

14. DAN ZA SPREMEMBE

15. APRIL 2023

ZA (Č)UTIMO) DOBRO

Priručnik za občine

**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 prostovoljstvo povezuje skupnost, občanom daje občutek pripadnosti, izboljšuje dobro počutje vseh sodelujočih in spodbuja dobra dela, namenjena tako sokrajanom/someščanom kot tudi kraju/mestu?

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, SPREMINJAJ tudi TI! nagovarjali prebivalce Slovenije, da zavihajo 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 potenciale, 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!

NAČRTOVANJE AKCIJE

Prvi korak pri organizaciji Dneva za spremembe 2023 je, da ugotovite, kje vaša občina potrebuje spremembo na bolje. Razmislite, kako lahko spodbudite dejanja, ki bodo prispevala k spodbujanju boljšega počutja. Aktivirate se lahko na različnih ravneh:

Aktivirate se lahko na različnih ravneh:

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

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 nevladnimi organizacijami in javnimi zavodi ter sodelujte s podjetji in posamezniki v vašem kraju.

Skupaj zasnujte konkretne akcije, ki bodo izboljšale stanje. Prostovoljstvo predstavlja pomemben socialni kapital in ustvarja odporne, zdrave in vključujoče skupnosti. Spodbudite občane, da sodelujejo pri zadevah, ki so zanje pomembne.

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



TEMATSKO OBARVANO GLASILO

Področje akcije:
zdravje

Vrsta akcije:
osveščevalna akcija

Občinsko glasilo, ki izide v času 14. Dneva za spremembe, oblikujte na temo duševnega zdravja. Pripravite prispevke, zberite resnične zgodbe, sestavite strokovne nasvete in predstavite seznam organizacij ali drugih storitev, kamor se posamezniki lahko zatečejo po pomoč v primeru stiske. Nasvete, kaj storiti in kam se obrniti v primeru slabšega počutja, objavite tudi na svoji spletni strani.



ZDRAVILNA MOČ KULTURE

Področje akcije:
kultura in umetnost

Vrsta akcije:
kulturne in umetniške aktivnosti

Svetovna zdravstvena organizacija je v poročilu iz leta 2009 navedla več kot 3000 študij, ki dokazujejo, kako pomembno vlogo igra umetnost pri preprečevanju bolezni, krepitvi zdravja ter obvladovanju in zdravljenju bolezni v celotnem življenjskem obdobju posameznika. Sledite belgijskemu zgledu in omogočite brezplačne obiske muzejev, galerij, predstav ali drugih kulturnih prireditev/prostorov.



OPREMLJENI Z ZNANJEM

Področje akcije:
izobraževanje

Vrsta akcije:
posvet/okrogla miza

Menite, da so občani premalo seznanjeni z določeno tematiko o duševnem zdravju? Organizirajte predavanje, posvet, delavnico ali okroglo mizo na določeno temo, ki bo pripomogla k izboljšanju počutja udeležencev. Povežite se z nevladnimi organizacijami, javnimi zavodi ali strokovnjaki, ki se na izbrano področje spoznajo.



DOSTOPNOST ZA VSE

Področje akcije:
ranljive skupine

Vrsta akcije:
urejanje javnih prostorov

Kakšne možnosti dostopa do javnih prostorov, ki se ukvarjajo s skrbjo za duševno zdravje, imajo v vaši občini gibalno ovirani, slepi in druge ranljive skupine? Jim je omogočen dostop do knjižnic, kina, gledališča, muzejev? Obstajajo prilagojena igrala ali telovadnice zanje? Preverite vaše možnosti in razmislite, kako lahko tudi ranljivim skupinam pomagata, da pridejo do virov, ki omogočajo skrb za duševno zdravje.



SVETOVALNICA

Področje akcije:
zdravje

Vrsta akcije:
skupnostna aktivnost

Je pomoč strokovnjaka za duševno zdravje v vašem kraju/mestu vedno na voljo za tiste, ki pomoč potrebujejo? Organizirajte pro bono dneve duševnega zdravja v javnih ustanovah, nevladnih organizacijah, kjer lahko občani stopijo v stik z usposobljenim prostovoljcem, ki jim lahko svetuje glede njihovih stisk ali poda nasvet, kako skrbeti za duševno zdravje/dobro počutje.



ZA DOBRO NARAVE

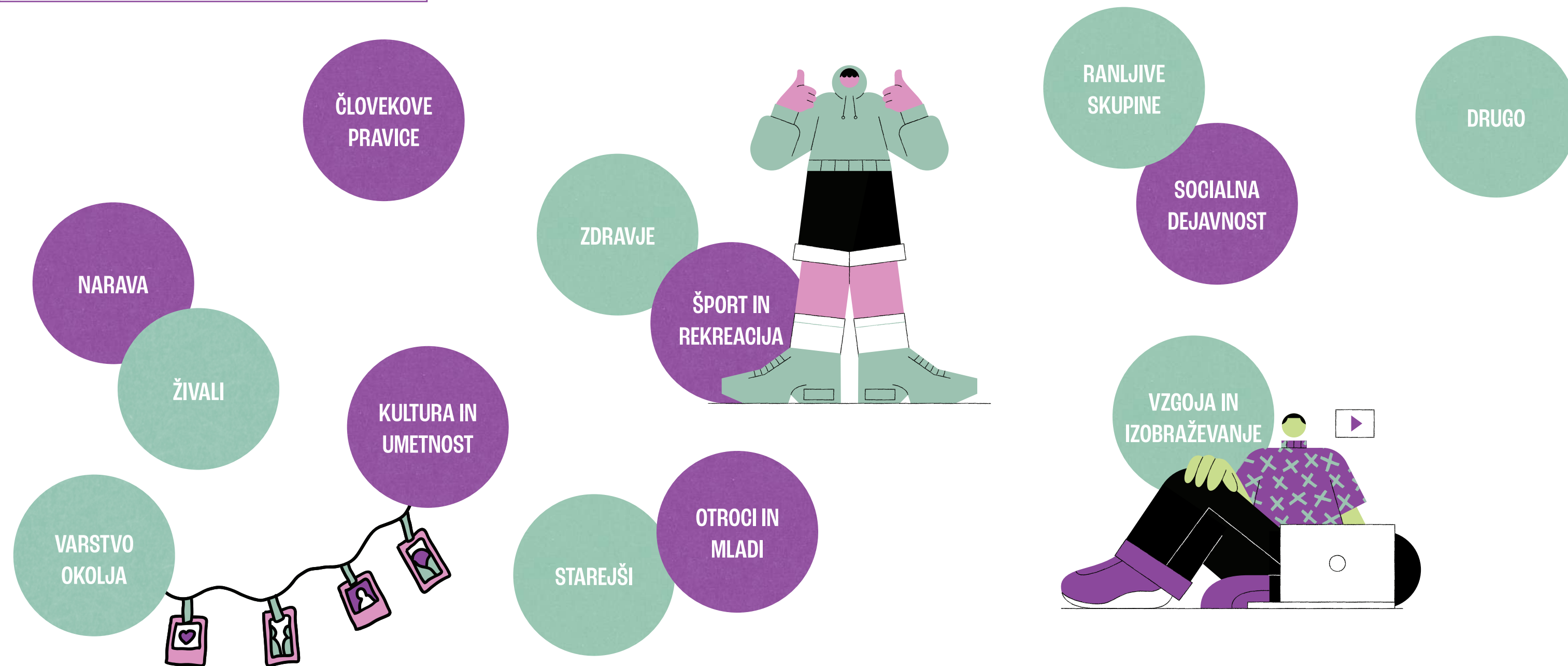
Področje akcije:
varstvo okolja

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 reciklirana. Povabite lahko tudi ostale občane, da se vam pridružijo, saj več rok več doseže.

PODROČJA AKCIJ

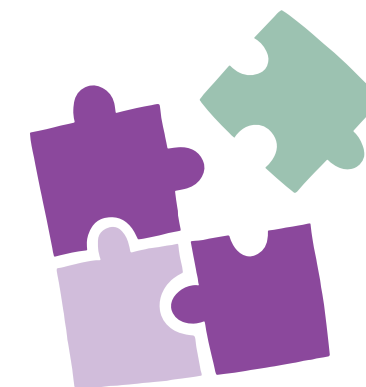
Ko boste prepoznali potrebe svoje skupnosti, akcijo najprej umestite v eno izmed področij:



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, 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