

# CHALLENGES

## The benefits of cycling

### In a group – outdoors

**Let's go cycling!** Participants are encouraged to cycle as often as possible during the challenge period, instead of using other modes of transport (e.g., cars, buses).

**Record and track the distance traveled or the number of bike trips made.**

Optional: **Set goals** (e.g., cycle at least 16 km or ride every day for a week).

**Track your progress using an app like Strava and share it!**

Encourage participants to share their cycling experiences with a specific hashtag, such as #PedalForThePlanet or #Bikechallenge.



### Alone during the day

**Watch a video about cycling rules:**

- Regardez une vidéo sur les règles du cyclisme:  
<https://www.youtube.com/watch?v=C6MW0WmiPsl>

- **Vérifiez s'il y a un atelier dans votre région.**

**Answer the question: What distance should cars leave when overtaking in an area with a speed limit over 60 km/h?**

- **Check if there is a workshop in your area.**



### Alone in the long term

**Become a member of a bike workshop!**



Co-funded by  
the European Union



**VOYAGER**  
EMPOWERING YOUTH.  
TRANSFORMING  
TOMORROW!

# ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

## Τα οφέλη της ποδηλασίας

### Σε ομάδα - έξω

Ας πάμε για ποδηλασία! Ενθαρρύνονται οι συμμετέχοντες να κάνουν ποδηλασία όσο το δυνατόν συχνότερα κατά τη διάρκεια της περιόδου πρόκλησης, αντί να χρησιμοποιούν άλλα μέσα μετακίνησης (π.χ., αυτοκίνητα, λεωφορεία). Καταγράψτε και παρακολουθήστε την απόσταση που διανύθηκε ή τον αριθμό των ποδηλατικών διαδρομών που πραγματοποιήθηκαν.

**Προαιρετικά:** Ορίστε στόχους (π.χ., ποδηλατήστε τουλάχιστον 16 χλμ ή κάντε ποδήλατο κάθε μέρα για μια εβδομάδα). Παρακολουθήστε την πρόδό σας χρησιμοποιώντας μια εφαρμογή όπως το Strava και μοιραστείτε το! Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες ποδηλασίας τους με ένα συγκεκριμένο hashtag, όπως **#PedalForThePlanet** ή **#Bikechallenge**.



### Μόνος κατά τη διάρκεια της ημέρας

**Δείτε ένα βίντεο για τους κανόνες του ποδηλάτου:**

<https://www.youtube.com/watch?v=C6MW0WMiPsi>

**Απαντήστε στην ερώτηση:** Ποια απόσταση πρέπει να αφήνουν τα αυτοκίνητα όταν προσπερνούν σε περιοχή με όριο ταχύτητας άνω των 60 χλμ/ώρα;

Ελέγξτε αν υπάρχει εργαστήριο στην περιοχή σας.



### Μόνος μακροπρόθεσμα

Γίνετε μέλος σε ένα εργαστήριο ποδηλάτου!



Co-funded by  
the European Union



VOYAGER  
EMPOWERING YOUTH.  
TRANSFORMING  
TOMORROW!



# CHALLENGES

## Endocrine disruptors in cosmetics

### In a group - outdoors

**Reunited to make together DIY laundry detergent : For 2 liters.**

- 1750 ml water
- 50g grated or shredded Marseille soap
- 2 tablespoons baking soda (optional)
- 2g EO of your choice for the smell

Heat the water and melt the soap in it. When it has melted, add the other ingredients.

The lye may solidify or lose its phase, so shake well before use.

-> take a picture of the session



### In a group - inside

**Organize a DIY session to make together a lip balm**

For a 10 ml balm:

- 6 g shea butter
- 2 g sesame oil
- 2 g beeswax (optional)
- a drop of honey
- 5 drops EO (mandarin, ylang ylang...)

-> take a picture of the session and share it!



### Alone in a day

- Install the app INCI beauty and check your cosmetics
- > screenshot the opening app



### Alone in the long term

- Find a vegetable-based soap, without perfume or antibacterial agents
- > take a picture of it and share it!



Co-funded by  
the European Union



VOYAGER  
EMPOWERING YOUTH,  
TRANSFORMING  
TOMORROW!

# CHALLENGES

## insectes pollinisateurs



### Seed Bomb Challenge – in a groupe outside

**Create seed bombs—small balls of earth and seeds, to help restore habitats for pollinators like bees and butterflies.**

- Research which plants are best for attracting pollinators.
- Discuss the role these plants play in helping pollinators thrive.

**Gather Materials:** natural clay (or a substitute like flour), compost or potting soil, seeds of pollinator-friendly plants, water, a mixing bowl.

- **Make the Seed Bombs:**

- Mix soil, clay, and water in the bowl to create a dough-like consistency.
- Add the pollinator-friendly seeds to the mixture.
- Roll small portions of the mixture into balls (about the size of a marble).
- Let the seed bombs dry on a tray or newspaper for a couple of days.

Find areas such as public parks, abandoned lots, or community gardens, where these seed bombs can be thrown.

**Ensure it's a safe location for growing plants and that the area allows for natural vegetation to grow. Take a picture from the process!**

### Create a Recipe with Pollinator-Friendly Plants



Use plants found in a garden to **create a recipe** (such as herbal teas or salads) while learning how they attract pollinators.

Research edible plants that attract pollinators, prepare a recipe, and learning taste it. Take a picture and post it.



Co-funded by  
the European Union



VOYAGER  
EMPOWERING YOUTH,  
TRANSFORMING  
TOMORROW!



# CHALLENGES

## Wetlands

In a group - indoor

Create a Wetland Model

- **Create** a model of a wetland with its characteristic elements: ponds, aquatic plants, wildlife, etc.
- **Research** on different types of wetlands (marshes, bogs, mangroves) then, build the model using recycled materials (cardboard, paper, glue, etc.)  
**Show your skills on wetland ecosystems.**



In a group - inside

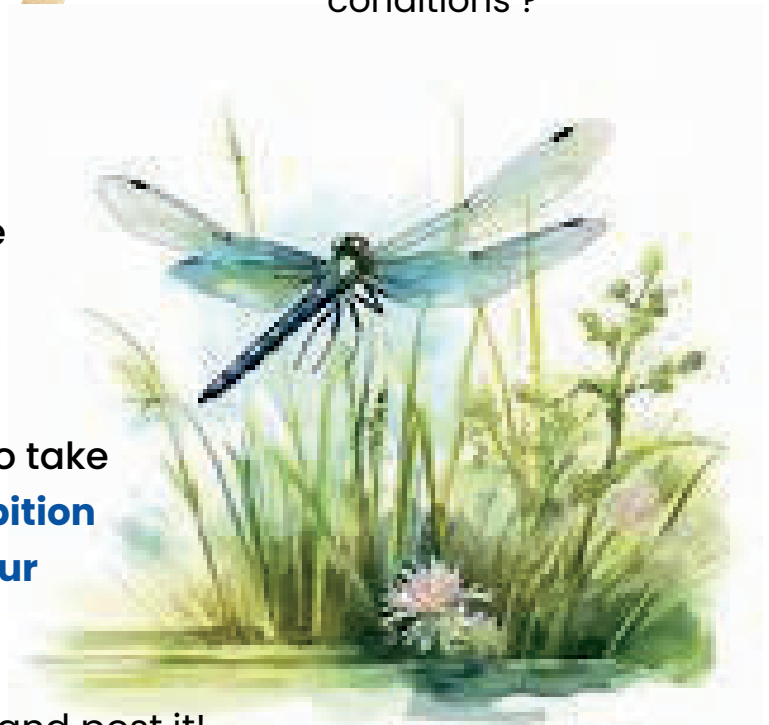
- **Watch** World of the Wild | Episode 8: The Wetlands | Free Documentary Nature : <https://www.youtube.com/watch?v=Ullq4n8kFu0>  
-> **Answer to the question** : up to how many years can turtles of wetlands lives in favorable conditions ?

In a group outdoors

### Wetland Biodiversity Photography

- Organize a photo contest where youth must capture images of wetlands, their biodiversity, and beauty.
- Go on a hike to local wetlands to take photographs, **organize an exhibition of the best photos and show your skills on natural beauty and conservation.**

Take a picture and post it!



Co-funded by  
the European Union



VOYAGER  
EMPOWERING YOUTH,  
TRANSFORMING  
TOMORROW!

# CHALLENGES

## ΕΛΩΔΕΙΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

Σε ομάδα - εσωτερικός χώρος

### Δημιουργία Μοντέλου Έλους

Δημιουργήστε ένα μοντέλο ενός έλους με τα χαρακτηριστικά του στοιχεία:

λίμνες, υδρόβια φυτά, άγρια ζωή κ.λπ.

**Έρευνα:** Μελετήστε διάφορους τύπους ελών (βάλτοι, τύρφη, μανγκρόβια) και,

στη συνέχεια, κατασκευάστε το

μοντέλο χρησιμοποιώντας

ανακυκλωμένα υλικά (χαρτόνι, χαρτί, κόλλα κ.λπ.).

Δείξτε τις δεξιότητές σας στα οικοσυστήματα των ελών.



Σε ομάδα - εξωτερικός χώρος

### Φωτογραφία Βιοποικιλότητας Ελών

Οργανώστε έναν διαγωνισμό φωτογραφίας, όπου οι νέοι πρέπει να αποτυπώσουν εικόνες από τα έλη, τη βιοποικιλότητά τους και την ομορφιά τους.

**Κάντε μια πεζοπορία** σε τοπικά έλη για να τραβήξετε φωτογραφίες, οργανώστε μια έκθεση με τις καλύτερες φωτογραφίες και δείξτε τις δεξιότητές σας στην αναγνώριση φυσικής ομορφιάς και προστασίας του περιβάλλοντος.

**Τραβήξτε μια φωτογραφία και δημοσιεύστε την!**



Σε ομάδα - εσωτερικός χώρος

- **Παρακολουθήστε** το World of the Wild | Episode 8: The Wetlands | Free Documentary Nature: [Watch World of the Wild | Episode 8: The Wetlands | Free Documentary Nature :](https://www.youtube.com/watch?v=U1lq4n8kFu0) <https://www.youtube.com/watch?v=U1lq4n8kFu0>
- **Απαντήστε στην ερώτηση:** Μέχρι πόσα χρόνια μπορούν να ζήσουν οι χελώνες των ελών σε ευνοϊκές συνθήκες;



Co-funded by  
the European Union



VOYAGER  
EMPOWERING YOUTH,  
TRANSFORMING  
TOMORROW!