



BLUE ZONES PROJECT®



LA OPCIÓN SALUDABLE PUEDE SER LA MÁS FÁCIL

Aumenta tu número de miembros. Fortalece tu comunidad.

Blue Zones Project reafirma a la comunidad de fe que la vida es sagrada, especial y merece la pena vivirla de la mejor manera posible.

-Lani Bowman,
Copresidente del
Comité de Fe, Blue
Zones Project-North
Hawaii

En una congregación próspera, los miembros se fortalecen mutuamente y sirven a la comunidad en general. No resulta extraño que los investigadores descubrieran que pertenecer a una comunidad religiosa es uno de los nueve hábitos poderosamente saludables que comparten las personas de las zonas azules originales.

Es posible que hayas oído hablar de estos lugares, donde la gente vive más tiempo, con mayor calidad de vida y menores tasas de enfermedad. Blue Zones Project® se basa en estos hallazgos y en otras investigaciones sobre el bienestar para crear nuevas Blue Zones Communities® en toda Norteamérica. El movimiento ya está en marcha en tu comunidad.

Las organizaciones religiosas de todas las denominaciones son una parte vital de las comunidades Blue Zones. También lo son los entes municipales, los grupos cívicos, las escuelas, los lugares de trabajo, las tiendas de comestibles y los restaurantes. Puedes unirtiarte al movimiento comprometiéndote a través del Compromiso de Organizaciones Religiosas de Blue Zones Project. Completa el compromiso para descubrir los beneficios para tu congregación y tu comunidad.

BENEFICIOS PARA LAS ORGANIZACIONES RELIGIOSAS

Miembros sanos Blue Zones Project involucra a tus miembros en actividades sencillas que refuerzan la salud física, social y emocional.

- Los moais, pequeños grupos sociales, promueven paseos, una alimentación sana y un sentido de propósito.
- El Compromiso Personal Blue Zones invita a las personas a comprometerse a dar pequeños pasos hacia hábitos más saludables. En una iglesia de Fort Worth (Texas), más del 95% de los miembros dieron un paso al frente y asumieron ese compromiso.

Visibilidad. Las redes sociales, la web y las promociones en la comunidad hacen que tu organización sea visible para posibles nuevos miembros, líderes cívicos y otros grupos.

- Las comunidades participantes de Iowa alcanzaron un promedio del 70% de sensibilización pública, y varias de ellas casi el 90%. Más del 50% de los residentes declararon estar muy comprometidos con el proyecto.



Servicio y conexión con la comunidad. Blue Zones Project inspira el servicio comunitario entre los miembros y fomenta la colaboración entre religiones.

- Grupos de jóvenes de varias comunidades religiosas de Forth Worth se reunieron para apoyar la temporada de siembra en un huerto vecinal que ayuda a alimentar a residentes ancianos.
- Iniciativas como las demostraciones de cocina y los Talleres de Propósitos sirven a tus miembros y son una oportunidad para acoger a los recién llegados a tu espacio.

TE LO HACEMOS FÁCIL

Acceso Gratis. Financiado con fondos privados de patrocinadores, los expertos, herramientas y recursos de Blue Zones Project están disponibles gratuitamente.

Prácticas comprobadas. Blue Zones Project ha identificado más de 37 mejores prácticas para que las congregaciones creen una atmósfera que inspire el bienestar de los miembros. Hallarás nuevas ideas y formas de ampliar lo que ya haces, e incluso, muchas pueden ponerse en práctica gratis o a bajo costo.

Enfoque flexible. Tú decides qué prácticas se adaptan mejor a tu congregación, desde organizar una comida a base de plantas hasta utilizar el Blue Zones Legacy Project para conectar a los miembros más jóvenes con los de más edad. Puedes sugerir e incluir tus propias acciones de compromiso creativas como parte del Compromiso de Organizaciones Religiosas de Blue Zones Project.

Apoyo práctico. Los miembros del equipo local de Blue Zones Project -que trabajan en tu comunidad- ofrecen recursos, experiencia y material de divulgación para ayudarte a ti, a tu personal, a tus comités y a tus miembros a pasar a la acción. Puedes contactar con otras organizaciones participantes y líderes comunitarios a través de los eventos locales de Blue Zones Project.

Métricas claras. Blue Zones Project se compromete a medir la acción y los resultados. Te ayudaremos a establecer mediciones pertinentes para las iniciativas saludables de tu organización. El progreso en la mejora del bienestar de toda la comunidad se controlará anual o bianualmente con una encuesta a la población.

Fuerza colaborativa. Blue Zones Project, que cuenta con más de 200 intervenciones en distintas organizaciones, pretende llegar a todos los lugares donde la gente vive, trabaja, aprende y se divierte. Los hábitos saludables se extienden dentro y fuera de la congregación, conectándote a ti y a tus socios con una comunidad próspera. En estos entornos, lo saludable y lo fácil son una misma cosa.

Reconocimiento positivo. Blue Zones Project tiene un historial consolidado de generación de una cobertura mediática y una concienciación pública positivas, con amplios beneficios para la contratación, la retención y la salud económica.

HAZ QUE LA ELECCIÓN SALUDABLE SEA LA ELECCIÓN FÁCIL. EN TU CONGREGACIÓN. EN TU COMUNIDAD.

Aporta tu poder al movimiento en favor de un cambio saludable. Contacta con tu equipo de Blue Zones Project para empezar con el Compromiso de las Organizaciones Religiosas de Blue Zones Project.