

Porady i wsparcie dla organizacji społecznych





Być może prowadzisz grupę, zarządzasz budynkiem społecznym lub grupą wolontariuszy albo czytasz to jako wolontariusz pracujący bezpośrednio z ludźmi.

Na początek chcielibyśmy powiedzieć serdecznie DZIĘKUJĘ!

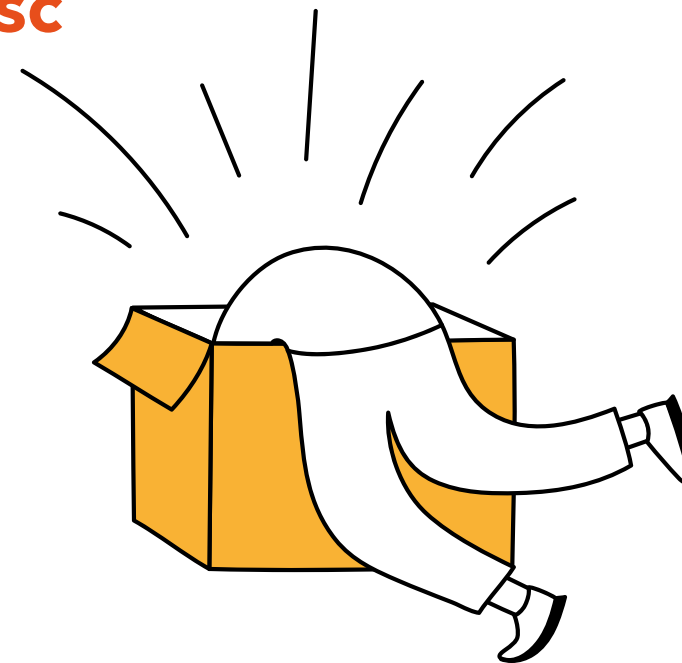
Twoja rola jest tak ważna – pomagasz osobom w potrzebie, łączysz ludzi i upewniasz się, że mamy pełne życia, wspierające lokalne społeczności, w których żyjemy.

Wraz z uderzeniem Covid-19, wiele społecznych grup mających siedzibę w kawiarniach, świetlicach środowiskowych i budynkach publicznych na terenie Somerset zostało zmuszonych do zawieszenia działalności. Straciliśmy okazję do prowadzenia życia towarzyskiego oraz cieszenia się kontaktem z ludźmi i przyjaciółmi.

Ta broszura została opracowana mając na myśli ludzi i miejsca – aby pomóc tym, którzy chcą wychodzić i ponownie spotykać się w bezpieczny sposób i wspierać ponowne otwarcie przestrzeni publicznych.

W celu skorzystania z tych informacji w innym formacie lub języku, proszę wejść na: www.sparksomerset.org.uk/resources/covid-confident-communities

Treść



W jaki sposób bezpiecznie ponownie się otworzyć	02
Wsparcie dla Twojej grupy	04
Wychodzenie w teren	06
Więcej ruchu	08
Pięć kroków do pomagania innym	10
Dbanie o siebie	11
Radzenie sobie z lękiem po lockdownie	12

W jaki sposób bezpiecznie ponownie się otworzyć



Jeśli jesteś zaangażowany w prowadzenie grupy społecznej, zanim ponownie się spotkacie, zalecamy wypełnienie Oceny Ryzyka Covid-19, obejmującej:

- Zachowanie dystansu społecznego i ilość osób/ przestrzeń
- Bezpieczny dostęp do budynku i wyjście
- Higiena i zakrywanie twarzy
- Branie pod uwagę osób narażonych na ryzyko
- Track and Trace – namierzenie kontaktów
- Podróż i parking

Poniżej znajduje się link do wzorów oceny ryzyka dla różnych działań wolontariuszy i korzystania z budynków publicznych: www.volunteeringmatters.org.uk/volunteer-safely

Poniżej znajduje się pomocny link do grup lokalnych i społecznych zawierający dużo porad na temat bezpiecznego sposobu spotykania się: www.resourcecentre.org.uk/information/covid-19-regulations-for-community-groups

Organizacją, która z sukcesem spotykała się w 2020 roku był **Męski Klub Majsterkowicza we Frome (Frome Men's Shed)**.

„Po wypełnieniu Oceny Ryzyka Covid, zainstalowaliśmy biurko recepcji bezpieczne pod względem Covid, wyposażone w sprzęt ochrony osobistej i upewniliśmy się, że wszystkie miejsca pracy i biurka mają żel dezynfekujący i sprzęt do czyszczenia. Wprowadziliśmy również system jednokierunkowy, proces ograniczania liczby osób aby zapewnić odpowiedni dystans i znaki przypominające Klubowiczom o zaleceniach.”

Tutaj możesz znaleźć link do ich Oceny Ryzyka: www.fromeshed.org.uk/community/frome-shed-12888/covid

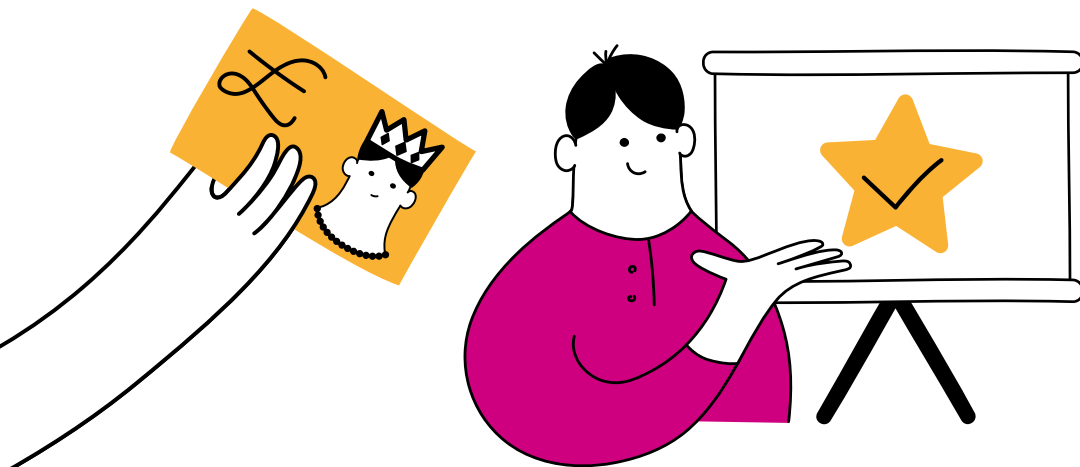


Lista kontrolna pomocna w ponownym bezpiecznym otwarciu budynku społecznego:

- Przeprowadź ocenę ryzyka pod względem Covid-19 i poproś swoich najemców o zrobienie tego samego
- Weź pod uwagę wzmożone wymogi czystości i sposób ich wprowadzenia
- Omów z wszystkimi pracownikami zmiany w godzinach pracy
- Zapewnij środki do dezynfekcji rąk i miejsca do ich mycia, zwłaszcza biorąc pod uwagę bezpieczne korzystanie z toalet
- Umieść znaki np. Certyfikat bezpieczeństwa pod względem Covid, Plakat z kodem QR do skanowania, plakaty Zdrowia Publicznego Anglii (PHE)
- Upewnij się, że system namierzania kontaktów działa
- Zasięgaj opinii regularnych członków grupy w sprawie zmian potrzeb i adaptacji
- Zaplanuj zachowanie dystansu społecznego w miejscach spotykania się ludzi, korytarzach, wyjściach i wejściach i sprawdź dozwoloną maksymalną liczbę osób w danym miejscu
- Przeprowadzaj regularne oceny ryzyka zdrowia i bezpieczeństwa całego obiektu i upewnij się, że ryzyko oceny przeciwpożarowej jest aktualne
- Przepłucz instalację wodną aby usunąć wszelkie zagrożenie Legionellą
- Przekaż nowe informacje oraz specjalne warunki najmu działom marketingu i komunikacji
- Poinformuj swoją firmę ubezpieczeniową o swoich planach

Jeśli zarządzasz budynkiem komunalnym, wtedy **Rada Wspólnoty Somerset – Community Council for Somerset (CCS)** może pomóc: info@somersetcc.org.uk or call 01823 331222. Kompleksowe wytyczne można pobrać z: www.acre.org.uk/rural-issues/providing-advice-and-guidance-to-help-groups.php

Wsparcie dla Twojej grupy



Finansowanie wsparcia

Jeśli jesteś zaangażowany w prowadzenie obiektu lub grupy społecznej, możesz być w stanie otrzymać fundusze na wsparcie codziennej działalności.

Zespół Finansowania Spark Somerset jest gotowy i chętny do pomocy w pokierowaniu Cię wśród różnych rodzajów dotacji i poprowadzi Cię przez nie specjalistycznym wsparciem i radą.

Proszę zadzwonić do biura Sparks pod numer **01458 550973** lub skontaktować się bezpośrednio z zespołem, aby sprawdzić jak mogą Cię wesprzeć w indywidualny sposób: support@sparksomerset.org.uk

Zerknij na Portal Finansowania Sparks Somerset, gdzie znajdują się informacje, porady i baza danych fundatorów do wyszukania: www.sparksomerset.org.uk/funding

Szkolenie dla Twojego personelu i wolontariuszy

Czy wiedziałeś, że oferujemy również szkolenia w przystępnych cenach dla organizacji charytatywnych i grup społecznych na terenie Somerset?

Nasze warsztaty są zaprojektowane dla wzmocnienia umiejętności i wiedzy w obrębie lokalnego sektora wolontariackiego.

Niezależnie od tego czy jesteś Koordynatorem Wolontariuszy szukającym wsparcia w zarządzaniu wolontariuszami, czy członkiem zarządu szukającym wsparcia dla przetargu lub kierownikiem szukającym szkolenia w zakresie Wiedzy o Zdrowiu Psychicznym dla personelu lub wolontariuszy, nasz zespół szkoleniowy jest do dyspozycji aby omówić Twoje potrzeby.

Wejdz na Visit www.sparksomerset.org.uk/training lub zadzwoń po poradę pod numer **01458 550973**

Pozyskiwanie wolontariuszy

Wychodząc z lockdownu, wiemy, że wielu grupom społecznym będzie zależało na powitaniu swoich wolontariuszy z powrotem – i być może na przyciągnięciu większej ich liczby.

Covid-19 spotkał się z ogromnym odzewem wolontariuszy na terenie Somerset jak i na obszarze całego kraju. Gdybyś chciał pozyskać więcej wolontariuszy do wsparcia swojej grupy, możemy Ci pomóc.

Nasza platforma wolontariacka, **Wznieć zmianę (Spark a Change)**, jest zbudowana tak aby pomóc w łatwym pozyskiwaniu, zarządzaniu i komunikowaniu się z Twoimi wolontariuszami. Możesz:

- Zarejestrować swoją organizację i utworzyć profil
- Wyszukać i omówić czego szukasz
- Opublikować możliwości wolontariatu
- Skontaktować się z potencjalnymi wolontariuszami

Wejdz na stronę: www.sparkachange.org.uk lub wyślij email na info@sparkachange.org.uk



"Bycie wolontariuszem zdecydowanie poprawiło moje samopoczucie i pomogło mi zachować pozytywne nastawienie w czasie lockdownu. Dało mi coś dobrego, na czym mogłam się skupić i sprawiło, że zdałam sobie sprawę z tego, że naprawdę zmieniam życie tak wielu ludzi!"

Megan Cave, Wolontariuszka Szczepień

Jeśli potrzebujesz pomocy w korzystaniu z Internetu, bądź wolisz omówić potrzeby swojego wolontariatu prze telefon, proszę skontaktuj się pod numerem: **01458 550973**

Narodowa Rada ds. Organizacji Wolontariackich (NCVO) opublikowała informacje podając praktyczne pomysły do pracy z wolontariuszami skierowany do wszystkich, którzy ich pozyskują lub nimi zarządzają: www.knowhow.ncvo.org.uk/coronavirus/volunteers

Poniżej jest link do zaleceń rządu co do bezpiecznego pomagania: www.gov.uk/coronavirus-volunteering

Wychodzenie w teren



Czy pomyślałeś o spotkaniach swojej grupy w nowym miejscu?

W Somerset, mamy szczęście mieć wspaniałe otwarte przestrzenie i różnoraki krajobraz – większość z tego jest łatwa w dostępie i nigdy nie jest to daleko od naszych miejsc zamieszkania czy pracy.

Dlaczego nie wziąć pod uwagę prowadzenie niektórych z działań na zewnątrz?

Jest dużo miejsc w terenie, które są prowadzone z myślą o lokalnych społecznościach – aby wspierać ludzi, którzy mają problemy ze dobrym samopoczuciem psychicznym i aby edukować dzieci, młodzież i dorosłych na temat zewnętrznego świata, między innymi jak uprawiać żywność, dbać o zwierzęta i chronić środowisko.

Uznaje się również coraz bardziej, że spędzanie czasu z naturą lub wprowadzanie jej do codziennego życia przyniesie korzyści w postaci dobrego samopoczucia.

Robienie rzeczy takich jak uprawianie żywności lub kwiatów, ćwiczenie na dworze, obserwowanie ptaków i przebywanie w towarzystwie zwierząt może mieć wiele pozytywnych skutków takich jak:

- Poprawa nastroju i ograniczenie uczucia stresu lub złości
- Pomoc w byciu bardziej zrelaksowanym
- Wspieranie lepszego snu
- Zwiększenie poziomu sprawności fizycznej
- Łączenie z innymi ludźmi

Potrzebujesz inspiracji?

Strona internetowa **Mind** przedstawia świetne pomysły na to co można wypróbować wśród przyrody: www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/nature-and-mental-health/ideas-to-try-in-nature

Projekty **Dziksze Lasy** to mała edukacyjna organizacja edukacyjna oferująca różnorodne możliwości dla każdego wieku ulokowana w trzech lokalizacjach: dwóch w Somerset i jednej w Mendip. Proszę wejść na www.wilderwoods.org lub wysłać email na adres ursula@wilderwoods.org

ARK w Egwood jest dzienną, terapeutyczną, stacjonarną placówką, położoną na przedmieściach Merriott w Południowym Somerset. ARK wspiera ludzi w każdym wieku i o różnych potrzebach. Wejść na stronę www.arkategwood.com lub zadzwoń pod **07974 658782**.

Centrum Środowiskowe Carymoor

jest chroniącą środowisko i edukującą środowiskową organizacją charytatywną ulokowaną w okolicach Castle Cary, która regularnie organizuje dni wolontariatu dając ludziom możliwość wychodzenia w teren i kontaktu z naturą oraz wzięcia udziału w szeregu tradycyjnych chroniących środowisko działaniach. Aby dowiedzieć się więcej wejdź na www.carymoor.org.uk e-mail info@carymoor.org.uk lub zadzwoń pod **01963 350143**.

Strona internetowa **Odwiedź Somerset** przedstawia walory wszystkich obszarów pięknej przyrody w hrabstwie: www.visitsomerset.co.uk zadzwoń pod **01749 835416** lub wyślij email na info@visitsomerset.co.uk

Somerset Wildlife Trust jest świetnym źródłem informacji na temat rezerwatów dzikiej przyrody: www.somersetwildlife.org/wildlife/nature-reserves lub zadzwoń pod **01823 652400**.

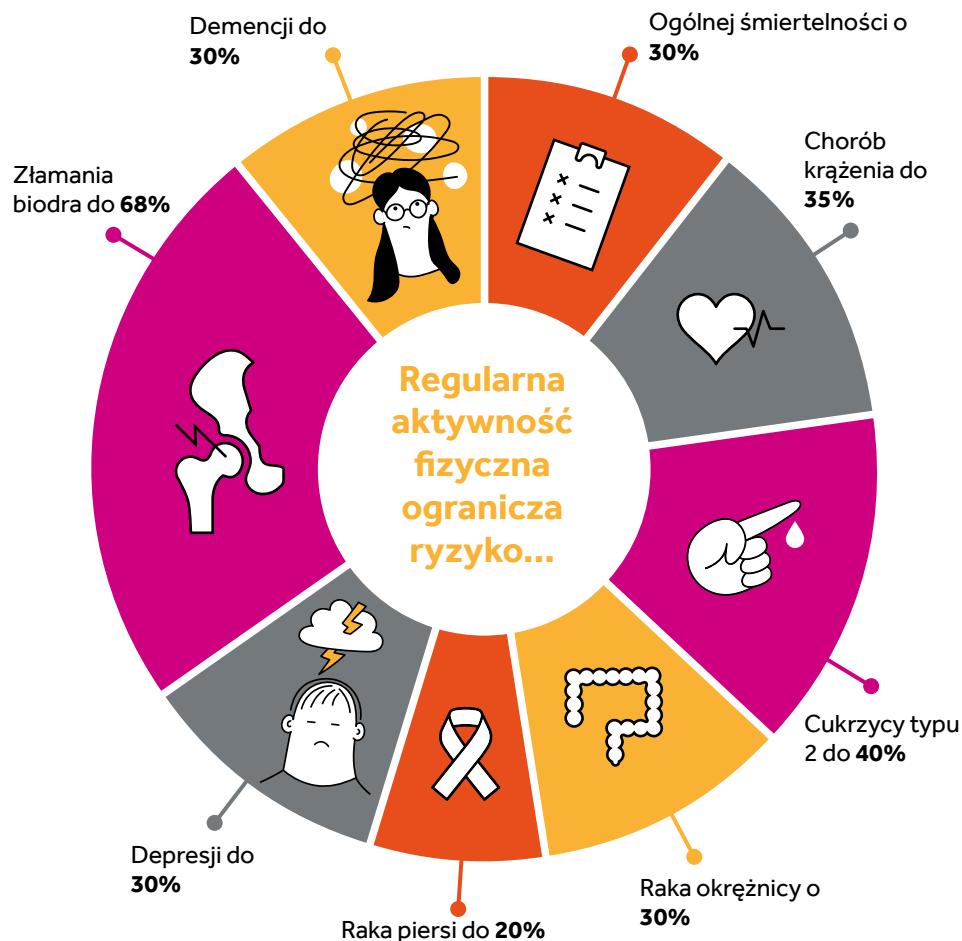
Więcej ruchu

Chociaż niektórzy z nas pozostali aktywni podczas Covid-19, pandemia uczyniła z ćwiczenia prawdziwe wyzwanie dla wielu ludzi. Ludzie starsi i narażeni na ryzyko zostali zmuszeni do chronienia się w domu, zorganizowane zajęcia zostały odwołane a sale ćwiczeń zamknięte. Ale wszyscy wiemy, że bycie aktywnym jest jednym z najlepszych sposobów dbania o nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.

Wychodząc z lockdownu, jest wiele sposobów na wsparcie uczestników Twojej grupy społecznościowej w zwiększeniu ruchu.

Somerset Activity and Sports Partnership (SASP) ma wiele informacji na swojej stronie internetowej www.sasp.co.uk z zaleceniami dla różnych grup sprawności i tego jak rozpocząć.

Jakie są zdrowotne korzyści aktywności fizycznej?



Spaceruj dla zdrowia

Jest wiele grup spacerowych i regularne Specery Zdrowia (Health Walks) na terenie hrabstwa gdzie możesz spotkać innych i odbyć przechadzkę prowadzoną przez wyszkolonego przewodnika. To świetna okazja aby być w terenie, spotykać ludzi i nawiązywać przyjaźnie.

Aby dowiedzieć się więcej na temat lokalnych grup zdrowotnych i spacerowych możesz wejść na www.sasp.co.uk/health-walks lub zadzwonić do **SASP** pod numer **01823 653990**.

Czasami przemieszczanie się na wózku inwalidzkim lub pchanie wózka jest ciężką pracą, zwłaszcza jeśli teren jest nierówny i wyboisty. Możesz poszukać informacji na temat dostępności tras pieszych na poniższej stronie internetowej. Każda trasa ma informacje i opis aby pomóc w przemieszczaniu się:

www.walkswithbuggies.com
www.walkswithwheelchairs.com



Pięć kroków do pomocy innym

Obecna sytuacja i niepewność doprowadzają do zwiększenia poziomu lęku u wielu osób a potencjalnie długoterminowo do szeregu problemów zdrowia psychicznego, jeżeli ludzie nie otrzymają odpowiednio wcześniej wsparcia, którego potrzebują.



Bądź uważny

Bądź w stanie rozpoznać niepokojące oznaki, że komuś jest ciężko. Jest to większe wyzwanie w trakcie kryzysu Covid-19 i wymaga większej proaktywności.

Buduj wsparcie

Sprawdź jakiej pomocy może potrzebować. Zbuduj krąg wsparcia poprzez rodzinę i przyjaciół. Sprawdź jak możesz ją wesprzeć przez telefon lub online.

Pytaj

Zaufaj swojemu instynktowi i zapytaj daną osobę wprost jak sobie radzi. Jeśli to konieczne zapytaj ponownie. „Na pewno wszystko w porządku?” Jeśli czujesz, że może się borykać z problemami, daj jej znać, że martwisz się o nią i że Ci zależy.

Słuchaj

Daj jej czas i przestrzeń do rozmowy i bądź ciekawski w pomocny sposób. Zerknij na nasze porady słuchania na kolejnych stronach. W czasie kryzysu Covid-19 możesz zrobić to w większym stopniu przez telefon i online.

Sprawdzaj

Sprawdzaj wielokrotnie i daj tej osobie odczuć, że jesteś gotów pomóc.

Dbanie o siebie



To co robisz aby wspierać lokalną społeczność jest ważne, ale jest również trudne. Pamiętaj o dbaniu o siebie i o innych wokół Ciebie.

W miarę poluzowywania ograniczeń lockdownu, możesz czuć mieszankę emocji. Choć mogą być rzeczy, na które czekasz z niecierpliwością, mogą być też takie, które sprawiają, że czujesz się przytłoczony lub niespokojny. Jest to zupełnie zrozumiałe i normalne, aby teraz odczuwać mieszankę wzlotów i upadków.

Powinniśmy być przygotowani na to, że koniec lockdownu może być dla nas tak trudny jak jego początek. Tak jak znalezienie sposobów radzenia sobie w czasie lockdownu zabrało nam czas, powinniśmy

również oczekiwać, że odnalezienie drogi powrotnej i odbudowanie życia zabierze nam również czas. Jedynie powoli budując tolerancję, możemy ruszyć z miejsca w drodze przez lęk.

Nie zmuszaj się do natychmiastowego początku - nie ma nic złego w tym, że potrzebujesz czasu na przystosowanie się.

Jeśli Ty lub ktoś kogo znasz mógłby skorzystać z dodatkowego wsparcia, **Open Mental Health** lub stowarzyszenie lokalnych organizacji wolontariackich oraz NHS zrzęszyło się aby zapewnić wsparcie dla dorosłych w Somerset 24/7. Dzwoń 24/7 pod numer **01823 276892** lub wyślij email na support@openmentalhealth.org.uk

Radzenie sobie z lękiem po lockdownie

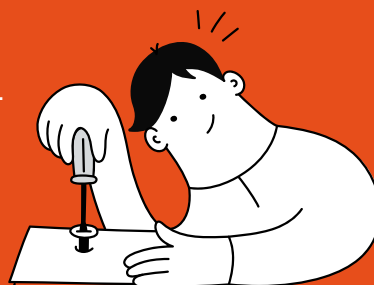


Działaj we własnym tempie

Uznanie tego, że potrzebujesz działać we własnym tempie jest dla Ciebie ważne. Może denerwować Cię ponowne wyjście ze strefy komfortu i kierowanie się przez sytuacje, w których nie byłeś przez długi czas. Kluczem to tego jest uznanie tego faktu i czynienie jednego kroku na raz.

Wzmacniaj tolerancję

Podejmuj nowe wyzwanie każdego dnia lub co kilka dni. Nie miej do siebie pretensji, jeśli Ci się nie powiedzie, ale nadal próbuj. Zapisuj swoje osiągnięcia, przyjemności lub zaskoczenia.



Porozmawiaj z kimś komu ufasz

Postaraj się zaakceptować, że zmartwienia, lęki lub obawy, które masz, są uzasadnione i można się ich spodziewać. Podziel się odczuciami z kimś, z kim możesz otwarcie porozmawiać. Jest możliwe, że ta osoba czuje to samo. Otwarta rozmowa na temat odczuć może pomóc zarówno czuć, że jest się wspieranym jak i zrozumianym.



Zmieniaj rutynę

Próbuj zmieniać swoją rutynę tak abyś mógł spotkać innych ludzi i znaleźć się w innych sytuacjach. Jeśli jeden supermarket Cię denerwuje, spróbuj inny. Jeżeli przy spacerze o danej porze dnia spotykasz zbyt wielu ludzi, próbuj mieszać spacer w godzinach szczytu ze spacerami o spokojniejszej porze.



Dbaj o swoje dobre samopoczucie

Dbanie o zdrowie fizyczne może pomóc w radzeniu sobie z uczuciami lęku i stresującymi sytuacjami, kiedy się one pojawiają. Staraj się trzymać zdrowej diety, ogranicz alkohol, ćwicz regularnie i dobrze się wysypiaj. Nawet kiedy życie zacznie się stawać się bardziej pracowite, pamiętaj aby wygospodarować czas na zadbanie o siebie.

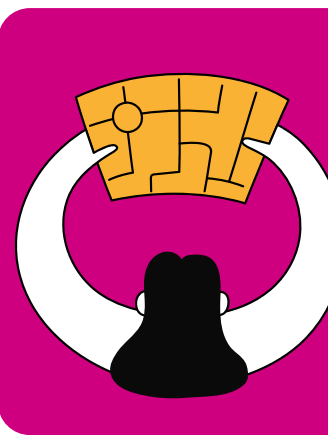
Uzbrój się w wiarygodne informacje

Uzbrojenie się w poprawne fakty pomoże Ci poczuć się pewnym, że wiesz co robić i może pomóc się uspokoić. Jest ważne aby się upewnić, że informacje i porady, które czytasz pochodzą z aktualnych, wiarygodnych i opartych na dowodach źródeł. Bądź na bieżąco z najnowszymi zaleceniami i lokalnymi informacjami na stronie Rady Hrabstwa Somerset Keep: www.somerset.gov.uk/coronavirus



Planuj z wyprzedzeniem

Rozważ w jakich sytuacjach czujesz się szczególnie zaniepokojony i zdecyduj co robić w takich sytuacjach aby się uspokoić. Na przykład, jeśli niepokoisz się korzystaniem z transportu publicznego, możesz znaleźć inny sposób podróżowania lub robić to w spokojniejszej porze dnia?



Skup się na pozytywach

Spróbuj skupić się na obecnej chwili. Znajdź przyjemności w drobiazgach, którymi możesz się cieszyć w miarę jak poluzowują się ograniczenia. Może wyczekujesz na moment rozpoczęcia uprawiania sportów w terenie, jedzenie posiłków na świeżym powietrzu lub spędzania jasnych wieczorów w ogrodzie nadrabiając zaległości z przyjacielem. Może pomóc Ci prowadzenie dziennika wdzięczności, gdzie możesz zapisać za co jesteś wdzięczny każdego dnia.



Niniejszą broszurę zawdzięczasz **Spark Somerset**, organizacji charytatywnej, która dostarcza porad i wsparcia sektorowi wolontariatu w Somerset. Prowadzimy również Instytucję Wolontariacką **Spark a Change** (Wznieć zmianę) inspirując ludzi do angażowania się i czynienia zmian w ich społecznościach.

Jeżeli Ty sam, lub ktoś z kim pracujesz, mógłby skorzystać na dodatkowym wsparciu, prosimy o kontakt i możemy nakierować Cię we właściwą stronę.

Chcielibyśmy podziękować wszystkim, którzy wzięli udział w tworzeniu tej broszury między innymi Denisowi Hiscox z Dinder Village Hall, Somerset Community Foundation, Diversity Voice oraz UK Men's Shed Association (Stowarzyszeniu Męskich Klubów Majsterkowiczów w Anglii).

somerset
COMMUNITY | FOUNDATION



Diversity Voice
culture & community

UK
Men's
Sheds
Association



SPARK
SOMERSET
INSPIRING COMMUNITIES



Skontaktuj się z nami

@sparksomerset

Mamy nadzieję, że ta broszura Ci się przyda.
Jednak kiedy już nie będzie Ci potrzebna, oddaj ją do recyklingu. Dziękujemy.

sparksomerset.org.uk

Skontaktuj się pod numerem **01458 550973**