



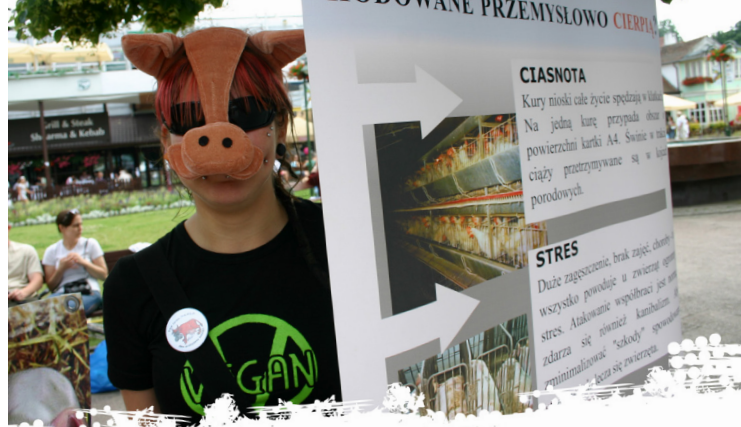
AKTYWIZM w pigułce

Viva!
Akcja dla zwierząt
Organizacja Pożytku Publicznego

Jeśli nigdy nie organizowaliście żadnej akcji, poniżej przedstawiamy kilka naszych propozycji i pomysłów. Jeśli macie pytania - piszcie (biuro@viva.org.pl).

Happening/demonstracja/przemarsz/protest

- **materiały** otrzymacie z Vivy - głównie ulotki a czasami również plakaty - zależy od akcji
- potrzebny jest **pomysł** - w uproszczonej wersji rozdajecie po prostu ulotki. Jeśli macie więcej czasu i ludzi można kupić/zrobić samemu przebrania/maski stosowne do tematu demonstracji. Jeśli macie taką możliwość to warto napisać scenariusz/odegrać jakąś scenkę albo użyć rekwizytów (np. dużych kolorowych plansz) jak w demonstracjach w Warszawie: "tacki z ludzkim mięsem" czy "stoisko z psim mięsem" z okazji Tygodnia Wegetarianizm czy zakrwawione futra z okazji Dnia Bez Futra
- potrzebujecie osób do **pomocy**. Roześlijcie informacje, że szukacie aktywistów na lokalne fora internetowe, grona, do swojej listy znajomych. Skorzystajcie z możliwości jakie daje FaceBook. Możecie powiesić ogłoszenia w szkole czy klubie/domu kultury. Sprawdźcie listę grup lokalnych Vivy na naszej stronie (<http://viva.org.pl/index.php?id=grupy>). Z osobami, które się zgłoszą powinniście zorganizować spotkanie, na którym się poznacie i podzielicie pracę związaną z organizacją akcji (stworzenie i wydrukowanie plakatów, napisanie informacji do mediów, rozsyłanie info o akcji, zgłoszenie akcji w urzędzie, etc.)
- jeśli zostanie ustalona data i godzina akcji trzeba o niej **powiadomić** jak najwięcej osób również przez lokalne fora internetowe. Warto w miarę możliwości wydrukować plakaty lub ulotki o akcji i rozdać/rozwiesić je w widocznych miejscach kilka dni przed akcją



- jeśli planujecie dużą akcję, na którą przyjdzie powyżej 15 osób trzeba ją **zgłosić** 3 dni wcześniej w urzędzie miasta/gminy – to jedynie formalność.
- ważne żeby o akcji **powiadomić media** – przynajmniej 2 dni wcześniej. Znajdźcie w internecie namiary mailowe na 10-20-30 (im więcej tym lepiej) najważniejszych lokalnych mediów (radio, gazeta, tv, portale) i wyślijcie im informację o planowanej akcji – w informacji musi się znaleźć czas i miejsce akcji, przedmiot i planowany przebieg akcji oraz kontakt mailowy i telefoniczny do osoby odpowiedzialnej za organizację. Im bardziej atrakcyjny pomysł i opis Waszej

akcji tym większa szansa na to że pojawią się media i dotrzecie ze swoim przekazem do tysięcy osób!

- pamiętajcie, żeby akcja rozpoczęła się **punktualnie** – osoby, które pomagają w organizacji powinny przyjść przynajmniej 15 minut wcześniej przed oficjalną godziną rozpoczęcia
- przysyłacie do nas zdjęcia z udanej akcji (warto poprosić kogoś z dobrym aparatem lub kamerą żeby zrobił dużo zdjęć lub nakręcił film) i linki do relacji w mediach.



Pokaz filmu/prezentacja/przeгляд filmów:

- potrzebujecie oczywiście **filmu**. Rozejrzyjcie się w internecie lub napiszcie do nas – wspólnie znajdziemy film/y o odpowiedniej jakości i długości
- potrzebna jest **sala** (na 20-40 osób na początek), w której film zostanie wyświetlony – pytajcie w klubach, szkołach, domach kultury – powinniście bez problemu znaleźć miejsce, które nieodpłatnie użyczy Wam sali (dla nich to będzie promocja). Dobrze szukać miejsca, w którym jest sprzęt do wyświetlania (rzutnik, komputer, nagłośnienie) w przeciwnym wy-

padku będziecie musieli pożyczyć brakujący sprzęt

- koniecznie musicie **przetestować** cały sprzęt na filmie, który chcecie wyświetlić żeby mieć 100% pewność, że w dniu oficjalnej projekcji nie zawiesi się w połowie
- kilka dni przed pokazem warto **rozdać ulotki** i/lub rozwiesić plakaty – wystarczy stworzyć je w prostym programie graficznym i powielić na ksero. Oczywiście koniecznie umieścić w internecie informację o pokazie w jak największej ilości miejsc (załóżcie np. wydarzenie na Facebooku)
- w dniu pokazu przyjdźcie na miejsce **godzinę wcześniej** by mieć czas wszystko poprawnie zainstalować i poutawiać. Warto gdzieś

przy wejściu do budynku powiesić kartkę lub plakat żeby zainteresowani mogli łatwiej trafić. Dobrze mieć ulotki, które można rozdać po pokazie. Jeśli macie taką możliwość to warto przygotować w domu i przynieść na miejsce jakiś symboliczny poczęstunek –

najlepiej ciasto – co pozytywnie wpłynie na frekwencję jeśli umieścimy tę informację na plakatach/ulotkach

- gotowe – teraz możecie usiąść i obserwować zapatrzone w ekran twarze widzów!

Vege Cooking Show czyli pokaz gotowania i degustacja

- wybierz sobie jakąś **potrawę** atrakcyjną smakowo i wizualnie oraz możliwie sycącą (np. zupę, deser), którą lubisz i wyćwicz jej przyrządzanie (przygotuj ją kilka razy) tak, aby być w stanie ją przyrządzić nawet „będąc obudzonym o 12 w nocy”. Zastanów się jak można uatrakcyjnić jej wykonanie i wygląd dla publiczności - być może można skrócić nieco czas gotowania, coś pokroić inaczej niż zwykle się to robi, kroić/siekać warzywa w trakcie pokazu (poproś o to pomocników - czytaj niżej) zastosować ładne przybranie, podać w ciekawych naczyniach. Zrób listę składników i zaznacz, co musi być gotowe (obrane, umyte, posiekane, pokrojone) przed pokazem, a co możesz dokroić w trakcie
- poproś o **pomoc** co najmniej jedną osobę, a najlepiej dwie. Ich funkcją będzie umycie, obranie, krojenie, siekanie warzyw i owoców, odkładanie już niepotrzebnych pojemników poza widok oraz pomoc w nakładaniu gotowej potrawy na naczynia i rozdawanie porcji widzom

- ty podczas gotowania będziesz **opowiadać** o weganizmie/wegetarianizmie, o potrawie i jej walorach odżywczych i smakowych, o jej składnikach i ich wartościach odżywczych, a na zakończenie zaprosisz wszystkich do degustacji i podczas gdy będą jedli opowiesz o tym, dlaczego warto być wege. Naucz się dobrze tego, co masz do powiedzenia - poćwicz wypowiedzi i dykcję podczas gotowania. Wówczas najlepiej stwierdzisz co i kiedy mówić, a co pominąć. Nie bój się redukować wypowiedzi do najbardziej istotnych i ciekawych faktów oraz swoich doświadczeń. Ludzie wolą słuchać krótkich historii, niż długich wykładów. Aby publiczność nie zajmowała Ci czasu i uwagi podczas gotowania zapowiedz, że na pytania i odpowiedzi będzie czas na końcu, po gotowaniu
- **dekoracje i oświetlenie** - zadbaj o nie, aby były schludne i kolorowe, a Twoje stanowisko pracy dobrze oświetlone. Nikt nie lubi jeść czegoś skrywanego w mroku, za to każdy lubi widzieć wyraźnie jak coś się przyrządza. Stoł nakryj materiałem, najlepiej tak, aby zastąpić przestrzeń pod nim - będzie można pod niego chować niepotrzebne pojemniki
- **sprzęt** - ma umożliwić Ci sprawne przygotowanie potrawy. Zrób jego listę. Przeważnie jest to kuchenka elektryczna lub gazowa, czajnik elektryczny, mikser, blender, tarka do warzyw, garnek lub garnki, deska do krojenia, noże, łyżka do nakładania zupy, łyżka do mieszania, talerze, półmiski, ściereczki, ręczniki papierowe
- jeśli **wykorzystujesz wodę** to miej ją na stanowisku w zbiorniku. Nie będziesz podczas pokazu biegać do kranu. Jeśli masz zamiar używać gorącej wody to zagotuj ją tuż przed pokazem - publiczność nie będzie musiała czekać
- **higiena** - jest bardzo ważna. Jeśli będzie zachowana (a przynajmniej na to będzie wy-





glądać) to więcej ludzi skusi się na degustację. Umyj ręce przed samym pokazem, Twoi pomocnicy również. Podczas pokazu, gdy coś kroicie, mieszacie, dokładacie, sztucznie odkładajcie na czysty talerz specjalnie na nie przygotowany, a ręce wycierajcie papierowymi ręcznikami lub w ściereczki. Włosy spięte, aby nic nie wpadło do jedzenia. Najlepiej aby przynajmniej gotujący miał fartuch, a idealnie gdy mają go także pomocnicy. Jeśli nie ma fartucha można po prostu ubrać się schludnie

- **miejsce** - najlepiej sprawdza się lokal (klub, bar), który ma własne naczynia i ma pozwolenie na robienie posiłków. Jeśli nie ma tego, to już trzeba się umówić indywidualnie. Popytajcie w kilku miejscach - powinniście coś znaleźć. Najważniejsze aby były ubikacje i możliwość umycia warzyw/owoców i naczyń/przyborów (czyli najczęściej zlewozmywak za barem). Możesz też pokusić się o zrobienie pokazu na otwartym powietrzu, jeśli tylko potrafisz zorganizować potrzebny warsztat i sanitariat (duży - 15 L i większy) zbiornik wody z kranikiem, mydło w płynie, wiadra na ścieki, stolik, kuchenkę. Zawsze najpierw trzeba dokładnie dogadać się z szefostwem lokalu co można, a czego nie można w danym lokalu robić. Jak nie mają zezwolenia na posiłki w naczyniach wielorazowych to musisz mieć własne naczynia jed-

norazowe (do poczęstunku) i najczęściej to rozwiązuje sprawę

- **edukacja** - każda osoba, którą namówisz na weganizm (lub chociażby wegetarianizm) to kilkanaście tys. uratowanych zwierząt. Mów krótko, wplataj slogany, bombarduj faktami i liczbami, wymieniaj nazwiska znanych weg(etari)an i cytuj ich, mów o wrażliwości emocjonalnej i bólowej zwierząt, mów o ich inteligencji i zdolności do tworzenia związków i struktur społecznych, mów o wpływie przemysłu mięsnego na dewastację środowiska, podawaj ciekawe fakty. Poczęstunek jest tylko dodatkiem do Twojej roli edukatora. Przez żołądek do serca! Jeśli choć jedna osoba zostanie wege to uratujesz wiele istnień. Pamiętaj o tym. Równie dobrze możesz o tym mówić wprost podczas pokazu, powtarzając to co kilkanaście minut. Pamiętaj, tysiące czujących istot liczy na Ciebie! (to też dobry slogan, którym możesz zachęcać widzów, a jak jeszcze pomnożysz tą liczbę przez liczbę widzów i powiesz im o wyniku to efekt murowany). Miej pewność i szczerość w głosie i na twarzy, mów o tym, co wiesz, nie poruszaj nie znanych Ci tematów. W razie "zagięcia" zawsze możesz powiedzieć, że Ty zajmujesz i interesujesz się wieloma zagadnieniami weganizmu/wegetarianizmu, ale akurat tymi nie tak bardzo, jednak jeśli ktoś chce wiedzieć więcej to może poszukać na stronach (zostan-

wege.pl) lub w książkach (tutaj dobrze znać parę tytułów, np. "Nowoczesne Zasady Odżywiania" Colin Campbell).

- **reklama** - śmiała i krótka. Używajcie internetu, ulotek i kiedy to możliwe plakatów. Najlepiej sprawdza się „VEGE COOKING SHOW - pokaz gotowania i degustacja” (można napisać też „(...) wegańskiego/wegetariańskiego gotowania (...)). Wszelkie podtytuły i opisy poniżej. Można napisać, że jest to pokaz przyrządzania smacznych, sytych i zdrowych posiłków bez okrucieństwa. Generalnie chodzi o użycie jak najbardziej chwytliwych słów i wyrażeń w jak najkrótszej formie. Można dawać na plakat zdjęcia lub obrazki owoców, warzyw, uśmiechniętych zwierząt. Po

ewentualne zdjęcia i grafiki możecie zgłosić się również do nas (emil@viva.org.pl)

- organizowanie „**na przyczepkę**” - pamiętaj, że możesz zrobić pokaz gotowania przed koncertem/imprezą, także czyjaś - dowiedz się czy dzieje się u Ciebie w miejscowości jakiś koncert i zaproponuj organizatorom zrobienie pokazu przed koncertem. Opowiedz o pozytywnych skutkach Vege Cooking Show! Oblicz czas jaki potrzebujesz na rozstawienie się, pokaz, i złożenie warsztatu. Niech dopiszą Twój pokaz gotowania na swoich plakatach i w ogłoszeniach w internecie
- **uwaga** - można spróbować ominąć wszystkie powyższe punkty (poza reklamą) namawiając lokalny bar wegetariański do zorganizowania

Jak zorganizować imprezę muzyczną/koncert:

- na początku zastanów się nad **miejscem** w którym będziesz organizować koncert (np. klub). Najlepiej wyszukać w internecie informacje na temat knajpy - czyli jakie imprezy tam się odbywają, czy jest miejsce (scena) dla kapel, ile jest miejsc w lokalu, jakie są godziny otwarcia/zamykania
- kiedy już znajdziesz jakieś miejsce, które ci się podoba **skontaktuj się** z kimś. Zazwyczaj na stronie internetowej jest podany numer telefonu i mail do menagera. Musisz ustalić z nim termin koncertu, długość trwania imprezy, koszt dzwinkowca i koszt imprezy. Jeśli nie chcesz płacić za knajpe, ponieważ impreza jest charytatywna, zapytaj czy jest taka możliwość (nie powinno być problemu ponieważ dla klubu jest to reklama i przy okazji zarabia na napojach które kupują klienci)
- teraz trzeba **wyszukać zespoły**. Najlepiej 3,4 kapele, które pasują do siebie rodzajem muzyki który grają. Większość ma swoje



strony internetowe lub myspace'a/FaceBooka. Musisz się z nimi skontaktować i zapytać czy są zainteresowani twoją propozycją. Jeśli tak, ponownie musisz ustalić warunki koncertu: ile kosztuje ich występ, ile życzą sobie za dojazd, czy potrzebny będzie nocleg (zwłaszcza jeśli są z innego państwa), czy mają swój sprzęt (mikrofony, perkusje itd).

Ustal także średni czas grania poszczególnej kapeli i ich kolejność

- gdy już masz miejsce, zespoły, znasz wszystkie szczegóły koncertu to czas zając się **reklamą**. Ważne są plakaty, które później warto rozwiesić po mieście oraz na stronach internetowych (wcześniej jednak napisz to kogoś z tych portali z prośbą o patronat, najczęściej ich logo wstawia się na plakat, który później oni umieszczają na swojej stronie)
- to już prawie koniec, teraz tylko pozostaje zdecydować się czy chcesz zrobić **bilety** czy np. będziesz przybijać pieczątkę, możesz zastanowić się również nad jakimś jedzeniem i ulotkami.

Nasze wydawnictwa:



Magazyn VEGE

vege.com.pl

Zeszyty Praw Zwierząt

www.blog.viva.org.pl/zeszyty-praw-zwierzat/

Zapoznaj się z prowadzonymi przez nas **kampaniami** i ściągnij ze stron dostępne materiały

zostanwege.pl

/ jak powinna wyglądać zdrowa i zbilansowana dieta roślinna? FAQ, raporty pro zdrowotne, jadłospisy, artykuły + newsletter "Zostań wege na 30 dni!". Wystarczy dopisać się do akcji aby przez kolejne 30 dni otrzymywać codziennego maila z przepisami, poradami praktycznymi dotyczącymi przejścia na wegetarianizm i ciekawostkami /

ferma.viva.org.pl

/ kampania prezentująca realia chowu przemysłowego - wiadomości ze świata, artykuły /

krwaweswieta.pl

/ artykuły, materiały, ulotki, pliki audio i video dotyczące brutalnego traktowania karpia w okresie świąt Bożego Narodzenia /

ratujkonie.pl

/ kampania na rzecz skreślenia koni z listy zwierząt rzeźnych, pliki audio i video do pobrania /

antyfutro.pl

/ artykuły + gotowe wzory ulotek i plakatów /

dodatkowe materiały na

blog.viva.org.pl/pobieranie



Inne materiały dot. kampanii znajdziesz w naszym sklepiku sklepik.viva.org.pl

Viva!
Akcja dla zwierząt
Organizacja Pożytku Publicznego