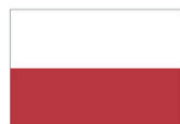


Projekt “Moc
Społeczności w
Gościnnej
Wielkopolsce -
Zdrowie, Relacje,
Aktywność”



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Projekt pn. „**Moc Społeczności w Gościnnej Wielkopolsce - Zdrowie, Relacje, Aktywność**” realizowany jest przez **Stowarzyszenie Inicjatyw Gospodarczych inGO** w ramach budżetu LSR LGD Gościnną Wielkopolska.

Projekt realizowany jest ramach Programu Fundusze Europejskie dla Wielkopolski 2021-2027 (FEW) współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+) działanie 09.06 „Aktywizacja społeczna osób najbardziej zagrożonych wykluczeniem społecznym, budowanie lokalnego potencjału społeczeństwa obywatelskiego”.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Opis projektu

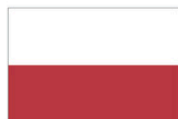
Cel projektu: wsparcie mieszkańców terenów wiejskich poprzez działania integracyjne i aktywizujące, które umożliwią im lepszą adaptację do zmian cywilizacyjnych w życiu na wsi.

Gminy uczestniczące: Gostyń (obszary wiejskie), Krobia, Pępowo, Piaski.

Grupy docelowe: osoby zagrożone ubóstwem lub wykluczeniem społecznym oraz ich otoczenia (ze szczególnym uwzględnieniem kobiet).



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Planowane działania

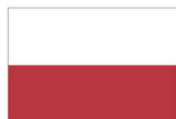
Realizacja projektu obejmuje :

- warsztaty - kulinarne, prozdrowotne, z zakresu komunikacji,
- dwudniowy wyjazd studyjny poświęcony tematyce zdrowego stylu życia i ekologicznych rozwiązań,
- festiwal świadomościowy,
- publikacja tematyczna,
- filmy instruktażowe ph. „Małe Kroki, Wielkie Zmiany”.

Zaplanowane działania przyczynią się do poprawy samopoczucia uczestników oraz zwiększenia ich aktywności zawodowej.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

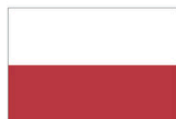
Rezultaty projektu

W wyniku realizacji projektu:

- uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności związane z przygotowywaniem zdrowych i ekologicznych posiłków,
- będą mieli możliwość poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego,
- rozwiną swoje umiejętności interpersonalne, związane z budowaniem pewności siebie oraz zdobędą wiedzę jak efektywnie komunikować się,
- nastąpi zwiększenie aktywności społecznej oraz integracji uczestników, która stworzy przestrzeń do wzajemnego wsparcia i motywacji w dbaniu o zdrowie,



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



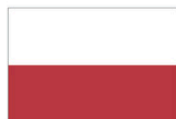
SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Rezultaty projektu

- zdobędą wiedzę nt. zdrowego odżywiania oraz ekologicznych metod upraw, a także jak wykorzystywać lokalne zasoby,
- wzrośnie świadomość społeczna dotycząca powiązania dwóch obszarów - zdrowego stylu życia z ochroną środowiska,
- wzrośnie świadomość uczestników związana z dbaniem o zdrowie, o dobre relacje oraz jakość życia poprzez proste, codzienne działania,
- uczestniczący będą mogli wdrażać dobre praktyki w swoich miejscowościach.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Działania realizowane w projekcie

Warsztaty kulinarne z dietetykiem: zdrowe i ekologiczne posiłki

Warsztaty kulinarne z dietetykiem to okazja do zdobycia praktycznej wiedzy o zdrowym i świadomym odżywianiu. Podczas spotkania uczestnicy przygotowują pełnowartościowe, posiłki, które wspierają dobre samopoczucie oraz zdrowy styl życia. Zajęcia opierają się na wykorzystaniu lokalnych i ekologicznych produktów pochodzących od regionalnych rolników oraz producentów żywności. Ich interaktywny charakter zaangażuje uczestników w proces gotowania oraz wymianę doświadczeń kulinarnych.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

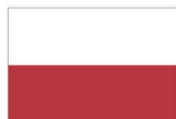
Działania realizowane w projekcie

Warsztaty z jogi i refleksologii: poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego

Zajęcia z jogi i refleksologii mają na celu poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego uczestników. Połączą techniki relaksacyjne, pracę z ciałem i umysłem, co pomoże w redukcji napięcia mięśniowego, stresu oraz poprawie elastyczności, siły i równowagi ciała. Dodatkowym atutem warsztatów jest integracja uczestników, która stworzy przestrzeń do wzajemnego wsparcia i motywacji w dbaniu o zdrowie.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

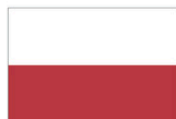
Działania realizowane w projekcie

Warsztaty o komunikacji i pewności siebie: rozwój umiejętności interpersonalnych

Uczestnicy popracują nad autoprezentacją, mową ciała oraz utrzymywaniem pewności siebie. Zajęcia będą koncentrować się na technikach współpracy w zróżnicowanym środowisku, co sprzyja integracji i budowaniu pozytywnych relacji międzyludzkich. Uczestnicy będą mieli możliwość wymiany doświadczeń i wspólnego rozwiązywania problemów, co dodatkowo wzmocni ich umiejętności komunikacyjne.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Działania realizowane w projekcie

Wyjazd studyjny

Wyjazd odbędzie się w Gospodarstwie Rodzinnym Serowarnia Kuchary oraz Gospodarstwie Agroturystycznym “Pod Lipami” w Stawsku. Program wyjazdu obejmie spotkania z ekspertami zajmującymi się lokalnymi produktami oraz warsztaty praktyczne, podczas których uczestnicy poznają ekologiczne metody upraw i nauczą się wykorzystać lokalne zasoby. Dwudniowy wyjazd umożliwi uczestnikom interakcję z ekspertami, praktyczne ćwiczenia oraz refleksję nad zdobytą wiedzą.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Działania realizowane w projekcie

Festiwal świadomościowy- Zdrowie z Natury

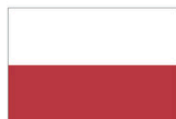
Festiwal ma na celu zwiększenie świadomości w zakresie zdrowego stylu życia i ochrony środowiska, a także integrację mieszkańców obszaru LSR. W programie przewidziano warsztaty i prelekcje o zdrowiu, stoiska z produktami ekologicznymi oraz aktywności na świeżym powietrzu o charakterze prozdrowotnym i ekologicznym.

Wydarzenie realizowane we współpracy z lokalnymi rolnikami i producentami żywności będzie promować regionalne zasoby i wspierać lokalną gospodarkę.

Festiwal będzie podsumowaniem realizowanych wcześniej działań i inspiracją do podejmowania proekologicznych i prozdrowotnych inicjatyw w codziennym życiu.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Działania realizowane w projekcie

Publikacja tematyczna “Małe Kroki, Wielkie Zmiany”

Poradnik stanie się uporządkowanym zbiorem pomysłów na działania integracyjne, odpowiadające na potrzeby mieszkańców i zmieniające się warunki życia na wsi. Będzie wspierać adaptację do współczesnych wyzwań, wskazując rozwiązania sprzyjające lepszemu wykorzystaniu zasobów, rozwojowi inicjatyw społecznych oraz budowaniu więzi międzyludzkich.

Materiał będzie ogólnodostępny dla społeczności lokalnej, umożliwiając szerokie wykorzystanie zawartych w nim treści. Publikacja online zapewni łatwy dostęp do praktycznych wskazówek i inspiracji.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Działania realizowane w projekcie

Filmy instruktażowe “Małe Kroki, Wielkie Zmiany”

Filmy mają na celu promocję zdrowego stylu życia oraz dbałość o zdrowie psychiczne i fizyczne, a także podkreślać znaczenie integracji i aktywizacji społecznej.

Materiał wskaże rolę współpracy, budowania relacji i wzajemnego wsparcia, prezentując dobre praktyki i inspirując do działań, które poprawiają jakość życia oraz wzmacniają więzi w społeczności lokalnej.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Punkt kontaktowy:
Stowarzyszenie Inicjatyw Gospodarczych inGO
ul. Polna 63
63-800 Gostyń

STOWARZYSZENIE
INICJATYW GOSPODARCZYCH
inGO



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO