

**14. DAN ZA SPREMEMBE**

**15. APRIL 2023**

# ZA (Č<sup>v</sup>UTIMO) DOBRO

Priručnik za  
nevladne organizacije in  
javne zavode

SLOVENSKA  
FILANTROPIJA

Slovenska filantropija,  
Združenje za promocijo prostovoljstva  
Cesta Dolomitskega odreda 11  
1000 Ljubljana

# KAJ JE DAN ZA SPREMEMBE?

SLOVENTROPIJA  
FILANTRPIJA

Ali ste vedeli, da s prostovoljstvom ustvarjamo bolj vključujočo skupnost, krepimo občutek pripadnosti, izboljšujemo dobro počutje vseh in spodbujamo družbeno angažiranost, ki lahko pomembno in trajno vpliva na sliko družbe, v kateri živimo?

**Dan za spremembe je največja vseslovenska prostovoljska akcija, ki je nastala z namenom spodbujanja državljanov vseh starosti k aktivnemu odzivu na potrebe svoje skupnosti.**

Že vse od leta 2010, ko smo v začetku pomladi pod sloganom Ne prepuščaj se toku, SPREMI-NJAJ tudi TI! nagovarjali prebivalce Slovenije, da zavijajo rokave in skupaj vsaj za en dan postanejo prostovoljci in prostovoljke, nadaljujemo z akcijo. Vsako leto zastavimo novo temo, v okviru katere aktiviramo celo Slovenijo. Letos je to tema Za(čutimo) dobro.

Več kot 135.000 posameznikov je s številnimi akcijami, izvedenimi v okviru Dneva za spremembe, že spreminjalo zapuščena igrišča v barvita mesta druženja in osamljene vsakdane v pomladni

živžav; stari robi so namenjali novo rabo; z izmenjavo oblačil in predmetov so pomagali šolskim skladom; širili so spoštovanje in spodbujali sodelovanje; prispevali so k trajnostnim razvojnim ciljem in odpravi različnih oblik diskriminacije; ter pomagali premagovati osamljenost.

**V okviru že 14. Dneva za spremembe vas vabimo, da organizirate aktivnosti, ob katerih boste ZA(ČUTILI) DOBRO!**

Svoj prosti čas in svojo energijo namenite dobrim delom, ki bodo večala skupno dobro, solidarnost, spoštovanje, enakost, zaupanje, omogočala socialno vključenost vseh posameznikov v vaši skupnosti in prispevala k pozitivnim in trajnostnim spremembam.

**Kaj bo vaš skupni izziv in kako boste ustvarjali dobro počutje?**



# ZA(ČUTIMO) DOBRO

## **Duševno zdravje predstavlja pomemben del našega zdravja tako na individualni kot na skupnostni ravni.**

Študije so pokazale, da se je v zadnjih dveh letih slika duševnega zdravja populacije močno poslabšala in na dan privedla stiske, kot so osamljenost, tesnoba, depresija in podobno. Nekateri so izkušali močnejšo podvrženost stresu, predvsem pa se je omajalo splošno dobro počutje, kar smo občutili kot celotna družba. Svetovna zdravstvena organizacija opozarja na naraščajoče družbene in ekonomske neenakosti, nasilje in izredne razmere na področju javnega zdravja. Po njenih ocenah se bo v življenju z duševnimi težavami srečal vsak četrti med nami.

## **Ko govorimo o duševnem zdravju, pa se nanašamo na veliko več kot le na odsotnost duševnih motenj.**

Ravno dobro počutje je tisto, ki nam omogoča, da lahko v polnem pomenu razvijamo svoje potencialne, se izpolnjujemo in prispevamo v

dobro skupnosti. Za(čutiti) dobro pomeni, da doživljamo življenje kot smiselno, da smo aktivni in ustvarjalni ter da se počutimo kot del skupnosti, za katero želimo, da se razvija v smeri za dobro vseh.

Številne raziskave so potrdile, da udejstvovanje v prostovoljskih dejavnostih zmanjšuje stres, pomaga pri premagovanju negativnih misli, daje občutek povezanosti, preprečuje osamljenost, izboljšuje samozavest, ustvarja občutek smisla, spodbuja razvijanje interesov in osrečuje vse vpletene. Prostovoljsko delo kot vir pomoči je danes strokovno utemeljeno, namreč krepi človečnost in solidarnost v družbi nasploh ter prispeva k vzgoji otrok in mladih za solidarnost in socialno odgovornost. Glede na okoliščine sedanjega časa se nam zdi tudi primeren trenutek, da okrepimo prostovoljsko delovanje na področju zaščite duševnega zdravja.

Za(čutimo) dobro sebe, sodelavcev, sosedov, otrok, mladih in starostnikov, okolja, živali ...  
Delajmo dobro in čutimo dobro!

Prvi korak pri organizaciji Dneva za spremembe 2023 je, da ugotovite, kje vaša skupnost potrebuje spremembo na bolje. Razmislite, kako, lahko spodbudite dejanja, ki bodo prispevala k vzpostavitvi boljšega počutja.

## Aktivirate se lahko na različnih ravneh:

- izvedete prostovoljsko akcijo znotraj vaše organizacije,
- sodelujete v prostovoljski akciji v kraju, ki jo koordinira druga organizacija,
- postanete nosilci oz. koordinatorji prostovoljske akcije v svoji soseski.

Preden začnete z načrtovanjem, predlagamo, da v svoji skupnosti organizirate sestanek, na katerem razmislite o potrebah vaše skupnosti in kako jih obravnavati. Preverite, kdo vse je pripravljen sodelovati in s kakšno aktivnostjo.

Povežite se z drugimi nevladnimi organizacijami, javnimi zavodi, občino, sodelujte s podjetji ter posamezniki v vašem kraju. Skupaj zasnujte konkretne akcije, ki bodo izboljšale stanje.

## Nekaj vprašanj za razmislek:

1. Kater problem bi želeli nasloviti?
2. Za katero ciljno skupino želimo pripraviti aktivnost?
3. Kaj je naš glavni cilj?
4. Kakšna aktivnost lahko odgovori na specifične potrebe ali izzive duševnega zdravja?
5. Kdo bodo naši prostovoljci in koliko jih lahko sprejmemo?
6. Potrebujemo koordinacijsko ekipo?
7. Koliko sredstev potrebujemo za izvedbo akcije?
8. Kdo so naši partnerji?
9. Kako bomo promovirali dogodek?

Slovenska filantropija spodbuja akcije, ki bodo povezale različne posameznike in organizacije ter bodo odprte za sodelovanje s posamezniki, ki sami sicer nimajo ideje, kaj bi radi naredili, vendar bi se vseeno radi vključili. Zaželeno je, da akcije stremijo k dolgoročnejšim rešitvam in so enostavne oziroma ne zahtevajo večjih finančnih vložkov.

# IDEJE ZA SKUPNOSTNE AKCIJE ZA(ČUTIMO) DOBRO



## SVETOVALNICA

Področje akcije:  
otroci in mladi, starejši ...

Vrsta akcije:  
socialna dejavnost

Pogovarjajmo se o stiskah! Organizirajte svetovalnico za ljudi v stiski, ki naj jo vodijo za to usposobljeni prostovoljci. Ker pa je velikokrat dovolj že, če nas samo nekdo posluša, organizirajte dogodek, kjer vsak obiskovalec dobi svojega prostovoljca, katerega naloga bo, da obiskovalca le posluša in mu po potrebi nakloni prijazno besedo.



## BREZPLAČNA JOGA

Področje akcije:  
zdravje

Vrsta akcije:  
skupnostna aktivnost

Strokovnjaki že dolgo s prstom kažejo na športne dejavnosti, ki izboljšujejo naše počutje. Ponudite brezplačno jogo ali druge športne aktivnosti na različnih lokacijah, pridobite primerne prostovoljce za vodenje aktivnosti in poskrbite za zdravega duha v zdravem telesu v svojem kraju.



## ŽIVA KNJIŽNICA

Področje akcije:  
ranljive skupine

Vrsta akcije:  
osveščevalna akcija

Živa knjižnica je preprost način, kako kompleksne zgodbe o stiskah ali duševnih motnjah predstaviti na osebni in razumljiv način. Poiščite prostovoljce, ki so prešli kakšno hujšo stisko in so o njej pripravljeni spregovoriti. Najdite prostor, kjer bodo svoje zgodbe pripovedovali tistim, ki bi radi na štiri oči slišali, kako se je oseba v določenem stanju počutila, kaj je takrat potrebovala in kakšna oblika pomoči ji je koristila.

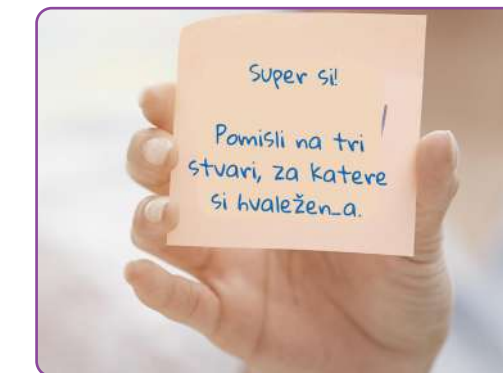


## ZA DOBRO NARAVE

Področje akcije:  
varstvo okolja

Vrsta akcije:  
čistilna akcija

V čistem okolju se vsi bolje počutimo! Odpravite se na pohod okoli soseske in poberte čim več odpadkov, ki jih najdete na tleh, da bo vaša okolica čista, narava obvarovana in embalaža reciklinana. Povabite lahko tudi ostale okoliške prebivalce, da se vam pridružijo, saj več rok več doseže.



## MISLIMO DOBRO

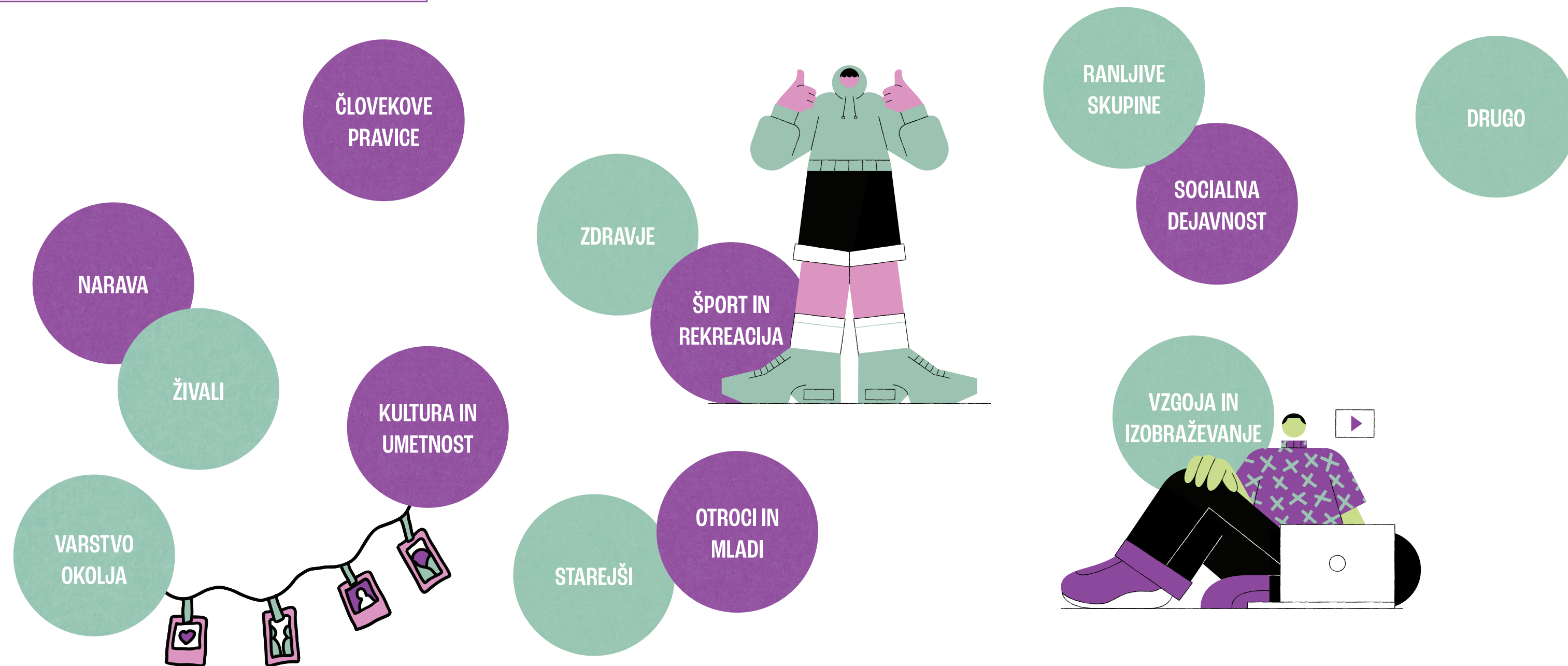
Področje akcije:  
zdravje

Vrsta akcije:  
skupnostna aktivnost

Oblikujte pozitivne misli, lepe želje ali si zamislite dobro dejanje. Zapišite jih in si jih obesite okoli vratu ter se z njimi odpravite na ulico. Naj vaše dobre želje napolnijo ljudi in jih spodbudijo k majhnim dobrim dejanjem, ki jih lahko opravijo doma ali pa kar na ulici skupaj z vami.

# PODROČJA AKCIJ

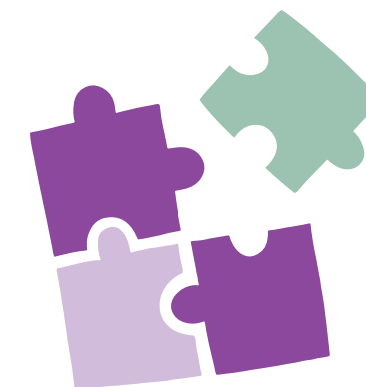
Ko boste prepoznali potrebe svoje skupnosti, akcijo najprej umestite v eno izmed področij:



# VRSTE AKCIJ

Na kakšen način boste prispevali k dosegu izbranega cilja?

- Osveščevalna akcija
- Medsoseska pomoč
- Urejanje javnih prostorov
- Predstava/flash mob
- Zbiralna akcija
- Posvet/okrogla miza
- Športna aktivnost
- Medgeneracijske aktivnosti
- Skupnostna akcija
- Kulturne in umetniške aktivnosti
- Dražba
- Izmenjevalnica
- Prireditve
- Družabne igre
- Posredovalnica veščin
- Čistilna akcija
- Dobrodelna akcija
- Drugo



# PRIJAVITE SVOJO AKCIJO

Akcijo, ki jo boste izvedli **v soboto, 15. aprila 2023**, prijavite preko **spletnega obrazca** na <https://www.filantropija.org/prijava-danzaspremembe/>

Svojo akcijo prijavite čim prej, da bo širša Slovenija dovolj zgodaj izvedela za vaše aktivnosti in da se vam bodo pridružili prostovoljci iz vašega kraja.

Zadnji rok za spletno prijavo je **31. marec 2023**.

Vse prijavljene akcije bomo objavili na posebnem spletnem mestu (<https://www.filantropija.org/danzaspremembe/>), ki bo omogočalo tudi iskanje po regijah. S tem bo opis vaše akcije dostopen vsem zainteresiranim prostovoljcem, morebitnim partnerjem in medijem.

Potrebe po prostovoljcih vpišite tudi na Posredovalnico prostovoljskih del: <https://www.prostovoljstvo.org/posredovalnica-prostovoljskih-del>



# KAKO VAM BOMO POMAGALI NA SLOVENSKI FILANTROPIJI?

V primeru, da potrebujete pomoč pri idejah za aktivnosti, nas lahko kontaktirate.

Po prijavi boste prejeli letošnjo podobo Dneva za spremembe in dodatna navodila za kakovostno in varno izvedbo akcije ter spisek opravil.

Skrbeli bomo za nacionalno in lokalno medijsko promocijo Dneva za spremembe. Pomagali vam bomo pri oglaševanju vaše aktivnosti na [www.filantropija.org](http://www.filantropija.org), [www.prostovoljstvo.org](http://www.prostovoljstvo.org) in prek [Facebook profila prostovoljstvo.org](#), tako da bodo prostovoljci lahko opazili vašo akcijo oziroma da bodo potencialni prostovoljci in partnerji lahko prišli v stik z vami.

Kontakt:

**01/ 433 40 24**

**051 775 237**

[danzaspremembe@filantropija.org](mailto:danzaspremembe@filantropija.org)