków i bezpłatna degustacja tradycyjnych świątecznych przysmaków oraz imprezy towarzyszące mają charakter sezonowy. Podobne wydarzenia są również organizowane w Nowy Rok, Wielkanoc, na wiosnę, czas winobrania i inne ważne uroczystości, oferując w ten sposób mieszkańców i turystom, którzy wielokrotnie odwiedzają rynek, coś nowego i odpowiedniego dla pory roku.

Wydarzenia takie, oprócz swojej wartości turystycznej, stanowią również źródło dochodu dla lokalnych producentów. Pomaga to w utrzymaniu wiedzy na temat tradycyjnych lokalnych produktów, co bez tych działań mogłoby zostać zapomniane.

Ο Σύλλογος Γυναικών Υπαίθρου Λάρνακας διοργανώνει στην αγορά εκδηλώσεις όπως τις «Κυριακές στην Ύπαιθρο» με επιδείξεις παραδοσιακής προετοιμασίας φαγητού από μέλη του και γνωστούς σεφ. Οι επιδείξεις τεχνών και χειροτεχνιών για παιδιά διδάσκουν τη νέα γενιά για τα τοπικά έθιμα αλλά και την περιβαλλοντική ευθύνη.

Πραγματοποιούνται επίσης εποχιακές εκδηλώσεις. Για παράδειγμα τα Χριστούγεννα, οι πάγκοι αντικατοπτρίζουν το εορταστικό κλίμα και τα παιδιά φτιάχνουν διακοσμητικά από ανακυκλωμένα υλικά. Η προετοιμασία του φαγητού και η δοκιμή παραδοσιακών εδεσμάτων αλλά και η διασκέδαση προσαρμόζεται ανάλογα με την εποχή. Αυτό συμβαίνει επίσης την Πρωτοχρονιά, το Πάσχα, την άνοιξη, την εποχή του τρύγου των σταφυλιών και άλλες σημαντικές γιορτές, προσφέροντας έτσι στους ντόπιους και στους τουρίστες που επισκέπτονται την αγορά κάτι νέο και επίκαιρο.



**Traditions of the Rural Larnaka Honey Villages – Beekeeping and Honey Festivals  
(Cyprus)**

**Tradycje wiosek miodowych w Larnace - pszczelarstwo i festiwale miodu  
(Cypr)**

**Παραδόσεις των Μελισσοχωριών Ορεινής Λάρνακας – Μελισσοκομία και Φεστιβάλ Μελιού  
(Κύπρος)**

## **Traditions of the Rural Larnaka Honey Villages – Beekeeping and Honey Festivals (Cyprus)**

The cluster of nine beekeeping and honey producing villages in mountainous Larnaka region have been given a collective identity and branding as 'Rural Larnaka Honey Villages' to help them continue their tradition and support them to earn an income as a tourist attraction.

The villages are: Kato Drys, Kato Lefkara, Layia, Melini, Odou, Ora, Vavla, Vavatsinia and Agioi Vavatsinias. Each community is engaged in the sustainable and traditional practice of beekeeping, honey production and creation of byproducts, with strong participation of local women and women's groups.

This sustainable, environmental action helps to support the survival of bees which are well known to be essential for the environment. The small communities of the villages not only produce honey and associated products but are also able to educate locals and visitors about the importance of bees and the health and wellbeing benefits of bees, honey and associated products through themed activities, attractions and festivals.

## **Tradycje wiosek miodowych w Larnace - pszczelarstwo i festiwale miodu (Cypr)**

Grupa dziewięciu wiosek pszczelarskich i produkujących miód w górzystym regionie Larnaka otrzymała wspólną tożsamość i markę "Rural Larnaka Honey Villages" (wioski miodowe w Larnace), aby pomóc im kontynuować tradycję i wspierać ją w uzyskiwaniu dochodów jako atrakcji turystycznej.

Miejscowości te to: Kato Drys, Kato Lefkara, Layia, Melini, Odou, Ora, Vavla, Vavatsinia i Agioi Vavatsinias. Każda społeczność jest zaangażowana w zrównoważoną i tradycyjną praktykę pszczelarską, produkcję miodu i tworzenie produktów ubocznych, przy silnym udziale lokalnych kobiet i grup kobiecych.

To zrównoważone, ekologiczne działanie pomaga wspierać przetrwanie pszczół, które, jak wiadomo, są niezbędne dla środowiska. Małe społeczności w wioskach nie tylko produkują miód i związane z nim produkty, ale także są w stanie edukować mieszkańców i turystów na temat znaczenia pszczół oraz korzyści zdrowotnych i dobrego samopoczucia pszczół, miodu i związanych z nimi produktów poprzez działania tematyczne, atrakcje i festiwale.

## **Παραδόσεις των Μελισσοχωριών Ορεινής Λάρνακας – Μελισσοκομία και Φεστιβάλ Μελιού (Κύπρος)**

Στο σύμπλεγμα των εννέα μελισσοκομικών και μελισσοπαραγωγικών χωριών στην ορεινή περιοχή της Λάρνακας έχει δοθεί συλλογική ταυτότητα και επωνυμία ως «Μελισσοχώρια Ορεινής Λάρνακας», ώστε να συνεχίσουν την κοινή παράδοσή τους και υποστηριχθούν για να αυξήσουν τα εισοδήματά τους μέσω συναφούς τουριστικής δραστηριότητας.

Τα χωριά είναι ο Κάτω Δρυς, τα Κάτω Λεύκαρα, η Λάγια, η Μελίνη, η Οδού, η Ορά, η Βάβλα, η Βαβατσινιά και οι Άγιοι Βαβατσινιάς. Κάθε κοινότητα ασχολείται με τη βιώσιμη και παραδοσιακή πρακτική της μελισσοκομίας, την παραγωγή μελιού και τη δημιουργία σχετικών υποπροϊόντων. Η συμμετοχή γυναικών της περιοχής και τοπικών γυναικείων ομάδων είναι επίσης έντονη.

Αυτή η βιώσιμη περιβαλλοντική δράση συμβάλλει και στην ενίσχυση της επιβίωσης των μελισσών, που ως γνωστόν είναι απαραίτητες για το περιβάλλον. Οι μικρές κοινότητες των χωριών όχι μόνο παράγουν μέλι και συναφή προϊόντα, αλλά εκπαιδεύουν επίσης τους ντόπιους και τους επισκέπτες για τη σημασία του μελιού και τα οφέλη για την υγεία και ευημερία τους ενώ παράλληλα διοργανώνουν θεματικές δραστηριότητες και φεστιβάλ.

**Traditions of the Rural Larnaka Honey Villages - Beekeeping and Honey Festivals  
(Cyprus)**

**Tradycje wiosek miodowych w Larnace - pszczelarstwo i festiwale miodu  
(Cypr)**

**Παραδόσεις των Μελισσοχωριών Ορεινής Λάρνακας - Μελισσοκομία και Φεστιβάλ Μελιού  
(Κύπρος)**



Activities and traditions include:

- A bee-themed nature trail Vavatsinia Honeybee Trail - 'The Humming of the Bees' with wooden, beehive-shaped urban furniture and tranquil yoga spots connecting bees and wellbeing via their therapeutic humming
- Beekeeping tours to be a beekeeper for the day with a healthy, natural picnic of locally grown produce and honey-based delicacies.
- Crafts: making candles with bee wax and locally-grown, aromatic herbs.
- Making bee hotels out of recycled materials.
- Tour and honey tasting at a bottling facility.
- Themed green areas and children's parks with bee-friendly plants.

The 3 annual festivals (World Bee Day, Honey Children's Festival, Bee Festival) raise awareness of the importance of bees. All nine communities and WARL participate. There are stalls selling honey and wax products (handmade, local crafts and gastronomy); sampling of honey and honey delicacies; eco-friendly children's activities, and folkloric entertainment (such as music, dance and song in traditional costume).

Działania i tradycje obejmują:

- Ścieżka przyrodnicza o tematyce pszczelarzy Vavatsinia Honeybee Trail - "The Humming of the Bees" (Szlak pszczół miodnych Vavatsinia - "Brzęczenie pszczół") z drewnianymi meblami miejskimi w kształcie uli i spokojnymi miejscami do jogi łączącymi pszczoły i dobre samopoczucie poprzez ich terapeutyczne brzęczenie.
- Wycieczki pszczelarskie, podczas których można zostać pszczelarzem na cały dzień ze zdrowym, naturalnym piknikiem z lokalnie uprawianymi produktami i przysmakami na bazie miodu.
- Rękodzieło: tworzenie świec z wosku pszczelego i lokalnie uprawianych, aromatycznych ziół. Tworzenie hoteli dla pszczół z materiałów pochodzących z recyklingu.
- Wycieczka i degustacja miodu w rozlewni.
- Tematyczne tereny zielone i parki dla dzieci z roślinami przyjaznymi pszczołom.

3-4 coroczne festiwale (Światowy Dzień Pszczół, Miodowy Festiwal Dziecięcy) podnoszą świadomość znaczenia pszczół. Uczestniczą w nich wszystkie dziewięć gmin i WARL. Organizowane są stragany z produktami z miodu i wosku (ręcznie robionymi, lokalnymi wyrobami rzemieślniczymi i gastronomicznymi), degustacje miodu i miodowych przysmaków, ekologiczne zajęcia dla dzieci oraz rozrywka folklorystyczna (muzyka, taniec i śpiew w tradycyjnych strojach).

Οι δραστηριότητες και οι παραδόσεις περιλαμβάνουν:

- Μονοπάτι της φύσης με θεματική τη μέλισσα στο χωριό Βαβατσινιά που φέρει την ονομασία «ο Βόμβος των Μελισσών» και το οποίο περιλαμβάνει ξύλινα αστικά έπιπλα σε σχήμα κυψέλης, ξενοδοχεία μελισσών και σημεία για γιόγκα, συνδέοντας τις μέλισσες και την ευημερία μέσω του θεραπευτικού τους βουητού.
- Μελισσοκομικές εκδρομές και θεματικές δραστηριότητες όπως το πρόγραμμα «Γίνε μελισσοκόμος για μια ημέρα» και προσφορά υγιεινού πικνίκ από τοπικά προϊόντα και εδέσματα με βάση το μέλι.
- Χειροτεχνία: κατασκευή κεριών με κερί μέλισσας και τοπικής καλλιέργειας αρωματικά βότανα.
- Κατασκευή ξενοδοχείων μελισσών από ανακυκλωμένα υλικά.
- Ξενάγηση και γευσιγνωσία μελιού σε εγκαταστάσεις εμφιάλωσης μελιού.
- Θεματικοί χώροι πρασίνου και παιδικά πάρκα με φυτά φιλικά προς τις μέλισσες.

Τα 3 ετήσια φεστιβάλ (Παγκόσμια Ημέρα Μέλισσας, Παιδικό Φεστιβάλ Μελιού, Φεστιβάλ Μέλισσας) ευαισθητοποιούν για τη σημασία των μελισσών. Συμμετέχουν οι εννέα κοινότητες καθώς και ο Σύλλογος Γυναικών Υπαίθρου Λάρνακας. Υπάρχουν σημεία πώλησης προϊόντων μελιού και κεριού (χειροποίητα, τοπικά χειροτεχνήματα και γαστρονομία), προσφέρεται δοκιμή μελιού και σχετικά εδέσματα, φιλικές προς το περιβάλλον παιδικές δραστηριότητες και λαογραφική ψυχαγωγία (μουσική, χορός και τραγούδι με παραδοσιακές φορεσιές).



**Local Exhibitions  
(Greece)**

**Lokalne wystawy  
(Grecja)**

**Τοπικές Εκθέσεις  
(Ελλάδα)**

## Local Exhibitions (Greece)

The women's cooperative of Livadi is active in a variety of cultural activities that promote the special local values. In collaboration with local administration authorities, they organize thematic exhibitions that take place within the region. A typical example is the traditional Christmas village and the traditional Easter village that are organized every year in the central square of Larissa which is the largest city of the region, with the aim of showcasing local customs and get citizens happily engaged with the holidays' spirit. In the central square of the city, wooden stands are set up and given to local associations to display and sell hand-made products, traditional foods or handicrafts and other household products. The ladies of the cooperative prepare the treats they make for the holidays and display them in their own booth. They also exhibit other products they prepare in their workshop such as pies, spoon sweets and homemade pasta. To display more the identity of their village, they decorate their stall with traditional objects and textiles.

## Lokalne wystawy (Grecja)

Spółdzielnia kobiet z Livadi jest aktywna w różnych działaniach kulturalnych, które promują szczególne wartości lokalne. We współpracy z lokalnymi władzami administracyjnymi organizują wystawy tematyczne, które odbywają się w regionie. Typowym przykładem jest tradycyjna wioska bożonarodzeniowa i tradycyjna wioska wielkanocna, które są organizowane co roku na centralnym placu największego w regionie miasta – Larissy w celu zaprezentowania lokalnych zwyczajów i radosnego zaangażowania mieszkańców w ducha świąt. Na centralnym placu miasta ustawiane są drewniane stoiska, które przekazywane są lokalnym stowarzyszeniom w celu wystawiania i sprzedaży ręcznie robionych produktów, tradycyjnej żywności lub rękodzieła i innych artykułów gospodarstwa domowego. Panie ze spółdzielni przygotowują smakołyki, które robią na święta i wystawiają je na własnym stoisku. Wystawiają również inne produkty, które przygotowują w swojej kuchni, takie jak ciasta, słodycze i domowy makaron. Aby lepiej pokazać tożsamość swojej wioski, dekorują swoje stoisko tradycyjnymi przedmiotami i tkaninami.

## Τοπικές Εκθέσεις (Ελλάδα)

Ο γυναικείος συνεταιρισμός Λιβαδίου δραστηριοποιείται σε ποικίλες πολιτιστικές δράσεις που προάγουν τις ιδιαίτερες αξίες του τόπου. Σε συνεργασία με τους τοπικούς φορείς της αυτοδιοίκησης οργανώνουν θεματικές εκθέσεις που λαμβάνουν χώρα στην ευρύτερη περιοχή του νομού. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το παραδοσιακό χωριό των Χριστουγέννων και το παραδοσιακό χωριό του Πάσχα που διοργανώνονται κάθε χρόνο στη κεντρική πλατεία της της μεγαλύτερης πόλης της περιοχής, τη Λάρισα με σκοπό να προβληθούν τα τοπικά έθιμα και οι κάτοικοι της περιοχής να περάσουν όμορφα τις ημέρες των γιορτών. Στη κεντρική πλατεία της πόλης στήνονται ξύλινα περίπτερα τα οποία παραχωρούνται σε συλλόγους της περιοχής για να εκθέσουν και να πουλήσουν χειροποίητα προϊόντα, παραδοσιακά εδέσματα ή χειροτεχνίες και άλλα προϊόντα οικοτεχνίας. Οι κυρίες του συνεταιρισμού ετοιμάζουν τα κεράσματα που φτιάχνουν για τις γιορτές και τα εκθέτουν στο δικό τους περίπτερο. Εκθέτουν και άλλα προϊόντα που παρασκευάζουν στο εργαστήριό τους όπως πίτες, γλυκά του κουταλιού και σπιτικά ζυμαρικά. Για να μεταφέρουν την ταυτότητα του χωριού τους, διακοσμούν το περίπτερο τους με παραδοσιακά αντικείμενα και υφαντά.

## Local Exhibitions (Greece)

## Lokalne wystawy (Grecja)

## Τοπικές Εκθέσεις (Ελλάδα)



In addition to their local goods, the ladies of the cooperative attract the interest of the visitors of the exhibition and discuss with them about traditional recipes and customs, about the beauties of their village and about the cultural heritage of their home land. The exhibition lasts seven days at Christmas and seven days at Easter and is combined with other educational activities of the municipality. In the traditional Christmas village, educational institutions of the city participate, with their students displaying their talents, such as cooking, music and painting, while many charitable organizations participate with donation actions. Accordingly, in the traditional village that is set up at Easter, local philanthropic and religious organizations participate by selling Easter gifts for charitable purposes. Outdoor traditional holiday villages are an excellent opportunity to network local associations to exchange knowledge, experiences and ideas and future actions.

Oprócz lokalnych produktów, członkinie spółdzielni przyciągają zainteresowanie odwiedzających wystawę i rozmawiają z nimi o tradycyjnych przepisach i zwyczajach, o uroku ich wioski i o dziedzictwie kulturowym ich rodzinnej ziemi. Wystawa trwa siedem dni w okresie Bożego Narodzenia i siedem dni na Wielkanoc. Jest połączona z innymi działaniami edukacyjnymi gminy. W tradycyjnej wiosce bożonarodzeniowej uczestniczą instytucje edukacyjne miasta, których uczniowie prezentują swoje talenty, takie jak gotowanie, muzyka i malarstwo, podczas gdy wiele organizacji charytatywnych uczestniczy w akcjach darowizn. Z kolei w tradycyjnej wiosce wielkanocnej uczestniczą lokalne organizacje dobrotelne i religijne, sprzedając wielkanocne upominki na cele charytatywne. Tradycyjne wioski świąteczne na świeżym powietrzu są doskonałą okazją do tworzenia sieci lokalnych stowarzyszeń w celu wymiany wiedzy, doświadczeń i pomysłów na przyszłe działania.

Εκτός από τα ιδιαίτερα αγαθά, οι κυρίες του συνεταιρισμού με την αυθεντικότητά τους και τις γνώσεις τους προσελκύουν το ενδιαφέρον των επισκεπτών της έκθεσης και συζητούν μαζί τους για παραδοσιακές συνταγές και έθιμα, για τις ομορφιές του χωριού τους και για την άυλη κληρονομιά του τόπου τους. Η έκθεση διαρκεί εππά μέρες τα Χριστούγεννα και εππά μέρες το Πάσχα και συνδυάζεται παράλληλα με άλλες εκπαιδευτικές δράσεις του δήμου. Στο χριστουγεννιάτικο παραδοσιακό χωριό συμμετέχουν εκπαιδευτήρια της πόλης, με τους μαθητές τους να προβάλλουν τα ταλέντα τους, όπως η μαγειρική, η μουσική και η ζωγραφική ενώ πολλοί φιλανθρωπικοί φορείς συμμετέχουν με δράσεις προσφοράς. Αντίστοιχα, στο παραδοσιακό χωριό που στήνεται το Πάσχα, συμμετέχουν φιλανθρωπικοί και θρησκευτικοί φορείς της περιοχής πουλώντας πασχαλινά δώρα για φιλανθρωπικούς σκοπούς. Τα υπαίθρια παραδοσιακά χωριά των γιορτών είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για δικτύωση των τοπικών συλλόγων που ανταλλάσσουν γνώσεις, εμπειρίες και ιδέες και μελλοντικές δράσεις.



**Local Restaurant  
(Greece)**

**Lokalna restauracja  
(Grecja)**

**Παρασκευαστήριο - Εστιατόριο  
(Ελλάδα)**

## **Local Restaurant (Greece)**

The women's association started its activity in Livadi Elassonas shortly before the 2000s. Initially, the association's actions referring to seasonal needs such as organizing local fests, participating in the revival of local customs and supporting the local events of the municipality by preparing a buffet with local dishes. Livadi is a beautiful mountainous village and its most significant values are the amazing view of the highest mountain in Greece, Mount Olympus, its long history and its rich cultural heritage. The village is quite far from the urban centers and maintains its traditional characteristics. Despite the picturesque sight of the village, the area lacks in touristic development. The women's association consisting of housewives came up with the idea to take the legal form of a cooperative and establish their own cooking facilities and restaurant. A place where the visitor will be able to find local traditional products and have their meal in the restaurant area.

## **Lokalna restauracja (Grecja)**

Stowarzyszenie kobiet rozpoczęło swoją działalność w Livadi Elassonas na krótko przed 2000 rokiem. Początkowo działania stowarzyszenia skupiały się na sezonowych potrzebach, takich jak organizacja lokalnych festynów, udział w kultywowaniu lokalnych zwyczajów i wspieranie lokalnych wydarzeń w gminie poprzez przygotowywanie bufetu z lokalnymi potrawami. Livadi to piękna górska wioska, której najważniejszymi walorami są niesamowity widok na masyw górski Olimp, dłuża historia i bogate dziedzictwo kulturowe. Wioska znajduje się dość daleko od ośrodków miejskich i zachowuje swoje tradycyjne cechy. Pomimo malowniczego widoku wioski, obszar ten nie jest rozwinięty turystycznie. Członkinie stowarzyszenia wpadły na pomysł, aby przyjąć formę prawną spółdzielni i założyć własne zaplecze kuchenne i restaurację. Miejsce, w którym odwiedzający będą mogli znaleźć lokalne tradycyjne produkty i zjeść posiłek.

## **Παρασκευαστήριο - Εστιατόριο (Ελλάδα)**

Ο σύλλογος γυναικών ξεκίνησε τη δράση του στο Λιβάδι Ελασσόνας λίγο πριν τη δεκαετία του 2000. Αρχικά οι δράσεις του συλλόγου είχαν εποχιακό χαρακτήρα όπου οι γυναίκες οργάνωναν τοπικές γιορτές, συμμετείχαν στην αναβίωση των εθίμων και στήριζαν τις τοπικές εκδηλώσεις του δήμου ετοιμάζοντας μπουφέ με τοπικά εδέσματα. Το Λιβάδι είναι ένα όμορφο ορεινό χωριό με πιο σημαντικά γνωρίσματα την καταπληκτική θέα στο ψηλότερο βουνό της χώρας, τον Όλυμπο, την πολυετή ιστορία του και την πλούσια πολιτιστική κληρονομιά του. Το χωριό είναι αρκετά απομακρυσμένο από τα αστικά κέντρα και διατηρεί τον παραδοσιακό του χαρακτήρα. Ωστόσο, η περιοχή αν και είναι μοναδικά όμορφη παρουσιάζει ελάχιστη τουριστική ανάπτυξη. Ο γυναικείος σύλλογος που αποτελείται από νοικοκυρές εμπνεύστηκε την ιδέα να πάρει τη νομική μορφή συνεταιρισμού και να ιδρύσει το δικό του παρασκευαστήριο και εστιατόριο. Ένα χώρο όπου ο επισκέπτης θα μπορεί να βρει τοπικά παραδοσιακά προϊόντα και να γευματίσει στο χώρο του εστιατορίου.

**Local Restaurant  
(Greece)**

**Lokalna restauracja  
(Grecja)**

**Παρασκευαστήριο - Εστιατόριο  
(Ελλάδα)**



The women of the cooperative, like most of the women in the mountainous regions, deal with the household and their family duties. The establishment of their cooperative business in 2001 gave them the opportunity for personal development and let them contribute to the local community. In their facilities they prepare pasta, spoon sweets and other local products. They also organize courses for visitors who want to learn the process of making local products and food. Since its establishment, the cooperative's restaurant became a point of reference for all visitors to the area as well as a case study for other women's clubs. Groups of women from other regions travel to Livadi to meet the ladies of the cooperative and learn about their operating model. Tour guides and TV shows visiting the mountain village visit the women's cooperative restaurant to report local traditions and local cuisine. The operation of their restaurant has increased the number of visitors to the village and supports the touristic development of the area.

Kobiety ze spółdzielni, podobnie jak większość kobiet w regionach górskich, zajmują się gospodarstwem domowym i obowiązkami rodzinnymi. Założenie spółdzielni w 2001 r. dało im możliwość rozwoju osobistego i pozwoliło wnieść wkład w życie lokalnej społeczności. W swoich zakładach przygotowują makarony, słodycze i inne lokalne produkty. Organizują również kursy dla odwiedzających, którzy chcą poznać proces wytwarzania lokalnych produktów i żywności. Od momentu powstania restauracja spółdzielni stała się punktem odniesienia dla wszystkich odwiedzających okolicę, a także studium przypadku dla innych klubów kobiet. Grupy kobiet z innych regionów podróżą do Livadi, aby spotkać się z kobietami ze spółdzielni i poznać ich model działania. Przewodnicy wycieczek i programy telewizyjne odwiedzające górską wioskę wstępnią do restauracji, aby opowiedzieć o lokalnych tradycjach i kuchni. Prowadzenie restauracji zwiększyło liczbę odwiedzających wioskę i wspiera rozwój turystyczny okolicy.

Οι γυναίκες του συνεταιρισμού όπως και οι περισσότερες γυναίκες των ορεινών περιοχών ασχολούνται με το νοικοκυριό και την οικογένεια. Η ίδρυση της συνεταιριστικής τους επιχείρησης το 2001 τους έδωσε την δυνατότητα να εξελιχθούν σε προσωπικό επίπεδο και να προσφέρουν στην τοπική κοινωνία. Στο παρασκευαστήριο τους ετοιμάζουν ζυμαρικά, γλυκά του κουταλιού και άλλα τοπικά προϊόντα. Επίσης στο εργαστήριό τους οργανώνουν μαθήματα για επισκέπτες που θέλουν να μάθουν την διαδικασία παρασκευής τοπικών προϊόντων και φαγητών. Με τον καιρό, η λειτουργία του εστιατορίου έγινε σημείο αναφοράς για όλους τους επισκέπτες της περιοχής αλλά και μελέτη περίπτωσης για άλλους γυναικείους συλλόγους. Ομάδες γυναικών από άλλες περιοχές επισκέπτονται το Λιβάδι για να γνωρίσουν τις κυρίες του συνεταιρισμού και να διερευνήσουν το μοντέλο λειτουργίας τους. Τουριστικοί οδηγοί και τηλεοπτικές εκπομπές που επισκέπτονται το ορεινό χωριό επισκέπτονται το εστιατόριο των γυναικείου συνεταιρισμού για να καταγράψουν τις τοπικές παραδόσεις και την τοπική κουζίνα. Η λειτουργία του εστιατορίου τους έχει αυξήσει τον αριθμό των επισκεπτών του χωριού και στηρίζει την τουριστική ανάπτυξη της περιοχής.



**Pipe(i)rgia – Call for rain  
(Greece)**

**Pipe(i)rgia - Wezwanie do deszczu  
(Grecja)**

**Πιπε(ι)ργιά – Έκκληση για βροχή  
(Ελλάδα)**

## Pipe(i)rgia – Call for rain (Greece)

The area of Livadi has a small arable area which is exploited by the farmers of the village. The main crops of the village for many years are potatoes, vines, grains and livestock grass. On a smaller scale each householder cultivated their own vegetable garden to have the necessary goods: onions, tomatoes, cabbages and other popular vegetables. The women's cooperative of Livadi participates in the festivities organized in the village forest to celebrate nature, ecology and the traditional professions of the countryside. At the festival, farmers demonstrate traditional ways of farming without the use of chemicals and energy sources, such as non-chemically fertilizing fields with manure, hoeing by hand, and harvesting with plows and mules. Greece, with its Mediterranean climate, now faces long periods of drought that have caused many problems in agricultural production. The women's cooperative performs the pipe(i)rgia action which is a symbolic call for rain. After research, the women recorded a custom of the area that had been abandoned, and brought it back to life to raise awareness among the local community about the problem of drought.

## Pipe(i)rgia - Wezwanie do deszczu (Grecja)

Obszar Livadi ma niewielki obszar uprawny, który jest wykorzystywany przez rolników z wioski. Głównymi uprawami w wiosce od wielu lat są ziemniaki, winorośl, zboża i trawa dla zwierząt gospodarskich. Na mniejszą skalę każdy gospodarz uprawiał własny ogród warzywny, aby mieć niezbędne towary: cebulę, pomidory, kapustę i inne popularne warzywa. Spółdzielnia kobiet z Livadi uczestniczy w festynach organizowanych w lesie wiejskim, aby uczcić przyrodę, ekologię i tradycyjne profesje wiejskie. Podczas festiwalu rolnicy demonstrują tradycyjne sposoby uprawy bez użycia chemikaliów i źródeł energii, takie jak niechemiczne nawożenie pól obornikiem, ręczne pielenie i zbieranie plonów za pomocą pługów i mułów. Grecja, ze swoim śródziemnomorskim klimatem, boryka się obecnie z długimi okresami suszy, które spowodowały wiele problemów w produkcji rolnej. Spółdzielnia kobiet robi pipe(i)rgia, która jest symbolicznym wezwaniem do deszczu. Po przeprowadzeniu badań, kobiety odtworzyły porzucony zwyczaj i przywróciły go do życia, aby podnieść świadomość lokalnej społeczności na temat problemu suszy.

## Πιπε(ι)ργιά – Έκκληση για βροχή (Ελλάδα)

Η περιοχή του Λιβαδίου έχει μια μικρή καλλιεργήσιμη έκταση την οποία εκμεταλλεύονται οι αγρότες του χωριού. Οι κύριες καλλιέργειες του χωριού εδώ και πάρα πολλά χρόνια είναι η πατάτα, τα αμπέλια, τα σιτηρά και τα κτηνοτροφικά φυτά. Σε μικρότερη κλίμακα κάθε σπιτικό καλλιεργούσε τον δικό του λαχανόκηπο για να έχουν τα απαραίτητα αγαθά, κρεμμύδια, ντομάτες, λάχανα και άλλα δημοφιλή λαχανικά. Ο γυναικείος συνεταιρισμός Λιβαδίου συμμετέχει στις γιορτές που οργανώνονται στο δάσος του χωριού για τη γιορτή της φύσης, της οικολογίας και των παραδοσιακών επαγγελμάτων της γης. Στη γιορτή, αγρότες παρουσιάζουν παραδοσιακούς τρόπους αγροτικών εργασιών χωρίς τη χρήση χημικών και πηγών ενέργειας, όπως για παράδειγμα η μη χημική λίπανση χωραφιών με κοπριά, το τσάπισμα με το χέρι και η συγκομιδή με άροτρο και μουλάρια. Η Ελλάδα με το μεσογειακό κλίμα αντιμετωπίζει πλέον μεγάλες περιόδους ξηρασίας που έχουν επιφέρει πολλά προβλήματα στην αγροτική παραγωγή. Ο γυναικείος συνεταιρισμός παρουσιάζει το δρώμενο πιπε(ι)ργιά που είναι συμβολική έκκληση για βροχή. Μετά από έρευνα, οι γυναίκες κατέγραψαν ένα έθιμο της περιοχής που είχε εγκαταλειφθεί, και το επανάφεραν στη ζωή για να ευαισθητοποιήσουν την τοπική κοινότητα στο πρόβλημα της ανομβρίας.

Pipe(i)rgia - Call for rain  
(Greece)

Pipe(i)rgia - Wezwanie do deszczu  
(Grecja)

Πιπε(ι)ργιά - Έκκληση για βροχή  
(Ελλάδα)



In the village forest, an old woman becomes the pipe(i)rgia wearing leaves that have fallen in the forest and holding a branch and a vessel of water. The pipe(i)rgia symbolizes mother nature and sprinkles all the houses with water with the branch. The rest of the women accompany her and all together sing a wish, the words of which are "pour rain on our lands so that our grapes and tomatoes grow and let us harvest our potatoes". The song teaches young children and reminds the older ones that vegetables grow with water and that's why we must not waste it. In the houses of grain producers, pipe(i)rgia takes some of their produced flour as a gift for the next year's harvest, while the stock-farmers who need the water to graze their animals, give the pipe(i)rgia cheese. As soon as the pipe(i)rgia visit all houses, the women make a dough pie with the flour and the cheese collected. Residents gather around the pie being baked on an outdoor fire. Everyone gratefully shares the pie made from nature's gifts. The celebration of the forest, ecology and traditional professions is usually organized in spring or at the end of summer in a forest area of the village, attracting many visitors from the wider area.

W lesie starsza kobieta jest pipe(i)rgią ubraną w liście, które spadły w lesie. Trzyma ona gałąź oraz naczynie z wodą. Pipe(i)rgia symbolizuje matkę naturę i za pomocą gałęzi zrasza wodą wszystkie domy. Reszta kobiet towarzyszy jej i wszyscy razem śpiewają życzenie, którego słowa brzmiają: "Wylej deszcz na nasze ziemie, aby nasze winogrona i pomidory rosły i pozwól nam zebrać nasze ziemniaki". Piosenka uczy małe dzieci i przypomina starszym, że warzywa rosną dzięki wodzie i dlatego nie wolno jej marnować. W domach producentów zboża pipe(i)rgia zabiera część wyprodukowanej przez nich mąki jako prezent na przyszłoroczne zbiory, podczas gdy hodowcy, którzy potrzebują wody do wypasu zwierząt, dają pipe(i)rgii ser. Gdy tylko pipe(i)rgia odwiedzi wszystkie domy, kobiety przygotowują ciasto z zebranej mąki i sera. Mieszkańcy gromadzą się wokół ciasta, które pieczone jest na ognisku. Wszyscy z wdzięcznością dzielą się ciastem zrobionym z darów natury. Święto lasu, ekologii i tradycyjnych profesji jest zwykle organizowane wiosną lub pod koniec lata w leśnej części wioski, przyciągając wielu gości z okolicy.

Στο δάσος του χωριού, μια ηλικιωμένη γυναίκα γίνεται η πιπε(ι)ργιά φορώντας πάνω της φύλλα που είναι πεσμένα στο δάσος και κρατάει ένα κλαδί και ένα σκεύος με νερό. Η πιπε(ι)ργία συμβολίζει τη μητέρα φύση και με το κλαδί ραντίζει όλα τα σπίτια με νερό. Οι υπόλοιπες γυναίκες τη συνοδεύουν και τραγουδούν όλες μαζί μια ευχή που τα λόγια της είναι «ρίξε βροχή στα δικά μας τα περιβόλια να μεγαλώσουν τα σταφύλια και οι ντομάτες μας και να μαζέψουμε και τις πατάτες μας». Το τραγούδι μαθαίνει στα μικρά παιδιά και υπενθυμίζει στους μεγαλύτερους πως με το νερό μεγαλώνουν τα λαχανικά και για αυτό πρέπει να μη το σπαταλάμε. Στα σπίτια των παραγωγών δημητριακών δίνουν στην πιπε(ι)ργιά λίγο από το αλεύρι τους για να παρακαλέσουν για βροχή και στην επόμενη σιδειά, ενώ οι κτηνοτρόφοι που χρειάζονται το νερό για την βοσκή των ζώων τους, δίνουν στην πιπε(ι)ργιά τυρί. Μόλις τελειώσει η περιφορά της πιπε(ι)ργιάς, οι γυναίκες φτιάχνουν μια ζυμαρόπιτα με το αλεύρι και το τυρί. Οι κάτοικοι συγκεντρώνονται γύρω από την πίτα που ψήνεται σε υπαίθρια φωτιά. Όλοι μοιράζονται με ευγνωμοσύνη την πίτα που έχει φτιαχτεί από τα δώρα της φύσης. Η γιορτή του δάσους, της οικολογίας και των παραδοσιακών επαγγελμάτων οργανώνεται συνήθως την άνοιξη ή στο τέλος του καλοκαιριού σε δασική περιοχή του χωριού προσελκύοντας αρκετούς επισκέπτες από την ευρύτερη περιοχή.



**Organic products of Czapla Rural Women's Association in Jasionka (Poland)**

**Produkty ekologiczne Koła Gospodyń Wiejskich Czapla w Jasionce (Polska)**

**Βιολογικά προϊόντα του Συλλόγου Γυναικών Υπαίθρου Czapla στη Jasionka (Πολωνία)**

## **Organic products of Czapla Rural Women's Association in Jasionka (Poland)**

We founded our Rural Women's Association in January 2019. Slowly we got to know each other, what each of us can do. After a few meetings, we found that being in each other's company made us happy. We created a joint plan of what we would do in our Association. Each of us, because of our age, had acquired a lot of knowledge in our lives, so we shared our grandmothers' and mothers' recipes for herbs, baking cakes or curing jars. By chance, a neighbor offered us apples from his orchard. He had too many of them and didn't know what to make from them. We gladly accepted the gifts and decided to process them into apple cider vinegar, which is expensive and not very tasty in stores. We came up with the name of our products based on observation. If we get something for which we don't have to pay a cost, it is nature that has gifted us this way. That is why we called our products "Gifts of Nature". Slowly we started working on our syrups. Every year we introduce new varieties of syrups, which sell successfully. In April we collect young nettle, in May dandelion, at the end of May pine shoots, in June elderberry flowers, in September goldenrod flowers and elderberry fruits.

## **Produkty ekologiczne Koła Gospodyń Wiejskich Czapla w Jasionce (Polska)**

Nasze Koło Gospodyń Wiejskich założyłyśmy w styczniu 2019 r. Powolutku się poznawałyśmy, która co potrafi i czym się zajmuje. Po kilku spotkaniach stwierdziłyśmy, że przebywanie w swoim gronie sprawia nam przyjemność. Stworzyłyśmy wspólny plan, czym będziemy się zajmowały w naszym Kole. Każda z nas z racji wieku, nabyła w swoim życiu sporo wiedzy, więc dzieliłyśmy się przepisami naszych babć i mam na temat ziół, pieczenia ciasta czy wekowania słoików. Przypadek sprawił, że sąsiad zaproponował nam jabłka ze swojego sadu. Miał ich zbyt dużo i nie wiedział co z nich zrobić. Chętnie przyjęłyśmy dary i postanowiłyśmy przetworzyć je na ocet jabłkowy, który w sklepach jest drogi i niezbyt smaczny. Nazwę naszych produktów wymyśliłyśmy na podstawie obserwacji. Jeśli dostajemy coś za co nie musimy ponosić kosztów to właśnie natura nas tak obdarowała. Dlatego nasze wyroby nazwałyśmy "Dary Natury". Powoli zaczęłyśmy pracować nad naszymi syropami. Co roku wprowadzamy kolejne gatunki syropów, które z powodzeniem się sprzedają. W kwietniu zbieramy młodą pokrzywę, w maju mniszka lekarskiego, pod koniec maja pędy sosny, w czerwcu kwiaty czarnego bzu, we wrześniu kwiaty nawłoci i owoce czarnego bzu.

## **Βιολογικά προϊόντα του Συλλόγου Γυναικών Υπαίθρου Czapla στη Jesionka (Πολωνία)**

Ιδρύσαμε τον Σύλλογο Γυναικών της Υπαίθρου μας τον Ιανουάριο του 2019. Σιγά σιγά γνωριστήκαμε και μοιραστήκαμε τι μπορεί να κάνει ο καθένας μας. Μετά από μερικές συναντήσεις, διαπιστώσαμε ότι το να έμαστε ο ένας στην παρέα του άλλου μας έκανε χαρούμενους. Δημιουργήσαμε ένα κοινό σχέδιο για το τι θα κάναμε στον Σύλλογό μας. Καθένας από εμάς, λόγω της ηλικίας του, είχε αποκτήσει πολλές γνώσεις στη ζωή του, έτσι μοιραζόμασταν τις συνταγές των γιαγιάδων και των μητέρων μας για τα βότανα, ψήσιμο κέικ ή Παρασκευή προϊόντων σε βαζάκια. Τυχαία, ένας γείτονας μας πρόσφερε μήλα από το περιβόλι του. Είχε πάρα πολλά και δεν ήξερε τι να φτιάξει. Δεχθήκαμε με χαρά τα δώρα και αποφασίσαμε να τα επεξεργαστούμε σε μηλόξυδο, το οποίο στο εμπόριο είναι ακριβό και όχι πολύ νόστιμο. Καταλήξαμε στο όνομα των προϊόντων μας βάσει παρατήρησης. Αν πάρνουμε κάτι για το οποίο δεν χρειάζεται να πληρώσουμε κόστος, είναι η φύση που μας το έχει χαρίσει. Γι' αυτό ονομάσαμε τα προϊόντα μας «Δώρα της Φύσης». Σιγά σιγά αρχίσαμε να ετοιμάζουμε τα σιρόπια μας. Κάθε χρόνο δημιουργούμε νέες ποικιλίες σιροπιών, που πωλούνται με επιτυχία. Τον Απρίλιο συλλέγουμε νεαρή τσουκνίδα, τον Μάιο πικραλίδα, τέλος Μαΐου βλαστούς πεύκου, τον Ιούνιο άνθη σαμπούκου και τον Σεπτέμβριο άνθη χρυσόβεργας και καρπούς σαμπούκου.

**Organic products of Czapla Rural Women's Association in Jesionka (Poland)**

**Produkty ekologiczne Koła Gospodyń Wiejskich Czapla w Jesionce (Polska)**

**Βιολογικά προϊόντα του Συλλόγου Γυναικών Υπαίθρου Czapla στη Jesionka (Πολωνία)**



In 2022, we looked into producing a dandelion-based cream with beeswax for our own use. We tested the cream ourselves throughout the year and came to the conclusion that it has great moisturizing properties, nourishes the skin and soothes irritation. Dandelion delays aging because it is rich in antioxidants and beeswax protects the skin from water loss. As of 2023, we have introduced the cream to our product line. When we collect dandelion flowers, we use some for syrup, and from the rest we create a macerate for the cream. We produce about 30 jars of 20 gr each. We planted herbs and red peppers in our home gardens, and with this we make organic herbal salt. Green - based on basil, thyme, oregano and other herbs for soups and sauces. Red - based on red bell pepper and other herbs for meat. With the sale of our products, we can purchase bottles, sugar, lemons and other necessary additives. We create 40 bottles of apple cider vinegar and six types of syrup each year. Our products are made homemade using a traditional recipe. Several times a year we take advantage of traveling herbal workshops deepening our knowledge and experience to pass on to others.

W 2022 r. zajęłyśmy się produkcją na własne potrzeby kremu na bazie mniszka lekarskiego z dodatkiem wosku pszczelego. Same testowałyśmy krem przez cały rok i doszłyśmy do wniosku, że ma świetne właściwości nawilżające, odżywia skórę i łagodzi podrażnienia. Mniszek opóżnia starzenie, bo jest bogaty w przeciutleniacze a wosk pszczeli chroni skórę przed utratą wody. Od 2023 r. wprowadziłyśmy krem do naszego asortymentu. Zbierając kwiaty z mniszka, część przeznaczamy na syrop, a z pozostałych tworzymy macerat na krem. Produujemy ok. 30 sztuk słoiczków po 20 gr. W przydomowych ogrodach posadziłyśmy zioła i paprykę czerwoną, i dzięki temu robimy ekologiczną sól ziołową. Zieloną – na bazie bazylii, tymianku, oregano i innych ziół do zup i sosów. Czerwoną – na bazie czerwonej papryki i innych ziół z przeznaczeniem do mięsa. Dzięki sprzedaży naszych produktów możemy zakupić buteleczki, cukier, cytryny i inne niezbędne dodatki. Tworzymy rocznie po 40 buteleczek octu jabłkowego i sześciu rodzajów syropu. Nasze produkty robione są sposobem domowym z wykorzystaniem tradycyjnej receptury. Kilka razy w roku korzystamy z wyjazdowych warsztatów zielarskich pogłębiając swoją wiedzę i doświadczenie, by móc przekazywać je innym.

Το 2022, εξετάσαμε τη δυνατότητα παραγωγής μιας κρέμας με βάση την πικραλίδα με κερί μέλισσας, για δική μας χρήση. Δοκιμάσαμε μόνες μας την κρέμα όλο το χρόνο και καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι έχει εξαιρετικές ενυδατικές ιδιότητες, θρέφει το δέρμα και καταπραύνει τους ερεθισμούς. Η πικραλίδα καθυστερεί τη γήρανση γιατί είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και το κερί μέλισσας προστατεύει το δέρμα από την απώλεια νερού. Από το 2023, έχουμε εισαγάγει την κρέμα στη σειρά προϊόντων μας. Όταν μαζεύουμε άνθη πικραλίδας, χρησιμοποιούμε μερικά για σιρόπι και από τα υπόλοιπα δημιουργούμε ένα διάλυμα για την κρέμα. Παράγουμε περίπου 30 βάζα των 20 γρ. το καθένα. Φυτέψαμε βότανα και κόκκινες πιπεριές στους κήπους του σπιτιού μας και με αυτά φτιάχνουμε βιολογικό φυτικό αλάτι. Πράσινο - με βάση τον βασιλικό, το θυμάρι, τη ρίγανη και άλλα βότανα για σούπες και σάλτσες. Κόκκινο - με βάση την κόκκινη πιπεριά και άλλα βότανα για κρέας. Με την πώληση των προϊόντων μας, μπορούμε να αγοράσουμε μπουκάλια, ζάχαρη, λεμόνια και άλλα απαραίτητα πρόσθετα τροφίμων. Δημιουργούμε 40 μπουκάλια μηλόξυδο και έξι είδη σιροπιού κάθε χρόνο. Τα προϊόντα μας παρασκευάζονται σπιτικά με παραδοσιακές συνταγές. Αρκετές φορές το χρόνο συμμετέχουμε σε εργαστήρια παρασκευής βοτάνων, εμβαθύνοντας τις γνώσεις και την εμπειρία μας για να τη μεταδώσουμε σε άλλους.



**Beach volleyball tournament in Jesionka  
(Poland)**

**Turniej plażowej piłki siatkowej w Jesionce  
(Polska)**

**Τουρνουά μπιτς βόλεϊ στην Jesionka  
(Πολωνία)**

## **Beach volleyball tournament in Jesionka (Poland)**

Czapla Rural Women's Association in Jesionka (KGW Czapla) is also active in sports. Throughout the year, as weather permits, we go on bicycle trips. We have plenty of bicycle paths that lead through the forest to nearby villages. We walk with poles, encouraging residents to spend time actively. The most important event each year, however, is the Beach Volleyball Tournament, which takes place in June on the beach by our lake. Volleyball is almost a national sport in Poland, with Polish teams repeatedly winning world or European championship titles. Hence the great popularity of the sport. In 2016 Kolsko municipality organized the first beach volleyball tournament in Jesionka. Since 2017, the organization of the tournaments was handled by current members of the Association, who, in addition, from autumn to spring, organized volleyball matches for young and old. Twice a week for an hour and a half each in a tent that served as a gymnasium at a school in nearby Kolsk. We wanted to get as many people as possible out of the house, away from computers and smartphones. It worked, the young people were eager to come. Since 2019 we have been organizing amateur tournaments as KGW Czapla.

## **Turniej plażowej piłki siatkowej w Jessionce (Polska)**

Koło Gospodyń Wiejskich Czapla w Jessionce prowadzi także aktywność sportową. Przez cały rok, jak pogoda pozwala, jeździmy na wycieczki rowerowe. Mamy dużo ścieżek rowerowych, które prowadzą przez las do pobliskich miejscowości. Chodzimy z kijkami, zachęcając mieszkańców do aktywnego spędzania czasu. Najważniejszą imprezą każdego roku jest jednak Turniej plażowej piłki siatkowej, który odbywa się w czerwcu na plaży nad naszym jeziorem. Siatkówka to w Polsce niemal sport narodowy, polskie drużyny wielokrotnie zdobywały tytuły mistrzów świata czy Europy. Stąd też duża popularność tego sportu. W 2016 r. Gmina Kolsko zorganizowała pierwszy turniej plażowej piłki siatkowej w Jessionce. Od 2017 r. organizacją turniejów zajęli się obecni członkowie Koła, którzy ponadto od jesieni do wiosny organizowali dla młodzieży i starszych spotkania z siatkówką. Dwa razy w tygodniu po półtorej godziny w namiocie, który służył za salę gimnastyczną przy szkole w pobliskim Kolsku. Chcieliśmy jak najwięcej osób wyciągnąć z domu, od komputerów i smartfonów. Udało się, młodzież chętnie przychodziła. Od 2019 roku amatorskie turnieje organizujemy jako KGW Czapla.

## **Τουρνουά μπιτς βόλεϊ στην Jesionka (Πολωνία)**

Η Czapla Rural Women's Association στη Jesionka (KGW Czapla) δραστηριοποιείται επίσης και στον αθλητισμό. Καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, εφόσον ο καιρός το επιτρέπει, κάνουμε εκδρομές με ποδήλατο. Έχουμε πολλούς ποδηλατόδρομους που οδηγούν δια μέσου του δάσους σε κοντινά χωριά. Περπατάμε με μπατόν πεζοπορίας και ενθαρρύνουμε τους κατοίκους να περνούν τον χρόνο τους ενεργά. Η πιο σημαντική διοργάνωση κάθε χρόνο όμως είναι το Τουρνουά Πετοσφαίρισης Παραλίας, που πραγματοποιείται τον Ιούνιο στην παραλία δίπλα στη λίμνη μας. Η πετοσφαίριση είναι ένα διαδεδομένο εθνικό αθλημα στην Πολωνία, με τις πολωνικές ομάδες να κατακτούν επανειλημμένα παγκόσμιους ή ευρωπαϊκούς τίτλους. Εξού και η μεγάλη δημοτικότητα του αθλήματος. Το 2016 ο δήμος Kolsko διοργάνωσε το πρώτο τουρνουά πετοσφαίρισης παραλίας στην Jesionka. Από το 2017 τη διοργάνωση των τουρνουά αναλαμβάνουν μέλη του Συλλόγου, τα οποία, επιπλέον, από το φθινόπωρο έως την άνοιξη, διοργανώνουν αγώνες βόλεϊ για μικρούς και μεγάλους. Δύο φορές την εβδομάδα, για μιάμιση ώρα, σε μια σκηνή που χρησιμεύει ως γυμναστήριο σε ένα σχολείο στο κοντινό Κόλσκ. Θέλαμε να αθήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους να βγουν από το σπίτι, μακριά από υπολογιστές και κινητά τηλέφωνα. Ο στόχος αυτός πέτυχε, οι νέοι ανυπομονούσαν να έρθουν. Από το 2019 διοργανώνουμε ερασιτεχνικά τουρνουά ως KGW Czapla.

## Beach volleyball tournament in Jesionka (Poland)

Turniej plażowej piłki siatkowej w Jesionce  
(Polska)

Τουρνουά μπιτς βόλει στην Jesionka  
(Πολωνία)



The seventh edition of the amateur beach volleyball tournament was held in 2023. 8 teams entered, including the international team Kapsuris from Cyprus and Greece. We were very pleased to host the project partners. We believe that we had a great time together. On the occasion of the tournament we put up stands with our products. Anyone willing can buy Jesionka dumplings with cheese and potatoes, bigos with mushrooms collected in our forests, a roll of bread with lard and small-salted cucumber, boiled new potatoes covered with smoked bacon and mushrooms. There are also stands of local exhibitors with honey and bread, local painters with their paintings, a souvenir fair and colorful balloons. Musical accompaniment is provided by a singing group from a nearby village and a local singer. We cooperate with firefighters, and their visit is a practical and theoretical lesson. They impart knowledge about water safety, first aid, when and how to use AED (automated external defibrillator) equipment. Our friends and acquaintances help us in organizing the tournament. Sponsors of the tournament are external institutions, individuals and part of the resources come from our Association.

W 2023 roku odbyła się już siódma edycja amatorskiego turnieju piłki siatkowej plażowej. Zgłosili się 8 drużyn, w tym międzynarodowa drużyna Kapsuris z Cypru i Grecji. Bardzo miło było nam gościć partnerów z projektu. Wierzymy, że wspólnie świetnie się bawiliśmy. Przy okazji turnieju wystawiamy stoiska z naszymi wyrobami. Każdy chętny może zakupić pierogi jesionkowe z serem i ziemniakami, bigos z grzybami zbieranymi w naszych lasach, pajdę chleba ze smalcem i małosolnym ogórkiem, gotowane małe ziemniaki okraszane boczkiem wędzonym i pieczarkami. Są też stoiska lokalnych wystawców z miodem i chlebem, lokalne malarki ze swoimi obrazami, kiermasz z pamiątkami i kolorowymi balonami. Muzyczną oprawę zapewnia nam zespół śpiewaczy z pobliskiej miejscowości oraz lokalna wokalistka. Współpracujemy ze strażakami, a ich wizyta to lekcja praktyczna i teoretyczna. Przekazują wiedzę na temat bezpieczeństwa nad wodą, udzielania pierwszej pomocy, kiedy i w jaki sposób używać sprzętu AED (sztuczne płuco-serce). Przy organizacji turnieju pomagają nam przyjaciele, znajomi. Sponsorami turnieju są zewnętrzne instytucje, osoby prywatne, część zasobów pochodzi z naszego Koła.

Η έβδομη διοργάνωση του ερασιτεχνικού τουρνουά πετοσφαίρισης παραλίας διεξήχθη το 2023. Συμμετείχαν 8 ομάδες, μεταξύ των οποίων και ομάδα από την Κύπρο και την Ελλάδα. Ήμασταν πολύ χαρούμενοι που φιλοξενήσαμε τους εταίρους του έργου. Πιστεύουμε ότι περάσαμε υπέροχα μαζί. Με αφορμή το τουρνουά, στήσαμε περίπτερα με τα προϊόντα μας. Όποιος ήθελε μπορούσε να αγοράσει ζυμαρικά Jesionka με τυρί και πατάτες, bigos με μανιτάρια που συλλέγονται στα δάση μας, ένα ρολό ψωμί με λαρδί και μικρό αλατισμένο αγγούρι και βραστές νέες πατάτες καλυμμένες με καπνιστό μπέικον και μανιτάρια. Υπήρχαν επίσης περίπτερα από ντόπιους εκθέτες με μέλι και ψωμί, ντόπιους ζωγράφους με τους πίνακες τους, έκθεση αναμνηστικών και πολύχρωμα μπαλόνια. Υπήρχε και μουσική συνοδεία από μια χορωδία ενός κοντινού χωριού και ένα ντόπιο τραγουδιστή. Συνεργαζόμαστε με πυροσβέστες και η επίσκεψή τους περιελάμβανε πρακτικό και θεωρητικό μάθημα. Μετέδωσαν γνώσεις σχετικά με την ασφάλεια του νερού, τις πρώτες βοήθειες και τον τρόπο χρήσης του εξοπλισμού AED (αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή). Οι φίλοι και οι γνωστοί μας βοήθησαν στη διοργάνωση του τουρνουά. Χορηγοί του τουρνουά.



**Jesionka cleanup  
(Poland)**

**Sprzątanie Jasionki  
(Polska)**

**Εκστρατεία Καθαριότητας Jesionka  
(Πολωνία)**

## **Jesionka cleanup (Poland)**

The Czapla Rural Women's Association in Jesionka is also active in the field of ecology and sustainable development. Taking care of ecology, twice a year we clean up the area around Lake Rudzieński and the surrounding forests. We involve residents and tourists in the campaign. Through hanging posters and social media, we inform and invite people who want to participate in the cleanup. While it is difficult to attract indigenous residents, owners of summer houses are eager to come and support our action. We hold talks with children about ecology, segregating trash, taking care of our planet. We talk a lot about healthy eating and exercise in the fresh air. In terms of cleaning up, we cooperate with the Municipality of Kolsko, which supplies us with bags for waste segregation and collects the collected garbage. The Sława Śląska Forest District provides us with financial support. Thanks to this, we buy disposable gloves, drinks and sausages. From the resources of our Association we bake cakes and make salads. After the cleanup, we meet at a bonfire.

## **Sprzątanie Jesionki (Polska)**

Koło Gospodyń Wiejskich Czapla w Jesionce działa także w obszarze ekologii i zrównoważonego rozwoju. Dbając o ekologię, dwa razy w roku sprzątamy okolice jeziora Rudzieńskiego i okolicznych lasów. W akcję angażujemy mieszkańców i turystów. Poprzez rozwieszanie plakatów oraz media społecznościowe informujemy i zapraszamy osoby chcącą wziąć udział w sprzątaniu. O ile ciężko jest ściągnąć rdzennych mieszkańców, to właściciele domków letniskowych chętnie przychodzą i wspierają naszą akcję. Prowadzimy pogadanki z dziećmi na temat ekologii, segregowania śmieci, dbałości o naszą planetę. Dużo mówimy o zdrowym odżywianiu i ruchu na świeżym powietrzu. W zakresie sprzątania współpracujemy z Gminą Kolsko, która zaopatruje nas w worki na segregację odpadów i odbiera zebrane śmieci. Nadleśnictwo Sława Śląska przekazuje nam wsparcie finansowe. Dzięki temu kupujemy jednorazowe rękawiczki, napoje i kiełbaski. Z zasobów naszego Koła pieczemy ciasta i robimy sałatki. Po zakończeniu sprzątania spotykamy się przy ognisku.

## **Εκστρατεία Καθαριότητας Jesionka (Πολωνία)**

Ο Σύλλογος Γυναικών της υπαίθρου Czapla στην Jesionka δραστηριοποιείται επίσης στον τομέα της οικολογίας και της αειφόρου ανάπτυξης. Φροντίζοντας για την οικολογία, δύο φορές το χρόνο καθαρίζουμε την περιοχή γύρω από τη λίμνη Rudzieński και τα γύρω δάση. Στην εκστρατεία συμμετέχουν κάτοικοι και τουρίστες. Μέσα από αναρτημένες αφίσες και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ενημερώνουμε και προσκαλούμε άτομα που θέλουν να συμμετάσχουν στον καθαρισμό. Αν και είναι δύσκολο να προσελκύσουμε αυτόχθονες κατοίκους, οι ιδιοκτήτες εξοχικών σπιτιών είναι πρόθυμοι να έρθουν και να στηρίξουν τη δράση μας. Συνομιλούμε με τα παιδιά για την οικολογία, τον διαχωρισμό των σκουπιδιών και τη φροντίδα του πλανήτη μας. Μιλάμε πολύ για υγιεινή διατροφή και άσκηση στον καθαρό αέρα. Σε ότι αφορά στον καθαρισμό, συνεργαζόμαστε με τον Δήμο Κόλσκο, ο οποίος μας προμηθεύει με σακούλες για τον διαχωρισμό των απορριμμάτων και συλλέγει τα συγκεντρωμένα σκουπίδια. Η δασική περιοχή Sława Śląska μας παρέχει οικονομική υποστήριξη. Χάρη σε αυτή τη χορηγία, αγοράζουμε γάντια μιας χρήσης, ποτά και λουκάνικα. Από τους πόρους του Συλλόγου μας ψήνουμε κέικ και φτιάχνουμε σαλάτες. Μετά τον καθαρισμό, συναντιόμαστε γύρω από τη φωτιά.

## Jesionka cleanup (Poland)

## Sprzątanie Jesionki (Polska)

## Εκστρατεία Καθαριότητας Jesionka (Πολωνία)



The ladies of our Association often participate in training courses and workshops dedicated to ecological topics, such as the "How to grow an organic garden on poor soil" workshop. They prepare silage, which is very healthy especially in autumn and winter. We share the knowledge gained at the workshops with the community. In 2023, we joined the "Let's support housewives - let's donate electrical appliances" campaign organized by Green Office Ekologic for housewives' associations based in Poland. As part of the campaign, we conducted a collection of electro-waste in November, and every kilogram collected contributed to improving the quality of our environment. During the two-week campaign, we collected 566 kg of used electrical and electronic equipment, i.e. unwanted tv sets, computers, printers, washing machines, refrigerators and other household appliances.

Panie z naszego Koła często uczestniczą w szkoleniach i warsztatach dedykowanych tematom ekologicznym, np. w warsztatach „Jak uprawiać ekologiczny ogród na słabej ziemi”. Przygotowuję kiszonki, które są bardzo zdrowe szczególnie jesienią i zimą. Zdobytą na warsztatach wiedzę dzielimy się ze społecznością. W 2023 roku włączyłyśmy się w akcję „Gospodynie wspierajmy - elektrosprzęt oddajmy” organizowaną przez Green Office Ekologic dla kół gospodyń wiejskich mających siedzibę na terenie Polski. W ramach akcji przeprowadziłyśmy w listopadzie zbiórkę elektrośmieci, a każdy zebrany kilogram przyczynił się do poprawy jakości naszego środowiska. W trakcie trwającej dwa tygodnie akcji zebrałyśmy 566 kg zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, czyli niepotrzebnych telewizorów, komputerów, drukarek, pralek, lodówek i innego sprzętu AGD.

Οι κυρίες του Συλλόγου μας συμμετέχουν συχνά σε εκπαιδευτικά σεμινάρια και εργαστήρια αφιερωμένα σε οικολογικά θέματα, όπως το εργαστήριο «Πώς να καλλιεργήσουμε έναν βιολογικό κήπο σε φτωχό έδαφος». Παρασκευάζουν ενσίρωμα, το οποίο είναι πολύ υγιεινό, ειδικά το φθινόπωρο και το χειμώνα. Μοιραζόμαστε τη γνώση που αποκτήθηκε στα εργαστήρια με την κοινότητα. Το 2023, ενταχθήκαμε στην εκστρατεία «Ας υποστηρίξουμε τις νοικοκυρές - ας δωρίσουμε ηλεκτρικές συσκευές» που διοργανώθηκε από το Green Office Ekologic για συλλόγους νοικοκυρών με έδρα την Πολωνία. Στο πλαίσιο της εκστρατείας, πραγματοποιήσαμε τον Νοέμβριο συλλογή ηλεκτρονικών αποβλήτων και κάθε κιλό που συλλέχθηκε συνέβαλε στη βελτίωση της ποιότητας του περιβάλλοντος μας. Κατά τη διάρκεια της εκστρατείας των δύο εβδομάδων, συγκεντρώσαμε 566 κιλά χρησιμοποιημένου ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού, δηλαδή ανεπιθύμητες τηλεοράσεις, υπολογιστές, εκτυπωτές, πλυντήρια ρούχων, ψυγεία και άλλες οικιακές συσκευές.

## GREEN PRACTICES IN TOURISM, TRADITION AND SPORT FOR THE LOCAL COMMUNITY AND TOURISTS

## ZIELONE PRAKTYKI W TURYSTYCE, TRADYCJI I SPORCIE DLA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ I TURYSTÓW

## ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ, ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΤΟΥΡΙΣΤΕΣ

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Finansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

## **Erasmus Partnership in Adult Education Sector**

**Project: Rural Women's Clubs – Locally Active in Traditions and Tourism**

**Acronym: Rural Women's Clubs**

**Project number: 2022-2-PL01-KA210-ADU-000094036**

**KOŁO**



**LEADER:**

**Koło Gospodyń Wiejskich Czapla w Jesionce**

e-mail: kgwczapla@o2.pl



**Dobre Kadry**

Centrum badawczo-szkoleniowe Sp. z o.o.

**Dobre Kadry. Research-Training Centre Sp. z o.o.**

e-mail: info@dobrekadry.pl

[www.dobrekadry.pl](http://www.dobrekadry.pl)



**Women's Association of Rural Larnaka**

e-mail: warlarnaka@gmail.com

[www.warl.eu](http://www.warl.eu)



**Larnaka Tourism Board**

e-mail: info@larnakaregion.com

[www.larnakaregion.com](http://www.larnakaregion.com)



**SOFRAS - Agrotikos Metapiitikos Sinetairismos Ginaikon Livadiou**

e-mail: ebatzogianni@gmail.com

<https://www.facebook.com/osofras>



**ICiSDE - Institute of Citizens' Sustainable Development and Health**

e-mail: acribos@gmail.com

[www.isdec.eu](http://www.isdec.eu)

**License Creative Commons**





Co-funded by  
the European Union



GREEN PRACTICES IN TOURISM, TRADITION AND SPORT FOR THE LOCAL COMMUNITY AND TOURISTS

ZIELONE PRAKTYKI W TURYSTYCE, TRADYCJI I SPORCIE DLA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ I TURYSTÓW

ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ, ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΤΟΥΡΙΣΤΕΣ