

# 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!**

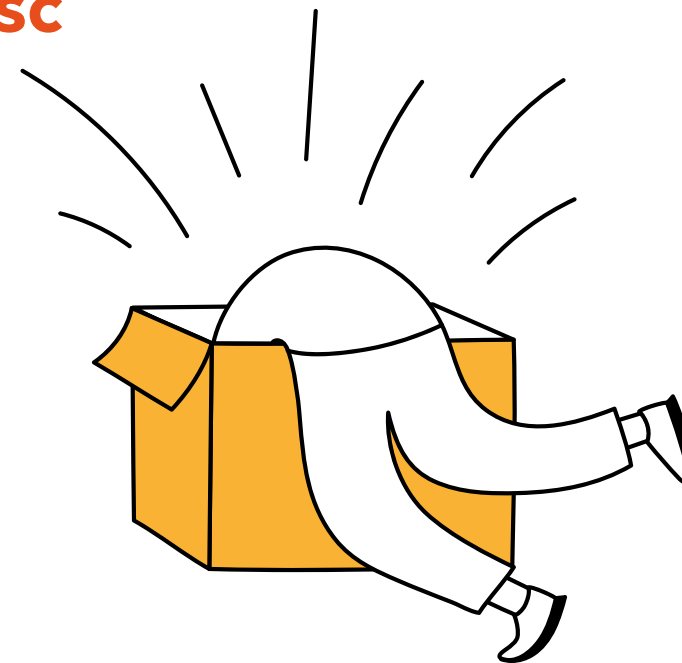
Twoja rola jest tak ważna – pomagasz osobom w potrzebie, łączysz ludzi i upewniasz się, że mamy pełne życia, wspierające lokalne społeczności, w których żyjemy.

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](http://www.sparksomerset.org.uk/resources/covid-confident-communities)

## Treść



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

# 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](http://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](http://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](http://www.fromeshed.org.uk/community/frome-shed-12888/covid)

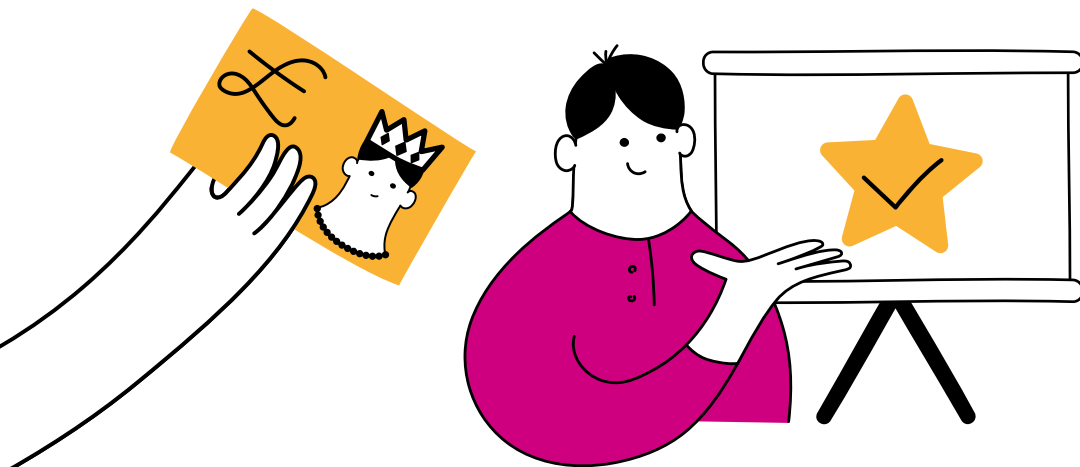


## Lista kontrolna pomocna w ponownym bezpiecznym otwarciu budynku społecznego:

- 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](mailto: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](http://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](mailto: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](http://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](http://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 cię 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](http://www.sparkachange.org.uk) lub wyślij email na [info@sparkachange.org.uk](mailto: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 poszukują lub nimi zarządzają: [www.knowhow.ncvo.org.uk/coronavirus/volunteers](http://www.knowhow.ncvo.org.uk/coronavirus/volunteers)

Poniżej jest link do zaleceń rządu co do bezpiecznego pomagania: [www.gov.uk/coronavirus-volunteering](http://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](http://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](http://www.wilderwoods.org) lub wysłać email na adres [ursula@wilderwoods.org](mailto: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](http://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](http://www.carymoor.org.uk) e-mail [info@carymoor.org.uk](mailto: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](http://www.visitsomerset.co.uk) zadzwoń pod **01749 835416** lub wyślij email na [info@visitsomerset.co.uk](mailto:info@visitsomerset.co.uk)

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

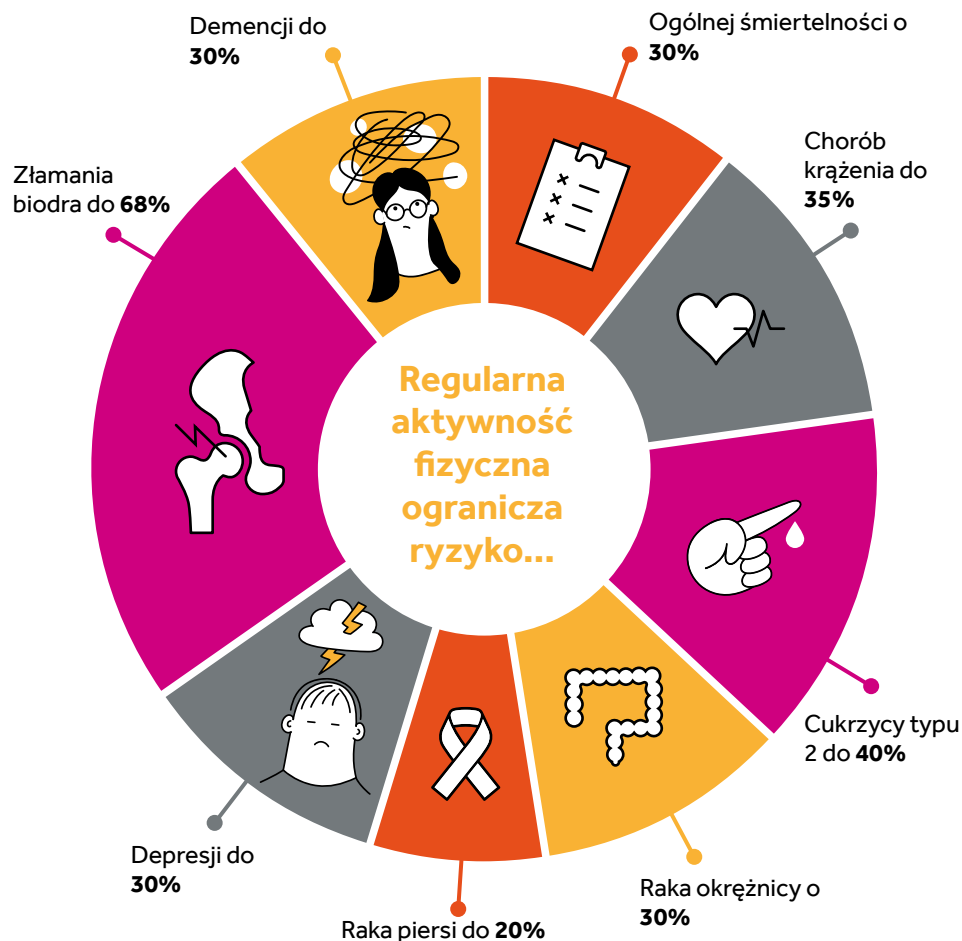
# Więcej ruchu

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](http://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](http://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](http://www.walkswithbuggies.com)  
[www.walkswithwheelchairs.com](http://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.

## Sprawdź

Sprawdź 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 zrzeczyło 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](mailto:support@openmentalhealth.org.uk)

# Radzenie sobie z lękiem po lockdownie

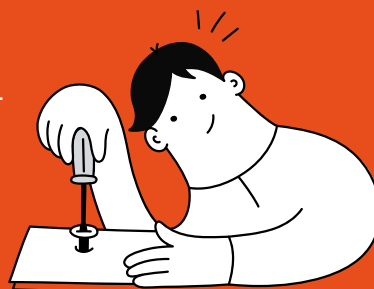


## Działaj we własnym tempie

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.

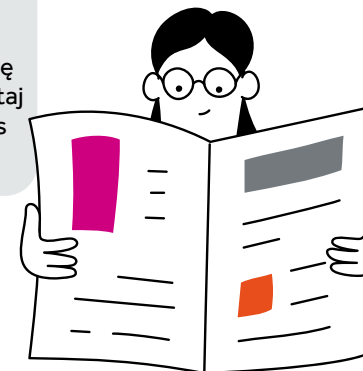


## Dbaj o swoje dobre samopoczucie

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.

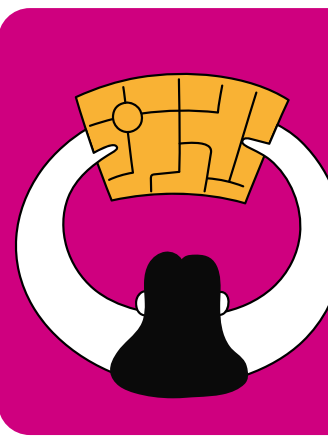
## Uzbrój się w wiarygodne informacje

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](http://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



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](http://sparksomerset.org.uk)

Skontaktuj się pod numerem **01458 550973**