

μυκήλιο

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

■ το Μυκήλιο	03
■ Εγχειρήματα	04
* Recual	
* Earthenfoods	
* Γλυπτοπία	
* Birthing and Dancing	
■ οι Δράσεις μας	13
■ Υλοποιημένες Δραστηριότητες 2023	16
■ οι Συνεργάτες μας	22
■ Financial Report	24
■ Επικοινωνία	25

## Βασικές αρχές της ομάδας

**Community:** Για την δημιουργία μιας κοινότητας, κοντά στην αυτονομία, και την αυτοδιαχείριση.



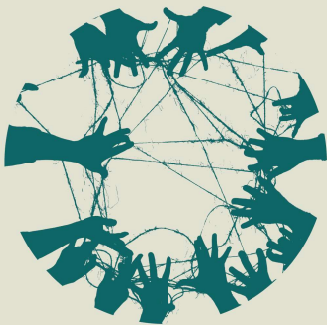
**Circular:** Προώθηση της κυκλικής οικονομίας για ελάχιστο δυνατό οικολογικό αποτύπωμα, και εξοικονόμηση πόρων.



**Care:** Φροντίδα για την Γη, τον άνθρωπο, το μέλλον.



**Regeneration:** Προσωπική, συλλογική και οικολογική αναγέννηση.





## μυκήλιο // mikilio

### **GR //**

Η Κοιν.Σ.Επ Μυκήλιο έχει ως στόχο την προώθηση της κυκλικής οικονομίας και την περιβαλλοντική αναγέννηση, δικτυώνοντας επαγγελματίες, που μεριμνούν για τη χρήση οικολογικών πρακτικών και συνεισφέρουν στην ευημερία της κοινωνίας και του πλανήτη.

Συγκεκριμένα προσκαλούμε μέλη που συμμετέχουν σε ένα εύρος τομέων όπως: υπηρεσίες αρχιτεκτονικής και φυσικής δόμησης, χειροτεχνίες, επανάχρηση υλικών, εναλλακτική παιδαγωγική, ολιστική θεραπεία, οπτικοακουστική καταγραφή, αναγεννητική γεωργία και παροχή υγιεινών διατροφικών προϊόντων.

Μέσω της πολυτομεακότητας και της διασυνδεσιμότητας των εγχειρημάτων μας, συμβάλλουμε ποικιλοτρόπως σε τοπικά και διεθνή δίκτυα που συναντιούνται κι οργανώνονται οριζόντια εστιάζοντας τόσο στην αειφορία όσο στην πολιτιστική και οικολογική αναγέννηση.

### **EN //**

Mykilio coop aims to promote circular economy and environmental regeneration by networking professionals who care about the use of ecological practices and contribute to the well-being of society and the planet.

Specifically, we invite members involved in a range of areas such as: architectural and natural building services, crafts, materials reuse, alternative pedagogy, holistic healing, audio-visual recording, regenerative agriculture and the provision of healthy food products.

Through the multidisciplinary and interconnectivity of our projects, we contribute in various ways to local and international networks that meet and organize horizontally focusing on both sustainability and cultural and ecological regeneration.

Στην **ΚοινΣΕπ Μυκήλιο** το έτος **2024** συμμετείχαν ενεργά οι ομάδες/εγχειρήματα:

## **RECUAL | ΓΛΥΠΤΟΠΙΑ - SCULPTOPIA | ΓΗΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ - EARTHENFOODS | BIRTHING AND DANCING**

Ο συνεταιρισμός στοχεύει σε επιχειρηματικές δραστηριότητες που συντελούν στη συνειδητοποίηση και στον ενστερνισμό εναλλακτικών διαθέσιμων επιλογών διαβίωσης για την διαχείριση πρακτικών θεμάτων, όπως:

Η οικονομική ανεξαρτησία και επαγγελματική ενδυνάμωση (**resilience**). Η βιώσιμη διαχείριση και χρήση πόρων, αντικειμένων και υλικών (**sustainability**). Η ενεργή ανακύκλωση και επανάχρηση αντικειμένων και υλικών (**recycle-upcycle**). Η συνειδητή μείωση προσωπικού και ομαδικού αποτυπώματος (**zero-waste**). Η γνωριμία με βασικές αρχές συνεργασίας, κυκλικής οικονομίας, ανταλλαγής και αυτοδιάθεσης (**circular & solidarity economy**).

## **ΤΑ ΕΓΧΕΙΡΗΜΑΤΑ ΜΑΣ**

Αναλυτικά





Η αρχιτεκτονική κολεκτίβα **Recual**, επικεντρώνεται σε τέσσερις κύριες δραστηριότητες, με απώτερο στόχο την προσέγγιση του μηδενικού περιβαλλοντικού αποτυπώματος:

**α)** Την παροχή υπηρεσιών βιοκλιματικού, περιβαλλοντικού και κυκλικού σχεδιασμού ή και συμβουλευτικής υποστήριξης, σύμφωνα με τις αρχές της αειφορίας και της περμακουλτούρας. (προσφέρουμε επιλογές για εναλλακτικά συστήματα θέρμανσης/ ψύξης και διαχείρισης του νερού σε αγροικίες εκτός πόλεως. αλλά και εξοικονόμησης ενέργειας σε κτίρια του αστικό ιστού).

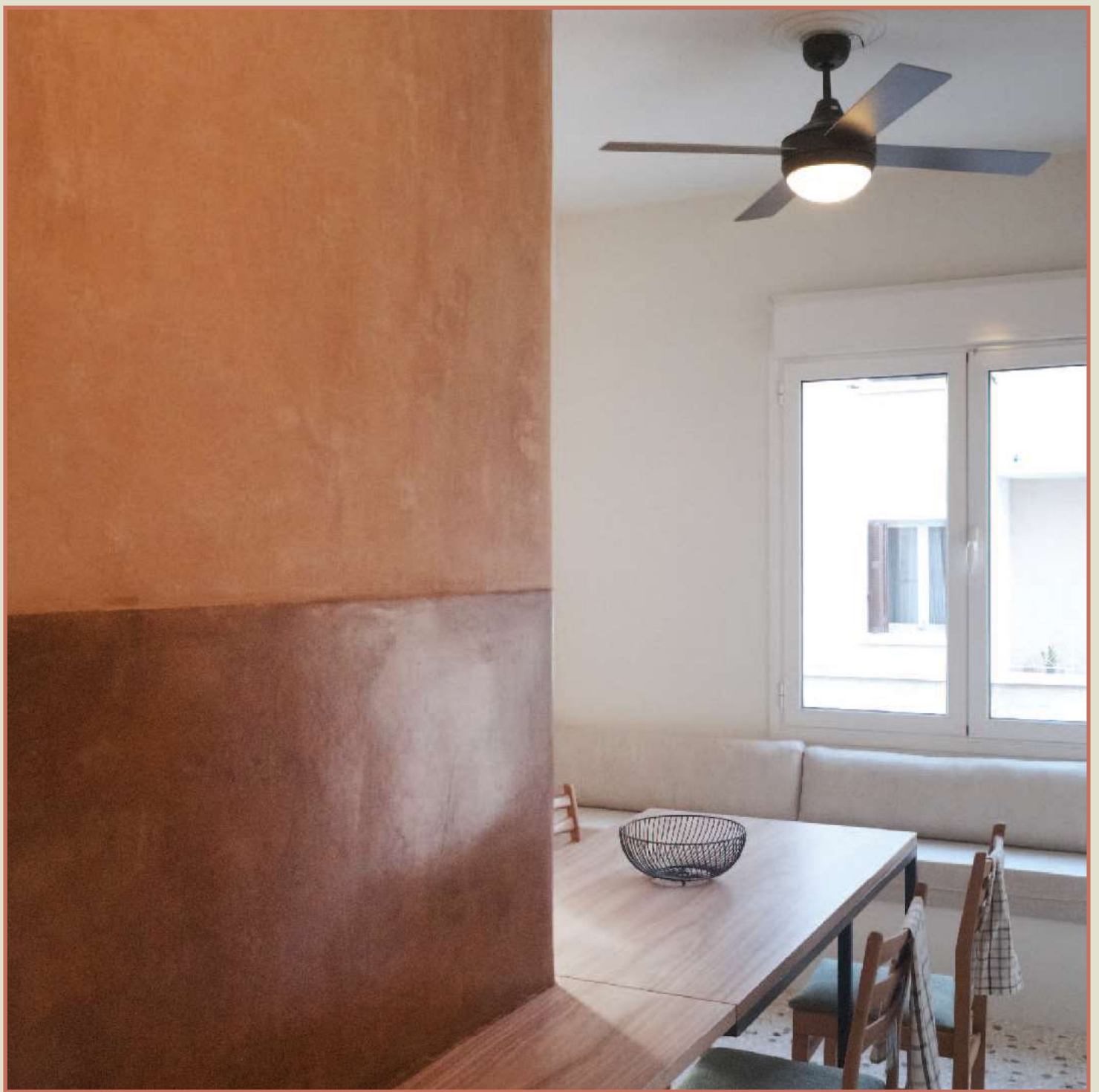
**β)** Την ανάληψη κατασκευαστικών έργων με μεθόδους και τεχνικές φυσικής δόμησης.

**γ)** Την παροχή συμμετοχικών βιωματικών εργαστηρίων σε ενήλικες για την διάδοση και τη διάσωση των παραδοσιακών και σύγχρονων μορφών οικολογικής δόμησης.

**δ)** Την επανάχρηση οικοδομικών υλικών φινιρίσματος (Συγκεκριμένα, η ομάδα αναλαμβάνει κατεδαφίσεις/αποδομήσεις στην Αθήνα, στην διάρκεια των οποίων γίνεται προσεκτική αποδόμηση των υλικών ώστε να μπορούν να προωθηθούν ξανά για επανάχρηση ή μεταπώληση).

Για την διαχείριση των οικοδομικών απορριμμάτων προτείνουμε ένα δίκτυο συγκέντρωσης και αποθήκευσης των αξιοποιήσιμων υλικών, με αποτέλεσμα την μείωση του όγκου που καταλήγει στις αδειοδοτημένες μονάδες ανακύκλωσης μπαζών και το οικολογικό αποτύπωμα των κατασκευαστικών εργασιών.

Τα απορριφθέντα υλικά μπορούν να αξιοποιηθούν, επαναχρησιμοποιώντας τα ως έχουν ή μεταποιώντας τα για εκ νέου χρήση σε νέες κατασκευές.



**Ανακαίνιση κατοικίας στο αστικό περιβάλλον.**

Η ανακαίνιση βασίστηκε σε πρακτικές που βοηθούν την μείωση των κατασκευαστικών αποβλήτων.



Η Γλυπτοπία είναι ένα εργαστήριο αρχιτεκτονικής και φυσικής δόμησης για παιδιά κι εφήβους που χρησιμοποιεί τόσο το συμμετοχικό σχεδιασμό όσο και τις εξατομικευμένες ανάγκες του κάθε μαθητή/μαθήτριας.

Τον τελευταίο χρόνο (2022-2023) έχει επισκεφτεί πάνω από 10 εκπαιδευτικά εγχειρήματα, δημόσια ή ιδιωτικά σχολεία κι έχει απασχολήσει 500+ μαθητές/ μαθήτριες να ασχοληθούν έμπρακτα με τις έννοιες της κυκλικής οικονομίας, αυτάρκειας, ανακύκλωσης, επανάχρησης και την προστασία της βιοποικιλότητας.

Σε έναν κόσμο όπου το χώμα είναι πολύτιμο, και μπορούμε να φτιάξουμε οτιδήποτε φανταστούμε με αυτό, παίζουμε με την Αρχιτεκτονική και το Χώμα με συνεργασία και ομαδικότητα.

### Ενδεικτικές δραστηριότητες στα εργαστήρια της ομάδας:

- Φτιάχνουμε διαγραμματικούς χάρτες σύμφωνα με τον προσανατολισμό και το μικροκλίμα της περιοχής μας..
- Σχεδιάζουμε, σε δύο διαστάσεις, αναφερόμενοι στις μονάδες μέτρησης, το ανθρώπινο σώμα, τα αρχιτεκτονικά μνημεία και τη χρυσή τομή.
- Μαθαίνουμε πώς απομονώνουμε τον πηλό από το χώμα και πώς φτιάχνουμε συμπαγές και ασφαλές οικοδομικό υλικό με παιχνίδι, χορό και μουσική.
- Πειραματιζόμαστε με τεχνικές που χρησιμοποιούνται για κατασκευές κτιρίων από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα.

Οι κατασκευές γίνονται από μείγματα που φτιάχνουμε μαζί με τα παιδιά με άχυρο, χώμα, άμμο και νερό. Σε δεύτερο χρόνο, προστατεύουμε την τοιχοποιία με προσθαφαιρούμενη στέγη και ειδικό επίχρισμα ώστε να αναδυθεί και η επιθυμητή υφή – αισθητική.





**Κατασκευή μακέτας, του σπιτιού που ονειρευόμαστε, με φυσικά υλικά.**

Εργαστήρι μακέτας για παιδιά μικρά και λίγο πιο μεγάλα! Ήρθαμε σε επαφή με το χώμα και σκεφτήκαμε τις πόλεις και τα χωριά των ονείρων μας.



**EARTHEN  
FOODS**



Η Earthenfoods επικεντρώνεται στην παρασκευή υγιεινών και θρεπτικών τροφών, με στόχο την διάθεση τοπικών και οικολογικών προϊόντων σε επιλεγμένα δίκτυα χονδρικής και λιανικής πώλησης.

Η διαδικασία παραγωγής και μεταποίησης των πρώτων υλών γίνεται σύμφωνα με τις αρχές του Zero Waste Food Production χρησιμοποιώντας πρώτες ύλες από τοπικούς ή βιολογικούς παραγωγούς. Προσφέροντας φυτικές τροφές με μοναδικές γεύσεις και προσιτό κόστος, προσελκύουν παιδιά και ενήλικες σε ένα υγιεινότερο τρόπο ζωής με σεβασμό στο φυσικό περιβάλλον.

Μία από τις καινοτομίες της Earthenfoods έγκειται στην εκτεταμένη χρήση παράγωγων του Χαρουπιού, το οποίο εμπεριέχει πλούσια οφέλη για την υγεία μας, καλλιεργείται στην Ελλάδα και αποτελεί μια από τις ανερχόμενες υπερ-τροφές σε τοπική και παγκόσμια κλίμακα.

#### **Συγκεκριμένα παράγονται:**

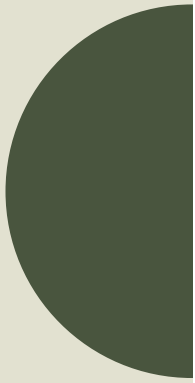
- Γλυκές αλοιφές αποκλειστικά από φυτικά παράγωγα, χωρίς κακάο, ζάχαρη, συντηρητικά ή άλλα χημικά πρόσθετα.
- Μείγματα αλεύρων για κρέπες και βάφλες χωρίς κακάο, ζάχαρη, συντηρητικών ή άλλα χημικά πρόσθετα.
- Φρέσκοι Φυσικοί Χυμοί και Smoothies
- Φρέσκα Κέικ Φρούτων και μπάρες δημητριακών χωρίς γλουτένη, ζάχαρη ή πρόσθετα γλυκαντικά.
- Αφεψήματα με βάση το χαρούπι ως θρεπτικό και οικολογικό μέσο αντικαταστάτης του Cafe / Cacao (κρύα και ζεστά).



Η γλυκιά πραλίνα χαρουπιού 'Καχάρα'.

Προϊόν παραγόμενο δια χειρός της earthenfoods.

## 4 | BIRTHING AND DANCING ○○○○



Η ομάδα Breathing and Dancing προσφέρει βιωματική μάθηση για παιδιά , θεραπευτικές υπηρεσίες για όλες τις ηλικίες, ατομικά και σε ομάδες και εξειδικευμένη εκπαίδευση στην εγκυμοσύνη και τη γονεϊκότητα μέσα από σεμινάρια που σχετίζονται με τη γέννα, τη γονεϊκότητα, τη φροντίδα, τη γονιμότητα, τη δημιουργικότητα, την έκφραση, τη συνειδητότητα και τη χαρά. Συγκεκριμένα οργανώνονται:

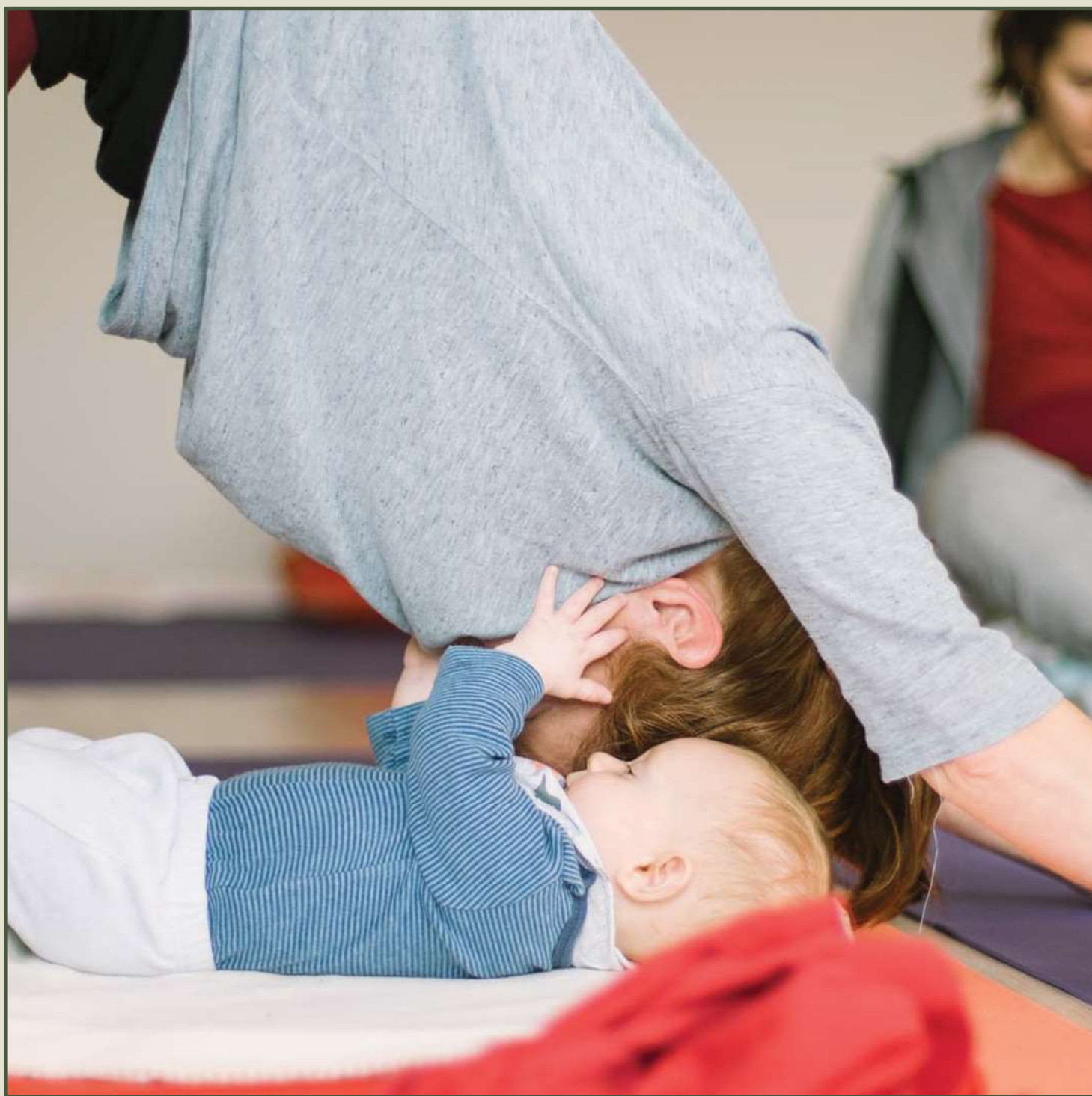
- **Μαθήμα yoga** -ατομικά – σε ζευγάρια – ομαδικά-, διαδίκτυα ή και δια ζώσης:

Kundalini Yoga / Hatha Yoga / Yoga Nidra / Raja Yoga – Διαλογισμός / Jnana Yoga / Yoga για την εγκυμοσύνη- σύλληψη- τοκετό / Yoga για μετά τον τοκετό / Yoga με το βρέφος / Yoga για παιδιά / Yoga για όλη την οικογένεια / Yoga για επαγγελματικούς χώρους / Yoga για ζευγάρια / Yoga για γυναίκες.

- **Μαθήματα Χοροεργαστηρίου για παιδιά.** Τα παιδιά μέσα από την κίνηση, το χορό και τον αυτοσχεδιασμό γνωρίζουν το σώμα τους και τις λειτουργίες του, το τοποθετούν στο ευρύτερο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον εξερευνώντας τις δυνατότητες που τους παρέχει για την αρμονική έκφραση της μοναδικότητάς τους. Έτσι η ομάδα βοηθιέται στη δόμηση βάσεων αποτελεσματικής συνεργασίας και ειρηνικής επικοινωνίας που τις χαρακτηρίζει η συμπόνοια, η εμπιστοσύνη και η χαρά της συνύπαρξης.

Κάθε συνάντηση αποτελεί ένα πεδίο όπου συναντώνται η επιστήμη (ανατομία, φυσιολογία, κινησιολογία, γεωπονική, φυσική, γεωλογία, διατροφολογία), η σωματική πρακτική (αναπνοή, άσκηση, χαλάρωση, μάλαξη) και η τέχνη (χορός, θέατρο, μουσική, τραγούδι, εικαστικά).

Στόχος του Χοροεργαστηρίου είναι τα παιδιά του δημοτικού στο πλαίσιο της κοσμικής εκπαίδευσης να καλλιεργήσουν μια σφαιρική αντίληψη της ανθρώπινης ύπαρξης και των αναγκών της που προάγει την οικολογία μέσα από τη συνειδητοποίηση της ενότητας, της αλληλεξάρτησης των όντων και της αλληλεπίδρασης τους. Έτσι θεμελιώνεται μια θετική στάση ζωής ενεργή σε κάθε βιολογική ηλικία.



Yoga για μετά τον τοκετό, μαμάδες και βρέφη. Εργαστήριο της ομάδας Birthing and Dancing.



## **ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΣ**

**Α| ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ.**

**Β| ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΟΦΕΛΟΥΣ.**

**Γ| ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ.**

## Α| ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ

Προβλέπουμε να δημιουργηθούν νέες θέσεις εργασίας στους διαφορετικούς κλάδους που απαρτίζουν το Μυκήλιο όπως τον κατασκευαστικό.

**Το 2023:** α) προχώρησαν οι δράσεις δημιουργίας θέσεων εργασίας στον τομέα της κατασκευής με το RECUAL, συγκεκριμένα στην φυσική δόμηση και παραδοσιακές τεχνικές, αλλά και στην γεωπονία με μεθόδους αναγεννητικής καλλιέργειας.

β) Προγραμματίστηκαν και υλοποιήθηκαν εργαστήρια φυσικής δόμησης για την προώθηση των τεχνικών αυτών.

## Β| ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥ ΟΦΕΛΟΥΣ

Στόχος είναι να υπάρχει ένα αποκεντρωμένο και οριζόντιο σύστημα που υποστηρίζει τα μέλη του, ώστε να αντιμετωπίζουν τις ατομικές τους ανάγκες, ενώ παράλληλα τους βοηθάει να συνδεθούν με άλλα άτομα και να προωθούν τη συνεργασία τους. Ο συνεταιρισμός αποτελείται από άτομα με διαφορετικές προοπτικές, επαγγέλματα, δεξιότητες και μέσα διαβίωσης και ενισχύεται από αυτήν την ετερογένεια.

Ο χαρακτήρας του συνεταιρισμού στοχεύει σε επιχειρηματικές δραστηριότητες που συντελούν στη συνειδητοποίηση και ενστερνισμό εναλλακτικών διαθέσιμων επιλογών διαβίωσης στην καθημερινή διαχείριση πρακτικών θεμάτων, όπως:

- \* βιώσιμη κατανάλωση
- \* βιώσιμη διαχείριση και χρήση αναλωσίμων αντικειμένων και υλικών,
- \* ενεργή ανακύκλωση και επανάχρηση αντικειμένων και υλικών,
- \* συνειδητή μείωση προσωπικού και ομαδικού αποτυπώματος
- \* γνωριμία με βασικές αρχές συνεργασίας, κυκλικής οικονομίας, ανταλλαγής και αυτοδιάθεσης
- \* οικονομικής ανεξαρτησίας και επαγγελματικής ενδυνάμωσης μέσω εγχειρημάτων που συνάδουν με τις αξίες του συνεταιρισμού.

**Το 2023:** α) Στήθηκε το site της ομάδας, ως βασική πλατφόρμα επικοινωνίας του έργου του Μυκηλίου και προωθούνται εκεί όλα τα εγχειρήματα της ΚοινΣΕπ.

β) Την ίδια χρονιά μας παραχωρήθηκε ένας χώρος στα Πετράλωνα για το RECUAL, όπου μπόρεσαν να συλλεχθούν υλικά προς επανάχρηση, και να γίνουν εργαστήρια φυσικής δόμησης. Ο χώρος όμως έφτασε στα όριά του, και είναι άμεση η ανάγκη αναζήτησης νέου χώρου.

γ) Το Μυκήλιο και οι δράσεις του συμμετείχαν σε εκθέσεις προώθησης της συλλογικότητας και των εγχειρημάτων της.

δ) Καταφέραμε ως ΚοινΣΕπ να πάρουμε το **Green and Social Entrepreneurship του Higgs** και συμμετείχαμε στο Bootcamp. Το πρόγραμμα αυτό είναι ένα εντατικό πρόγραμμα εκπαίδευσης με **109 ώρες εισηγήσεων**. Η συμμετοχή μας στο πρόγραμμα έφερε ως αποτέλεσμα την αναβάθμιση του επιχειρησιακού σχεδιασμού του Μυκηλίου αλλά και συγκεκριμένα των εγχειρημάτων του.

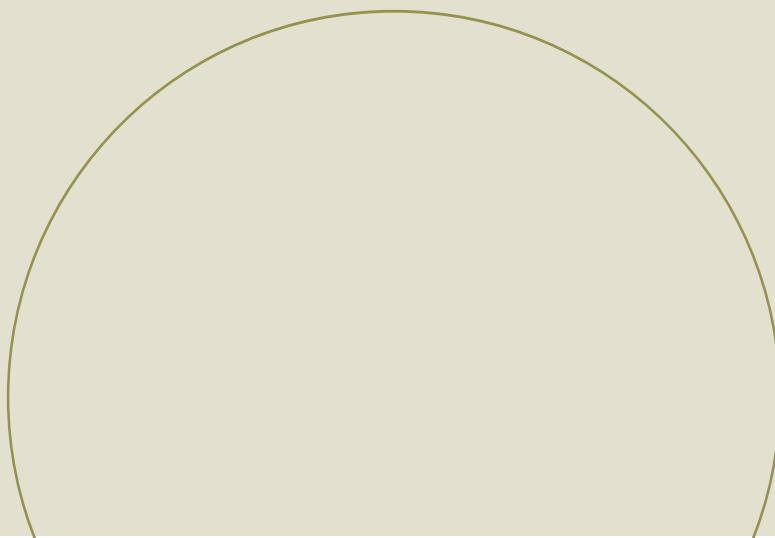
## Γ) ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ

Το σύνολο των υπηρεσιών και δραστηριοτήτων του Μυκηλίου έχουν ως στόχο την δημιουργία νέων θέσεων εργασίας και την προώθηση της οικοκεντρικής επιχειρηματικότητας.

Τα σεμινάρια και ο τομέας της εκπαίδευσης βοηθούν στην τοπική και την ατομική ανάπτυξη και έχουν στόχο την ενίσχυση της κοινότητας οπότε και την κοινωνική συνοχή.

Μέσα από το Recual μπόρεσαν να εργαστούν στην κατασκευή, προωθώντας παραδοσιακές τεχνικές δόμησης, τεχνίτες στην Κρήτη.

Το earthenfoods βρήκε παραγωγούς χαρουπιού, και συνεργάτες στην Κρήτη για την παραγωγή της πραλίνας χαρουπιού 'Καχάρα'.





## **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ 2023 / ΥΛΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ** ---

## // Δράσεις που πραγματοποιήσαν και συμμετείχαν όλα τα εγχειρήματα της ΚοινΣΕπ 'Μυκήλιο' για το έτος 2023:

### | Συμμετοχή του 'Μυκηλίου' στο "Green and Social Entrepreneurship Incubator" της Higgs. Ολόκληρο το Έτος 2023.

Το πρόγραμμα αφορά την ενδυνάμωση Μη Κερδοσκοπικών Οργανώσεων (ΜΚΟ) και Κοινωνικών Επιχειρήσεων μέσω προγραμμάτων κατάρτισης, συμβουλευτικής και άλλων υπηρεσιών. Το 'Green and Social Entrepreneurship Incubator' έχει διάρκεια 12 μήνες. Η ΚοινΣΕπ 'Μυκήλιο' ολοκλήρωσε με επιτυχία την παρακολούθηση όλων των σεμιναρίων και εργαστηρίων του Higgs, με θεματικές που αφορούσαν: α) την σύνταξη εξ αρχής του επιχειρησιακού πλάνου του συνεταιρισμού, β) την ανάπτυξη του σχεδίου χρηματοδότησης της επιχείρησης καθώς και, γ) μια σειρά από σεμινάρια marketingplan για την υλοποίηση της ιδέας μας.



### | Τριήμερη εκδήλωση 'Για το Νερό' σε διοργάνωση του 'Μυκηλίου', 06-08/07/2023.

Μία δημόσια συζήτηση για το φλέγον θέμα του νερού, ως ανάγκη και βασικό συστατικό της ζωής, με στόχο την ενημέρωση πάνω στα προβλήματα γύρω από το νερό, και προτάσεις για την ορθή διαχείρισή του.

**ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΡΟ' 06-08 / 07 / 23**  
ΑΚ. ΠΛΑΤΩΝΟΣ - ΒΡΑΧΑΤΙ - ΣΟΥΛΗΝΑΡΙ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

**ΠΕΜΠΤΗ 06 ΙΟΥΛΙΟΥ**  
Συζήτηση για περιβαλλοντικά και θεσμικά ζητήματα αλλά και τους αγώνες για το νερό

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07 ΙΟΥΛΙΟΥ**  
Ανοιχτή συζήτηση για το νερό στην παραλία Βραχατίου Κορινθίας, με τη στήριξη του δήμου Βέλου Βόχας στις 20:00

**ΣΑΒΒΑΤΟ 08 ΙΟΥΛΙΟΥ**  
Ημέρα εργαστηρίων αυτάρκειας σε σπίτι που προορίζεται για Off-Grid στο χωριό Σουληνάρι - Κορινθίας.

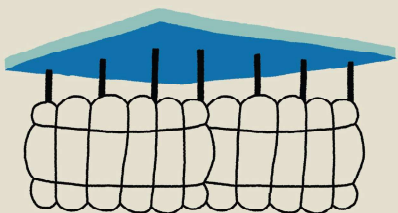
Δηλώσεις συμμετοχής στο [mikiliocoop@gmail.com](mailto:mikiliocoop@gmail.com)  
6973235175  
6974383646

Τις εκδηλώσεις και το εργαστήριο συντονίζει η Κοιν.Σ.Επ. Μυκήλιο

## // Δράσεις που συμμετείχε η ομάδα **RECUAL** για το έτος **2023**:

### | Συμμετοχή του **RECUAL** στο **SNFCC Green Weekend**, “Βιώσιμες Επιλογές”, **23-24/09/23**.

Ένα διήμερο αφιερωμένο στο περιβάλλον, με ποικίλες δράσεις και κεντρική θεματική τις «Βιώσιμες Επιλογές». Το **RECUAL** συμμετέχει με προτάσεις για πρακτικές φυσικής δόμησης καθώς και συζητήσεις για το τι σημαίνει βιώσιμη επιλογή στην κατασκευή, από τον κύκλο ζωής των υλικών, στην ενεργειακή κατανάλωση του κτιρίου κι από τον βιοκλιματικό σχεδιασμό, στην ενεργειακή αυτάρκεια.



**23–24.09.2023**  
**SNFCC Green Weekend**  
Βιώσιμες επιλογές



### | Συμμετοχή του **RECUAL** στο 'Symposium Critical Ecologies, 03/07/2023.

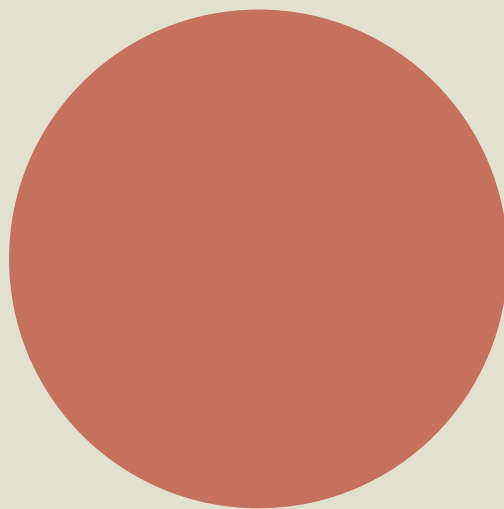
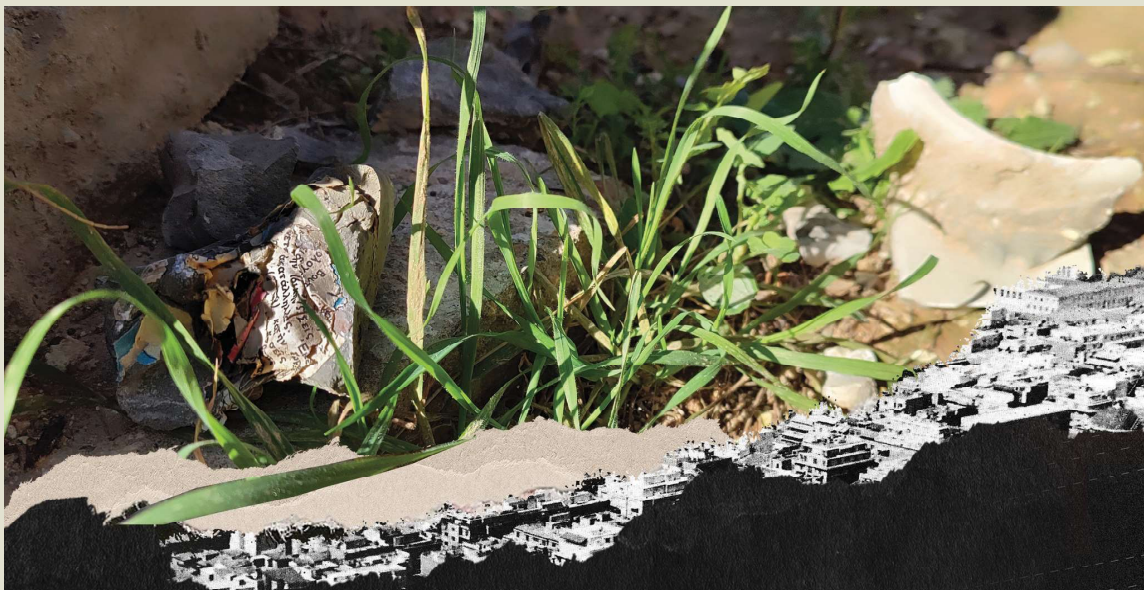
Το **RECUAL** συμμετείχε στην συνάντηση ‘**Conversations with Extractivism 2023**’. Η συζήτηση την οποία άνοιξε είχε τίτλο: **Gentrification, extractivism and struggles for a sustainable Athens**.



## // Δράσεις που συμμετείχε η ομάδα **RECUAL** για το έτος **2023**:

| Συμμετοχή του **RECUAL** στο “Where the Wild Things Grow”, της Counter Publics, 13/05/2023.

Το **RECUAL** συμμετείχε στην συζήτηση “**Rewilding the urban**” όπου συζητήθηκαν μια σειρά από σκέψεις και ερωτήματα για το, τι ρόλο θα μπορούσε να παίξει ο σχεδιασμός στην ενθάρρυνση των συναντήσεων με το στοιχείο της «αγριότητας»; Πως θα μπορούσε να προωθήσει μια συνύπαρξη των ειδών, να υιοθετήσει μια πέρα- από- το-ανθρώπινο γλώσσα και συντακτικό;, μια συζήτηση για ένα συμπεριληπτικό αστικό περιβάλλον.



## // Δράσεις που συμμετείχε η ομάδα **EARTHEN FOODS** για το έτος **2023**:

| Συμμετοχή του **EARTHENFOODS** στον Πανευρωπαϊκό Διαγωνισμό **FOODWAVE / FOO[D]TURES** που διοργάνωσε η **foodwaveproject** στο Μιλάνο, όπου απέσπασε το **1ο Βραβείο**, **24/11/23**.

Η **Earthenfoods** επιλέχθηκε στο πρόγραμμα της **EIT Foodwave** ως ένα ελπιδοφόρο εγχείρημα αναφορικά με την οικολογική και αναγεννητική προσέγγιση της παραγωγής διατροφικών προϊόντων. Στη συνέχεια μεταξύ άλλων **30 ομάδων** από την Ευρώπη δέχθηκαν συμβουλευτικές υπηρεσίες προκειμένου να δομήσουν την συνεταιριστική τους ταυτότητα και διακρίθηκαν στις **3 πρώτες νικητήριες ομάδες** με ειδικό χαρακτηρισμό ως **'Best Rebranding Project'**.



| Συμμετοχή του **EARTHEN FOODS** στο τριήμερο “**Συλλογικοί Βηματισμοί #3**”, της **TERRA VERDE**, **07-09/09/2023**.

Μια διοργάνωση της ομάδας **TERRA VERDE** στην Κρήτη όπου παραγωγοί, οικοτέχνες, φορείς με κοινωνική δράση και φορείς κοινωνικής και αλληλέγγυας οικονομίας συμμετείχαν στην εκδήλωση με περίπτερα έκθεσης των προϊόντων τους. Η **EARTHEN FOODS** συμμετείχε και αυτή με δικό της πάγκο έκθεσης και πώλησης της πραλίνας χαρουπιού ‘**ΚΑΧΑΡΑ**’ με συζητήσεις για την κυκλική οικονομία, το **zero waste** και την συλλογική συγκομιδή του χαρουπιού.

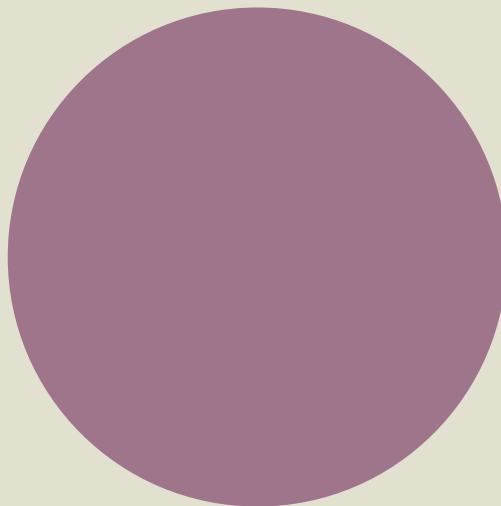


## // Δράσεις που συμμετείχε η ομάδα EARTHEN FOODS για το έτος 2023:

| Συμμετοχή του Μυκηλίου, με τις ομάδες EarthernFoods και ContaKids Athens, στο “Wellness Festival Greece”, 13-14/05/2023.

Ένα αυτοοργανωμένο και ανοιχτό φεστιβάλ ευεξίας σε ένα από τα τελευταία ελεύθερα πάρκα -βιοτόπους της Αθήνας, στην Ακαδημία Πλάτωνος.

<p><b>Σάββατο 13 Μαΐου</b> 13:00-13:45 Chakras Rainbow Meditation-AiCAN.ACADEMY 13:45-14:30 Thai Massage-Ευνομία Χαρίση 14:45-15:30 Λεμφική παροχέτευση προσώπου-Μάγια 15:30-16:15 Gua Sha/Βεντούζες-Μάγια 16:30-17:15 Ωτοβελονισμός NADA-Βελονιστές Χωρίς Σύννορα Alma 17:15-18:00 Hatha Yoga/Sound Healing-Νικολέττα Χριστογεώργου 18:15-19:00 Yoda Nidra-Ελένη Κωνσταντινίδη</p>	 <p><b>Κυριακή 14 Μαΐου</b> 13:00-13:45 Contakids-Γίτσα Κωνσταντουδάκη 13:45-14:30 Αγκαλιάζοντας τις Μητέρες-Ελένη Κωνσταντινίδη-Φαίδρα Κορμανού-Νικολέττα Χριστογεώργου 14:45-15:30 Θεραπευτικό κόσμημα-Μαριάννα Πλατή 15:30-16:15 Βοτανοθεραπεία-Κωνσταντίνα Λίτσα 16:30-17:15 Workshop για γείωση και αίσθημα ασφάλειας-Ειρήνη Μιχοπούλου 17:15-18:00 Ασκήσεις αυτοϊασης-Φαίδρα Κορμανού 18:15-19:00 Kirtan Το τραγούδι της καρδιάς-Πένυ Λέβεντου</p>	<p><b>WELLNESS FESTIVAL GREECE</b></p> <p><b>13 &amp; 14 ΜΑΪΟΥ</b></p> <p><b>ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΛΑΤΩΝΟΣ</b></p> <p><b>ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΙΣΟΔΟΣ</b></p>
 		



## // Δράσεις που διοργάνωσε η ομάδα **BIRTHING AND DANCING** για το έτος 2023:

| Εκπαιδευτικά εργαστήρια και σεμινάρια από την ομάδα **Birthing and Dancing** για όλο το έτος 2023.

Ολοκλήρωση του 'Χορο-εργαστηρίου των Σπόρων' σε σχολεία και σε ομάδες παιδιών και γονέων στην Αθήνα / Μαθήματα γιόγκα εγκύων, μαμά-βρέφος / Εκπαιδευτικό σεμινάριο περιγεννητικής για μαίες και δασκάλες γιόγκα / Σεμινάρια αυτογνωσίας και προσωπικής ανάπτυξης / Θεραπευτικές συνεδρίες μάλαξης και αρωματοθεραπείας καθώς και ενεργειακής θεραπείας μέσω του αγγίγματος / Σεμινάρια φυσικής και συνειδητής διατροφής / Σεμινάρια και συνεδρίες ενδυνάμωσης γονεϊκότητας / Κύκλος εφήβων για επίλυση περιστατικών βίας, σε εφήβους / Κύκλοι φόρουμ στο Καφενείο / Εργαστήρι βοτάνων, μάλαξης και θεραπευτικής άσκησης / Υποστήριξη σε τοκετούς στο σπίτι.



# ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ



Πολιτιστικός Σύλλογος  
Βάνου





# FINANCIAL REPORT 2023

ΕΣΟΔΑ	<b>24465€</b>
ΕΞΟΔΑ	<b>25209€</b>
ΕΤΗΣΙΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	<b>49674€</b>
ΚΑΔ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΩΝ ΕΣΟΔΩΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΤΙΡΙΩΝ ΓΙΑ ΚΑΤΟΙΚΙΕΣ ΚΑΙ ΜΗ	<b>8188€</b>
ΚΑΔ ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΩΝ ΕΣΟΔΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΩΝ	<b>7440€</b>
ΕΤΗΣΙΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ	<b>7</b>
ΕΤΗΣΙΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΑΠΟ ΕΥΑΛΩΤΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ	<b>0</b>
ΕΤΗΣΙΑ ΠΑΓΙΑ	<b>890,7€</b>
ΕΤΗΣΙΑ ΚΑΘΑΡΑ ΚΕΡΔΗ - ΖΗΜΙΑ	<b>-1148€</b>
ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ ΚΕΡΔΩΝ	Παραμονή στο ταμείο για το επόμενο έτος
ΑΞΙΑ ΠΑΓΙΩΝ ΠΟΥ ΑΠΟΚΤΗΘΗΚΑΝ	<b>260€</b> σε εργαλεία
ΕΤΗΣΙΑ ΔΑΝΕΙΑ	<b>0</b>
ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΣΕΙΣ	<b>0</b>
ΛΟΙΠΕΣ ΠΗΓΕΣ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ	<b>0</b>

