

# Dobre praktyki Grodzisk Mazowiecki



# Opis miasta oraz MGK

Gmina Grodzisk Mazowiecki to gmina miejsko-wiejska, położona w województwie mazowieckim w powiecie grodziskim, w skład której wchodzi miasto i 35 wsi. Gminę zamieszkuje 45 706 osób. Stałą współpracę ratusza z młodzieżą z Grodziska Mazowieckiego zainicjował kilka lat temu Tomasz Krupski, wiceburmistrz. W wyniku jego działań przy Urzędzie Miasta powstała **Młodzieżowa Grupa Konsultacyjna**, która jest nieformalną grupą doradczą. Należą do niej przedstawiciele uczniów grodziskich szkół. MGK organizowała m.in. Grodziski Dzień Młodzieży.



# Sprawdźmy komfort życia mieszkańców!

Grodziska Młodzieżowa Grupa Konsultacyjna chcąc poznać nastroje mieszkańców w czasie pandemii, uruchomiła krótką ankietę. Grodziszczanie mogli wskazać m.in. z jakimi problemami się zmagają i jakie instytucje publiczne odwiedziłiby najchętniej. Ankieta miała formę pytań zamkniętych z opcją wielokrotnego wyboru, które dotyczyły preferencji w obszarze kultury, problemów doskwierających mieszkańcom w trakcie pandemii, czy zmian w funkcjonowaniu Grodziska. Ankietę wypełniło 630 respondentów.

W obecnych trudnych czasach większość młodzieży czuje się zagubiona po znalezieniu się w nowych i niecodziennych sytuacjach. Młodzież spotyka na swojej drodze problemy zdrowotne, problemy w kontaktach międzyludzkich, czy też spadek aktywności fizycznej. Dlatego najlepszym rozwiązaniem było stworzenie projektu o charakterze społecznym, który miałby na celu zniwelowanie skutków pandemii.



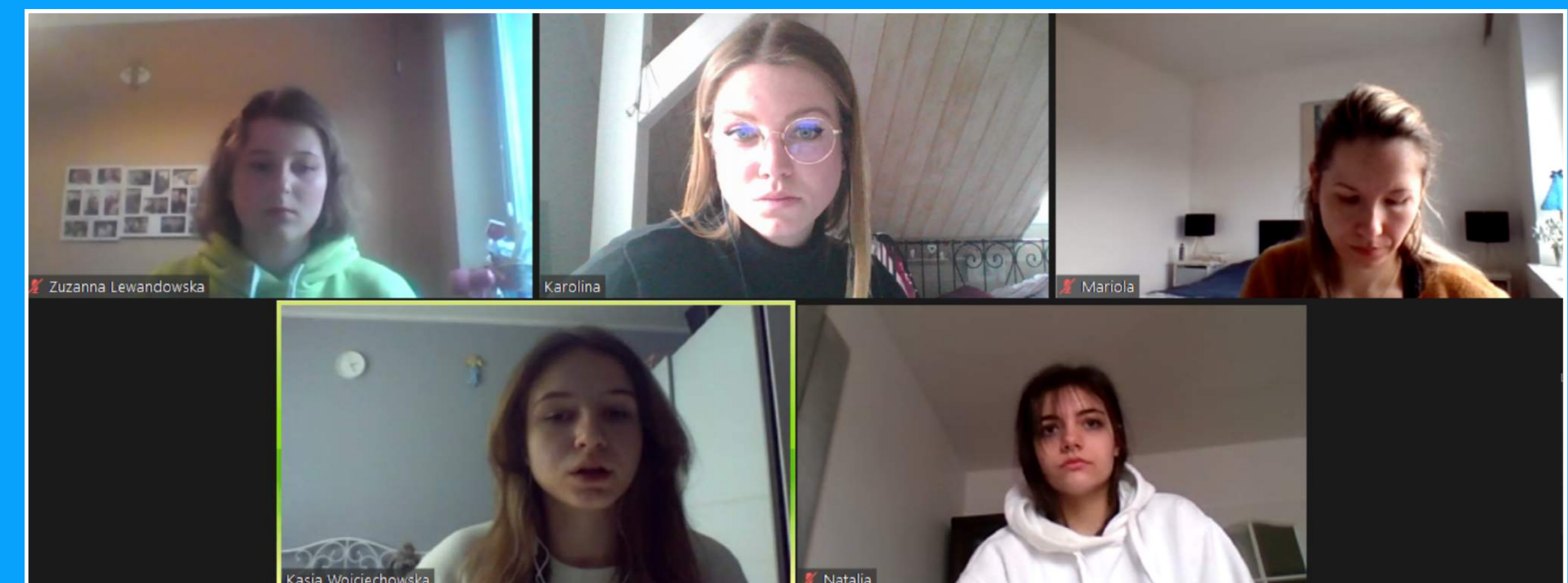
# Dzielić się tym co najlepsze, czyli ludźmi!

Młodzieżowa Grupa Konsultacyjna zdecydowała, że stworzy kanał podcastowy.

Podcast to forma publikacji dźwiękowej lub filmowej dostępnej w Internecie. Można go słuchać, kiedy się chce i gdzie się chce np. w trakcie spaceru, biegania, jazdy samochodem lub podczas wykonywania codziennych obowiązków. Podcasty mogą obejmować różne dziedziny naszego. Podstawowym celem wielu podcastów jest dzielenie się w przystępny sposób wiedzą ekspercką, wskazówkami lub doświadczeniem.

Przeważnie w formie dialogu, wywiadu, zwykłej rozmowy.

Jak sami przyznają była to długa, wyboista i trudna do przebycia droga – wiele godzin szkoleń, spotkań, nerwów, a nawet kłótni.



# Dzielić się tym co najlepsze, czyli ludźmi!

**Celem było stworzenie podcastu, który będzie pomagał i motywował.** Kanał miał stanowić bezpieczną przestrzeń oraz wspólne forum do dzielenie się opiniami i przemyśleniami. **Miał poruszać problemy, z którymi aktualnie boryka się młodzież, w szczególności dotyczące zdrowia psychicznego, relacji między ludzkich.** Ponadto inicjatywa miała promować lokalnych twórców, artystów, zespołów muzycznych, czy osoby, które prowadzą ciekawe firmy, a przez obecną sytuację nie mogą działać stacjonarnie. Dzięki tej inicjatywie młodzi ludzie mogli rozwijać siebie i swoje pasje, zamiast przejmować się tym co przyniesie niepewne jutro. Długo zastanawiali się nad nazwą kanału. Ostatecznie podjęli decyzję, że będzie to „**Movie Grodzisk - Zagubieni w rozmowach**”.



"Movie Grodzisk"-  
Młodzieżowy Podcast w  
Grodzisku Mazowieckim  
SPOTKANIA ONLINE 4.0

27.04.2021 18:00

POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI

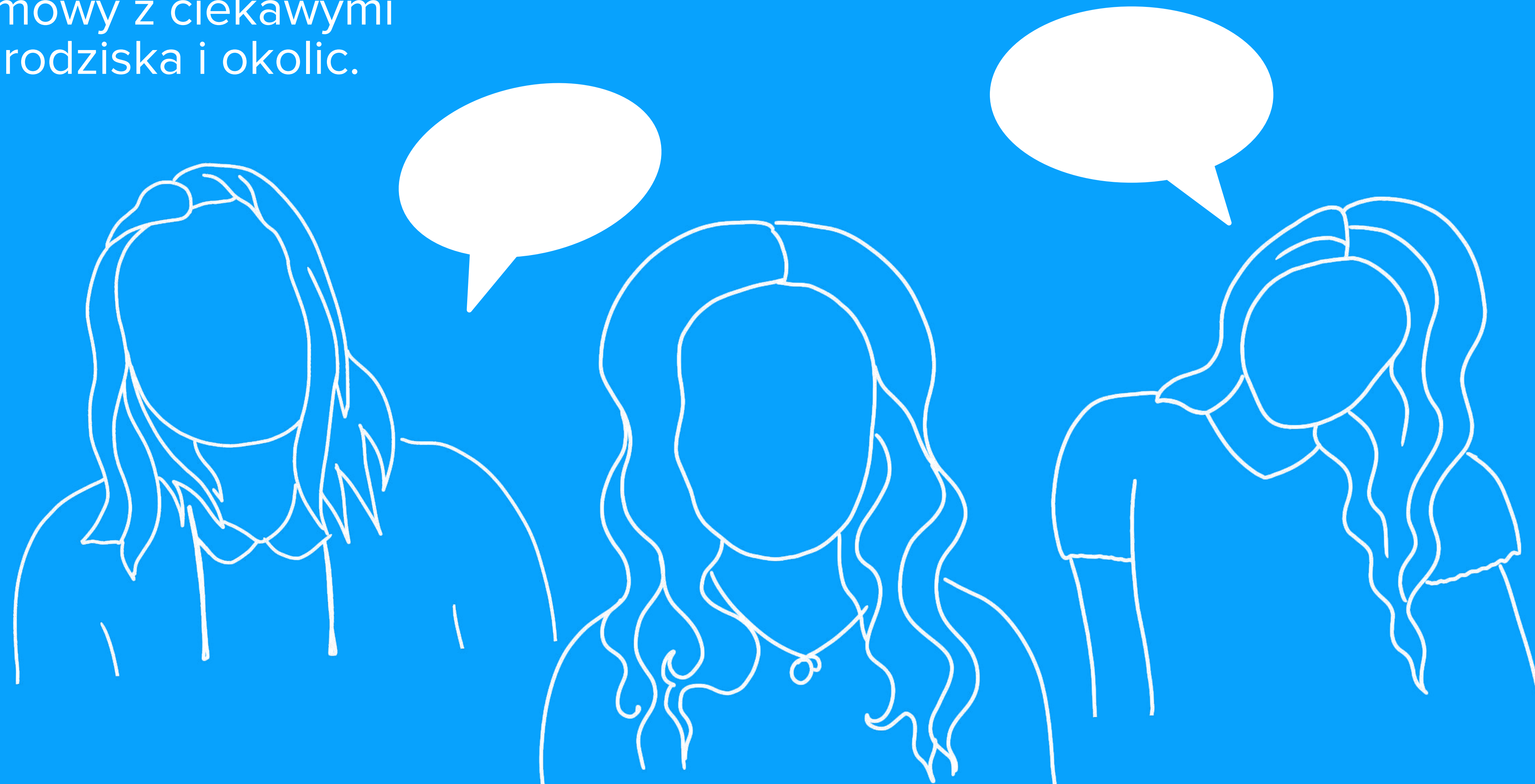
POLISH-AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION

FUNDACJA  
CIVIS  
Instytut Wolności

# Dzielić się tym co najlepsze, czyli ludźmi!

Odcinki miały być publikowane regularnie. Miały mieć przystępną formę w postaci krótkich wywiadów z postaciami mniej lub bardziej znanymi.

W założeniach powstanie podcastu miało umożliwić nagłaśnianie cennych inicjatyw, zachęcić do wymiany poglądów między młodymi oraz dać im też wsparcie w czasach pandemii. Na kanale miały być publikowane rozmowy z ciekawymi i inspirującymi osobami z Grodziska i okolic.



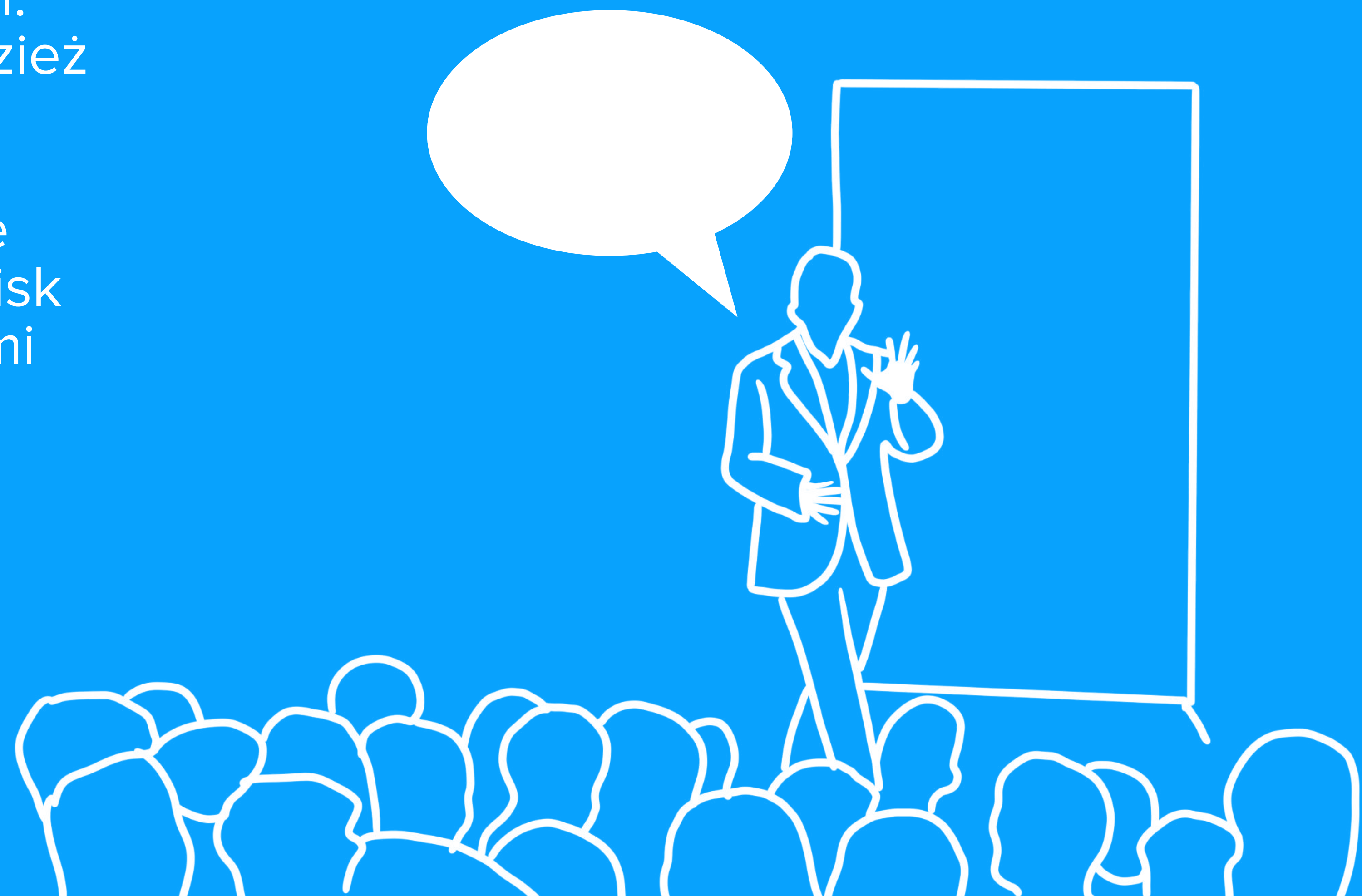
# „Co poszło nie tak?”

**W pierwszym, wprowadzającym podcaście pn. „Co poszło nie tak? (czyli dlaczego Grodzisk robi podcasty)”** założycielki kanału opowiedziały o sobie i projekcie. O podcaście, którego założeniem było poznawanie nowych ludzi, wymiana opinii, poszukiwanie rozwiązań na problemy młodzieży. Wszystko w luźnej, rozrywkowej atmosferze, pełnej śmiechu, żartów, przy herbatce i ciachu.



# A czemu cię nie ma na lekcji? I Michał Śliwiński o nauczaniu zdalnym

W drugim pełnometrażowym podcaście wystąpił Panem Michałem Śliwińskim – wiceprezesem Pogoń Grodzisk Mazowiecki, członek Rady Powiatu, nauczycielem historii i WOSu w Szkoła Podstawowa nr 5 im. Leonida Teligi. Jeden z najbardziej lubianych przez grodziską młodzież nauczycieli. Podczas rozmowy dyskutowano o tym, jak wygląda nauczanie zdalne okiem nauczyciela oraz czy i jak w trakcie pandemii Rada Powiatu może pomóc uczniom. Rozmawiano także o Pogoni Grodzisk Mazowiecki, a wszystko zostało dopełnione ciekawymi historiami i zabawnymi anegdotkami z kariery nauczycielskiej Pana Śliwińskiego.





# Młódzież vs rzeczywistość | Patrycja Kochan o zdrowiu psychicznym młodych

Udział w trzecim podcaście wzięła Pani Patrycja Kochan - specjalizująca się w psychologii klinicznej dziecka, doświadczona w pracy z młodzieżą. Podczas rozmowy poruszono tematy związane ze zdrowiem psychicznym podczas pandemii, utracie pracy, o problemach, z którymi zmagają się młodzież w czasie pandemii, o rozpadzie relacji międzyludzkich, a także o dostępnej pomocy dla młodzieży.



# Czy bieganie na czczo o 5 rano ma jakiś sens? | Piotr Tomaszewski o aktywnym lifestyle'u i zaburzeniach odżywiania

W czwartym podcaście można było usłyszeć "kilka słów" o aktywności fizycznej, niezdrowych relacjach z jedzeniem, samodyscyplinie i tym jak możemy zmienić swój tryb życia na lepsze. Gościem młodzieży był Pan Piotr Tomaszewski - osoba o wieloletnim doświadczeniu w branży fitness, która również zmagająca się z zaburzeniami odżywiania. Pan Piotr prowadzi również kanał na Youtube'ie, gdzie porusza tematykę zdrowego stylu życia

Wszystkie podcasty „**Movie Grodzisk - Zagubieni w rozmowach**” można znaleźć na kanałach streamingowych:

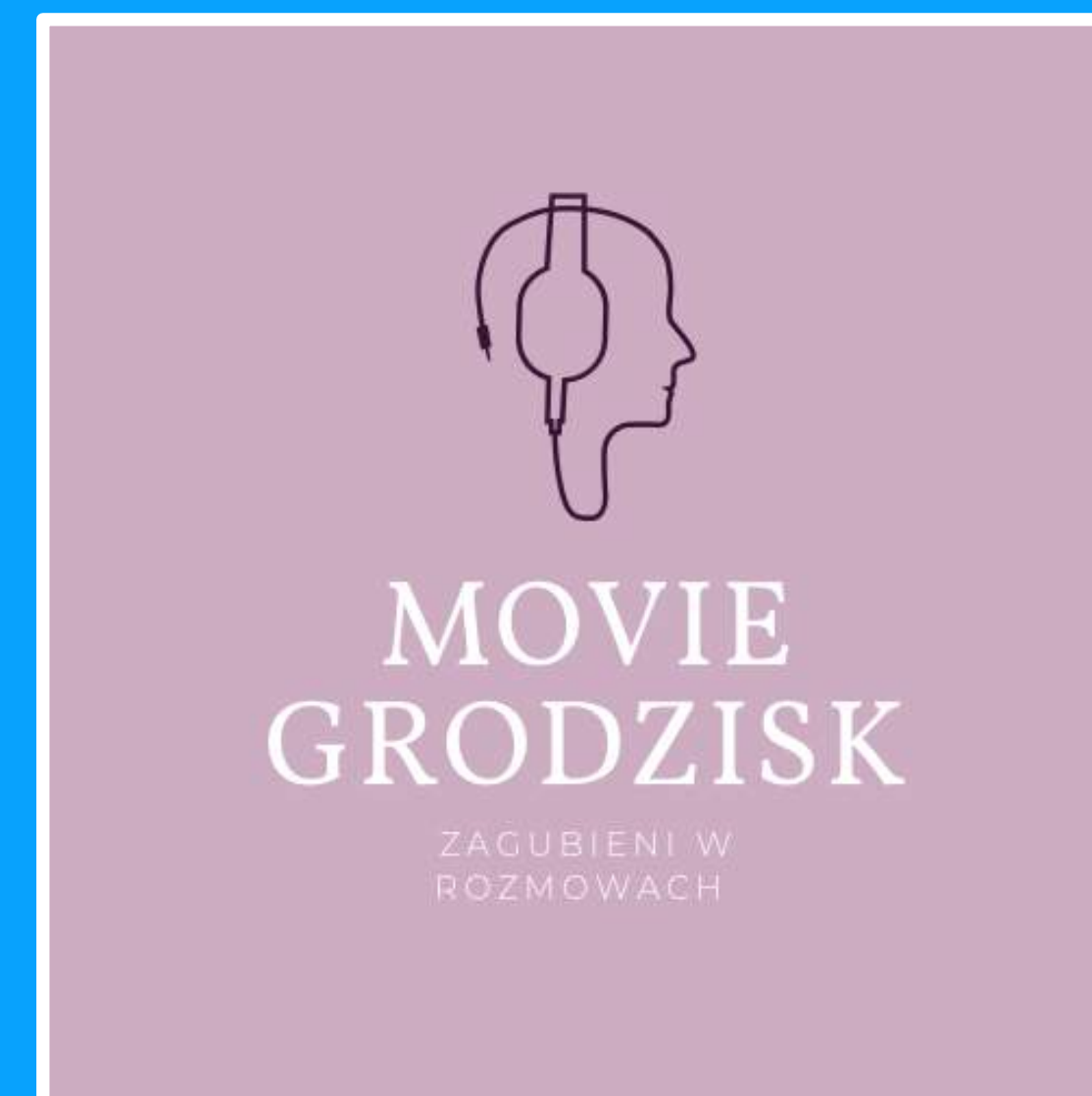
Anchor: <https://anchor.fm/mgzwr>

Spotify: <https://open.spotify.com/show/4B3IP4uFzjVYjNEgqiZI7B>

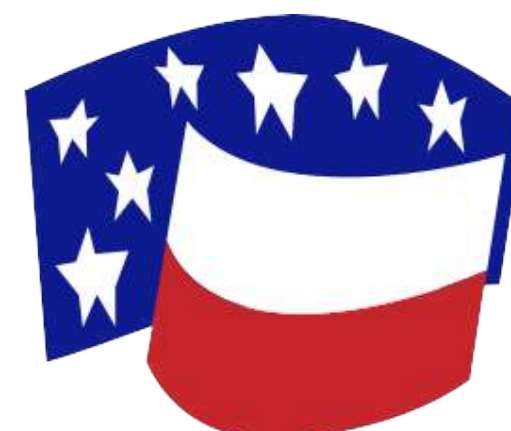
Castbox: <https://castbox.fm/.../Movie-Grodzisk---Zagubieni-w...>

Google Podcasts: <https://www.google.com/podcasts...>

RadioPublic: <https://radiopublic.com/movie-grodzisk-zagubieni-w-rozmo...>



POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION





# **Grodzisk Mazowiecki**

**Animatorka społeczności: Karolina Pawlak**

**Współautorzy tekstów: Joanna Pietrasik i Robert Waraksa**

**Opracowanie graficzne: Agata Jałowiecka**



# Dobre praktyki Jastrzębie - Źródło



# Opis miasta oraz młodzieżowej rady

Jastrzębie-Zdrój to miasto położone na Górnym Śląsku, niedaleko granicy polsko-czeskiej, liczące niecałe 90 tysięcy mieszkańców.

Młodzieżowa Rada Miasta Jastrzębie-Zdrój XIV kadencji to grupa licząca 19 radnych oraz 5 osób zasiadających w organie doradczym. W tym organie jest reprezentowana młodzież z 8 szkół średnich i 17 szkół podstawowych. Rada podejmuje działalność poprzez wiele projektów i inicjatyw, opierając się na trzech zasadniczych filarach: edukacja, aktywizacja obywatelska, doradztwo i konsultacja.



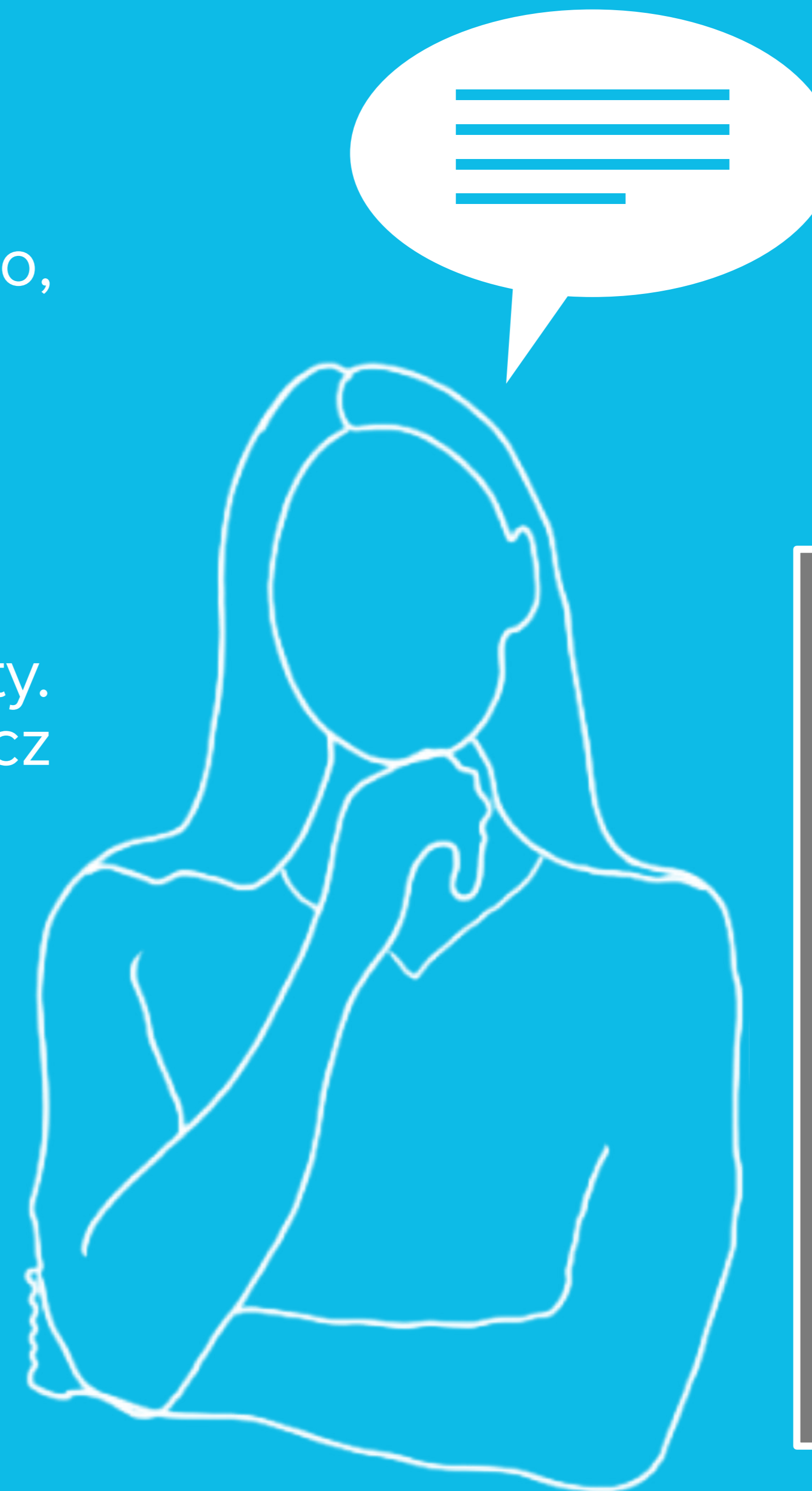
# Opis działania młodzieżowej rady

Organizując **Tydzień Dobrostanu Psychicznego**, młodzieży zapewni mieszkańcom i mieszkankom Jastrzębia-Zdroju dostęp do indywidualnych rozmów z psychologami i psychoterapeutami, zorganizowali debatę z udziałem najistotniejszych decydentów i decydek oraz dwa spotkania z ekspertkami w zakresie zdrowia psychicznego. Ponadto, młodzieżowa rada przeprowadziła kampanię informacyjną zarówno online jak i offline, która poruszała powyższy temat.



# Opis potrzeby

Dokonując analizy badania potrzeb mieszkańców i mieszkanek swojego miasta, młodzi zaobserwowali, że **kwestia dobrostanu psychicznego stała się jednym z najważniejszych wyzwań, z którym należy się zmierzyć w lokalnych działaniach.** Wśród paruset respondentów i respondentek ankiety ponad 70% wskazało, że pandemia negatywnie wpłynęła na ich życie. Jednym z najistotniejszych powodów, które wpłynęły na powyższą odpowiedź stanowiła, wskazana przez 54,2% uczestników i uczestniczek badania, kwestia zdrowia psychicznego. Młodzi dokonali porównania własnych doświadczeń życiowych oraz obserwacji społecznych z wynikami ankiety. Wyraźnie wyartykułowali potrzebę podjęcia działań na rzecz poprawy stanu zdrowia psychicznego mieszkańców i mieszkanek Jastrzębia-Zdroju.



19-25 KWIETNIA 2021 

## TYDZIEŃ DOBROSTANU PSYCHICZNEGO



19 KWIETNIA GODZINA 17:00	OKRĄGŁY STÓŁ O ZDROWIU PSYCHICZNYM SPOTKANIA ONLINE Z EKSPERTAMI
19-25 KWIETNIA WEDŁUG HARMONOGRAMU	INDYWIDUALNE SPOTKANIA ONLINE Z PSYCHOLOGAMI DLA MIESZKAŃCÓW I MIESZKANEK
PRZEC CAŁY CZAS TRWANIA TYGODNIA	KAMPAANIA INFORMACYJNA O ZDROWIU PSYCHICZNYM

PATRONAT  PREZYDENT MIASTA JASTRZĘBIE-ZDRÓJ ANNA HETMAN

# Założone cele

W projekcie założono trzy zasadnicze cele bezpośrednie:

- 1.** Rozpoczęcie lokalnej debaty publicznej o dobrostanie psychicznym, która zaangażuje zarówno decydentów/ki, ekspertów/ki jak i mieszkańców/ki;
- 2.** Zwiększenie świadomości w aspekcie zdrowia psychicznego poprzez stworzenie serii jasnych, ciekawych komunikatów dostępnych dla różnych grup wiekowych;
- 3.** Zorganizowanie indywidualnej, realnej pomocy dla mieszkańców/ek w momencie kryzysu lub pogorszenia zdrowia psychicznego.





# Szczegółowy opis i etapy działań:



# Etap I (luty)

- poznanie, teambuilding i organizacja grupy projektowej;
- przeprowadzenie badania potrzeb mieszkańców i mieszkanek oraz zdefiniowanie lokalnych problemów;
- wyselekcjonowanie problemu, którym chce się zająć młodzieżowa rada;
- określenie założeń projektu w Jastrzębiu-Zdroju;

Pierwszy etap był kluczowy dla efektu, który został osiągnięty na koniec pracy grupy. Rozpoczął się on szkoleniem przeprowadzonym przez **ekspertki Fundacji Civis Polonus**, dzięki którym młodzi mogli zaznajomić się z narzędziami do badania potrzeb mieszkańców i mieszkanek Jastrzębia-Zdroju, a następnie odpowiednio **odczytać wyniki ankiety**. Następnie przyszedł moment na **zapoznanie się grupy projektowej z mentorem oraz przeprowadzenie teambuildingu**. Kluczowe było dokładne poznanie poszczególnych członków i członkiń grupy, dzięki czemu można było zorganizować proces projektowy odpowiednio do ich umiejętności i oczekiwań.



# Etap I (luty)

W wynikach badania pojawiło się wiele problemów, z którymi spotykają się mieszkańcy i mieszkanki Jastrzębia-Zdroju, natomiast zadaniem grupy było wyselekcjonowanie jednego obszary tematycznego.

**Pytania, które pozwoliły nam na dokonanie wyboru to m.in.:**

- Który obszar będzie najbardziej inkluzywny, czyli dotyczy mieszkańców i mieszkanków bez względu na kryteria takie jak wiek, poziom życia, czy płeć?
- W jakiej tematyce jesteśmy w stanie podjąć efektywne i wymierne działania?
- Który z problemów jest jest najpowszechniejszy i może mieć najbliższy związek ze skutkami pandemii?

Po dokonaniu selekcji grupa posłużyła się schematem roboczo nazwanym **PCR (Problem-Cel-Rozwiązanie)**. Problem określono jako bardzo zły stan zdrowia psychicznego. Celem była poprawa tego stanu, a rozwiązaniem podjęcie działań na różnych płaszczyznach, które zarówno zainicjują debatę w aspekcie dobrostanu psychicznego, dostarczą mieszkańcom i mieszkankom dużą dawkę wiedzy, jak i pozwolą na bezpośrednią, indywidualną pomoc dla tych, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji psychicznej.

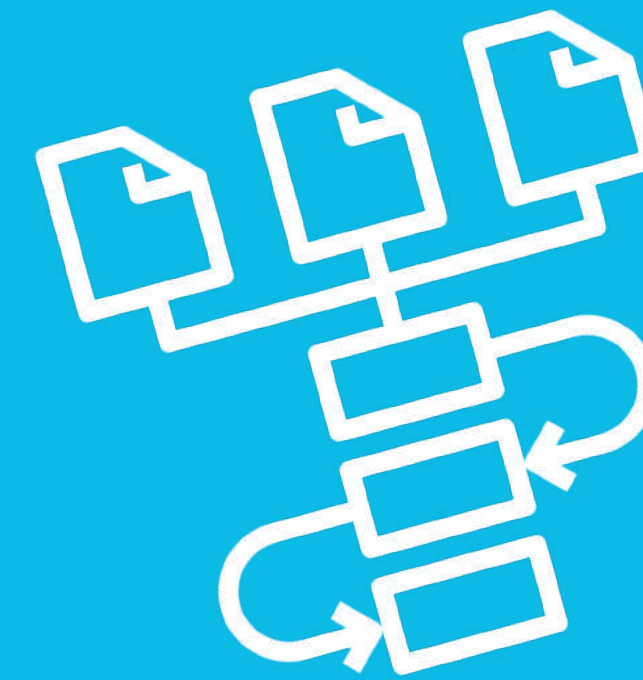
Dzięki przygotowaniu działań bazowych, które pozwoliły nam na odpowiednią organizację grupy oraz procesu, grupa mogła przejść przejść do etapu drugiego.



# Etap II (marzec)

- określenie konkretnego efektu projektu, czyli organizacja Tygodnia Dobrostanu Psychicznego;
- Zaplanowanie podziału i harmonogramu realizacji zadań;
- Zdobycie sojuszników/czek projektu w postaci lokalnych decydentów/ek oraz ekspertów/ek;
- Realizacja najpilniejszych zadań, które miały zabezpieczyć odpowiednią realizację harmonogramu;

Na początku drugiego etapu grupa dokonała konkretyzacji projektu i ustaliła, że działania zostaną podzielone na **trzy akcje, które będą przebiegały równocześnie w trakcie Tygodnia Dobrostanu Psychicznego:**



# Akcja 1: Debata publiczna w aspekcie zdrowia psychicznego

W ramach niej została zorganizowana debata online **“Okragły stół o zdrowiu psychicznym”**. Podczas dyskusji decydenci i decydentki wraz z mieszkańcami i mieszkankami mogli razem poruszyć kwestie zdrowia psychicznego, wyrazić swoją opinię, a także wspólnie wypracować postulaty, które powinny znaleźć odzwierciedlenie w działaniach władz lokalnych.

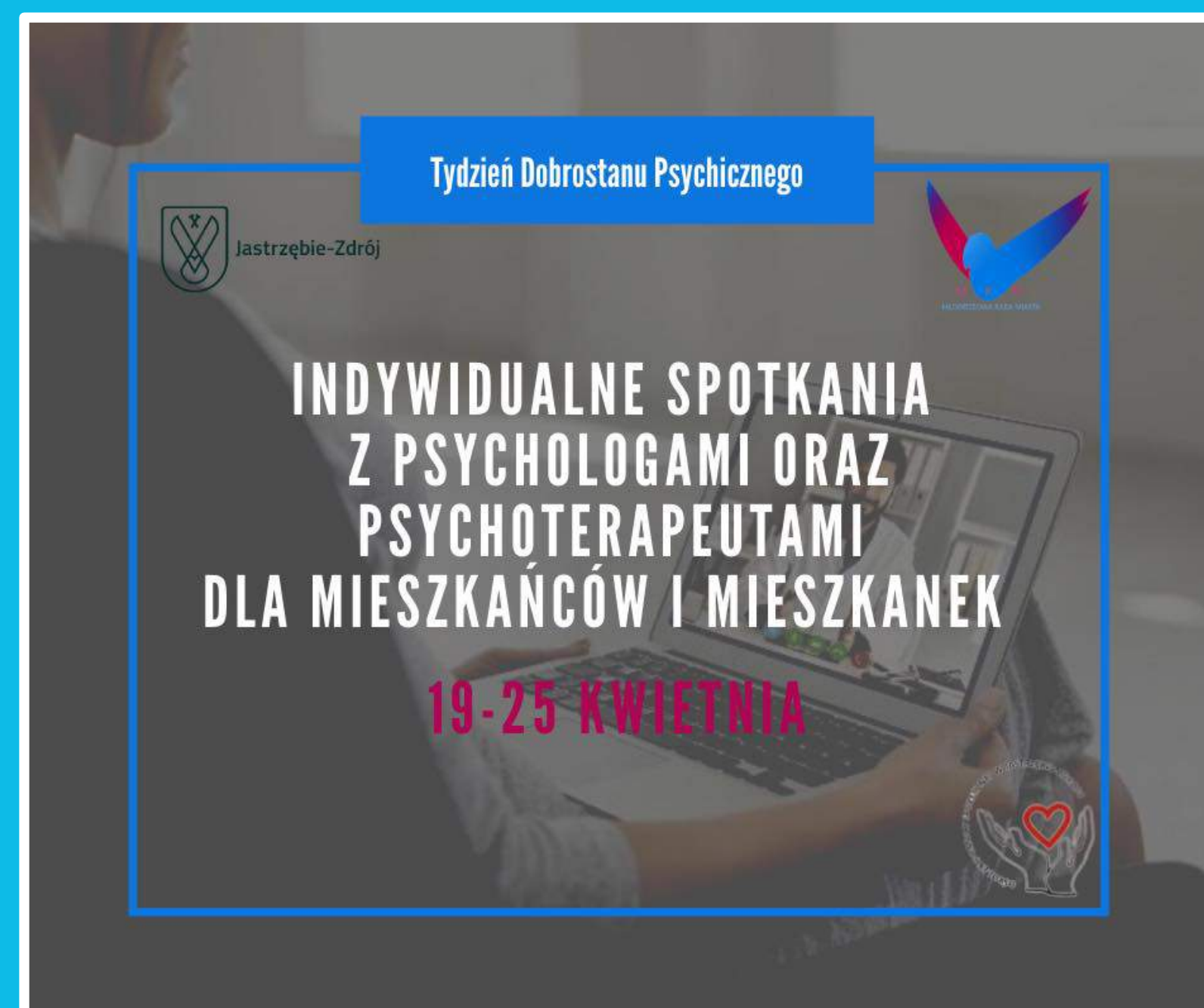
Ponadto zostały zorganizowane dwa spotkania z ekspertkami w formule transmisji live. Pierwsze dotyczyło funkcjonowania i otrzymywania pomocy w Punkcie Interwencji Kryzysowej w Jastrzębiu-Zdrój. Drugie spotkanie, które zakończyło aktywności podczas Tygodnia, nosiło tytuł "Jak reagować na problemy psychiczne dzieci i młodzieży?". W tej rozmowie radne młodzieżowej rady zadawały pytania pedagogice i psycholożce Dorocie Zawadzkiej.



# Akcja 2: Indywidualne spotkania online z psychologami dla mieszkańców

Każdy mieszkaniec Jastrzębia-Zdroju mógł wziąć udział w **indywidualnych, darmowych konsultacjach psychologicznych online lub przez telefon.**

Udostępniliśmy kalendarz oraz formularz zgłoszeniowy, gdzie każdy mógł wybrać odpowiadający mu termin i godzinę na rozmowę ze specjalistą. Zarezerwowaliśmy prawie 40 godzin takich spotkań!



# Akcja 3: Kampania informacyjna o zdrowiu psychicznym

Każdego dnia młodzieżowa rada zaopatrywała mieszkańców i mieszkanki w informacje poruszające najważniejsze tematy z zakresu zdrowia psychicznego. Ze względu na chęć dotarcia do jak najszerszego grona, uwzględniającego możliwie wszystkie grupy wiekowe, starano się dywersyfikować środki przekazu. Z tego powodu te same **komunikaty pojawiały się w różnych formach zarówno w internecie, lokalnych mediach jak i w przestrzeni publicznej w formie plakatów.**



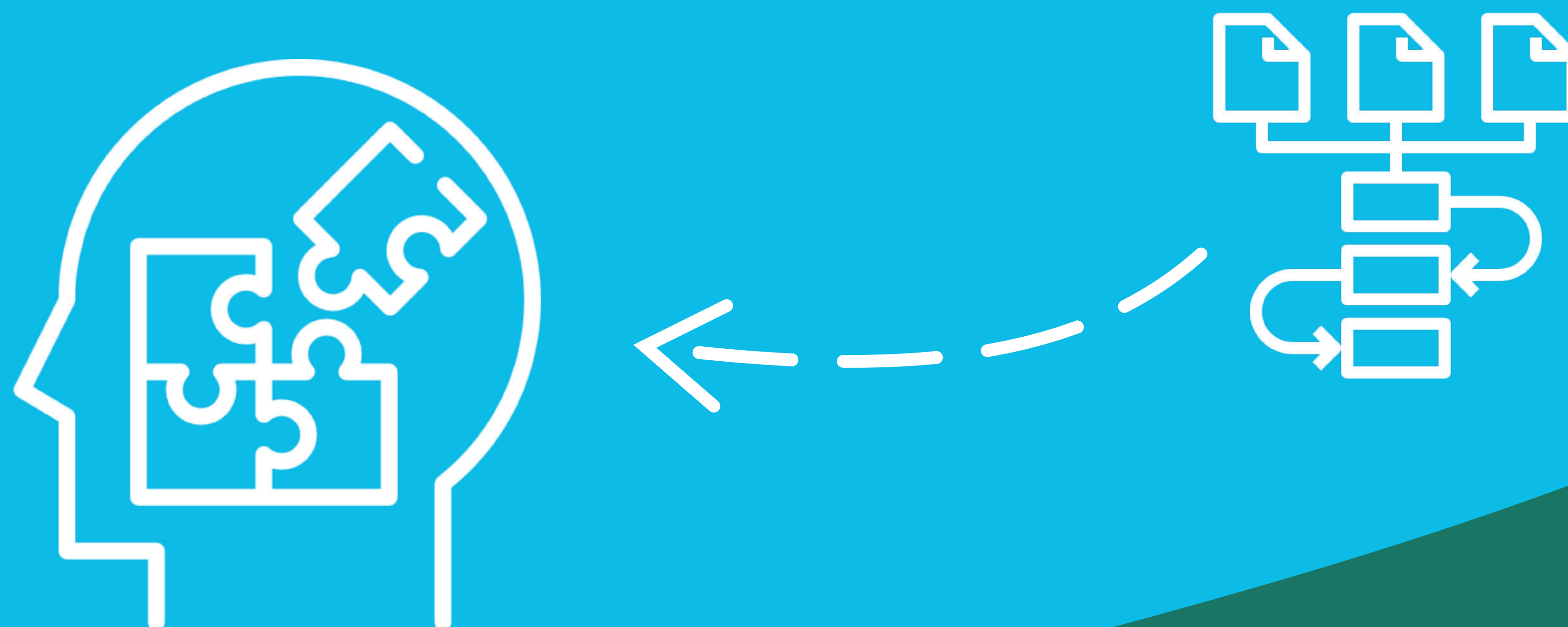
# Etap III (kwiecień)

- Przeprowadzanie działań zgodnie z harmonogramem;
- Realizacja założonego efektu projektu, czyli organizacja Tygodnia Dobrostanu Psychicznego w dniach

W kwietniu skupiono się na wypracowaniu wszystkich założonych działań, które miały doprowadzić grupę do osiągnięcia założonych celów. Każde zadanie miało swój konkretny deadline, który tylko w wyjątkowych sytuacjach mógł być przesunięty. Dzięki temu została podtrzymana dynamika projektu oraz poczucie wspólnej odpowiedzialności za działania.

Dwa dni przed rozpoczęciem Tygodnia, mentor przeprowadził wielogodzinne warsztaty, na których grupa mogła dopracować ostatnie szczegóły oraz sprawdzić, czy wszystkie niezbędne kwestie są załatwione.

Aktywności **Tygodnia Dobrostanu Psychicznego**, który trwał od 19 do 25 kwietnia 2021, odbyły się zarówno online jak i offline. Jedynym kryterium, które decydowało, czy przenieść dane działanie do sieci, była sytuacja epidemiologiczna.





# Okrągły Stół o Zdrowiu Psychicznym

## Cele

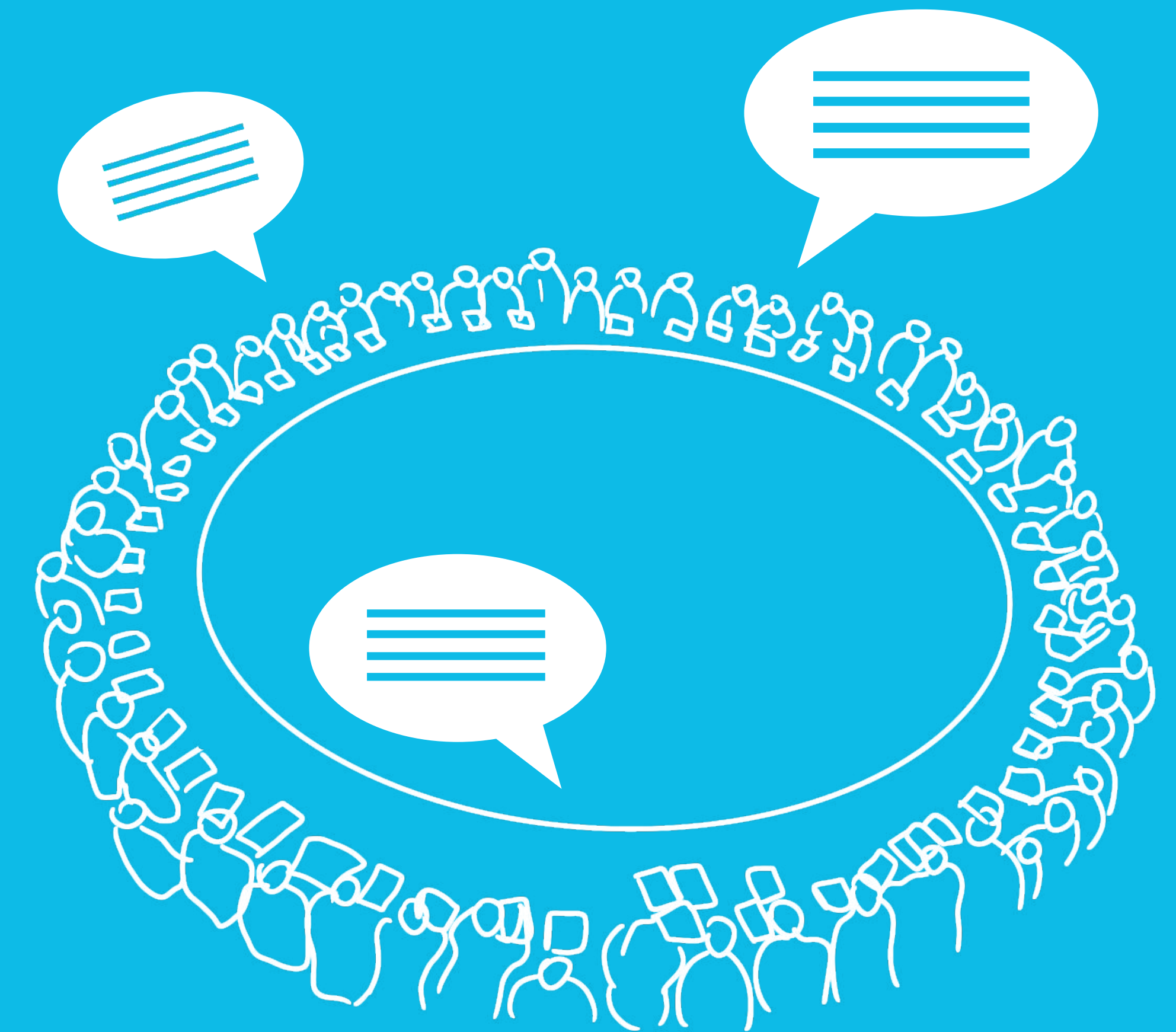
- poruszenie tematyki zdrowia psychicznego w lokalnej debacie publicznej;
- stworzenie przestrzeni na wypowiedzenie się przez wszystkich zainteresowanych problemem;
- wspólne wypracowanie rekomendacji dla działań władz samorządowych w powyższej tematyce;

## Formuła

Debata rozpoczęła się przywitaniem gości, wyjaśnieniem celu i zasad dyskusji oraz krótkim zarysowaniem obszaru tematycznego (zdrowia psychicznego).

Następnie uczestnicy/czki przeszli do rozmów w czterech, uprzednio ustalonych „stolikach” tematycznych. W każdym „stoliku” rozmawiali ze sobą przedstawiciele/ki trzech zasadniczych grup: mieszkańcy/ki, eksperci/tki, decydenci/tki.

Celem takiego przyporządkowania było zaspokojenie potrzeb takich jak: sformułowanie problemów przez mieszkańców/nki, zaproponowanie odpowiednich rozwiązań przez ekspertów/ki oraz skonfrontowanie tych pomysłów z możliwościami działań decydentów/ek.



# Etap III (kwiecień)

Dyskusję w podstolikach prowadzili moderatorzy/ki wyznaczeni spośród radnych młodzieżowej rady, którzy uprzednio przygotowali odpowiednie materiały i plan rozmowy. Na początku moderatorzy/ki zarysowali podstawowe obszary problematyczne, wokół których można zbudować dyskusję oraz odpowiadające im dane statystyczne. Uczestnicy/ki mogli zaproponować odmienne, dodatkowe tematy rozmowy.

Dyskusja była prowadzona poprzez prezentację kolejnych obszarów problematycznych i umożliwienie uczestnikom wypowiedzenie się. Dla ułatwienia rozmowy zastosowano formułę PCR (Problem, Cel, Rozwiązanie), którą można wyjaśnić w trzech punktach:

1. Sformułowanie zasadniczego problemu w danym obszarze;
2. Określenie jasnego celu, stanu pożądanego do którego należy dążyć;
3. Zaproponowanie konkretnych rozwiązań, narzędzi, które mają doprowadzić do osiągnięcia wyznaczonych celów, a zarazem będą stanowiły rekomendacje dla decydentów/ek;

Po tak przeprowadzonej dyskusji każda **grupa zebrana w „stoliku” mogła, mając listę zapisanych rekomendacji, przenieść się na dyskusję na forum.** Podczas tej części każda grupa prezentowała problemy, które stanowiły temat dyskusji oraz proponowane rekomendacje działań, które mogą zostać podjęte przez decydentów/ki w celu poprawy obecnej sytuacji.

Następnie, po zaprezentowaniu rekomendacji przez wszystkie grupy Prezydent Jastrzębia-Zdroju miała możliwość odnieść się do postulatów oraz wskazać, które z nich mogą znaleźć odzwierciedlenie w jej działaniach.

# Ilość uczestników na przykładzie Jastrzębia-Zdroju

- 54 mieszkańcy i mieszkanki
- 14 decydentów/ek i ekspertów/ek
- 15 radnych młodzieżowej rady

## Przykładowi decydenci/teki

1. Prezydent Miasta Jastrzębie-Zdrój,
2. Naczelnik Wydziału Edukacji,
3. Dyrektorzy i dyrektorki szkół,
4. Pełnomocnik prezydent miasta ds. polityki senioralnej,
5. poseł na Sejm RP,
6. przewodniczący i wiceprzewodnicząca rady miasta.

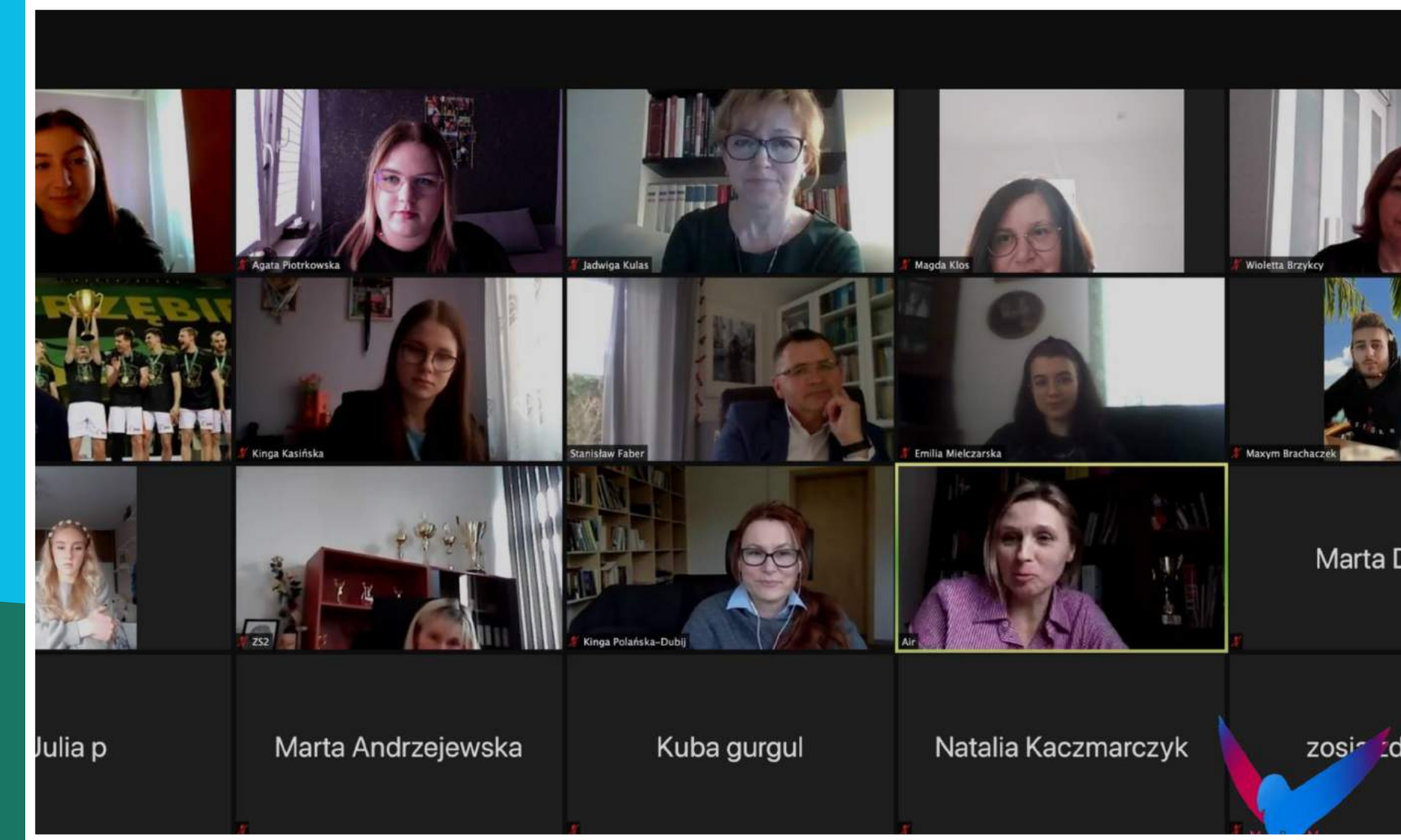
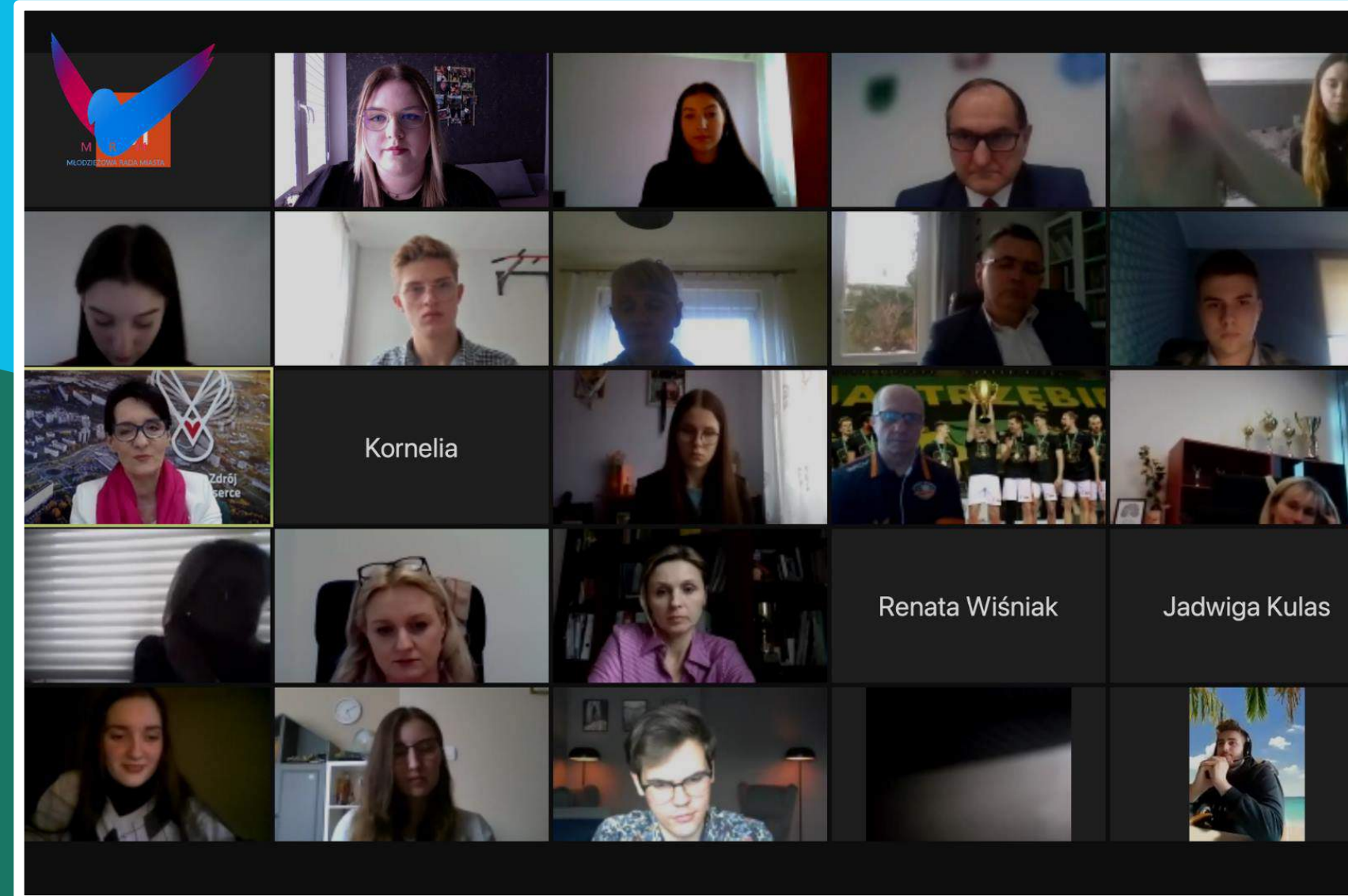
## Przykładowi eksperci/teki

1. dyrektor szpitala dla psychicznie i nerwowo chorych
2. psychologzy i psychoterapeuci
3. Dyrektor Domu Pomocy Społecznej
4. Pedagogzy szkolni

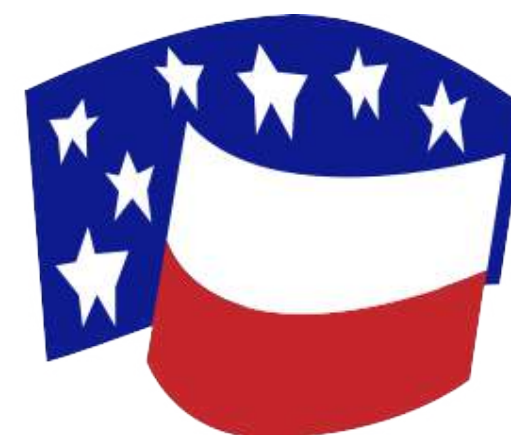


# Liczby

- 54 osoby zgłosiły się do udziału w Okrągłym Stole o Zdrowiu Psychicznym,
- 14 decydentów/ek i ekspertów/ek wzięło udział w Okrągłym Stole o Zdrowiu Psychicznym,
- 16 specjalistów/ek zgodziło się udzielić darmowych konsultacji psychologicznych,
- 464 osób obejrzało rozmowę z Dyrekcją OPS oraz Koordynatorką PIK,
- Ponad 6000 osób obejrzało rozmowę z Dorotą Zawadzką,
- 16 organizacji, lokalnych przedsiębiorców i miejskich instytucji wsparło Tydzień Dobrostanu Psychicznego.



POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION





# Jastrzębie

**Animator społeczności: Piotr Nowak**

**Współautorzy tekstów: Piotr Nowak i Joanna Pietrasik**

**Opracowanie graficzne: Agata Jałowiecka**



# Dobre praktyki Karczew

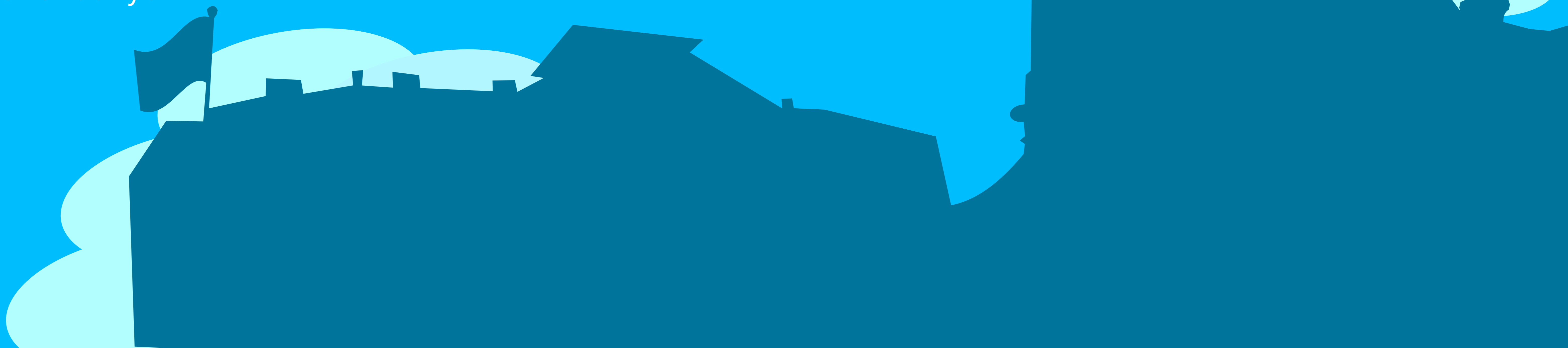


# Opis miasta oraz MRM

Karczew jest gminą miejsko-wiejską, położoną w województwie mazowieckim, w powiecie otwockim, na prawym brzegu Wisły. W gminie jest 17 miejscowości skupionych w 15 sołectwach. W 2019 roku gminę zamieszkiwało 15 899 mieszkańców. Miasto należy do aglomeracji warszawskiej.

Inicjatywa powołania Młodzieżowej Rady Miejskiej w Karczewie jako ciała opiniotwórczego, o charakterze konsultacyjnym w stosunku do organów gminy zrodziła się w grudniu 2014 roku.

Powstanie Młodzieżowej Rady w założeniach miało stwarzać lokalnej młodzieży **szansę na rozwój, naukę i wychowanie przez kształtowanie postawy obywatelskiej, idei współdziałania dla realizacji celów o wymiarze społecznym**. Młodzieżowa Rada została utworzona w marcu 2015 roku. W skład Rady wchodzi obecnie 15 radnych.



# Diagnoza. Najważniejsza część projektu!

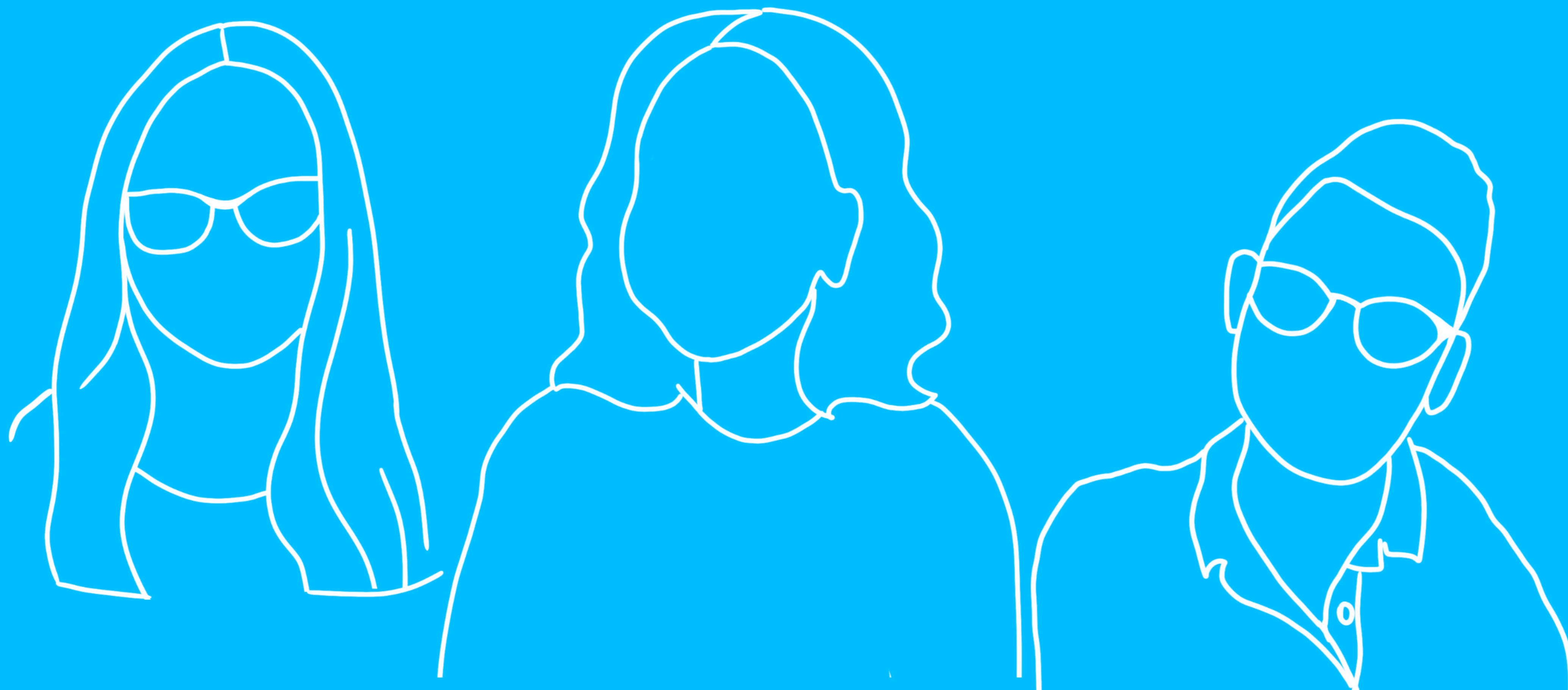
Na początku lutego młodzieżowi radni stworzyli **ankietę w celu sprawdzenia z jakimi problemami zmagają się mieszkańcy w trakcie trwania pandemii** oraz jaki jest jej wpływ na życie mieszkańców gminy Karczew. Po analizie wyników okazało się, że ankietowani zwracali szczególną uwagę na **zmniejszoną aktywność fizyczną, odczuwalny brak wydarzeń kulturalnych, a także pogorszenie się stanu zdrowia psychicznego.**

Pierwotnie zakładano organizację cyklu wydarzeń kulturalnych, jednak ze względu na obostrzenia i warunki atmosferyczne podjęcie tej inicjatywy okazało się zbyt ryzykowne. Wtedy zrodził się pomysł na projekt pt. **“ZDROWIE PSYCHICZNE - WAŻNA RZECZ”.**





# Droga tworzenia projektu



# Działanie 1 „Knucie” z burmistrzem

Przygotowanie projektu wymagało dużo zaangażowania, chęci do pracy, czasu i samodyscypliny. Odbyło się wiele spotkań w gronie młodzieżowych radnych, z włodarzami i przedstawicielami lokalnych instytucji oraz animatorem.

22 marca młodzieżowi radni spotkali się z burmistrzem. Podczas spotkania przedstawiono i omówiono pomysł na projekt. W założeniach miał on minimalizować wpływ pandemii na mieszkańców gminy Karczew, w szczególności na osoby starsze i młodzież.

Powstała koncepcja projektu socjalnego. Cel: popularyzacja wiedzy o zdrowiu psychicznym i skutkach nadużywania alkoholu. Młodzieżowi radni zaproponowali nazwę: „**ZDROWIE PSYCHICZNE - WAŻNA RZECZ**”. Projekt adresowany był do wszystkich mieszkańców gminy Karczew.

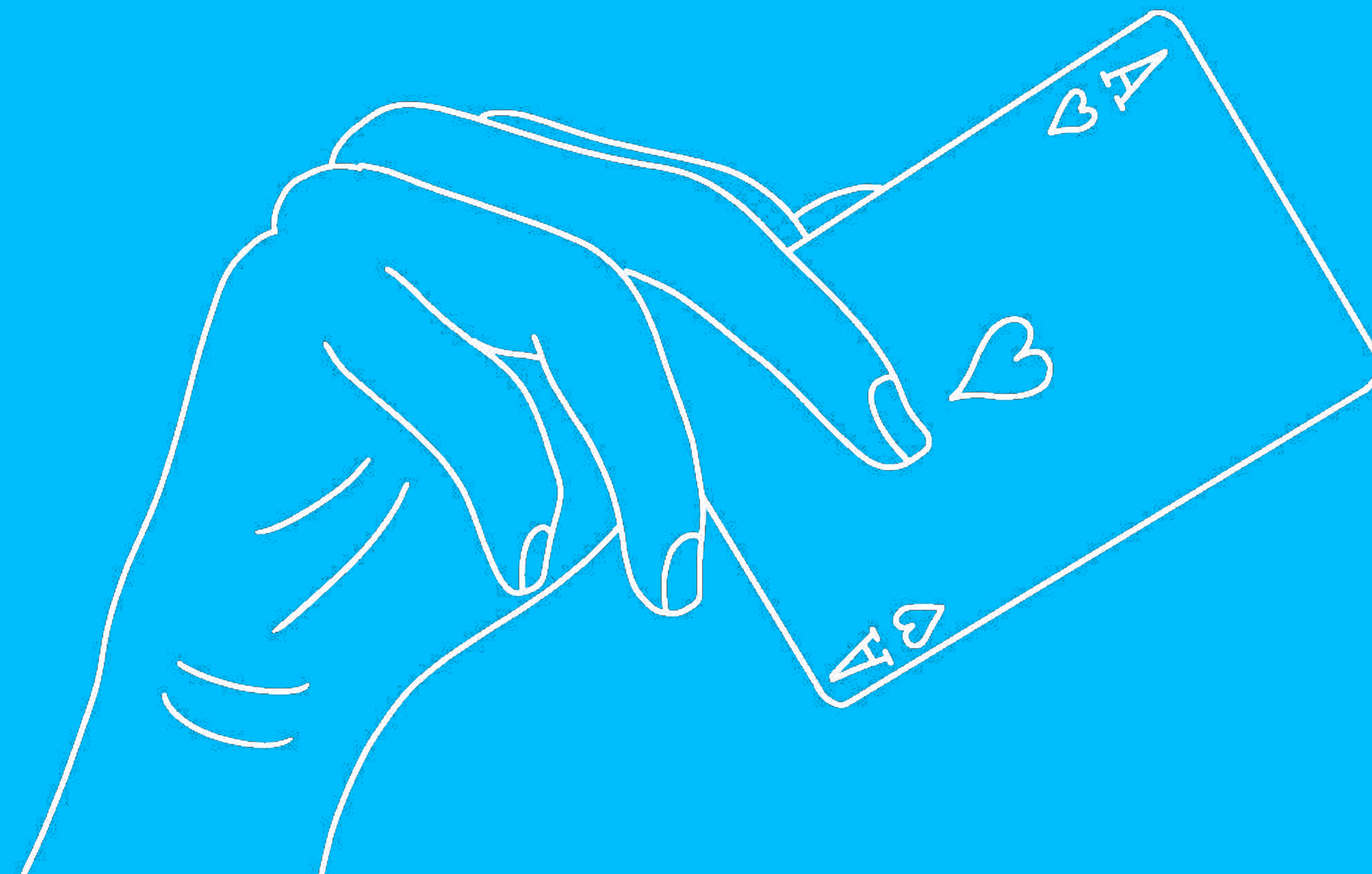
**Inicjatywa został podzielony na 4 etapy:** kampanię promocyjną, kampanię informacyjną, debatę z psychologiem i stworzenie linii telefonicznej umożliwiającej otrzymanie darmowej pomocy psychologicznej. Wszystko rozłożone na 7 dni.

W realizację projektu, prósz Młodzieżowej Rady Miejskiej w Karczewie, zaangażowano Centrum Kultury i Sportu, Miejsko - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, a także Urząd Miejski w Karczewie.



# Działanie 2 Odkrywanie kart. Kampania promocyjna.

Założeniem projektu było przekazywanie treści na temat zdrowia psychicznego w przystępny sposób. Informacje miały opierać się na wiedzy psychologów współpracujących z Młodzieżową Radą. Ruszyła kampania promocyjna. W pierwszej kolejności poinformowano lokalną społeczność o planowanej inicjatywie. Zaczęły pojawiać się posty na Facebooku MRM. Przygotowano i rozwieszono plakaty na terenie miasta, w restauracjach i lokalnych instytucjach.



# Działanie 3 „ZDROWIE PSYCHICZNE - WAŻNA RZECZ”

**Tydzień poświęcony zdrowiu psychicznemu** i tematom z nim związanych zaplanowano na dni 19 - 25 kwietnia. 19 kwietnia rozpoczęła się kampania informacyjna na temat zdrowia psychicznego. Przez kolejne dni na stronie MRM na Facebooku opublikowano 10 postów dotyczących zdrowia psychicznego i depresji – najpowszechniejszej i niezwykle niebezpiecznej choroby psychicznej. **W ramach projektu skupiono się głównie na depresji.** Z ogromnej ilości materiałów w Internecie, wyselekcjonowano te najbardziej wartościowe pod względem merytorycznym. Posty wraz z odnośnikami do stron związanych z tymi materiałami były równolegle publikowane z postami związanymi z depresją. Informowano o depresji, jej przyczynach, objawach i leczeniu. Istotne było także informowanie o tym jak reagować na depresje u innych, jakich zwrotów nie używać, a jakie są pożądane. Ponadto podawano informacje, gdzie i na jaką pomoc można liczyć. Podawano numery telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży, na antydepresyjny telefon czy pogotowie psychologiczne. Zamieszczono również konkretne propozycje na poprawę własnego samopoczucia. Informacje były przedstawiane w przystępny sposób, za pomocą grafik. **Wszystkie były wcześniej weryfikowane przez psychologów, którzy współpracowali z Młodzieżową Radą.** Informacje dotarły do blisko 6 500 osób i spotkały się z pozytywnym odzewem wśród mieszkańców. W ramach projektu powstał również **3-minutowy filmik** przedstawiający pomysły młodzieżowych radnych i animatorki na poprawę samopoczucia we własnym zakresie. Filmik obejrzało blisko 800 osób.



# Działanie 4 "Zdrowie psychiczne - ważna rzecz" w szkołach!

Działaniami w ramach projektu zostały objęte również szkoły na terenie gminy Karczew. W dniach 19 – 23 kwietnia uczniowie klas 4-8 oraz szkoły ponadpodstawowej mieli okazję zobaczyć stworzoną specjalnie dla nich prezentację dotyczącą depresji. Prezentację pokazano w 7 szkołach:

1. Szkoła Podstawowa im. Bolesława Prusa w Karczewie
2. Szkoła Podstawowa nr 2 w Karczewie,
3. Zespół Szkolno-Przedszkolny w Sobiekursku
4. Szkoła Podstawowa im. Batalionów Chłopskich w Glinkach
5. Zespół Szkół im. ks. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Karczewie
6. Zespół Szkolno-Przedszkolny w Otwocku Wielkim
7. Szkoła Podstawowa im. Stanisława Mikołajczyka w Nadbrzeżu



# Działanie 5 Debata

## Debata z psychologiem na temat depresji i nadużywania

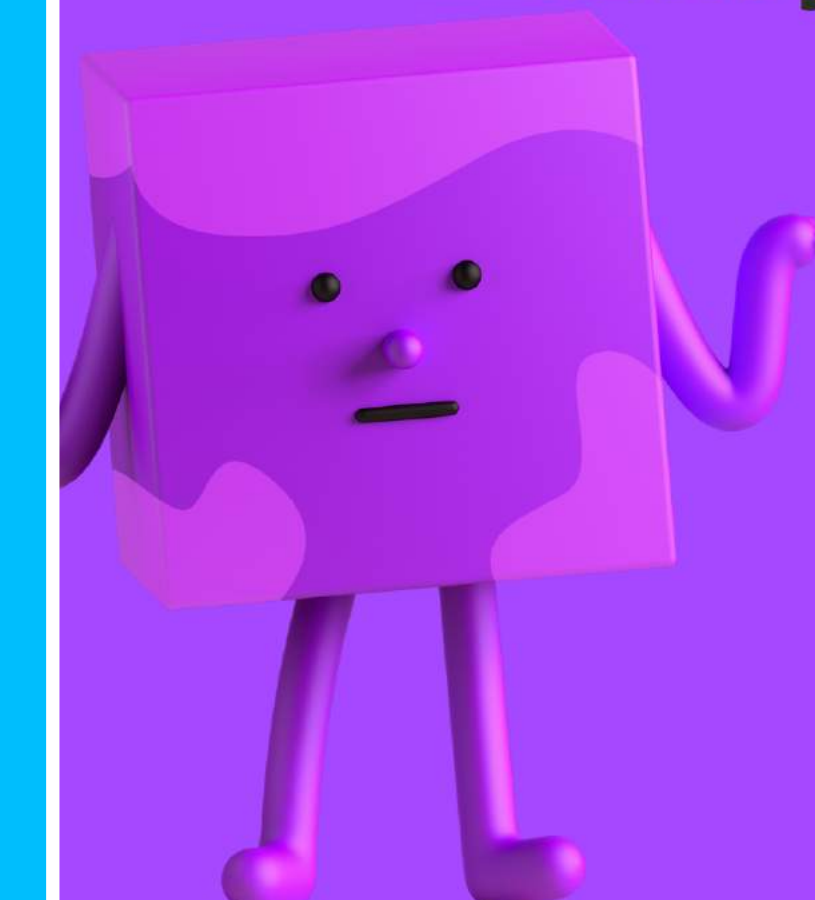
**alkoholu** odbyła się 25 kwietnia o godzinie 17.00. Była transmitowana na Facebooku MRM. W debacie udział wziął Marcin Kulpiński - twórca poradni pozytywnej energii: <https://yellowglasses.pl/>, psycholog społeczny, psychoterapeuta, doradca zawodowy, interwent kryzysowy, szkoleniowiec. W terapii pracuje w nurcie poznawczo-behawioralnym (CBT). Według niego relacja psychoterapeuta - klient jest istotniejszym czynnikiem niosącym zdrowie na drodze ku zmianom niż techniki terapeutyczne i założenia teoretyczne. Od studiów rozwija swoje zainteresowania optymizmem i pesymizmem, odpornością psychiczną w sytuacjach kryzysowych, motywacją do zmiany i osiąganiem dobrostanu. Podczas debaty można było dowiedzieć się m.in. jak wygląda pierwsza wizyta u psychologa i jaki wpływ na zdrowie psychiczne ma pandemia. Debata cieszyła się dużym zainteresowaniem.

## Film dotarł do 1 900 odbiorców.

Po debacie odbył się dwugodzinny dyżur psychologa. Uruchomiono specjalną linię telefoniczną, dzięki której można było otrzymać darmową poradę psychologiczną. Istniała również możliwość spotkania się z psychologiem w Urzędzie Miejskim w Karczewie. Darmową poradę można było otrzymać w świeżo odnowionej sali ślubów. Oczywiście, wszystko z zachowaniem odpowiednich norm bezpieczeństwa i reżimu sanitarnego.



### CZYM JEST DEPRESJA?



#### DEPRESJA JEST POWAŻNĄ CHOROBA

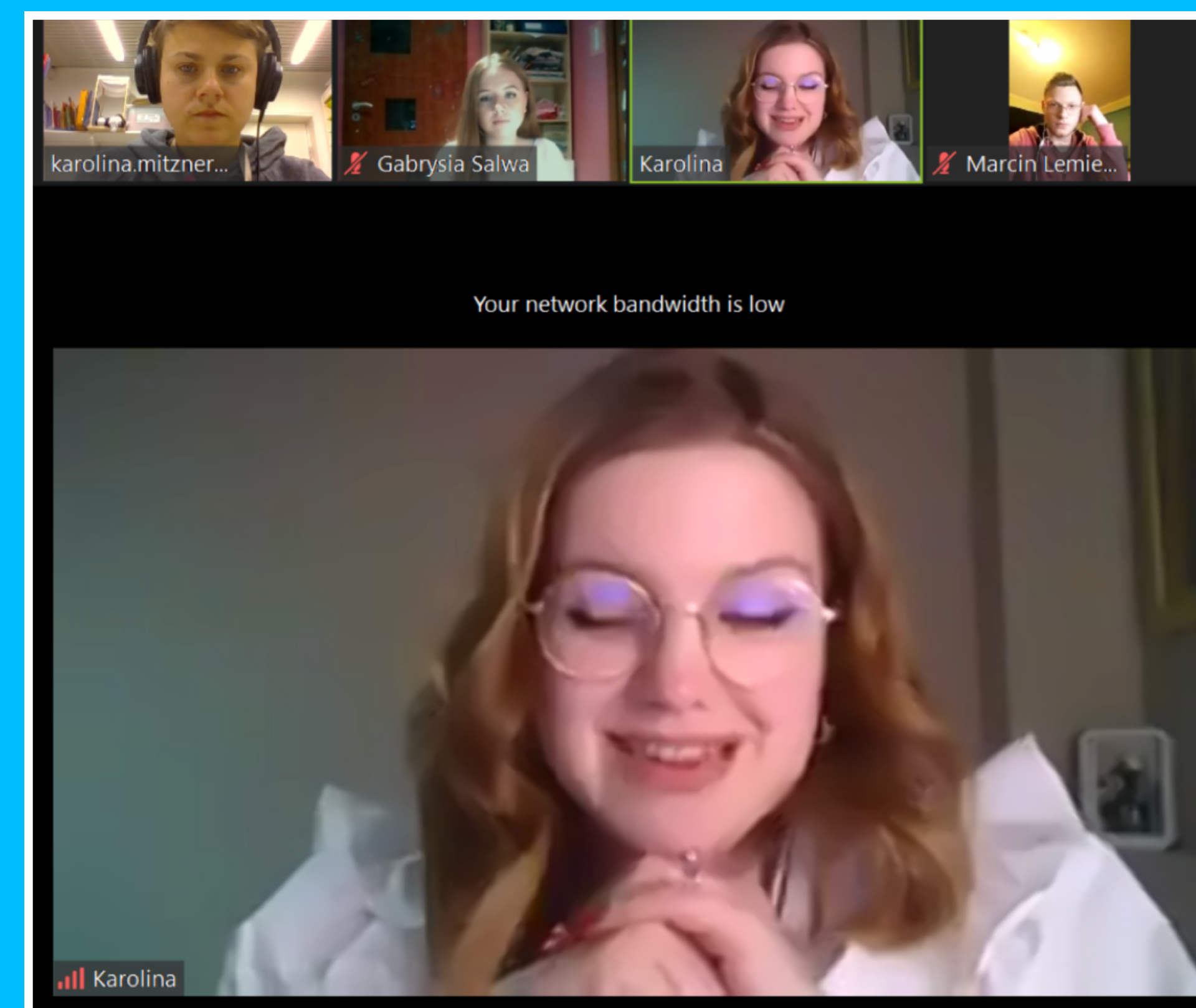
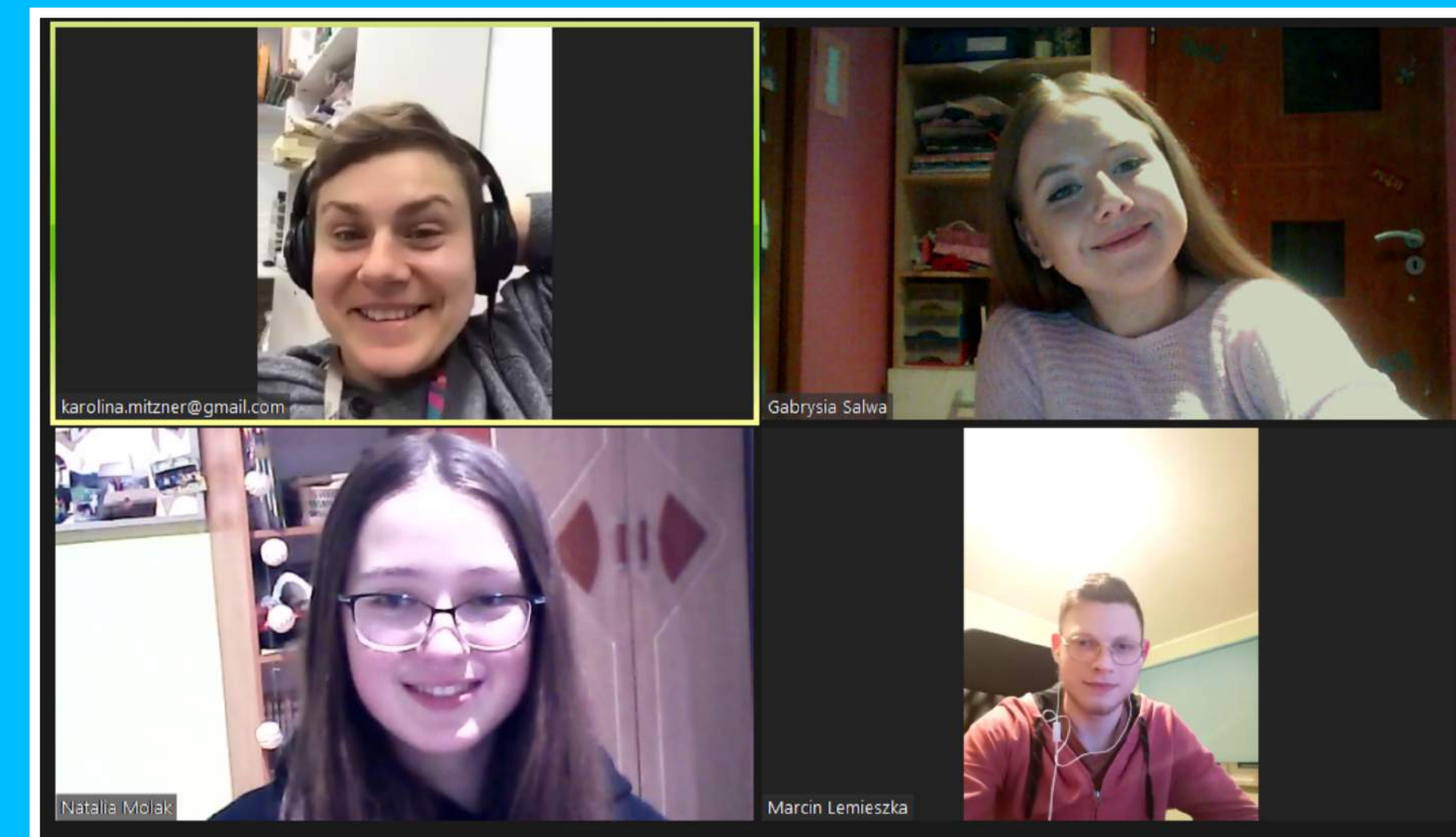
Może dotknąć nas w każdym wieku. Nie przejawia się tylko obniżonym nastrojem i niską samooceną. Ma wiele czynników i objawów. Depresji nie leczy się tabletką czekolady czy kubkiem ciepłej kawy.

# Podsumowując

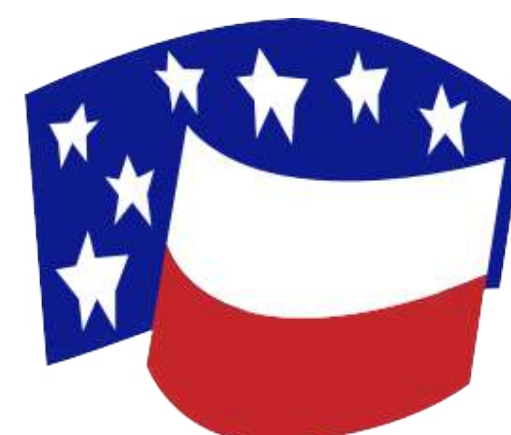
Projekt trwał 3 miesiące. Rozpoczął się od lokalnej diagnozy przeprowadzonej wśród mieszkańców gminy Karczew, która pokazała z jakimi problemami zmagają się mieszkańcy w trakcie pandemii. Projekt odpowiadał na potrzebę dotyczącą pogorszenia stanu zdrowia psychicznego. Samo przygotowanie inicjatywy wymagało wielu spotkań, na których młodzież spędziła kilkadziesiąt godzin. Powstała prezentacja multimedialna oraz posty i grafiki na Facebooka. Informacje dotarły do mieszkańców gminy, w tym kilku tysięcy internetowych odbiorców i uczniów 7 szkół z terenu gminy Karczew. Samo wydarzenie na Facebooku miało prawie 9 000 wyświetleń.

Za realizację projektu odpowiadała **Młodzieżowa Rada Miejska w Karczewie przy współpracy z Centrum Kultury i Sportu w Karczewie, Miejsko - Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej, a także z Urzędem Miejskim w Karczewie.**

Projekt **“ZDROWIE PSYCHICZNE- WAŻNA RZECZ”** był częścią programu rozwojowego Fundacji Civis Polonus “Młodzi Liderzy dla społeczności w czasach kryzysu” finansowanego w ramach Programu „Fundusz pomocowy dla organizacji pozarządowych oraz inicjatyw obywatelskich 2020”, utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.”



POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION





# Karczew

**Animatorka społeczności: Karolina Jastrzębska- Mitzner**

**Współautorzy tekstów: Robert Waraksa i Joanna Pietrasik**

**Opracowanie graficzne: Agata Jałowiecka**





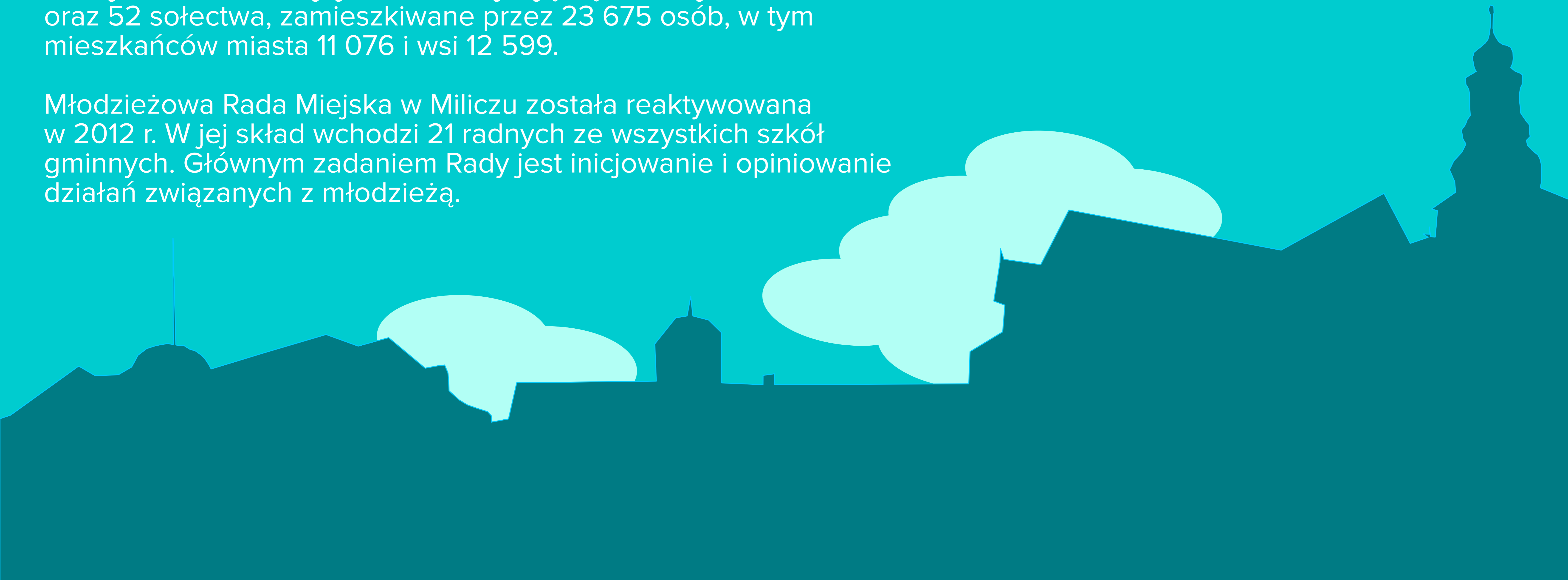
# Dobre praktyki Milicz



# Opis miasta oraz MRM

Milicz to gmina miejsko-wiejska leżąca w północno-wschodniej części województwa dolnośląskiego, w powiecie milickim i znanej w całej Polsce Dolinie Baryczy, nad rzeką Barycz. Gmina jest jedną z największych w kraju i jedną z najrzadziej zamieszkałych gmin w województwie. Na jej terenie znajdują się 82 miejscowości oraz 52 sołectwa, zamieszkiwane przez 23 675 osób, w tym mieszkańców miasta 11 076 i wsi 12 599.

Młodzieżowa Rada Miejska w Miliczu została reaktywowana w 2012 r. W jej skład wchodzi 21 radnych ze wszystkich szkół gminnych. Głównym zadaniem Rady jest inicjowanie i opiniowanie działań związanych z młodzieżą.



# Diagnoza

Młodzieżowi radni przygotowali ankietę, w której zapytali Miliczan o to jaki wpływ pandemia COVID-19 wywarła na ich życie.

**Celem badania było dowiedzenie się w jaki sposób można polepszyć jakość życia mieszkańców Milicza.**

**Wpływ pandemii na życie w Miliczu.**

Ankietę wypełniło 338 osób, w tym 52% stanowiły osoby poniżej 18 roku życia. 3 na 4 osoby przyznały, że pandemia wpłynęła na ich życie. 76% respondentów uznało, że był to wpływ negatywny. Ankietowani do głównych problemów jakie dostrzegali zaliczyli ograniczenie kontaktów między ludzkich (75%), brak dostępu do aktywności fizycznej (66%), brak wydarzeń publicznych (64%), obniżony nastrój (58%), ograniczona pomoc zdrowotna (55%). Z kolei wśród tych, które dotyczą ich bezpośrednio wskazali na spadek aktywności fizycznej (60%), stres (46%), poczucie samotności (45%). Ankietowanym najbardziej brakuje kontaktów międzyludzkich (78%), otwartych obiektów (kulturalnych, restauracji, sportowych) (75%), wydarzeń kulturalnych (43%) i dobrej opieki zdrowotnej (37%).



# „Milicz w i po pandemii”

Jedną z pierwszych inicjatyw jaka zrodziła się w głowach uczestniczek projektu było wyciągnięcie mieszkańców z domu i zaproponowanie im dawki aktywności fizycznej. **Zamysłem było zorganizowanie biegu i rajdu rowerowego w sposób kontrolowany przy zachowaniu reżimu sanitarnego.**

Jednak ze względu na zaostrożenie obostrzeń zrezygnowano z tej inicjatywy.

Pojawiły się dwie kolejne propozycje. Pierwsza z nich odpowiadała na potrzeby w zakresie **kultury przy aktywnym zaangażowaniu mieszkańców w jej tworzenie.** Postanowiono zorganizować wystawę złożoną z dwóch elementów: zdjęć i prac plastycznych.



# „Milicz w i po pandemii”

„**Milicz w pandemii**” to hasło przewodnie wystawy dotyczącej fotografii. Była ona skierowana do amatorów i profesjonalistów, pasjonatów fotografii, których prace trafiają przeważnie „**do szuflady**”.

Celami Wystawy było inspirowanie mieszkańców Milicza do twórczej aktywności oraz propagowanie i rozwijanie zainteresowań fotografii, w szczególności wśród młodzieży.

Przedmiotem Wystawy były **prace fotograficzne wykonane samodzielnie**, w dowolnej technice, będące oryginałami. Warunkiem przystąpienia do inicjatywy było wykonanie zdjęć ukazujących Milicz i okolice. Jedna osoba mogła zgłosić maksymalnie 3 fotografie. Prace na Wystawę wybierało powołane przez organizatora Jury. Organizator przewiduje nagrody i wyróżnienia dla najlepszych fotografii. Fotografie można było przesyłać na adres e-mail [mrm@milicz.pl](mailto:mrm@milicz.pl)



 **FOTOGRAFOWIE Z MILICZA I OKOLIC!**

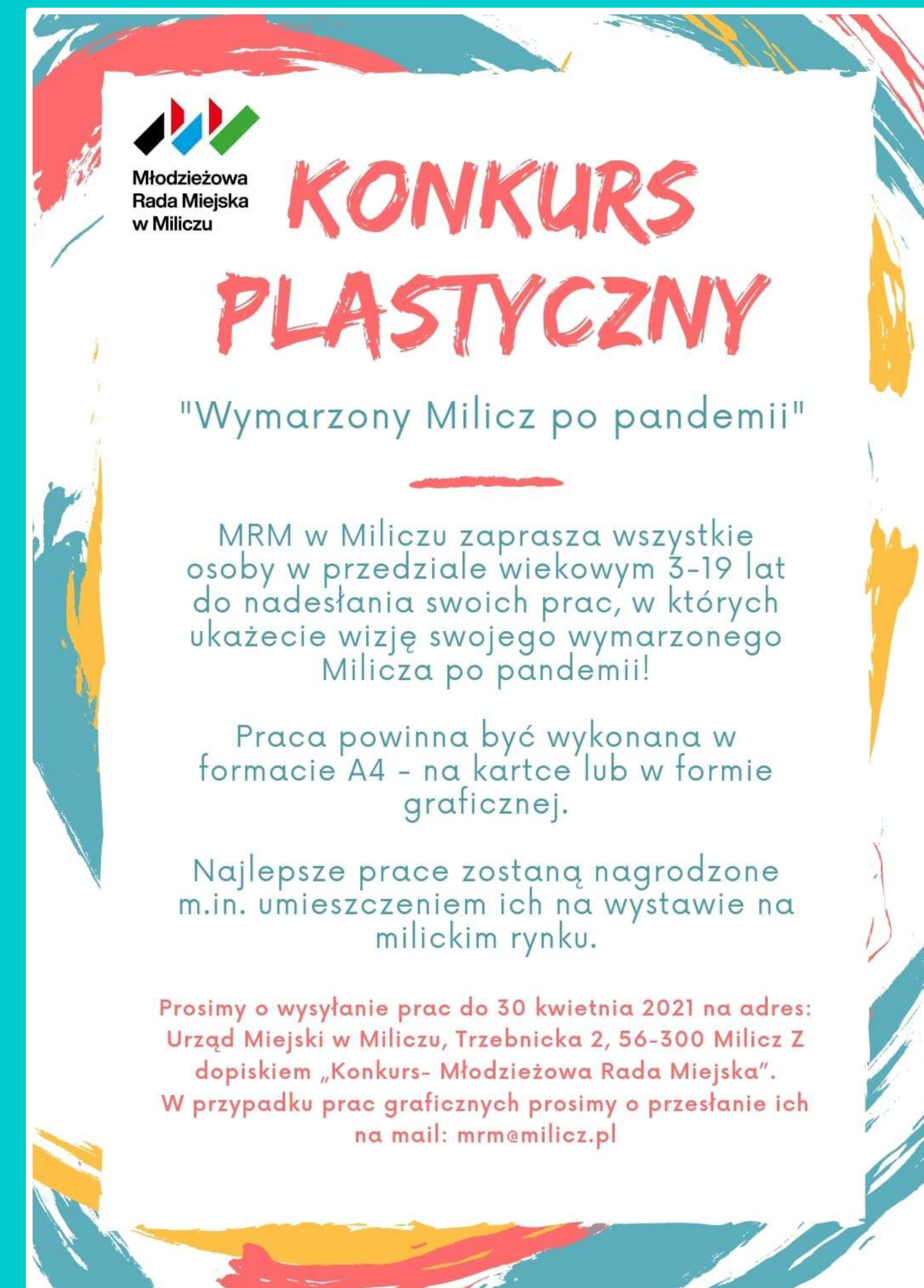
Jako MRM w Miliczu organizujemy wystawę ukazującą Milicz w trakcie pandemii. **Zapraszamy zarówno amatorów, jak i profesjonalnych fotografów do ukazania waszej wizji Milicza podczas tych trudnych czasów!** Najlepsze prace zostaną nagrodzone i umieszczone na wystawie.

Prosimy o wysyłanie plików w postaci graficznej wraz z imieniem i nazwiskiem autora do **10 maja 2021** na adres mailowy [mrm@milicz.pl](mailto:mrm@milicz.pl)

# „Milicz w i po pandemii”

W tym niełatwym czasie plany i marzenia ulegają zmianom. Zmienia się także obraz naszych miejscowości. **A jak zmieni się Milicz? Jak mógłby się zmienić?** O to zapytano dzieci i młodzież. Uzupełnieniem wystawy był konkurs plastyczny skierowany właśnie do nich. Tematem przewodnim konkursu było hasło „**Milicz po pandemii**”. Uczestnicy konkursu mieli za zadanie wykonać prace w dowolnej technice. Prace należało wysłać na adres Urzędu Miasta.

Wystawa została (zostanie) udostępniona do zwiedzania w maju 2021 roku. Wystawa pierwotnie miała zostać zorganizowana w centrum miasta, na świeżym powietrzu. Jednak ze względu na brak odpowiedniej infrastruktury postanowiono zorganizować ją w niedawno powstałym centrum kulturalno-integracyjnym, w budynku starej rzeźni przy ulicy Szewskiej. Jest to wielofunkcyjny obiekt, służący mieszkańcom, turystom, przedsiębiorcom, którego działania dotyczą kultury, integracji społecznej i promocji regionu. Instytucja zaprasza młodych artystów ze szkoły muzycznej, grupy inicjatywne, podopiecznych regionalnych organizacji pomocowych. W nowo otwartym budynku mieści się również informacja turystyczna.



# Wspierajmy się w nauce!

Wielu uczniów ma problemy podczas pandemii z przyswajaniem nauki i efektywnym uczeniem się. Z tego powodu młodzieżowi radni stworzyli miejsce, które będzie idealne dla uczniów w celu poszerzenia swojej wiedzy oraz dla nauczycieli, którzy będą mieli możliwość podzielenia się z uczniami swoją wiedzą, opracowaniami, pomocą itp. Inicjatywa została uruchomiona w postaci grup na Facebooku - jedna dla szkół podstawowych, druga ponadpodstawowych z obrębu Milicza.

Założeniem było stworzenie przestrzeni pozwalającej poszerzyć wiedzę w prosty i przystępny sposób.

## **W inicjatywę zaangażowano szkoły ponadpodstawowe:**

- 1.** ZS im. Tadeusza Kościuszki w Miliczu
- 2.** I LO im. Armii Krajowej w Miliczu
- 3.** Technikum Leśne w Miliczu

## **I szkoły podstawowe:**

- 1.** Szkoła Podstawowa nr 1
- 2.** Szkoła Podstawowa nr 2
- 3.** Szkoła Podstawowa im. Astrid Lindgren (KOM)
- 4.** Szkoła Podstawowa im. Juliusza Słowackiego w Sułowie



# Wspierajmy się w nauce!

Informację o utworzonych grupach przekazano do szkół z prośbą o jej upowszechnienie. Przy dołączaniu do grupy należy napisać, z jakiej szkoły się jest. W każdy piątek są zamieszczane posty od MRM. Każdy czwartek - live'y, spotkania z nauczycielami/korepetytorami/profesorami. W celach porządkowych zaproponowano także system segregowania postów z wykorzystaniem hashtagów:





# Wspierajmy się w nauce!

**#pomoc** - hashtag służący do oznaczania postów proszących o pomoc w formie korepetycji, wytłumaczenia danego zagadnienia. Przy takim hashtagu należy dodać również hashtag z przedmiotem, z którym dana osoba ma problem, np. #pomoc #historia

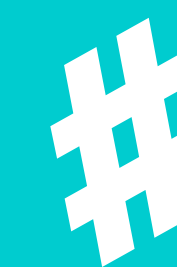
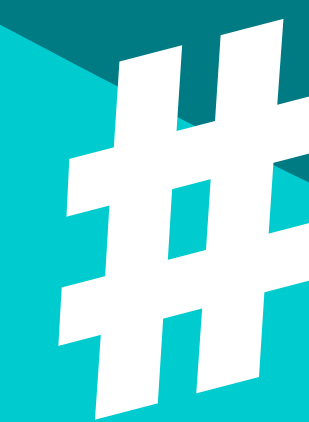
**#notatki** - hashtag służący do wymiany opracowanych notatek na dany temat. Obok hashtagu musi pojawić się również #[przedmiot], np. #notatki #polski

**#grupowekorepetycje** - hashtag służący do oznaczania postów ogłaszających korepetycje grupowe online. Należy do niego dopisać #[przedmiot], np. #grupowekorepetycje #wos

**#[przedmiot]** - hashtag służący do dzielenia się np. opracowaniami w formie wideo, prezentacjami, wskazówkami jak się uczyć, poradami co do matury/egzaminu ósmoklasisty... Należy do dodawać do #pomoc, #notatki #grupowekorepetycje.

**#ciekawostka** - hashtag samodzielny poświęcony ciekawostkom (np. historycznym, naukowym, aktualnym...)

**#matura** lub **#egzaminosmoklasisty** - hashtagi poświęcone tylko i wyłącznie tym egzaminom. Mogą być łączone z #[przedmiot]



# Wspierajmy się w nauce!

Grupa była przeznaczona zarówno dla uczniów jak i nauczycieli. Łatwo dostępne miejsce dla uczniów, gdzie mogą spytać kogoś o pomoc z danym przedmiotem, wymienić się notatkami, poczytać ciekawostki historyczne/naukowe - mamy tu na uwadze wszystkie czynności, które pomogą w nauce.

**Projekt Młodzi Liderzy dla Społeczności w czasach kryzysu** jest realizowany w ramach Programu „**Fundusz pomocowy dla organizacji pozarządowych oraz inicjatyw obywatelskich 2020**”, utworzonego przez **Polsko-Amerykańską Fundację Wolności**, realizowanego przez **Fundację Edukacja dla Demokracji**



POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION





# Milicz

**Animator społeczności: Robert Waraksa**

**Współautorzy tekstów: Robert Waraksa i Joanna Pietrasik**

**Opracowanie graficzne: Agata Jałowiecka**



# Dobre praktyki Oborniki

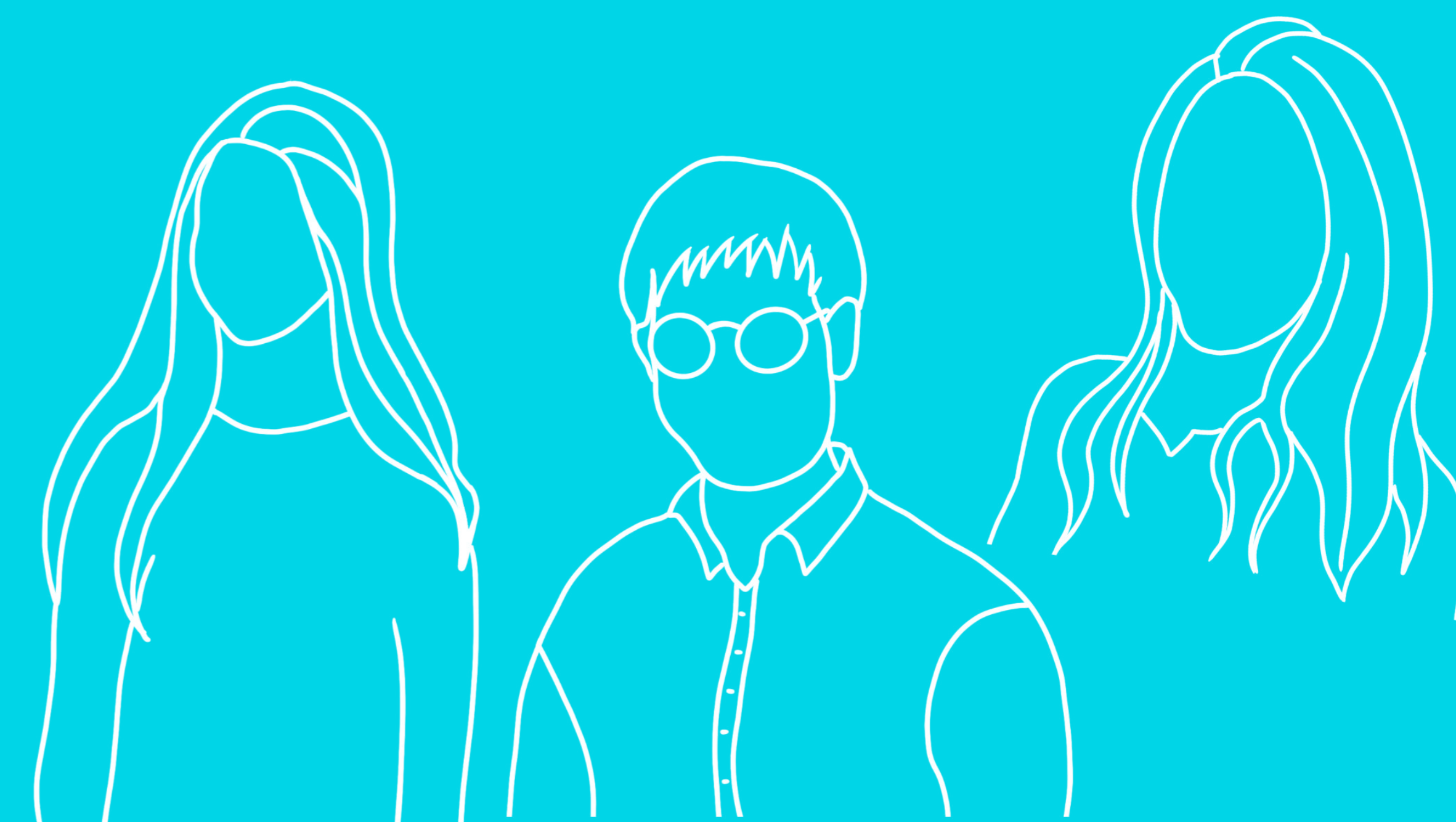


# Opis miasta oraz MRM

Oborniki położone są w centralnej części województwa wielkopolskiego w powiecie obornickim. Na terenie gminy, prócz Obornik, położonych jest 56 miejscowości, które tworzą 45 sołectw. Gminę zamieszkuje 32 681 osób, z czego 17 103 to mieszkańcy miasta. Na terenie gminy Oborniki działa kilkanaście szkół i 2 instytucje kultury: Obornicki Ośrodek Kultury i Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy im. Antoniego Małeckiego.

Młodzieżowa Rada Miejska w Obornikach liczy obecnie 21 radnych i została powołana 29 sierpnia 2011 roku z inicjatywy burmistrza Obornik.

**Czy pandemia wpływa na życie mieszkańców Obornik?** Takie pytanie młodzieżowi radni zadali sobie i mieszkańcom gminy. Odpowiedzi miała dostarczyć ankieta, a jej wyniki miały posłużyć do zaplanowania konkretnych działań – realnych w obliczu pandemii.



# Diagnoza. Najważniejsza część projektu!

W ankiecie udział wzięło 280 mieszkańców gminy, z czego 65% stanowiła młodzież poniżej 18 roku życia. Z ankiety wynikało, że pandemia negatywnie wpływa na jakość życia mieszkańców gminy (62%). Ogranicza kontakty między ludzkie (64%), powoduje spadek aktywności fizycznej (56%) oraz zmęczenie i demotywację (48%), obniża poziom nastroju (40%) i przynosi samotność (30%). W największym stopniu ankietowanym brakowało spędzania czasu poza domem (35%), kontaktu z ludźmi (35%) i aktywności fizycznej (14%). Pożądane stały się wydarzenia: sportowe (44%), kulturalne (39%), integracyjne (33%) oraz konkursy (26%).

Pierwotnie rozważano 8 inicjatyw. Między innymi grę miejską, akcję sadzenia drzewek i sprzątnięcia pobliskich lasów, organizację kursów i warsztatów dla seniorów, a także zajęcia integracyjne dla mieszkańców. W obliczu niepewnej sytuacji epidemiologicznej w kraju i wynikających z niej obostrzeń, wszystkie wymienione nie dawały gwarancji bezpieczeństwa. Jedna z inicjatyw zakładała zwiększenie liczby lekcji zdalnych w jednej ze szkół, jednak w tym przypadku zawiodła komunikacja z decydentami szkoły.



# Droga tworzenia projektu

W ramach projektu młodzieżowi radni ostatecznie skupili się na pomysłach, które w największym stopniu odpowiadały na potrzeby wskazane w diagnozie związane z obszarem kultury i wsparcia psychologicznego. **Co ważne! W każdą z inicjatyw starano się zaangażować lokalne instytucje.**



# 1. Bookcrossing. Wymień, wypożycz, podziel się z innymi.

**Bookcrossing** to niekonwencjonalna forma popularyzowania oraz rozpowszechniania książek i czytelnictwa poprzez nieodpłatne ich przekazywanie metodą „**podaj dalej**”. Zasady są proste - wkładasz jedną książkę i bierzesz inną, która wpadła Ci w oko.

Dzięki temu możemy dzielić i wymieniać się książkami powodując, że książki są w ciągłym obiegu. To przede wszystkim bezinteresowna przyjemność dzielenia się literaturą, budowanie więzi między czytelnikami, skuteczny sposób integracji. Takie miejsca są doskonałą szansą na popularyzację literatury i czytelnictwa. A przecież... w 2021 roku Biblioteka Narodowa opublikowała raport dotyczący czytelnictwa w Polsce. W 2020 roku tylko 42% Polaków przeczytało przynajmniej jedną książkę. Z Raportu o stanie gminy Oborniki wynika, że na 100 mieszkańców gminy przypada 19,4 czytelników. W 2019 roku w gminie Oborniki spadła liczba zarejestrowanych czytelników o 6,4%, a wypożyczeni o 5,1%.





# 1. Bookcrossing. Wymień, wypożycz, podziel się z innymi.

W diagnozie często zwracano uwagę na problem z dostępnością do kultury. W dobie pandemii wszystkie instytucje, także kultury, musiały w jakimś stopniu ograniczyć swoją działalność. Jednym z pierwszych pomysłów wychodzących naprzeciw tej sytuacji był bookcrossing. Od samego początku zakładano stworzenie ogólnodostępnego miejsca, w którym mieszkańcy będą mogli wymieniać się książkami unikając bezpośredniego kontaktu.

## **Pierwsze kroki...**

Skierowano oczywiście do Biblioteki Publicznej Miasta i Gminy im. Antoniego Małeckiego w Obornikach, która upowszechnia i promuje czytelnictwo, prowadzi działalność informacyjną oraz kulturalno-oświatową. Podczas spotkania z dyrektorem omówiono założenia inicjatywy i ustalono szczegóły. Pomysł spotkał się z przychylnością.

## **Nowe życie starych rzeczy.**

Wytypowano ogólnodostępne miejsce. Było gdzie, ale nie było w czym. Nie od dziś wiadomo, że najprostsze rozwiązania są najlepsze. Odpowiednią szafkę udało się znaleźć po spotkaniu z burmistrzem Obornik. Urząd przekazał ją do Obornickiego Ośrodka Kultury, gdzie została odświeżona i pomalowana.

## **Święto książki.**

Specjalny punkt, w których miłośnicy książek mogą wymieniać się nimi, został uruchomiony w kwietniu. Szafka bookcrossingowa znajduje się na skwerze im. Żołnierzy Wyklętych przy Szkole Podstawowej nr 2 w Obornikach. Po tygodniu od uruchomienia została zapełniona książkami przez mieszkańców. Niewykluczone, że jest to pierwszy punkt, ale nie ostatni na terenie miasta.

## 2. Warsztatowo z OOK!

Z przeprowadzonej diagnozy wynikało, że blisko 40% ankietowanych chciałoby, aby w trakcie pandemii było więcej wydarzeń kulturalnych. Jediną formą jaka wydawała się realna do zorganizowania w aktualnym reżimie sanitarnym były konkretne zajęcia i warsztaty. W tym celu nawiązano współpracę z Obornicki Ośrodek Kultury, który pełni główną rolę w kształtowaniu życia kulturalnego Obornik. Oprócz wydarzeń cyklicznych realizuje również wiele projektów, m.in. edukacyjnych i warsztatowych, skierowanych do różnych grup wiekowych.

Szczegóły dotyczące zajęć ustalono na spotkaniu z dyrektorem OOK jeszcze w marcu. Wybrano tematykę zajęć i prowadzących.

Ostatecznie zdecydowano, że będą realizowane 3 tematy warsztatów:

1. Rozwój osobisty,
2. Podstawy języka migowego,
3. Plastyka dla szkół średnich.

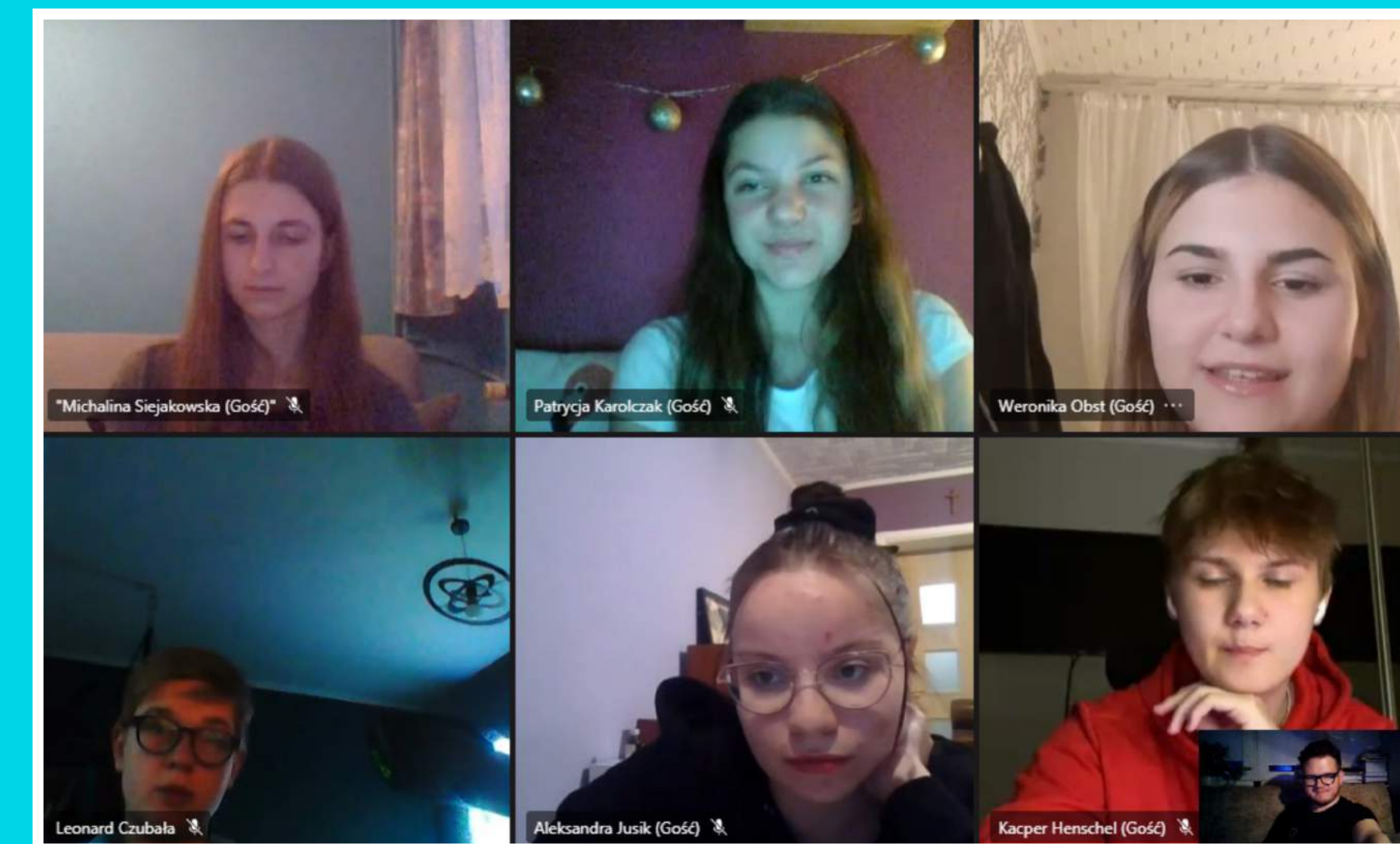
Zgodnie z założeniem zajęcia miały odbywać się stacjonarnie, w reżimie sanitarnym, raz w tygodniu, w okresie 2 miesięcy poczynając od kwietnia. Jednak w związku z wprowadzeniem surowszych obostrzeń, ograniczających działalność domów kultury, warsztaty przeniesiono na maj.



# 3. Pomoc psychologiczna dla młodzieży.

Z diagnozy przeprowadzonej przez Młodzieżową Radę wynikało, że pandemia negatywnie wpływa na jakość życia mieszkańców (62,1%). Młodzieży doskwierał m.in. brak kontaktów międzyludzkich (61%), zmęczenie i demotywacja (48%), obniżenie poziomu nastroju (40%), trudności w odnalezieniu się w świecie wirtualnym (10%).

Pomoc psychologiczna w dobie pandemii jest szczególnie ważna i potrzebna. Nauka zdalna ograniczyła młodzieży dostęp od pomocy pedagogiczno-psychologicznej. Wiele młodych osób doświadcza negatywnych emocji: lęku o przyszłość, strachu przed zachorowaniem, niezadowolenia z powodu zakazu samotnego opuszczania domu i spotykania się z rówieśnikami. Nie każdy może liczyć na wsparcie bliskich, a niektórzy doświadczają wręcz przemocy domowej.



# 3. Pomoc psychologiczna dla młodzieży.

## **Jak jest?**

W pierwszej kolejności przeanalizowano sytuację w gminie pod kątem wsparcia psychologicznego. Okazało się, że w Ośrodku Pomocy Społecznej w Obornikach działa poradnictwo specjalistyczne, w tym prawne i psychologiczne dla osób, które przejawiają długotrwałe trudności lub wykazują potrzebę szerszego wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych. Brakowało jednak podobnej formy wsparcia dedykowanej wyłącznie dla młodzieży, w szczególności w czasie pandemii.

## **Pierwsze spotkanie...**

Młodzieżowi radni spotkali się z burmistrzem Obornik. Zwrócono uwagę na problem z brakiem pomocy psychologicznej, szczególnie wśród młodzieży. Omówiono możliwości i rozwiązania przyjęte w innych gminach w Polsce.

Łącznie odbyły się 3 spotkania poświęcone m.in. pomocy psychologicznej dla młodzieży na terenie gminy. Podczas ostatniego z nich zapadła decyzja, że taka forma wsparcia powstanie, ale nie od razu. W pierwszej kolejności zostaną zatrudnieni specjaliści, którzy będą świadczyć tego typu usługi. Porady psychologiczne będą udzielane bezpłatnie, stacjonarnie, kilka razy w tygodniu. Co ważne, rozwiązanie będzie miało charakter systemowy.

# 4. mLegitymacje w szkołach.

Wśród pomysłów w ramach projektu znalazł się także projekt zachęcający obornickie szkoły do uruchomienia **mLegitymacji**, które są elektroniczną alternatywą dla tradycyjnego dokumentu. Może być ona wyświetlana na ekranie telefonu. Pokazując mLegitymację potwierdza się status ucznia danej szkoły. Dzięki temu można skorzystać z ulg i zwolnień. mDokument można aktywować tylko wtedy, gdy szkoła ma podpisane odpowiednie porozumienie z Ministerstwem Cyfryzacji. Uruchamia się go, używając kodu QR oraz kodu aktywacyjnego otrzymanego w sekretariacie szkoły.

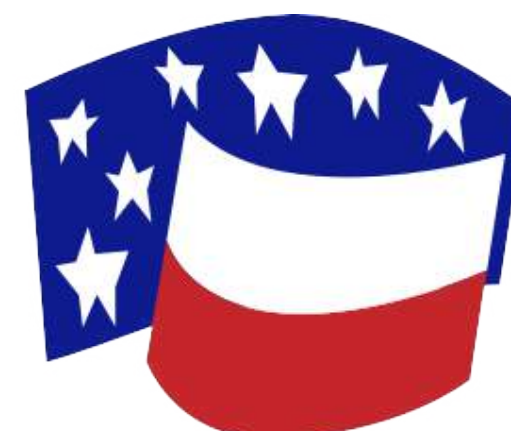
mLegitymacje... już są?

Młodzieżowi radni zwrócili się do Urzędu z prośbą o informację czy i w jakich szkołach na terenie gminnym są mLegitymacje. Z odpowiedzi wynikało, że część szkół ma możliwość wydawania elektronicznego dokumentu, ale tego nie robi. Dla młodzieżowych radnych informacja była zaskoczeniem. W wyniku podjętych działań, z inicjatywy Młodzieżowej Rady i przy wsparciu burmistrza Obornik, wszystkie gminne szkoły zostały objęte projektem mLegitymacji. Pierwsze z nich trafiły do uczniów szkoły...

Projekt Młodzi Liderzy dla Społeczności w czasach kryzysu jest realizowany w ramach Programu „Fundusz pomocowy dla organizacji pozarządowych oraz inicjatyw obywatelskich 2020”, utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.



POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION





# Oborniki

**Animator społeczności: Robert Waraksa**

**Współautorzy tekstów: Robert Waraksa i Joanna Pietrasik**

**Opracowanie graficzne: Agata Jałowiecka**





# „Jaki Lubień?”

czyli jak połączyć grę miejską  
z konsultacjami społecznymi  
w trakcie pandemii.



# Opis Lubania

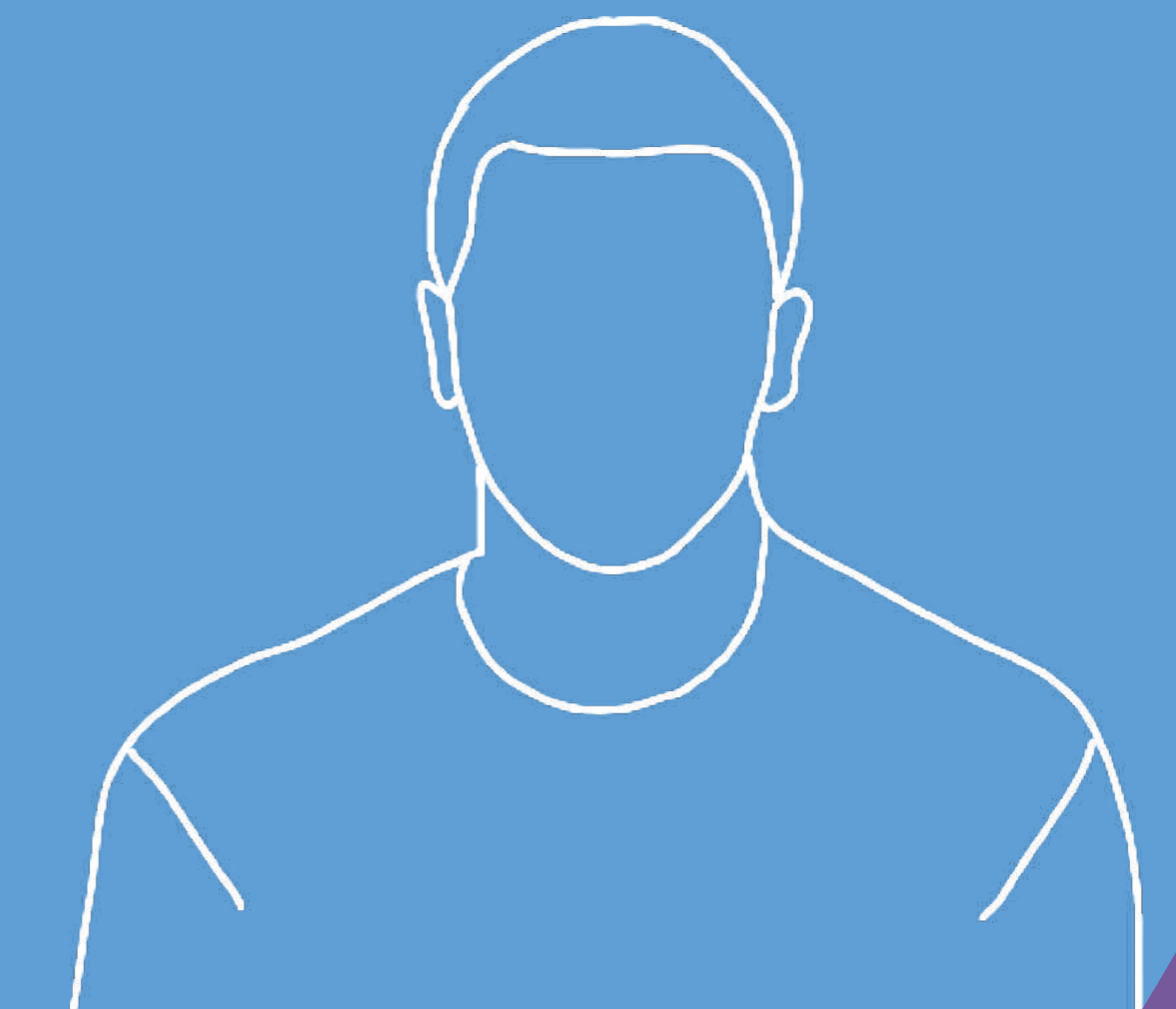
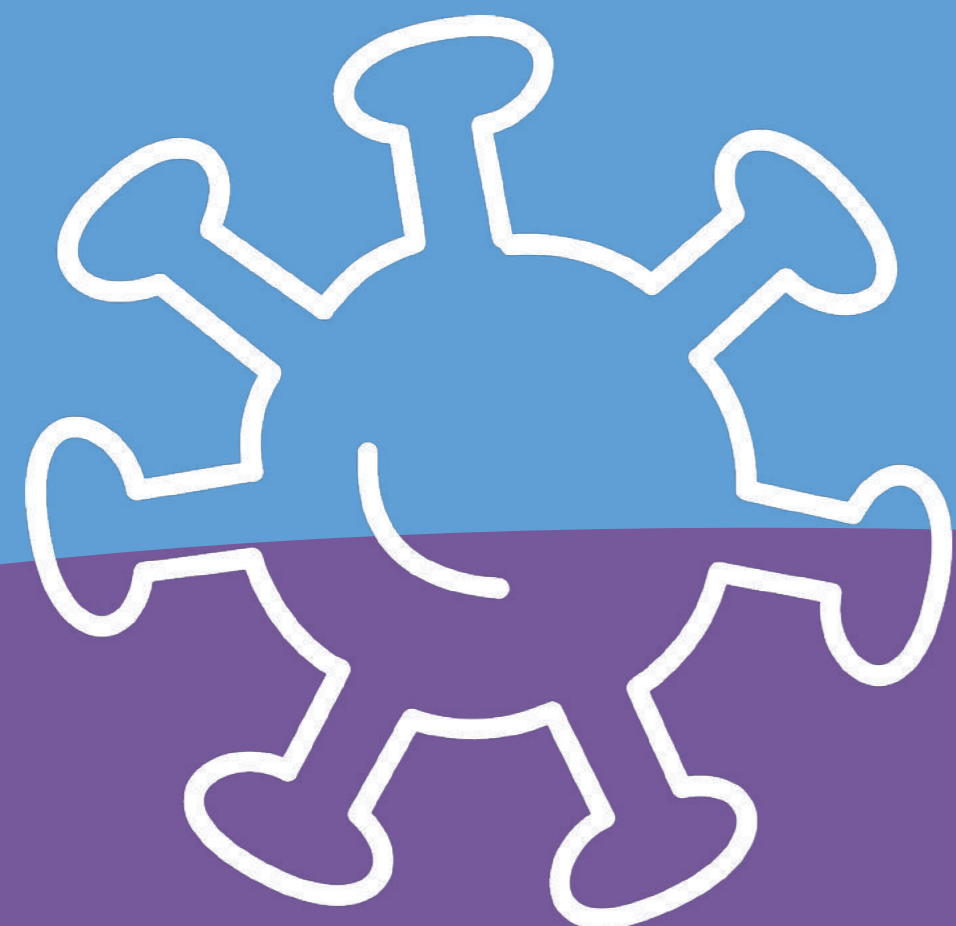
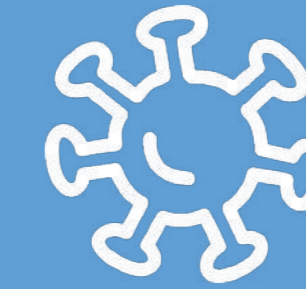
Lubań to ponad 20 tysięczne miasto położone w województwie dolnośląskim. Posiada ono liczne zabytki takie jak mury miejskie, wieża „Kramarska”, czy ratusz zbudowany w 1554r. Są one rozmieszczone w różnych częściach miasta. Na terenie Lubania jest ulokowanych łącznie 9 szkół z czego 5 to szkoły podstawowe, 3 ponadgimnazjalne i jedną szkołę muzyczną co pokazuje jak liczna jest grupa młodzieży w świecie lubańskiej społeczności. W przedziale wiekowym 10-29 łączna ilość mieszkańców wynosi około 4275 osób z czego ponad 46% (2000) to osoby w wieku 10-19.





# Opis zespołu

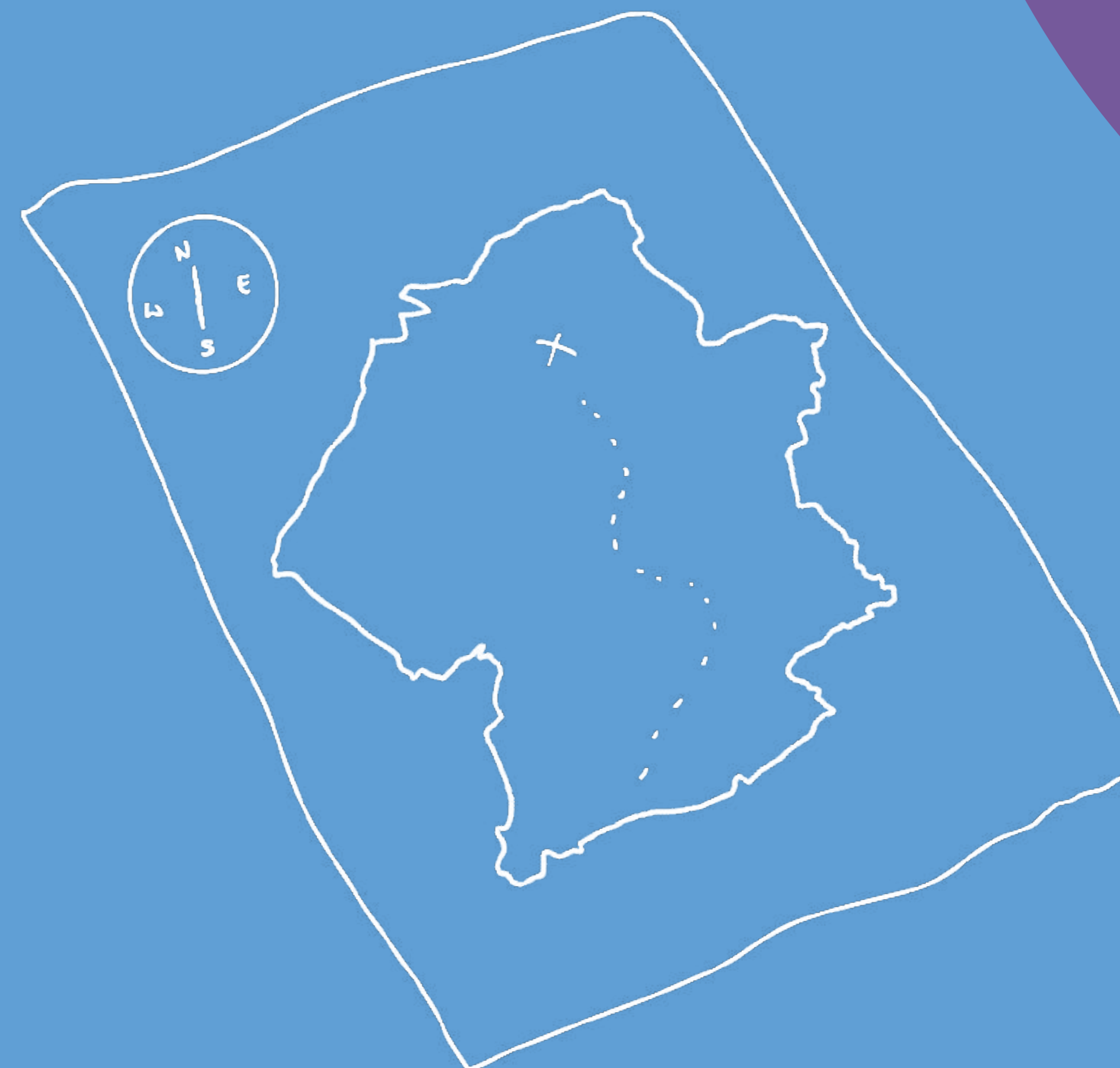
Marta Kozłowska, Grzegorz Chodkowski oraz Mateusz Kasprzak to trójka uczniów szkół średnich, których łączy zamiłowanie do działań społecznych w swojej lokalnej społeczności. Dzięki projektowi **Fundacji Civis Polonus** dostali szansę stworzyć **zespół o wspólnej idei oraz motywacji**, którą jest działanie na rzecz młodzieży swojego województwa, promowanie samorządności oraz działania w duchu przeciwdziałania negatywnym skutkom pandemii spowodowanej COVID-19.



# Cel projektu

Grupa na przełomie lutego i marca przeprowadziła **ankietę internetową** wśród społeczności Lubania na temat problematyki życia podczas pandemii oraz odnajdywania się mieszkańców w obecnej sytuacji. Na podstawie 116 odpowiedzi przeprowadzili diagnozę, z której wynikało, że **pandemia utrudnia integrację oraz brak poczucia wpływu na sprawy lokalne i edukację.**

Dostrzegając problematykę życia społeczności podczas pandemii i izolacji grupa podjęła się stworzenia gry terenowej połączonej z konsultacjami społecznymi. Inicjatywa zakładała opracowanie ankiety online za pomocą narzędzia Microsoft Forms, która to prowadziła ludzi przez całe miasto. Młodzieżowi liderzy po wcześniejszych ustaleniach wybrali punkty w mieście, do których mieszkańcy mieli się udać w ramach gry miejskiej i odpowiedzieć na pytania włączone do konsultacji. Chcąc mieć pewność, że uczestnicy gry miejskiej byli w punktach wybranych do konsultowania uczestnicy projektu stworzyli pytania kontrolne, które połączone były z ciekawostkami historycznymi dotyczącymi tego miejsca. Na podstawie odpowiedzi zebranych z ankiet podczas gry terenowej grupa sporządziła raport dla władz miasta.



# Diagnoza projektu

W połowie lutego została opracowana ankieta online mająca na celu zbadanie opinii mieszkańców na tematy związane z działaniami samorządów szkolnych oraz potrzeb mieszkańców czy ich największe problemy, z którymi borykają się podczas trwania pandemii. Młodzieżowi liderzy chcąc uzyskać jak najszersze spektrum odpowiedzi zaprosili do udzielenia odpowiedzi wszystkich mieszkańców.

Pytania na które odpowiedziało 116 osób dotyczyły **bezpośrednich relacji międzyludzkich, samopoczucia oraz opinii o jakości i zaangażowaniu lokalnych grup w czasie pandemii.**

Trzema najbardziej licznymi grupami udzielających odpowiedzi w ankiecie były osoby w przedziałach wiekowych. 36-45, 46-60 i 26-35 lat, a 25% z ankietowanych zadeklarowało, że jest w wieku między 10-25 lat.



# Diagnoza projektu

Dokument zbierał informacje na temat osobistych odczuć i przemyśleń dotyczących pandemii poprzez pytania o to czy pandemia miała wpływ na osobę ankietowaną czy o to jak wpłynęła ona na relacje z najbliższymi. Uczestnicy ankiety mogli również subiektywnie ocenić postawę lubańskiego społeczeństwa podczas trwania pandemii, a została ona oceniona na 3,61 w 8 punktowej skali.

Na ostatnim etapie ankietowani odpowiadali na pytania związane z oceną pracy samorządów oraz o propozycje zniwelowania negatywnych skutków pandemii. Były to między innymi:

- 1.** Jak oceniasz działania samorządu podczas pandemii?
- 2.** Jakie obawy masz przed powrotem do "normalności" po pandemii?
- 3.** Jakie działania według ciebie mogłyby zminimalizować negatywne skutki pandemii?

Na podstawie odpowiedzi grupa podjęła decyzje, że najbardziej odpowiadającym na potrzeby mieszkańców rozwiązaniem będzie zorganizowanie gry terenowej połączonej z konsultacjami społecznymi.



**Przebieg  
podejmowanych działań  
przez młodzież**

# Działanie I

Na początku grupa uczestników chciała podjąć się realizacji projektu w przestrzeni offline gdzie zakładali, że Lubański Dom Kultury, który to organizował w przeszłości różnego rodzaju turnieje w gry planszowe będzie odpowiednim miejscem do zorganizowania podobnej inicjatywy połączonej z konsultacjami społecznymi. Była to idealna przestrzeń do nawiązania kontaktu między mieszkańcami oraz realnego spotkania się z decydentami.



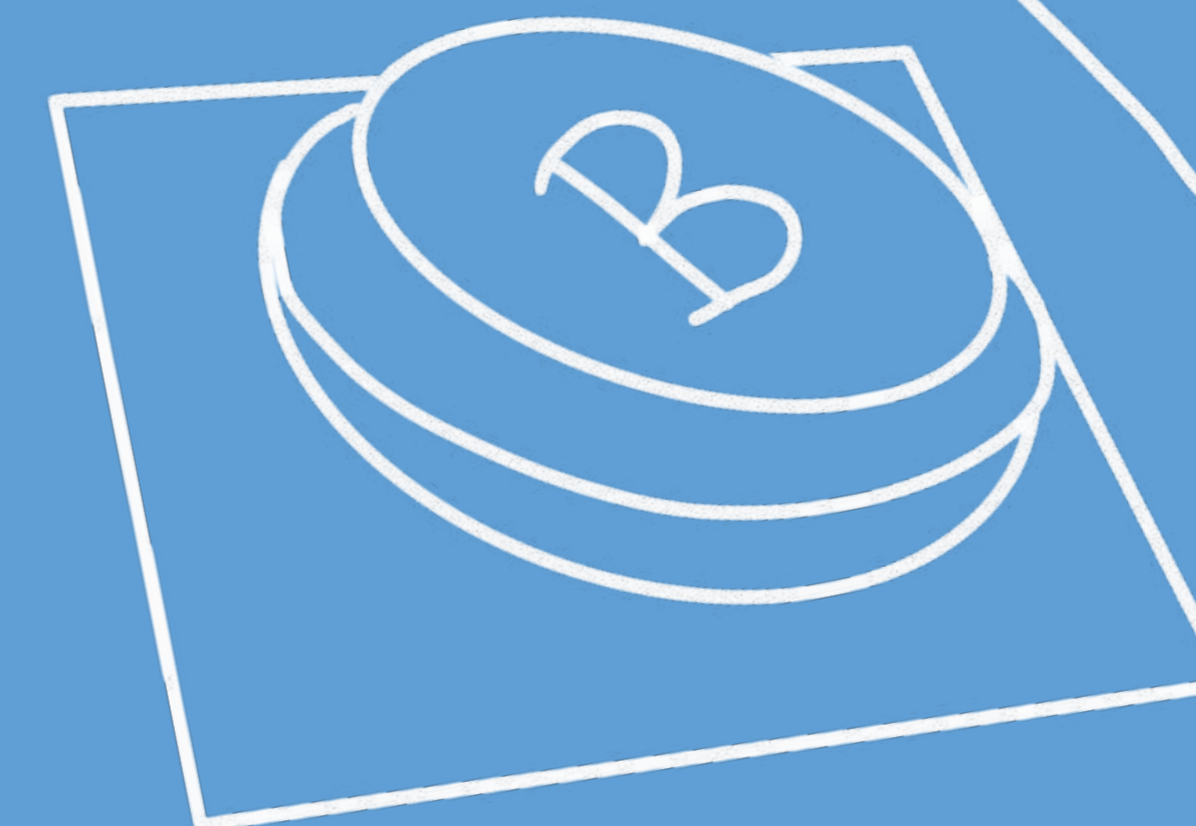
# Działanie II

Wiedząc, że skuteczność przeprowadzenia konsultacji społecznych zależy od woli politycznej władz lokalnych jeden z członków grupy skontaktował się z burmistrzem miasta Lubań w celu uzyskania zgody. Po pozytywnym odbiorze przez burmistrza młodzież zaproponowała, że rekomendacje i wnioski wynikające z konsultacji społecznych przekazuje w formie raportu.



# Działanie III

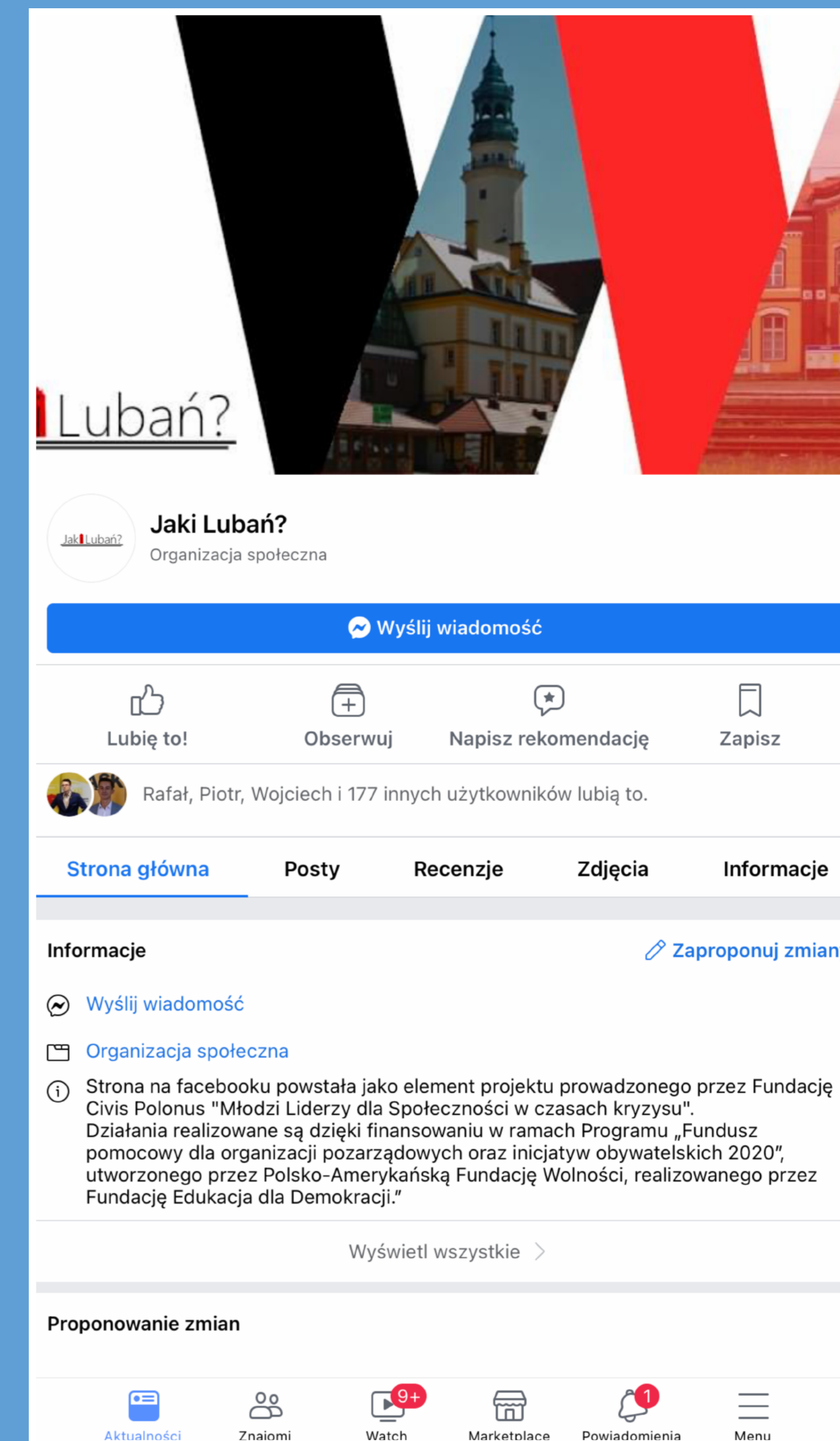
Reagując na otaczającą nas rzeczywistość i fakt III fali pandemii w Polsce, trzyosobowy zespół nie chcąc rezygnować ze swojego projektu opracował i wdrożył **“Plan B”** na grę miejską z konsultacjami społecznymi w formule Online. Młodzież w ten sposób chciała pokazać i dać dobry przykład, że mimo zastrzającej się sytuacji epidemiologicznej nie chciała przestać działać i realizować projektu dla dobra wspólnego mieszkańców Lubania.





# Działanie IV

Dla uzyskania lepszych efektów i dotarcia do szerszego grona odbiorców inicjatorzy projektu założyli oddzielną stronę na Facebook'u pt. "Jaki Lubań?". Celem strony było informowanie mieszkańców o podejmowanych działaniach oraz promocja miasta Lubań. To właśnie na niej uczestnicy projektu udostępniłi wcześniej opracowaną ankietę na narzędziu Microsoft Forms. O wyborze narzędzia zdecydowała jego dostępność, łatwość udostępniania w sieci oraz wcześniejsza jego znajomość przez twórców. Stronę "Jaki Lubań?" na Facebook'u polubiło 176 osób, a liczba odbiorców sięgnęła prawie 10 tysięcy.



# Działanie V

Grupa zebrała 50 odpowiedzi w ciągu tygodnia. Z uzyskanych informacji opracowała raport, który przekazała Burmistrzowi.

Młodzież starała się dotrzeć do jak największej grupy odbiorców za pomocą:

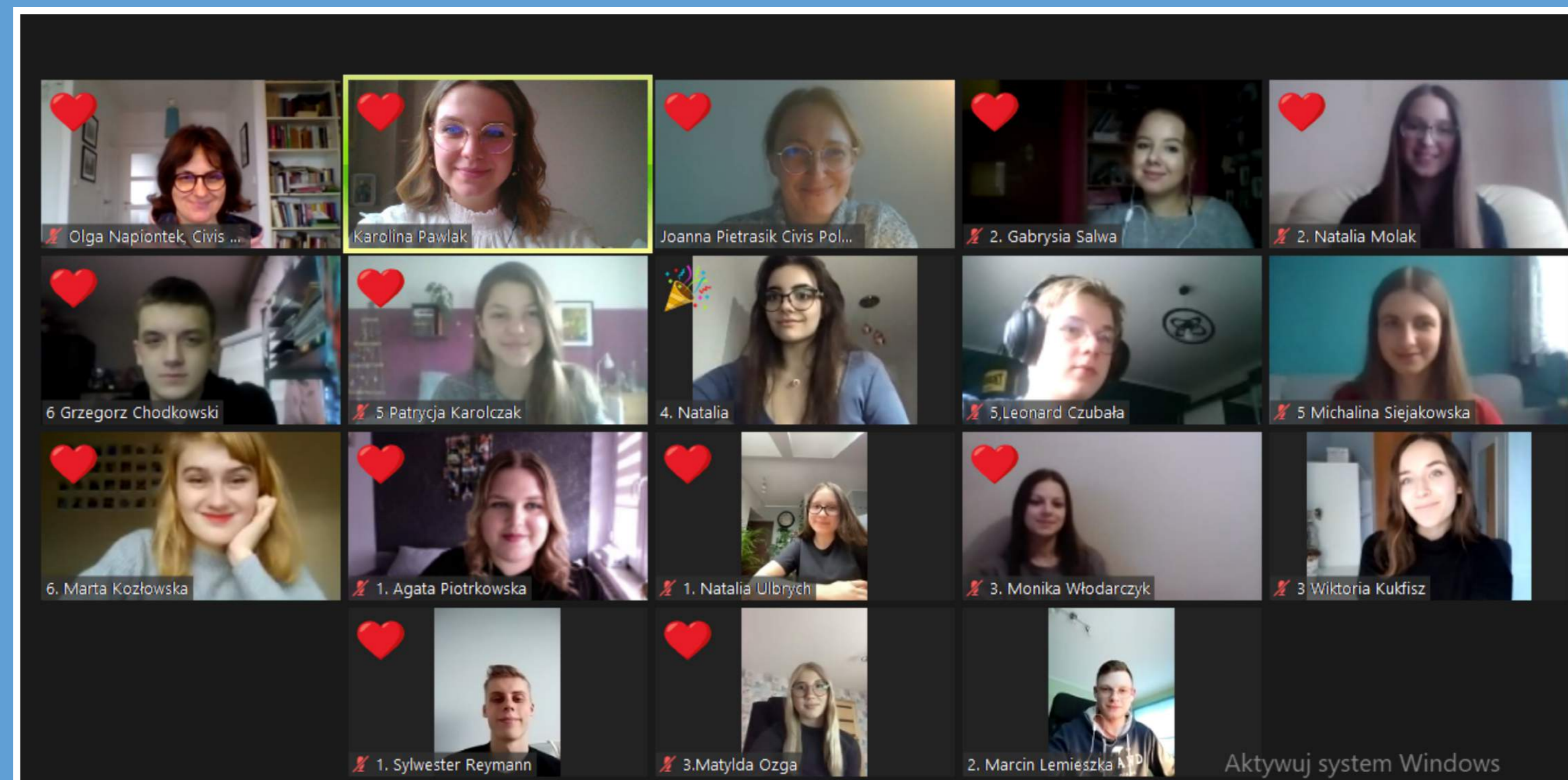
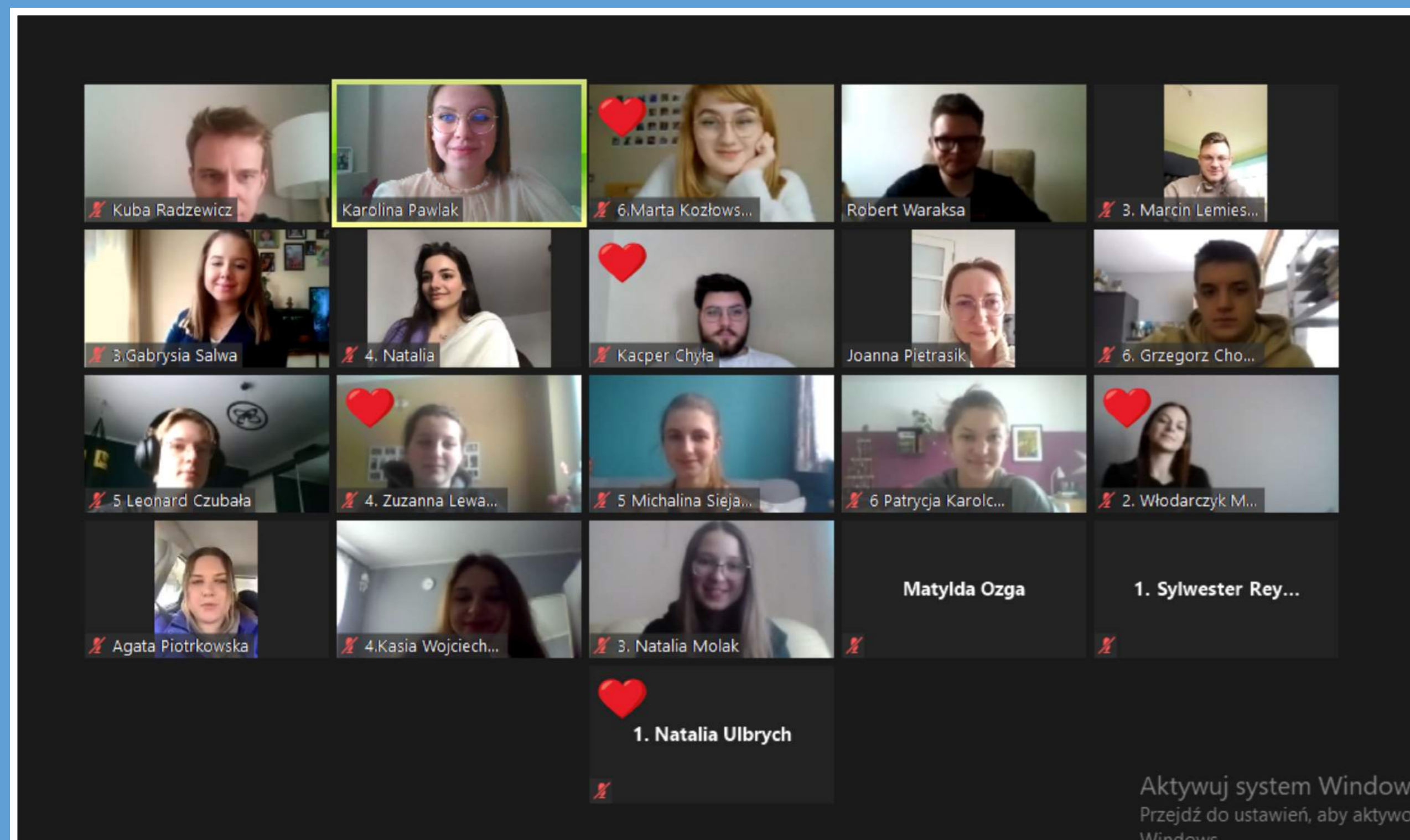
- grupy na facebooku Moje miasto Lubań
- grupy na facebooku Spotted Lubań
- grupy na facebooku DLB - Moje miasto
- grupy na facebooku Praca i ogłoszenia - LUBAŃ
- grupy na facebooku LUBAŃ - Sprzedam, Kupię, Zamienię, Ogłoszenia
- lokalnej gazety: Ziemia Lubańska
- profilu na facebooku Burmistrza



# Podsumowanie

Od pomysłu do realizacji projekt łącznie trwał 3 miesiące. Mimo tego, że pierwszy pomysł na działanie opierał się na formule Offline młodzież nie poddała się i zrealizowała swój pomysł w oparciu o **“scenariusz B”**, który dbał przede wszystkim o bezpieczeństwo i zachowanie panujących obostrzeń wynikających z III Fali COVID-19. Skuteczna diagnoza w oparciu, której młodzież zrealizowała projekt przyczyniła się do tego, że uczestnicy projektu **mogli zacząć niwelować i przeciwdziałać negatywnym skutkom pandemii**. Jest to też przykład tego jak ważna jest praca z młodzieżą w czasie izolacji oraz pokazanie, że w przestrzeni online również można zmieniać społeczność czy tak jak w przypadku Lubania konsultować miejsca w przestrzeni publicznej( dworzec, rynek, park miejski) a to wszystko po to żeby po wyjściu z III fali pandemii zobaczyć zmiany w infrastrukturze, które zaszły dzięki wykorzystaniu narzędzi i przestrzeni online do rozwijania swojego miasta.

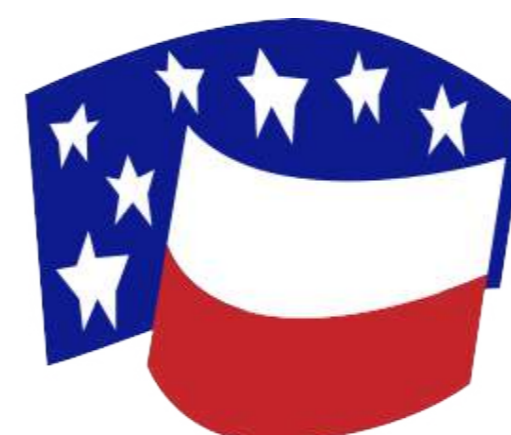




Podsumowując zrealizowany projekt przez grupę z Lubania miał jak najbardziej odpowiadać na potrzeby wszystkich mieszkańców dbając o ich bezpieczeństwo i przestrzegając obowiązujących warunków epidemiologicznych. **”Jaki Lubań?”** został zrealizowany w ramach projektu prowadzonego przez **Fundację Civis Polonus**, którego celem jest wspieranie młodych liderów i liderki społeczności w czasach kryzysu. Środki finansowe pochodziły z **Polsko-Amerykańskiej fundacji wolności**, która stworzyła program **”Fundusz Pomocowy Dla Organizacji Pozarządowych”**, którego realizatorem jest **Fundacja Edukacja Dla Demokracji**.

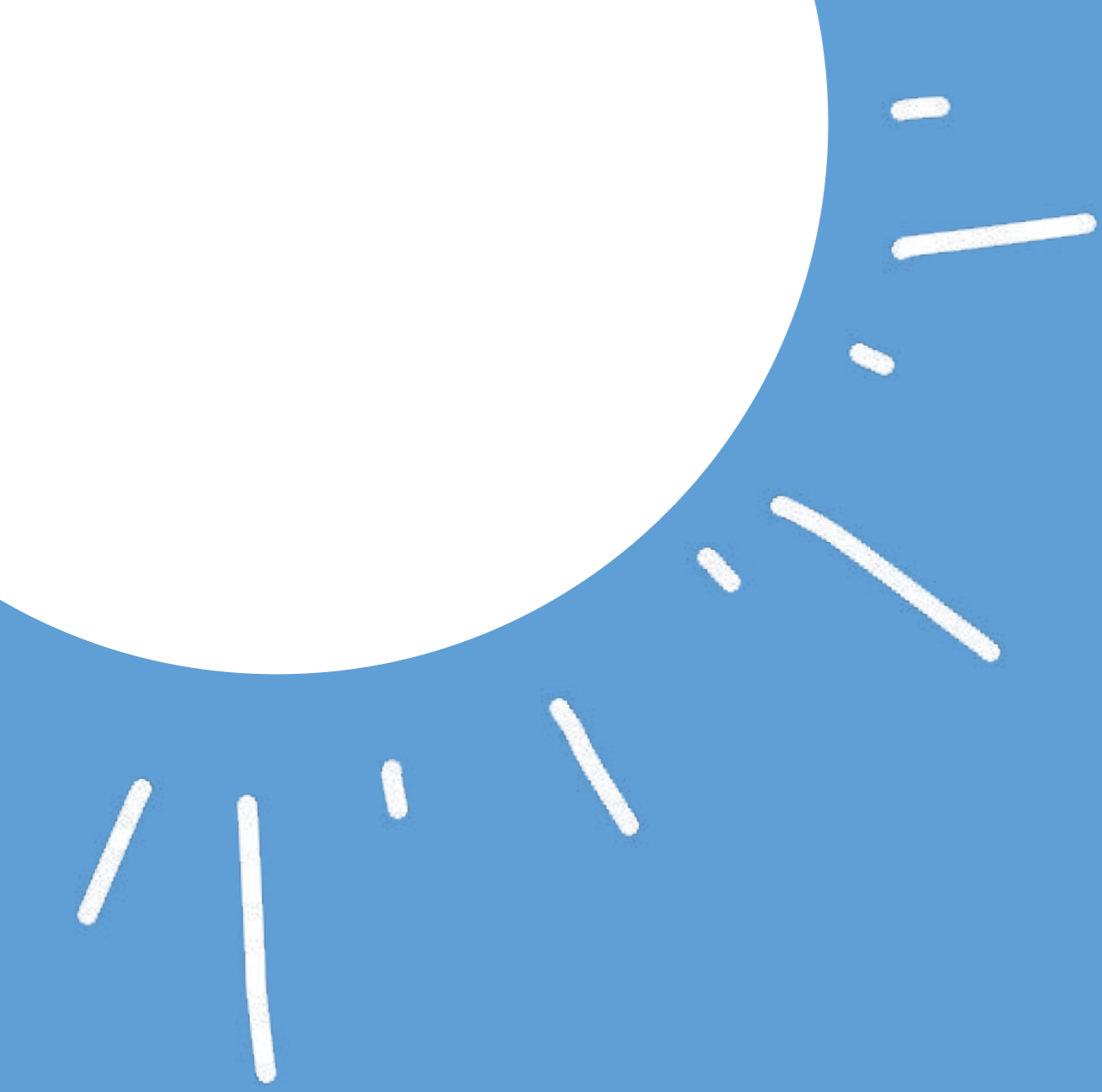


POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION





# Lubań

**Animator społeczności: Kacper Chyła**

**Współautorzy tekstów: Michał Radoń i Joanna Pietrasik**

**Opracowanie graficzne: Agata Jałowiecka**

