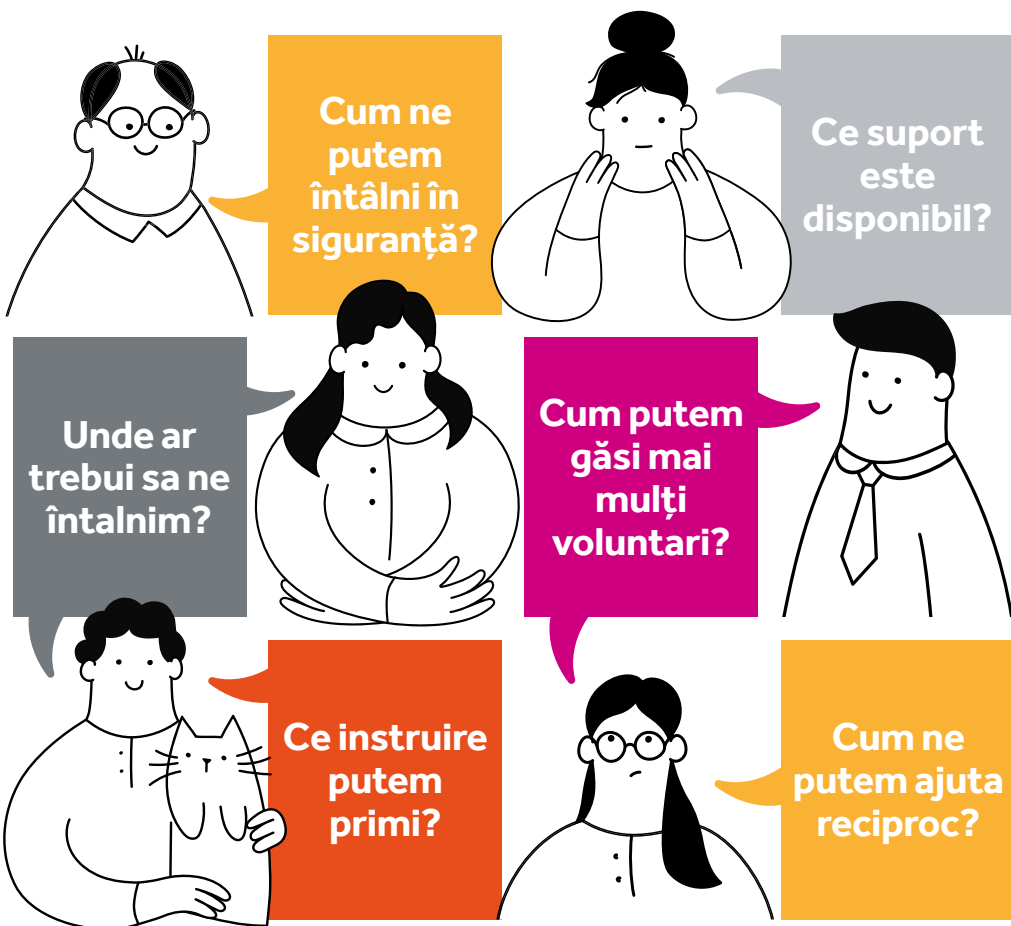


# Sfat și sprijin pentru organizațiile comunitare





Poate conduceți un grup, gestionați o clădire comunitară sau un grup de voluntari sau citiți această broșură ca voluntar care lucrează direct cu publicul.

În primul rând, am vrea să transmitem un mare MULȚUMESC!

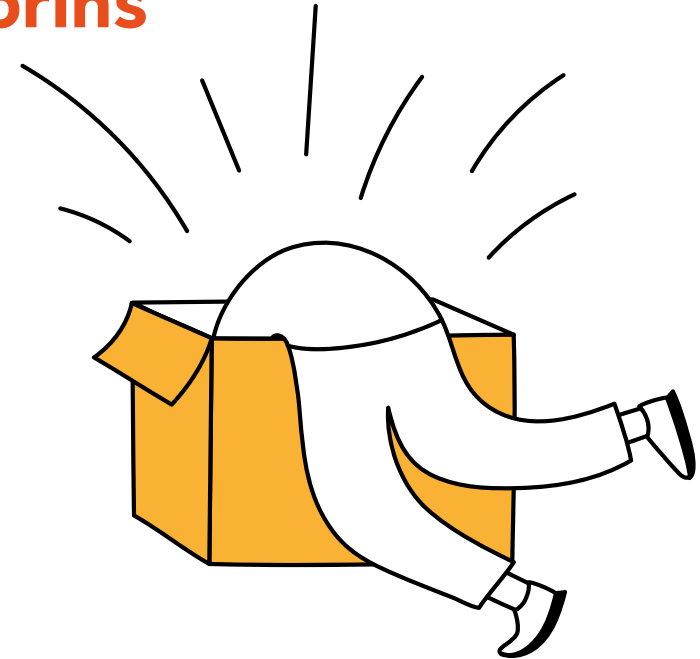
Aveți un rol atât de important – ajutați persoanele aflate în nevoie, conectați oamenii și vă asigurați că avem comunități vibrante și solidare în care să trăim.

Când Covid-19 a început, multe grupuri comunitare cu sediul în cafenele, săli comunitare și locuri publice din Somerset au fost forțate să se închidă. Am pierdut ocazia de a socializa și de a ne bucura de contactul uman și de prietenie.

**Această broșură a fost concepută cu gândul la oameni și spații – pentru a-i ajuta pe cei care doresc să iasă și să se adune din nou în siguranță și pentru a sprijini redeschiderea spațiilor comunitare.**

Dacă doriți aceste informații într-un alt format sau limbă, vă rugăm să vizitați: [www.sparksomerset.org.uk/resources/covid-confident-communities](http://www.sparksomerset.org.uk/resources/covid-confident-communities)

## Cuprins



Cum să redeschideți în siguranță	02
Asistență pentru grupul dvs	04
Ieșiți afară	06
Mișcați-vă mai mult	08
Cinci pași pentru a-i ajuta pe ceilalți	10
Ai grijă de tine	11
Gestionarea anxietății post-lockdown	12

# Cum să redeschideți în siguranță



Dacă sunteți implicat în conducerea unui grup comunitar, vă recomandăm să efectuați o evaluare de risc Covid-19 înainte de a vă reuni din nou, care acoperă următoarele:

- Distanțarea socială și capacitatea/spațiul
- Accesul în siguranță în interiorul și în afara clădirii
- Igiena și acoperirea feței
- Luarea în considerare a persoanelor vulnerabile
- Testare și urmărire
- Călătorii și parcare

Iată un link către câteva modele de evaluare de risc pentru diferite activități de voluntariat și utilizarea clădirilor comunitare: [www.volunteeringmatters.org.uk/volunteer-safely](http://www.volunteeringmatters.org.uk/volunteer-safely)

Iată un link util pentru grupurile comunitare și sociale, cu numeroase sfaturi privind reuniunile în condiții de siguranță: [www.resourcecentre.org.uk/information/covid-19-regulations-for-community-groups](http://www.resourcecentre.org.uk/information/covid-19-regulations-for-community-groups)

O organizație care a continuat să se întâlnească cu succes în 2020 a fost **Frome Men's Shed**.

**"La finalizarea evaluării de risc Covid, am instalat un birou de recepție cu risc de Covid zero echipat cu echipamente de protecție individuală și ne-am asigurat că toate posturile de lucru și birourile dispun de dezinfectant și echipament de curățare. Am implementat, de asemenea, un sistem cu sens unic, un proces de limitare a numărului de persoane pentru a asigura o distanțare socială adecvată și o semnalizare pentru a le reaminti celor prezenți de regulile de conduită."**

Puteți găsi un link către evaluarea de risc a acestora aici: [www.fromeshed.org.uk/community/frome-shed-12888/covid](http://www.fromeshed.org.uk/community/frome-shed-12888/covid)



## Lista de verificare pentru a vă ajuta să redeschideți clădirea comunității în siguranță:

- Efectuați evaluări de risc Covid-19 și cereți chiriașilor dvs. să facă același lucru
- Luați în considerare cerințele de curățenie sporită și modul de implementare a acestora
- Discutați cu toți angajații despre schimbările în ceea ce privește modelele de lucru
- Furnizați dezinfectant pentru mâini și stații de spălare a mâinilor funcționale, având în vedere în special utilizarea în siguranță a toaletelor.
- Furnizarea de semnalizare, de exemplu, certificatul ce atestă un risc minim de Covid, afiș cu coduri QR, afișe de la Sănătatea Publică din Anglia
- Asigurați-vă că dispuneți de un sistem de testare și urmărire
- Consultați-vă cu grupurile de utilizatori obișnuiți cu privire la schimbarea nevoilor și adaptarea acestora
- Planificați măsuri de distanțare socială, în spațiile de întâlnire, pe coridoare, la ieșiri și intrări, și revizuiți limitele de ocupare
- Efectuați evaluări periodice ale riscurilor pentru sănătate și siguranță pentru întreaga incintă și asigurați-vă că evaluarea riscului de incendiu este actualizată
- Utilizați în prealabil sistemul de apă pentru a elimina orice risc de Legionella
- Actualizați-vă marketing-ul și comunicările cu informații noi și condiții speciale de închiriere
- Anunțați compania de asigurări cu privire la planurile dvs

Dacă gestionați o clădire comunitară, atunci **Consiliul comunitar din Somerset (CCS)** vă poate ajuta: [info@somersetccc.org.uk](mailto:info@somersetccc.org.uk) sau sunați la **01823 331222**.

Îndrumări complete pot fi descărcate de aici:

[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)

# Asistență pentru grupul dvs



## Srijin pentru finanțare

Dacă sunteți implicat în administrarea unei facilități comunitare sau a unui grup, este posibil să puteți accesa unele fonduri pentru a vă sprijini activitățile zilnice.

Echipa de finanțare Spark Somerset este pregătită și dispusă să vă ajute să alegeți dintre diferitele tipuri de fluxuri de finanțare și să vă îndrume prin sprijin și sfaturi de specialitate.

Vă rugăm să sunați la biroul Spark la **01458 550973** sau să contactați direct echipa pentru a vedea cum vă pot sprijini în mod individual: [support@sparksomerset.org.uk](mailto:support@sparksomerset.org.uk)

Aruncați o privire la Portalul de finanțare Spark Somerset pentru informații, sfaturi și o bază de date unde puteți identifica finanțatori: [www.sparksomerset.org.uk/funding](http://www.sparksomerset.org.uk/funding)

## Cursuri de formare pentru personalul și voluntarii dumneavoastră

Știați că oferim, de asemenea, cursuri de formare la prețuri accesibile pentru organizațiile de caritate și grupurile comunitare din Somerset?

Atelierele noastre sunt concepute pentru a consolida abilitățile și cunoștințele în cadrul sectorului voluntar local.

Fie că sunteți un coordonator de voluntari care caută sprijin pentru gestionarea voluntarilor, un administrator care caută sprijin pentru întocmirea ofertelor, sau un manager care caută un curs de conștientizare a sănătății mintale pentru personalul sau voluntarii dumneavoastră, echipa noastră de formare este la dispoziția dumneavoastră pentru a discuta despre nevoile dumneavoastră.

Vizitați [www.sparksomerset.org.uk/training](http://www.sparksomerset.org.uk/training) sau sunați pentru consiliere la **01458 550973**

## Recrutarea de voluntari

Pe măsură ce ieșim din lockdown, știm că multe grupuri comunitare vor dori să își primească voluntarii înapoi – și poate să atragă și mai mulți.

În timpul pandemiei Covid-19 s-a înregistrat un apel uriaș din partea voluntarilor din Somerset și chiar din întreaga țară. Dacă doriți să recrutați mai mulți voluntari pentru a vă sprijini grupul, suntem aici pentru a vă ajuta.

Platforma noastră de voluntariat online, **Spark a Change**, este concepută pentru a vă ajuta să recrutați cu ușurință, să gestionați și să comunicați cu voluntarii dvs. Puteți:

- Să vă înregistrați organizația și să vă creați un profil
- Să cercetați și să discutați despre ceea ce căutați
- Împărtășiți oportunități de voluntariat
- Să intrați în contact cu potențialii voluntari

Vizitați site-ul [www.sparkachange.org.uk](http://www.sparkachange.org.uk) sau trimiteți un e-mail la [info@sparkachange.org.uk](mailto:info@sparkachange.org.uk)



**"Voluntariatul mi-a îmbunătățit cu siguranță starea de bine și m-a ajutat să-mi păstrez o mentalitate pozitivă în timpul lockdown-ului. Mi-a dat ceva bun pe care să mă concentrez și m-a făcut să realizez că într-adevăr fac o diferență în viețile atâtor oameni!"**

Megan Cave, voluntar pentru vaccinare

Dacă aveți nevoie de ajutor pentru a intra online sau dacă doriți să discutați despre nevoile dumneavoastră de voluntariat prin telefon, vă rugăm să ne contactați la numărul **01458 550973**.

**NCVO** (Consiliul Național pentru Organizațiile Voluntare) a publicat informații care oferă idei practice pentru lucrul cu voluntarii, destinate tuturor celor care îi recrutează sau îi gestionează, inclusiv voluntarilor care gestionează alți voluntari: [www.knowhow.ncvo.org.uk/coronavirus/volunteers](http://www.knowhow.ncvo.org.uk/coronavirus/volunteers)

Și iată câteva îndrumări de la Guvern despre cum să ajuți în siguranță: [www.gov.uk/coronavirus-volunteering](http://www.gov.uk/coronavirus-volunteering)

## Leșiți afară



### Te-ai gândit să te întâlnești cu grupul tău într-un loc nou?

În Somerset, suntem binecuvântați cu câteva spații minunate în aer liber și cu o zonă rurală diversă – majoritatea sunt ușor accesibile și niciodată departe de locul în care locuim sau lucrăm.

De ce nu luați în considerare desfășurarea unora dintre activitățile comunității dumneavoastră în aer liber?

Există o mulțime de spații în aer liber care sunt administrate în beneficiul comunităților locale – pentru a sprijini persoanele care se luptă cu bunăstarea lor mentală și pentru a educa copiii, tinerii și adulții despre lumea exterioară, inclusiv despre cum să cultive plante, să aibă grijă de animale și să conserve mediul înconjurător.

De asemenea, se recunoaște din ce în ce mai mult faptul că petrecerea timpului în aer liber sau aducerea naturii în viața de zi cu zi va fi foarte benefică pentru starea dumneavoastră de bine.

Activități precum cultivarea de plante sau flori, exercițiile fizice în aer liber, privitul păsărilor și fiind în preajma animalelor pot avea o mulțime de efecte pozitive, inclusiv:

- Îmbunătățirea stării de spirit și reducerea sentimentelor de stres sau furie
- Vă ajută să vă simțiți mai relaxați
- Vă ajută să dormiți mai bine
- Creșterea nivelului de pregătire fizică
- Vă pune în contact cu alte persoane

### Aveți nevoie de inspirație?

Site-ul **Mind's** are câteva idei minunate de lucruri pe care să le încercați în aer liber, în natură: [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)

**Wilder Woods** projects este o mică organizație caritabilă educațională care oferă o varietate de oportunități pentru toate vârstele, cu sediul în trei locații, două în South Somerset și una în Mendip. Te rog vizitează [www.wilderwoods.org](http://www.wilderwoods.org) sau e-mail [ursula@wilderwoods.org](mailto:ursula@wilderwoods.org)

**ARK at Egwood** este o unitate terapeutică de zi, situată la periferia orașului Merriott din South Somerset. ARK sprijină persoane de toate vârstele, cu nevoi diferite. Vizitați site-ul web [www.arkategwood.com](http://www.arkategwood.com) sau sunați la **07974 658782**.

**Carymoor Environmental Centre** este o organizație caritabilă de conservare a naturii și de educație de mediu, cu sediul în apropiere de Castle Cary, care organizează în mod regulat zile de voluntariat, oferind oamenilor șansa de a ieși în aer liber pentru a se conecta cu natura și de a lua parte la o serie de activități tradiționale de conservare. Pentru a afla mai multe, vizitați [www.carymoor.org.uk](http://www.carymoor.org.uk) e-mail [info@carymoor.org.uk](mailto:info@carymoor.org.uk) sau sunați la **01963 350143**.

Site-ul **Visit Somerset** prezintă toate zonele de o frumusețe naturală remarcabilă din județ: [www.visitsomerset.co.uk](http://www.visitsomerset.co.uk) sunați la **01749 835416** sau trimiteți un e-mail la [info@visitsomerset.co.uk](mailto:info@visitsomerset.co.uk)

**Somerset Wildlife Trust** este o sursă excelentă de informații despre rezervațiile sălbatice: [www.somersetwildlife.org/wildlife/nature-reserves](http://www.somersetwildlife.org/wildlife/nature-reserves) sau sunați la **01823 652400**.

# Mișcați-vă mai mult

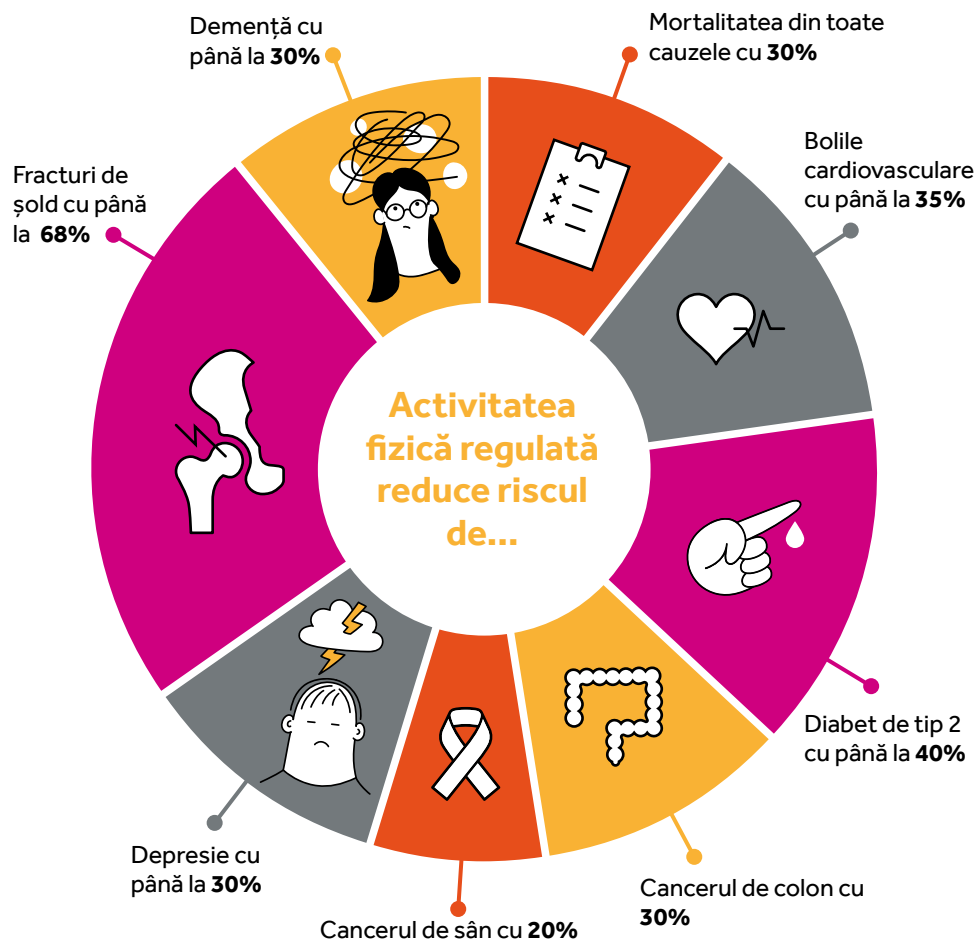
Deși unii dintre noi au continuat să rămână activi în timpul pandemiei de Covid, pentru multe persoane, pandemia a făcut ca exercițiile fizice să devină o adevărată provocare.

Persoanele mai în vârstă și cele vulnerabile au fost nevoite să stea în casă, activitățile organizate au fost anulate și facilitățile închise. Dar știm cu toții că a rămâne activi este una dintre cele mai bune modalități de a avea grijă de sănătatea noastră fizică și mentală.

Pe măsură ce ieșim din lockdown, există o mulțime de modalități prin care puteți sprijini participanții din grupul dvs. comunitar să se miște mai mult.

**Somerset Activity and Sports Partnership (SASP)** are o mulțime de informații pe site-ul său [www.sasp.co.uk](http://www.sasp.co.uk), cu îndrumări privind diferitele niveluri de fitness și modul de a începe.

## Care sunt beneficiile pentru sănătate ale activității fizice?



## Plimbare pentru sănătate

Există multe grupuri de mers pe jos și plimbări regulate pentru sănătate în tot județul, unde vă puteți întâlni cu alte persoane și puteți face o plimbare ghidată de un conducător calificat. Acestea reprezintă o ocazie excelentă de a fi în aer liber, de a vă conecta cu alte persoane și de a vă face noi prieteni.

Pentru a afla unde sunt grupurile dvs. locale de sănătate și mers pe jos, puteți vizita [www.sasp.co.uk/health-walks](http://www.sasp.co.uk/health-walks) sau sunați la **SASP** la **01823 653990**.

Uneori, deplasarea într-un scaun cu roțile sau împingerea unui cărucior este o muncă grea, în special dacă terenul este denivelat și accidentat. Puteți accesa informații despre rutele de mers pe jos accesibile prin intermediul site-urilor web de mai jos. Fiecare traseu de mers pe jos conține informații și o descriere care să vă ajute să vă deplasați.

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



# Cinci etape pentru a-i ajuta pe ceilalți

Situația actuală și incertitudinea vor duce la creșterea nivelului de anxietate pentru mulți oameni și, pe termen lung, la o serie de probleme de sănătate mintală, dacă oamenii nu primesc din timp sprijinul de care au nevoie.



## Fiți conștienți

Fiți atenți la semnele de avertizare care indică faptul că cineva ar putea avea probleme. Acest lucru este mai dificil în timpul crizei Covid-19 și poate fi necesar să fim mai proactivi.

## Creați suportul

Aflați de ce ajutor ar putea avea nevoie. Creați un cerc de sprijin prin intermediul familiei și al prietenilor. Aflați modul în care îi puteți sprijini prin telefon sau online.

## Întrebați

Aveți încredere în instinctele dumneavoastră și întrebați direct persoana în cauză cum se simte. Dacă este necesar, întrebați de două ori. "Chiar ești bine?". Dacă simțiți că ar putea avea probleme, spuneți-i că vă faceți griji pentru ea și că vă pasă.

## Ascultați

Oferiți-le timp și spațiu pentru a vorbi și fiți curios în mod util. Aruncați o privire la sfaturile noastre de ascultare din paginile următoare. În timpul crizei Covid-19 este posibil să fiți nevoiți să faceți mai des acest lucru prin telefon și online.

## Verificarea

Continuați să verificați și să îi spuneți persoanei că sunteți acolo pentru ea.

# Să ai grijă de tine însuși



**Ceea ce faci pentru a-ți sprijini comunitatea este important, dar este și greu. Nu uitați să aveți grijă de dumneavoastră și de cei din jur.**

Pe măsură ce restricțiile de izolare se atenuază, s-ar putea să vă dați seama că simțiți un amestec de emoții. În timp ce ar putea fi unele lucruri pe care le așteptați cu nerăbdare, ar putea fi altele care vă lasă copleșit sau anxios. Este complet de înțeles și normal să simțiți un amestec de suferință și coborâșuri în acest moment.

Ar trebui să fim pregătiți pentru faptul că sfârșitul lockdown-ului ar putea fi la fel de greu pentru noi cum a fost începutul. La fel cum ne-a luat timp să găsim modalități de a rezista în timpul lockdown-ului, ar trebui

să ne așteptăm, de asemenea, că ne va lua timp să ne regăsim drumul înapoi și să ne reconectăm cu viața. Doar prin reclădirea ușoară a toleranței putem trece peste aceste temeri.

Nu vă forțați să o luați de la capăt imediat – este în regulă să aveți nevoie de timp pentru a vă readapta.

Dacă dvs. sau cineva pe care cunoașteți ar putea beneficia de sprijin suplimentar, **Open Mental Health**, o alianță de organizații locale de voluntariat și NHS s-au unit pentru a oferi sprijin 24/7 adulților din Somerset. Sunați 24/7 la **01823 276892** sau trimiteți un e-mail la [support@openmentalhealth.org.uk](mailto:support@openmentalhealth.org.uk)

# Gestionarea anxietății post-lockdown

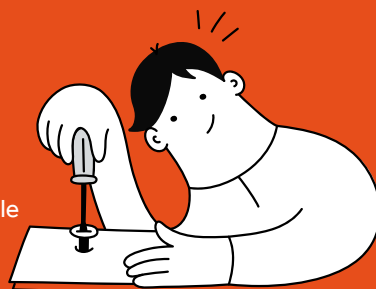


## Mergeți în propriul ritm

Este important să recunoașteți că trebuie să mergeți în ritmul potrivit pentru dumneavoastră. S-ar putea să vă simțiți neliniștit să ieșiți din nou din zona de confort și să vă descurcați în situații în care nu ați mai fost de mult timp. Cheia este să recunoașteți acest lucru și să luați lucrurile pas cu pas.

## Creșteți toleranța

Încercați să faceți ceva care să vă pună la încercare în fiecare zi, sau la câteva zile. Nu vă învinovați dacă nu merge bine, ci continuați să faceți asta. Notați-vă lucrurile pe care le-ați realizat, v-ați bucurat sau v-au surprins făcându-le.



## Vorbiți cu cineva în care aveți încredere

Încercați să acceptați faptul că orice îngrijorare, teamă sau preocupare pe care o aveți este valabilă și este de așteptat. Împărtășiți ceea ce simțiți cu cineva cu care vă simțiți confortabil să vorbiți. Sunt șanse ca și ei să aibă sentimente similare. Vorbind despre ceea ce simțiți vă poate ajuta pe amândoi să vă simțiți susținuți și înțeleși.



sparksomerset.org.uk



## Variați-vă rutina

Încercați să vă variați rutina, astfel încât să vedeți oameni diferiți și să vă confrunțați cu situații diferite. Dacă un supermarket vă face nervos, încercați altul. Dacă o plimbare la un moment al zilei este foarte aglomerată, încercați să amestecați plimbările în momentele aglomerate cu plimbări în momente mai liniștite.

Contactați-ne la 01458 550973



## Aveți grijă de starea dumneavoastră de bine

Îngrijirea sănătății dumneavoastră fizice vă poate ajuta să faceți față sentimentelor de anxietate și situațiilor stresante atunci când acestea apar. Încercați să aveți o dietă sănătoasă, limitați consumul de alcool, faceți exerciții fizice în mod regulat și dormiți bine. Chiar dacă viața începe să devină puțin mai aglomerată, nu uitați să vă faceți timp pentru a avea grijă de dumneavoastră.



## Înarmați-vă cu informații demne de încredere

Înarmarea cu informații corecte vă va ajuta să vă simțiți încrezător că știți ce aveți de făcut și vă poate ajuta să vă ușurați îngrijorările. Este important să vă asigurați că informațiile și sfaturile pe care le citiți provin din surse care sunt actualizate, de încredere și bazate pe dovezi. Fiți la curent cu cele mai recente îndrumări și informații locale pe site-ul Consiliului Județean Somerset [www.somerset.gov.uk/coronavirus](http://www.somerset.gov.uk/coronavirus).

## Planificați-vă din timp

Gândiți-vă la situațiile care vă provoacă o anxietate deosebită și decideți ce ați putea face în această situație pentru a vă ușura îngrijorarea. De exemplu, dacă sunteți neliniștit să luați transportul în comun, puteți găsi o altă modalitate de a călători sau puteți călători la o oră mai liniștită din zi?

sparksomerset.org.uk

## Concentrați-vă asupra aspectelor pozitive

Încercați să vă concentrați asupra momentului prezent. Fiți fericiți de micile lucruri de care vă puteți bucura din nou cu fiecare etapă de relaxare a restricțiilor. Poate că așteptați cu nerăbdare să practicați din nou sporturi în aer liber, să luați masa în aer liber sau să petreceți serile care se întuneca mai târziu în grădină, depănând amintiri cu un prieten. S-ar putea să vă fie de ajutor să țineți un jurnal de recunoștință, în care să scrieți în fiecare zi ceea ce vă face recunoscător.



Contactați-ne la 01458 550973



Această broșură vă este oferită de **Spark Somerset**, o organizație caritabilă care oferă consiliere și sprijin sectorului voluntar din Somerset. De asemenea, gestionăm serviciul de voluntariat, **Spark a Change**, care inspiră oamenii să se implice și să facă o diferență în comunitățile lor.

Dacă dumneavoastră, sau alte persoane cu care lucrați, ați putea beneficia de sprijin suplimentar, vă rugăm să ne contactați și vă putem îndruma în direcția cea bună.

Am dori să mulțumim tuturor celor care au participat la această broșură, inclusiv lui Denise Hiscox de la Dinder Village Hall și:

somerset  
COMMUNITY | FOUNDATION



Diversity Voice  
culture & community



UK  
Men's  
Sheds  
Association



SPARK  
SOMERSET  
INSPIRING COMMUNITIES



**Conectați-vă cu noi**

   @sparksomerset

Sperăm că această broșură vă va fi de folos.

Cu toate acestea, dacă nu mai aveți nevoie de ea, vă rugăm să o reciclați. Vă mulțumim!

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

Contactați-ne la **01458 550973**