grassroots

young entrepreneurs in eco-health tourism

Minimiser l'impact sur la population et l'économie locales

Santé et bien-être

Outils numériques inclus !

www.ecohealthforyouth.com

This resource is licensed under CC BY 4.0

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. L'auteur est seul responsable de cette publication (communication) et la Commission décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient. Conformément au nouveau cadre GDPR, veuillez noter que le Partenariat ne traitera vos données personnelles que dans le seul intérêt et dans le seul but du projet et sans préjudice de vos droits dans ce cadre **2021-2-BE04-KA220-YOU-000050778**

Co-funded by the European Union

grassroots
young entrepreneurs in eco-health tourism

Contenu

Idées en lien avec la santé et le bien-être

1 Programmes et ateliers communautaires

2 Activités locales et exercice physique

3 Ateliers de pleine conscience et de connexion à la nature

4 Création de ressources en santé mentale

5 Initiatives de bien-être dans les jardins communautaires

6 Promenades guidées de thérapie par la nature

7 Séances de bains de forêt (Shinrin-Yoku)

8 Outils numériques pour un mode de vie sain et respectueux de l'environnement

www.ecohealthforyouth.com

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. L'auteur est seul responsable de cette publication (communication) et la Commission décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient. Conformément au nouveau cadre GDPR, veuillez noter que le Partenariat ne traitera vos données personnelles que dans le seul intérêt et dans le seul but du projet et sans préjudice de vos droits dans ce cadre **2021-2-BE04-KA220-YOU-000050778**

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Idées en lien avec la santé & le bien-être

Idée 1

Programmes et ateliers communautaires

Élaborer des programmes, des ateliers et des événements visant à promouvoir la santé et le bien-être de la communauté tout en soutenant les entreprises locales et les pratiques durables. Il peut s'agir de cours d'exercices respectueux de l'environnement, de séances de bien-être dans la nature ou d'ateliers sur la nutrition. Par exemple, organisez des événements mensuels sur le bien-être avec Eventbrite, recueillez les commentaires des participants avec SurveyMonkey et engagez les membres de la communauté dans un groupe Facebook pour partager des mises à jour et des ressources. Créez et distribuez des guides de bien-être avec Canva.

Idée 2

Activités communautaires et exercice physique

Encouragez le bien-être personnel et la santé mentale par le biais d'initiatives de santé éco-conscientes et centrées sur la communauté. Organisez des séances de yoga en plein air via Eventbrite et Meetup, faites-en la promotion sur Instagram et créez des guides de relaxation avec Canva pour les participants. Concevoir des guides de cours ou des séquences de yoga dans Canva pour les distribuer aux participants.

Idée 3

Ateliers de pleine conscience et de connexion à la nature

Organisez des séances de pleine conscience virtuelles ou en personne à l'aide de Zoom et coordonnez les participants sur WhatsApp. Créez des guides de connexion à la nature sur Canva et recueillez des commentaires à l'aide de SurveyMonkey.

Idée 4

Création de ressources en santé mentale

Développez des programmes et des vidéos qui promeuvent la santé et le bien-être de la communauté tout en soutenant les entreprises locales et les pratiques durables. Utilisez Canva pour créer des ressources sur la santé mentale axées sur le bien-être dans la nature. Partagez les vidéos sur YouTube, faites participer la communauté par l'intermédiaire des groupes Facebook et utilisez Patreon pour obtenir du soutien.

Idées en lien avec la santé & le bien-être

Idée 5

Initiatives de bien-être dans les jardins communautaires

Organisez des événements de construction de jardins via Meetup et WhatsApp pour obtenir des mises à jour. Utiliser Instagram pour documenter les progrès et Canva pour créer des guides de jardinage pour les participants. Inscrire le projet de jardinage sur Google My Business pour attirer des participants locaux et gérer la communication sur WhatsApp. Utiliser Canva pour créer des infographies sur les bienfaits du jardinage pour la santé et partager les mises à jour du jardin sur Instagram.

Idée 6

Promenades guidées de thérapie par la nature

Faire participer les gens à des activités de bien-être en plein air qui favorisent le bien-être physique et mental tout en encourageant la gestion de l'environnement. Utilisez Eventbrite pour les inscriptions et Seek by iNaturalist pour permettre aux participants d'identifier les plantes, améliorant ainsi l'expérience de la nature. Créez du matériel éducatif dans Canva avec des conseils sur les bienfaits de la thérapie par la nature et faites-en la promotion avec des posts et des stories sur Instagram.

Idée 7

Ressources numériques pour un mode de vie sain et respectueux de l'environnement

Vous créez des ressources et des défis en ligne pour éduquer les gens à des pratiques durables et respectueuses de l'environnement qui soutiennent la santé et l'environnement. Par exemple, créez une "série de conseils sur l'écosanté" dans laquelle vous créez des conseils hebdomadaires sur l'écosanté dans Canva et les partagez sur Instagram ou au sein de groupes Facebook locaux. Réalisez des enquêtes via SurveyMonkey pour recueillir des commentaires et comprendre les besoins de la communauté, ce qui vous permettra d'adapter le contenu en conséquence.

Idée 8

Séances de bains de forêt (Shinrin-Yoku)

Organisez des séances de baignade en forêt via Meetup et faites-en la promotion par l'intermédiaire de groupes locaux. Utilisez Zoom pour proposer des séances d'initiation virtuelles et WhatsApp pour coordonner les communications au sein du groupe. Canva peut vous aider à créer des infographies sur les bienfaits des bains de forêt pour les distribuer.

Appliquons maintenant quelques outils numériques à nos idées dans la section suivante.

Santé et bien-être
Les outils facilitent les choses !

Les objectifs de développement intérieur (ODI)	**La boîte à outils des objectifs de développement intérieur (IDG)** permet aux jeunes de GRASSROOTS d'acquérir les compétences intérieures nécessaires au développement durable. Elle fournit des outils et des activités pour développer la conscience de soi, la résilience, la collaboration et le leadership orienté vers un but précis. En alignant le développement personnel sur les objectifs de développement durable (ODD) des Nations unies, tels que l'ODD 3 : Bonne santé et bien-être, la boîte à outils montre comment la transformation intérieure favorise des communautés plus saines et un impact sociétal plus large. Elle permet aux jeunes entrepreneurs d'équilibrer leur croissance personnelle avec des contributions significatives aux défis mondiaux. https://idg.tools/
TeamUp	**TeamUp** est une plateforme de programmation d'événements qui simplifie la gestion des événements professionnels ou communautaires. Elle est idéale pour les idées de GRASSROOTS et soutient les stages sportifs pour les jeunes, les événements éco-sportifs et les activités communautaires telles que les randonnées dans la nature. Grâce à des outils de planification, d'inscription et de communication, TeamUp assure une coordination sans faille. Des fonctions personnalisées telles que le suivi des présences et la gestion des équipes en font un outil idéal pour les événements écologiques qui impliquent les jeunes, encouragent le développement durable et soutiennent les entreprises locales. https://www.teamup.com/
Airbnb	**Airbnb** permet aux entrepreneurs de proposer des hébergements et des activités uniques en matière d'écosanté à un public mondial. Les entrepreneurs de GRASSROOTS peuvent créer ou collaborer à des retraites de bien-être, des promenades dans la nature et des visites culturelles mettant en valeur les efforts locaux de durabilité et de conservation. En proposant des expériences sur mesure, ils génèrent des revenus, promeuvent l'écotourisme et soutiennent les entreprises locales. La visibilité mondiale de la plateforme, la facilité de réservation et les commentaires des clients contribuent à attirer les visiteurs, à stimuler les économies locales et à sensibiliser le public aux initiatives durables menées par les communautés. www.airbnb.ie
YouTube	**YouTube** permet aux entrepreneurs de GRASSROOTS de partager du contenu promouvant l'écosanté, la durabilité et la culture locale. En créant des séries de vidéos, des tutoriels et du contenu en coulisses, ils peuvent attirer l'attention du public et mettre en valeur les entreprises respectueuses de l'environnement. Grâce à sa portée mondiale et à la monétisation, YouTube permet de générer des revenus et de renforcer le soutien de la communauté grâce à des fonctions interactives telles que les commentaires et les partages. Les entrepreneurs peuvent générer du trafic vers les entreprises locales, inspirer des habitudes respectueuses de l'environnement et amplifier leurs efforts en matière de développement durable. https://www.youtube.com/

Santé et bien-être
Les outils facilitent les choses !

Patreon	**Patreon** est une plateforme d'abonnement permettant aux entrepreneurs de GRASSROOTS de générer un revenu régulier grâce à des contenus exclusifs tels que des visites virtuelles, des ateliers ou des mises à jour sur la conservation. Des niveaux flexibles permettent de construire des communautés fidèles tout en soutenant des projets d'écotourisme à long terme. En faisant appel aux mécènes, les entrepreneurs peuvent promouvoir la culture locale, soutenir les entreprises et stimuler la croissance de la communauté, tout en assurant un financement constant pour des initiatives durables. https://www.patreon.com/

www.ecohealthforyouth.com

Bravo !

Bon travail d'exploration de ces idées ! Il est maintenant temps de se plonger dans l'étude des outils et de commencer à les mettre en œuvre. Passez à l'étape suivante et transformez votre vision en réalité en mettant ces outils à votre service.

Voir nos outils pour la communauté et l'économie locale ici

N'oubliez pas de vous connecter avec nous sur...

This resource is licensed under CC BY 4.0

This project has been funded with support from the European Commission. The author is solely responsible for this publication (communication) and the Commission accepts no responsibility for any use may be made of the information contained therein. In compliance of the new GDPR framework, please note that the Partnership will only process your personal data in the sole interest and purpose of the project and without any prejudice to your rights therein **2021-2-BE04-KA220-YOU-000050778**

Co-funded by the European Union