

**Bini ta'  
Komunitajiet  
Rurali  
Vibranti**

**3 oqsma fejn iż-  
żgħażaġh jistgħu  
jagħmlu differenza**

**ACORN**  
empowering young rural developers



Co-funded by  
the European Union

# #arsa Ġenerali

## Flimkien, niffjorixxu!

Dan il-modulu bite size jpoġġi l-attenzjoni fuq tliet oqsma li ż-żgħażaġħ jistgħu jgħibu perspettivi u soluzzjonijiet uniċi għalihom.

1. Saħħa u benessri
2. Kultura u identità tal-komunità
3. Futuri digitali

**Ejja nibdew bis-Saħħa u l-Benessri..**

  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0  
International



Funded by the European Union.  
Views and opinions expressed are  
however those of the author(s) only  
and do not necessarily reflect those  
of the European Union or the  
National Agency. Neither the  
European Union nor National Agency  
can be held responsible for them.





# 01

## Saħħa u benessri



Iż-żgħażaġh għandhom perspettiva unika dwar is-saħħa u l-benessri li tista' twassal għal soluzzjonijiet innovattivi u approċċ aktar inklużiv biex jindirizzaw dawn il-kwistjonijiet kritiċi.

Huwa importanti ħafna li l-vuċijiet taż-żgħażaġh jinstemgħu fil-qasam tas-saħħa u l-benessri tan-nies u l-post rurali tagħna, nesploraw oqsma ewlenin fejn iż-żgħażaġh jistgħu jagħmlu differenza, u jipprovdu passi azzjonabbli biex jisfruttaw il-potenzjal tagħhom.

Ejja nħarsu lejn l-oqsma ewlenin...



# 1. Saħħa Mentali

## Nifhmu s-Saħħa Mentali taż-Żgħażaġħ fiż-Żoni Rurali

- Iż-żgħażaġħ fiż-żoni rurali ħafna drabi jesperjenzaw iżolament minħabba distanzi ġeografici u nuqqas ta' opportunitajiet soċjali, li jwasslu għal sentimenti ta' solitudni u ansjetà akbar.
- Aċċess limitat għal korsijiet edukattivi eż. oqsma speċjalizzati u attivitajiet ekstrakurrikulari jistgħu joħolqu stress addizzjonali
- It-tħassib dwar prospetti limitati ta' xogħol u instabbiltà ekonomika fiż-żoni rurali jistgħu jikkawżaw ansjetà sinifikanti għaż-żgħażaġħ.
- Kwistjonijiet ta' saħħa mentali huma spiss stigmatizzati fil-komunitajiet rurali, li jwasslu għal sotto rappurtar u nuqqas ta' għarfien dwar id-dipressjoni.
- Ħafna drabi jkun hemm inqas professjonisti u faċilitajiet tas-saħħa mentali fiż-żoni rurali, li jagħmilha diffiċli għaż-żgħażaġħ biex ifittxu l-għajnuna.
- Tbatija ekonomika, stress tal-familja, u iżolament soċjali jistgħu jikkontribwixxu għal rati ogħla ta' dipressjoni fost iż-żgħażaġħ rurali.

**X'tista' tagħmel bħala żaġżuġħ biex tindirizza dawn l-isfidi?**



# Ideat għaż-żgħażagħ

## 1. Oñloq Network tà Sostenn Peer

- Stabbilixxi grupp ta' appoġġ immexxi mill-pari fejn iż-żgħażagħ jistgħu jaqsmu l-esperjenzi tagħhom, joffru appoġġ reċiproku, u jipprovdu spazju sikur biex jiddiskutu kwistjonijietkur biex jiddiskutu kwistjonijiet ta' saħħa mentali.

### Passi ta' Azzjoni:

- Ħarreg mexxejja peer fil-pariri bażiċi u l-ewwel għajnuna għas-saħħa mentali.
- Uża pjattaformi tal-midja soċjali biex toñloq gruppi privati għal appoġġ kontinwu.
- Organizza laqgħat regolari personali jew virtwali biex iżzomm l-impenn. Uża ċentri komunitarji lokali jew ħwienet tal-kafè biex torganizza dawn il-laqgħat u tiżgura li jkunu aċċessibbli għal kulħadd.





# Ideat għaż-żgħażagħ

## 2. Mexxi Avvenimenti tal-Komunità ta' Għarfien dwar is-Saħħa Mentali

Niedi kampanja biex tqajjem kuxjenza dwar kwistjonijiet ta' saħħa mentali, tnaqqas l-istigma, u tinkoraġġixxi mgieba li tfittex l-għajnuna.

### Passi ta' azzjoni:

- Organizza avvenimenti fejn organizzazzjonijiet tas-saħħa mentali jistgħu jingabru fil-komunità biex jipprovdu informazzjoni, iwettqu screenings u joffru riżorsi. Inkludi attivitajiet interattivi u kelliema mistiedna/rakkont ta' stejjer biex taqsam esperjenzi personali u stejjer ta' suċċess.
- Ospita avvenimenti bħal wirjiet tal-arti, qari tal-poezija, u kuncerti tal-mużika ffukati fuq temi tas-saħħa mentali. Uża dawn il-pjattaformi biex tqajjem konversazzjonijiet u titkisser l-istigma.
- Ippjana mixja jew ġirja fi grupp li tqajjem kuxjenza dwar is-saħħa mentali. Il-mixi u t-taħdit huma opportunità kbira biex niddiskutu s-saħħa mentali b'mod miftuħ
- Helplines u Numri ta' Emergenza: Żgura li l-materjali kollha tal-kampanja juru b'mod prominenti linji ta' għajnuna u numri ta' kriżi lokali u nazzjonali.



# Ideat għaż-żgħażagħ

## 2. Klabb ta' Mindfulness u Benessri

Ibda klabb li jiffoka fuq it-tagħlim liż-żgħażagħ tal-attenzjoni, il-meditazzjoni u l-prattiki tal-benessri.

### Passi ta' Azzjoni:

- Ospita sessjonijiet ta' kull ġimgħa eż. Pop-Ups tas-Saħħa Mentali dwar tekniki ta' mindfulness u tnaqqis tal-istress.
- Stieden mistednin minn ġewwa l-komunità biex imexxu workshops dwar il-yoga, il-meditazzjoni, u Prattiki oħra tal-benessri.
- Oħloq librerija tar-rizorsi b'kotba, vidjows, u artikli dwar is-saħħa mentali u l-benessri.





## 2. L-importanza tas-Saħħa Fizika għaż-Żgħażagħ Rurali

L-Attività Fizika hija komponent essenzjali ta' stil ta' ħajja b'saħħtu għaż-żgħażagħ rurali, partikolarment għal dawk li jistgħu jiffaċċjaw sfidi u opportunitajiet uniċi.

### Sfidi:

- Iż-żoni rurali spiss ikollhom inqas faċilitajiet sportivi, gyms, u ċentri ta' rikreazzjoni, li jwasslu għal stil ta' ħajja aktar sedentarju.
- In-nuqqas ta' trasport pubbliku jista' jagħmilha diffiċli għaż-żgħażagħ biex jaċċessaw il-faċilitajiet disponibbli.
- Popolazzjoni taż-żgħażagħ limitata tista' tagħmilha diffiċli biex issib sħabhom għal attivitajiet fiżiċi.
- Kundizzjonijiet tat-temp estremi jistgħu jillimitaw l-attivitajiet fil-beraħ.

### Importanza:

- Attivitajiet fiżiċi regolari jistgħu jrawmu sens ta' 'komunità u appartenenza, li huwa vitali għall-iżvilupp emozzjonali u soċjali. Jgħin ukoll fil-bini ta' drawwiet tajbin għas-saħħa tul il-ħajja, u jnaqqas ir-riskju ta' mard kroniku.
- L-involvement f'attivitajiet fiżiċi jista' jipprevjeni l-obeżità, li hija tħassib dejjem jikber għaż-żgħażagħ anke fiż-żoni rurali.

**X'tista' tagħmel bħala  
żagħżuġ biex  
tindirizza dawn l-  
isfidi?**



# Ideat għaż-żgħażagħ –

## taħlita ta' passi prattiċi u ta' impatt

- Wettaq stħarrig biex tifhem liema attivitajiet fiżiċi huma popolari fost iż-żgħażagħ lokali.
- Ippjana avvenimenti ta' attivitajiet fiżiċi ta' kull ġimgħa jew kull xahar. Kun żgur li jirriflettu l-abbiltajiet u l-interessi kollha.
- Issieġeb mal-faċilitajiet tal-iskola lokali jew ċentri komunitarji biex tuża l-faċilitajiet tagħhom.
- Ippromwovi u tipparteċipa fl-iżvilupp u l-manutenzjoni ta' parks sikuri, trails, u żoni ta' rikreazzjoni.
- Oħloq gruppi għal attivitajiet bħal yoga, żfin, jew sessjonijiet ta' workout.
- Organizza sfidi ta' fitness jew kompetizzjonijiet, bħal għadd ta' passi jew ġiri fuq distanza.
- Ospita sessjonijiet ma' trejners jew kowċis tal-fitness lokali li jistgħu joffru gwida professjonali.



# 3. Nutrizzjoni u ikel tajjeb għas-saħħa

## Inizjattivi ta' Nutrizzjoni Mmexxija miż-Żgħażaġh

- Ħafna żoni rurali huma meqjusa bħala deżerti tal-ikel, fejn ir-residenti għandhom aċċess limitat għal ikel affordabbli u nutrittiv. Il-ħwienet tal-grocer jistgħu jkunu 'l bogħod, u jagħmluha diffiċli li tixtri prodotti friski regolarment.
- Nuqqas ta' trasport affidabbli jista' jagħmilha ta' sfida għall-abitanti rurali biex jaċċessaw ħwienet tal-merċa jew swieq tal-bdiewa.
- It-tbatija ekonomika hija aktar prevalenti f'xi żoni rurali, u tillimita l-kapaċità tal-familji li jixtru ikel tajjeb għas-saħħa regolarment.
- Id-dieti tradizzjonali fiż-żoni rurali jistgħu mhux dejjem jallinjaw mal-linji gwida moderni dwar in-nutrizzjoni, u t-tibdil ta' dawn id-drawwiet jista' jkun ta' sfida.

**X'tista' tagħmel bħala żaġżuġh biex tindirizza dawn l-isfidi?**



# Ideat għaż-żgħażagħ – taħlita ta' passi prattiċi u ta' impatt

Bħala żagħżuġ f'żona rurali, għandek is-setgħa li tagħmel impatt sinifikanti fuq in-nutrizzjoni u s-saħħa tal-komunità tiegħek. **Xi ideat...**

- Organizza workshops interattivi u klassijiet tat-tisjir li jgħallmu dwar in-nutrizzjoni u tekniki tat-tisjir tajbin għas-saħħa, speċifikament għaż-żgħażagħ. Ospita klassijiet tat-tisjir li jiffokaw fuq ikliet affordabbli u nutrittivi li jużaw ingredjenti lokali, u jinkorporaw riċetti kulturali biex jirrispettaw it-tradizzjonijiet.
- Involvi koki u nutrizzjonisti lokali, inkludiehom f'sessjonijiet ta' tisjir prattiċi, u offru riċetti li jittieħdu d-dar u gwidi tal-ippjanar tal-ikliet.
- Organizza tours tal-irziezet u iltaqa' fl-avvenimenti tal-bdiewa biex toħloq konnessjoni diretta bejn konsumaturi u produttori żgħażagħ.
- Identifika art mhux użata li tista' tingħata donazzjoni, iġbor grupp ta' ħbieb entużjasti, u fittex gwida minn ġardinara lokali jew servizzi ta' appoġġ għall-agrikoltura biex twaqqaf proġett li qed jikber.
- Agħmel volontarjat fi u organizza food drives għal banek tal-ikel lokali

**Impatt:** Agħti s-setgħa lill-partecipanti żgħażagħ biex jagħmlu għażliet tal-ikel aktar tajbin għas-saħħa filwaqt li jirrispettaw il-preferenzi tad-dieta kulturali.





Grazzi



Co-funded by  
the European Union