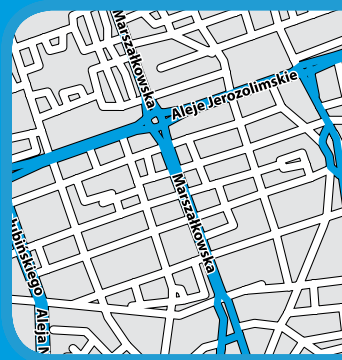


Spacerownik



przewodnik po
świadomej konsumpcji

sustainable consumption
guidebook

Warszawa 2008

Idea praktycznego przewodnika po świadomej konsumpcji narodziła się z zainteresowań oraz potrzeb osób na co dzień zaangażowanych w działalność dwóch organizacji pozarządowych. Spacerownik nie powstałby, gdyby nie zaangażowanie zespołu realizującego kampanię konsumencką w Polskiej Zielonej Sieci – ogólnopolskiej organizacji pożytku publicznego, której celem jest wspieranie zrównoważonego rozwoju oraz podejmowanie inicjatyw na rzecz ochrony środowiska. Z wielką pasją do projektu podeszli również członkowie Grupy eFTE – warszawskiego stowarzyszenia działającego na rzecz świadomej konsumpcji i Sprawiedliwego Handlu.

Książeczka, którą właśnie czytasz jest naszym wspólnym dziełem. Podczas poszukiwania eko-etycznych lokalizacji w Krakowie i Warszawie odkryliśmy ciekawe miejsca i poznaliśmy wiele ciekawych osób. Z tych spotkań wynieśliśmy przekonanie, że wielu mieszkańców naszych miast interesuje się różnymi aspektami świadomej konsumpcji i podejmuje działania z nią związane. Jeżeli i Ty uważasz, że poprzez to co kupujesz, i od kogo, możesz decydować o losie świata i jego mieszkańców to mamy nadzieję, że niniejszy przewodnik okaże się dla Ciebie praktyczny. Jeżeli chcesz podzielić się swoimi refleksjami nt. świadomej konsumpcji lub tym jak odbierasz Spacerownik i miejsca w nim opisane – zachęcamy do odesłania nam ostatniej strony niniejszej książeczki.

The idea of constructing useful the Where-to Go Guide came from needs and interests of people, who are involved in actions of two NGOs. It would not have been done without the commitment of a team running the Consumer Awareness Campaign in Polish Green Network, non profit-making organization, that aims at supporting sustainable development and environmental initiatives. Great commitment to this project was also shown by members of the eFTE Group - association from Warsaw, whose goal is to raise awareness of sustainable consumption and fair trade. This Guide is our common work. While looking for eco-ethical localization in Cracow and Warsaw we have discovered a lot of worth-to see places and we have met many interesting people. Thanks to this experience we are convinced, that plenty of inhabitants of our cities are interested in different aspects of sustainable consumption and committed to buy responsibly. If you also believe, that by being aware of: "what" and "from who" you buy, you can make a difference to the World and its inhabitants, then we strongly believe, that this Where-to Go Guide will be very useful for you. If you would like to share your own reflexions (connected to consumer awareness, fair trade, etc.) or opinion about the Where-to Go Guide and places described in it, please, send us the last page of this Guide.

Gdzie kupić w Warszawie kawę z certyfikatem Sprawiedliwego Handlu?
Gdzie oddać do naprawy rower? Co zrobić z książkami, których już nie potrzebujemy? Odpowiedzi na te i szereg innych pytań znajdziesz na kolejnych stronach Spacerownika.

Dzisiaj w Warszawie coraz łatwiej jest być świadomym konsumentem. Wiemy, bo codziennie się staramy. Większość z opisanych tu miejsc sprawdziliśmy sami, z niektórymi bardzo się zaprzyjaźniliśmy. Ale na szczęście miejsc przyjaznych świadomym konsumentom jest w naszym mieście o wiele więcej i ciągle powstają nowe, dlatego uzupełnieniem tego przewodnika jest strona www.efte.org/spacerownik, do której współtworzenia Was zapraszamy.

I jeszcze jedno: nowe (i stare, na nowo odkryte) miejsca są potrzebne i świetnie, że jest ich coraz więcej. Warto wspierać firmy, które są rzeczywiście odpowiedzialne społecznie i ekologicznie i... wymagać od nich więcej niż od innych. Ale nie zapominajmy, że nie sam rynek, tylko nasze wybory zmieniają świat na lepsze.

Świadoma konsumpcja zaczyna się od nas. I to nie tylko wtedy, kiedy kupujemy produkty i usługi przyjazne dla ludzi i środowiska, ale przede wszystkim wtedy, kiedy zostawiamy portfel w kieszeni i szukamy lepszych rozwiązań. Wymienianie, pożyczanie, przerabianie, dzielenie się, czasem rezygnowanie. Ale też spotkanie się, rozmawianie, wspólne gotowanie i wymiana umiejętności, bo miasto przyjazne świadomym konsumentom to miasto, gdzie ludzie lubią i potrafią działać wspólnie.

Miłego spacerowania,
eFTe

Where to buy Fairtrade coffee in Warsaw? Where to repair your bike? What to do with the books you no longer need? You will find the answers to these, and a lot more, in this guide.

Being an ethical consumer in Warsaw is becoming easier and easier. We know it because we keep trying everyday. We have checked personally most of the places described in this guide, with some of them we have become friends. But since - luckily! - there are much more ethical consumer-friendly places in our city and the new ones keep appearing, this guide is complemented by the website www.efte.org/spacerownik, to which you are invited to contribute.

And one more thing: it is true that we need new places (and old, re-discovered ones) and it is great that there are more and more of them. We should support genuinely socially and ecologically responsible businesses and... expect from them more than from the others. But let us not forget that it is not the market but our choices that change the world.

Ethical consumption starts with us. Not only when we buy sustainable products and services but most of all when we decide to keep the money in our pocket and look for better solutions. Exchanging, borrowing, recycling, sharing, sometimes simply reducing. But also meeting, talking, cooking together and exchanging skills because a sustainable city is the city where people like to and can act together.

Enjoy the city,
eFTe

Kraków 2008
Polska Zielona Sieć
www.zielonasiec.pl
www.ekonsument.pl



Polska Zielona Sieć

Grupa eFTE
www.efte.org

E F T E

skład: Tomasz Augustyn
redakcja: Ewa Karólewska, Anna Rok, Katarzyna Szeniawska,
Maciej Kokowski, Anna Świdwińska, Grzegorz Łapanowski
zdjęcia: Małgorzata Krzystkiewicz
korekta: Małgorzata Krzystkiewicz, Magdalena Noszczyk
tłumaczenie: Roksana Ożarowska, Barbara Ligas, Dorota Orzeszek
Publikacja przyjazna dla środowiska naturalnego.
Druk na papierze wprowadzonym w 100% z makulatury.
ISBN: 978-83-61200-36-9



Education and Culture DG

„Spacerownik po świadomej konsumpcji” jest częścią projektu „Świadoma konsumpcja. Praktyczny przewodnik po Warszawie/Krakowie” współfinansowanego ze środków Komisji Europejskiej w ramach programu „Młodzież w działaniu”. Za treść odpowiada Polska Zielona Sieć, poglądy wyrażone w niniejszej publikacji nie odzwierciedlają w żadnym razie oficjalnego stanowiska Komisji Europejskiej.

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

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

Rzeczy spod ręki
Handy things

Moda za sprawiedliwą cenę
Fashion for fair price

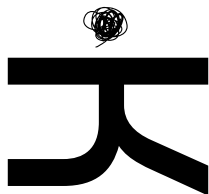
Książki nieprzemijalne
Eternal books

Naturalnie Żywność
Naturally food

Produkty Sprawiedliwego Handlu
Fairtrade products

Usługi niezbędne
Indispensable services

Przestrzeń otwarta
Open space



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 traveling 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.

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. Mniejsze 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. Sprawdziliśmy 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 esthetic 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 neighborhood - 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 kwiatach, piłkach do gry w nogę i produktach z bawełny.

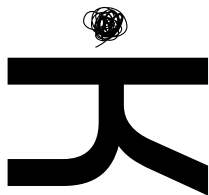


FAIR TRADE

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 nastłonecznionych 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 podtrzymaniem 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 packings. 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.

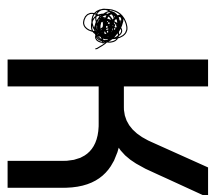
RESPONSIBLE BUSINESS

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 labor 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!





ABONDA

„Natura zaklęta w sztuce” – Abonda to galeria i sklep oferujące wyroby lniane z własnej pracowni, ręcznie robioną ceramikę, przedmioty z drewna, biżuterię i rozmaite drobiazgi z filcu, sznurka i papieru. Znajdziesz tu też ekologiczne soki, dżemy i konfitury oraz inne przysmaki rodem z babcinej kuchni. Produkty pochodzą z różnych stron Polski i wykorzystują krajowe wzornictwo. Twoje zakupy zostaną zapakowane w papierowe torby lub pudełka, o foliowej torbie możesz zapomnieć. Galeria prowadzi również warsztaty np.: koronek – frywolitkowej, filetowej, szydełkowania, filcowania, ceramiki i wiele innych. Abonda stara się zatrudniać osoby mające trudną sytuację na rynku pracy np. długotrwale bezrobotne, dba również o ochronę środowiska, m.in. segregując odpady. Miejsce emanuje pozytywną energią.



ul. Śniadeckich 12/16
pn-pt/mo-fr 11-19, sb/sa 10-14
abonda.com.pl

‘The nature captured in art’ – Abonda is a gallery and a shop offering linen goods produced in its own workshop, hand-made ceramics, wooden articles, jewellery and many other felt, string and paper bric-brac. You will find also ecological juices and jam here and other delicacies resembling grandma’s kitchen. The products come from various parts of Poland and have Polish design. Your shopping will be put into paper bags and boxes, plastic bags are not used. The gallery runs workshops as well e.g. lace making, needlework, ceramics and many others.

Abonda tries to employ people with difficulties in the labour market, e.g. permanently unemployed. The place also takes care of the environment by recycling. Place full of positive energy.



Sklep-komis na ul. Poznańskiej mieści się już od prawie 20 lat komis mający duży wybór aparatów. Można znaleźć tam klasyczne lustrzanki, ale też cyfrowki. Jest to również miejsce spotkań miłośników i miłośniczek fotografii. Obok fotograficznego sprzętu, znalazły dla siebie miejsce również ubrania, biżuteria, obrazy, telewizory i drobiazgi, takie jak okulary przeciwsłoneczne, torby, kufry, czy długopisy. Do komisju można przyjść z rzeczami, które nie są nam już potrzebne, jak również w celu poszukiwań. Część rzeczy oddawanych do komisju wędruje do osób potrzebujących.



ul. Poznańska 24
pn-pt/mo-fr 12-19

Komis, second-hand shop on Poznańska street has been there for almost 20 years and provides a wide range of cameras. Classical reflex-cameras as well as digital ones can be found there. It is also a meeting place for photography lovers. Apart from the photographic equipment, this place also offers: clothes, jewellery, paintings, TV sets and smaller items such as sunglasses, bags, chests and pencils. You can bring unnecessary things to the shop, or come to search for some. Some of the products brought to Komis are given out to those in need.

HEY JOE



Hey Joe to legendarne miejsce, które działa już od 15 lat – sklep, komis, skup i wymiennia płyt winylowych i CD. Jak mówi właściciel: „Klienci to wierni kolekcjonerzy, szaleńcy, desperaci, ludzie zainteresowani takimi rzeczami, które trudno gdzie indziej znaleźć.” Hey Joe sponsoruje również koncerty i akcje artystyczne. Sklep dba o środowisko używając żarówek energooszczędnych i ponownie wykorzystując stare ulotki. Całość wyposażenia sklepu stanowią meble własnoręcznie zrobione lub używane – np. podstawka na maszynę do szycia służy jako stolik.



**ul. Złota 8 (na tyłach byłego kina Relax, at the back of former Relax Cinema)
pn-pt/mo-fr 11-19, sb/sa 11-15
www.heyjoe.iq.pl**

Hey Joe is a legendary place, run already for 15 years – a shop, second hand shop, purchasing and exchanging vinyl records and CDs. As the owner says: ‘The clients are faithful collectors, madmen, desperate people interested in things difficult to be found elsewhere.’ Hey Joe sponsors concerts and artistic actions. The shop takes care of the environment by using energy-saving bulbs and reusing their old brochures. The inside of the shop is decorated with self-made or used furniture – e.g. a sewing machine holder is used as a table.

KALIMBA KOFIFI

4



Kawiarnia dla dzieci i rodziców oraz firmowy sklep z zabawkami, które zaczęły powstawać jako projekty młodej mamy. Można tu znaleźć m.in bawełniane pluszaki, drewniane zabawki malowane przez górali, a także zabawki z recyklingu, np. kalejdoskop z rurek od papierowych ręczników. Zabawki są ręcznie robione i proste, znajdziecie tu takie przeboje waszego dzieciństwa jak domino czy grę w piotrusia. Zabawki z surowców wtórnych to nie jedyny przykład oszczędności surowców – próbne wydruki do gier są wykorzystywane jako okładki notesów i zeszytów. Kawiarnia uczestniczy aktywnie z życia dzielnicy – zapraszane są dzieci z pobliskiej szkoły, organizowane są pokazy slajdów (wstęp płatny) i warsztaty ceramiczne. Rodzice mogą spotkać się przy kawie, a dzieci w tym czasie załatwiają swoje sprawy na bezpiecznej antresoli.



ul. Mierostawskiego 19
pn-pt/mo-fr 9-20, sb-nd/sa-su 10-20
www.kalimba.pl

A cafe for children and parents and a shop with toys that are based on ideas provided by young mum's . One can find here cotton teddy bears, wooden toys painted by Polish highlanders, as well as recycled toys e.g. a kaleidoscope made of paper towels pipes. The toys are hand-made and simple. You will find the favorites of your childhood such as domino or a Peter Pan board game. Recycled toys are not only an example of how to save resources – the trial printouts for games are used as covers for notebooks. The café takes active part in local community events – the nearby school kids are often invited, slide shows (entrance fee) and ceramics workshops are organized. Parents can meet over coffee, and the children do their own business at the safe, open upper floor.

SKARBY PRABABUNI

Sklep, w którym przekonasz się, na czym polega ekonomia społeczna. Można tu zakupić produkty ze spiżarni (tradycyjne przetwory, również ze starych odmian jabłek, m.in. nagrodzony ser jabłkowy), stolarni (komody i inne meble) i pracowni krawieckiej (np. pościel, koszule nocne, obrusy z naturalnych tkanin). Wszystkie produkty wytwarzane są w Zochcinie i Jankowicach w woj. świętokrzyskim, co pozwala zdobyć zatrudnienie i nowe kwalifikacje osobom mającym trudności na rynku pracy, np. długotrwale bezrobotnym. Zyski wspierają Fundację Domy Wspólnota Chleb Życia, prowadzonej przez siostrę Chmielewską. W Zochcinie działa też szkółka starych gatunków drzew owocowych, dzięki czemu Skarby Prababuni są takie pyszne.



ul. Nowogrodzka 8 (w pobliżu Kruczej)
pn-pt/mo-fr 10-18, sb/sa 10-14
www.chlebzycia.org.pl

Shop where you can find out what social enterprise is all about. You can buy here products from the pantry (traditional preserves, also using old species of apples e.g. apple cheese granted with awards), wood yard (chests of drawers and other furniture), tailor's workshop (bedding, night gowns, table-cloths made of natural materials). All products are manufactured in Zochcin and Jankowice in Świętokrzyskie region. The aim is to help people having difficulties in getting employment (e.g. long-term unemployed) to get a job and new qualifications. The profit supports the Domy Wspólnota Chleb Życia Foundation. In Zochcin there is as well nursery-garden for rare fruit tree species, another reason why Great Grandmother's Treasures are so delicious

THE EARTH COLLECTION

6



Sklep Earth Collection należy do międzynarodowej sieci sprzedającej etyczną modę, czyli ubrania wyprodukowane z poszanowaniem środowiska i w godnych warunkach pracy – znajdziesz tu odzież dla dzieci i dorosłych, biżuterię oraz dodatki. Ubrania wyprodukowane są z naturalnych tkanin (m.in. bawełny organicznej, konopii i trawy chińskiej) i farbowane bez użycia niebezpiecznych chemikaliów, a firma gwarantuje także przestrzeganie praw pracowniczych osób zatrudnionych przy ich produkcji (m.in. zakaz pracy dzieci czy płatne nadgodziny). Firma przykłada również dużą wagę do recyklingu, wykorzystując np. torby czy etykiety wyprodukowane z makulatury.



ul. Berezyńska 24
pn-pt/ mo-fr 12-19, sb/sa 11-16
www.theearthcollection.com

Earth Collection belongs to an international network of shops selling ethical clothing, that is clothes produced with respect to the environment and in decent working conditions – outfits for children, adults and jewellery can be found here. The garments are made of natural fabrics (e.g. organic cotton, hemp, linen or ramie) and dyed without the use of dangerous chemicals; the company itself guarantees respecting the workers' rights of people employed for their production (e.g. prohibition of child labour or paid overtime). Moreover, the company pays great attention to recycling, e.g. using bags or labels made of recycled paper.



Sklepokawiarnia Mufka jest miejscem promującym aktywne życie mam i dzieci. Organizowane są tu warsztaty, spotkania dla mam i zajęcia plastyczne dla dzieci, podczas których wykorzystuje się np. przedmioty z odzysku. Poza ubraniami polskich projektantów, w Mufce znajdziesz ubrania i torby z drugiej ręki, często twórczo przerobione czy ozdobione nadrukami. Mufka promuje też ręcznie robioną i unikalną biżuterię, robioną również z surowców wtórnych, ręcznie szyte i dziergane zabawki czy torby oraz dobre książki dla dzieci.



ul. Solec 101
pn-pt/mo-fr 10-19.30, sb/sa 10-16
www.mufka.blox.pl

Mufka, a shop and cafe in one, is a place promoting active lifestyle for mums and kids. They organize workshops, meetings for mums and artistic classes for kids, in which recycled products are used. In addition to Polish designers' clothes, Mufka offers second-hand clothes and bags, often creatively remade or decorated with printing designs. Furthermore, Mufka promotes hand-made and unique jewellery, made of various recycled materials, hand-sewn and knitted toys or bags and good books for children.

SORT OFF

08



Sort Off to połączenie sklepu, galerii i pracowni ceramicznej, gdzie organizowane są spotkania relaksacyjne przy glinie. Oprócz wyrabianej na miejscu ceramiki, możesz tu znaleźć rękodzieło z Nepalu i Gwatemali, duży wybór ręcznie robionych ozdób, zabawek i akcesoriów, a także ubrania z drugiej ręki i torby wykonane z używanych bannerów reklamowych. Sort Off współpracuje z lokalnymi przedsiębiorcami przy okazji akcji artystyczno-społecznych, w najbliższym czasie planowane jest uruchomienie warsztatów ceramicznych dla młodzieży z marginalizowanych środowisk. Sort Off spotkasz nie tylko na Solcu, ale też na lokalnych kiermaszach i jarmarkach.



ul. Solec 50
pn-pt/mo-fr 12-19, sb/sa 12-16
www.sortoffowo.blogspot.com

Sort Off is a combination of a shop, gallery and ceramics workshop, where relaxing meetings over the mud are organized. In addition to ceramics made on the spot, one can find handicraft from Nepal and Guatemala, a wide range of hand-made decorations, toys and accessories, as well as second-hand clothes and bags made of used advertising banners. Sort Off can be found not only on Solec Street but also at local fairs and markets.



Połączenie kawiarni, antykwiariatu i galerii. Można tu przynieść swoje stare książki i poszperać wśród licznych używanych książek, jest też półka z książkami w języku angielskim. Drugie życie dostają nie tylko książki, ale również meble – wyposażenie kawiarni to w większości rzeczy używane. W kawiarni można skosztować szarlotki z jabłkami z domowego ogrodu, napić się ziół wyprodukowanych przez lokalną firmę z miodem z pasieki od rolnika z Jachranki i kupić biżuterię wykonaną przez właścicielkę z... miedzianego drutu pochodzącego z przewijalni silników. Mesita organizuje cyklicznie koncerty i spotkania np. z pasjonatami przybliżającymi różne kultury, pisarzami, wieczorki poetyckie, warsztaty ceramiczne i plastyczne. Kawiarnia jest wolna od dymu, a przed wejściem bezpiecznie przypniesz swój rower.



**ul. Sienna 93 (w podwórku po lewej stronie/in the back yard on the left-hand side)
pn-pt/mo-fr 11-21, sb/sa 13.30-21**

A combination of a café, antiquarian bookshop and gallery. You can bring your old books here, browse through other used books; there is also a shelf with readings in English. A second life is given not only to books but also to furniture – the inside of the café is decorated with second-hand things. One can try an apple pie with fruits grown in a home garden, drink herbs, produced by a local company, with honey obtained from Jachranka farmer's apiary and buy jewellery made by the owner...of the brass wire taken from the mechanics engine. Mesita organizes cyclical concerts and meetings with e.g. lovers of various cultures, writers, poetical evenings, ceramics and artistic workshops. The café is free from cigarette smoke and at the entrance your bike can be safely bound.

TARABUK

10



Tarabuk to miejsce, w którym zachęca się do świadomej konsumpcji książek. Zanim kupisz, możesz oglądać, przeglądać i czytać tak długo, aż upewnisz się, że rzeczywiście chcesz kupić dany tytuł. Oprócz książek duży wybór niezależnej prasy. To świetny przykład miejsca otwartego na ludzi – na okolicznych mieszkańców niezależnie od wieku, na spotykających się tu działaczy i aktywistki oraz dzieci. Dla tych ostatnich organizowane są lekcje upowszechniające czytelnictwo. Z gościnności Tarabuka korzystało m.in. eFTe, przy okazji spotkań z okazji Dnia Sprawiedliwego Handlu i Dnia bez Kupowania. Także Liga Odpowiedzialnego Biznesu organizuje tu swoje spotkania. Można się tu napić soku z brzozy, domowego soku z czarnego bzu, zjeść kawałek domowego ciasta, a także kupić ręcznie robioną biżuterię. Na zewnątrz stoją na rowery.



ul. Browarna 6
pn-pt/mo-fr 10-22, sb-nd/sa-su 12-22
www.tarabuk.pl

Tarabuk is a place where guests are introduced to conscious book consumption. Before you buy anything, you can have a look, browse and read for as long as you wish, before you make sure that you really want to buy a given title. They also offer a wide range of magazines apart from books. It is a great example of a place open for people – for the local community, regardless of age, for campaigners and activists meetings and for children. For those last ones, meetings popularizing reading are organized here. Tarabuk's hospitality was shown for example during Fair Trade Day and Buy Nothing Day organized by eFTe. Also the Responsible Business League organizes its meetings here. You can have a birch juice, home-made black lilac juice, eat home-made cake, and also buy hand-made jewellery. Outside, there is a bike stand.



Księgarnia mieści się w samym sercu dzielnicy Powiśle. Z zewnątrz wygląda jak stary sklep z książkami. Uwagę przechodniów przykuwają napisy na oknach informujące o skupie książek. W środku przypomina ona trochę magazyn przepiękny najróżniejszej maści dziejowymi tytułami. Zadziwia zarówno ich ilość, jak i różnorodność. Ponadto oferuje obsługę, fachową dyskretną, kompetentną i z pasją wykonującą swój zawód – prawdziwego Księgarza.



ul. Solec 103
pn-pt/mo-fr 11-18, sb/sa 11-14

The book store is situated in the heart of Powiśle district. Outside, it resembles an old bookshop. The passers-by are attracted by signs informing about buying and collecting used books. Inside, it looks a bit like a warehouse full of various titles. The amount and variety of books is amazing. Furthermore the service delights – it is professional, discreet, competent and done with passion. They practice the profession of a real bookseller.

BIBLIOTEKA PUBLICZNA

W DZIELNICY POCHOŃ M.ST. WARSZAWY (I INNE WARSZAWSKIE BIBLIOTEKI...)

1 2



Kiedy ostatni raz byliście w publicznej bibliotece? Warto tam zaglądać nie tylko po ciekawą lekturę, ale również filmy, książki mówione czy gry planszowe. Biblioteka prowadzi warsztaty i kursy (np. obsługi komputera dla osób starszych), organizuje spotkania autorskie i prelekcje. Osoby niepełnosprawne czy chore z okolicy mogą zamówić książki z dostawą do domu. Książki czy czasopisma wycofane ze zbiorów trafiają zwykle do chętnych, w ostateczności na makulaturę.

Zamiast dużo wydawać na zagraniczne książki skorzystaj z Wypożyczalni Książek Obcojęzycznych Biblioteki Publicznej w Dzielnicy Praga Południe, ul. Meissnera 5. Znajdują się tu książki w języku angielskim, francuskim, niemieckim, rosyjskim, hiszpańskim i włoskim.



ul. Grójecka 77
www.bpochota.waw.pl

When was the last time that you visited a public library? It's good to go there not only for interesting books, but also movies, audiobooks or board games. The Library runs workshops and courses (e.g. computer courses for the elderly), organizes meetings with authors and lectures. The disabled or sick people from the neighbourhood can order books together with the delivery. The books and magazines withdrawn from the collections are given to those who want them or if there is no other alternative to be recycled.

Instead of spending a lot of on foreign books, visit the foreign language library of Praga Południe quarter on Meissnera St 5. You'll find here books in English, French, German, Russian, Spanish and Italian.

Książki nieprzemijalne

Eternal books



Green Planet to kawiarnia i sklep, gdzie znajdziesz ponad 1000 produktów wegetariańskich, wegańskich i z certyfikatem rolnictwa ekologicznego – żywność, kosmetyki i produkty czyszczące. Część z nich posiada również certyfikat Sprawiedliwego Handlu. Możesz dostać tu także długopisy z kukurydzy i rozmaite produkty pochodzące z odzysku. Zakupy możesz zrobić na miejscu albo zamówić je w sklepie internetowym. Green Planet wspiera również szereg inicjatyw związanych z ochroną praw zwierząt (m.in. pogotowie adopcyjne dla psów i kotów czy kampanie organizacji Viva!) oraz zatrudnia osoby mające trudności na rynku pracy, m.in. niewidome.



ul. Nowogrodzka 6 A
pn-pt/mo-fr 10-20, sb/sa 10-16
www.greenplanet.pl

Green Planet is a café and shop, where over 1000 vegetarian products can be found, as well as vegan and with the organic agriculture certificate – food, cosmetics and cleaning products. A number of them hold the Fairtrade certificate as well. You can also get here pens made of corn and various recycled products. You can do shopping on the spot or order the products from the online shop. Green Planet supports a number of initiatives connected with animal protection (e.g. cats and dogs adoption services or Viva! Campaigns) and employs people who have problems in finding a job, e.g. blind people.



Spółem Warszawska Spółdzielnia Spożywców Śródmieście to najstarsza spółdzielnia w Polsce – 140 urodziny w 2009 roku! Do sieci należą liczne sklepy spożywcze i przemysłowe, w tym Spółdzielcze Domy Handlowe – Hala Mirowska i Sezam. Spółdzielnia realizuje Program Ekologiczny Spółem, w ramach którego zwiększa dostępność certyfikowanych produktów ekologicznych i oferuje klientom torby bawełniane, polipropylenowe i papierowe, a także współpracuje z organizacjami ekologicznymi. Spółem promuje produkty sektora spółdzielczego m.in. nabiał, pieczywo oraz produkty lokalne m.in. owoce z podwarszawskich sadów. W ofercie artykuły papiernicze wytwarzane z makulatury oraz wiele produktów ręcznie robionych – kosze z wikliny, obrusy, serwety, kwiaty ozdobne itp.



ul. Marszałkowska 126-134
pn-pt/mo-fr 7-21, sb/sa 9-17, nd/su 10-16
www.spolem-wss.com.pl

Spółem Warszawska Spółdzielnia Spożywców Śródmieście is the oldest cooperative in Poland – 140th anniversary in 2009! This network gathers numerous groceries and general stores, including the Cooperative Department Stores – Hala Mirowska and Sezam. The cooperative pursues the Spółem Ecological Programme, which allows for the greater availability of certified ecological products and offers the clients cotton, polipropylene and paper bags, it also cooperates with ecological organizations. Spółem promotes the cooperative sector goods e.g. dairy products, bakery goods and local products, such as fruit grown in the suburban orchards. Its offer includes stationery made of recycled paper and many other hand made products – wicker baskets, table cloths, sweaters, flowers, decorations etc.

ŻÓŁTY CESARZ

Żółty Cesarz jest rajem dla osób szukających produktów z certyfikatem rolnictwa ekologicznego czy sprawiedliwego handlu. Oprócz żywności ekologicznej znajdziesz tam wiele produktów lokalnych i pochodzących z handlu solidarnościowego. Żółty Cesarz oferuje również ekologiczne kosmetyki i środki czystości, a także książki poświęcone ekologii i zdrowej żywności. Obsługa sklepu chętnie opowie ci o świadomej konsumpcji, standardach rolnictwa ekologicznego czy systemie sprawiedliwego handlu. Druga lokalizacja sklepu znajduje się na ul. Bruna 34. Sklep działa też w wersji internetowej.



pl. Grzybowski 10
pn-pt/mo-fr 11-19, sb/sa 9-14
www.zoltycesarz.pl

Żółty Cesarz is a haven for those looking for organic agriculture and fair trade products. Apart from ecological food, you will find here many local products and the ones from solidarity trade. Żółty Cesarz also offers ecological cosmetics and cleaning products, as well as books on environment protection and healthy food. The shop's staff will be happy to tell you more about conscious consumption, ecological agriculture standards and the fair trade system. The second shop is located on Bruna Street 34. Additionally, the shop operates online.

LA CAVE DE PHILIPPE DE GIVENCHY

16



Czym są wina biodynamiczne? Można się tego dowiedzieć na Wilczej 28, gdzie ma swoją piwnicę Philippe de Givenchy – pasjonat i znawca wina. Wina pochodzą z małych rodzinnych gospodarstw pracujących tradycyjnymi metodami, a wytwarzane są w zgodzie z naturą i środowiskiem. Uprawa win biodynamicznych jest bardzo restrykcyjna i ściśle kontrolowana. Praca w winnicy jest uzależniona m.in. od faz księżyca, do nawożenia używa się kompostu oraz ziołowych mieszanek, w procesie fermentacji wykorzystuje się naturalne drożdże, a w walce ze szkodnikami posiłkuje się roślinami. Wina pyszne i po zakupie pakowane w papierowe torebki.



ul. Wilcza 28
pn-sb/mo-sa 11-20

What are biodynamic wines? You can find that out on Wilcza 28 where Philippe de Givenchy, the admirer and connoisseur of wine has his cellar. The wines come from small, family farms, which use traditional methods, and are manufactured with respect to the nature and environment. Biodynamic wine cultivation is very rigorous and strictly controlled. The work in the vineyard depends on moon's phases. The compost and herbal mixes are used for fertilizing, natural yeast is applied in fermentation, and natural plants are used in fighting against pests. These extraordinary wines are put into paper bags after purchase.

Naturalnie Żywność

Naturally food



Skarby Smaku zostały założone przez trzy mamy, które chciały stworzyć sklepy dla osób podobnie jak one poszukujących dobrej jakościowo żywności dla swoich dzieci. W Warszawie działają dwa sklepy – w Centrum i na Żoliborzu (ul. Potocka 14/10). Można tu znaleźć żywność tradycyjną i ekologiczną, a także regionalną – specjały z różnych stron Polski, np. słynne sery korycińskie. Skarby Smaku oferują również kakao i kawę z certyfikatem Sprawiedliwego Handlu. Sklep należy do ruchu Slow Food i stara się propagować ekologiczne zachowania. Jak twierdzą właścicielki: „Firma nie poleca swoim klientom niczego, czego nie zaproponowałybyśmy z przekonaniem swoim dzieciom”.



ul. Hoża 43/49, lok.4B
pn-pt/mo-fr 9-19, sb/sa 10-14
www.skarbysmaku.pl

Skarby Smaku was established by three mothers, who wanted to run a shop for people like them, looking for good quality food for their children. There are two such shops in Warsaw – in the Centre and in Żoliborz (ul. Potocka 14/10). You can find here traditional and ecological food, as well as regional – specialties originating from various places in Poland e.g. the famous koryciński cheese. Additionally, Skarby Smaku offers Fairtrade cacao and coffee. The shop supports the Slow Food movement and tries to promote green lifestyle. As the owners claim: “The company doesn’t offer anything to its clients that we would not propose to our own children.”



Sklep zielarsko-medyczny, w którym można kupić parafarmaceutyki, zioła oraz zdrową żywność, również z certyfikatem żywności ekologicznej, np. płatki owsiane, błonnik owsiany i pszeniczny, sok z brzozy, mąka orkiszowa. Warto tu przyjść po wyroby pszczele – wosk (np. do batików) i miody. Jako że mąż właścicielki, który często bywa w sklepie jest pszczelarzem, przewodniczącym Wojewódzkiego Związku Pszczelarzy, można liczyć na fachową pomoc w wyborze odpowiedniego miodu. Jedyne miejsce w Warszawie, gdzie można zdobyć czasopisma pszczelarskie.

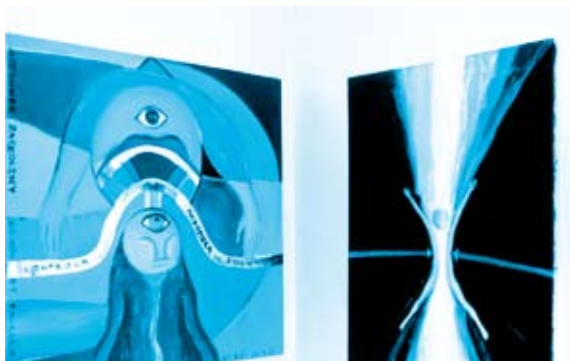


Pl. Konstytucji 3
pn-pt/mo-fr 10.30-19,
sb/sa 10-14.30

A herbal and medical shop, in which you can buy pharmaceuticals, herbs and healthy food, also the ones with ecological food certificates e.g. oatmeal, oats and wheat fiber, birch juice, spelt flour. It is worth to come here to get honey products – wax (e.g. for batik) and honey. Thanks to the fact that the owner's husband is a bee-keeper, the chair person of the Voivodship Apiculturists' Association, you can be sure of the professional help in choosing the right type of honey. The only place in Warsaw, where magazines on apiculture can be found.



Bar wegetariański i wegański, a obok sklepik z dużym wyborem produktów ekologicznych. W barze serwowane są dania przygotowywane na miejscu – bez polepszaczy, jajek, kwasu cytrynowego, a w sklepie kupisz kasze, owoce suszone, ryże, nasiona, pieczywo, napoje, kosmetyki, środki czystości, naczynia i ręcznie robione świece. W obu miejscach znajdziesz kawę z certyfikatem Sprawiedliwego Handlu. Dochody z prowadzenia baru przeznaczane są na statutową działalność Fundacji Pożywienie Darem Serca, która zajmuje się dożywianiem dzieci. Wdrażane jest zastosowanie efektywnych mikroorganizmów do utylizacji odpadów organicznych, a na zewnątrz można bezpiecznie zostawić rower.



Al. Jana Pawła II 36c
pn-pt/mo-fr 11-20, sb-nd/sa-su 12-20
www.vega-bar.com.pl

Vegetarian and vegan bar, and next door – a small shop with a wide choice of ecological products. Dishes served in the bar are prepared on the spot – without additives, eggs or citric acid. In the shop you will get groats, dried fruit, rice, grains, bakery products, juices, cosmetics, cleaning products and hand-made candles. In both places you will find Fair-trade coffee. The income from running the bar is used for the statutory activities of the “Food – the Heart’s Gift” Foundation, which deals with children’s nutrition. The use of effective microorganisms for the disposal of organic waste is being implemented, and outside one can safely leave the bike.

BIOSFEERA

20



Restauracja wegetariańska. Restauracja współpracuje z organizacją ochrony praw zwierząt Viva! i Ośrodkiem Poza Centrum. Powstała z marzenia, aby propagować kuchnię wegetariańską, pokazać jej różnorodność i to, że dania wegetariańskie mogą być pyszne i ładnie podane. Właścicielki dbając o różnorodność oferty korzystają z wszystkich dostępnych sezonowych produktów.



Al. Niepodległości 80
pn-nd/mo-su 10-22
www.biosfeera.com

Vegetarian restaurant. Co-operates with Viva! – Animals rights protection organization, and “Poza Centrum” Centre. Established in order to promote vegetarian cuisine, show its variety and the fact that vegetarian dishes can be delicious and nicely served. The owners, paying attention to diversity, use all of the available seasonal products.

Naturalnie Żywność

Naturally food



Filtry cafe są jednym z nielicznych, ale coraz szybciej powstających miejsc w Warszawie, gdzie można posmakować produktów ze Sprawiedliwego Handlu, np. czekolady i kawy bezkofeinowej. Na miejscu herbaty i cukier z tym certyfikatem. Do kupienia ciasta i ciasteczka domowego, lokalnego wyrobu. To również lokalne centrum informacyjne, zaangażowane w to, co się dzieje w ich sąsiedztwie, punkt kontaktowy związany z przekazywaniem różnych sprzętów, które ciągle mogą przydać się innym. Można tutaj przyjść naprawić rower, albo pożyczyć narzędzia i zrobić to samemu. Na miejscu w powietrzu internet i gry. Oprócz tego w kawiarni organizowane są różne imprezy – slajdowniska, wystawy obrazów, grafik i zdjęć oraz sofa bazar – targowisko ręcznie robionych prezentów.



ul. Niemcewicza 3
pn-pt/mo-fr 8-21, sb/sa 10-21, nd/su 10-18
www.filtrycafe.blog.pl

Filtry Café is one of a few but quickly appearing places in Warsaw, where you can taste Fairtrade products e.g. chocolate and non-caffeine coffee. Even tea and sugar has this certificate. You can also buy home-made cakes and cookies of local production. It is also a local information center, involved in activities taking place in the neighborhood, as well as a contact point for the exchange of various pieces of equipment that can still be used by others. You can come to fix your bike here or borrow the tools and do it by yourself. Internet and games can be found on the spot. Apart from this, various events are organized in the café – slide shows, exhibitions of paintings, graphics and photos; even a sofa bazaar – a stand with hand-made presents.



Nieduża, przemiła kawiarnia serwująca kawę (w tym z Dominikany), herbatę i czekoladę ze Sprawiedliwego Handlu, a także mate. Znajdziesz tu materiały na temat świadomej konsumpcji i sprawiedliwego handlu. Kępa Cafe współpracuje z Grupą eFTe Warszawa i innymi warszawskimi NGO. Organizowane są tu niedzielne pokazy filmów dokumentalnych, w planach warsztaty i fairtradowe śniadania. Kawiarnia jest umeblowana używanymi sprzętami i segreguje odpady, jednorazowe talerzyki są z liści bananowca, a słomki i serwetki są biodegradowalne. Rower możesz wygodnie przypiąć w pobliżu. Przyjazna osobom niepalącym i rodzicom z małymi dziećmi, zaangażowana w życie Saskiej Kępy. Oprócz kawy i ciastek, w Kępa Cafe możesz kupić i zamówić płyty z muzyką różnych stron świata.



ul. Finlandzaka 12a
otwarta codziennie /open daily 10-21
tel.: (+48) 22 616 1225, www.kepacafe.pl

Relatively small cafe serving coffee (also from Dominican Republic), tea and chocolate with Fairtrade certificate, as well as mate. You'll find here materials on sustainable consumption and Fair Trade. Kępa Cafe co-operates with eFTe and other NGOs. Sunday movie shows are organized, and workshops and fair trade breakfast are planned to be organized. The café is furnished with second hand pieces, the waste gets recycled, disposal plates are made of banana leaves, biodegradable straws and napkins are used. Your bike can be comfortably tied in the vicinity. Non-smoking cafe, open to parents and children, involved in the life of the Saska Kępa district. Apart from coffee and cakes, you can buy and order in Kępa Café music records from all over the world.



Kawiarnia z fairtradową kawą i herbatą, konfiturami i czekoladą z ekologicznych gospodarstw, czarkami do parzenia yerby, świeżymi sokami i kanapkami. Na prezent można zakupić coś z ceramiki lub kosz z produktami delikatesowymi. Jest podjazd dla wózków i kącik zabaw dla dzieci oraz miejsce do parkowania dla rowerów. Palić można tylko w ogródku. Organizowane są spotkania i imprezy, m.in. tydzień z yerbą obejmujący pokaz zdjęć z Ameryki Płd.), trzygodzinny kurs migowy, weekend z czekoladą, pieski weekend (spotkania z psim pedagogiem) czy niemy weekend (przeгляд filmów niemych). Smacza Jama współpracuje ze Stowarzyszeniem Sprawiedliwego Handlu „Trzeci Świat i My” oraz Domem Kultury „Wola”. Tutejsze meble pochodzą ze słynnego targu staroci na Kole.



**ul. Skierniewicka 21, lok.8D (wejście od Płockiej/
entrance from Płocka St.)
pn-pt/mo-fr 10-22, sb-nd/sa-su 10-22
www.smaczajama.pl**

Café with Fairtrade coffee and tea, jams and chocolate from ecological farms, gourds for yerba brewing, fresh juices and sandwiches. Ceramics products or food baskets can be bought here for presents. There is a ramp for wheelchairs, a playground corner for children and a parking for bikes. Smoking is allowed only in the garden. Meetings and events are organized here: yerba week (with the exhibition of photos from South America), 3-hour sign language courses, weekend with chocolate, dogy weekend (a meeting with a dog psychologist), or mute weekend (silent movies shows). Smacza Jama cooperates with the “Third World and Us” Fair Trade Association and “Wola” House of Culture. The furniture is from the famous flea market Koło.



Cykloza to połączenie kawiarni, galerii i księgarni o profilu alterglobalistycznym. Odbywają się tu wystawy młodych artystów, koncerty, pokazy filmów, debaty. Wszystkie produkty są wegańskie, większość posiada certyfikaty ekologiczne lub Sprawiedliwego Handlu. Zjesz tu ciasta, tosty lub zupę. Wypijesz kawę z mlekiem sojowym, pochodzącą od Indian Chiapas z Meksyku czy też piwo z małego lokalnego browaru. Kupisz wydawnictwa dotyczące wegetarianizmu, antyglobalizmu, demokracji uczestniczącej. Można tu nabyć gadżety rowerowe: czapeczki i torby kurierskie szyte ręcznie przez jednoosobowe manufaktury. Cykloza jest stworzona i zarządzana przez kolektyw zaangażowany w rozwój kultury rowerowej np.: festiwale i targowiska rowerowe. Oczywiście jest stojak rowerowy.



ul. Hoża 62
pn-pt/mo-fr 11-22, sb/sa 13-22
www.cykloza.waw.pl

Combination of a café, gallery and bookshop of the alterglobalist profile which hosts exhibitions of young artists, concerts, movie shows, debates. All the products are vegan, most of them hold Fairtrade and organic certificate. You can eat here cakes, toasts or soups and drink coffee from Mexican Chiapas Indians with soya milk or beer from a small, local brewery. You can get publications on vegetarianism, anti-globalism, participatory democracy. One can buy here bicycle gadgets: hand-made courier bags produced by individual manufacturers. Cykloza was established and is managed by a collective engaged in the cycling culture and co-organizes festivals and bicycle markets. There is a children recess in the cafe and the campaign of MaMa Foundation recognized it as children&parents friendly space. Obviously there is a bike stand.

SCHRONISKO ZIELONE MAZOWSZE

W samym centrum Warszawy Zielone Mazowsze otwiera swoje drzwi dla wszystkich, którzy szukają taniego i przyjaznego środowiska noclegu. Zyski z prowadzenia hostelu wspierają działalność stowarzyszenia Zielone Mazowsze. Goście mają szansę trafić na spotkania stowarzyszenia czy rowerowej Masy Krytycznej i pogłębić swoją wiedzę na temat ekologii przez lekturę licznych ulotek, broszur i książek. Schronisko stara się działać w sposób przyjazny środowisku – używa się tam sprzętu energooszczędnego, segreguje śmieci. Znajdziesz tam wiele sprzętów z drugiej ręki i z odzysku.

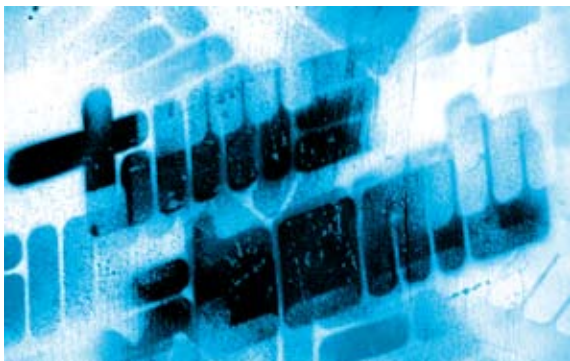


ul. Nowogrodzka 46/6
otwarte codziennie/open daily 7-10, 17-23
hostel.zm.org.pl

In the very centre of Warsaw, the Hostel Zielone Mazowsze, opens its doors to everyone looking for cheap and environmentally-friendly accommodation. The income gained from the running of the hostel supports the Green Mazovia Association. The guests have a chance to see the association's or Critical Mass meetings and at the same time widen their knowledge on ecology thanks to various fliers, brochures and books available. The hostel tries to be environment friendly – it uses energy-saving appliances and segregates waste. You will find many second-hand and used goods there.



Timebomb to biuro rowerowej firmy kurierskiej i zarazem warsztat produkujący artykuły przeznaczone dla kurierów rowerowych – torby, ubrania i akcesoria. Torby produkowane są ręcznie przy użyciu materiałów pochodzących z Europy, czasami z odzysku. Wyroby Timebomb można kupić w małych, niezależnych sklepach rowerowych. A najbardziej przyjazne środowisku są, oczywiście, rowerowe usługi kurierskie świadczone przez Timebomb!



ul. Emilii Plater 7
zadzwoń zanim wpadniesz/call before you drop
by: +48 605 543 363
www.timebomb.pl

Timebomb is an office of a biking courier company as well as a workshop producing items for bicycle couriers – for example bags, clothes and accessories. The bags are hand made of European materials, sometimes second-hand ones. Timebomb products can be bought in small, independent bicycle shops. The most environmentally friendly, though, are the courier services themselves delivered by Timebomb!



Wygodny rower to jedno z nielicznych miejsc w Warszawie, które zajmuje się sprzedażą, naprawą, i wypożyczaniem tzw. rowerów holenderskich, zarówno nowych jak i używanych. Zakład posiada dwa punkty na ulicy Nowiniarskiej (serwis i wypożyczalnia) i na Alejach Jerozolimskich 49 (wypożyczalnia z nowymi rowerami). Zakład proponuje zwiedzanie Warszawy na dwóch kółkach, w ofercie znaleźć można wycieczki pod opieką licencjonowanych rowerowych przewodniczek. „Nasze miejsce powstało z pasji do rowerów. Wypożyczalnia powstała w odpowiedzi na brak takiej usługi na rynku warszawskim. Rower to dla nas coś więcej niż narzędzie rekreacji, rower powinien być wykorzystywany do transportu na co dzień.” Zakład wspiera Masę Krytyczną, czyli inicjatywę rowerową dążącą do rozbudowy sieci ścieżek rowerowych w Warszawie.



ul. Nowiniarska 10
pn/mo 13-19, wt/tu 12-19, śr-pt/we-fr 11-19,
sb-nd/sa-su 10-18
www.wygodnyrower.pl

Wygodny rower (Comfortable Bicycle) is one of a few places in Warsaw that deals with selling, servicing and renting so called Dutch bicycles, both new and used ones. It has two branches: on Nowiniarska (service and rental) and on Aleje Jerozolimskie 49 (rental of brand new bikes). The company suggests Warsaw sightseeing on two wheels, as well as trips with licensed bicycle guides. 'Our company was established from passion for bicycles. We started our rental services since Warsaw lacked such a service. Bicycles are a lot more for us than a recreational tool only, the bike should be used for everyday transport.' The company supports the Critical Mass, a biking initiative aiming at extending the cycling paths in Warsaw.

GALERIA SZTUKI ROWEROWEJ

28



W piwnicach starej kamienicy powstało miejsce, które zaspokoi potrzeby wielu Warszawiaków i Warszawianek. Jak nazwa wskazuje, to przede wszystkim galeria (w planach np. wystawa obrazów znalezionych na śmietniku). Oprócz tego można tu sprzedać rower, którego już nie potrzebujemy, nabyć „nowy” (składany na zamówienie ze starych części, pomalowany wedle życzenia), naprawić zepsuty, a przy okazji obejrzyć ciekawe zabytkowe modele. W zimie można wybierać snowboardy i akcesoria oraz korzystać z usług serwisu. To wszystko w niebanalnym otoczeniu mebli z odzysku i piwnicznym półmroku. Właściciele zapraszają z każdym problemem – jeśli nie będą w stanie rozwiązać sami, spróbują polecić kogoś, kto będzie mógł pomóc.



ul. Widok 10

otwarte od południa do północy, jeśli miejsce jest zamknięte to na drzwiach wisi kartka z numerem, który pomoże namierzyć właścicieli/Opened from noon till midnight, if the place is closed – the phone number is left at the door, it will help to track the owners down.
www.sztukarowerowa.pl

In the cellars of an old tenant, a place that will satisfy the needs of many Warsaw citizens was created. As the name suggests, it is mainly a gallery (an exhibition of paintings found in the dump is planned). Apart from this, you can sell here the bicycle that you no longer need, buy a “new” one (put together from the old parts and painted according to your wish), mend the broken one, and see interesting antique models. During the winter you can choose from snowboards and accessories as well as service your equipment. Everything is surrounded by second-hand furniture and is submerged in the cellar’s dim light. The owners invite bike owners with all kinds of problems - If they can’t deal with they will surely give you advice on who can.

PRACOWNIA PARASOLI HENRYKA NIDECKIEGO

„Takie parasole nosiły przedwojenne elegantki!”. Zakład istnieje od 1931 roku – początkowo często zmieniał lokalizację, ale na ulicy Nowogrodzkiej działa już od 50 lat. Pracownia zajmuje się wyrobem, naprawą oraz sprzedażą parasoli. W ofercie zakładu można znaleźć parasole produkcji polskiej i austriackiej, ale przede wszystkim takie, które zostaną z nami na długo. Zakład naprawia zarówno parasole za 15 zł, jak i ekskluzywne, za kilkaset. Zdarzają się także okazy prawdziwie egzotyczne do naprawy, „był np. Pan z parasolem z Wenezueli”. Pracownia sortuje śmieci i odnawia na własny użytek stare meble, wciąż korzysta także ze starych sprzętów takich jak prasa, leciwe żelazko i maszyna do szycia.



ul. Nowogrodzka 40
pn-pt/pn-pt 11-18

‘Such umbrellas were owned by pre-war ladies!’ This Umbrella’s Workshop has been established in 1931 – at the beginning it was changing the address quite frequently, however, on Nowogrodzka it has already been for 50 years. They produce, fix and sell umbrellas. The offer includes Polish and Austrian umbrellas, but surely such that will stay with us for a long time. This workshop repairs all kind of umbrellas – cheap ones, as well as exclusive ones, worth a lot of money. There are also exotic kinds of umbrellas to be repaired sometimes “once there was a man with an umbrella from Venezuela”. The company recycles their waste and renews old furniture, it still makes use of old equipment such as a press, an old iron and a sewing machine.

NAPRAWA OBUWIA — LEON

30



Wchodzących do warsztatu od razu uderza ogromna ilość nagromadzonych wszędzie butów. Pantofle, kozaki, sandały piętą się, czekając na swoją kolej, ale właściciel, który prowadzi zakład od 24 lat, w pełni panuje nad sytuacją. Buty produkowane dziś są mniej trwałe i relatywnie dużo tańsze (głównie ze względu na przeniesienie produkcji do krajów rozwijających się), więc klientów jest mniej niż kiedyś, ale na szczęście wciąż są chętni by zamiast kupować nowe obuwie – reperować stare. Do zakładu szewskiego na Hożej zjeżdżają się ludzie z całej Warszawy, niezależnie od wieku i zasobności portfela.



ul. Hoża 3
pn-pt/mo-fr 10.30-19

On entering the workshop, one is amused with the amount of collected shoes. Slippers, boots and sandals piling up, waiting for their turn, but the owner, who has been running the shop for 24 years, has full control over everything. The shoes produced nowadays are short-lasting and relatively much cheaper than they used to be before (mainly due to the fact of moving production to developing countries), so the clients are fewer than they used to be, however, there are still many people willing to fix the old shoes instead of buying new ones. Clients from all over Warsaw, regardless of age and wealth, come to Shoe Repair on Hoża.

PASMANTERIA VICTORIA

Co zrobić, jeśli odpadnie guzik lub zrobi się dziura w skarpetkach? Zanim kupimy nowe, warto spróbować samodzielnie je naprawić, a wszystko, co nam do tego potrzebne znajdziemy tutaj. Tym, co nie wierzą we własne siły, oferowane są poprawki krawieckie i dziewiarskie. Można tu zamówić sweter robiony na drutach, serwetę zrobioną na szydełku, a także zapisać się na kurs decoupage, dzięki któremu można odnawiać stare meble, przedmioty drewniane, metalowe i szklane. Otwarty w 1949 roku, jest to jeden z pierwszych sklepów tego typu w Warszawie. Zaczynał od sprzedawanych z zagranicy żakietów i sukienek, chętnie kupowanych przez warszawskie eleganki z wyższych sfer, dziś oferuje duży wybór guzików, włóczek, mulin, igieł, nici, wstążek i koralików.



ul. Widok 22
pn-pt/mo-fr 10-19, sb/sa 10-14

What to do if the button falls off or a hole appears in the socks? Before we buy new ones, it is worth fixing them ourselves, and everything that is needed for this can be found here. For those who don't believe in their own abilities, tailor and knitting services are offered. One can order a knitted sweater, serviettes made on a crochet-hook or sign up for a decoupage course, which will teach how to renew old furniture, wooden, metal and glass things. Established in 1949, it is one of the first shops of such a type in Warsaw. In its early days the shop sold jackets and dresses imported from abroad, eagerly bought by the Warsaw upper class ladies; nowadays, it offers a wide range of buttons, wools, embroidery threads, needles, threads, ribbons and beads.

METALOPLASTYKA

32



W centrum miasta na ul. Hożej jest zakład naprawy sztucznej biżuterii. Można tutaj przynieść bransoletki, koraliki, biżuterię: klipsy, korale. Metaloplastyka, to również miejsce spotkań i rozmów ludzi w każdym wieku, spotykają się tu osoby od kilkunastu do 90 lat, ludzie teatru i filmu, jak i po prostu miłośnicy biżuterii.



ul. Hoża 3
pn-pt/mo-fr 12-17

In the town centre on Hoża Street there is an artificial jewellery repair workshop. You can bring here your bracelets, beads and jewellery: earrings, necklaces. Metaloplastyka is also a gathering and discussion place for people of every age, the youngest ones and people up to 90 years old meet here, you can meet here theatre and film crowd and of course simply jewellery lovers.



Mamy tu do wyboru organiczne i wegetariańskie jedzenie, jak i polskie miody i batony miodowe. Jest to przede wszystkim herbaciarnia, w której można również nabyć na prezent ręcznie robione rzeczy: biżuterię, świeczniki, pudełka. Są też używane książki. Na miejscu literatura o odżywianiu, ziołach, olejkach i starych metodach sprzątania. Co miesiąc odbywają się tu Ekospotkania – mające na celu edukację ekologiczną. Stosowane są zasady reuse i recycle. Świeczniki robione są ze stłuczonych filiżanek, wosk jest topiony ponownie, część wyposażenia to rzeczy, które przywędrowały z innych miejsc, gdzie już nie były potrzebne. A do czyszczenia zamiast chemikaliów pracownicy stosują różne „domowe” metody. Można się tu wybrać także na pokazy filmów ekologicznych, lub na szkolenie dotyczące zdrowego odżywiania.



ul. Bruna 20
codziennie/daily 13-22
www.herbathea.waw.pl

We are offered here organic and vegetarian food, as well as Polish honeys and honey bars. It's primarily a tea-shop where you can also buy hand-made products for presents: jewellery, candlesticks, boxes. There are as well used books. You can find here literature on nutrition, herbs, oils, and old methods of cleaning. Monthly Eco-meetings take place here – aimed at the ecological education. Rules of reusing and recycling are used. The candlesticks are made of chipped cups, wax is melted again, part of the equipment has been brought from places where it was no longer needed. For the cleaning of the place, the staff uses 'home' methods. instead of chemicals. One can visit the place for ecological movies, shows or healthy nutrition trainings.



Klubokawiarnia, która gości wiele imprez związanych z odpowiedzialną konsumpcją (m.in. warsztaty Kupuj Odpowiedzialnie Polskiej Zielonej Sieci i Grupy eFTe Warszawa), etycznymi ubraniami i współpracą rozwojową, a także organizuje targi ubrań z drugiej ręki, ręcznie robionej biżuterii i ubrań młodych projektantów. Chłodna od początku angażuje się w życie dzielnicy i wspiera kulturę niezależną. A dla amatorów i amateerek piwo z lokalnego, mazowieckiego browaru.

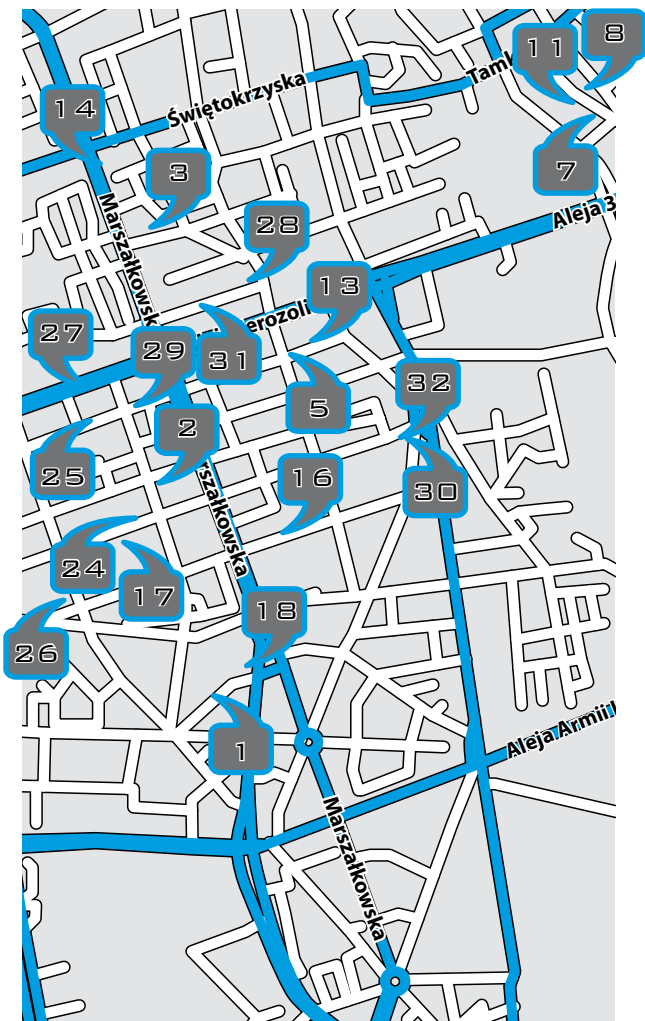


**ul. Chłodna 25 (róg Żelaznej/the corner of Żelazna St)
pn-pt/mo-fr 8-do ostatniego gościa/till the last guest,
sb-nd 10-do ostatniego gościa/till the last guest
www.chlodna25.blog.pl**

A club and café in one, which hosts many events connected with responsible consumption (e.g. Buy Responsibly by the Polish Green Network and eFTe), ethical clothing and development cooperation, as well as second hand clothes fairs, hand-made jewellery and young designers' clothes and other promotional events. Since its beginning, Chłodna has been engaged in the life of the local community and supporting the independent culture. For connoisseurs beer from the local Mazovian brewery is available.



- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 1. Abonda | 9. Mesita |
| 2. Komis | 10. Tarabuk |
| 3. Hey Joe | (poza mapami/off the maps) |
| 4. Kalimba Kofifi | 11. Antykawiarat |
| (poza mapami/off the maps) | 12. Biblioteka Publiczna w Dzielnicy |
| 5. Skarby Prababuni | Ochota m.st. Warszawy |
| 6. The Earth Collection | 13. Green Planet |
| (poza mapami/off the maps) | 14. SDH Sezam |
| 7. Mufka | 15. Żółty cesarz |
| 8. Sort Off | 16. La cave |



- | | |
|---|---------------------------------|
| 17. Skarby Smaku | 25. Schronisko Zielone Mazowsze |
| 18. Mirmar | 26. Timebomb |
| 19. Bar Vega | 27. Wygodny rower |
| 20. Biosfera
(poza mapami/off the maps) | 28. Galeria Sztuki Rowerowej |
| 21. Filtry cafe | 29. Pracownia Parasoli |
| 22. Kępa Cafe
(poza mapami/off the maps) | 30. Naprawa obuwia - Leon |
| 23. Smacza Jama | 31. Pasmateria Victoria |
| 24. Cykloza | 32. Metaloplastyka |
| | 33. Herba Thea |
| | 34. Chłodna 25 |







www.efte.org/spacerownik



R

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 978-83-61200-36-9



KUPOJ ODPOWIEDZIALNIE!

