

Wsparcie osób ze szczególnymi potrzebami i ich opiekunów

19

I Ty masz prawo być sobą



Pakiety wdrożeniowe innowacji społecznych zostały przygotowane w ramach projektu „Innowacje w samorządzie” realizowanego przez Fundację Fundusz Współpracy.



Pakiet wdrożeniowy **I Ty masz prawo być sobą** został opracowany na podstawie innowacji społecznej stworzonej w ramach inkubatora Inkubator pomysłów.



Niniejszy materiał opublikowany jest na licencji CC BY 4.0 (Creative Commons-Uznanie autorstwa-4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0)). Szczegóły licencji znajdziesz pod adresem: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>

Projekt realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.



Autorzy innowacji:

- Iwona Kapturzak
- Fundacja dla Gigantów

Autorzy pakietu wdrożeniowego:

FUTURI

- Natalia Kacprzyk
- Łukasz Szczęsny
- Weronika Rochacka Gagliardi
- Ewelina Budzińska-Góra
- Magdalena Wojtas
- Maria Garus

Skład dokumentu:

- Magda Ociepka-Maik

Spis treści

01 Charakterystyka innowacji	5
1. Czym jest innowacja i jaki problem rozwiązuje?	6
2. Jakie jednostki mogą wdrażać innowacje?	16
3. Do jakich odbiorców jest kierowana innowacja?	18
4. Na czym polega wyjątkowość tego rozwiązania?	20
5. Co możecie zyskać wdrażając innowację?	21
6. Dlaczego Wasi odbiorcy będą zainteresowani innowacją?	22
02 Instrukcja wdrożenia	23
1. Na czym będzie polegało wdrożenie?	24
2. Jakich zasobów potrzebujecie do wdrożenia?	25
3. Jak przeprowadzić wdrożenie krok po kroku?	28
4. Na jakie potencjalne ryzyka należy uważać?	36
5. Harmonogram prac	38
6. Ramowy budżet wdrożenia innowacji	40
03 Lista załączników i źródeł	44
1. Lista załączników	45
2. Źródła	45

01

Charakterystyka innowacji



1. Czym jest innowacja i jaki problem rozwiązuje?

Czym jest rozwiązanie?

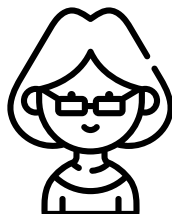
„I Ty masz prawo być sobą!” to cykl warsztatów wytchnieniowych dla opiekunów i opiekunek osób z niepełnosprawnościami i w spektrum autyzmu. Program opiera się na metodzie 4-O: otwieranie, ogarnianie, odpoczywanie, odkrywanie. Uczestnicy uczą się rozpoznawać własne potrzeby, porządkować codzienność, odpoczywać i wracać do swoich pasji. Ważnym elementem jest budowanie grup samopomocowych, które wspierają opiekunów także poza warsztatami.

Na jaki problem odpowiada?

Innowacja powstała w odpowiedzi na przeciążenie opiekunów osób z niepełnosprawnościami, którzy zmagają się z chronicznym zmęczeniem, brakiem wytchnienia, izolacją społeczną oraz utrudnionym dostępem do codziennej pomocy i możliwości odpoczynku.



Do kogo jest kierowana?



Opiekunowie i opiekunki osób z niepełnosprawnościami i w spek- trum autyzmu

przeciążeni codzien-
ną opieką, często
żyjący w izolacji
i pozbawieni czasu
na odpoczynek oraz
zadbanie o własne
potrzeby

Kto może wdrażać?



Wydziały polityki społecznej, zdro- wia i edukacji

które chcą włączyć
program do lokal-
nych działań wspie-
rających opiekunów



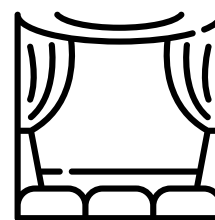
Ośrodki Pomocy Społecznej, Centra Pomocy Rodzinie

które mają kontakt
z rodzinami obciążo-
nymi opieką i mogą
kierować na warszta-
taty osoby najbar-
dziej
potrzebujących
wytchnienia



Placówki edu- kacyjne i psycholo- giczno-pedago- giczne

które wspierają
dzieci z niepełno-
sprawnościami i ich
rodziny oraz dyspo-
nują przestrzenią
i kadrą



Domy kultury i miejsca aktyw- ności lokalnej

które oferują
przestrzeń i mają
doświadczenie
w organizacji dzia-
łań społecznych

Jakie są najważniejsze funkcje?

- Realizacja cyklu ośmiu warsztatów wytchnieniowych pomagających opiekunom rozpoznawać swoje potrzeby, porządkować codzienność, odpoczywać i wracać do wspierających aktywności.
- Tworzenie dla opiekunów bezpiecznej, empatycznej przestrzeni, dającej poczucie bycia zaopiekowanym, wysłuchanym i traktowanym z uważnością.
- Wspieranie opiekunów w budowaniu nawyków samoopieki, odpoczynku i odpuszczania nadmiarowych obowiązków.
- Umożliwienie kontaktu i wymiany doświadczeń między osobami w podobnej sytuacji.
- Inicjowanie i rozwijanie grup samopomocowych dających wsparcie również poza warsztatami.
- Wzmacnianie sprawczości opiekunów i motywowanie ich do pozytywnych zmian w życiu osobistym, rodzinnym i zawodowym.

Jak działa innowacja?



Opiekunowie i opiekunki osób z niepełnosprawnościami

Biorą udział w cyklu ośmiu warsztatów wytchnieniowych opartych na metodzie 4-O*. Spotkania pomagają im zatrzymać się, zrozumieć własne potrzeby, uporządkować codzienność i znaleźć przestrzeń na odpoczynek. Program tworzy bezpieczne miejsce do rozmowy, wymiany doświadczeń i budowania grup samopomocowych, które działają również po zakończeniu warsztatów.

* **Metoda 4-O** to autorska koncepcja stworzona na potrzeby innowacji „I Ty masz prawo być sobą!”. Inspiracją były cztery grupy uniwersalnych potrzeb ludzkich opisanych przez dr. Marshalla Rosenberga, twórcę Porozumienia Bez Przemocy (NVC): potrzeba kontaktu ze sobą, potrzeba porządku i wpływu na własne życie, potrzeba odpoczynku i regeneracji oraz potrzeba rozwoju i ekspresji. [opracowanie własne na podstawie: Rosenberg, Marshall B., Porozumienie bez przemocy. O języku życia, J. Santorski & Co., Warszawa 2003 oraz materiałów źródłowych projektu, dostęp: 25.11.2025]



Osoby objęte opieką

W czasie warsztatów osoby z niepełnosprawnościami pozostają pod opieką asystentów, co zapewnia im bezpieczne i odpowiednio dostosowane warunki. Dzięki warsztatom zyskują opiekuna, który jest spokojniejszy, mniej obciążony i lepiej radzi sobie na co dzień. Przekłada się to na stabilniejszą atmosferę domową i bardziej przewidywalne relacje.



Asystenci osób z niepełnosprawnościami

W czasie warsztatów zajmują się osobami zależnymi, odpowiednio dostosowując działania do indywidualnych potrzeb podopiecznych. Przed warsztatami powinni zapoznać się z przestrzenią, w której będą przebywać, a opiekę nad osobami z niepełnosprawnościami i w spektrum autyzmu powinni przejąć już przy wejściu do budynku, by maksymalnie ograniczyć ich stres. Dzięki udziałowi w innowacji zyskują możliwość pracy w dobrze zaplanowanym środowisku, z jasnymi zasadami i przygotowanymi scenariuszami działań. Mają też okazję rozwijać kompetencje m.in. w pracy z dziećmi i młodzieżą z różnymi potrzebami.



Grupa samopomocowa

Powstaje w trakcie warsztatów jako dodatkowy element sieciowania i wsparcia wzajemnego uczestników. Jej działanie jest kontynuowane po zakończeniu warsztatów.

Jak wygląda usługa krok po kroku?

- **Rekrutacja uczestników i zespołu**

Organizator ogłasza nabór, udostępnia na swojej stronie internetowej formularz zgłoszeniowy dla uczestników oraz osobny dla trenerów i asystentów (np. Google Form). Następnie kwalifikuje osoby najbardziej potrzebujące wsparcia, jak również najlepiej pasujące do zespołu specjalistów. Zgłoszenia mogą przekazywać także organizacje partnerskie.

- **Przygotowanie warsztatów**

Ustalany jest harmonogram, wynajmowana przestrzeń, wybierani trenerzy i asystenci, którzy będą opiekować się podopiecznymi uczestników podczas warsztatów. Organizator przygotowuje materiały, poczęstunek oraz zestawy powitalne.
- **Sala warsztatowa i przestrzeń do opieki nad osobami z niepełnosprawnościami i w spektrum autyzmu**

Potrzebne jest komfortowe, dostępne dla wszystkich pomieszczenie do prowadzenia zajęć dla opiekunów oraz drugie pomieszczenie dla podopiecznych, gdzie asystenci mogą zapewnić im bezpieczną i spokojną opiekę, umożliwiając opiekunom pełne uczestnictwo w warsztatach.
- **Realizacja warsztatów**

Warsztaty są realizowane w ciągu 8 spotkań odbywających się co tydzień lub co dwa tygodnie. Każdy moduł (2 spotkania) ma inny cel i prowadzi uczestników przez kolejne etapy pracy samorozwojowej. Czas pojedynczego spotkania to około 4 godziny. Szczegółowe propozycje scenariuszy warsztatów znajdują się w załączniku 1 („Poradnik dla realizatorów”).

 - **Moduł 1: Otwieranie** — rozpoznanie własnych potrzeb i emocji.
 - **Moduł 2: Ogarnianie** — praca nad odzyskaniem przestrzeni czasowej dla siebie.
 - **Moduł 3: Odpoczywanie** — doświadczenie różnych form wytchnienia i regeneracji.
 - **Moduł 4: Odkrywanie** — powrót do pasji i zainteresowań.
- **Tworzenie grup samopomocowych**

Po każdym warsztacie uczestnicy pozostają w kontakcie w utworzonych grupach, m.in. na WhatsAppie lub Messengerze. Wymieniają się codziennymi sukcesami, potrzebami i trudnościami, a z czasem tworzą stabilne źródło realnego wsparcia.
- **Monitorowanie jakości działań**

Organizatorzy systematycznie zbierają opinie po każdym spo-

tkaniu i monitorują przebieg zajęć oraz dynamikę grupy. Dzięki temu wprowadzają niezbędne usprawnienia, dbają o komfort uczestników i szybko reagują na pojawiające się potrzeby.

- **Zamknięcie cyklu**

Na koniec cyklu warsztatów organizowane jest spotkanie podsumowujące mające na celu docenienie wkładu i wysiłku uczestników oraz omówienie planów i pomysłów na przyszłe działania.



Na zdjęciu seniorki uprawiające jogę i spędzające czas razem.

Dlaczego to działa?

- Program został opracowany przez osoby mające własne doświadczenie opieki nad osobami z niepełnosprawnościami, dzięki czemu uczestnicy otrzymują autentyczne zrozumienie, bliskość i wsparcie wolne od ocen.
- Metoda 4-O prowadzi uczestników przez proces zmiany krok po kroku: od uświadomienia własnych potrzeb, poprzez porządkowanie codzienności, po praktykowanie odpoczynku i powrót do pasji.
- Zajęcia odbywają się w ciepłej, empatycznej atmosferze, opartej na drobnych gestach troski, które wzmacniają poczucie bezpieczeństwa i bycia zaopiekowanym.
- Warsztaty dostarczają prostych narzędzi, które można od razu wykorzystać w codziennym życiu.
- Uczestnicy tworzą trwałe grupy samopomocowe – zyskują wsparcie i poczucie wspólnoty także po zakończeniu cyklu.
- Dzięki połączeniu wiedzy i konkretnych ćwiczeń uczestnicy szybko odzyskują energię i wprowadzają praktyczne zmiany w codziennym życiu, a uczestnictwo w grupie buduje trwałe wsparcie i poczucie przynależności.

Jak może wyglądać przykładowy program?

Poniżej przedstawiamy przykładowy program – dla wyobrażenia oraz inspiracji. Ostateczna wersja powinna zostać dopracowana w oparciu o analizę potrzeb lokalnej społeczności i poparta wyborem odpowiedniego partnera (np. organizacji).

Gmina we współpracy z lokalną szkołą, do której uczęszczają dzieci z niepełnosprawnościami, organizuje cykl warsztatów wytchnieniowych dla ich rodziców. Cykl może być zatytułowany „I Ty masz prawo być sobą!”, ale również: „I Ty masz prawo odpocząć!”, „Zadbaj o siebie, Rodzicu”, „Razem w wytchnieniu” czy „Droga do siebie”. Realizację programu wspiera lokalna organizacja pozarządowa specjalizująca się w pracy z opiekunami osób z niepełnosprawnościami, zapewniając trenerów, materiały i opiekę asystentów. Dzięki temu rodzice otrzymują kompleksowe wsparcie blisko swojego miejsca zamieszkania.

Program obejmuje 4 moduły tematyczne i osiem spotkań realizowanych co tydzień lub co dwa tygodnie (po 2 na moduł). Tematyka i cele każdego modułu odpowiadają na podstawowe wyzwania, z jakimi mierzą się rodzice, i służą zaspokajaniu najważniejszych potrzeb związanych z wytchnieniem i regeneracją.

Moduł 1: Otwieranie

Uczestnicy zatrzymują się i przyglądają własnym potrzebom, emocjom i marzeniom. Warsztaty pomagają im nazwać to, co na co dzień bywa odkładane lub ignorowane.

Moduł 2: Ogarnianie

Spotkania skupione jest na porządkowaniu życia codziennego, planowaniu i odpuszczaniu nadmiarowych obowiązków. Uczestnicy uczą się tworzyć przestrzeń dla siebie.

Moduł 3: Odpoczywanie

Zajęcia wprowadzające różne formy regeneracji – techniki relaksacyjne, pracę z ciałem, tai chi, elementy fizjoterapii. Celem jest doświadczenie realnego wytchnienia.

Moduł 4: Odkrywanie

Warsztaty, które pozwalają powrócić do pasji lub odkryć nowe aktywności dające radość i poczucie sprawczości – np. taniec, rękodzieło czy zajęcia kreatywne.

Dodatkowe atuty warsztatów:

- **opieka nad podopiecznymi uczestników** — organizator programu zapewnia asystentów z odpowiednimi kwalifikacjami do pracy z dziećmi z niepełnosprawnościami, aby opiekunowie mogli w pełni uczestniczyć w zajęciach, a dzieci czuły się bezpiecznie i komfortowo,
- **grupa samopomocowa** — po pierwszym warsztacie uczestnicy dołączają do grupy w komunikatorze typu WhatsApp/Messenger, dzielą się tam małymi sukcesami, trudnościami i tym, co pomaga im dbać o siebie, grupa działa również po zakończeniu cyklu,
- **zestawy powitalne** — uczestnicy otrzymują pakiet drobiazgów (notes, mini notes, długopis, mały prezent związany z odpoczynkiem, np. olejek lawendowy, poduszka na oczy, dzwoneczek), które wspierają ideę troski o siebie,
- **spotkanie podsumowujące** — ostatnie spotkanie ma charakter celebracyjny – to wspólne podsumowanie cyklu, rozmowa o zmianach, wręczenie dyplomów i wzmocnienie relacji w grupie.

2. Jakie jednostki mogą wdrażać innowacje?

W ramach grantów innowacje mogą być wdrażane przez Jednostki Samorządu Terytorialnego oraz ich jednostki organizacyjne. Jednak innowacje mogą być także wdrażane poza grantem w ramach własnych zasobów. W takim przypadku nie ma ograniczeń i istnieje możliwość samodzielnego wykorzystania dostępnych materiałów. Dodatkowo wyłoniono także możliwych partnerów lokalnych, którzy mogą stanowić istotne wsparcie podczas wdrażania innowacji.

Jednostki Samorządu Terytorialnego (JST) i jednostki organizacyjne JST

1. Wydziały polityki społecznej, zdrowia i edukacji

Dysponują kompetencjami i narzędziami do planowania oraz wdrażania lokalnych programów wsparcia, dzięki czemu mogą włączyć cykl warsztatów wytchnieniowych do stałej oferty JST.

2. Ośrodki Pomocy Społecznej

Znają sytuację rodzin i prowadzą bezpośrednią pracę z opiekunami, co pozwala im skutecznie organizować, prowadzić i monitorować program wytchnieniowy.

3. Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie

Realizują działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów, dzięki czemu mogą pełnić rolę odpowiedzialnej jednostki wdrażającej program na poziomie powiatu.

4. Domy kultury i miejsca aktywności lokalnej

Mają zaplecze organizacyjne i dostępne sale, co pozwala im prowadzić regularne zajęcia wytchnieniowe jako część oferty dla mieszkańców.

5. Szkoły i przedszkola

Pozostają w stałym kontakcie z rodzicami dzieci z niepełnosprawnościami i dysponują przestrzenią, dzięki czemu mogą organizo-

wać warsztaty oraz wspierać ich systemowe wdrażanie. Mogą wykorzystać innowację do realizacji celów rozwojowych w obszarze jakości życia mieszkańców.

Potencjalni partnerzy lokalni

1. Poradnie psychologiczno-pedagogiczne

Wspierają merytorycznie, kierują rodziców wymagających wytchnienia.

2. Organizacje pozarządowe

Zapewniają know-how, prowadzą warsztaty, dostarczają scenariuszy, trenerów i opiekunów, wspierają rekrutację, komunikację i współprowadzenie działań.

3. Grupy nieformalne opiekunów

Mogą współorganizować program i wspierać tworzenie grup samopomocowych.

4. Przychodnie POZ

Mogą kierować opiekunów potrzebujących wytchnienia do programu, wspierać przekazywanie informacji i współpracować przy budowaniu lokalnej sieci wsparcia.

3. Do jakich odbiorców jest kierowana innowacja?

Jednym z istotniejszych zadań podczas wdrażania innowacji jest precyzyjne określenie grupy odbiorców. Pozwala to na lepsze zarządzanie wdrożeniem i realizacją zadań, a także bardziej precyzyjne działania komunikacyjne i rekrutacyjne.



Opiekunowie i opiekunki osób z niepełnosprawnościami i w spektrum autyzmu

- Są przeciążeni codzienną opieką, często działają bez wsparcia bliskich.
- Żyją w izolacji społecznej, brakuje im kontaktu z innymi dorosłymi.
- Nie mają czasu ani przestrzeni na odpoczynek, rozwój czy realizację własnych potrzeb.



Rodzice samodzielnie wychowujący dzieci z niepełnosprawnościami i w spektrum autyzmu

- Samodzielni opiekunowie często nie mają dostępu do wytnienia i nie wiedzą, gdzie go szukać ani jak z niego skorzystać.
- Często rezygnują z pracy, życia społecznego i odpoczynku, żeby zająć się dzieckiem.
- Potrzebują bezpiecznej opieki dla dziecka, by móc uczestniczyć w warsztatach.



Osoby łączące opiekę z pracą zawodową

- Zmagają się z chronicznym zmęczeniem, brakiem czasu i ryzykiem wypalenia.
- Szukają narzędzi do uporządkowania codzienności i redukcji przeciążenia.
- Potrzebują wsparcia emocjonalnego i kontaktu z innymi opiekunami.

4. Na czym polega wyjątkowość tego rozwiązania?

Warto mieć świadomość, na czym polega wyjątkowość tego rozwiązania, i dbać o to, aby te aspekty nie umknęły w gąszczu zadań i terminów.

**Program oparty
na doświadczeniu
opiekunów**

Program innowacji został opracowany przez opiekunki osób z niepełnosprawnością i w spektrum autyzmu na bazie ich własnych doświadczeń i potrzeb.

**Metoda
4-O obejmująca
cztery kluczowe
obszary życia**

Program bazuje na teorii dr. Marshalla Rosenberga i łączy w sobie: pracę z emocjami, porządkowanie codzienności, odpoczynek i powrót do pasji. Dzięki temu wspiera opiekunów całościowo, a nie tylko w jednym aspekcie.

**Gotowy, kompletny
zestaw narzędzi do
wdrożenia**

Institucje otrzymują scenariusze warsztatów, instrukcje, materiały i wskazówki organizacyjne. Program można rozpocząć szybko, bez potrzeby tworzenia go od podstaw.

**Połączenie
warsztatów
z opieką asystentów**

Ze względu na zatrudnienie asystentów, udział w programie jest możliwy dla rodziców samodzielnie wychowujących dzieci albo dla obojga rodziców jednocześnie. To rzadkie rozwiązanie, które realnie odciąża opiekunów.

**Budowanie
trwałych grup
samopomocowych**

Grupy tworzone w trakcie programu działają również po jego zakończeniu, dając uczestnikom wsparcie, wymianę doświadczeń i poczucie przynależności.

**Dobrostan
opiekuna
w centrum**

Innowacja zmienia perspektywę i podkreśla, że opiekun też ma potrzeby i prawo do odpoczynku. To podejście, którego w systemie wsparcia często brakuje.

5. Co możecie zyskać wdrażając innowację?

Wdrożona innowacja może służyć rozwiązaniu konkretnego problemu danego samorządu, ale także wpisywać się w szereg innych zadań i celów. Poniżej znajdują się korzyści dla samorządów wdrażających.

Wzmocnienie lokalnego systemu wsparcia

Program pomaga samorządowi w sposób systematyczny reagować na realne potrzeby opiekunów osób z niepełnosprawnościami – jednej z najbardziej obciążonych i często pomijanych grup.

Sprawdzony, gotowy do użycia program

Komplet narzędzi jest już gotowy: scenariusze zajęć, instrukcje, materiały i dobre praktyki. Można je wdrożyć bez konieczności tworzenia programu od zera, oszczędzając czas i zasoby, których zazwyczaj samorządowi brakuje.

Budowanie zaufania i więzi w społeczności

Uczestnicy programu tworzą trwałe grupy samopomocowe. Dzięki temu rośnie poczucie bezpieczeństwa, sprawczości i zakorzenienia w lokalnej społeczności.

Lepsze relacje z rodzinami osób z niepełnosprawnościami

Instytucje, które wdrażają program, zyskują opinię miejsc wrażliwych, otwartych i skutecznie wspierających. To buduje zaufanie mieszkańców i wzmacnia długofalową współpracę.

Możliwość rozwijania oferty

Program może być rozszerzany o działania edukacyjne, integracyjne lub kolejne moduły. Daje elastyczną bazę do dalszych inicjatyw na rzecz opiekunów i ich rodzin.

6. Dlaczego Wasi odbiorcy będą zainteresowani innowacją?

Podczas rekrutacji odbiorców do projektu ważne jest, aby mówić do nich językiem ich korzyści. Dzięki temu będą w stanie zrozumieć, czego mogą się spodziewać po uczestnictwie, i zobaczyć, jak wpłynie to na ich życie.

Poniżej znajdziesz główne korzyści, które możesz przywołać, pozyskując różne grupy odbiorców dla wdrażanej innowacji.



Opiekunowie i opiekunki osób z niepełnosprawnościami i w spektrum autyzmu

- Zyskują czas tylko dla siebie i realne wytchnienie.
- Czują się zrozumiani, wysłuchani i potraktowani z troską.
- Uczą się porządkować codzienność i dbać o własne potrzeby.
- Poznają osoby w podobnej sytuacji i budują grupę wsparcia.



Rodzice samodzielnie wychowujący dzieci z niepełnosprawnościami i w spektrum autyzmu

- Otrzymują możliwość udziału dzięki zapewnieniu opieki odpowiednio wykwalifikowanych asystentów.
- Otrzymują przestrzeń na odpoczynek i wzmocnienie swojej odporności emocjonalnej.
- Zyskują poczucie, że nie są sami i mogą liczyć na długofalowe wsparcie.



Osoby łączące opiekę z pracą zawodową

- Otrzymują proste narzędzia do redukcji przeciążenia i stresu.
- Uczą się lepiej organizować obowiązki domowe i zawodowe.
- Dostają wsparcie emocjonalne i dostęp do grupy samopomocowej.

02

Instrukcja wdrożenia



1. Na czym będzie polegało wdrożenie?

Innowacja została podzielona na 5 etapów. Dodatkowo wyłonione zostały działania, które powinny zostać zrealizowane w trakcie realizacji grantu (etapy 1 i 2). Etapy 3 i 4 pozwalają rozwijać innowację, jednak nie są wymagane do rozliczenia grantu.

Przed napisaniem wniosku o grant



Rozpoznanie (1-2 miesiące)

Weryfikacja zasobów i możliwości organizacyjnych. Identyfikacja grupy docelowej i jej potrzeb. Określenie wariantu i harmonogramu realizacji działań.

Realizacja grantu



Przygotowanie (4 miesiące)

Powołanie zespołu. Opracowanie procedur i harmonogramu warsztatów. Rekrutacja uczestników. Przygotowanie prowadzących.



Uruchomienie (8 miesięcy)

Zorganizowanie spotkania wdrożeniowego z uczestnikami. Uruchomienie komunikacji. Przeprowadzenie cyklu warsztatów.

Rozwój rozwiązania po rozliczeniu grantu



Monitoring (2-3 miesiące)

Weryfikacja trwałości rezultatów. Ocena działania i aktywności grup samopomocowych.



Upowszechnianie (2-3 miesiące)

Zwiększenie rozpoznawalności i świadomości potrzeby wspierania opiekunów osób z niepełnosprawnościami.

2. Jakich zasobów potrzebujecie do wdrożenia?

Do wdrożenia będziesz potrzebować różnego rodzaju zasobów, które zostały podzielone na kilka kategorii.

Zasoby ludzkie porządkują, jakie role są potrzebne do przeprowadzenia rozwiązania i prawdopodobnie będą wymagały stworzenia nowych stanowisk pracy.

Zasoby organizacyjne wyznaczają listę działań, o które należy zadbać w ramach własnej organizacji.

Zasoby informacyjne porządkują, o jakiego rodzaju informacje warto zadbać podczas realizacji innowacji.

Zasoby przestrzenne wskazują na to, jakiego rodzaju przestrzeń będzie konieczna do wdrożenia innowacji.

Zasoby ludzkie



- **koordynator / koordynatorka opieki wytchnieniowej** — odpowiada za organizację i przebieg usługi wytchnieniowej, w tym harmonogram i komunikację z uczestnikami i prowadzącymi. Koordynuje przygotowanie przestrzeni, materiałów, poczęstunku oraz niezbędnego wyposażenia na każde spotkanie, zapewniając warunki zgodne z założeniami metody 4-0
- **specjalista / specjalistka ds. rekrutacji i kontaktu z uczestnikami** — prowadzi nabór uczestników, utrzymuje bieżący kontakt, udziela informacji, gromadzi listy obecności, zgody formalne, ankiety i podsumowania spotkań organizacyjnych, przekazuje przypomnienia i wspiera uczestników w formalnościach
- **trener / trenerzy prowadzący moduły warsztatowe 4-0** — realizują warsztaty w oparciu o przygotowane scenariusze, dbają o proces grupowy, tempo pracy, bezpieczeństwo emocjonalne oraz praktyczny wymiar zajęć

- **asystenci osób z niepełnosprawnościami** — zapewniają opiekę podopiecznym uczestników podczas warsztatów oraz dbają o ich bezpieczeństwo i komfort; asystenci powinni mieć ukończone kursy lub szkolenia przygotowujące do pracy z osobami z niepełnosprawnościami oraz doświadczenie w opiece nad osobami o szczególnych potrzebach; wymagana jest umiejętność reagowania na trudności emocjonalne i sensoryczne oraz zapewnienia bezpiecznej, spokojnej opieki podczas warsztatów

Ważne jest, aby osoby zaangażowane charakteryzowały się empatią, otwartością i doświadczeniem pracy z opiekunami osób z niepełnosprawnościami lub same miały styczność z tym środowiskiem. Role mogą być łączone w zależności od możliwości organizatora, jednak kluczowe jest zapewnienie płynności działań oraz bezpieczeństwa emocjonalnego uczestników.

Zasoby organizacyjne



- **koordynator projektu** — planowanie i zarządzanie procesem, przygotowanie harmonogramu działań, ustalenie sposobu przepływu informacji i zasad komunikacji, jasny podział obowiązków zgodnie z kompetencjami zespołu, zapewnienie procedur obiegu dokumentów i rozliczeń zgodnych z zasadami instytucji, przygotowanie procedur zakupowych i zamówień drobnych usług/materiałów, zapewnienie systemu obsługi organizacyjnej warunków warsztatów, dokumentowanie i raportowanie przebiegu działań, ustalenie sposobu monitorowania i dokumentowania działań, przygotowanie zasad raportowania zgodnie z wymaganiami finansowymi i projektowymi
- **obsługa księgową** — rozliczenie projektu

Zasoby informacyjne



- **materiały merytoryczne do realizacji warsztatów**
 - podręcznik metody 4-O
 - scenariusze warsztatów i instrukcje dla prowadzących
 - materiały wspierające moderację i przebieg procesu
- **dokumenty formalne i rekrutacyjne**
 - formularze zgłoszeniowe i zasady uczestnictwa
 - zgody formalne oraz dokumentacja związana z ochroną danych osobowych (RODO)

- procedury informacyjne dla uczestników dotyczące udziału w warsztatach
- **narzędzia komunikacji z uczestnikami**
 - krótkie instrukcje i harmonogramy
 - wiadomości przypominające (SMS, e-mail, komunikatory)
 - informacje o kolejnych krokach i zasadach pracy w trakcie procesu
- **materiały informacyjne dla społeczności lokalnej**
 - treści informujące o realizacji projektu publikowane w wyważony i etyczny sposób
 - komunikaty na stronie instytucji, w mediach społecznościowych, tablicach ogłoszeń lub lokalnych biuletynach
 - materiały przygotowane z poszanowaniem prywatności uczestników i bezpieczeństwa wizerunkowego

Zasoby przestrzenne



- **sala warsztatowa** — przestrzeń przeznaczona do prowadzenia zajęć powinna zapewniać komfort, poczucie prywatności i bezpieczeństwa uczestników; ważne jest, aby była dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami (dostęp, toalety, możliwość swobodnego poruszania się) oraz sprzyjała atmosferze wytchnienia i skupienia; wyposażenie może obejmować: stoły, krzesła, tablicę lub monitor, notatniki oraz podstawowe materiały do pracy; drobne elementy komfortu np. koce, poduszki, maty dodatkowo wzmacniają poczucie zaopiekowania i bezpieczeństwa
- **przestrzeń do opieki nad osobami zależnymi** — potrzebne jest zorganizowanie wydzielonej przestrzeni do opieki nad podopiecznymi uczestników, takie rozwiązanie znacząco zwiększa dostępność udziału w warsztatach; przestrzeń powinna umożliwiać bezpieczne, spokojne i komfortowe przebywanie osób wymagających wsparcia oraz ułatwiać współpracę z asystentami

3. Jak przeprowadzić wdrożenie krok po kroku?

Poniżej znajduje się szczegółowy opis propozycji działań, które warto zrealizować, aby skutecznie wdrożyć innowację. Niektóre z nich są opcjonalne (na kolorowym tle), a więc takie, które zwiększają jakość innowacji, jednak pominięcie ich nie wpłynie negatywnie na wdrożenie rozwiązania.

Przed napisaniem wniosku o grant

Etap 0 Rozpoznanie

1. Zidentyfikuj lokalną grupę potencjalnych uczestników

Zbierz wstępne informacje o opiekunach osób z niepełnosprawnościami w Twojej gminie lub powiecie, korzystając z dostępnych danych (np. OPS, PCPR, organizacje rodzicielskie, szkoły specjalne, poradnie, organizacje pozarządowe lub grupy nieformalne). Postaraj się ustalić, ilu potencjalnych uczestników mogłoby wziąć udział w pierwszej edycji warsztatów, jakie mogą mieć ograniczenia oraz jakie wsparcie zwiększy ich dostępność.

2. Zweryfikuj potrzeby i gotowość potencjalnych odbiorców

Skontaktuj się z opiekunami lub instytucjami pracującymi z rodzinami i zapytaj o najbardziej realne warunki udziału (np. preferowany czas zajęć, potrzebę opieki nad podopiecznymi, lokalizację zajęć, bariery transportowe, możliwe formy kontaktu i komunikacji). Postaraj się ustalić realną dostępność czasową oraz czynniki, które mogą wpłynąć na przerwanie udziału w projekcie.

3. Oceń możliwości organizacyjne

Sprawdź, jakimi zasobami dysponujesz (kadrowymi, logistycznymi, informacyjnymi i administracyjnymi), rozważ możliwość zaangażowania osób, które mają doświadczenie w pracy z opiekunami lub w prowadzeniu procesów grupowych. Zastanów się, czy w Twojej organizacji istnieje osoba, która może pełnić rolę koor-

więcej na następnej stronie ↓

dynatora opieki wytchnieniowej, zadbać o przepływ informacji, formalności i kontakt z uczestnikami.

4. Wybierz wariant realizacji przedsięwzięcia

Podejmij wstępną decyzję dotyczącą liczby grup warsztatowych, czasu ich trwania, intensywności spotkań, liczby uczestników.

Decyzję uzależnij od dostępnych zasobów oraz możliwości zapewnienia bezpieczeństwa i jakości usługi.

5. Wstępnie zaplanuj koszty i sposób finansowania

Przeanalizuj, jakie elementy muszą zostać sfinansowane z grantu (np. wynagrodzenia, opieka nad podopiecznymi, materiały, wynajem sal), a które mogą być wsparte bezkosztowo (np. użyczenie przestrzeni, materiały własne, wolontariat, współpraca partnerska). Uwzględnij wariant minimum oraz opcję rozszerzoną, jeśli pojawią się dodatkowe zasoby.

6. Przygotuj roboczy harmonogram

Określ ramy czasowe dla realizacji innowacji tak, aby móc zakończyć ją w 12 miesiącach. Zapisz, które działania powinny być realizowane równolegle, a które sekwencyjnie.

7. Zaplanuj sposób kontaktu i rekrutacji

Wybierz kanały komunikacji, które będą najlepiej dopasowane do uczestników (np. telefon, SMS, WhatsApp / Messenger, lokalne fora, małe spotkania informacyjne). Zadbaj o prosty i zrozumiały przekaz.

Chcesz więcej? (opcjonalnie)

Przeprowadź krótką, nieformalną diagnozę potrzeb (np. ankieta online, rozmowy z przedstawicielami organizacji rodziców, terapeutami lub asystentami rodziny), aby upewnić się, że oferowana forma wsparcia odpowiada na realne potrzeby, a proponowany model zajęć jest dostępny i adekwatny do ich możliwości.

Realizacja grantu

Etap 01 Przygotowanie

1. Powołaj zespół i przypisz role wraz z zakresem odpowiedzialności

Zapewnij sprawny nabór, w którym zrekrutujesz kluczowe osoby do zespołu – przede wszystkim trenerów i asystentów. Zadbaj o to, aby każda osoba rozumiała swoje zadania oraz cel i charakter pracy rozwojowej z opiekunami. Przekaż zespołowi komplet zasobów informacyjnych, w tym podręcznik, scenariusze warsztatowe oraz zasady komunikacji z uczestnikami, tak aby proces był prowadzony spójnie i zgodnie z założeniami innowacji.

2. Przygotuj i skonfiguruj niezbędną dokumentację formalną i kanały komunikacji

Opracuj formularze zgłoszeniowe, zgody na uczestnictwo oraz dokumenty związane z ochroną danych osobowych. Upewnij się, że uczestnicy mają możliwość zapoznania się z zasadami udziału w usłudze, sposobem komunikacji oraz zakresem wsparcia, jakie zostanie im zapewnione. W tym czasie dopracuj również sposób oraz kanały komunikacji z uczestnikami (np. telefon, SMS, e-mail, komunikatory), mając na uwadze ich sytuację życiową i preferencje dostępności.

3. Zapewnij odpowiednią przestrzeń do prowadzenia warsztatów

Zadbaj o komfort, bezpieczeństwo, dostępność i atmosferę sprzyjającą pracy. Przetestuj praktycznie salę przed rozpoczęciem działań, aby wychwycić ewentualne trudności logistyczne lub bariery w dostępie.

4. Ustal zasady organizacji opieki nad podopiecznymi uczestników

Określ sposób przekazywania i odbioru podopiecznych, zakres odpowiedzialności, zasady bezpieczeństwa oraz godziny opieki. Dopilnuj, aby uczestnicy poznali te zasady przed rozpoczęciem spotkań.

5. Ustal ostateczny harmonogram warsztatów

Dopasuj dni i godziny zajęć do możliwości uczestników. Przygotuj system krótkich, przyjaznych przypomnień o spotkaniach oraz zapewnij materiały warsztatowe i elementy wspierające komfort uczestników – poczęstunek, napoje i przybory zgodne z metodą 4-O.

6. Dokonaj rekrutacji uczestników

Opieraj się na jasnych zasadach, które uwzględniają ich sytuację życiową i możliwość utrzymania udziału w programie. Zadbaj o prosty proces zgłoszeń i krótkie rozmowy wstępne, aby upewnić się, że uczestnicy rozumieją charakter cyklu oraz jego wymagania organizacyjne, czasowe i emocjonalne.

7. Przygotuj prowadzących do realizacji cyklu

Upewnij się, że znają scenariusze pracy, sposób prowadzenia zajęć metodą 4-O oraz zasady reagowania na trudne sytuacje i emocje. Warto zaplanować krótkie spotkanie organizacyjne przed pierwszym warsztatem, aby ustalić przebieg i podział ról.

Realizacja grantu

Etap 02 Uruchomienie

1. Przeprowadź krótkie wdrożenie wstępne

Podczas takiego spotkania wyjaśnij cel warsztatów, ich strukturę, metodę 4-O oraz zasady pracy w grupie. Pozwól uczestnikom zadać pytania i omówić indywidualne potrzeby lub ograniczenia, tak aby weszli w proces w sposób świadomy i spokojny.

2. Uruchom kanały komunikacji i system potwierdzania obecności

Korzystaj z form wygodnych dla uczestników. Ustal częstotliwość kontaktu, sposób przekazywania zmian oraz prostą procedurę reagowania na nieobecności.

Chcesz więcej? (opcjonalnie)

Przygotuj krótką wiadomość powitalną lub mini pakiet startowy, aby wzmocnić poczucie bezpieczeństwa i ułatwić wejście w proces.

3. Przeprowadź pełny cykl warsztatów metodą 4-O

Realizuj kolejne spotkania zgodnie ze scenariuszami i potrzebami grupy. Dbaj o atmosferę bezpieczeństwa, możliwość wyrażania emocji i budowanie relacji między uczestnikami.

Rozwój rozwiązania po rozliczeniu grantu

Etap 03 Monitoring działań

1. **Analizuj postępy i doświadczenia uczestników**

Zbieraj informacje dotyczące ich zaangażowania, poczucia bezpieczeństwa, komfortu oraz zmian, jakie zauważają w swoim funkcjonowaniu. Wykorzystaj proste narzędzia monitoringu, takie jak krótkie ankiety, rozmowy indywidualne lub refleksyjne rundki końcowe po spotkaniach, tak aby wskaźniki rozwojowe były oparte na rzeczywistych odczuciach uczestników.

2. **Monitoruj przebieg działań warsztatowych**

Obserwuj, czy proces jest realizowany zgodnie ze scenariuszami metody 4-0, a uczestnicy mają przestrzeń do wyrażania swoich emocji i doświadczeń. Zwracaj uwagę na atmosferę grupy, dynamikę relacji oraz pojawiające się trudności lub potrzeby modyfikacji. Monitoring może obejmować krótkie rundy na zakończenie spotkania, mini ankiety dobrostanu, notatki obserwacyjne prowadzących lub rozmowy indywidualne. Jeśli wprowadzana była opieka nad podopiecznymi uczestników, monitoruj również jej organizację, bezpieczeństwo, adekwatność i poziom zadowolenia rodziców/opiekunów.

3. **Zbieraj doświadczenia zespołu**

Zapytaj, które elementy przedsięwzięcia i organizacji działań sprawdziły się najlepiej, co wymaga dopracowania oraz jak przebiegała komunikacja wewnętrzna. Jeśli realizację prowadzą dwie osoby, zadbaj o to, by po każdym spotkaniu podsumowały je i uwspólniły swoje refleksje.

4. **Dokonaj krótkiej analizy organizacyjnej**

Oceń, czy zaplanowane zasoby były wystarczające, adekwatne do potrzeb i obciążenia uczestników oraz zespołu. Zwróć uwagę, czy harmonogram, częstotliwość spotkań oraz wybrane rozwiązania logistyczne okazały się odpowiednie i nie rodziły dodatkowych barier.

5. Wprowadzaj drobne modyfikacje

Reaguj na sygnały od uczestników i prowadzących w sposób elastyczny, uważny i proporcjonalny, tak aby zachować spójność metody, ale jednocześnie wspierać realne potrzeby osób w procesie. Modyfikacje mogą dotyczyć m.in. długości ćwiczeń, sposobu komunikacji, tempa pracy, ustawienia przestrzeni czy elementów wspierających komfort.

6. Przygotuj krótkie podsumowanie końcowe

Opracuj dokument lub notatkę zawierającą najważniejsze doświadczenia i rekomendacje, które mogą pomóc innym realizatorom lub posłużyć do upowszechniania. Uwzględnij najważniejsze korzyści dla uczestników, czynniki wspierające i utrudniające proces, rekomendacje dla przyszłych edycji oraz propozycje rozwoju programu.

Chcesz więcej?

Zaproś uczestników i zespół do krótkiego spotkania podsumowującego w formie kręgu rozmowy lub anonimowej wymiany dobrych praktyk, aby podtrzymać efekt grupowy, zebrać refleksje oraz utrwalić najważniejsze wnioski.

Rozwój rozwiązania po rozliczeniu grantu

Etap 04 Upowszechnianie

1. Przygotuj krótkie podsumowanie doświadczeń uczestników, zespołu realizacyjnego oraz instytucji

Uwzględnij zarówno zmiany osobiste i kompetencyjne, jak i aspekty organizacyjne, logistyczne, emocjonalne oraz związane z dostępnością. W podsumowaniu oprzyj się na danych i informacjach zebranych podczas wcześniejszych etapów, zamiast na wrażeniach czy ogólnych ocenach.

2. Zweryfikuj, czy model wsparcia był adekwatny do potrzeb uczestników

Sprawdź też, czy instytucja dysponuje zasobami umożliwiającymi powtórzenie lub rozszerzenie programu. Przeanalizuj, które elementy modelu mogą być stosowane bez zmian, które wymagają modyfikacji, a które można uprościć, aby zapewnić dostępność dla kolejnych grup. Weź pod uwagę także czynniki zewnętrzne, takie jak lokalne potrzeby, potencjał partnerów, sytuację finansową czy gotowość kadrową.

3. Przygotuj materiał podsumowujący

Przygotuj podsumowanie, np. notatkę, prezentację, krótki opis, miniporadnik lub zestaw dobrych praktyk, w których znajdują się kluczowe elementy warte przekazania innym realizatorom. Materiał powinien być zrozumiały, dostępny i oparty na doświadczeniu praktycznym, a nie języku stricte eksperckim, tak aby mógł być wykorzystywany w różnych kontekstach i środowiskach.

4. Zadbaj o odpowiednie formy informowania o zakończeniu cyklu usługi oraz potencjale do kontynuacji

Aby informacje były etyczne, bezpieczne i nie naruszały prywatności uczestników, w komunikacji skoncentruj się na procesie, rozwiązaniu i rekomendacjach, nie na indywidualnych historiach. Każda forma upowszechnienia powinna być zaakceptowana przez uczestników oraz zgodna z zasadą „nie szkodzić”.

4. Na jakie potencjalne ryzyka należy uważać?

Każde wdrożenie projektu niesie za sobą bariery, które mogą się pojawiać w trakcie prac. Poniżej znajduje się lista barier oraz sposoby radzenia sobie z nimi, które pozwolą na lepsze przygotowanie się do działania.

Bariera	Sposób poradzenia sobie z nią
Trudność w rekrutacji uczestników lub mała liczba zgłoszeń	Współpracuj z lokalnymi instytucjami i organizacjami wspierającymi rodziny. Docieraj przez kanały bezpośrednie. Stosuj przekaz prosty, krótki i empatyczny. Uwzględniaj elastyczne godziny warsztatów.
Nieregularna obecność uczestników z powodu obowiązków opiekuńczych lub nagłych sytuacji	Zaplanuj komunikację przypominającą i zrozumiałą regulamin. Zaplanuj elastyczny model obecności oraz możliwość krótkich spotkań zdalnych.
Trudności emocjonalne uczestników wynikające z obciążenia rolą opiekuna	Zapewnij bezpieczną atmosferę, zasady poufności i dobrowolności, a także możliwość robienia przerw. Wspieraj także prowadzących posiadających kompetencje pracy procesowej.

Bariera	Sposób poradzenia sobie z nią
Brak opieki dla podopiecznych uczestników podczas warsztatów	Zaplanuj i sfinansuj opiekę asystenta osób z niepełnosprawnościami. Współpracuj z instytucjami lokalnymi. Stwórz listy alternatyw (np. wolontariat, asystenci, świetlica).
Brak wystarczających zasobów kadrowych do prowadzenia procesu	Realistycznie zaplanuj role oraz rozważ możliwość łączenia ról. Korzystaj ze wsparcia partnerów, a także zorganizuj szkolenie zespołu.
Zbyt duże obciążenie organizacyjne lub komunikacyjne po stronie JST	Ustal jasny harmonogram działań i podział odpowiedzialności. Korzystaj z gotowych materiałów i wzorów.
Niewystarczająca dostępność przestrzenna lub logistyczna dla uczestników	Wybierz miejsce zgodne z zasadami dostępności. Aby mieć pewność, zrób wcześniejszy audyt przestrzeni, a także zapewnij jasne instrukcje dojazdu i wejścia.
Konflikty potrzeb uczestników lub różne tempo pracy grupy	Stosuj zasady pracy grupowej oraz wprowadzaj modyfikacje scenariusza.
Problemy z komunikacją (np. przeciążenie informacyjne, brak odpowiedzi)	Staraj się wysyłać krótkie i jasne komunikaty oraz stwórz stały kanał komunikacji (np. SMS). Możesz wysyłać także przypomnienia przed spotkaniami i dbać o regularność kontaktu.

5. Harmonogram prac

Zadanie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Etap 01 Przygotowanie												
1. Ustalenie składu zespołu i podziału ról												
2. Przygotowanie dokumentacji formalnej i kanałów komunikacji												
3. Zapewnienie przestrzeni do prowadzenia warsztatów												
4. Ustalenie zasad opieki nad podopiecznymi												
5. Ustalenie harmonogramu warsztatów												
6. Rekrutacja uczestników												
7. Przygotowanie prowadzących do realizacji cyklu												

- szacunkowy czas etapu

- optymalny czas

- margines czasowy

Zadanie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Etap 2: Uruchomienie					■							
1. Wprowadzenie uczestników do procesu (krótkie wdrożenie wstępne)					■							
2. Uruchomienie kanałów komunikacji i systemu potwierdzania obecności					■	■						
3. Prowadzenie pełnego cyklu warsztatów 4-0						■						

■ - szacunkowy czas etapu

■ - optymalny czas

■ - margines czasowy

6. Ramowy budżet wdrożenia innowacji

W ramowym budżecie zawarto wyłącznie koszty kwalifikowalne możliwe do sfinansowania w ramach grantu. Katalog ten nie jest zamknięty – jest wyjściową propozycją wynikającą z opisanego powyżej planu wdrożenia. Docelowy budżet powinien zostać dopasowany do skali wdrożenia i warunków organizacyjnych w jednostce wdrażającej innowację.

Budżet został podzielony na zakres podstawowy i poszerzony, zawierający koszty opcjonalne. Do zakresu podstawowego zostały przyporządkowane koszty uznane za niezbędne do wdrożenia innowacji. Zakres poszerzony zawiera natomiast koszty opcjonalne – ocenione jako ważne, bez których jednak innowacja jest możliwa do wdrożenia.

1. Wynagrodzenia osób bezpośrednio zaangażowanych						
pozycja	jednostka	liczba	cena od	cena do	koszt od	koszt do
zakres podstawowy						
1.1 Koordynator/koordynatorka opieki wychowawczej (etat)	miesiąc	8	6 500	9 000	52 000	72 000
1.2 Specjalista/specjalistka ds. rekrutacji, komunikacji i dokumentacji (½ etatu)	miesiąc	3	3 250	4 500	9 750	13 500
1.3 Trener / trenerzy realizujący warsztaty (1 trener x 8 spotkań x 4 godziny)	godzina	32	120	350	3 840	11 200
1.4 Asystenci osób z niepełnosprawnościami (3 asystentów x 8 spotkań x 4 godziny)	spotkanie	96	40	60	3 840	5 760
suma kosztów podstawowych					69 430	102 460

więcej na następnej stronie ↓

2. Narzędzia, urządzenia i zakupy bezpośrednio związane z wdrożeniem						
pozycja	jednostka	liczba	cena od	cena do	koszt od	koszt do
zakres podstawowy						
2.1 Zakup materiałów warsztatowych i ćwiczeniowych do pracy metodą 4-O (np. kartki, flamastry, notesy, materiały twórcze, elementy sensoryczne)	pakiet	1	900	1 200	900	1 200
2.2 Wydruk materiałów (zgody, formularze, ankiety, regulaminy, harmonogramy, treści informacyjne)	pakiet	1	300	500	300	500
2.3 Zakup poczęstunku i napojów dla uczestników - usługa gastronomiczna lub zakup artykułów spożywczych (8 spotkań × 4h × 15 osób)	osoba	1	20	33	2 400	3 960
2.4 Zakup artykułów higienicznych i porządkowych zapewniających bezpieczeństwo i komfort (np. chusteczki, płyn do dezynfekcji, kubki, serwetki)	pakiet	1	250	400	250	400
2.5 Zakup artykułów biurowych (np. markery, karteczki samoprzylepne, taśma, koszulki, teczki)	pakiet	1	400	600	400	600
suma kosztów podstawowych					4 250	6 660

	zakres poszerzony (koszty opcjonalne)					
2.6 Zakup materiałów i akcesoriów do organizacji opieki nad podopiecznymi uczestnikami np. materiały edukacyjne, kreatywne, gry, pomoce terapeutyczne (jeśli dotyczy)	pakiet	1	800	2 800	800	2 800
2.7 Zakup drobnego wyposażenia (np. poduszki, maty, koce, drobne elementy antystresowe / sensoryczne, wygłuszenie przenośne) / materiały podnoszące komfort i dostępność	pakiet	1	1 200	2 000	1 200	2 000
2.8 Zakup artykułów do dokumentowania i archiwizacji (np. segregatory, pojemniki, etui na dokumenty)	pakiet	1	200	400	200	400
2.9 Telefon / numer / abonament projektowy potrzebny do komunikacji z uczestnikami	szt.	1	900	1 500	900	1 500
2.10 Usługi wspierające realizację warsztatów tzw. usługi dostępnościowe np. tłumacz PJM, napisy, sprzęt wspomagający słyszenie (w zależności od sytuacji i grupy uczestników)	grupa	1	1 000	4 000	1 000	4 000

2.11 Wynajem sali / przestrzeni warsztatowej spełniającej zasady dostępności (jeśli nie posiada jej realizator) (1 spotkanie x 4h) (8 spotkań x 4h = 32h)	godzina	32	100	200	3 200	6 400
suma kosztów opcjonalnych					7 300	17 100
łącznie koszt (zakres podstawowy)					73 680	109 120
łącznie koszt - zakres poszerzony (koszty podstawowe + opcjonalne)					80 980	126 220

03

Lista załączników i źródła



1. Lista załączników

Wdrożenie innowacji wspierają materiały dodatkowe, które można pobrać ze strony www.innowacjewsamorzadzie.pl

1. **„I Ty masz prawo być sobą - broszura”**
Materiał opisujący podstawowe założenia programu w zsyntetyzowany sposób.
2. **„I Ty masz prawo być sobą - poradnik”**
Opisuje genezę powstania programu, jego główne założenia, realizację krok po kroku oraz scenariusze warsztatów.

2. Źródła

1. Zdjęcia pochodzą z serwisu Freepik, www.freepik.com.
2. Ikony pochodzą z serwisu Flaticon, www.flaticon.com.

