

- ZAUJÍMA ŤA KLIMATIČKÁ SITUÁCIA A MOŽNOSŤ ANGAŽOVAŤ SA VO SVOJEJ KOMUNITE?
- CHCEŠ MOTIVOVAŤ LUDÍ VO SVOJOM OKOLÍ K REŠPEKTU K PRÍRODE I K SEBE NAVZÁJOM?
- MÁŠ NÁPAD, ALE CHÝBA TI TÍM ALEBO KNOW-HOW K JEHO USKUTOČNENIU?

získaj **CERTIFIKÁT**  
aktívneho stredoškolača

# POĎNATO:LAB

<https://www.medzipriestor.com/podnato>

PRIHLASOVANIE  
OTVORENÉ  
DO

**28.2.**



# prihlás sa do POĎNATO:LAB

neformálneho vzdelávacieho a mentoringového

programu pre mladých vo veku **14-19** rokov,

ktorý sa v tomto školskom roku otvára pre

**Bratislavský, Trnavský, Nitriansky a Trenčiansky kraj.**



Videá, fotky a informácie  
z minulého ročníka nájdeš na:

<https://www.medzipriestor.com/podnato>



## zaži:

### 4 workshopy na témy::

- Spätná väzba ako dar & Leadership & Ako premeniť svoj nápad na zrealizovateľný projekt
- Is there a planet B? & environmentálna a sociálna spravodlivosť
- Módny a potravinový priemysel: Čo má spoločné fast food a fast fashion?
- Cirkulárna ekonomika & miesta preč: kde (ne)končí náš odpad?

### stretnutia a diskusie

- s aktívnymi ľuďmi z neziskového sektoru, dobrovoľníckych, komunitných či environmentálnych organizácií ale aj s podnikateľmi, umelcami a ďalšími, ktorých sám navrhneš
- Novú Cvernovku v Bratislave, Baterkáreň v Trnave a ďalšie **inšpiratívne miesta**, kde budú prebiehať workshopy

## získaj:

- **certifikát aktívneho stredoškolača**
- **sieť ľudí**, na ktorých sa budeš môcť obrátiť aj po skončení programu
- **praktické zručnosti** v oblasti tvojich **soft skills**
- **osobné konzultácie** svojich plánov

## zdieľaj:

- svoje otázky, myšlienky, nápady a sny s **podobne zmýšľajúcimi ľuďmi**

## vyber si dve z možností realizovania sa:

- **zrealizuj svoj vlastný projekt** vedúci k pozitívnej zmene v tvojom okolí
- **zniž svoj ekologickú stopu**
- **pomáhaj ako dobrovoľník**

**a najmä motivuj svoje okolie!**

# AKO SA PRIHLÁSIŠ?

Vyplň krátky formulár na <https://bit.ly/idemnato>.

*Zaujímá nás najmä Tvoja motivácia a ako premýšľaš.*



## Ďakujeme

za Tvoj čas a odvahu  
tešíme sa na Teba!

## AKO TO BUDE PREBIEHAŤ?

Vytvoríme skupinu približne 15-tich členov, ktorá od marca do júna 2022 zažije každý mesiac (počas soboty) jeden intenzívny workshop a inšpiratívne stretnutie. Zároveň bude mať každý účastník možnosť stretávať sa s mentorom – profesionálom z oblasti udržateľného životného štýlu – a konzultovať s ním svoje plány a aktivity.

## KOHO HLADÁME?

Do praktického vzdelávacieho programu **POĎNATO:LAB** sa môže prihlásiť ktokoľvek vo veku 14-19 rokov, študujúci a/alebo žijúci v Bratislavskom, Trnavskom, Trenčianskom alebo Nitrianskom kraji.

*Ak niektorú z týchto podmienok nespĺňaš, ale ale aj tak by si sa rád prihlásil/a, napíš nám na [podnato.lab@gmail.com](mailto:podnato.lab@gmail.com) a môže sa stať, že Ti prihlášku aj tak povolíme.)*

*Nezáleží, koľko máš skúseností, ale aká je tvoja motivácia.*

*Šancu má naozaj každý. ;)*

## AKÉ SÚ PODMIENKY?

Účasť v programe je bezplatná a podmienená **splnením dvoch z nasledujúcich troch výziev** (s našou pomocou a mentoringom):

- a) znížiš svoju uhlíkovú stopu** osvojením si niekoľkých jednoduchých životných návykov a motivuješ aj niekoho ďalšieho
- b) ako dobrovoľník pomôžeš** verejnoprospešnej (sociálnej/komunitnej/environmentálnej,...) organizácii
- c) zrealizuješ vlastný drobný projekt** vedúci k pozitívnej zmene v Tvojom okolí (na škole, v ZUŠke, na sídlisku, v domácnosti,...)

Pri prihlasovaní nemusíš ešte vedieť, ktorú z nich si vyberieš, bližšie to preberieme na prvom stretnutí.

## MÁŠ OTÁZKY?

Píš na [podnato.lab@gmail.com](mailto:podnato.lab@gmail.com).

Veľmi radi o Tebe budeme počuť a čokoľvek Ti ujasníme.

# VYBRANÍ HOSTIA, AMBASÁDORI A MENTORI

## SOKRATOV INŠTITÚT

Inštitút realizovaný **Centrom environmentálnej a etickej výchovy Živica**. Vzdeláva, prepája a inšpiruje aktívnych ľudí. Organizuje ročný praktický vzdelávací program pre študentov a absolventov vysokých škôl rôznych odborov. Študentov a absolventov sieťuje a vedie k sociálnemu líderstvu, aby sa stali vzorom a hybnou silou pre zmeny na Slovensku. Pre širokú verejnosť vydáva vzdelávacie publikácie, videá a organizuje verejné prednášky, diskusie a festival **Showcrates**.



<https://www.sokratovinstitut.sk/>

<https://zivica.sk/>

## INŠTITÚT CIRKULÁRNEJ EKONOMIKY

**INCIEN** – pre svet, kde je odpad zdrojom. Jeho členky pomáhajú firmám, samosprávam a ľuďom tvoriť menej odpadu. A ten, ktorý vytvoria, im pomôžu premeniť na surovinu a zdroj. Navrhujú a zavádzajú zmeny, ktoré môžeme robiť od dnes. Ako odborníčky pomáhajú meniť hospodárstvo tak, aby už nefungovalo na úkor životného prostredia a klímy. Spájajú a vzdelávajú všetkých, ktorí chcú zanechať svet v lepšom stave, v akom ho našli.



<https://www.inciен.sk/>

<https://miestaprec.sk/>

## Nová Cvernovka

Nová Cvernovka je kultúrne a kreatívne centrum, ktoré spravuje Nadácia Cvernovka. Nachádza sa v priestoroch bývalej Strednej priemyselnej školy chemickej na predmestí Bratislavy. Okrem multifunkčných priestorov, vonkajšej terasy, pódia, komunitnej záhrady, verejného parku, detského ihriska a verejnej knižnice tu sídli vyše 120 umeleckých a tvorivých ateliérov. Areál poskytuje široké spektrum kultúrnych a vzdelávacích programov z oblasti hudby, výtvarného umenia, literatúry, filmu, divadla a multižánrových aktivít.



<https://novacvernovka.eu/program>

## CIRKULÁRNY HUB

Platforma aktívnych ľudí, ktorým záleží na zeleňšej budúcnosti. Odpady, minimalizmus, móda či psychológia...pridaj sa k nám a vo vybranej téme ťa prepojíme s odborníkmi, svetom aktivizmu či aktuálnej legislatívy. Platforma (oz SaUvedom) pomáha budovať kompetencie členov v oblastiach súvisiacich s ochranou klímy, prepájať šikovných ľudí a organizácie.



Hub presadzuje obehovú ekonomiku ako 1 z najdôležitejších riešení pre otázky, ktoré otvára klimatická zmena.

Je čas na Doughnut economy - 200 rokov staré ekonomické teórie jednoducho nefungujú.

<https://sauvedom.sk/>

# Martina MAREKOVÁ KUIPERS: Fashion Revolution

Dlhoročná nadšenkyňa, podporovateľka a dizajnérka pomalej módy.

Od januára 2018 je koordinátorka **Fashion Revolution** pre Slovensko. *Fashion Revolution* je celosvetové hnutie za transparentnosť, udržateľnosť a etickosť v módnom priemysle.

Jeho cieľom je spoločne a radikálne zmeniť spôsob, akým je naše oblečenie vyrábané, predávané a z akých zdrojov vzniká.

Pýta sa *#whomadeyourclothes*. Martina je dizajnérkou vo vlastnej slow fashion značke **Bartinki**. Tvorí z textilného odpadu s prihliadaním na etickosť výroby. Je vydatá a žije

v Bielych Karpatoch.



<https://bartinki.com/pages/o-nas>

<https://www.fashionrevolution.org/europe/slovakia-2/>

# Terézia Dominika LUKÁČOVÁ: I AMbitious

Zakladateľka online rozvojovej platformy **GROWNi.sk** a vzdelávacej organizácie **I AMbitious**, ktorej súčasťou je aj dvojmesačný online program či ročný program pre ambiciózných stredoškólkov, ktorí chcú byť súčasťou zmeny Slovenska k lepšiemu a prepojiť sa s inšpiratívnymi profesionálmi. Prejdú rôznymi sebarozvojovými aktivitami, dostanú vlastného mentora, zistia, čo chcú robiť do budúcnosti, zapoja sa do dobrovoľníckych aktivít, riešia projekt v praxi v spolupráci s mestom, učia sa ako pracovať v tíme a ako byť lídrom, taktiež sa zapoja do projektu vo firme.



<https://www.iambitious.sk/>

<https://growni.sk/>



## Marek ŠTÍTNY



Je rodákom zo Senice, vyštudoval SPU v Nitre, odbor Verejná správa - Regionálny rozvoj. Niekoľko rokov dozadu začal pomáhať ako dobrovoľník. Časom sa z dobrovoľníctva stala práca a teraz podujatia už len pripravuje: veľké mestské podujatia, workshopy, semináre, alebo len stretká pri zbieraní odpadkov. Ako pracovník na mestskom úrade má úzky kontakt s vedením mesta a jeho organizáciami. A ako predseda občianskeho združenia **Senica 2.0** zase veľký dosah na mladých dobrovoľníkov v meste a okolí. Tých sa snaží zapájať do prípravy a organizácie podujatí. A na oplátku je im k dispozícii, ak potrebujú radu, alebo s niečím pomôcť.

<https://senica20.sk/>

## BATERKÁREŇ



Trnavská Baterkáreň má prvé re-use centrum na Slovensku, dáva nepotrebným veciam druhú šancu. Učí a motivuje ľudí žiť vedomý a udržateľný život. Pravidelne organizuje tvorivé dielne, workshopy, prednášky, výmeny kníh, rastlín či hračiek a má zriadenú aj menšiu požičovňu vecí. V obchodíku ponúka kvalitné slovenské výrobky či čapovanú drogériu. Baterkáreň s detským kútikom, občerstvením a Charitatívnym sekáčom je komunitným miestom pre všetkých.

<https://baterkaren.sk/>

# MALACKÍ ZBERAČI

**Dobrovoľnícka enviro-skupina** pôsobiaca v Malackách

a okolí. Realizuje projekty, ktoré riešia aktuálne problémy súvisiace so znečistením životného prostredia, biodiverzitou, klimatickou krízou a poľnohospodárstvom. Medzi ich aktivity patria účasti na mestských podujatiach, tvorba workshopov pre deti a mládež, čistenie lesov s verejnosťou či vysádzanie stromov. V súčasnosti aktívne spolupracujú s mestskými inštitúciami a sú členmi vznikajúcej klimatickej skupiny Malaciek. Veria, že aj malé zmeny môžu mať veľký dopad.



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

# Daniel RICHTER

Rodák z Holíča, aktuálne študent práva na *Univerzite*

*Komenského* a taktiež predseda **O.Z. Gypel pomáha**.

V priebehu roka sa venuje organizácii rôznych projektov a aktivít, ktoré spájajú skalický región a šíria v ňom solidaritu. Veľmi sa zaujíma o ľudské práva a osvetu v spoločnosti. Baví ho spolupracovať na realizácii dobrých myšlienok a osobne relaxuje pri hre na klavír alebo hraní basketbalu.



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

## Simona Almášiová



Pochádza z Gelnice, no posledné roky okrem nej pendluje aj medzi Bratislavou a Nitrou. Je doktorandkou v odbore Výživa a pracuje pre neziskovú organizáciu Chuť žiť, kde pôsobí ako nutricionistka v terapii porúch príjmu potravy. Venuje sa nutričnému poradenstvu a keďže chce správne stravovacie návyky priniesť aj medzi deti a mladých, absolvovala doplnkové pedagogické štúdium a v záverečnej práci sa venovala výchove k zdraviu na školách. Mať zdravý vzťah s jedlom považuje za pevné základy, bez ktorých to nejde budovať ďalej. Je súčasťou študentky vzdelávacieho programu Sokratov inštitút.

<https://chutzit.sk/>

## Petra Slezáková: Zero Waste Slovakia



Petra vyštudovala Ekonomickú Univerzitu v Bratislave a 14 rokov pracovala v bankovníctve na Slovensku i v zahraničí v oblasti riadenia rizík. Potom ako si uvedomila globálne dopady konzumného života, rozhodla sa nebyť toho súčasťou a zvolila si cestu zodpovednej spotreby. V roku 2016 založila blog Zero Waste Slovakia, kde motivuje ľudí k zodpovednosti za životné prostredie a ukazuje im cestu k zero waste životnému štýlu. Posledné 4 roky sa naplno venuje prednáškam a workshopom na školách a vo veľkých firmách, kam prináša témy ako zero waste, uhlíková stopa jednotlivca, dopad nášho jedálnička na planétu či problémy textilného priemyslu. S firmami tiež spolupracuje na projektoch minimalizácie odpadu a plytvania v ich kancelárskych priestoroch a prevádzkach.

<http://www.zerowasteslovakia.sk/>

S KÝM SA V PROGRAME  
STRETNEŠ?



ČALADO  
MEDZIPRIESTOR O.Z.

## NÁŠ TÍM:

### Tereza MITRO



Absolventka fyzického divadla na JAMU v Brne. Momentálne študuje v Prahe na *Divadelní fakultě AMU*. Zároveň je študentkou **Sokratovho inštitútu**. Po štúdiách sa chce vrátiť na Slovensko, s manželom si opravujú domček v Strážach nad Myjavou. Spoluzakladala **Čalado medzipriestor**, ózетка, ktoré sa venuje komunitným, environmentálnym, vzdelávacím a umeleckým projektom, pričom tieto odvetvia v jednotlivých projektoch rôzne prepája. Hrá v divadelných i pohybových projektoch, venuje sa umeleckým i neumeleckým site-specific a community-specific projektom. Spoluvytvára projekt **#greenisthenewblack**, ktorý prináša na základné a stredné školy interaktívnu divadelnú eko-komédiu a následnú diskusiu s tvorcami. Verí v lokálnosť a udržateľnosť.

### Júlia KOZÁKOVÁ



Jazzová a world music speváčka, absolventka *Sokratovho inštitútu* a študentka sociálnej antropológie a hudby na *SOAS University of London*. Má za sebou niekoľkoročnú spoluprácu s Idou Kellarovou a *Českou filharmóniou*, vďaka ktorej si vytvorila silný vzťah k rómskej kultúre, z ktorej hudobne čerpá. Venuje sa komunitným, umeleckým a vzdelávacím projektom. Pôsobila v mnohých hudobných telesách (*FS Gymnik, La3no Cubano, All4Gospel – Madrid, London Bulgarian Choir*). Založila kapely **O Gadže Bašaven** a **Velvet Case**. V rámci štúdiá na *Sokratovom inštitúte* realizovala divadelno-sociálny projekt **Dramatický medzipriestor**, ktorý neskôr vyústil do založenia *Čalado medzipriestor o.z.*

## Juraj MITRO



Vyštudoval lektorstvo francúzskeho jazyka na MU a fyzické divadlo na JAMU (obe v Brne) a aktuálne završuje magisterské štúdiá herectva alternatívneho a bábkového divadla na DAMU v Prahe. Bol dlhoročným lektorom kontaktnej improvizácie vo Francúzsku i v Českej republike, kde založil **Laboratoř kontaktní improvizace**. Založil skupinu divadelnej improvizácie *Preshow Energy*, ktorú tri roky viedol a vystupoval s ňou. V posledných rokoch sa začal aktívne venovať využitiu dramatického umenia ako sociálno-terapeutického prostriedku. Pracuje s marginalizovanými skupinami: vedie divadelné workshopy za účelom prepájania rómskych a nerómskych komunít i pobyty pre deti z detských domovov v rámci **z.ú. Letní dům**. Pochádza z Prešova, no usídľuje sa v Šaštíne-Strážach.

## Mojmír PROCHÁZKA



Vyštudoval všeobecný a marketingový manažment na FM UK a hudobno-dramatické umenie na *Cirkevnom konzervatóriu* v Bratislave.

Od roku 2015 pracuje ako redaktor v anglickej redakcii **Radio Slovakia International**, ktoré patrí pod RTVS. Má skúsenosti so standupom, vystupoval v programe *Pančlajn* a od roku 2020 vystupuje v programe *Silné reči open mic*. Ako spoluautor a herec sa podieľa na tvorbe skečových videí na youtube kanáli *Zrebný&Frlajs*, mockumentary reportáží s názvom **Konečne Kritická Televízia** na platforme *mall.tv*. Aktívne sa zaujíma o udržateľný životný štýl a spoluvytvára projekt *#greenisthenewblack*.