

Typ 1 a. Kluby samopomocy

Głównymi celami klubu samopomocy jest: przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu, wsparcie osób z różnorodnymi problemami, minimalizowanie skutków bezrobocia, promowanie aktywności i przedsiębiorczości społecznej, pomoc w wychodzeniu z izolacji i osamotnienia, wzmocnienie poczucia wiary i akceptacji jednostki. Dlatego też wszelkie działania, które mogą zostać zrealizowane w ramach funkcjonowania klubu samopomocy muszą odpowiadać na ww. cele.

PRZYKŁADOWE DZIAŁANIA:

- grupy samopomocowe,
- grupy wsparcia,
- grupy terapeutyczne,
- grupy edukacyjne,
- poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, terapeutyczne,,
- szkolenia,
- wolontariat,
- zajęcia animacyjne,

Przynależenie do klubu samopomocy ma przyczynić się do wzmocnienia i usamodzielnienia się jednostki.

Typ 1 b. Świetlice środowiskowe

Świetlica środowiskowa to placówka wsparcia dziennego, która działa w najbliższym środowisku lokalnym dziecka. Działanie świetlicy powinno zapewniać dziecku pomoc w nauce, racjonalną organizację czasu wolnego, rozwój zainteresowań, organizację zabaw i zajęć sportowych. Ważnym elementem jest praca z rodziną, opiekunami dziecka.

Realizacja działań zgodnie z założeniami ustawy o wsparciu rodziny i pieczy zastępczej.

PRZYKŁADOWE DZIAŁANIA:

- wolontariat,
- zajęcia plastyczne, choreograficzne, teatralne, muzykoterapia,
- warsztaty tematyczne (kulinarne, plastyczne, komputerowe),
- zajęcia ruchowe (taniec i zajęcia sportowe),
- zajęcia edukacyjne (kompensacyjne/wyrównawcze),
- wsparcie psychologa i terapeuty w formie treningu umiejętności społecznych,
- dyżur prawnika,
- dyżur dietetyka,
- treningi profilaktyczne - dot. zagrożeń związanych z nadużywaniem substancji szkodliwych,

UZUPEŁNIAJĄCE WSPARCIE

Jako jeden z elementów dodatkowego wsparcia możliwe jest realizowanie: wycieczka integracyjna, pikniki integracyjne.

Klub Młodzieżowy jest miejscem spotkań dzieci i młodzieży, powinien być realizowany w oparciu o Minimalny standard pracy Klubu Młodzieżowego wskazany już wcześniej przez IZ RPO WK-P. Wsparcie musi być kompleksowe, zawierające obowiązkowo diagnozę potrzeb uczestników, fakultatywnie wybór zajęć, częstotliwość i intensywność zajęć dostosowaną do potrzeb uczestników. Rekomendowana jest realizacja co najmniej dwóch z ośmiu kompetencji kluczowych – wskazanych w Standardzie klubu.

Nie jest możliwa realizacja pojedynczych form wsparcia rozwijających tylko jeden obszar np. tylko zajęcia sportowe, tylko rajdy/wyjazdy/biwaki. Zajęcia sportowe, rajdy rowerowe, spływy krajowe, survival itp. mogą być jednym z elementów wsparcia realizowanych w ramach prowadzenia klubu młodzieżowego, nie mogą być jedynym działaniem w projekcie.

PRZYKŁADOWE DZIAŁANIA:

1. Zajęcia opiekuńczo-wychowawcze np.:

a) pomoc w nauce np.

- terapia rozwijająca kompetencje matematyczna z wykorzystaniem systemu NUMICON
- terapia ułatwiająca czytanie i pisanie
- nauka języków obcych
- zajęcia kompensacyjno - wyrównawcze

b) promowanie zdrowego stylu życia,

c) pogadanki na temat ochrony środowiska, zdrowego stylu życia, ekologii, odżywiania itp.

d) warsztat twórczego myślenia, Mind Mapping

e) rozwijanie umiejętności jak się uczyć,

2. Zajęcia rozwijające zainteresowania tematyczne np.:

- a) plastyczne, muzyczne, taneczne, teatralne, kabaretowe, artystyczne
- b) prowadzenie gazetek okolicznościowych, bloga lub videobloga Klubu
- c) zajęcia z fotografii i filmu
- d) szkółka leśna, leśny survival

3. Zajęcia naukowo-techniczno-badawcze np.:

- a) rozbudzanie zainteresowań naukami ścisłymi,
- b) wzmocnienie kompetencji kluczowych: naukowo-technicznych i informatycznych,
- c) uzupełnianie i ugruntowanie wiedzy z m.in. z matematyki, fizyk, chemii i techniki,
- d) rozwijanie zainteresowań poznawczo-naukowych,
- e) zajęcia z robotyki, programowania, zajęcia komputerowe

4. Indywidualne lub grupowe poradnictwa np.:

- psychologiczne, psychoterapeutyczne;
- coaching;
- pedagogiczne

5. Formy terapeutyczne dostosowane do potrzeb uczestników np. artterapia, muzykoterapia, bajkoterapia, zooterapie: (onoterapia, alpakoterapia, hipoterapia, dogoterapia).

6. Program rówieśniczy polegający na organizowaniu liderów/doradców, którzy pomagają rówieśnikom w różnych sferach ich funkcjonowania, m.in:

- a) edukacyjnej- (pomoc w nauce) – uczniowie klas starszych pomagają młodszym kolegom w zrozumieniu materiału szkolnego;
- b) działania o charakterze socjoterapeutycznym – (pomoc w zajęciach o charakterze socjoterapeutycznym)- promowaniu pozytywnych wzorców zachowań, wspieranie kolegów w pokonywaniu trudności w relacjach z innymi;
- c) profilaktycznej (pomoc w akcjach profilaktycznych) – promowaniu zdrowego stylu życia, przeciwdziałanie uzależnieniom podczas akcji profilaktycznych;
- d) mediacyjnej (pomoc w mediacjach) – rozwiązywaniu konfliktów rówieśniczych, w sytuacjach problemowych.

Typ 1e. aktywizacja społeczno-zawodowa

Działania podejmowane w ramach aktywizacji społeczno-zawodowej mają na celu wsparcie uczestników w wejściu na rynek pracy i możliwości osiągnięcia wskaźników efektywności społecznej ale także efektywność zatrudnieniowej.

PRZYKŁADOWE DZIAŁANIA:

AKTYWIZACJA SPOŁECZNA

1. Indywidualna diagnoza - sporządzanie Indywidualnej Ścieżki Reintegracji/Aktywizacji
2. Indywidualne lub grupowe poradnictwa np.:
 - psychologiczne, psychoterapeutyczne;
 - coaching;
 - pedagogiczne – jeśli grupa docelowa ma trudności w pełnieniu ról opiekuńczo-wychowawczych.
3. Treningi/warsztaty np.:
 - trening kompetencji i umiejętności społecznych - funkcjonowanie w codziennym życiu, rozwijanie umiejętności personalnych i rozwiązywania problemów, umiejętności spędzania wolnego czasu;
 - trening motywacyjny/ stworzenie grupy wsparcia prowadzonej przez terapeutę/psychologa;
 - warsztaty kreowania własnego wizerunku, wizażu i stylizacji (zajęcia grupowe i indywidualne wizyta u fryzjera i kosmetyczki);
 - warsztat gospodarowania budżetem domowym – jeśli zdiagnozowano, iż grupa docelowa ma trudności w tym zakresie;
 - warsztaty z terapeutą ds. uzależnień – jeśli uczestnikami projektu są osoby uzależnione lub współuzależnione.

AKTYWIZACJA ZAWODOWA

4. Doradztwo zawodowe np.:
 - Indywidualne spotkania z doradcą zawodowym,
 - przygotowywanie dokumentów aplikacyjnych,
 - symulacja rozmowy kwalifikacyjnej,
 - udział w targach edukacyjno-zawodowych, targach pracy
 - wizyty zawodoznawcze u pracodawców.
5. Warsztaty umiejętności cyfrowych, treningi umiejętności informatycznych, szkolenia obsługi programów komputerowych.
6. Kursy/szkolenia np.:
 - kurs prawa jazdy kat. B – jeśli barierą w podjęciu zatrudnienia są trudności komunikacyjne,
 - szkolenie językowe – jeśli zdiagnozowano, iż brak tych kwalifikacji/kompetencji jest barierą w podjęciu zatrudnienia,
 - kursy zawodowe.
7. Realizacja staży zawodowych.
8. Pośrednictwo pracy / trener pracy.

9. Wizyty studyjne – jako element poznania dobrych praktyk w zakresie funkcjonowania np. spółdzielni socjalnych, wiosek tematycznych, inicjatyw pod kątem możliwości adaptowania tych rozwiązań na teren danej gminy.

10. skierowanie do udziału w KIS/CIS, WTZ

UZUPEŁNIAJĄCE WSPARCIE

W uzasadnionych przypadkach, jako jednego z elementów dodatkowego wsparcia, niezbędnego do aktywizacji społecznej i zawodowej uczestników możliwe jest realizowanie:

- zajęcia Nordic walking, zajęcia fitness, zajęcia na basenie, wyjazd do kina/teatru
- warsztaty samoobrony, kurs pierwszej pomocy,
- zajęcia z fizjoterapii, zajęcia z aktywnej rehabilitacji, hipoterapia itp. dla osób z niepełnosprawnościami.

Wsparcie musi być kompleksowe, zawierające obowiązkowo diagnozę potrzeb, fakultatywnie wsparcie specjalistów, treningi/warsztaty/szkolenia i usługi wspierające. Nie jest możliwa realizacja pojedynczych form wsparcia rozwijających tylko jeden obszar np. tylko zajęcia sportowe, tylko terapia. Zajęcia sportowe, rajdy rowerowe, sputy krajowe itp. mogą być jednym z elementów wsparcia środowiska, nie mogą być jedynym działaniem w projekcie.

PRZYKŁADOWE DZIAŁANIA:

Projekt dla rodzin z dziećmi z niepełnosprawnościami lub rodzin przeżywających trudności w pełnieniu funkcji opiekuńczo-wychowawczych (o których mowa w ustawie o wspieraniu rodziny i pieczy zastępczej).

1. Indywidualna diagnoza uczestnika lub rodziny - sporządzenie Ścieżki Wsparcia
2. Indywidualne lub grupowe poradnictwo np.:
 - psychologiczne, psychoterapeutyczne, psychospołeczne;
 - coaching;
 - pedagogiczne;
 - logopedyczne;
 - specjalistyczne – dostosowane do zdiagnozowanych potrzeb uczestników i ich otoczenia.
3. Treningi/warsztaty np.:
 - stworzenie grupy wsparcia prowadzonej przez terapeutę/psychologa;
 - realizacja warsztatów pedagogicznych np. Szkoła dla rodziców
 - trening kompetencji i umiejętności społecznych - funkcjonowanie w codziennym życiu, rozwijanie umiejętności personalnych i rozwiązywania problemów, umiejętności spędzania wolnego czasu;
 - trening motywacyjny – „wypalenia zawodowego”
 - warsztaty kreowania własnego wizerunku, wizażu i stylizacji (zajęcia grupowe i indywidualne wizyta u fryzjera i kosmetyczki);
 - warsztat gospodarowania budżetem domowym – jeśli zdiagnozowano, iż grupa docelowa ma trudności w tym zakresie;
 - warsztaty z terapeutą ds. uzależnień – jeśli uczestnikami projektu są osoby uzależnione lub współuzależnione;
 - trening radzenia sobie w sytuacjach stresujących;
 - warsztaty artystyczne, plastyczne, muzyczne, taneczne, teatralne
4. Formy terapeutyczne dostosowane do potrzeb uczestników np. artterapia, muzykoterapia, zooterapie: (onoterapia, alpakoterapia, hipoterapia, dogoterapia), hortiterapia,
5. Możliwe jest stworzenie np. Akademii rodziny - cykliczne spotkania dla rodziców oparte o treningi/warsztaty/szkolenia, a także zajęcia dla dzieci zgodnie ze zdiagnozowanymi potrzebami.
6. Usługi wspierające w postaci np.:
 - asystenta rodziny,
 - mediatora;

- tłumacza osoby głuchoniemej, przewodnika osoby niewidomej, asystenta osoby niepełnosprawnej.

7. Wizyty studyjne – jako element poznania dobrych praktyk w zakresie funkcjonowania np. spółdzielni socjalnych, wiosek tematycznych, inicjatyw pod kątem możliwości adaptowania tych rozwiązań na teren danej gminy.

8. Inne metody pracy z rodziną np. System wspierania i formy pracy z rodziną publikacja ROPS Kraków 2013r. <https://www.rops.krakow.pl/pobierz-plik/146.html>

Jako jednym z elementów wsparcia uczestników lub otoczenia możliwe jest realizowanie zajęć:

- nauka gry w tenisa, w piłkę nożną, itp
- rozwijanie zainteresowania innymi dyscyplinami sportowymi
- terapia integracji sensorycznej
- nauka języka migowego
- zajęcia Nordic walking, zajęcia fitness, zajęcia na basenie, wyjazd do kina/teatru
- warsztaty samoobrony, kurs pierwszej pomocy.

Typ 2. Działania wspierające rozwiązania w zakresie organizowania społeczności lokalnej i animacji społecznej z wykorzystaniem m.in.:

a) usług wzajemnościowych, samopomocowych,

b) lidera lub animatora aktywności lokalnej oraz obywatelskiej,

c) i inne rozwiązania w zakresie organizowania społeczności lokalnej i animacji społecznej.

Podstawowym założeniem typu projektu nr 2 jest realizacja działań wspierających rozwiązania w zakresie organizowania społeczności lokalnej i animacji społecznej.

Intencji IZ RPO było, aby we wszystkich działaniach podejmowanych w ramach typu nr 2 każdorazowo wspierane były rozwiązania, które pozwalają na organizowanie i animację społeczności lokalnej.

Działania takie powinny włączać osoby zagrożone wykluczeniem społecznym w działania na rzecz mieszkańców, ale także włączać mieszkańców w działania na rzecz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Działania np. dla osób niesamodzielnych mogą być realizowane w połączeniu z np. współpracą wolontariuszy czy animowaniem mieszkańców do działań realizowanych przez, i/lub dla osób niesamodzielnych.

Tworzenie „zamkniętych działań” skierowanych tylko do jednej z grup społeczności lokalnej, nie wpisują się w niniejsze rozwiązania, ponieważ nie angażują, nie animują i nie integrują osób zagrożonych wykluczeniem społecznym ze społecznością mieszkańców.

Działania wspierające rozwiązania w zakresie organizowania społeczności lokalnej i animacji społecznej mogą dotyczyć:

- a) organizacji i finansowania kosztów wolontariatu, zgodnie z przepisami o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie oraz kosztów zatrudnienia osoby prowadzącej klub wolontariuszy,
- b) organizacji i finansowanie uczestnictwa w grupach samopomocowych, w tym kosztów zatrudnienia osoby prowadzącej grupę.

PRZYKŁADOWE DZIAŁANIA:

- **Bank Czasu**, który organizuje ruch samopomocy i inicjatywę społeczną, w szczególności wśród osób niepełnosprawnych oraz starszych w oparciu o zasadę pomocniczości oraz wykorzystuje kapitał społeczny tkwiący w społeczności lokalnej. Ideą Banku Czasu jest pośredniczenie we wzajemnej wymianie usług i pomocy w formie bezgotówkowej, umożliwia dzielenie się z innymi osobami swoim wolnym czasem i umiejętnościami. Bank Czasu działa na zasadzie katalogu usług. To bank, w którym nie używa się pieniędzy, walutą jest godzina wykonanej usługi. Uczestnicy ofiarują swoje usługogodziny, czyli umiejętności, zdolności i talent. Czas ten można wykorzystać poprzez powierzenie wykonanie trudnej dla siebie czynności innej osobie. Świadcząc usługi, uczestnik zarabia godzinę. Godzina pomocy przy pracach domowych jest warta tyle samo, ile godzina pracy w ogrodzie. Realizacja działań samopomocy w oparciu o katalog usług. Katalog ten zawiera różnorodne formy wsparcia np.: szycie, haft, podwożenie samochodem, wykłady poświęcone promocji zdrowego stylu życia, przygotowywanie plakatów i ulotek, pieczenie, gotowanie, odśnieżanie, pielęgnacja ogródka.

- **klub wolontariusza np.:**

- zatrudnienie osoby prowadzącej klub,
- koszty bieżącej działalności klubu,
- szkolenia wolontariuszy,
- organizowanie akcji/projektów wolontarystycznych dla społeczności lokalnej
- przystąpienie do Sieci Centrów Wolontariatu

<http://www.wolontariat-malopolska.pl/brzeszcze-centrum-wolontariatu.html>

- **grupy wsparcia, grupy samopomocy** – to miejsca, gdzie poszukując pomocy, możemy także udzielić jej innym, to cykliczne spotkania ludzi połączonych wspólnym problemem i chęcią radzenia sobie z nim, spotkania w celu dzielenia się doświadczeniem w pokonywaniu związanych ze wspólnym problemem trudności, dzielenia się wsparciem emocjonalnym, zwalczania bezradności wobec problemu, własnej choroby, trudnej sytuacji życiowej, budowania siły, nadziei i poczucia wartości wśród uczestników, wymiany użytecznych informacji, pogłębiania wglądu i zrozumienia u uczestników oraz szukania wspólnymi siłami rozwiązań. Możliwe jest zatrudnienie osoby prowadzącej grupę np. psychologa, socjoterapeuty, koszty zatrudnienia specjalistów z danych dziedzin np. lekarzy, terapeutów, którzy wspomogą procesy pomocy w grupie wsparcia, możliwa jest organizacja wspólnych zajęć, warsztatów, treningów.

- **Warsztaty międzypokoleniowe** – jak je przeprowadzić, tematyka i różne pomysły na organizowanie społeczności w różnym wieku.

http://mmk.e.org.pl/eakademia/eakademia_scenariusze_miedzypokoleniowe.html

W ramach działań wspierających rozwiązania w zakresie organizowana społeczności lokalnej i animacji społecznej można finansować koszty zatrudnienia animatora lub lidera aktywności lokalnej oraz obywatelskiej.

Animator/lider - jest to osoba przyczyniająca się do:

- ułatwienia kontaktów oraz lepszego poznania się mieszkańców;
- inicjowania powstawania grup obywatelskich;
- motywowania grup i środowisk do podejmowania aktywności ukierunkowanych na dobro wspólne;
- diagnozowanie potencjału lokalnego środowiska;
- wyszukiwanie i wspieranie liderów lokalnych;
- budowanie lokalnych koalicji;
- moderowanie sytuacji edukacyjnych w środowisku;
- pobudzanie energii potrzebnej do podjęcia i podtrzymania działania przez osobę/grupę;
- animowanie wśród mieszkańców dyskusji dotyczących ważnych aspektów życia codziennego.

PRZYKŁADOWE DZIAŁANIA:

1. Diagnoza potrzeb społeczności lokalnej.
2. Stworzenie grupowego planu animacji społeczności.
3. Konsultacje planowanych działań ze społecznością lokalną, władzami, instytucjami i organizacjami z terenu objętego działaniami.
4. Realizacja działań.
5. Monitorowanie działań podjętych przez animatora i grupę uczestników.

Typ 2c. inne rozwiązania w zakresie organizowania społeczności lokalnej i animacji społecznej

Możliwe przykładowe działania dotyczące innych rozwiązań w zakresie organizowania społeczności lokalnej i animacji społecznej zaproponowano w Zasadach udzielania wsparcia w ramach projektu grantowego m.in.:

- a) edukacja społeczna i obywatelska, w tym organizowanie spotkań, konsultacji, działań edukacyjnych i debat społecznych dla mieszkańców;
- b) organizowanie i inspirowanie udziału mieszkańców w imprezach i spotkaniach w szczególności o charakterze integracyjnym, edukacyjnym, kulturalnym, sportowym, ekologicznym;
- c) inne działania o charakterze integracyjnym, wynikające np. z ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi, o przeciwdziałaniu narkomanii.

Podstawowe elementy:

1. Diagnoza potrzeb społeczności lokalnej.
2. Realizacja działań przez poszczególne grupy osób zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym.
3. Angażowanie pozostałych mieszkańców w podejmowane działania.

Jednym z elementów wsparcia uczestników i otoczenia możliwe jest realizowanie np.:

- wyjazdów, wyjść, wizyt studyjnych, itp
 - turniejów, festynów, imprez integracyjnych
 - zajęć rozwijających zainteresowania, zajęć sportowych,
 - warsztatów tematycznych, spotkań ze specjalistami, treningów
- ale nie mogą być to jedyne działania w grantie/projekcie.**

Dodatkowe inspiracje:

<http://www.parkslaski.pl/images/program-paw.pdf>

W ramach projektu Parkowa Akademia Wolontariatu (PAW) wolontariusze – osoby 50+, uczestniczą w bezpłatnych zajęciach tematycznych prowadzonych przez specjalistów, a także samych członków PAW – liderów. Wolontariusze ci opiekują się danymi sekcjami tematycznymi, tzw. parkowymi kołami, wśród nich m.in. kołem szachowym, artystycznym, dyskusyjnym, językowym, ruchowym czy fotograficznym. I tak na przykład liderką koła językowego została emerytowana nauczycielka języka angielskiego, ruchowego – były maratończyk. W ramach kół odbywają się cyklicznie zajęcia, na niektóre z nich zapraszani są też goście spoza PAW, np. profesorowie miejscowego uniwersytetu.

<http://www.osl.org.pl/repozytorium-plikow/>

Inicjatywy związane z Organizowaniem Społeczności Lokalnej przez Ośrodki Pomocy Społecznej i nie tylko.

Typ 3. Działania wspierające rozwój gospodarki społecznej i przedsiębiorczości społecznej, w tym: działania animacyjne, budowa i rozwój lokalnych partnerstw publiczno-społecznych na rzecz tworzenia i rozwoju przedsiębiorstw społecznych i inne wspierające rozwój gospodarki społecznej i przedsiębiorczości społecznej.

Budowanie partnerstw publiczno-społecznych jest możliwe poprzez udział podmiotów ekonomii społecznej i jednostek samorządu terytorialnego działających na danym terenie.

Działania wspierające budowanie i rozwój partnerstw publiczno-społecznych na rzecz tworzenia i rozwoju przedsiębiorstw społecznych np.:

- organizacja spotkań, targów, forów, seminariów wspierających rozwój gospodarki społecznej i przedsiębiorczości społecznej;
- wykorzystanie metod partycypacji społecznej, do stworzenia przestrzeni dialogu między przedstawicielami władz a stroną społeczną <http://www.ekonomiaspoleczna.pl/x/777930> ;
- angażowanie moderatorów, facylitatorów, animatorów do przeprowadzenia procesu budowania lokalnych partnerstw publiczno-społecznych;
- organizacja wizyt studyjnych – możliwość zapoznania z przykładami dobrych praktyk w zakresie przedsiębiorczości społecznej oraz współpracy samorządu i podmiotów ekonomii społecznej.