



**Wsparcie i aktywizacja seniorów**

# 16

**Mobilne Centrum Pomocy  
dla Osób Starszych**

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



Pakiet wdrożeniowy **Mobilne Centrum Pomocy dla Osób Starszych** został opracowany na podstawie innowacji społecznej stworzonej w ramach inkubatora Małopolski Inkubator Innowacji Społecznych.



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:**

Stowarzyszenie na Rzecz Zrównoważonego  
Rozwoju Społeczno-Gospodarczego "Klucz"

**Autorzy pakietu wdrożeniowego:**

# FUTURI

- Natalia Kacprzyk
- Łukasz Szczęsny
- Marta Kuroszczyk
- Paweł Wyszomirski
- Sebastian Garbacz
- Maria Garus

**Skład dokumentu:**

- Agata Gancarczyk

# Spis treści

|  |           |
|--|-----------|
| <b>01 Charakterystyka innowacji</b>                      | <b>5</b>  |
| <hr/>  |           |
| 1. Czym jest innowacja i jaki problem rozwiązuje?        | 6         |
| 2. Jakie jednostki mogą wdrażać innowacje?               | 14        |
| 3. Do jakich odbiorców jest kierowana innowacja?         | 16        |
| 4. Na czym polega wyjątkowość tego rozwiązania?          | 18        |
| 5. Co możecie zyskać wdrażając innowację?                | 19        |
| 6. Dlaczego Wasi odbiorcy będą zainteresowani innowacją? | 20        |
| <br>   |           |
| <b>02 Instrukcja wdrożenia</b>                           | <b>22</b> |
| <hr/>  |           |
| 1. Na czym będzie polegało wdrożenie?                    | 23        |
| 2. Jakich zasobów potrzebujecie do wdrożenia?            | 24        |
| 3. Jak przeprowadzić wdrożenie krok po kroku?            | 26        |
| 4. Na jakie potencjalne ryzyka należy uważać?            | 36        |
| 5. Harmonogram prac                                      | 38        |
| 6. Ramowy budżet wdrożenia innowacji                     | 39        |
| <br>   |           |
| <b>03 Lista załączników i źródeł</b>                     | <b>42</b> |
| <hr/>  |           |
| 1. Lista załączników                                     | 43        |
| 2. Źródła  | 43        |

# 01

## Charakterystyka innowacji



# 1. Czym jest innowacja i jaki problem rozwiązuje?

## Czym jest rozwiązanie?

Innowacja to model pracy z osobami starszymi (60+), w tym z terenów wiejskich i wiejsko-miejskich, wymagającymi wsparcia ze względu na wiek, niepełnosprawność lub stan zdrowia. Oferuje dostęp do ekspertów, np. coacha, dietetyka, prawnika, bez konieczności wychodzenia z domu.

Mobilny zespół specjalistów dociera do potrzebujących, pomagając im odzyskać samodzielność, poczucie bezpieczeństwa i sprawczości.

## Na jaki problem odpowiada?

Innowacja pomaga osobom starszym przezwyciężyć izolację i ograniczony dostęp do usług. Odpowiada na wyzwania związane ze starzeniem się społeczeństwa, zapobiegając postępującej niesamodzielności i wykluczeniu.



## Do kogo jest kierowana?



### Seniorzy 60+

którzy potrzebują wsparcia specjalistów udzielanego z dojazdem do domu



### Starsi mieszkańcy wsi i małych miast

którzy mają ograniczony dostęp do usług wspierających z powodu barier komunikacyjnych



### Osoby zależne 60+ i ich opiekunowie

którzy potrzebują wsparcia asystentycznego

## Kto może wdrażać?



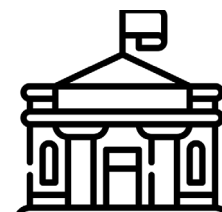
### Ośrodki Pomocy Społecznej

które szukają narzędzi, aby dotrzeć z pomocą socjalną do seniorów niemogących samodzielnie zjawić się w ich placówkach



### Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie

które potrzebują mobilnych rozwiązań, by zapewniać specjalistyczne wsparcie mieszkańcom, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach



### Wydziały polityki społecznej i zdrowia

które poszukują modeli do realizacji programów senioralnych

## Jakie są najważniejsze funkcje?

- Walka z izolacją i samotnością oraz odbudowa więzi społecznych, m.in. z pomocą wolontariuszy senioralnych.
- Świadczenie usług bezpośrednio w domu seniora.
- Wzmocnienie samodzielności i sprawczości oraz odzyskanie poczucia kontroli nad swoim życiem i codziennym funkcjonowaniem.
- Pomoc „szyta na miarę” i oparta na Indywidualnym Planie Działania (IPD).
- Koordynacja usług na poziomie lokalnym poprzez mobilny zespół, który kieruje seniorów do dalszych form pomocy.
- Ograniczenie potrzeby stałej opieki instytucjonalnej poprzez wzmacnianie seniora i jego otoczenia.
- Dotarcie do grup szczególnie zagrożonych wykluczeniem.

## Jak działa innowacja?



### **Wolontariusz senioralny**

To podstawa sukcesu projektu. Aktywny, zaufany senior z lokalnej społeczności, często współpracujący już z organizacją pozarządową lub ośrodkiem pomocy społecznej, pełni rolę „przewodnika”. Nawiązuje pierwszy kontakt z osobą potrzebującą pomocy, przełamuje barierę nieufności i przygotowuje ją na wizytę specjalistów. Dzięki dobrej znajomości lokalnego środowiska potrafi dotrzeć do osób najbardziej potrzebujących wsparcia.



### **Konsultant ds. indywidualnego planu działania**

Spotyka się ze wskazaną przez wolontariusza osobą i tworzy dla niej Indywidualny Plan Działania (IPD). Umawia następne spotkania z doradcami, monitoruje postępy i dba o spójność całego procesu wsparcia.



### **Zespół specjalistów**

Wybrani eksperci (coach, dietetyk, prawnik, specjalista ds. usprawniająco-ruchowych, specjalista ds. budżetu domowego) dojeżdżają do seniora, diagnozują potrzeby i realizują spersonalizowany plan wsparcia. Zespół specjalistów, korzystając z modelowych instrukcji i kart wywiadów, regularnie pracuje z uczestnikami – prowadzi ćwiczenia, doradza, konsultuje.



### **Senior**

Spotyka się z wolontariuszem, konsultantem, a następnie aktywnie współpracuje ze specjalistami w zaciszu własnego domu, aby poprawić jakość swojego życia. Uczestnik otrzymuje do 96 godzin wsparcia łącznie.



### **Instytucje lokalne**

Partnerzy w terenie (np. OPS, NGO) pomagają dotrzeć do najbardziej potrzebujących seniorów. Uwiarygodniają i wspierają projekt w lokalnym środowisku.

## **W jakim otoczeniu działa innowacja?**

Przestrzeń działania w ramach innowacji to mieszkanie osoby starszej objętej wsparciem, które na czas wizyty specjalisty staje się miejscem konsultacji, ćwiczeń i rozmowy. Taka formuła zapewnia maksymalny komfort, intymność i poczucie bezpieczeństwa. Eliminuje stres związany z dojazdami i przebywaniem w obcym otoczeniu. Dodatkowo potrzebna jest przestrzeń dla spotkań i szkoleń zespołu wdrożeniowego oraz wolontariuszy senioralnych.



Starsza kobieta i młodsza specjalistka siedzą przy stole w przytulnym domu, pijąc herbatę. Spokojna, partnerska rozmowa buduje atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i troski.

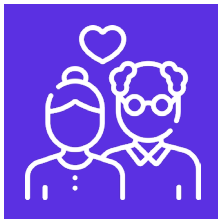
## **Dlaczego to działa?**

- Dobór usług oparty jest na pierwotnej diagnozie dokonanej przez autorów innowacji oraz rozpoznaniu potrzeb konkretnych osób starszych – odbiorców rozwiązania, dzięki czemu seniorzy korzystają z usług, które są odpowiedzią na ich realne problemy.
- Mobilność specjalistów eliminuje kluczowe przeszkody, takie jak brak transportu i ograniczona sprawność uczestników.
- Indywidualizowane podejście do każdego uczestnika zwiększa skuteczność i zaangażowanie.
- Zaangażowanie lokalnych partnerów (wolontariuszy senioralnych, NGO) buduje silną i zaufaną sieć wsparcia.
- Model stawia na poprawę jakości życia poprzez aktywizację i przywracanie sprawczości, zamiast biernej opieki.

## Jak wygląda przykładowy program?

Poniższa oferta jest przykładem i może być dowolnie modyfikowana w zależności od potrzeb i wymagań lokalnych.

Program Mobilnego Centrum Pomocy powinien być elastyczny, aby odpowiadał na potrzeby seniorów, mieszkańców wsi oraz osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów. Poniższe pakiety to jedynie inspiracje. Kluczem do skutecznego wsparcia i jego ostatecznego kształtu jest zawsze Indywidualny Plan Działania, tworzony w oparciu o analizę potrzeb konkretnej osoby.



### **Pakiet „Aktywny senior” dla osób 60+**

- indywidualne sesje z coachem w domu (motywacja, nowe cele)
- nauka prostych ćwiczeń usprawniających
- poradnictwo dietetyczne i pomoc w ustalaniu jadłospisu
- regularne wizyty wolontariusza (walka z samotnością)



### **Pakiet „Specjalista bliżej domu” dla mieszkańców wsi**

- mobilne porady prawne (spadki, umowy, ochrona przed oszustwami)
- konsultacje dotyczące bezpiecznego zarządzania budżetem
- pomoc prawnika w załatwianiu spraw urzędowych



### **Pakiet „Wsparcie dla opiekuna”**

- wolny czas dla opiekuna (członków rodziny i innych osób zaangażowanych w opiekę nad seniorem) podczas spotkań seniora z ekspertami
- edukacja opiekuna podczas spotkań usprawniająco-ruchowych i dietetycznych z seniorem, np. wskazówki do samodzielnej pracy z seniorem na co dzień, przykłady i instrukcje wykonywania ćwiczeń
- mobilne konsultacje prawne i finansowe dla opiekuna seniora w jego domu
- warsztaty z lepszej organizacji opieki i zarządzania czasem

więcej na następnej stronie ↓



### **Pakiet „Bezpieczny i zdrowy dom”**

- konsultacje prawne (ochrona majątku, unikanie oszustw)
- warsztaty z bezpiecznego zarządzania finansami osobistymi
- przegląd diety i domowej apteczki ze specjalistą

## 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.

Innowację może wdrażać szeroka gama podmiotów z sektora publicznego we współpracy z organizacjami pozarządowymi. Model został stworzony jako gotowe narzędzie dla instytucji, które chcą go uruchomić w swoim środowisku, bazując na zasobach własnych i lokalnej społeczności.

### Jednostki Samorządu Terytorialnego i jednostki organizacyjne JST

#### 1. Ośrodki Pomocy Społecznej

Szukają narzędzi, które pomogą dotrzeć z usługami społecznymi do najbardziej odizolowanych seniorów.

#### 2. Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie

Potrzebują mobilnych rozwiązań, by zapewniać specjalistyczne wsparcie mieszkańcom powiatu, zwłaszcza mniejszych miejscowości.

#### 3. Wydziały polityki społecznej i zdrowia

Poszukują sprawdzonych modeli wsparcia seniorów i sposobów efektywnego monitorowania potrzeb zdrowotnych.

#### 4. Centra Usług Społecznych

Chcą dostarczyć dopasowane usługi społeczne w odpowiedzi na indywidualne oczekiwania seniorów oraz wspierać ich, by opóźnić konieczność opieki instytucjonalnej.

## Potencjalni partnerzy lokalni

### 1. Organizacje pozarządowe

Szukają gotowych, przetestowanych narzędzi do realizacji swojej misji i budowania lokalnych więzi.

### 2. Lokalne grupy angażujące seniorów (np. koła emerytów, organizacje pozarządowe, rady seniorów)

Stanowią źródło rekrutacji zaufanych wolontariuszy senioralnych. Są fundamentem modelu, umożliwiają organizację wolontariatu oraz wzajemnego 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.



### Seniorzy 60+ potrzebujący wsparcia udzielanego w domu

- Osoby po 60. roku życia, które z powodu wieku, stanu zdrowia lub niepełnosprawności potrzebują pomocy w wybranych aspektach swojego życia.
- Często zmagają się z samotnością, chorobami, poczuciem izolacji oraz obawą o utratę samodzielności.
- Chcą aktywnie zmieniać swoje życie, ale brakuje im narzędzi i specjalistycznej wiedzy, by zrobić to samodzielnie.
- Potrzebują wsparcia, które dotrze do ich domu i pomoże im jak najdłużej zachować sprawność, zdrowie i poczucie sprawczości.



### Starsi mieszkańcy wsi i małych miast

- Mieszkają na terenach wiejskich i w małych miejscowościach, często w znacznym oddaleniu od centrów usług.
- Główną barierą jest dla nich słabo rozwinięta komunikacja publiczna, która uniemożliwia im dotarcie do urzędu lub ośrodka kultury.
- Potrzebują specjalistycznych usług poprawiających jakość życia, które dostępne będą w miejscu zamieszkania.
- Często są to osoby, które do tej pory w ogóle nie korzystały z żadnej formy instytucjonalnej pomocy.



## Osoby 60+ potrzebujące wsparcia i ich opiekunowie

- Osoby po 60. roku życia, które wymagają stałej pomocy w codziennym funkcjonowaniu i uczestnictwie w życiu społecznym.
- Ich rodziny i opiekunowie często rezygnują z własnej aktywności zawodowej oraz społecznej, by zapewnić im opiekę.
- Potrzebują wsparcia asystenckiego, które pomoże im w domu, ale także umożliwi aktywne uczestnictwo w życiu lokalnej społeczności.
- Opiekunowie potrzebują profesjonalnego wsparcia, w tym pomocy wytchnieniowej, która da im chwilę oddechu, oraz dostępu do wiedzy i usług bez konieczności opuszczania domu.

## 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.

### Dotarcie do domu seniora

Specjaliści przyjeżdżają prosto do seniora, w tym na wieś, gdzie dostęp do pomocy jest utrudniony. Senior czuje się bezpiecznie, bo jest u siebie.

### Pomoc dopasowana do potrzeb konkretnej osoby

Nie ma tu jednego programu dla wszystkich. Najpierw jest rozmowa i sprawdzenie, czego odbiorca naprawdę potrzebuje. Później powstaje dla niego indywidualny plan, który obejmuje to, co jest mu potrzebne, np. pomoc dietetyka, prawnika lub specjalisty ds. usprawniania.

### Senior ma głos i siłę do działania

Senior nie jest traktowany jako osoba bierna bez indywidualnych możliwości. Innowacja opiera się na programie coachingu dla seniorów, w ramach którego coach wspiera uczestnika w odnajdywaniu motywacji i budowaniu poczucia sprawczości. Celem jest to, aby senior sam potrafił podejmować działania.

### Pomoc pochodząca z sąsiedztwa

Bardzo ważni są tu wolontariusze – inni, aktywni seniorzy z sąsiedztwa. To oni najpierw odwiedzają potrzebującą osobę i przyprowadzają konsultanta. Ogranicza to opór przed spotkaniem z obcym człowiekiem i ułatwia nawiązanie przyjaznego kontaktu.

### To pomysł seniorów

Ta innowacja nie powstała za biurkiem. W trakcie wypracowywania założeń innowacji seniorzy powiedzieli, czego im brakuje, więc zakres wsparcia odpowiada na ich realne problemy. Innowacja to gotowy model z instrukcjami do tworzenia i realizacji indywidualnych programów działania przez cały zespół doradców wraz z wolontariuszami senioralnymi.

## 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.

**Gotowe  
i sprawdzone  
narzędzie**

Samorząd otrzymuje model, którego skuteczność została potwierdzona w 5-miesięcznym teście na grupie seniorów 60+. Ewaluacja wykazała wysoką użyteczność i osiągnięcie wskaźników, co dowodzi, że jest to realne narzędzie do prowadzenia polityki senioralnej.

**Dotarcie do  
wykluczonych  
mieszkańców**

Innowacja pozwala dotrzeć z pomocą do osób starszych na terenach wiejskich i w małych miejscowościach, które do tej pory były wykluczone z powodu barier komunikacji publicznej.

**Realne wsparcie  
dla seniorów**

Seniorzy z niepełnosprawnością oraz ich rodziny zyskują kompleksowe wsparcie w miejscu zamieszkania. Przekłada się to na wyższą jakość życia osób wymagających stałej pomocy i ich opiekunów i umożliwia im funkcjonowanie we własnym środowisku (bez angażowania opieki instytucjonalnej).

**Wizerunek  
nowoczesnego  
samorządu**

Wdrożenie innowacji pokazuje, że samorząd odpowiada na realne potrzeby mieszkańców i kreatywnie podchodzi do polityki społecznej, inwestując w nowe rozwiązania.

**Wzrost kapitału  
społecznego**

Model pozwala na budowanie silnych, lokalnych partnerstw pomiędzy samorządem, organizacjami pozarządowymi i społecznością, co wzmacnia zaangażowane podmioty.

**Optymalizacja  
kosztów i usług**

Model jest odpowiedzią na rosnące koszty opieki instytucjonalnej. Ponieważ opiera się na mobilności, eliminuje wydatki związane z budową i utrzymaniem specjalistycznej infrastruktury. Jest to sposób na bardziej racjonalne wykorzystanie funduszy publicznych.

## 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, pozytywnie skusując różne grupy odbiorców dla wdrażanej innowacji.



### Seniorzy 60+ potrzebujący wsparcia udzielanego w domu

- Walka z samotnością i izolacją dzięki regularnym wizytom specjalistów.
- Odzyskanie poczucia wpływu na własne życie i motywacji dzięki sesjom z coachem.
- Poprawa kondycji fizycznej i zdrowia dzięki wsparciu dietetyka i specjalisty ds. usprawniająco-ruchowych.
- Indywidualny plan wsparcia dopasowany do osobistych potrzeb i celów.
- Poczucie bezpieczeństwa dzięki poradom prawnika i eksperta od budżetu domowego – do wspólnych działań.



### Starsi mieszkańcy wsi i małych miast

- Dostęp do specjalistów bez wychodzenia z domu.
- Eliminacja problemów z dojazdem i barier komunikacyjnych.
- Komfort i bezpieczeństwo korzystania z profesjonalnych usług we własnym, znanym otoczeniu.
- Dostęp do kompleksowej pomocy, która do tej pory była dla nich niedostępna.



## **Osoby wymagające pomocy w codziennym funkcjonowaniu**

- Poprawa sprawności i samodzielności we własnym domu.
- Odzyskanie poczucia sprawczości, mimo fizycznych ograniczeń.
- Likwidacja barier transportowych w dostępie do pomocy.
- Wzrost poczucia bezpieczeństwa w wyniku poradnictwa ekspertów.



## **Opiekunowie osób zależnych**

- Redukcja zmęczenia dzięki profesjonalnemu wsparciu w opiece, odzyskanie czasu na odpoczynek i załatwienie własnych spraw.
- Uzyskanie dostępu do wiedzy specjalistycznej (np. prawnika, dietetyka) bez konieczności opuszczania domu i podopiecznego.
- Zmniejszenie obciążenia psychicznego i stresu poprzez dzielenie się odpowiedzialnością za opiekę z zespołem specjalistów.
- Mniejsze poczucie osamotnienia w problemach poprzez możliwe konsultacje i realne wsparcie.

# 002

## **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

0

### **Rozpoznanie (2-4 miesiące)**

Przeprowadzenie analizy potrzeb seniorów i zasobów lokalnych. Nawiązanie współpracy z lokalnymi partnerami. Przygotowanie koncepcji mobilnego wsparcia.

## Realizacja grantu

01

### **Przygotowanie (3-4 miesiące)**

Rekrutacja i przygotowanie wolontariuszy oraz zespołu specjalistów. Opracowanie narzędzi pracy i komunikacji.

02

### **Uruchomienie (8-9 miesięcy)**

Rekrutacja seniorów z pomocą wolontariuszy. Praca z seniorami według spersonalizowanych ścieżek wsparcia. Śledzenie postępów.

## Rozwój rozwiązania po rozliczeniu grantu

03

### **Monitoring (3-6 miesiące)**

Zebranie opinii uczestników i ocena wpływu wsparcia na samodzielność i samopoczucie seniorów.

04

### **Skalowanie (12-18 miesięcy)**

Opracowanie podręcznika dobrych praktyk oraz promowanie modelu wśród innych samorządów. Utrzymywanie relacji

## 2. Jakich zasobów potrzebujecie do wdrożenia?

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

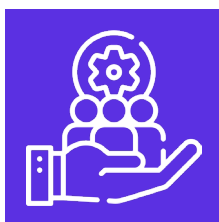
Zasoby ludzkie porządkują, jakie role są potrzebne do przeprowadzenia rozwiązania, i prawdopodobnie będą wymagały stworzenia nowych stanowisk pracy.

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



- **konsultant/ka ds. IPD** — kluczowa osoba odpowiedzialna za realizację wprowadzanej usługi społecznej, kontakt z seniorami, tworzenie Indywidualnych Planów Działania i nadzór nad pracą zespołu (rekomendowany czas pracy to minimum 0,25 etatu na 10 uczestników)
- **mobilny zespół specjalistów** — rekomendowany zestaw na bazie diagnozy: coach senioralny, dietetyk, prawnik, specjalista ds. usprawniająco-ruchowych oraz specjalista ds. budżetu domowego (ich zaangażowanie będzie rozliczane na podstawie umów cywilnoprawnych lub oddelegowania, w zależności od formy organizacyjnej; rekomendowany czas pracy zespołu mobilnego: coach senioralny 24 godz. / uczestnika, specjalista ds. usprawniająco-ruchowych 48 godz. / uczestnika, dietetyk 12 godz. / uczestnika, prawnik i specjalista ds. budżetu domowego każdy 6 godz. / uczestnika.

więcej na następnej stronie ↓

- **wolontariusze senioralni** — aktywni seniorzy (60+), rekrutowani z lokalnej społeczności, np. spośród członków partnerskich organizacji pozarządowych lub kół emerytów; muszą znać środowisko i cieszyć się zaufaniem, a ich rola to pomoc w rekrutacji uczestników (osób wymagających pomocy), przełamywanie barier i wprowadzanie specjalistów; niezbędne jest zapewnienie im krótkiego (do 4h) szkolenia wprowadzającego, omawiającego rolę i kwestie formalne.

## Zasoby organizacyjne



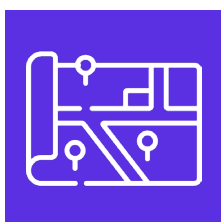
- **koordynacja projektu** — zarządzanie całością wdrożenia i komunikacją z partnerami
- **komunikacja i informacja** — prowadzenie działań promocyjnych online i offline
- **obsługa księgową** — rozliczenie
- **obsługa prawna** — zadbanie o wymogi formalne.

## Zasoby informacyjne



- **dokumentacja operacyjna** — obejmuje regulaminy korzystania z usług oraz – ewentualnie po realizacji grantu – zasady odpłatności
- **procedury bezpieczeństwa** — określające standardy higieny i bezpiecznego świadczenia usług w domu odbiorcy wsparcia
- **gotowe narzędzia i wzory** — w tym karty diagnozy, umowy z odbiorcami wsparcia oraz formularze zgłoszeniowe
- **wewnętrzne dane JST** — umożliwiające precyzyjne dotarcie do grupy docelowej przedsięwzięcia.

## Zasoby przestrzenne



- **sala do wewnętrznych spotkań** — konieczne jest zapewnienie dostępu do sali umożliwiającej organizację wewnętrznych spotkań zespołu merytorycznego oraz szkoleń dla wolontariuszy senioralnych (ten zasób zostanie zabezpieczony w ramach zasobów własnych JST).

## 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. Zdiagnozuj problem i przeanalizuj dane

Zbierz twarde dane (np. demograficzne ze sprawozdań MOPS/ GOPS, lokalnych strategii) w celu odpowiedniego rozpoznania problemu społecznego, który innowacja ma rozwiązać. Analiza ta pozwala upewnić się, że projekt odpowiada na udokumentowane, a nie tylko intuicyjne, potrzeby społeczności.

##### Chcesz więcej? (opcjonalnie)

Zorganizuj otwarte spotkania konsultacyjne z mieszkańcami lub warsztaty z potencjalnymi odbiorcami innowacji, aby poznać ich perspektywę i zebrać oddolne pomysły. Taki materiał to ogromny atut we wniosku grantowym, który pokazuje, że projekt powstaje w dialogu ze społecznością.

##### 2. Przejrzyj zasoby samorządowe

To wewnętrzny audyt, który ma na celu sprawdzenie, jakie zasoby samorząd może przeznaczyć na wsparcie wdrożenia innowacji. Obejmuje analizę dostępnych lokali, sprzętu, który może zostać wykorzystany oraz potencjału kadrowego urzędu i jednostek podległych.

więcej na następnej stronie ↓

**3. Wybierz operatora w JST**

Wskaż, jaka jednostka będzie odpowiedzialna za wdrożenie. Nawiąż współpracę z partnerami i ustal ich zakres zaangażowania.

**4. Buduj partnerstwa**

Przeprowadź wstępne rozmowy z kluczowymi partnerami – lokalnymi organizacjami pozarządowymi, kołami emerytów, kołami gospodyń wiejskich, uniwersytetami trzeciego wieku, radami seniorów. Celem jest zbadanie ich gotowości do współpracy i określenie potencjalnych ról w projekcie. Możesz też sformalizować już współpracę, podpisując z kluczowymi partnerami listy intencyjne.

**5. Przygotuj i złóż wniosek**

To zebranie wszystkich informacji z poprzednich działań i rozpoczęcie pracy nad logiką usługi. Na tym etapie tworzony jest wstępny, ale realistyczny zarys budżetu, harmonogramu oraz szczegółowego opisu zadań, które staną się podstawą do wypełnienia formularza grantowego.

## Realizacja grantu

### Etap 01 Przygotowanie

#### 1. Pozyskanie wolontariuszy

Przeprowadź działania informacyjne i rekrutacyjne skierowane do potencjalnych wolontariuszy senioralnych – m.in. poprzez współpracę z organizacjami seniorskimi, klubami osiedlowymi, radami seniorów oraz media lokalne. Zorganizuj dla nich szkolenie wprowadzające, trwające do 4 godzin, obejmujące m.in. cele projektu, zasady pracy w terenie, kwestie bezpieczeństwa, etykę pracy z osobami starszymi oraz procedury raportowania.

#### 2. Powołaj konsultanta ds. Indywidualnych Planów Działania (IPD)

Projekt wymaga wyznaczenia konsultanta odpowiedzialnego za przygotowywanie, aktualizację i monitorowanie Indywidualnych Planów Działania dla uczestników. Do pełnienia tej funkcji możesz wyznaczyć osobę z zasobów własnych instytucji (np. pracownik socjalny, doradca zawodowy, psycholog), o ile posiada odpowiednie kompetencje, lub specjalistę pozyskanego z zewnątrz.

#### 3. Zbuduj mobilny zespół specjalistów

Stwórz również mobilny zespół specjalistów, którzy będą wspierać uczestników i wolontariuszy w terenie, dojeżdżając do miejsc zamieszkania seniorów lub do lokalnych punktów spotkań.

W skład zespołu wchodzi coach ds. senioralnych (wspierający motywację, wyznaczanie celów i zaangażowanie), specjalista ds. usprawniająco ruchowych (np. fizjoterapeuta lub instruktor ćwiczeń dla osób starszych), dietetyk osób starszych (konsultacje żywieniowe, profilaktyka chorób dietozależnych), prawnik (podstawowe porady prawne, np. w zakresie dziedziczenia, umów, uprawnień) oraz specjalista ds. budżetu domowego (wsparcie w zarządzaniu finansami, optymalizacji wydatków).

Zakres zaangażowania poszczególnych specjalistów określ w umowach lub porozumieniach, uwzględniając potrzeby uczestników i zaplanowany budżet.

#### **4. Opracuj narzędzia i plan komunikacji**

To czas na stworzenie kompletu dokumentów niezbędnych do uruchomienia przedsięwzięcia. Obejmuje to m.in. regulamin rekrutacji uczestników, formularze zgłoszeniowe, ankiety ewaluacyjne oraz plan komunikacji, który określi, jak będziemy informować o usłudze i docierać do jej odbiorców.

## Realizacja grantu

### Etap 02 Uruchomienie

#### 1. **Rozpocznij rekrutację seniorów**

To etap oficjalnego startu działań skierowanych do uczestników. Obejmuje ogłoszenie naboru (zgodnie z regulaminem) oraz przyjmowanie zgłoszeń. Przeszkoleni wolontariusze senioralni realizują wizyty adaptacyjne w domach potencjalnych uczestników, podczas których przedstawiają cele i zasady wsparcia, wstępnie rozpoznają sytuację życiową i potrzeby seniorów, a także pomagają w wypełnieniu dokumentów rekrutacyjnych i podjęciu decyzji o udziale w projekcie. Celem tego etapu jest przełamanie barier (lęk, nieufność, brak informacji) oraz zbudowanie pierwszej relacji opartej na zaufaniu, zanim do procesu zostaną włączeni specjaliści.

#### 2. **Rozpocznij przygotowywanie Indywidualnych Planów Działania (IPD)**

W oparciu o informacje z wizyt adaptacyjnych konsultant ds. IPD, we współpracy z wolontariuszami, rozpoczyna przygotowywanie pierwszych Indywidualnych Planów Działania dla zakwalifikowanych seniorów. Obejmuje to pogłębioną rozmowę z uczestnikiem (i w razie potrzeby jego bliskimi), diagnozę potrzeb w obszarach zdrowia, aktywności fizycznej, relacji społecznych, sytuacji prawnej i finansowej oraz określenie głównych celów wsparcia. Na tej podstawie tworzony jest wstępny IPD, który zawiera proponowane formy pomocy oraz harmonogram wizyt przedstawicieli mobilnego zespołu specjalistów i wolontariuszy. Zadbaj o to, aby plan był omawiany z seniorem w sposób zrozumiały i elastyczny, z możliwością późniejszych korekt w trakcie realizacji działań.

#### **Chcesz więcej? (opcjonalnie)**

Zorganizuj nieformalne spotkanie integracyjne dla zespołu i wolontariuszy na początku i końcu działań. Taka forma, połączona z warsztatem integracyjnym, jest elementem budowy prawdziwego zespołu. Przy mobilnych i rozproszonych działaniach to duża wartość, jeśli członkowie Twojego zespołu się znają i ufają sobie.

### **3. Uruchom pomoc dla seniorów**

To sedno całego przedsięwzięcia. Każdy z uczestników może otrzymać do 96 godzin wsparcia łącznie. Zespół specjalistów, korzystając z modelowych instrukcji i kart wywiadów, rozpoczyna regularną pracę z uczestnikami – prowadzi ćwiczenia, doradztwo i konsultacje. Wszystkie działania powinny być realizowane zgodnie z przyjętym harmonogramem.

### **4. Monitoruj działania i gromadź dokumentację**

Ten krok to systematyczne śledzenie postępów projektu i porównywanie ich z założonymi wskaźnikami. Obejmuje to zbieranie danych (np. listy obecności, ankiety) i przygotowywanie regularnych, wewnętrznych raportów, które będą podstawą do sprawozdań dla grantodawcy.

### **5. Komunikuj na zewnątrz postęp w realizacji**

Polega na regularnym informowaniu o tym, co dzieje się w ramach realizacji usługi, za pośrednictwem strony internetowej urzędu czy lokalnych mediów. Ważne jest też dokumentowanie działań w formie zdjęć czy notatek, co będzie niezbędne do końcowego raportu.

### **Chcesz więcej? (opcjonalnie)**

Stwórz (za zgodą uczestników) kilka krótkich historii lub anonimowych studiów przypadku, które pokażą, jak innowacja zmienia sytuację konkretnych osób. Taki materiał ma ogromną siłę i świetnie ilustruje wartość projektu w raportach i przyszłych wnioskach.

## Rozwój rozwiązania po rozliczeniu grantu

### Etap 03 Monitoring działań

#### 1. Zbieraj opinie od uczestników

To czas na podsumowanie doświadczeń seniorów. Polega na przeprowadzeniu ankiet satysfakcji lub indywidualnych rozmów z uczestnikami, aby dowiedzieć się, które porady były dla nich najbardziej wartościowe i jaki wpływ na ich codzienne życie miała uzyskana pomoc.

#### Chcesz więcej? (opcjonalnie)

Zorganizuj wywiady online z wybranymi uczestnikami. To pozwoli zebrać pogłębione opinie oraz sprawi, że seniorzy dostrzegą, że ich głos jest ważny w kształtowaniu przyszłych działań na ich rzecz.

#### 2. Analizuj dane i efekty

Polega na zebraniu i przeanalizowaniu wszystkich danych zebranych w trakcie projektu. Sprawdź, w jakim stopniu udało się zrealizować założone wskaźniki (np. liczba uczestników, poziom satysfakcji, liczba zrealizowanych usług) i które działania przyniosły najlepsze rezultaty.

#### 3. Opracuj lekcje na przyszłość

Na bazie zebranych opinii i danych stwórz wewnętrzny dokument z wnioskami. Odpowiedz w nim na pytania:

Co zadziało najlepiej? Co można poprawić? Jakie są szanse, aby innowacja funkcjonowała w przyszłości, być może została włączona w stałą ofertę gminy?

**Chcesz więcej? (opcjonalnie)**

Stwórz publiczną, skróconą wersję raportu – np. w formie prostej infografiki lub krótkiej prezentacji. Taki materiał można łatwo udostępnić mieszkańcom i lokalnym mediom, aby pokazać sukces projektu i zbudować poparcie dla podobnych inicjatyw w przyszłości.

## Rozwój rozwiązania po rozliczeniu grantu

### Etap 04 Upowszechnianie

#### 1. Sprawdź, czy warto rozwijać pomysł

To pierwszy i konieczny krok przed podjęciem dalszych decyzji. Na podstawie raportu końcowego i zebranych rekomendacji przeprowadź wewnętrzną ocenę: czy jako JST posiadamy zasoby (finansowe, kadrowe, organizacyjne), aby kontynuować działania? To moment na szczerą odpowiedź, czy jesteście gotowi na włączenie innowacji w stałą strukturę.

#### 2. Włącz innowację do stałej oferty

To strategiczny krok w kierunku trwałości przedsięwzięcia. Jeśli weryfikacja gotowości wypadła pomyślnie, podejmij decyzję, jak włączyć najbardziej efektywne elementy innowacji do bieżących zadań urzędu, np. w ramach stałej oferty GOPS/MOPS.

#### 3. Dziel się wiedzą i dobrymi praktykami

Polega to na aktywnym promowaniu wyników i doświadczeń z realizacji innowacji. Przygotuj i udostępnij materiały (np. skrócony raport, prezentację) oraz podziel się wiedzą z innymi samorządami, NGO i instytucjami podczas spotkań branżowych czy konferencji.

#### Chcesz więcej? (opcjonalnie)

Stwórz „pakiet startowy” dla innych – prosty poradnik online i wzory kluczowych dokumentów, które ułatwią im wdrożenie podobnego rozwiązania u siebie. To buduje pozycję naszej JST jako lidera innowacji w regionie.

#### 4. Zapewnij finanse na kolejne lata

Przeanalizuj możliwości dalszego, stabilnego finansowania innowacji po zakończeniu grantu. Rozważ różne scenariusze: włączenie kosztów do budżetu JST, poszukiwanie nowych grantów, a tak-

że nawiązanie współpracy z lokalnymi przedsiębiorcami w ramach społecznej odpowiedzialności biznesu (CSR).

### **5. Dbaj o partnerów**

Kluczowe jest utrzymanie relacji zbudowanych w trakcie projektu. Podtrzymuj regularny kontakt z partnerami, wolontariuszami i kluczowymi uczestnikami, informując ich o dalszych planach i zapraszając do współpracy przy przyszłych inicjatywach.

### **Chcesz więcej? (opcjonalnie)**

Zorganizuj coroczne, lokalne forum poświęcone innowacjom społecznym. Na pierwszym z nich Mobilne Centrum Pomocy Dla Osób Starszych może być głównym studium przypadku. To świetna okazja do podtrzymania rozgłosu, inspirowania innych i budowania wizerunku nowoczesnego, zaangażowanego samorządu.

## 4. Na jakie potencjalne ryzyka należy uważać?

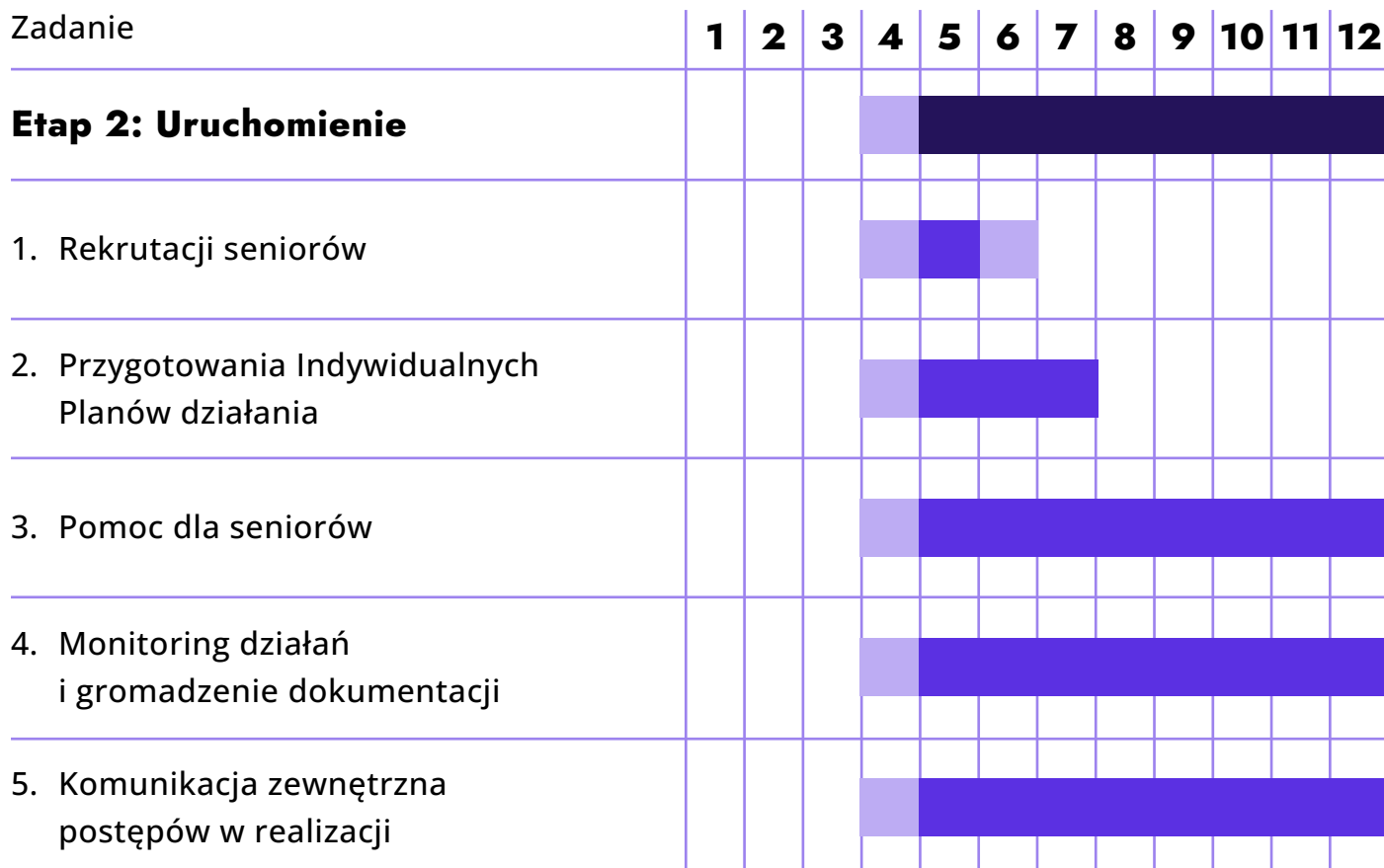
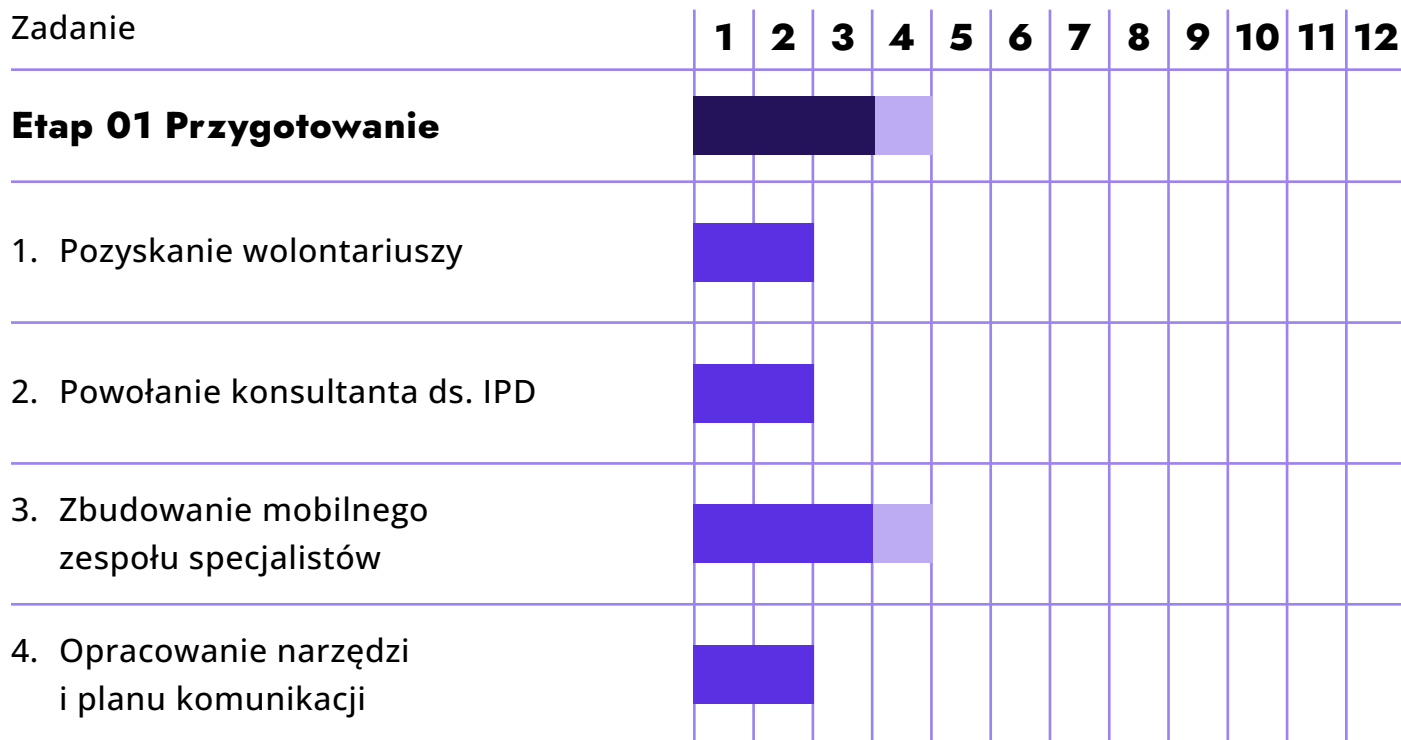
Każde wdrożenie projektu niesie za sobą bariery, które mogą się pojawiać w trakcie prac. Poniżej znajduje się lista barier oraz sposoby radzenia sobie z nimi, które pozwolą na lepsze przygotowanie się do działania.

| <b>Bariera</b>   | <b>Sposób poradzenia sobie z nią</b>  |
|--|---|
| <p>Przedsięwzięcie jest ograniczone czasowo, co może nie wystarczyć do wprowadzenia trwałych zmian u seniorów. Istnieje ryzyko, że po jego zakończeniu pozytywne efekty znikną, a uczestnicy zostaną bez systemowego wsparcia.</p> | <p>Należy aktywnie budować partnerstwa z organizacjami pozarządowymi i szukać dalszego finansowania, aby zapewnić seniorom ciągłość wsparcia po formalnym zakończeniu grantu.</p>   |
| <p>Trudności w pozyskaniu i utrzymaniu wykwalifikowanej kadry.</p>   | <p>Elastyczne podejście do zatrudnienia i partnerstw. Zamiast polegać wyłącznie na umowach o pracę, warto rozważyć umowy cywilnoprawne lub współpracę z lokalnymi organizacjami pozarządowymi, które często mają dostęp do wyspecjalizowanej kadry. Kluczowe jest także stworzenie atrakcyjnych warunków i planu zastępstw dla najważniejszych specjalistów.</p>      |
| <p>Niskie zaangażowanie grupy docelowej lub partnerów wewnętrznych.</p>  | <p>Współtworzenie i komunikacja korzyści. Należy włączyć przedstawicieli seniorów oraz pracowników kluczowych jednostek (np. GOPS/MOPS) w proces planowania. Trzeba jasno pokazać, jak innowacja ułatwi im pracę lub poprawi jakość życia, zamiast dokładać obowiązków. Wykorzystanie lokalnych liderów (np. seniorów-wolontariuszy) pomoże w budowaniu zaufania.</p> |

więcej na następnej stronie ↓

| <b>Bariera</b>   | <b>Sposób poradzenia sobie z nią</b>   |
|--|--|
| Szttywność procedur urzędowych (np. zamówienia publiczne, rekrutacja). | Realistyczny harmonogram i wczesne zaangażowanie kluczowych działów. Harmonogram działań musi uwzględniać bufory czasowe na nieuniknione procedury. Niezbędne jest wczesne włączenie do planowania działu prawnego i zamówień publicznych, aby uniknąć opóźnień. Wyznaczenie sprawnego koordynatora wewnątrz urzędu z uprawnieniami do podejmowania decyzji jest kluczowe dla płynności działań. |
| Brak trwałości finansowej po zakończeniu grantu.                       | Planowanie długofalowe od samego początku. Już na etapie składania wniosku należy opracować strategię włączenia innowacji do stałych zadań JST i budżetu w kolejnych latach. Należy również badać możliwości pozyskania finansowania z innych źródeł (np. współpraca z lokalnym biznesem, kolejne granty). Jest to kluczowe element budowania zaufania w pracy z seniorami.                      |

## 5. Harmonogram prac



- 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 |
| <b>zakres podstawowy</b>  |           |        |         |         |          |          |
| <b>1.1 Wynagrodzenie konsultanta ds. IPD</b><br>0,25 etatu<br>x 10 uczestników                              | miesiąc   | 10     | 2 000   | 3 000   | 20 000   | 30 000   |
| <b>1.2 Wynagrodzenie coacha ds. senioralnych</b><br>24 godz./uczestnika<br>x 10 uczestników                 | godzina   | 240    | 70      | 150     | 16 800   | 36 000   |
| <b>1.3 Wynagrodzenie specjalisty ds. usprawniająco-ruchowych</b><br>48 godz./uczestnika<br>x 10 uczestników | godzina   | 480    | 70      | 150     | 33 600   | 72 000   |
| <b>1.4 Wynagrodzenie dietetyka osób starszych</b><br>12 godz./uczestnika<br>x 10 uczestników                | godzina   | 120    | 120     | 200     | 14 400   | 24 000   |

więcej na następnej stronie ↓

|   |         |    |     |     |               |                |
|---|---------|----|-----|-----|---------------|----------------|
| <b>1.5 Wynagrodzenie prawnika</b><br>6 godz./uczestnika<br>x 10 uczestników                         | godzina | 60 | 120 | 200 | 7 200         | 12 000         |
| <b>1.6 Wynagrodzenie specjalisty ds. budżetu domowego</b><br>6 godz./uczestnika<br>x 10 uczestników | godzina | 60 | 120 | 200 | 7 200         | 12 000         |
| <b>suma kosztów podstawowych</b>  |         |    |     |     | <b>99 200</b> | <b>186 000</b> |

## 2. Narzędzia, urządzenia i zakupy bezpośrednio związane z wdrożeniem

| pozycja   | jednostka | liczba | cena od | cena do | koszt od      | koszt do      |
|---|-----------|--------|---------|---------|---------------|---------------|
| <b>zakres podstawowy</b>  |           |        |         |         |               |               |
| <b>2.1 Koszty dojazdów personelu</b><br>-15km/os/spotkanie -<br>stawka uśredniona   | spotkanie | 480    | 17      | 29      | 8 280         | 13 800        |
| <b>2.2 Materiały do pracy z uczestnikami</b><br>(diagnostyczne, warsztatowe) (papier, przybory, materiały edukacyjne i biurowe)             | pakiet    | 1      | 6 500   | 8 500   | 6 500         | 8 500         |
| <b>2.3 Koszty dotarcia do odbiorców i rekrutacji uczestników</b> (projekt, druk, dystrybucja ulotek i plakatów)                             | pakiet    | 1      | 3 000   | 8 000   | 3 000         | 8 000         |
| <b>suma kosztów podstawowych</b>  |           |        |         |         | <b>17 780</b> | <b>30 300</b> |
| <b>zakres poszerzony (koszty opcjonalne)</b>  |           |        |         |         |               |               |
| <b>2.4 Zakup specjalistycznego sprzętu do pracy z seniorami</b> (np. ciśnieniomierz, pulsoksymetr, taśmy rehabilitacyjne, waga analityczna) | pakiet    | 1      | 8 000   | 10 000  | 8 000         | 10 000        |

więcej na następnej stronie ↓

|  |           |     |    |     |                |                |
|--|-----------|-----|----|-----|----------------|----------------|
| <b>2.5 Organizacja spotkania zespołu i wolontariuszy</b> (kawa, herbata, ciastka)          | osoba     | 24  | 33 | 33  | 792            | 792            |
| <b>2.6 Zwrot kosztów dojazdów wolontariuszy</b><br>- 15km/os/spotkanie - stawka uśredniona | spotkanie | 250 | 17 | 29  | 4 250          | 7 250          |
| <b>2.7 Ubezpieczenie wolontariuszy</b>   | osoba     | 5   | 80 | 120 | 400            | 600            |
| <b>suma kosztów opcjonalnych</b>   |           |     |    |     | <b>13 442</b>  | <b>18 642</b>  |
| <b>łącznie koszt (zakres podstawowy)</b>   |           |     |    |     | <b>116 980</b> | <b>216 300</b> |
| <b>łącznie koszt - zakres poszerzony (koszty podstawowe + opcjonalne)</b>                  |           |     |    |     | <b>130 422</b> | <b>234 942</b> |

# 03

## Lista załączników i źródła



# 1. Lista załączników

Wdrożenie innowacji wspierają materiały dodatkowe, które można ściągnąć ze strony [www.innowacjewsamorzadzie.pl](http://www.innowacjewsamorzadzie.pl)

1. Model Funkcjonowania.
2. Formularze do innowacji:
  - Karta wizyty adaptacyjnej w miejscu zamieszkania uczestnika Innowacji
  - Karta Wskazania do objęcia wsparciem Innowacji Społecznej

## 2. Źródła

1. Zdjęcia pochodzą z serwisu Freepik, [www.freepik.com](http://www.freepik.com).
2. Ikony pochodzą z serwisu Flaticon, [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com).

