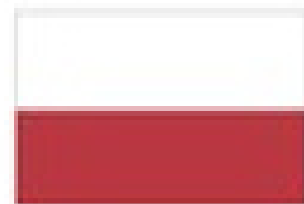


małe kroki wielkie zmiany

Jak budować zdrową, aktywną
i zintegrowaną społeczność lokalną

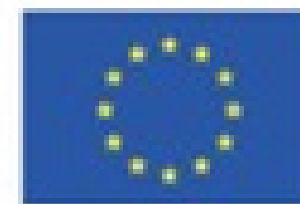


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



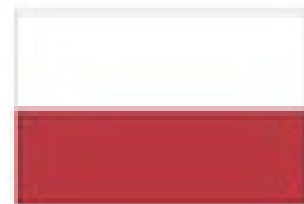
SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Projekt pn. „**Moc Społeczności w Gościnnej Wielkopolsce - Zdrowie, Relacje, Aktywność**” realizowany jest przez Stowarzyszenie Inicjatyw Gospodarczych inGO w ramach budżetu LSR LGD Gościnna Wielkopolska.

Publikacja realizowana jest ramach **Programu Fundusze Europejskie dla Wielkopolski 2021-2027 (FEW)** współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+) działanie 09.06 „Aktywizacja społeczna osób najbardziej zagrożonych wykluczeniem społecznym, budowanie lokalnego potencjału społeczeństwa obywatelskiego”.

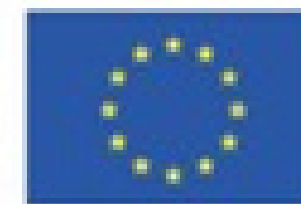


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



WPROWADZENIE

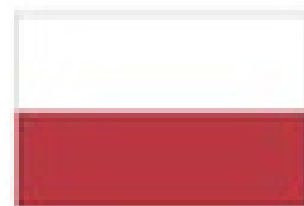


Współczesne obszary wiejskie dynamicznie się zmieniają. Mieszkańcy mierzą się zarówno z nowymi możliwościami rozwoju, jak i wyzwaniami społecznymi, cywilizacyjnymi oraz komunikacyjnymi. Zmiany stylu życia, rozwój technologii, starzenie się społeczeństwa, migracje młodych ludzi czy osłabienie relacji sąsiedzkich wpływają na codzienne funkcjonowanie lokalnych społeczności.

Jednocześnie tereny wiejskie posiadają ogromny potencjał: silne więzi społeczne, lokalne tradycje, aktywnych mieszkańców, zasoby przyrodnicze oraz przestrzeń sprzyjającą budowaniu zdrowego i spokojnego stylu życia.

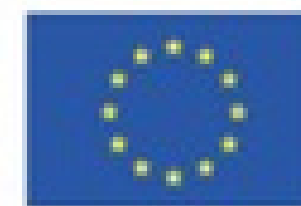


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



WPROWADZENIE

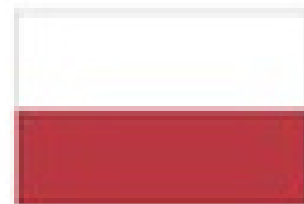
Celem niniejszej publikacji jest stworzenie praktycznego i ogólnodostępnego źródła wiedzy dla mieszkańców obszaru LGD, które będzie wspierać rozwój zdrowego stylu życia, integracji społecznej oraz lokalnej aktywności obywatelskiej.

Niniejsza publikacja powstała jako zbiór praktycznych wskazówek, inspiracji i pomysłów, które mogą pomóc mieszkańcom prowadzić zdrowszy styl życia, rozwijać dobre relacje sąsiedzkie oraz aktywnie uczestniczyć w życiu swojej miejscowości. Nie jest to gotowy przepis, lecz zestaw propozycji, które można dostosować do potrzeb i możliwości każdej społeczności.

Publikacja ma zachęcać do współpracy, wzmacniania więzi międzyludzkich oraz wspólnego budowania nowoczesnej, aktywnej i przyjaznej społeczności lokalnej.

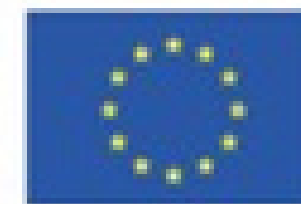


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

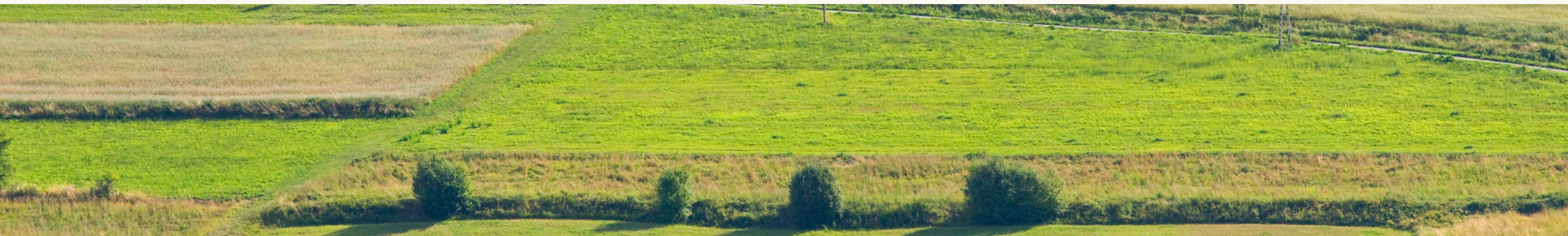
Dofinansowane przez
Unię Europejską



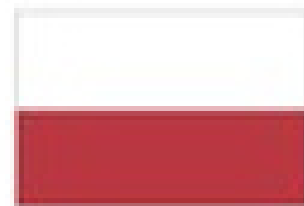
SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



CZĘŚĆ I. NASZA WIEŚ – ZMIANY I MOŻLIWOŚCI

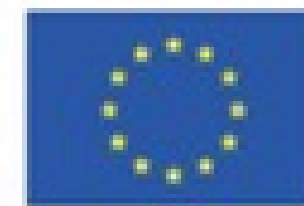


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

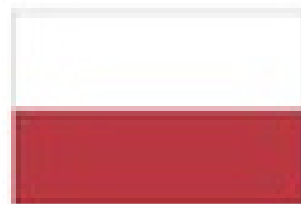


Współczesne wyzwania życia na wsi

W ostatnich latach obszary wiejskie przechodzą wiele zmian społecznych i gospodarczych. Coraz większą rolę odgrywają technologie cyfrowe, praca zdalna oraz nowe formy komunikacji. Jednocześnie mieszkańcy coraz częściej odczuwają osłabienie relacji sąsiedzkich i mniejsze zaangażowanie społeczne.

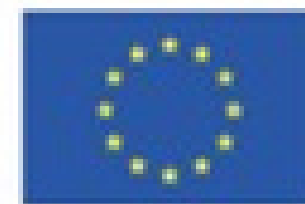


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

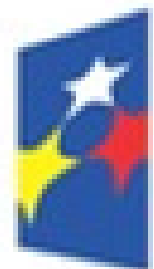


SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

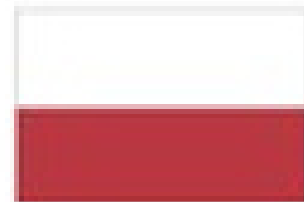
Zmieniająca się rzeczywistość społeczna

Do najczęściej pojawiających się wyzwań należą:

- ograniczona integracja mieszkańców,
- samotność osób starszych,
- mała aktywność społeczna młodzieży,
- brak wspólnych przestrzeni spotkań,
- ograniczony dostęp do działań edukacyjnych i zdrowotnych,
- szybkie tempo zmian społecznych i technologicznych.

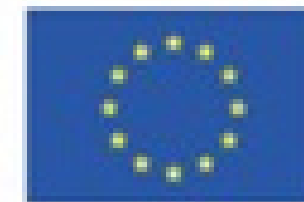


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

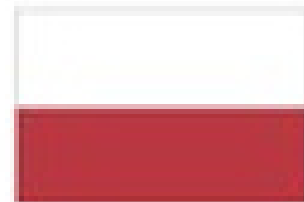
Zmieniająca się rzeczywistość społeczna

Warto rozwijać:

- kompetencje cyfrowe;
- umiejętność korzystania z usług elektronicznych;
- świadome korzystanie z internetu;
- bezpieczeństwo w sieci;
- krytyczne podejście do informacji.

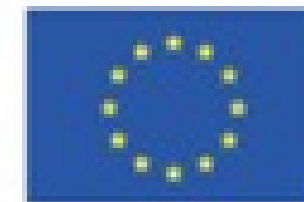


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



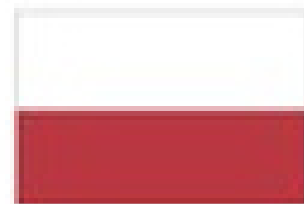
Jak odnaleźć się w świecie zmian

Nowoczesne technologie ułatwiają życie, ale wymagają nowych umiejętności.

Młodzi mieszkańcy mogą wspierać seniorów w poznawaniu nowych technologii, co jednocześnie sprzyja integracji międzypokoleniowej.

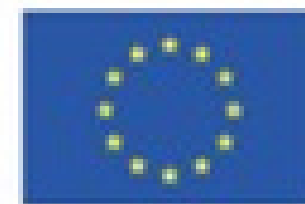


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



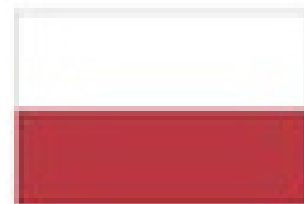
Dlaczego warto działać lokalnie?

Silna społeczność lokalna wpływa na:

- poprawę jakości życia mieszkańców,
- większe poczucie bezpieczeństwa,
- rozwój współpracy międzyludzkiej,
- aktywizację mieszkańców,
- wzrost identyfikacji z miejscem zamieszkania,
- skuteczniejsze rozwiązywanie lokalnych problemów

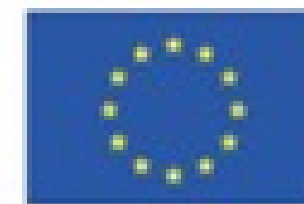


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



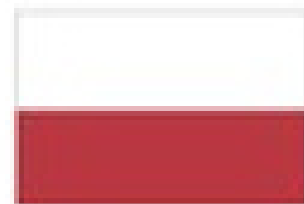
SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPÓLSKIEGO



**Każdy mieszkaniec może
mieć wpływ na rozwój
swojej miejscowości
poprzez udział
w inicjatywach społecznych,
działaniach integracyjnych
oraz aktywności
obywatelskiej.**

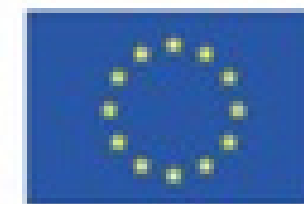


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



Poznajmy swoją społeczność – potrzeby, zasoby i potencjał



Potrzeby



Zasoby



Ludzie



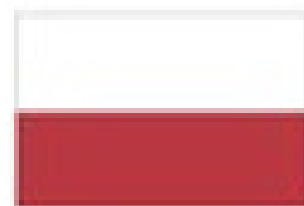
Pomysł



Działanie

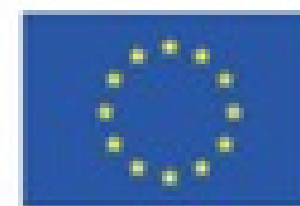


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

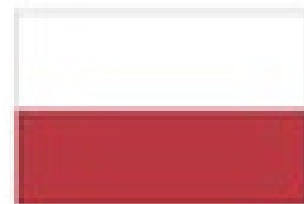


DOBRYM POCZĄTKIEM MOŻE BYĆ ZWYKŁA ROZMOWA. WARTO ZAPYTAĆ SĄSIADÓW, SENIORÓW, MŁODZIEŻ CZY PRZEDSTAWICIELI LOKALNYCH ORGANIZACJI, CO JEST DLA NICH WAŻNE, CZEGO BRAKUJE W MIEJSCOWOŚCI I JAKIE DZIAŁANIA CHCIELIBY WSPÓLNIE REALIZOWAĆ.

CZASEM KILKA ROZMÓW PRZY OKAZJI SPOTKANIA, WYDARZENIA CZY SPACERU POZWALA DOSTRZEC PROBLEMY I POMYSŁY, KTÓRYCH WCZEŚNIEJ NIE ZAUWAŻALIŚMY.

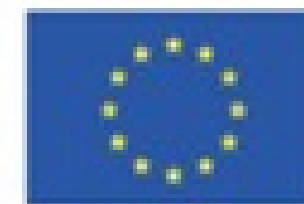


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

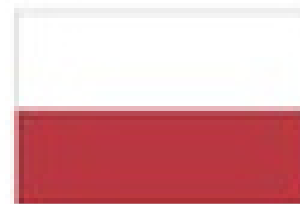


**RÓWNIE WAŻNE JEST ROZPOZNANIE
LOKALNYCH ZASOBÓW. MOGĄ NIMI BYĆ
NIE TYLKO PIENIĄDZE CZY
INFRASTRUKTURA, ALE PRZEDE
WSZYSTKIM LUDZIE I ICH UMIEJĘTNOŚCI.**

**WARTO RÓWNIEŻ ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA
DOSTĘPNE ŚWIETLICE, BOISKA,
BIBLIOTEKI, REMIZY, TERENY ZIELONE,
PLACE ZABAW CZY INNE MIEJSCA, KTÓRE
MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO WSPÓLNYCH
DZIAŁAŃ.**

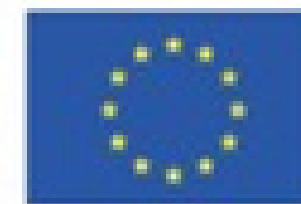


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

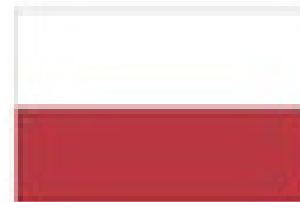


Warto pamiętać

Nie trzeba zaczynać od dużego projektu. Dobra inicjatywa często rodzi się z małego pomysłu, który odpowiada na konkretną potrzebę mieszkańców.

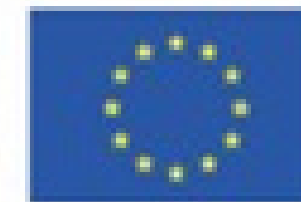


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



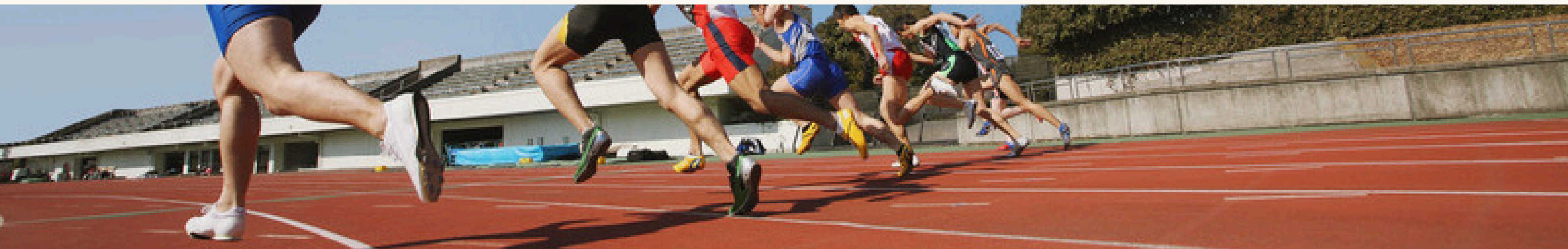
Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

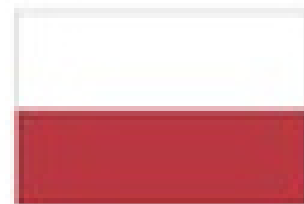


SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

CZĘŚĆ II. ZACZNIJMY OD SIEBIE – ZDROWIE I DOBROSTAN

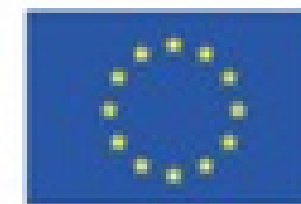


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

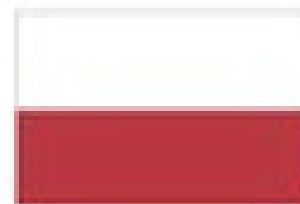


Zdrowy styl życia - małe kroki, wielkie efekty

Zdrowy styl życia nie wymaga dużych nakładów finansowych. Wiele działań można realizować wspólnie, wykorzystując lokalne zasoby i potencjał mieszkańców.

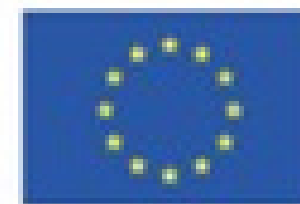


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Zdrowie jako fundament dobrej jakości życia

Proste działania wspierające zdrowie mieszkańców



Aktywność fizyczna



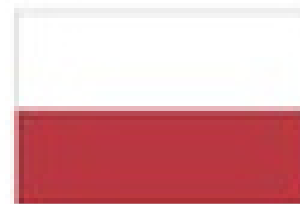
Zdrowe odżywianie



Zdrowie psychiczne i
dobrostan

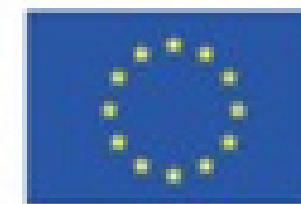


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



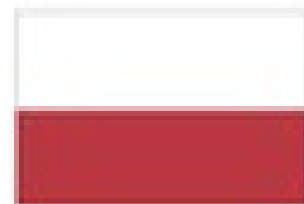
SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Aktywność fizyczna

- spacery sąsiedzkie,
- rodzinne rajdy rowerowe,
- zajęcia ruchowe dla seniorów,
- wiejskie turnieje sportowe,
- wspólne nordic walking,
- lokalne wyzwania aktywnościowe.

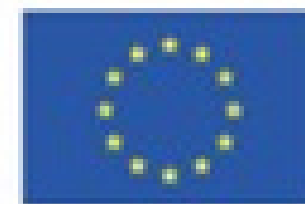


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



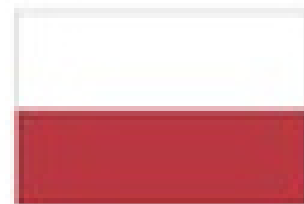
SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Zdrowe odżywianie

- warsztaty kulinarne,
- promocja lokalnych produktów,
- wspólne gotowanie,
- ogród społeczny,
- wymiana przepisów i tradycji kulinarnych.

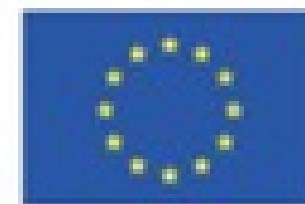


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



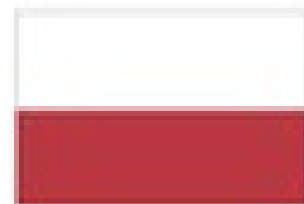
SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Zdrowie psychiczne i dobrostan

- organizacja spotkań integracyjnych,
- rozwijanie hobby i zainteresowań,
- tworzenie grup wsparcia,
- aktywizacja osób samotnych,
- działania międzypokoleniowe.

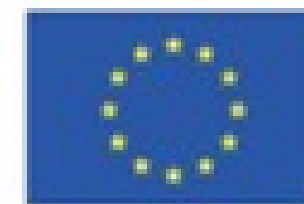


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



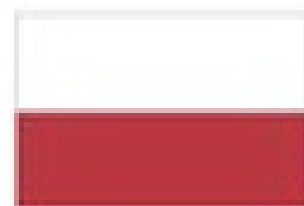
Ruch każdego dnia



Aktywność fizyczna nie musi oznaczać intensywnych treningów. Nawet 30 minut umiarkowanego ruchu dziennie poprawia kondycję, wzmacnia odporność i zmniejsza ryzyko wielu chorób.

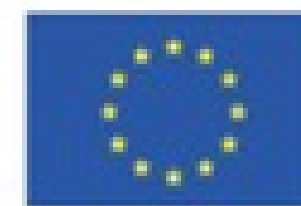


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

FORMY AKTYWNOŚCI



SPACERY PO OKOLICY



NORDIC WALKING



JAZDA NA ROWERZE



WSPÓLNE ĆWICZENIA NA ŚWIEŻYM
POWIETRZU



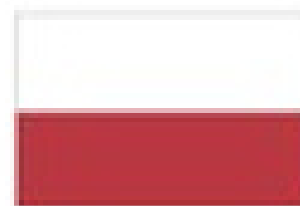
RODZINNE GRY I ZABAWY
RUCHOWE



PRACE OGRODOWE

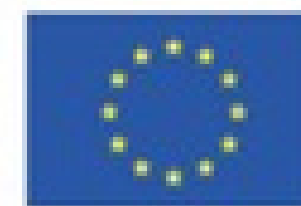


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



Praktyczna inspiracja

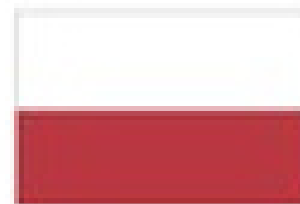
Aktywna sobota

Raz w miesiącu mieszkańcy organizują wspólne wydarzenie ruchowe – spacer, rajd rowerowy lub gry terenowe dla rodzin.

Działanie integruje mieszkańców i zachęca do aktywności fizycznej.

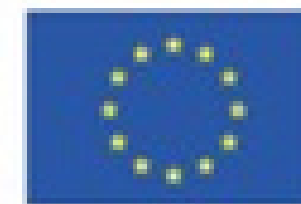


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

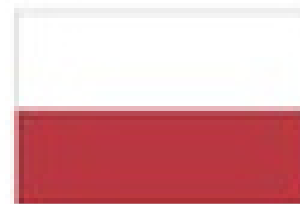


Zdrowe odżywianie i gospodarowanie żywnością

Dobre nawyki żywieniowe nie wymagają kosztownych produktów. Warto korzystać z lokalnych i sezonowych warzyw oraz owoców.

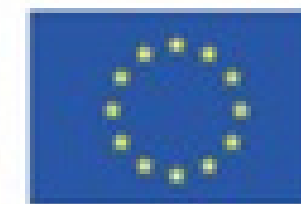


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



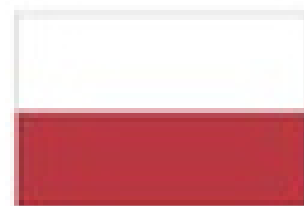
SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Codzienne zasady

- jedz regularnie
- pij odpowiednią ilość wody
- ogranicz cukier i żywność wysoko przetworzoną
- wybieraj produkty pełnoziarniste
- planuj posiłki, aby ograniczyć marnowanie żywności
- jedz więcej owoców i warzyw

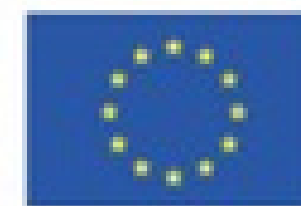


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

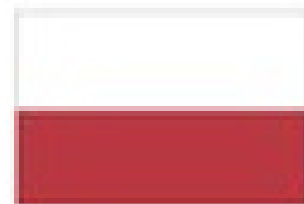


Jak ekologicznie kupować?

- Kupuj lokalnie i sezonowo
- Idź do sklepu z listą
- Nie patrz wyłącznie na ceny
- Wybieraj jakość
- Ograniczaj zakup plastiku
- Sprawdzaj skład

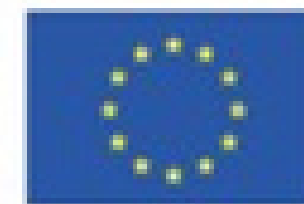


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



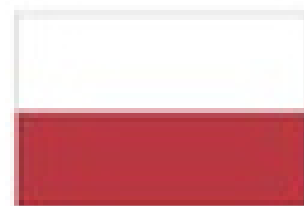
SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Jak ekologicznie gotować?

- Korzystaj z reszek jedzenia, np. sos pomidorowy z zupy; sałatka jarzynowa z rosołu
- Jeden palnik – 2 naczynia (na parze)
- Dobieraj odpowiednio obróbkę termiczną, np. mięso, ziemniaki i warzywa pieczone w jednym piekarniku
- Więcej porcji za jednym razem

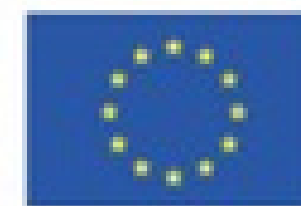


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

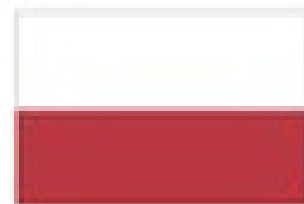


Jak nie marnować żywności?

- Planuj zakupy i posiłki
- Stosuj zasadę FIFO - wykorzystujemy produkty z krótszą datą ważności,
- Zwracaj uwagę na daty ważności „należy spożyć do” a „najlepiej spożyć przed”
- Podawaj mniejsze porcje
- Wykorzystuj resztki. Resztki pieczywa można przekształcić w grzanki
- Dziel się jedzeniem
- Przechowuj odpowiednio żywność

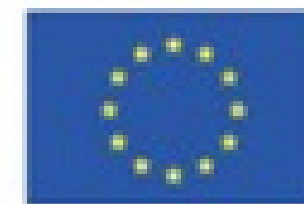


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

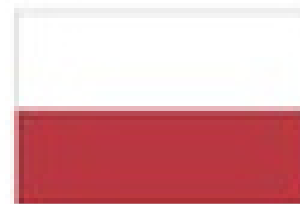


SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Stres, dobrostan i odporność psychiczna społeczności lokalnej

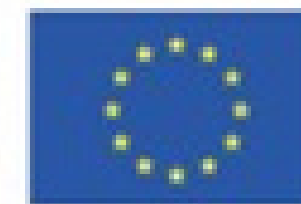


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

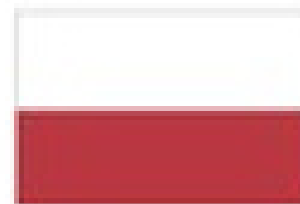


Stres jest częścią codziennego życia

Stres jest naturalną reakcją organizmu na sytuacje, które postrzegamy jako wymagające, trudne lub niepewne. Może pojawić się w związku z pracą, sytuacją rodzinną, problemami finansowymi, zdrowiem, zmianami życiowymi czy odpowiedzialnością za innych.

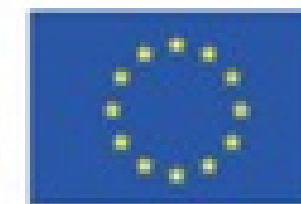


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

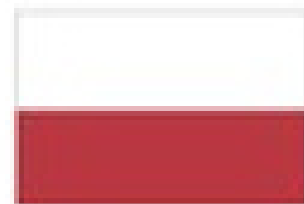


Sam stres nie zawsze jest czymś złym. Krótkotrwałe napięcie może mobilizować do działania i pomagać radzić sobie z wyzwaniami. Problem pojawia się wtedy, gdy stres staje się przewlekły, trudny do opanowania i nie pozostawia wystarczającej przestrzeni na odpoczynek i regenerację.

Na poziom stresu wpływają nie tylko indywidualne doświadczenia. Znaczenie ma również środowisko, w którym żyjemy – relacje z innymi ludźmi, poczucie bezpieczeństwa, dostęp do wsparcia oraz możliwość odpoczynku i uczestniczenia w życiu społeczności.

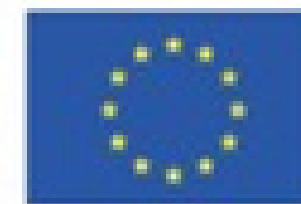


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



Sposoby na relaks

Kiedy doświadczamy stresu, nasz organizm automatycznie aktywuje tzw. reakcję walki lub ucieczki. Mechanizm ten następnie uruchamia serię reakcji fizjologicznych – zwiększa się poziom kortyzolu i adrenaliny, oddech i tętno przyspieszają, a nasze mięśnie stają się napięte. Aby uspokoić się w takich momentach, możemy wypróbować kilka prostych technik:



- **Świadomy oddech** – wykonaj kilka powolnych, głębokich oddechów. Staraj się, aby wydech był dłuższy.



- **Liczenie** – policz powoli od 1 do 10 lub do 10 do 1. Ćwiczenie to pozwala odciągnąć uwagę od emocji i skupić się na konkretnym zadaniu, dzięki czemu sprzyja uspokojeniu.



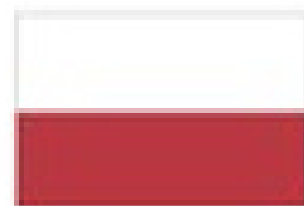
- **Zmiana otoczenia** – jeżeli to możliwe, zmień pomieszczenie lub wyjdź na krótki spacer, najlepiej w otoczeniu natury.



- **Wizualizacja** – wyobraź sobie spokojne miejsce, w którym czujesz się bezpieczny
- i zrelaksowany.

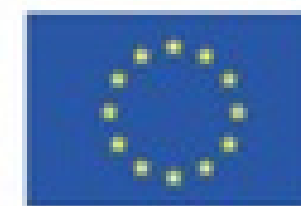


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Joga i medytacja na stres



Joga i medytacja to pradowne techniki, które w ostatnich latach zyskały ogromną popularność jako skuteczne metody redukcji stresu i napięcia. Obie techniki łączą pracę z ciałem, oddechem oraz umysłem.

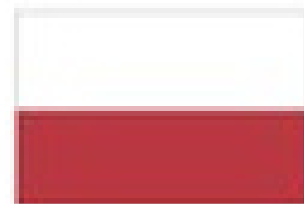
Joga pomaga rozluźnić napięcie mięśni, uspokoić układ nerwowy oraz wyciszyć umysł i osiągnąć stan głębokiego odprężenia. Pozycje jogi, które szczególnie wspierają relaksację, to m.in. pozycja dziecka, skłon w przód lub pozycja leżącego motyla.



Medytacja natomiast pomaga wyciszyć natłok myśli oraz nabrać dystansu do stresujących emocji. Medytacja pomaga również rozwinąć umiejętność obserwacji swoich stanów wewnętrznych bez oceniania ich oraz bez reagowania na nie.

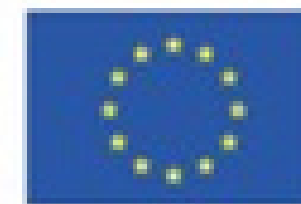


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



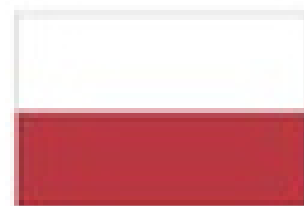
SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



CZĘŚĆ III. RAZEM – RELACJE I INTEGRACJA

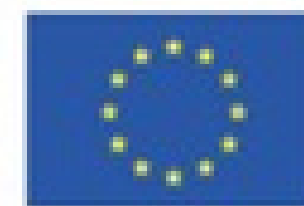


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



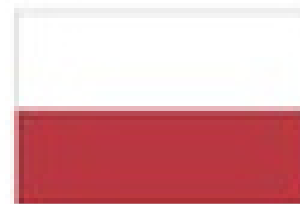
Budowanie relacji i komunikacji w społeczności lokalnej

Dlaczego relacje są ważne?

Dobre relacje społeczne pomagają budować poczucie bezpieczeństwa, wzajemne zaufanie oraz chęć współpracy. Wspólne działania sprzyjają integracji i poprawiają atmosferę w społeczności.

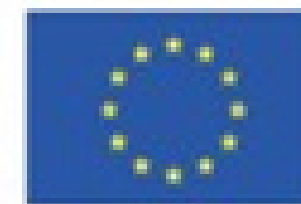


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Praktyczne sposoby wzmacniania więzi międzyludzkich



ORGANIZOWANIE WYDARZEŃ LOKALNYCH

- pikniki rodzinne,
- spotkania sąsiedzkie,
- festyny,
- warsztaty rękodzielnicze,
- wieczory tematyczne,
- kino plenerowe.



INTEGRACJA MIĘDZYPOKOLENIOWA

- wspólne gotowanie,
- warsztaty tradycji lokalnych,
- nauka nowych technologii prowadzona przez młodzież,
- wspólne akcje społeczne.

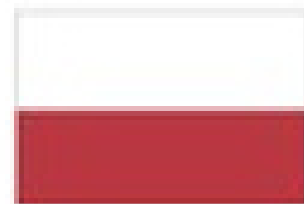


KOMUNIKACJA LOKALNA

- grupy informacyjne w mediach społecznościowych,
- lokalne newslettery,
- tablice ogłoszeń,
- strony internetowe miejscowości,
- aplikacje do komunikacji mieszkańców.

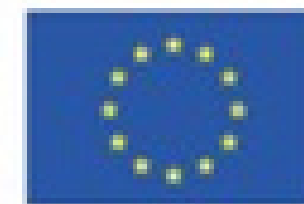


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

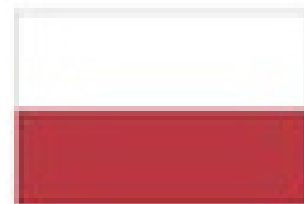
Praktyczna inspiracja

Kawiarenka sąsiedzka

Regularne spotkania mieszkańców przy kawie i herbach organizowane w świetlicy wiejskiej lub bibliotece. Spotkania pomagają integrować mieszkańców i budować relacje.

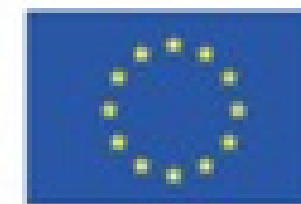


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

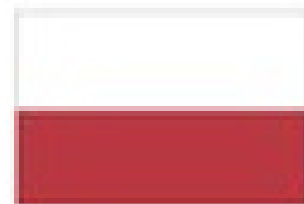


Pomysły na działania integracyjne

Integracja nie dzieje się sama.
Potrzebuje okazji do spotkania,
wspólnych doświadczeń i przestrzeni, w
której każdy może poczuć się ważny.
Nawet niewielkie działania mogą
wzmacniać więzi, poprawiać
komunikację i budować poczucie, że „to
jest nasze miejsce”.

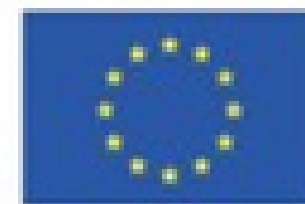


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Co dają działania integracyjne?



POMAGAJĄ LEPIEJ
POZNAĆ
SĄSIADÓW



WZMACNIAJĄ
WZAJEMNĄ
POMOC



PRZECIWDZIAŁAJĄ
SAMOTNOŚCI I
WYKLUCZENIU



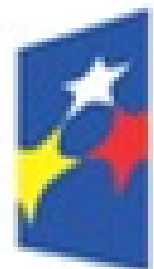
TWORZĄ
PRZESTRZEŃ DO
WYMIANY
DOŚWIADCZEŃ



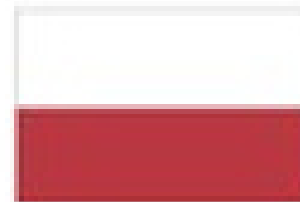
ANGAŻUJĄ RÓŻNE
POKOLENIA



ZWIĘKSZAJĄ
ZAANGAŻOWANIE
MIESZKAŃCÓW W
SPRAWY LOKALNE

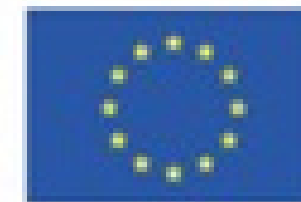


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



Pomysły na działania integracyjne

Działania dla rodzin

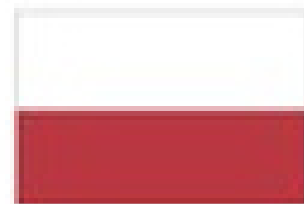
- rodzinne gry terenowe,
- pikniki międzypokoleniowe,
- konkursy kulinarne,
- warsztaty ekologiczne,
- wspólne sadzenie drzew

Działania dla seniorów

- kluby aktywnego seniora,
- warsztaty rękodzielnicze,
- spotkania tematyczne,
- gimnastyka i spacer,
- nauka obsługi smartfona i internetu

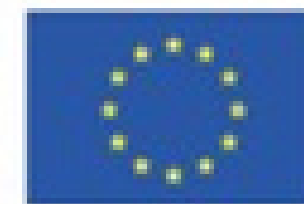


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



Pomysły na działania integracyjne



Działania dla młodzieży

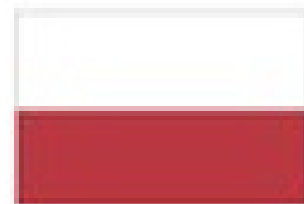
- młodzieżowe projekty społeczne,
- warsztaty medialne,
- zajęcia sportowe,
- wolontariat lokalny,
- konkursy kreatywne

Działania ekologiczne

- sprzątanie terenów zielonych,
- wymiana roślin i sadzonek,
- tworzenie ogrodów społecznych,
- warsztaty ekologiczne,
- akcje promujące oszczędzanie energii

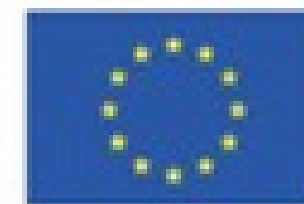


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



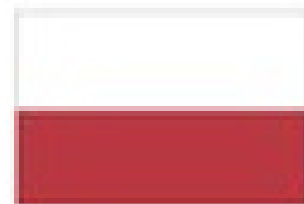
Pomysły na działania integracyjne

Działania kulturalne

- przeglądy talentów,
- wieczory wspomnień,
- lokalne wystawy,
- koncerty wystawców,
- warsztaty tradycji regionalnych

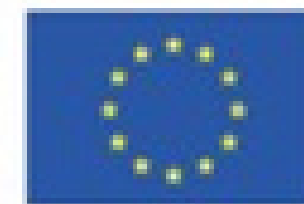


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

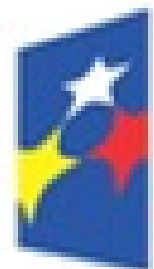


SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

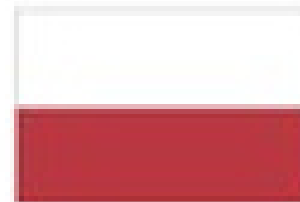


Skąd wziąć pomysł, ludzi i zasoby?

Wiele osób chciałoby zrobić coś dobrego dla swojej miejscowości, ale nie wie, od czego zacząć. Tymczasem wiele lokalnych inicjatyw zaczyna się od bardzo prostego pomysłu i kilku osób, które chcą spróbować.

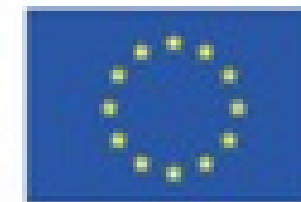


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



Pomysł może być bliżej, niż myślisz

Inspiracji warto szukać przede wszystkim w codziennym życiu mieszkańców.

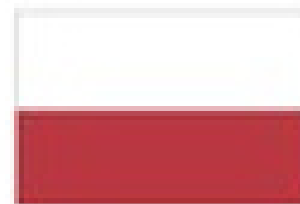


Zastanówmy się:

- Czego brakuje dzieciom i młodzieży?
- Czego potrzebują seniorzy?
- Gdzie mieszkańcy mogą się spotkać?
- Jakie problemy pojawiają się w naszej miejscowości?
- Jakie tradycje warto zachować?

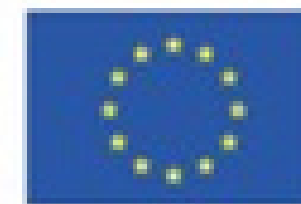


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



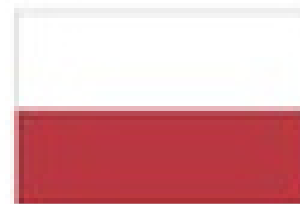
Zaczynij od ludzi

Zaproś do współpracy:

- sąsiadów
- młodzież
- seniorów
- lokalnych przedsiębiorców
- nauczycieli
- pracowników biblioteki lub domu kultury
- członków KGW i OSP
- przedstawicieli sołectwa
- lokalne organizacje społeczne
- osoby, które wcześniej angażowały się w życie miejscowości

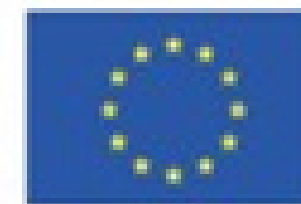


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



Zasoby to nie tylko pieniądze



Ludzie – ich wiedza, doświadczenie, umiejętności i kontakty.



Miejsca – świetlica, remiza, biblioteka, szkoła, boisko, plac, park.



Sprzęt – stoły, krzesła, namioty, narzędzia, czy nagłośnienie.



Czas – każda godzina jest cenna.



Pomysły i wiedza – ktoś może znać lokalną historię, a ktoś inny wie, jak dotrzeć do mieszkańców.



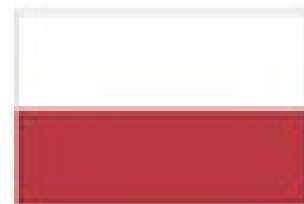
Lokalne produkty – żywność, rękodzieło.



Kontakty – współpraca z instytucjami, organizacjami, przedsiębiorcami.

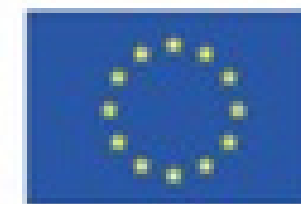


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



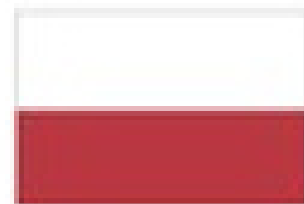
SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



CZĘŚĆ IV. OD POMYSŁU DO DZIAŁANIA

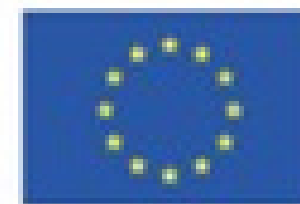


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

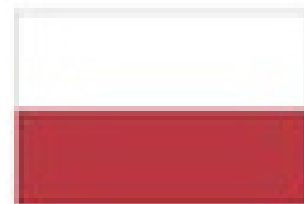


Od pomysłu do działania – jak współpracować i dzielić się zadaniami

Dobry pomysł to dopiero początek. Aby zamienić się w działanie, potrzebne są osoby, które chcą się zaangażować oraz jasny podział zadań. Wspólna praca nie musi oznaczać, że każdy robi wszystko. Wręcz przeciwnie – najlepiej wykorzystać różne umiejętności i możliwości mieszkańców.

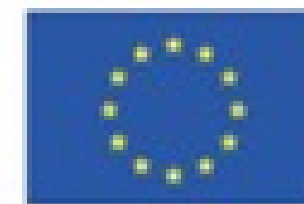


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



1. Zaczniście od planu - co chcemy zrobić, dlaczego i dla kogo?



2. Podzielcie zadania między sobą - ważne jest, aby każdy wiedział, za co odpowiada i kiedy powinien wykonać swoje zadanie



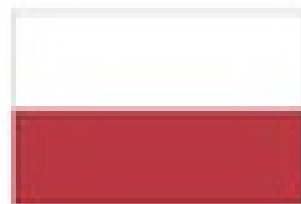
3. Wykorzystujcie mocne strony mieszkańców - każdy może wnieść coś innego



4. Rozmawiajcie i ustalajcie zasady - warto od początku rozmawiać o tym, co jest dla grupy ważne

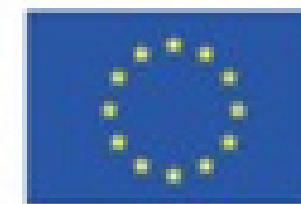


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

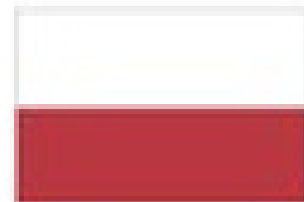


SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Jak rozpocząć własną inicjatywę?

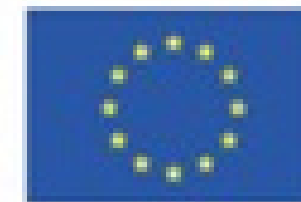


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



KROK 1 ZAUWAŻ POTRZEBĘ

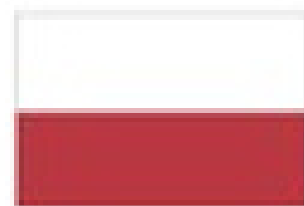
Każda inicjatywa zaczyna się od rozmowy i obserwacji potrzeb mieszkańców.

Warto zastanowić się:

- czego brakuje w naszej miejscowości?
- jakie działania mogłyby integrować mieszkańców?
- kto chciałby się zaangażować?

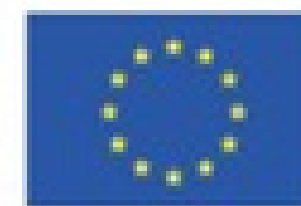


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPÓLSKIEGO



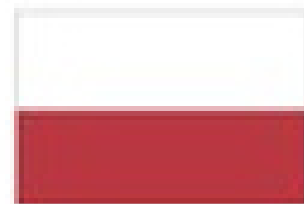
KROK 2 ZNAJDŹ PARTNERÓW

Do współpracy warto zaprosić:

- mieszkańców,
- szkoły,
- KGW,
- OSP,
- biblioteki,
- samorząd,
- organizacje społeczne.

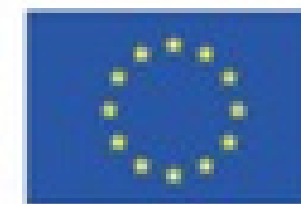


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



KROK 3 ZAPLANUJ DZIAŁANIE

Dobry plan powinien zawierać:



- cel działania,



- grupę odbiorców,



- termin i miejsce,



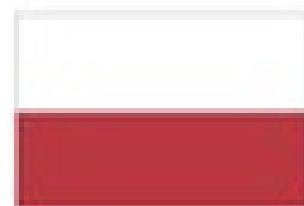
- potrzebne zasoby,



- sposób promocji.

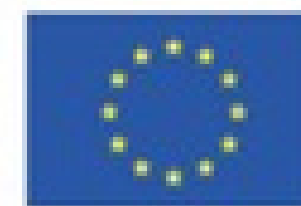


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPÓLSKIEGO

KROK 4 PROMUJ INICJATYWĘ

Skuteczna promocja zwiększa zaangażowanie mieszkańców.



Można wykorzystać:



media społecznościowe



plakaty



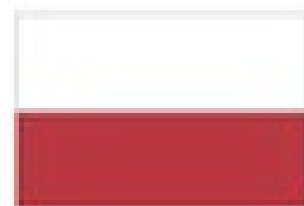
lokalne strony internetowe



informacje przekazywane przez szkoły i instytucje

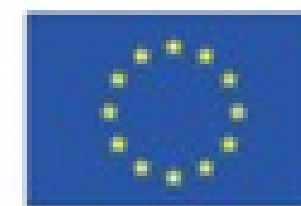


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

KROK 5 DZIAŁAJ I ROZWIJAJ INICJATYWĘ

Nawet niewielkie działania mogą stać się początkiem większych projektów społecznych.

Najważniejsze są:



- współpraca



- systematyczność



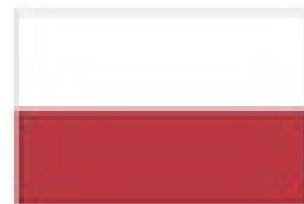
- otwartość na mieszkańców



- budowanie pozytywnych relacji

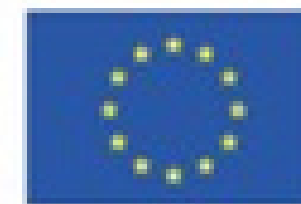


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

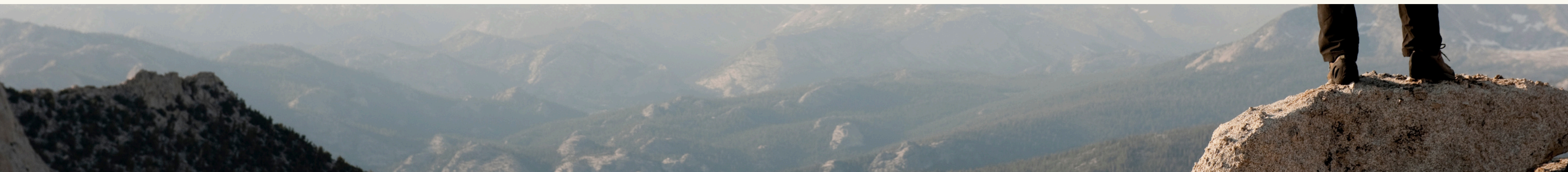
Dofinansowane przez
Unię Europejską



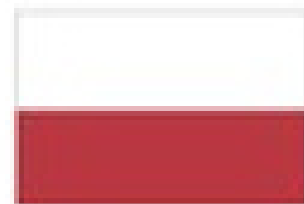
SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



CZĘŚĆ V. INSPIRACJE

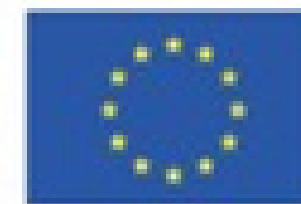


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



Dobre praktyki i inspiracje



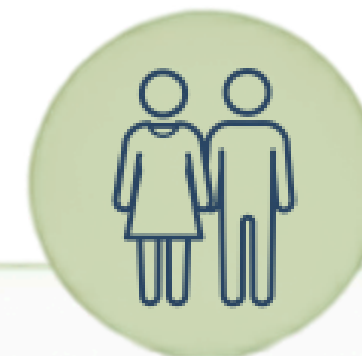
WSPÓLNY OGRÓD SPOŁECZNY

Zagospodarowanie niewykorzystanego terenu przy świetlicy wiejskiej na ogród społeczny, który służy jako miejsce spotkań, edukacji i integracji mieszkańców.



MIĘDZYPOKOLENIOWE WARSZTATY CYFROWE

Młodzież pomaga seniorom w nauce korzystania z internetu, telefonu i komunikatorów.

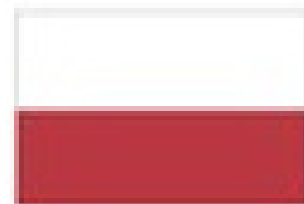


LOKALNY DZIEŃ AKTYWNOŚCI

Raz w roku organizowany jest dzień wspólnej aktywności obejmujący gry sportowe, warsztaty zdrowego żywienia oraz działania integracyjne.

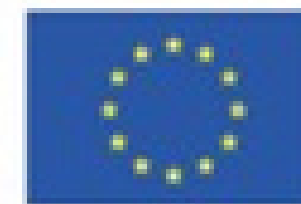


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Co możemy zrobić już dziś?



Jeśli masz 15 minut:

+ porozmawiaj z sąsiadem, zaproponuj wspólny spacer, zapytaj mieszkańców o potrzeby.



Jeśli masz godzinę:

+ zrób krótką ankietę, stwórz listę lokalnych zasobów, zaproponuj małe spotkanie.



Jeśli masz grupę 3–5 osób:

+ wybierzcie jeden problem i zaplanujcie pierwsze działanie.

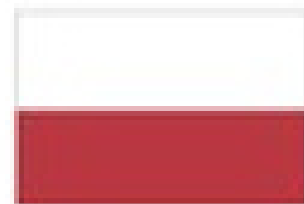


Jeśli chcecie zrobić coś większego:

+ określcie cel, partnerów, zasoby, podzielcie zadania i przygotujcie prosty plan.

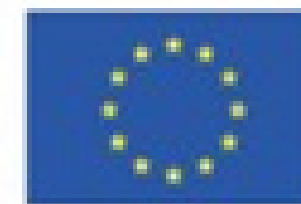


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



PODSUMOWANIE



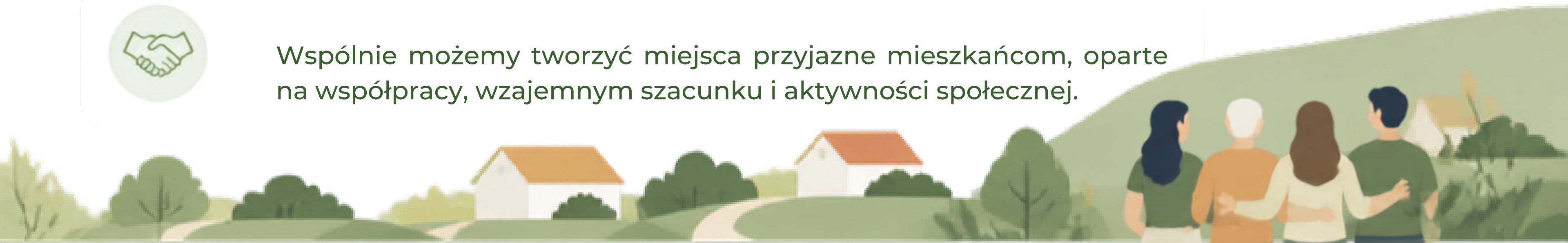
Silna społeczność lokalna budowana jest poprzez codzienną współpracę, wzajemne wsparcie oraz aktywność mieszkańców. Każda inicjatywa - nawet najmniejsza - może przyczynić się do poprawy jakości życia i rozwoju wspólnoty.



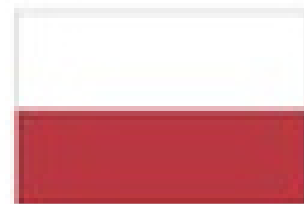
Niniejsza publikacja ma stanowić inspirację do podejmowania działań społecznych, rozwijania lokalnych pomysłów oraz budowania nowoczesnej, zdrowej i zintegrowanej społeczności wiejskiej.



Wspólnie możemy tworzyć miejsca przyjazne mieszkańcom, oparte na współpracy, wzajemnym szacunku i aktywności społecznej.

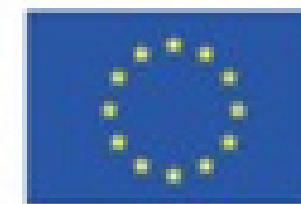


Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

STOWARZYSZENIE INICJATYW GOSPODARCZYCH

inGO



Stowarzyszenie Inicjatyw Gospodarczych inGO
ul. Polna 63, 63-800 Gostyń



TELEFON
537 007 087



ADRES E-MAIL
gospodarka@gostyn.pl