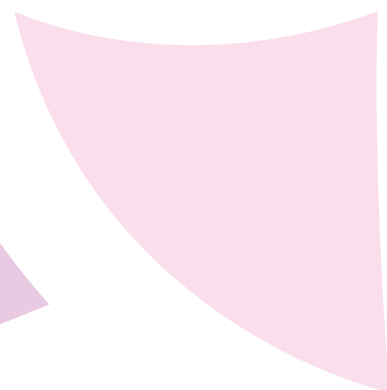
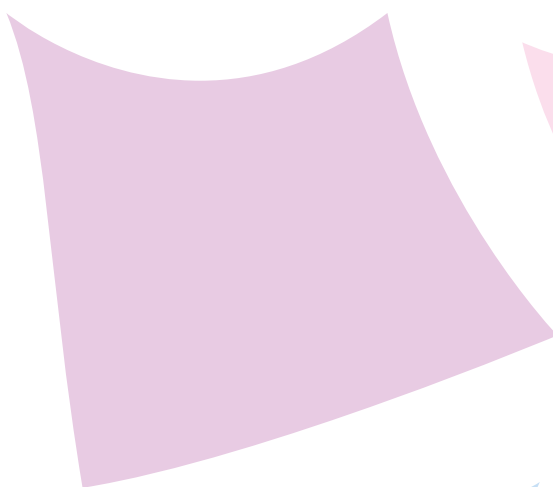
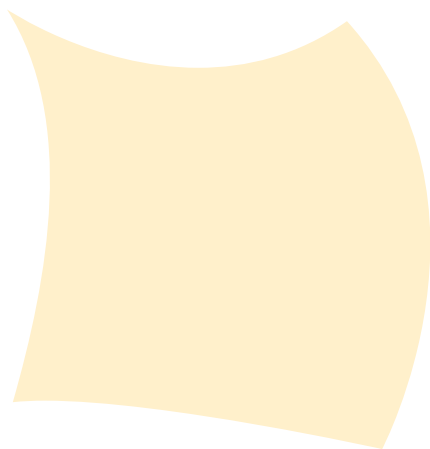




**ZWYCZAJNIE
AKTYWNI**

Program Zwyczajnie Aktywni

PODSUMOWANIE TRZECH EDYCJI



Spis treści

1. Wprowadzenie s. 1
2. Opisy projektów realizowanych w ramach
Programu Zwyczajnie Aktywni s. 5
3. Jak efektywnie przygotować
projekt społeczny s. 19
4. Instrukcja do formularza zgłoszeniowego s. 25

1. WPROWADZENIE



ZWYCZAJNIE AKTYWNI

Szanowni Państwo,

przekazujemy Państwu broszurę, w której chcemy przedstawić projekty zrealizowane z grantów otrzymanych w ramach programu „Zwyczajnie Aktywni”. W broszurze znajdą Państwo także praktyczne wskazówki na temat pisania i prowadzenia inicjatyw społecznych, które zostały opracowane przez doświadczonego trenera oraz porady, jak prawidłowo wypełnić formularz zgłoszeniowy do konkursu „Zwyczajnie Aktywni”. Mamy nadzieję, że wskazówki zawarte w broszurze będą dla Państwa źródłem rzetelnych, interesujących informacji, a także inspiracji do tworzenia nowych projektów.

Program „Zwyczajnie Aktywni” został zainicjowany w 2013 roku w trosce o poprawę codziennego życia pacjentów chorych na autoimmunologiczne choroby zapalne z obszaru dermatologicznego, gastroenterologicznego i reumatologicznego. Ideą przedsięwzięcia jest wsparcie organizacji, a poprzez ich działania pomoc pacjentom w zwiększeniu ich szans na utrzymanie dotychczasowej aktywności zawodowej i jej ewentualny rozwój. W III edycji programu „Zwyczajnie Aktywni” zdecydowaliśmy się rozszerzyć grupę docelową pacjentów, uruchamiając pilotażowy program dla organizacji zrzeszających osoby zakażone HCV. Celem inicjatywy jest nie tylko wyłonienie i sfinansowanie najlepszych pomysłów na aktywizację zawodową pacjentów, ale przede wszystkim zwrócenie uwagi całego społeczeństwa na problem wykluczenia, z jakim chorzy borykają się na co dzień w życiu publicznym i zawodowym. Jednym z głównych czynników, które pomagają chorym uwierzyć we własne możliwości, jest podjęcie lub kontynuowanie pracy zawodowej.

Łącznie od początku trwania programu wzięło w nim już udział

28

ORGANIZACJI I STOWARZYSZEŃ
pacjentów z całej Polski.

Program objął wsparciem ponad

350

PACJENTÓW.

Z poważaniem
Komitet Organizacyjny „Zwyczajnie Aktywni”



abbvie

2.

OPISY PROJEKTÓW REALIZOWANYCH W RAMACH PROGRAMU ZWYCZAJNIE AKTYWNI



PROJEKT

Biuro zmiany pracy

nagrodzony w I edycji „Zwyczajnie Aktywni” w 2013 roku

www.mamluszczyce.pl

[O ORGANIZACJI]

Fundacja „**Tak, mam łuszczycę**” działa na rzecz pacjentów chorych na autoimmunologiczne choroby zapalne. Łuszczycyca czy łuszczycowe zapalenie stawów są to choroby utrudniające codzienne życie społeczne, dlatego organizacja podejmuje działania zmierzające w kierunku aktywizacji zawodowej tej grupy chorych poprzez zapewnienie pacjentom pomocy psychologicznej, prawnej oraz prowadząc działania edukacyjne na temat choroby. Fundacja finansuje także badania specjalistyczne.

[CEL PROJEKTU]

- ✓ zwiększenie świadomości wśród społeczeństwa na temat łuszczycy wśród społeczeństwa,
- ✓ wsparcie pacjentów w ich codziennym życiu oraz w podejmowaniu działań na rynku pracy,
- ✓ zwrócenie uwagi na problem wykluczenia zawodowego chorych oraz konieczność poprawy jakości życia i leczenia łuszczycy w Polsce.

[OPIS PROJEKTU]

Celem projektu „**Biuro zmiany pracy**” było stworzenie możliwości znalezienia pracy osobom przewlekle chorym, które często rezygnują z kariery ze względu na specyfikę swojej choroby, wymagającej częstych pobytów w szpitalu czy sanatorium. Jednocześnie inicjatywa pozwoliła zrozumieć pracodawcom z jakimi przeszkodami borykają się osoby przewlekle chore, które aktywnie chciałyby uczestniczyć w życiu zawodowym. Na potrzeby projektu została stworzona baza chorych chętnych do podjęcia pracy (wśród nich rekrutowani byli pracownicy firm zgłaszających się do projektu z informacją o wolnym stanowisku pracy). Inicjatywa dawała również możliwość pracownikom znalezienia dla siebie zastępstwa na czas swojego leczenia.

[EFEKTY]

Projekt „**Biuro zmiany pracy**” był realizowany od stycznia do grudnia 2014 roku na terenie województwa lubelskiego. Dzięki zaangażowaniu w inicjatywę lekarzy, którzy przedstawili pacjentom informację o projekcie pod koniec grudnia 2014 roku, w biurze pracy Fundacji zarejestrowanych było **15 osób**. Na współpracę w ramach projektu „Biuro zmiany pracy” zdecydowały się **dwie firmy** (Drilling MS S.A. oraz PRG Linter Sp. z o.o.). Projekt został pozytywnie przyjęty przez Urząd Miasta Lublin, a w jego kontynuację zaangażowała się Fundacja Ośrodków Wspomagania Rozwoju Gospodarczego „OIC Poland” w Lublinie. Ostatecznie dzięki realizacji projektu udało się zaktywizować zawodowo osoby, które w opinii Urzędu Miasta Lublin dotychczas narażone były na wykluczenie z rynku pracy. **Projekt był kontynuowany w kolejnym roku ze środków własnych Fundacji.**

J-elita Polskie Towarzystwo Wspierania
Osób z Nieswoistymi Zapaleniami Jelita

PROJEKT

Aktywne życie wbrew aktywnej chorobie

nagrodzony w I edycji „Zwyczajnie Aktywni” 2014 roku

www.j-elita.org.pl

[O ORGANIZACJI]

Towarzystwo „J-elita” działa na rzecz osób cierpiących na nieswoiste zapalne choroby jelita (NZJ). Prowadzi działania mające na celu poprawę jakości ich życia, popularyzuje wiedzę i nagłaśnia problemy chorych na NZJ, takie jak dostęp do nowoczesnych metod leczenia, szczególnie w warunkach domowych. Organizacja prowadzi również działania w kierunku podniesienia wiedzy wśród chorych, ich rodziców lub opiekunów na temat leczenia i rehabilitacji.

[CEL PROJEKTU]

- ✓ aktywizacja zawodowa osób chorych na wrzodziejące zapalenia jelita grubego, chorobę Leśniowskiego-Crohna oraz rodziców dzieci dotkniętych tymi chorobami,
- ✓ podniesienie poziomu wiedzy na temat możliwości uzyskania wsparcia dla osób chorych i ich bliskich.

[OPIS PROJEKTU]

W ramach projektu „**Aktywne życie wbrew aktywnej chorobie**” zostały zorganizowane warsztaty, które pozwoliły przekazać niezbędną wiedzę teoretyczną oraz praktyczne umiejętności umożliwiające osobom chorym na NZJ wzmocnienie swojej pozycji na rynku pracy. Osoby przewlekle chore, często nie są świadome swoich ograniczeń oraz nie wiedzą jakie mogą otrzymać wsparcie i gdzie się o nie starać. Zajęcia dotyczyły podstawowych zagadnień związanych z aktywnością zawodową, m.in. prawną formą zatrudnienia, zakładanie własnej firmy i pozyskiwania funduszy na działalność gospodarczą. Zapewniono także spotkania ze specjalistami z różnych dziedzin, m.in. psychologii, prawa, HR, marketingu, podczas których poruszane były m.in. wątki budowania wiary w siebie niezwykle istotnej dla poradzenia sobie z przewlekłą chorobą.

[EFEKTY]

Projekt „**Aktywne życie wbrew aktywnej chorobie**” był realizowany od stycznia do września 2014 roku. Inicjatywa skierowana była do członków Towarzystwa „**J-elita**”, szczególnie do osób stojących przed wyborem drogi zawodowej lub koniecznością jej zmiany. **W warsztatach wzięło udział ok. 70 osób.** Zdobyta na warsztatach wiedza w tym zakresie pozwoliła wprowadzić chorych w krąg osób aktywnych zawodowo. W wyniku pozytywnego odbioru inicjatywy Zarząd Główny Towarzystwa „**J-elita**” podjął decyzję o zorganizowaniu kolejnego cyklu spotkań o podobnej tematyce (**w 2014 roku sfinansował dalsze działania z własnych środków**). Aktywności związane z problemem aktywizacji zawodowej osób chorych na NZJ i rodziców dzieci chorych na te schorzenia będą również kontynuowane w ramach organizowanych od 2008 roku „Dni Edukacji o NZJ”, odbywających się w największych miastach w całej Polsce.



PROJEKT

Droga do pracy

nagrodzony w I edycji „Zwyczajnie Aktywni” w 2013 roku

www.wscuiclc.org.pl

[O ORGANIZACJI]

Wielkopolskie Stowarzyszenie Colitis Ulcerosa i Choroby Leśniowskiego-Crohna (WSCU-iChLC) działa na rzecz osób zmagających się z chorobami zapalnymi jelit (NChZJ) tj. chorobą Leśniowskiego-Crohna oraz wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego. Organizacja porusza tematy związane z diagnostyką, leczeniem farmakologicznym i chirurgicznym, postępowaniem dietetycznym, aspektami psychologicznymi, możliwościami płynącymi z najnowszych osiągnięć nauki i medycyny, a także wskazuje sposoby radzenia sobie z chorobą przewlekłą.

[CEL PROJEKTU]

- ✓ podniesienie oraz utrzymanie aktywności zawodowej pacjentów dotkniętych wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego lub chorobą Leśniowskiego-Crohna,
- ✓ pomoc pacjentom w wyborze ścieżki zawodowej lub zmianie profilu zatrudnienia,
- ✓ kształtowanie proaktywnych postaw na rynku pracy wśród osób chorujących.

[OPIS PROJEKTU]

Projekt „**Droga do pracy**” był adresowany do osób chorujących na nieswoiste choroby zapalne jelit w wieku od 18 do 60 lat, które poszukują wsparcia w aspekcie utrzymania i kontynuacji pracy zawodowej, wyboru ścieżki kariery zgodnej z predyspozycjami i ograniczeniami, jakie niesie choroba lub planują zmianę profilu zatrudnienia. W ramach inicjatywy został przeprowadzony cykl warsztatów psychologicznych z autoprezentacji oraz zajęć obejmujących pracę z ciałem (ukierunkowanych na walkę ze stresem). Uczestnicy wzięli udział w zajęciach organizowanych we współpracy z Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, na których zapoznali się ze skutecznymi metodami poszukiwania pracy, poruszania się na rynku pracy, informacjami na temat lokalnych organizacji i instytucji wspierających osoby poszukujące zatrudnienia, podstawowych zagadnień związanych z otwarciem własnej działalności gospodarczej oraz możliwości ubiegania się o dofinansowanie i dotacje na założenie przedsiębiorstwa. Elementem projektu było także pokazanie i uświadomienie uczestnikom, jak ważne jest wzięcie spraw w swoje ręce i świadome działanie przeciw wykluczeniu z życia zawodowego i społecznego.

[EFEKTY]

Projekt „**Droga do Pracy**” był realizowany od stycznia do października 2014 roku i objął grupę **30 pacjentów** chorujących na NZJ. Dzięki proponowanym warsztatom, pacjenci mieli szansę na zdobycie umiejętności, które pozwolą im przezwyciężyć ograniczenia jakie napotykają w pracy i codziennym życiu. **Projekt „Droga do Pracy” cieszył się dużym zainteresowaniem pacjentów, dlatego zarząd Stowarzyszenia zgłosił kontynuację projektu w II edycji Programu „Zwyczajnie Aktywni” – projekt „Droga do pracy bis” również został nagrodzony w 2014 roku.** Do współpracy udało się zaprosić doświadczone instytucje, które aktywnie wspierały projekt. Partnerami inicjatywy była Katedra i Klinika Gastroenterologii, Żywienia Człowieka i Chorób Wewnętrznych Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu oraz Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Poznaniu.



3majmy się razem

PROJEKT

Krok Naprzód

nagrodzony w II edycji „Zwyczajnie Aktywni” w 2014 roku

www.3majmysierazem.pl

[O ORGANIZACJI]

Stowarzyszenie „**3majmy się razem**” działa na rzecz dzieci, młodzieży i młodych dorosłych cierpiących na choroby reumatyczne. Członkowie organizacji angażują się w akcje społeczne służące przełamaniu stereotypów dotyczących chorób reumatycznych oraz edukacji społeczeństwa. Stowarzyszenie prowadzi inicjatywy mające na celu przede wszystkim integrację osób z zapalnymi chorobami tkanki łącznej i edukację – przekazanie przez lekarzy i specjalistów wiedzy na temat terapii chorób reumatycznych oraz wsparcie psychologiczne.

[CEL PROJEKTU]

- ✓ psychologiczne wsparcie chorych,
- ✓ stworzenie warunków do aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym poprzez aktywizację zawodową.

[OPIS PROJEKTU]

Projekt „**Krok naprzód!**” miał za zadanie stworzyć możliwość młodym chorym uczestniczenia w warsztatach psychologicznych oraz z doradcą zawodowym, który podpowiadał jak w praktyczny sposób przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej w celu uzyskania pracy. Zorganizowana została również pomoc prawna, szczególnie potrzebna młodym chorym reumatoidalnie, którzy często nie mają świadomości praw, które im przysługują. Na potrzeby projektu została rozbudowana strona internetowa Krok Naprzód.

[EFEKTY]

Projekt „**Krok Naprzód**” realizowany był w 2015 roku i wzięto w nim udział **40 pacjentów**. Prowadząca warsztat psycholog uświadamiała uczestnikom jak ważne w procesie poszukiwania pracy jest właściwe nastawienie w obszarze własnych myśli oraz emocji. Doradca zawodowy pomógł uczestnikom zaobserwować, w jaki sposób definiują własne aspiracje i kompetencje oraz rozpoznać na co mają wpływ. Prawnik przekazał szereg użytecznych informacji m. in. związanych z przysługującym osobom niepełnosprawnym prawami. Trenerzy, którzy prowadzili warsztaty, przygotowali także zestaw użytecznych porad związanych z aktywnością zawodową, które były dostępne w serwisie Krok Naprzód oraz w Poradniku. **Projekt cieszył się dużym zainteresowaniem pacjentów, dlatego zarząd Stowarzyszenie w 2015 roku złożył wniosek konkursowy, który okazał się ponownie zwycięski.**



PROJEKT

Grasz o staż z pompą

nagrodzony w II edycji „Zwyczajnie Aktywni” w 2014 roku

www.apetytnazycie.org

[O ORGANIZACJI]

Stowarzyszenie „Apetyt na Życie”, działa na rzecz pacjentów leczonych żywieniowo, w tym osób z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit. Główne cele Stowarzyszenia to m.in.: niesienie pomocy chorym z dysfunkcją układu pokarmowego, zapewnienie dostępu do aktualnej wiedzy na temat chorób układu pokarmowego i metod ich leczenia, poprawa warunków życiowych i zdrowotnych osób chorych oraz zwiększania ich uczestnictwa w życiu społecznym, zawodowym i kulturalnym.

[CEL PROJEKTU]

- ✓ aktywizacja zawodowa osób chorych na nieswoiste zapalenia jelit, którzy ze względu na komplikacje choroby i ograniczenia związane z trybem podaży terapii żywieniowej są zmuszeni do spędzania większości czasu w domu bądź szpitalu.

[OPIS PROJEKTU]

Projekt „Grasz o staż z pompą” zakładał konkretne działania dla dedykowanej grupy chorych, na które składały się zarówno zajęcia warsztatowe, seminaria internetowe dla szerokiego grona odbiorców, jak i realna współpraca grupy pacjentów z pracodawcami. Przeprowadzono cykl pięciu webinarów (zarządzanie projektami, marketing Internetowy, storytelling, skuteczny public relations, nowe technologie). Zorganizowano dwudniowe warsztaty stacjonarne, podczas których edukowano grupę 15 osób.

[EFEKTY]

Projekt „Grasz o staż z pompą” rozpoczął się w czerwcu 2015 roku a zakończył w maju 2016 roku. Stowarzyszenie dotarło z informacją o projekcie do czterech spośród pięciu największych ośrodków żywieniowych w Polsce i wzięło w nim udział **30 osób**. W ramach projektu przeprowadzono trzy spotkania informacyjne w Łodzi, Gdańsku i Poznaniu oraz na bieżąco informowano pacjentów z ośrodka w Skawinie. Dodatkowo ramy projektu przedstawiono na zjazdach Towarzystw Naukowych skupiających specjalistów z zakresu leczenia żywieniowego z całej Polski. Z inicjatywy organizacji udało się również przekazać cztery pompy żywieniowe. **Stowarzyszenie „Apetyt na Życie” przyjęło na staż trzy osoby** leczone żywieniowo. Kandydaci podjęli działania w zakresie rozwoju działalności organizacji pozarządowej.

LAUREACI III EDYCJI

PROGRAMU
„ZWYCZAJNIE AKTYWNI” W 2015 ROKU

**Polskie Towarzystwo
Stomijne POL-ILKO**

ZA PROJEKT

**„Stomia nie ogranicza
aktywności!”**

**Wielkopolskie Stowarzyszenie
Colitis Ulcerosa i Choroby
Leśniowskiego – Crohna**

ZA PROJEKT

„Pozytywnie Aktywni”

**Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Młodych z Zapalnymi
Chorobami Tkanki Łącznej
„Zmajmy się razem”**

ZA PROJEKT

**„Krok naprzód bis! Aktywizacja
zawodowa młodych chorych
reumatycznie”**

Fundacja „Gwiazda Nadziei”

ZA PROJEKT

„Nadzieja na lepsze”

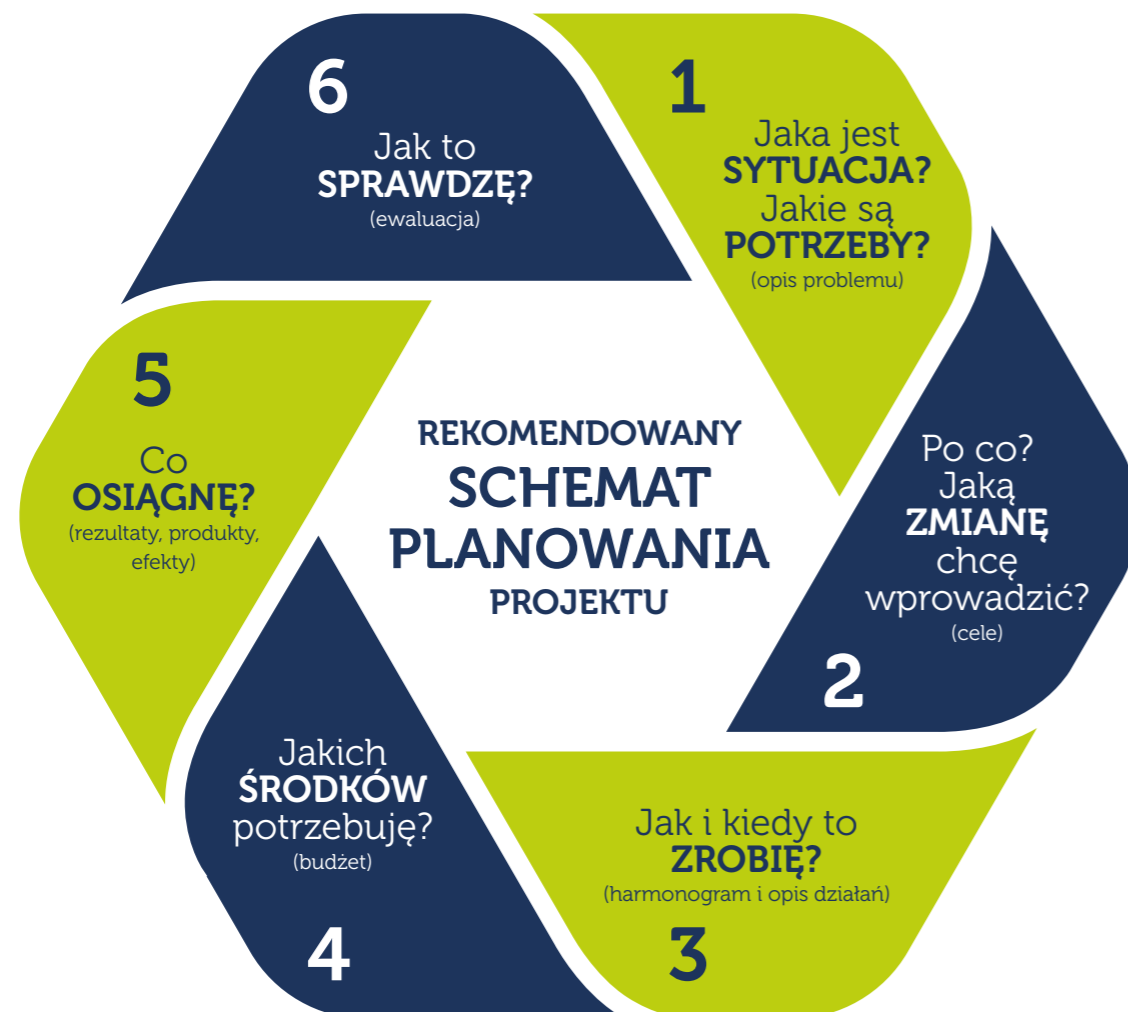
3.

**JAK EFEKTYWNI
PRZYGOTOWAĆ PROJEKT
SPOŁECZNY**

JAK EFEKTYWNI PRZYGOTOWAĆ PROJEKT SPOŁECZNY

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI
TRENERA Z CENTRUM WOLONTARIATU

Projekt jest owocem planowania działań, które z założenia mają prowadzić do pozytywnej zmiany społecznej. Zanim jednak przejdziemy do realizacji naszego przedsięwzięcia należy solidnie się do niego przygotować. Podczas planowania warto przeanalizować problematykę, której będzie dotyczył nasz projekt, a następnie określić jego cele, działania, ich rezultat, oszacować koszty, oraz zaplanować jego ewaluację.



PAMIĘTAJ! WNIOSEK I PROJEKT TO NIE TO SAMO.

Po opracowaniu schematu planowania projektu przystępujemy do przygotowania wniosku. Dokument powinien stanowić swoistą ofertę, którą przedstawiamy sponsorowi, grantodawcy. Ostatecznie wniosek jest narzędziem zdobycia środków materialnych na realizację zaplanowanego projektu.

PLANOWANIE PROJEKTU KROK PO KROKU

1. BEZ PROBLEMU NIE MA PROJEKTU

Planowanie projektu rozpoczynamy od zdefiniowania i analizy problemu. Na tym etapie powinniśmy szukać odpowiedzi na następujące pytania:

- Kogo dotyczy problem?
- Na czym polega problem?
- Jakie są przyczyny problemu?
- Jakie są następstwa problemu?

Np. niska aktywność zawodowa osób chorujących na łuszczycę.

2. CEL – JAKA BĘDZIE ZMIANA?

Po zdefiniowaniu problemu przystępujemy do analizy celów, jakie chcielibyśmy osiągnąć na etapie realizacji projektu.

Cel projektu to precyzyjnie określona sytuacja, którą chcemy osiągnąć kończąc projekt. Inaczej mówiąc: cel to pożądany kierunek działania zaplanowany jako odpowiedź na zdiagnozowaną przyczynę problemu.

PAMIĘTAJ!

Konstruując cele projektu powinny być one zgodne z tzw. metodą SMART, czyli:

S	M	A	R	T
SPECYFICZNY (konkretny) – jasno i przejrzysto zdefiniowany	MIERZALNY (policzalny) – możliwy do zmierzenia	ADEKWATNY – możliwy do zrealizowania przez danego beneficjenta w określonych warunkach	REALNY – możliwy do osiągnięcia	TERMINOWY – jasno określony w czasie

Początkowo formułujemy cel ogólny, np.:

- **Zwiększenie aktywności społeczno – zawodowej** 30 osób chorujących na łuszczycę w okresie od 01.06.2016 r. do 30.04.2017 r. poprzez zaoferowanie odpowiadającej na ich potrzeby kompleksowej, zindywidualizowanej usługi.

Następnie przechodzimy do określenia celów szczegółowych, np.:

- **Zapewnienie uczestnikom projektu** – osobom chorującym na łuszczycę – **wsparcia we wchodzeniu i funkcjonowaniu na rynku pracy** poprzez diagnozę sytuacji społecznej i zawodowej,
- **Opracowanie Indywidualnego Planu Działania z Indywidualną Ścieżką Zawodową** (zapewnienie wsparcia psychologicznego, podniesienie kompetencji miękkich, społecznych i zawodowych, określenie ścieżki rozwoju zawodowego, możliwości odbycia staży etc).

3. CZAS NA DZIAŁANIE

Na tym etapie należy zastanowić się nad działaniami, które będą podejmowane podczas realizacji projektu. Podstawą do ich planowania jest wcześniej określony cel. Każdy projekt powinien uwzględniać okres przygotowania i podsumowania zaplanowanych działań. Pomocny do tego będzie harmonogram projektu, w którym zostanie zaplanowany czas dla realizacji poszczególnych działań.

4. ILE TO KOSZTUJE?

Z budżetem nierozzerwalnie związane są takie elementy, jak:

- **Okres realizacji projektu, czyli okres wydatków**
- **Określenie rodzaju wydatków**
- **Określenie dostępnych źródeł finansowania**
- **Określenie polityki w zakresie utrzymania płynności finansowej**



PAMIĘTAJ!

W budżecie nie powinny pojawić się wydatki, których nie zaplanowaliśmy na etapie opracowywania konkretnych działań.

5. O EFEKTACH

Rezultaty są wynikiem projektu. Dzielimy je na „twarde” i „miękkie”. Obydwa rodzaje rezultatów powinny być możliwe do zmierzenia w taki sposób, żeby udowodnić, że zakładane rezultaty zostały osiągnięte.

Rezultaty „twarde” są policzalne, np. liczba przeszkolonych osób, zrealizowanych szkoleń, staży, stworzonych miejsc pracy itp.

Rezultaty „miękkie” są trudniejsze do określenia, a co za tym idzie trudniejsze także do policzenia, np. zmotywowanie uczestników szkoleń do samokształcenia.

6. EWALUACJA PROJEKTU

Po wykonaniu działania warto o opinię zapytać uczestników projektu. Zebrana wiedza pozwoli lepiej przygotować się w przyszłości do osiągnięcia zamierzonych celów, albo potwierdzić, że wykonaliśmy projekt efektywnie i zgodnie z oczekiwaniami beneficjentów.



PAMIĘTAJ!

Formę ewaluacji planujemy na początku, zanim przystąpimy do realizacji projektu.

Skuteczną formą przeprowadzenia ewaluacji jest przygotowanie ankiety, w której powinniśmy jasno określić:

- **O co chcemy zapytać** - nie ograniczaj się do pytań zamkniętych, sugerujących odpowiedź „tak”, bądź „nie”. Wskazane jest umożliwienie uczestnikowi pozostawienie komentarza, np. „Czy projekt/ warsztaty spełnił (y) Twoje oczekiwania? Wymień przynajmniej trzy rzeczy, które były dla Ciebie cenne”.



PAMIĘTAJ!

PO PRZYGOTOWANIU PROJEKTU OPowiedz o nim osobie, która nie zna tematu.

PYtANIA, TRUDNOŚCI W ZROZUMIENIU CELU CZY DZIAŁAŃ BĘDĄ SYGNAŁEM, ŻE NALEŻY JESZCZE POPRACOWAĆ NAD SWOIM POMYSŁEM.

Powodzenia!
Anna Łukawska –Adamczyk,
trener Centrum Wolontariatu w Warszawie

4.

**INSTRUKCJA
DO FORMULARZA
ZGŁOSZENIOWEGO**

INSTRUKCJA

NA PODSTAWIE FORMULARZA DO III EDYCJI KONKURSU „ZWYCZAJNIE AKTYWNI”



Formularz zgłoszeniowy do III edycji konkursu „Zwyczajnie Aktywni”

Konkurs „Zwyczajnie Aktywni” skierowany jest do organizacji zrzeszających pacjentów cierpiących na **autoimmunologiczne choroby zapalne z obszaru reumatologii, gastroenterologii oraz dermatologii**, a także chorych na **wirusowe zapalenie wątroby typu C (zakażonych HCV)**. Celem konkursu jest wyłonienie najlepszych projektów mających na celu **zwiększenie szans chorych na rynku pracy i ich aktywizację zawodową**. Nagrodzone organizacje otrzymają **granty finansowe** na realizację zgłoszonych projektów. Termin przyjmowania zgłoszeń upływa **30 czerwca 2015 roku**.

Przy wypełnianiu formularza zachęcamy do korzystania z dołączonej INSTRUKCJI, która wyjaśnia krok po kroku, jak powinien on zostać uzupełniony. Prosimy o wypełnienie formularza prostym i zrozumiałym językiem. Proszę pamiętać, że nie ma obowiązku wykorzystywania maksymalnej liczby znaków dozwolonych w danym polu.

Aby zgłosić się do konkursu, należy wypełnić formularz zgłoszeniowy i przesłać go organizatorowi. Można to zrobić na kilka sposobów.

1. Za pośrednictwem strony internetowej www.zwyczajnieaktywni.pl. Aby wypełnić znajdujący się tam formularz, należy najpierw założyć konto na stronie.
2. Przesyłając pocztą wydrukowany i wypełniony odręcznie lub pismem maszynowym formularz, do pobrania ze strony www.zwyczajnieaktywni.pl. Dokument należy wysłać na adres: Biuro Konkursu „Zwyczajnie Aktywni”, ul. Paryska 23a, 03-945 Warszawa. Proszę pamiętać, że fragmenty nieczytelne w formularzu zostaną pominięte podczas oceny projektu.
3. Przesyłając wypełniony formularz wymieniony w pkt. 2 mailem na adres: konkurs@zwyczajnieaktywni.pl

1. Dane organizacji		
pełna nazwa organizacji		
obszar terapeutyczny (proszę zaznaczyć odpowiednie pole)	<input type="radio"/> dermatologia	<input type="radio"/> reumatologia
	<input type="radio"/> gastroenterologia	<input type="radio"/> HCV
adres korespondencyjny		
nr telefonu		
adres e-mail		
adres strony internetowej (jeśli organizacja posiada)		
osoba do kontaktu	imię i nazwisko	
	nr telefonu	
	adres e-mail	

2. Nazwa projektu zgłaszanego do konkursu (max. 250 znaków)

1

W tym miejscu podaj dane osoby odpowiedzialnej za przygotowanie projektu, z którą będziemy mogli kontaktować się w kwestiach merytorycznych, formalnych i organizacyjnych.

Pamiętaj proszę, że nazwa projektu powinna być zwięzła i jasno komunikować jego główne przesłanie oraz cel.



3. Cel projektu (max. 500 znaków)

--

4. Krótki opis projektu (max. 1000 znaków)

--

5. Korzyści dla pacjentów wynikające z realizacji projektu (max. 500 znaków)

--

2


Opis projektu jest jednym z najważniejszych punktów w formularzu konkursowym.

Tutaj w jasny i prosty sposób trzeba opisać cele. Należy to zrobić w taki sposób, jakbyś chciał zaprezentować je osobie, która nie zna specyfiki środowiska i działalności organizacji. Pamiętaj, że w konkursie „Zwyczajnie Aktywni” nagradzane są projekty wspierające aktywność osób chorych oraz ich opiekunów.

W tym miejscu należy krótko opisać projekt. Proszę pamiętać, aby w opisie uwzględnić jego główny cel, grupę odbiorców oraz wszystkie ważne działania, a także spodziewane efekty.

To jest punkt, w którym należy przedstawić korzyści, jakie planowane działania przyniosą pacjentom lub ich opiekunom.

Można np. opisać, jakie umiejętności oraz wiedzę zdobędą uczestnicy projektu, jakie otrzymają wsparcie itp.



6. Uczestnicy projektu (max. 500 znaków)	
Pacjenci / beneficjenci (charakterystyka)	
liczba uczestników	
7. Partnerzy projektu	
Czy organizacja planuje współpracę z innymi podmiotami podczas realizacji projektu?	<input type="radio"/> tak <input type="radio"/> nie
Jeśli tak, proszę je wymienić.	
8. Szczegółowy opis projektu	
Potrzeby pacjentów, na które projekt jest odpowiedzią (max. 1000 znaków)	
Konkretne działania planowane w ramach projektu (max. 2500 znaków)	

Opisz proszę, jakie osoby zostaną zaproszone do udziału w projekcie. Napisz dlaczego mają trudności z podjęciem pracy lub na jakie bariery natrafiają w życiu zawodowym, bądź prywatnym.

Tutaj należy określić liczebność grupy, dla jakiej planowane są działania w ramach projektu.


Aktywizacja osób chorych, bądź ich opiekunów często wymaga współpracy wielu instytucji i środowisk. Partnerami Twojego projektu mogą być zarówno instytucje publiczne (np. Urząd Pracy, NFZ, placówki medyczne), jak i organizacje pozarządowe (inne fundacje i stowarzyszenia), a także podmioty prywatne (np. pracodawcy gotowi zaangażować się w aktywizację zawodową podopiecznych Twojej organizacji).

Tu należy opisać, czego dokładnie potrzebują pacjenci, bądź ich opiekunowie aby aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i zawodowym pomimo swojej choroby. Należy wyjaśnić, w jaki sposób planowane działania będą spełniać te potrzeby.

To jest miejsce do opisanie wszystkich działań, które planujesz zrealizować w ramach projektu finansowanego z grantu „Zwyczajnie Aktywni”. Należy pokazać, jakie aktywności przygotowywane są dla jego uczestników. Trzeba również określić zasięg projektu, np. cały kraj, jedno lub kilka województw, konkretna miejscowość.

Szkolenia, warsztaty, spotkania z ekspertami, opracowywanie materiałów informacyjnych i edukacyjnych, współpraca z partnerami instytucjonalnymi i z pracodawcami – to tylko przykładowe działania, które może zawierać zgłaszany projekt.

Przygotowując opis, należy pamiętać o celu, który ma zostać zrealizowany i o potrzebach pacjentów.



9. Miejsce realizacji projektu (miejscowość, województwo)	
Spodziewane rezultaty projektu (max. 1000 znaków)	
10. Rekrutacja uczestników projektu (max 500 znaków)	
11. Promocja projektu	
Czy organizacja planuje działania mające na celu promocję projektu?	<input type="radio"/> tak <input type="radio"/> nie
Jeśli tak, proszę je opisać.	

Tutaj opisz efekty, jakie mają zostać osiągnięte.


W tym miejscu proszę opisać miejsce realizacji poszczególnych działań.

To jest miejsce, aby wyjaśnić, w jaki sposób pacjenci, bądź ich opiekunowie będą zapraszani i zachęcani do udziału w projekcie.

Jeśli będą w nim brać udział wyłącznie osoby spełniające konkretne kryteria, np. wiek, płeć, sytuacja zawodowa, poziom lub profil wykształcenia – opisz je.

Jeśli masz takie możliwości i planujesz promować działania realizowane w ramach zdobytego grantu, opisz jak zamierzasz to zrobić.

Zarówno podczas rekrutacji uczestników, jak i po zakończeniu projektu warto pokazać go jak największej grupie odbiorców. Możesz promować swoje działania bezpośrednio wśród pacjentów, w mediach branżowych i lokalnych oraz na portalach społecznościowych. W przypadku projektów niekomercyjnych, takie działania nie zawsze wiążą się z dodatkowymi kosztami.



12. Ewaluacja projektu

Czy organizacja planuje ewaluację projektu?	<input type="radio"/> tak <input type="radio"/> nie
Jeśli tak, proszę je opisać.	

13. Możliwość kontynuacji projektu w przyszłości (max. 500 znaków)

14. Ryzyko projektu (max. 500 znaków)

15. Charakterystyka organizacji zgłaszającej projekt (max 1000 znaków)

16. Źródła finansowania organizacji zgłaszającej projekt (max 500 znaków)

Całkowity budżet organizacji w 2015 roku (w zaokrągleniu do 1 000 zł)	
---	--

5

To jest miejsce na ewaluację, czyli podsumowanie projektu – jego przydatności, efektywności oraz atrakcyjności z punktu widzenia uczestników, czyli wybranej grupy pacjentów, bądź ich opiekunów.


Jeśli planujesz działania, które pomogą ocenić na ile Twój projekt spełnił stawiane w nim cele, opisz je.

Jeśli projekt miałby być kontynuowany po zakończeniu finansowania go z grantu „Zwyczajnie Aktywni”, opisz jak organizacja będzie go realizować w przyszłości.

W tym miejscu należy określić potencjalne zagrożenia dla realizacji projektu. Zastanów się, które elementy planowanego projektu mogą okazać się jego słabymi stronami, mogą nieść za sobą trudności w realizacji lub mogą sprawić, że część Twojego przedsięwzięcia się nie powiedzie. Określ również, czy istnieją czynniki zewnętrzne, które mogą przeszkodzić w realizacji projektu. Zastanów się także nad tym, czy widzisz alternatywne rozwiązania w razie pojawienia się problemów.

Tutaj opisz, czym zajmuje się organizacja, którą reprezentujesz, jak funkcjonuje, jaka jest jej specyfika.

Tu należy opisać, z jakich środków utrzymuje się organizacja. Wymień instytucje/organizacje/przedsiębiorstwa i/lub inne podmioty wspierające Waszą działalność. Podaj także łączną kwotę jaką dysponowaliście w 2015 roku.



17. Doświadczenie organizacji w realizacji projektów i jej zasoby materialne oraz merytoryczne (max. 1 500 znaków)

18. Forma prawna organizacji

<input type="radio"/> stowarzyszenie	<input type="radio"/> fundacja
nr KRS	

19. Harmonogram projektu

Łączny czas trwania projektu (liczba miesięcy)

Wymień planowane działania i oznacz znakiem X miesiąc(e), w których będą one realizowane

↑ nazwa działania ↓	↓ miesiąc ↔	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
↓ ...													

20. Budżet projektu (wymień planowane koszty i poszczególne kwoty)

nazwa kosztu	koszt 1 szt.	koszt łącznie
koszty merytoryczne (np. wynagrodzenia ekspertów, opracowania merytoryczne)		
nazwa kosztu	koszt jednostkowy	koszt łącznie
1.		
2.		
3.		
4.		

6

W tym miejscu należy opisać, jakie działania i projekty na rzecz pacjentów, bądź ich opiekunów zostały zrealizowane przez Twoją organizację.

Należy także wymienić zasoby, którymi dysponujecie – chodzi tu zarówno o zaangażowanych ekspertów, jak i możliwości organizacyjno-logistyczne.

Tutaj należy wybrać właściwą dla organizacji formę prawną i podać numer pod jakim funkcjonuje ona w Krajowym Rejestrze Sądowym.

W harmonogramie należy wymienić w kolejności chronologicznej wszystkie kluczowe działania, które mają zostać podjęte w ramach projektu.

Następnie należy wpisać znak X w odpowiednią kratkę lub kratki. W ten sposób określisz, w których miesiącach zostanie wykonane dane działanie.

Należy pamiętać, że projekty finansowane z grantów „Zwyczajnie Aktywni 2016” powinny zostać w pełni zrealizowane do końca 2017 roku.

UWAGA TECHNICZNA: tabele zawierające harmonogram i budżet to jedyne elementy formularza, które można rozbudować – jeśli planujesz więcej niż 10 działań lub więcej niż 5 kosztów w każdej z kategorii, dodaj wiersze w odpowiedniej tabeli.

W tym miejscu należy wymienić wszystkie koszty, których poniesienie jest potrzebne do realizacji projektu. Planowane wydatki należy podzielić na 3 kategorie:

Koszty merytoryczne – mogą być to np. wynagrodzenia ekspertów, badania, przygotowanie opracowań merytorycznych.



5.		
↓ ...		
suma		
koszty osobowe związane z zarządzaniem projektem (np. pracownik biurowy, koordynator projektu, księgowość). Łącznie koszty w tej kategorii nie powinny przekraczać 20% budżetu projektu.		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
↓ ...		
suma		
inne koszty w tym: koszty biurowe, zakup produktów i usług, ewaluacja, promocja i inne		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
↓ ...		
suma		
wkład własny (nieobowiązkowy)		
wnioskowana kwota grantu		
łącznie koszt realizacji projektu		

PLNPS150065

Koszty osobowe to m.in. wynagrodzenie osób prowadzących dokumentację projektu, wynagrodzenie koordynatora, czy koszty księgowości. Łączne koszty w tej kategorii nie powinny przekraczać 20% wnioskowanej kwoty dofinansowania.

Inne koszty to wszelkie pozostałe wydatki, w tym m.in. zakupy produktów i usług, czy koszty promocji i ewaluacji projektu.

Standardowo grant w konkursie wynosi 30 tys. zł. Szczegółowe zasady podziału puli grantów znajdziesz w Regulaminie.

Wkład własny organizacji nie jest obowiązkowy, ale jeśli organizacja dysponuje środkami, które mogą wesprzeć projekt, to należy je tu opisać.

Łączny koszt realizacji projektu to wnioskowana kwota grantu plus ewentualny wkład własny organizacji.

Dziękujemy za uwagę.

Zachęcamy do śledzenia aktualności na stronie

www.zwyczajnieaktywni.pl

gdzie znajdą się informacje o starcie kolejnej edycji Programu.



**ZWYCZAJNIE
AKTYWNI**

MASZ PYTANIE?

Napisz lub zadzwoń do nas:
konkurs@zwyczajnieaktywni.pl
(22) 616 41 44 w. 14

Biuro Konkursu „Zwyczajnie Aktywni”