



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje



GOZDNA KOPEL V MEŽIŠKI DOLINI

Prijavitelj operacije: Društvo Altra – Odbor za novosti v duševnem zdravju

Partnerji: CSD Koroška in Planinsko društvo Mežica

Vrednost operacije: 5.497,05€

Vrednost sofinanciranja (EKSRP): 4.249,35€

Izvedba operacije: 1. 4. 2023 – 30. 10. 2023

Ozadje operacije

Operacijo smo pripravili na podlagi potreb po uvedbi metod sproščanja za krepitev duševnega zdravja, preprečevanja in lajšanja duševnih stisk, izgorevanja in zmanjševanja stresa prebivalcev Mežiške doline. Potrebe po soočanju z vsakdanjimi izzivi sodobnega načina življenja se odražajo tudi med prebivalci Mežiške doline, h katerim so prispevale tudi povečane duševne stiske po končanem covid obdobju. Podatki NIJZ-ja kažejo, da so težave v duševnem zdravju v porastu; pojavljajo se tudi specifične – pogojene z negotovimi družbenimi razmerami, medtem ko so dejavniki, ki jih sprožajo kompleksni. Društvo Altra kot ključna organizacija, ki izvaja programe na področju duševnega zdravja v Koroški regiji, na terenu opaža povečane stiske med vso populacijo (ranljivimi skupinami, delavnimi, starejšimi, mladostniki, invalidi).

Namen društva Altra je z inovativnim projektom Gozdne kopeli, ki izhaja iz širšega koncepta »zelene skrbi«, oz. green care pristopa, vpeljati oblike pomoči, ki bodo lokalno prebivalstvo: a) nagovorili, osveščali o pomenu lokalnih virov pomoči, ki jih narava s svojimi gozdnatimi in travnimi površinami na Koroškem omogoča b) usposobili vključene udeležence s tehnikami samopomoči v okviru metode Gozdne kopeli c) promovirali tovrstne oblike pomoči, ki so dostopne in brezplačne vsakemu občanu v Mežiški dolini d) spodbudili prebivalstvo k zdravim oblikam življenjskega stila in vedenja, kar preprečuje škodljive in destruktivne razvade e) izvedba 3 dnevnega tabora, v katerega se bo vključilo 20 oseb, prek katerega se bo vključene udeležence usposobilo za izvajanje samopomoči, s pomočjo različnih tehnik sproščanja, čuječnosti, povezovanja z naravo, kar bo ugodno vplivalo na njihovo izboljšano počutje. Hkrati pa se bo osveščalo tako vključene udeležence kot širšo javnost o pomenu metode Gozde kopeli in njenega učinka na duševno zdravje.

Osveščanje bo potekalo prek neposrednega dela in promocijskih aktivnosti.

Operacija je namenjena ciljnim skupinam: polnoletnim osebam s težavami v duševnem zdravju, starejšim osebam, s poudarkom starejšim ženskam, ki so zaradi različnih razlogov ostale same, kot tudi zaposlenim v javnem sektorju, ki so izpostavljeni stresu. V operacijo bomo vsekakor vključili tudi osebe, ki se že soočajo s težavami v duševnem zdravju ali pa so celo dolgotrajne, saj je preventiva pred poglobljanjem njihove duševne motnje ter opismenjevanje o oblikah samopomoči nujna.

Cilji operacije

Dolgoročni cilji operacije:

- Izboljšanje razpoloženja
 - zmanjšanje duševnih stisk,
 - zmanjšanje stresa,
 - povečanje energije, vitalnosti,

- večja sposobnost osredotočenja, lažje razmišljanje
- Ozaveščenost prebivalcev o novih metodah samozdravljenja pri spoprijemanju z duševnimi stiskami
- Uporaba Gozdne kopeli za aktiven življenjski slog prebivalcev Mežiške doline
- Umestitev metode Gozdna kopa v Koroški prostor
- Ozaveščenost o pomenu varovanja in odnosa do narave
- Ozaveščenost o učinkih povezovanja z naravo

Kratkoročni cilji operacije:

- Vključenost prebivalcev v metodo Gozdna kopa (60 udeležencev)
- Vključenost prebivalcev na tabor z »Z vdihom Koroške« (20 udeležencev), kjer se bo izvedlo 7 delavnic
- Izboljšanje razpoloženja
 - zmanjšanje duševnih stisk (anksioznost, depresivnost),
 - zmanjšanje stresa,
 - povečanje energije, vitalnosti (zmanjšanje utrujenosti),
 - večja sposobnost osredotočenja, lažje razmišljanje (zmanjševanje zmedenosti)
- Izvedba 7 delavnic oziroma predavanj

Aktivnosti operacije

DP1: UPRAVLJANJE OPERACIJE

KOORDINACIJA OPERACIJE:

1.1 Oblikovanje projektne skupine: izvedba sestankov projektne skupine, oblikovanje idejne zasnove projekta, strokovnih metod dela, priprava izvedbenega načrta

1.2. Koordinacija in logistika projekta

1.3. Sodelovanje z zunanjimi organizacijami, deležniki, partnerji, strokovnimi izvajalci

PROMOCIJA OPERACIJE:

1.4. promocijski material z opisom vsebine, distribucija zloženek in plakatov

1.5. sodelovanje z lokalnimi mediji o novi metodi dela in osveščanje lokalnega prebivalstva o pomenu zelenih virov pomoči in njihovih učinkov na duševno počutje

1.6. promocijska darila za vključene udeležence

1.7.1 STROŠKI:

- Vodenje in koordinacija projekta
- Stroški oblikovanja in tiska materiala, promocijska darila za udeležence (partner 2 Planinsko društvo Mežica) – stroški promocije

DP 2: PRIPRAVA IN IZVEDBA VSEBINSKEGA DELA

PRIPRAVA VSEBINE

2.1. Priprava strokovne vsebine za izvedbo Gozdne kopeli na štirih lokacijah

2.2. Priprava strokovne vsebine za 3- dnevni tabor »Z vdihom Koroške«.

IZVEDBA

2.3. Izvedba aktivnosti Gozdne kopeli :

Gozdna kopel – April 2023 (v občini Prevalje bo gozdna kopel namenjena zaposlenim CSD Koroška ter ostalim udeležencem, ki se bodo na aktivnost prijaviili)

Gozdna kopel – Maj 2023 (v občini Ravne na Koroškem bo gozdna kopel namenjen starejšim in upokojenim ženskam z izkušnjo izgube)

Gozdna kopel – Maj 2023 (v občini Mežica bo gozdna kopel namenjena polnoletnim osebam s težavami v duševnem zdravju ter ostalim udeležencem, ki se bodo na aktivnost prijaviili)

Gozdna kopel – Junij 2023 (v občini Črna na Koroškem bo gozdna kopel namenjena svojcem oseb s težavami v duševnem zdravju in ostalim udeležencem)

2.3.1 STROŠKI:

- Priprava strokovne vsebine – strošek dela
- Priprava poti in pomoč pri vodenju štirih gozdnih kopeli – prispevek v naravi
- Nakup zdravih prigrizkov za udeležence Gozdne kopeli – strošek materiala (partner 1 CSD Koroška)
- Prevozi udeležencev - stroški storitev

2.2. Aktivnosti tabora »Z VDIHOM KOROŠKE« September 2023

Program 1. dan

1. Vodnik skozi vikend (predstavitev programa)
2. Večerja
3. Zvočna kopel ob ognju

Program 2. dan

1. Z vdihom in izdihom do sprostitve
2. Zajtrk
3. Gozdna kopel
4. Kosilo
5. S fraktalno risbo do sprostitve in notranjega miru
6. Predstavitev knjige
7. Večerja
8. Meditacija in vodena vizualizacija

Program 3. dan

1. Z vdihom in izdihom do sprostitve
2. Zajtrk
3. Zdrav obrok
4. Gozdna kopel
5. Kosilo
6. Zaključek

2.2.3 STROŠKI tabora:

- Stroški priprave in izvedbe vsebine - stroški dela
- Stroški izvedbe delavnic – stroški storitev
- Stroški nastanitve – stroški storitev
- Nakup materiala za izvedbo delavnic – stroški materiala
- Pomoč pri izvedbi tabora – prispevek v naravi

Rezultati operacije

- Rezultat 1. specifičnega cilja Vključenost prebivalcev v metodo Gozdna kopel ter število izvedenih gozdnih kopeli
 - o Pričakovan rezultat bo 60 vključenih prebivalcev Mežiške doline
 - o Pričakovan rezultat bo 4 izvedbe delavnic gozdne kopeli
- Rezultat 2. specifičnega cilja Vključenost prebivalcev v tabor in število izvedenih delavnic
 - o Pričakovan rezultat bo 20 udeležencev na 3 -dnevnem taboru
 - o Pričakovan rezultat bo 7 izvedb delavnic oziroma predavanj
 - *izvedena 1 x delavnica fraktalov*
 - *izvedene 2x delavnice gozdne kopeli*
 - *izvedena 1x delavnica zdrav obrok*
 - *izvedene 2x delavnice »Z metodo vdiha&izdiha do boljšega počutja«*
 - *izvedena delavnica 1x zvočne kopeli*
- Rezultat 3. specifičnega cilja Razbremenitev, sprostitvev, premagovanje stresa – se bo meril z vprašalniki (evalvacijo) po izpeljani aktivnosti,) in sicer bomo vrednotili po delavnicah Gozdne kopeli in po delavnicah, ki se bodo izvajale kot program tabora:
 - o Pričakovan rezultat je izboljšanje razpoloženja
 - zmanjšanje duševnih stisk (anksioznost, depresivnost),



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

- zmanjšanje stresa,
- povečanje energije, vitalnosti (zmanjšanje utrujenosti),
- večja sposobnost osredotočenja, lažje razmišljanje (zmanjševanje zmedenosti)