

Info o projekcie

Tesco Polska przy wsparciu Fundacji Tesco oraz Pracowni Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia” ogłasza nabór do drugiej edycji Programu „Decydujesz, pomagamy”. Jesteście organizacją pozarządową, spółdzielnią socjalną lub grupą mieszkańców, która aktywnie działa w lokalnej społeczności? Macie ciekawy pomysł na projekt na rzecz Waszej okolicy i mieszkańców? Chcecie zorganizować coś wspólnie z innymi mieszkańcami, zdobywać nowe umiejętności lub zmienić przestrzeń wokół siebie? Jeśli tak, Program „Decydujesz, pomagamy” może pomóc Wam w realizacji tych planów. Zachęcamy do aplikowania w Programie, którego celem jest wspieranie aktywności i rozwoju w społecznościach lokalnych!

Całkowita kwota dotacji 650 000 złotych zostanie rozdzielona pomiędzy maksymalnie 125 najwyższej ocenionych inicjatyw. Wstępnego wyboru projektów dokona Komisja Grantowa, a ostatecznego – klienci sieci Tesco w głosowaniu. Każdy zwycięski projekt otrzyma dofinansowanie w wysokości 5000 złotych.

W ramach Programu „Decydujesz, pomagamy” teren Polski podzielony został na 125 mikroregionów (patrz: mapa poniżej). W każdym mikroregionie przekazany zostanie jeden grant organizacji pozarządowej, spółdzielni socjalnej lub grupie nieformalnej (aplikującej z organizacją pozarządową lub instytucją publiczną), działającej na rzecz lokalnej społeczności.

My ze swoim pomysłem Generator Radości startowaliśmy w jednym z Mikroregionów, który obejmował kawałek Szczecina.

O Generatorze Radości:

Wspólnie z zaprzyjaźnioną organizacją pozarządową (TTWIKS - jest stowarzyszeniem działającym na rzecz aktywizacji społeczno-zawodowej, nie prowadzącym działalności gospodarczej. Działa od 2007 r. na rzecz młodzieży, os.wykluczonych społecznie i NGO). Złożyliśmy wniosek pt Generator Radości - Jestem szczęśliwy, bo się śmieję.

Co pisaliśmy we wniosku o dofinansowanie:

Na jakie problemy i potrzeby lokalnej społeczności odpowiada projekt?

1. Polacy postrzegają siebie raczej jako naród ponuraków. Trudno się nam cieszyć z drobnych spraw, trudno na trwałe zbudować optymistyczne nastawienie do świata. 2. Uczestniczenia w zajęciach Generatora Radości pozwoli zbudować nowe umiejętności w lokalnej społeczności . 3. Interakcyjne zajęcia z gimnastyki śmiechu otwierają ludzi na samych siebie, pozwalają na dostrzeżenie tego, że przysłowiowa szklanka jest w istocie do połowy pełna :-)

Jakie działania obejmuje projekt?

1. Projekt to spotkanie się na zajęciach w cyklach dwutygodniowych przy wykorzystaniu pomieszczeń INKU (Szczeciński Inkubator Kultury) 2. Generator Radości to zajęcia z budowania zdrowia fizycznego i optymizmu. To metoda uruchamiania radości, gimnastyka prozdrowotna, metoda redukcji stresu oraz ścieżka rozwoju osobistego 3. Metodologia opiera się na generowaniu śmiechu i radości w grupie za pomocą ruchu, odpowiedniej dynamiki zajęć i specjalnych ćwiczeń śmiechowych/ interakcyjnych.

Jakie są planowane rezultaty projektu? Prosimy o podanie liczby elementów, trwałych zmian oraz szacunkową liczbę osób, które obejmie projekt.

Podstawową korzyścią jest trwałe zbudowanie prozdrowotnej postawy do siebie i reszty ludzi. Wyposażenie beneficjentów w narzędzie lepszego radzenia sobie ze stresem. Poprawa własnego samopoczucia jak i samopoczucia w grupie osób. Integracja uczestników zajęć. Wspólne działanie w grupie może zaowocować znajomościami, a co za tym idzie innymi działaniami w innych obszarach aktywności uczestników. W każdych zajęciach około 20 osób. Bezpośrednio w projekcie weźmie udział około 120 osób.

Jakie korzyści dzięki projektowi odniesie lokalna społeczność?

1. Zdrowotne: obniżenie hormonu stresu kortyzolu, dotlenienie, pobudzenie endorfin, przy regularnych zajęciach wzrost ogólnej odporności 2. Społeczne: Otwartość na innych ludzi, gotowość do uśmiechu, nawiązywania i podtrzymywania relacji 3. Rozwojowe: wzrost inteligencji emocjonalnej, kreatywność, pewność siebie, wzrost samooceny, elastyczność i łatwość reagowania śmiechem na kłopoty. 4. Większy spokój ducha, pogoda ducha, spokój, większe zaufanie do siebie, świata.

Dlaczego klienci Tesco powinni oddać głos właśnie na Wasz projekt?

Śmiech to zdrowie. Wie to każdy, ale czy każdy korzysta z tej prostej prawdy i ma w życiu wystarczająco dużo radości? A można zadbać o radość przy pomocy ćwiczeń śmiechowych - Szczeciński Klub Śmiechu jest pionierem w generowaniu śmiechu i zadba o Twoją drogę ku radości!. Często mówi się, że śmiejemy się, bo jesteśmy szczęśliwi, pokażemy Wam, że można żyć według motta; Jestem szczęśliwy, bo się śmieję. To zdanie to nie tylko finezyjna gra słów, a sposób postępowania, kt. Można się nauczyć!

Co było dalej:

1. Ocena formalna wniosku przez jakąś Komisję.
2. Przeszliśmy ocenę formalną i dalej już decydowali klienci sieci Tesco, którzy w danym rejonie oddawali swoje głosy podczas zakupów.

Konkurowaliśmy z dwoma innymi pomysłami: <https://pomagamy.tesco.pl/list-of-projects>

JEDEN NA JEDEN – TEN PROJEKT WYGRAŁ ZDOBYWAJĄC 33064 GŁOSÓW

Celem projektu jest pokonywanie szkolnych trudności dzieci i młodzieży w trudnej sytuacji życiowej. Chcemy stworzyć im sprzyjające warunki do nauki i rozwoju, jakich nie mają w domu czy w szkole. Pomoc mogą okazać wolontariusze! Jest to dla nich szansa na samorealizację, systematyczne i trwałe działanie oraz zdobycie doświadczenia i nowych umiejętności. Podaruj dzieciom szansę na lepszy start!

Potem My

Szczeciński Klub Śmiechu – dostaliśmy 17714 głosów

[GENERATOR RADOŚCI - JESTEM SZCZĘŚLIWY, BO SIĘ ŚMIEJE](#)

Śmiech to zdrowie. Wie to każdy, ale czy każdy korzysta z tej prostej prawdy i ma w życiu wystarczająco dużo radości? Można o to zadbać przy pomocy ćwiczeń śmiechowych - Szczeciński Klub Śmiechu jest pionierem w generowaniu śmiechu i zadba o Twoją drogę ku radości! Często mówi się, że śmiejemy się, bo jesteśmy szczęśliwi - pokażemy Wam, że można żyć według motta: Jestem szczęśliwy, bo się śmieję. To zdanie to nie tylko finezyjna gra słów, a sposób postępowania, którego można się nauczyć!

I jeszcze jeden projekt

Gminne Centrum Kultury i Bibliotek w Dobrej

[KULINARNE SZCZYTY](#) – dostali 16061 głosów

Ten projekt pozwoli Ci spróbować ciekawych i nowych potraw oraz pokaże Ci jak można jeść pysznie i zdrowo. Dzięki wykładom i warsztatom nauczysz się przyrządzać oryginalne dania w prosty i szybki sposób. Twoje dziecko stanie się zdrowym łakomczuchem, a Ty zabłyśniesz podczas towarzyskiego przyjęcia. Być może dzięki temu projektowi odkryjesz swoje nowe pasje lub ukryte talenty, które zaprowadzą Cię na szczyty kulinarne. Zapraszamy do głosowania!