



Pomagaj mądrze

– poradnik leszczyńskiego aktywisty 😊

W czasie pandemii koronowirusa mieszkańcy Leszna bardzo chętnie mobilizują się i są gotowi, by pomagać innym. **Pomagamy indywidualnie, działamy grupowo.** Potrzebujących wspiera nie tylko samorząd, ale również organizacje pozarządowe, instytucje, przedsiębiorcy, a także sami mieszkańcy.

W internecie kwitną grupy pomocowe, na klatkach schodowych mieszkańcy wywieszają kartki z propozycjami pomocy, prężnie działają wolontariusze w organizacjach pozarządowych. Skrzyknęli się lokalni restauratorzy, kibice, studenci i nauczyciele. Wszyscy chcą i pomagają. Szyją, robią zakupy, dostarczają żywność i środki do dezynfekcji.

Lokalnych pomocników nie brakuje ❤️ ❤️ ❤️

Pamiętajmy jednak, aby nasze pomaganie było „mądre”.

1. Chcąc pomagać **zastanów się**, czy mimo chęci niesienia pomocy, **nie zaszkodzisz samemu sobie i najbliższym?**
2. **Nie szukaj daleko osoby, której możesz pomóc.** Przemyśl, czy w pobliżu nie mieszka ktoś komu przydałaby się pomocna dłoń. Wspieraj osoby starsze i samotne.
3. **Użytkownicy Internetu** mogą pomóc starszym i samotnym chociażby **poprzez wyszukanie informacji** gdzie mogą skorzystać np. z wsparcia psychologa, zgłosić potrzebę dostarczenia żywności, czy obejrzeć transmisję mszy św. Ważne jest by korzystać z pewnych źródeł, by nie szerzyć fake newsów.



4. Jeśli chcesz pomóc możesz dołączyć również do grupy na facebooku **PomagaMY-Widzialna ręka pomocy Leszno**.
5. Jeśli nie możesz się z kimś spotkać osobiście, **pamiętaj że telefon jest na ten czas świetnym rozwiązaniem**, a pozostanie w domu nie oznacza izolacji.
6. Pamiętaj, jeśli pomagasz zadbaj o odpowiedni strój: **maseczka, rękawiczki, płyn do dezynfekcji**.
7. **Leszczyńscy aktywiści!** Wasza energia i dobre serce pcha was w różne miejsca, ale pamiętajcie, że **wiele spraw da się załatwić zdalnie**. To działa.
8. **Zostańcie w domu**, wiele instytucji, pracuje i chętnie pomoże w sprawach, które są teraz ważne, ale nie najważniejsze. **Najważniejsze jest zdrowie!**
9. **Urząd Miasta Leszna uruchomił specjalny numer telefonu 661 427 969**, pod którym możecie uzyskać informacje o sposobie załatwiania różnych urzędowych spraw. Numer 661 427 969 jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 15.30 do 20.00. Wszystkie wydziały i biura Urzędu Miasta Leszna pracują, a z pracownikami można się kontaktować telefonicznie i mailowo. Szczegółowa lista danych znajduje się na stronie: https://leszno.pl/wydzialy_urzedu.html.
10. **Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie również uruchomił specjalny numer telefonu 695 276 780**, pod którym można uzyskać informację o zasadach funkcjonowania MOPR i innych jednostek pomocowych oraz załatwianiu spraw w czasie pandemii koronawirusa COVID-19. Numer 695 276 780 funkcjonuje w następujących godzinach: Poniedziałek 17.00 - 20.30 Wtorek, Środa, Czwartek 15.30 - 20.30 Piątek 14.00 - 20.30.
11. **Pomagają też organizacje pozarządowe** – szczegółowe informacje dotyczące wsparcia zarówno w zakresie doradztwa telefonicznego, wsparcia psychologów, pedagogów, terapeutów, jak i w dostarczeniu żywności - znajdują się na stronie www.ngo.leszno.pl
12. Jeśli chcesz pomóc w szyciu maseczek – **dołącz do grupy na facebooku – Leszno szyje maseczki ochronne** oraz do **Stowarzyszenia Leszczyński Bank Żywności**.



13. **Wspieraj lokalnie** – pamiętaj o firmach i sklepikach obok ciebie – zamawiaj i kupuj u nich
14. Dołącz do akcji **Leszno posiłki z dostawą do domu** i jeśli masz ochotę zjeść coś ze swojej ulubionej restauracji - zamów przez telefon, a ona bezpiecznie dostarczy posiłek do twojego domu – wykaz punktów gastronomicznych znajdziesz na stronie: www.biznes.leszno.pl
15. Jesteś przedsiębiorcą włącz się do akcji **Leszno dba o swoich** – szczegóły na fanpage Stacji Biznes
16. **Dbaj o swoją kondycję psychiczną** – możesz skorzystać ze wsparcia leszczyńskich organizacji pozarządowych – numery telefonów do specjalistów znajdziesz na stronie www.ngo.leszno.pl.
17. W miarę możliwości **dbaj o kondycję fizyczną**. Wiele klubów sportowych oraz fitness prowadzi treningi online ich wykaz znajdziesz na naszej stronie www.ngo.leszno.pl.
18. Ograniczaj wyjścia do minimum i **stosuj się do zaleceń Ministerstwa Zdrowia**.

MOŻESZ RÓWNIEŻ POMÓC UDOSTĘPNIAJĄC TE INFORMACJE!

- Na swojej stronie internetowej
- Profilu społecznościowym
- Wysyłając mailem do rodzinnych, przyjaciół i znajomych

Dziękujemy ❤️ ❤️ ❤️

Więcej informacji znajdziesz na stronie www.ngo.leszno.pl oraz portalu społecznościowym Facebook LESZCZYŃSKIE NGO