

💬 Mowa jako więź

Mowa to nie tylko dźwięk.

- To nasza pamięć, tożsamość i sposób bycia razem.
- Gdy przestajemy mówić świat wokół nas milknie.
- Rozmowa to sposób, by nie zniknąć z życia społecznego.

„ROZMOWA TO CODZIENNY TRENING PAMIĘCI I BLISKOŚCI.”



Rodzina to pierwszy język

- Seniorzy uczą dzieci mądrości słów, a dzieci przypominają dorosłym, że warto mówić prosto i z serca.
- Każde pokolenie wnosi coś innego razem tworzymy wspólny język troski.

„Kiedy mówisz, dajesz część siebie, a kiedy słuchasz przyjmujesz drugiego człowieka.”

Czasem wystarczy rozmowa, by ktoś poczuł się znów potrzebny.

💬 Siła dobrej rozmowy

3 kroki do lepszej rozmowy

1. Patrz w oczy.
2. Nie przerywaj.
3. Daj przestrzeń na ciszę.

Jedno słowo wsparcia może przywrócić komuś poczucie, że **jest częścią wspólnoty**.

Ćwiczenia rodzinne i międzypokoleniowe

- Raz w tygodniu opowiedz komuś historię z dzieciństwa lub wspomnienie z pracy. To ćwiczy pamięć, język i relacje.



Jak rozmawiać w społeczności

- Rozmowa w małej miejscowości to także **bezpieczeństwo** gdy się znamy, szybciej reagujemy w potrzebie.
- Dobre słowo może uruchomić lawinę dobra.