

Dbamy o las i kąpiemy się w nim

Romualda i Łukasz
wraz z międzypokoleniową
grupą postanowili
ZADBAĆ O LOKALNY LAS.



Nie tylko wspólnie
go posprzątali, ale
i pokazali, jak się
nim cieszyć.

MODEL PROJEKTU „DBAMY O LAS I KĄPIEMY SIĘ W NIM”
ZOSTAŁ ZREALIZOWANY WE WSPÓŁPRACY Z TOWARZYSTWEM INICJATYW TWÓRCZYCH “Q”
W RAMACH PROGRAMU „UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU - SENIORZY W AKCJI”
POLSKO-AMERYKAŃSKIEJ FUNDACJI WOLNOŚCI.



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

towarzystwo
inicjatyw
twórczych



SENIORZY
W AKCJI

Opis

Las na Szubiankach dla wielu mieszkańców Zagórowa jest najpiękniejszym miejscem w okolicy. Animatorzy widzieli jednak, że pełno w nim śmieci. Postanowili więc o niego zadbać razem z ludźmi, którzy też widzą ten problem. Przede wszystkim zależało im na tym, by wspólnie oczyścić las i przypomnieć lokalnej społeczności, jak ważne jest, by się nim cieszyć i z niego korzystać.

Spotkali się więc w małej grupie, by naradzić się, kto mógłby udzielić im wsparcia i kogo zaprosić do współpracy. Wspólnie przygotowali prezentację, by pokazać, jak ważny jest las i jak dobroczynny wpływ ma na zdrowie i samopoczucie. Informacje te zestawili ze zdjęciami śmieci, które leżą w lesie na Szubiankach. Do inicjatywy przyłączyli się uczniowie i uczennice miejscowej szkoły ponadpodstawowej, a władze gminy zaoferowały swoje wsparcie.

Na spotkaniu opowiedzieli mieszkańcom o projekcie i tym, że tylko dzięki współpracy uda się poprawić dobrostan lasu, a w konsekwencji całej społeczności.

Pierwszym plenerowym wydarzeniem była Gminna Akcja Sprzątania Lasu. W ramach jej promocji uczestniczki i uczestnicy rozwiesili plakaty i nagrali filmiki, które udostępnił na Facebooku. W akcji wzięło udział ok. 200 osób. Zakład gospodarki komunalnej zapewnił worki, rękawiczki i przyczepę, która w ciągu godziny była już pełna.

Znalazły się w niej nie tylko worki ze śmieciami, ale nawet opony, umywalki i plastikowe krzesła. Po sprzątaniu można było odpocząć przy poczęstunku przygotowanym przez starsze i młodsze uczestniczki. Seniorzki i uczennice wygłosiły miniwykłady o ekologii przygotowane we współpracy z Ośrodkiem Edukacji Przyrodniczej.

W ciągu następnych miesięcy grupa zorganizowała ekologiczny happening, na którym podczas lokalnego targu uczestnicy ubrani w przygotowane wspólnie koszulki, skandowali proekologiczne hasła i rozdawali ulotki. Seniorzy i uczniowie stworzyli też malunki o tematyce leśnej, a także tablice informacyjne. Zamocowano je na stelażach zrobionych przez uczniów w ramach szkolnych zajęć, a następnie wkopano w lasie. Oprócz działań propagujących proekologiczną postawę, grupie udało się też zainstalować w lesie nowe budki lęgowe dla ptaków.

Jednym ze sposobów korzystania z lasu, ale też zadbania o swoje zdrowie są kąpiele leśne – dzięki zaangażowaniu wszystkich zmysłów pomagają one nawiązać więź z przyrodą, a także m.in. redukują stres, obniżają ciśnienie i poziom cukru we krwi, poprawiają pamięć i koncentrację. Organizatorzy zaprosili więc do współpracy instruktorkę kąpiei leśnych, która poprowadziła dla nich warsztaty. Podzieliła się też swoją wiedzą, by uczestnicy mogli pokazać dobroczynny wpływ leśnych kąpiei swoim bliskim.

Zwieńczeniem działań grupy była plenerowa wystawa stworzonych wcześniej prac plastycznych i zdjęć dokumentujących dotychczasowe wydarzenia. Podczas wernisażu goście mogli przy poczęstunku dzielić się refleksjami na temat projektu i świętować sukces akcji.

Organizatorzy mają w planach dydaktyczną ścieżkę przyrodniczą. Marzą im się ławy, stoły, wiaty i altany. Chcą, aby w lesie w przyszłości mogły odbywać się lekcje, zajęcia i warsztaty.

Kto

O animatorach projektu:

- **ROMUALDA MATUSIAK** – kocha las i pragnie zaangażować seniorów do jak najczęstszego odwiedzania go i dbania o niego. Dla niej to idealne miejsce odpoczynku, aktywności (jak spacer i kąpiele leśne), a także edukacji – bo świat przyrody nieustannie fascynuje i warto poznawać jego tajniki.
- **ŁUKASZ PARUS** – od 15 lat wraz z członkami Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Zagórowskiej troszczy się o las na Szubiankach. Wspólnie z nimi zorganizował wiele gminnych i indywidualnych akcji sprzątania lasu, a także spacerów i biegów oraz kąpiei leśnych. Chce zwiększać świadomość mieszkańców gminy na temat lasu.

Organizacja wspierająca: Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Zagórowie

Po co

Celem projektu jest zaangażowanie starszych i młodszych osób w działania na rzecz lokalnego środowiska. To również stworzenie okazji do międzypokoleniowych spotkań i nawiązywania relacji. Dodatkowo ważne jest pokazywanie, jak cenna może być okoliczna przyroda i jak istotne jest dbanie o nią.

Dla kogo

Odbiorcami projektu są seniorzki i seniorzy oraz wszyscy mieszkańcy okolicy, którzy chcieliby zaangażować się we wspólne sprzątnięcie i inne akcje proekologiczne. Z efektów projektu korzystają także wszyscy ci, którzy okolicę odwiedzają.

Kto może zrealizować

Międzypokoleniowa grupa przy wsparciu lokalnych władz i instytucji.

• Krok 1. Przygotowania

Jeśli w waszej okolicy jest zaniedbany obszar przyrodniczy (las, łąki, zbiornik wodny), spotkajcie się w grupie i zastanówcie, czy możecie zaangażować się w co najmniej kilkumiesięczne przedsięwzięcie. Odezwijcie się do lokalnych instytucji i ludzi, którzy mogliby was wesprzeć organizacyjnie i finansowo w promocji i konkretnych działaniach.

Na pierwszym spotkaniu grupy inicjatywnej rozdzielcie zadania, umówcie się, jak często będziecie się spotykać i ustalcie kanał komunikacji. Zaplanujcie otwarte spotkanie dla mieszkańców, na którym przybliżycie im problem. Do tego przyda się prezentacja ze zdjęciami zaśmieconych miejsc. Zróbcie harmonogram działań, spiszcie rzeczy, które trzeba będzie kupić, rozpiszcie budżet.

• Krok 2. Promocja i zgromadzenie ludzi wokół projektu

Opowiadajcie o projekcie znajomym, rodzinie, sąsiadom – może zechcą się przyłączyć. Warto do działań zaangażować dzieci i młodzież z miejscowej szkoły. Stwórzcie stronę internetową projektu lub podstronę na portalu organizacji, z którą współpracujecie, stronę lub grupę na Facebooku. Zamieśćcie tam informację o projekcie, zaproszenie na otwarte spotkanie i poproście zaprzyjaźnione instytucje i organizacje o udostępnienie treści. Informację wyślijcie też do lokalnych mediów. Przygotujcie plakaty, rozwieście je w okolicy. Otwarte spotkanie pozwoli nie tylko nagłośnić problem, zyskać sprzymierzeńców, ale i zachęci kolejne osoby do przyłączenia się do inicjatywy.

• Krok 3. Spotkania, warsztaty i praca grupy

Spotkajcie się regularnie w grupie, aby podsumowywać działania i planować kolejne. Część spotkań możecie poświęcić na przygotowanie materiałów promocyjnych (np. plakatów, ulotek) dotyczących nadchodzących wydarzeń. Warto zorganizować tematycznie związane z akcją warsztaty z ekspertką/ekspertem, na które zaprosicie lokalną społeczność.

Przy organizacji akcji sprzątnięcia niezbędna będzie pomoc samorządu i np. ochotniczej straży pożarnej. Współpraca z zakładem komunalnym pozwoli wam zaś sprawnie zutylizować pozbierane śmieci. Po pracy warto zapewnić uczestnikom poczęstunek i ciepłe napoje.

Pamiętajcie o sfotografowaniu posprzątniętych miejsc. Na bieżąco relacjonujcie wasze działania na stronie internetowej, w mediach społecznościowych i lokalnych rozgłoszeniach radiowych.

• Krok 4. Finał

Na zakończenie sezonu, cyklu pracy albo całego projektu wspólnie zaplanujcie spotkanie podsumowujące działania grupy. Warto zorganizować je w wyjątkowej formie (np. pikniku), a przy tym zapewnić przestrzeń na rozmowę o tym, co się udało, o przyszłości, a także na podziękowania dla uczestniczek, uczestników i wszystkich osób, dzięki którym przyroda wokół was ma się lepiej.

Atrakcją może być wystawa zdjęć pokazujących przebieg projektu – będziecie mogli pochwalić się efektami działań i jednocześnie zachęcić kolejne osoby do aktywności.

Jak zarządzać działaniem:

Kluczowe osoby w projekcie:

- osoba koordynująca;
- międzypokoleniowa grupa osób zaangażowanych w działania.

Koszty realizacji

Najważniejsze koszty, które trzeba wziąć pod uwagę:

- wynagrodzenie osoby koordynującej;
- projekt i druk materiałów promocyjnych;
- narzędzia i materiały (worki na śmieci, rękawiczki);
- wynagrodzenie osoby prowadzącej warsztaty;
- materiały na warsztaty;
- transport śmieci;
- poczęstunek na spotkaniach (po sprzątaniu i finałowym).

Niezbędne minimum

Konieczne są:

- grupa osób chętnych do działań;
- środki finansowe;
- miejsce spotkań;
- trzymanie się harmonogramu zadań;
- elastyczne podejście do wyzwań i przestrzeń na improwizację;
- osobiste zaangażowanie zespołu.

Linki

Gminny Ośrodek Kultury Zagorów – wydarzenia

Gminny Ośrodek Kultury Zagorów/FB