



POSIŁKI MOCY

Manual wdrażania programu „Posiłki Mocy”
zaprojektowanego przez Stowarzyszenie Mudita



Spis treści:

Manual wdrażania programu "Posiłki Mocy" zaprojektowanego przez Stowarzyszenie Mudita został wydany w 2022 roku.

Opracowanie merytoryczne: Olga Ślepowrońska
Redakcja i korekta: Urszula Lewoc
Projekt graficzny: Katarzyna Prokopowicz

Innowacja testowana w ramach projektu „Innowacje na ludzką miarę 2. Rozwój mikroinnowacji w temacie włączenia społecznego”, realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego.



	Rozdział 1: Czym są Posiłki Mocy?	 2
	Rozdział 2: Diagnoza problemu	 4
	Rozdział 3: Odbiorcy paczek	 6
	Rozdział 4: Wolontariusze	 12
	Rozdział 5: Dostawcy	 22
	Rozdział 6: Fundusze	 24
	Rozdział 7: Kwestie prawne	 26
	Rozdział 8: Dostępność	 28
	Rozdział 9: W czym możemy Ci pomóc	 30
	Rozdział 10: Posiłki Mocy w 8 krokach	 32

Czym są Posiłki Mocy?

Posiłki Mocy to inicjatywa łącząca dwa ważne cele: ratowanie żywności przed zmarnowaniem oraz wspieranie osób, które z powodu niepełnosprawności lub choroby swojej lub członka rodziny mają utrudnioną możliwość samodzielnego robienia zakupów. Raz w tygodniu odbieramy ze sklepów, bazarów i piekarni produkty, które są zdatne do spożycia, ale nie zostaną już sprzedane. Nasi wolontariusze i wolontariuszki dostarczają uratowaną żywność do rodzin będących w potrzebie.

Posiłki Mocy docierają do rodzin, dla których wyjście do sklepu jest niemożliwe z różnych powodów:



barier architektonicznych,



stanu wymagającego ciągłej opieki i czuwania przy członku rodziny,



obniżonej odporności, przez którą wyjście do sklepu stanowi zagrożenie dla zdrowia lub życia.

Podczas trwania projektu wolontariusze mają możliwość tworzenia podcastów z historii osób, do których docierają z paczkami.



Na zdjęciu: Warzywa i owoce pozyskane do paczek dla osób, które korzystają z programu Posiłki Mocy.

Diagnoza problemu

Brakuje dokładnych statystyk (co pokazuje jak marginalizowany jest ten problem), ile osób w Polsce ma problem z mobilnością w tak dużym stopniu, że wyzwaniem staje się wyjście z domu. Jeśli wliczyć w to samotne osoby z obniżoną odpornością, to zwłaszcza w dobie COVID-19 jest to znaczna część społeczeństwa. Ośrodki pomocy społecznej starały się odpowiedzieć na ten temat jeszcze przed pandemią.

3 do 7 milionów

taka jest szacowana liczba osób z niepełnosprawnościami w Polsce,



to tyle, ile pomieści **120** Stadionów Narodowych w Warszawie.

* na podstawie Narodowego Spisu Powszechnego Ludności z 2011: <http://www.niepelnosprawni.gov.pl/index.php?c=page&id=78&print=1>.

Ponad 2 miliony

Polek i Polaków opiekuje się starszymi lub niepełnosprawnymi członkami rodziny,



to prawie **4x** liczba ludności Poznania.

Problem z mobilnością osoby o szczególnych wymaganiach sprawia, że sytuacja opiekunów staje się jeszcze trudniejsza. Może on wynikać z barier architektonicznych, braku dostępu do wykwalifikowanej pomocy (gdy bliska osoba wymaga np. wspomaganego oddychania czy żywienia dojelitowego) czy też wiązać się z obniżoną odpornością bliskiej osoby i staraniami, by nie narazić jej na bakterie i wirusy (co jest aktualne zwłaszcza w dobie pandemii).

931 milionów ton

żywności wyrzuciliśmy łącznie w 2019 roku na całym świecie,

to ilość jedzenia, którą pomieszczą **23 miliony** ciężarówek.



9 milionów ton

żywności rocznie marnuje się w Polsce.

250 kilogramów

jedzenia rocznie wyrzuca statystyczny Polak. Zajmujemy pod tym względem niechlubne

piąte miejsce w Unii Europejskiej.



Tyle jedzenia wystarczyłoby na kolejne **pół roku życia.**

<https://www.rpo.gov.pl/pl/content/zadbajmy-o-prawa-opiekunow-rodzinnych-rpo-do-MRPIPS>



29% osób



mieszkających samodzielnie i tyle samo osób mieszkających z innymi osobami (współlokatorami) nie może nabyć wszystkich niezbędnych artykułów pierwszej potrzeby.



61%



wyrzucanej żywności pochodzi z gospodarstw domowych.

Problemy osób niepełnosprawnych w zaopatrywaniu się w artykuły pierwszej potrzeby w czasie epidemii (PFRON, Warszawa 15.05.2020)

Odbiorcy paczek



50-letni mąż kobiety pod respiratorem, który obawia się COVID-u



Mama leżącej dziewczynki z karmieniem dojelitowym



30-latka opiekująca się matką chorą na SLA



Schorowana 78-latka, jedyna opiekunka wnuka w spektrum autyzmu



Niewidomy 80-latek mieszkający na ósmym piętrze bez windy

Wszystkie te osoby łączą przewlekłe trudności z wyjściem z domu. Nie wszystkie osoby z niepełnosprawnością wymagają stałego wsparcia i opieki, jednak w przypadku gdy takie wsparcie jest niezbędne, sytuacja ich bliskich jawi się dramatycznie.

Brak jest systemowych rozwiązań, które odpowiadałyby na ten problem, dlatego opiekunowie:



wypadają z rynku pracy,



zaczynają mieć problemy zdrowotne (takie jak zwyrodnienia kręgosłupa i stawów od dźwigania, depresja, problemy neurologiczne związane z brakiem regularnego snu),



doznają problemów poznawczych, które są wynikiem ciągłej koncentracji uwagi na osobie z niepełnosprawnością,



doświadczają ograniczenia relacji społecznych i braku sieci wsparcia.

Jeszcze gorzej wygląda sytuacja osób z niepełnosprawnością utrudniającą wyjście z domu, które nie mają bliskich. Dzięki regularnym paczkom z żywnością zapewnisz odbiorcom (opiekunom i osobom z niepełnosprawnością):



Regularną dostawę świeżej żywności



Sieć wsparcia

Co tydzień w mieszkaniu pojawi się osoba, z którą można porozmawiać, wyzalić się, poprosić o pomoc w dojeździe do różnych informacji. Ponadto projekt daje możliwość przynależności do grupy na FB, która tworzy społeczność: osoby dzielą się informacjami, doradzają sobie.



Odciążenie w codziennych czynnościach

Dzięki regularnym paczkom odbiorcy poczuć ulgę w logistyce związanej ze zdobywaniem żywności.



Ulgę w budżecie

Wartość jednej paczki to około 80 zł, co pozwala zaoszczędzić 320 zł miesięcznie.



Korzyści psychologiczne

Poczucie bycia wysłuchanym i zaopiekowanym, możliwość spojrzenia na swoje życie z dystansu, zaspokojenie potrzeby uwagi oraz przynależności – to przykładowe wartości, które uzyskują osoby z niepełnosprawnościami i ich bliscy.

Odbiorcy paczek

Jak do nich dotrzeć?

Część z odbiorców zdobywa informacje o tego typu inicjatywach z Internetu, część dowiaduje się np. od sąsiada czy przyjaciółki. W docieraniu do odbiorców warto zadbać o:



plakaty z informacją o projekcie w OPS-ach, szpitalach, aptekach, poradniach i innych ośrodkach zdrowia,



pozostawienie informacji o projekcie z prośbą o dotarcie do osób, których może dotyczyć problem, we wspólnotach mieszkaniowych i sąsiedzkich, w Miejscach Aktywności Lokalnej,



nagłośnienie przez Internet:

- na forach internetowych (grupy na Facebooku) dla osób z niepełnosprawnościami oraz ich bliskich,
- na osiedlowych grupach na Facebooku z prośbą o pomoc w dotarciu do osób, których dotyczy problem,
- rozpowszechnianie Informacji, artykułów i ogłoszeń na naszych profilach społecznościowych: Facebook oraz Instagram Posiłków Mocy,
- wysłanie informacji o projekcie do innych stowarzyszeń i fundacji zajmujących się problematyką osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin.

Jak ich dobrze wspierać?



Bezwzględnie najważniejsze jest bezpieczeństwo – odbiorców i wolontariuszy. Obie strony powinny być dobrze zweryfikowane.



Paczki powinny być kompletowane zgodnie z potrzebami i preferencjami żywieniowymi danej rodziny (z uwzględnieniem alergii, nietolerancji itp.) na podstawie wcześniej przeprowadzonych ankiet.

[link do ankiety](#)

Jeśli potrzeby odbiorców wykraczają poza to, co jest możliwe do zaoferowania w ramach Posiłków Mocy, można zwrócić się do organizacji zajmujących się pomocą bliskim osobom z niepełnosprawnościami. Przykładowo Stowarzyszenie Mudita, które jest odpowiedzialne za Posiłki Mocy, oferuje także wsparcie psychologiczne, wytchnieniowe oraz informacyjne.

Odbiorcy paczek

Warto pamiętać



Osobą niemobilną może stać się każdy, niezależnie od statusu materialnego. Osoby zamożne mają więcej możliwości w dotarciu do żywności (np. zakupy przez Internet), ale nie jest to wytyczna o dopuszczeniu lub niedopuszczeniu do programu. Naszym celem nie jest ocenianie, tylko niesienie pomocy.



Większość odbiorców od dawna mierzy się z samotnością, zmęczeniem, przewlekłym stresem. U niektórych osób może to skutkować obcesowością lub skracaniem dystansu. Ważne, aby uzbroić się w cierpliwość, ale też dbać o granice swoje i swoich wolontariuszy. W takim przypadku warto skonsultować sprawę z organizatorami projektu.



Część produktów może nie wyglądać bardzo apetycznie – odbieramy warzywa, które są przywędłe, chleb, który się nie sprzedał itp. Warto przypominać rodzinom uczestniczącym w Posiłkach Mocy, że przyczyniają się oni do ratowania żywności przed zmarnowaniem (ciasto z czerstwego chleba, pesto z liści rzodkiewki, wekowanie, pieczenie warzyw itp.).



Na zdjęciu: Magda – córka Joli, ich rodzina jest odbiorcami paczek Posiłków Mocy.

Wolontariusze

Centrum Wolontariatu definiuje „wolontariat” jako świadomą, dobrowolną działalność podejmowaną na rzecz innych, wykraczającą poza więzy rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie.

W ramach Posiłków niezbędni są wolontariusze do następujących zadań:



odbieranie żywności z bazarów i sklepów (preferowane osoby z własnym autem lub rowerem, raczej silne i prawne, bo taka żywność może trochę ważyć),



tworzenie paczek w umówionym miejscu (zgodnie z preferencjami żywieniowymi zebranymi w ankietach),



dowozenie paczek do odbiorców (osób niemobilnych).

Warto też znaleźć osoby, które odciążą osobę koordynującą w rozmaitych działaniach wolontariackich, takich jak:

- wspieranie i monitorowanie innych wolontariuszy,
- monitorowania współpracy z odbiorcami i dostawcami,
- pozyskiwanie środków na Waszą działalność,
- pozyskiwanie nowych dostawców,
- tworzenie treści na kanały społecznościowe projektu.

Z naszych doświadczeń wynika, że w działania Posiłków angażują się następujące osoby:



Osoby znalezione na grupach sąsiedzkich



Aktywni seniorzy



Pracownicy zaprzyjaźnionych z nami korporacji



Uczniowie z licealnych kół wolontariatu

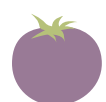


Harcerze

Wolontariusze

Jak do nich dotrzeć?

Wolontariuszy można szukać w Internecie:



zamieszczając informacje o naborze na lokalnych i sąsiedzkich grupach na Facebooku,



publikując ogłoszenia na portalach z ogłoszeniami dla wolontariuszy, typu ngo.pl, Wirtualne Targi Wolontariatu, Ochotnicy Warszawscy,



ogłaszając nabór wolontariuszy (najlepiej w formie wydarzenia) w mediach społecznościowych. Posiłków Mocy oraz zachęcanie do udostępniania tej informacji przez czytelników i influencerów,



przygotowując oferty dla firm, aby włączyły w projekt swój wolontariat pracowniczy,



przygotowując oferty dla uczelni, aby możliwe było odbywanie praktyk i staży w ramach projektu (zainteresowani mogliby być studenci np. pracy socjalnej, pedagogiki, psychologii, dziennikarstwa, INS).

Ponadto ważna, choć pochłaniająca więcej środków i czasu jest wszelka aktywność pozainternetowa, taka jak np.:



rozwieszanie plakatów:

- na lodówkach foodsharingowych,
- w centrach wolontariatu,
- w Miejscach Aktywności Lokalnej i innych wspólnotach sąsiedzkich i lokalnych miejscach spotkań;



spotkania rekrutacyjne oraz prośba o informowanie:

- w drużynach harcerskich,
- w szkolnych kołach wolontariatu,
- w studenckich kołach wolontariatu;



współpraca z kołami naukowymi związanymi z tematyką projektu (ochrona środowiska, pedagogika specjalna, andragogika, psychologia, praca socjalna);



przygotowywanie artykułów i audycji w mediach na temat projektu.

Wolontariusze

Jak ich dobrze wspierać?

Każdy wolontariusz powinien mieć jasny zakres obowiązków.

Rozpoczynając współpracę z wolontariuszami należy od razu określić wyraźne ramy:



zakres prac,



sposób ich wykonywania,



czas współpracy,



odpowiedzialność wolontariusza,



zobowiązania organizacji wobec wolontariusza, warunki rozwiązania porozumienia itp.,

Po ustaleniu, że wszystkie te punkty są jasne, można podpisać umowę wolontariacką.

Po stronie koordynatora leży zarówno wsparcie wolontariusza, jak i monitoring jego działań: sprawdzanie, czy współpraca z odbiorcami i dostawcami przebiega w sposób profesjonalny.

Dlatego ogromnie ważny jest stały kontakt z wolontariuszami, odbiorcami i dostawcami. Jeśli masz taką możliwość, znajdź osobę, której zadaniem będzie wyłącznie wspieranie i monitorowanie pracy wolontariuszy. Bardzo ważne jest, aby wolontariusze czuli, że z każdą niejasnością, trudną emocją czy sukcesem mogą się do takiej osoby zwrócić.

Wsparcie psychologiczne

Należy pamiętać, że praca z osobami niemobilnymi może być obciążająca psychicznie. Jeśli osoba koordynująca nie ma przestrzeni, aby wspierać wolontariuszy, warto przekazać jej numer do Stowarzyszenia Mudita, **gdzie można otrzymać wsparcie psycholożki**, która wesprze, wysłucha, doradzi: **+48 510 629 450**.

Wolontariusze

Jak motywować?



Udział we wspólnocie

Działając w projekcie, wolontariusze przystępują do pewnej grupy. Wspólnie spędzają czas z innymi wolontariuszami podczas warsztatów i tworzenia paczek. Warto dbać o atmosferę w zespole, organizując np. warsztaty z gotowania z uratowanej żywności, wspólne seanse filmowe (filmy mogą dotyczyć tematów takich jak ratowanie żywności lub niepełnosprawność, ale nie muszą), wieczory planszówek czy wspólnego „śledzika”. Przynajmniej raz w roku powinny się odbyć spotkania nagradzająco-motywuujące dla wszystkich wolontariuszy zaangażowanych w Posiłki. Oprócz przyjemności warto wówczas przypomnieć misję projektu, wypunktować, co udało się dotychczas osiągnąć, zastanowić nad tym, jak działać dalej.

Wolontariusze nawiązują również nowe znajomości oraz relacje z odbiorcami paczek. To bardzo wzmacniające – dla obydwu stron – doświadczenie, dlatego warto ich zachęcać, by przekazaniu paczki towarzyszyły:

- rozmowa,
- wspólne działanie promujące niemarnowanie żywności, np. gotowanie jedzenia i wymyślanie przepisów,
- lub/i zbieranie historii i tworzenie z nich podcastów.



Poczucie bezpieczeństwa

Warto zwracać uwagę, że swoimi działaniami wolontariusze tworzą społeczeństwo, w którym ktoś im pomoże, gdyby znaleźli się w takiej sytuacji jak osoby otrzymujące od nich wsparcie.



Poczucie sensu

Warto podkreślać, jak ważna jest praca wolontariusza. Działanie dla innych, przyczynianie się do poprawy czyjejś sytuacji życiowej, przeciwdziałanie marnowaniu żywności, udział w nagłaśnianiu problemu społecznego związanego z sytuacją opiekunów osób z niepełnosprawnościami i osób niemobilnych – to zarówno cele, jak i wartości projektu.



Nowe kompetencje

Udział w projekcie jest okazją do przekraczania swoich ograniczeń.

Warto zastanowić się wspólnie, jakie są ideowe motywacje wolontariusza. Bardziej zależy mu na ratowaniu żywności czy na wspieraniu osób niemobilnych? A może coś jeszcze innego? Idąc tym tropem, można podsuwać wolontariuszom odpowiednie lektury, artykuły czy szkolenia.

Warto podczas indywidualnych spotkań z wolontariuszem znaleźć przestrzeń, by przedstawić mu, co już osiągnął i jakie widać w nim zmiany od początku współpracy.

Wolontariusze



Paczki z żywnością

Zwłaszcza w dobie kryzysu ekonomicznego jest to istotna motywacja dla wielu osób. Pół roku uczestnictwa w projekcie to 24 paczki o łącznej wartości 1 200 zł. Warto zachęcać wolontariuszy do korzystania z produktów, które trafiają do Posiłków Mocy.



Docenianie pracy wolontariusza:

- zwiększanie odpowiedzialności wolontariuszy – awans,
- obchodzenie Dnia Wolontariusza (5 grudnia),
- umieszczenie jego nazwiska w raporcie organizacji,
- nominowanie do ogólnopolskiego konkursu dla wolontariuszy „Barwy Wolontariatu”.

Warto pamiętać

Każdy wolontariusz, który chce dołączyć do akcji, musi:

- wypełnić formularz zgłoszeniowy i wyrazić zgodę na przetwarzanie danych przez organizację,
- zapoznać się z polityką RODO,
- podpisać porozumienie wolontariackie.



Na zdjęciu: Rozdzielanie produktów spożywczych do paczek dla osób, które korzystają z programu Posiłki Mocy.

Dostawcy

Kim są?

Pracownikami i właścicielami stoisk na bazarach, sklepów, piekarni, restauracji.

Jak do nich dotrzeć?



Kontakt bezpośredni (chodzenie po bazarach, sklepach, piekarniach i informowanie o akcji z pytaniem o dołączenie – jak na razie taka forma przynosi najlepsze efekty)



Maile lub kontakt telefoniczny z ofertą współpracy



Plakaty na bazarach



Informacja o szukaniu i naborze dostawców na kanałach social mediowych Posiłków Mocy.

Jak ich dobrze wspierać?



Warto poinformować ich o aspektach prawnych oddawania żywności (jest o tym więcej w rozdziale „Kwestie prawne”).



Warto zaznajomić ich z możliwościami promocji ich działalności: treści w social media o otrzymanych produktach, oznaczenia dostawców wraz z wzmocnieniem komunikatu, że mają wkład w ratowanie żywności przed zmarnowaniem.

Jak motywować?

Część dostawców nie potrzebuje dodatkowej motywacji ponad to, że ucieszy ich fakt uratowania żywności. Niemniej możesz:



informować ich o osobach, do których docierają paczki,



jeśli wyrażą na to zgodę, napisać o nich na kanałach social mediach Posiłków,



zostawić im nasze wlepki,



podarować im pod koniec jakiegoś okresu (np. po pół roku) współpracy dyplom z podziękowaniem.

Warto pamiętać

Część dostawców może być z początku nieufna. Nie trzeba się tym zrażać. Warto, zapoznać się z częścią dotyczącą kwestii prawnych – z tym obszarem wiąże się najwięcej obaw.

Fundusze

Projekt opiera się na wolontariacie, jednak zrozumiałe jest, że aby mógł się rozwijać i być realizowany przez dłuższy czas, potrzebne jest wynagrodzenie dla osób koordynujących. Ponadto fundusze są potrzebne na opłaty za paliwo, identyfikatory, plakaty czy akcje motywacyjne dla wolontariuszy (np. wyjścia do kina, wspólne warsztaty). Najbardziej oczywistym sposobem pozyskiwania funduszy są granty.

Nasze inne pomysły na pozyskiwanie funduszy to:



benefitowe kolacje, na których serwowane są dania z produktów otrzymanych przez dostawców,



publikacja (np. kalendarz) z przepisami na dania, dzięki którym żywność nie jest marnowana (utrzymywana z reklam firm chcących się kojarzyć z oszczędzaniem),



strona z przepisami na niemarnowanie żywności (utrzymywana z reklam firm chcących się kojarzyć z oszczędzaniem),



komercyjnie sprzedawane torby/koszulki z hasłami nawiązującymi do niemarnowania żywności i tkania sieci społecznych,



reklamy na fanpage'u i Instagramie Posiłków Mocy – współpraca przy promowaniu produktów,



organizowanie zbiórek, zbiórka na Patronite,



współpraca z firmami przy wolontariacie pracowniczym,



współpraca sponsorska,



odpłatne webinary/warsztaty na temat niemarnowania żywności.

Jak widać, zakres pomysłów na pozyskanie funduszy jest bardzo szeroki. Tak naprawdę indywidualne kompetencje i sieci kontaktów na pewno niosą wiele innych możliwości.

Kwestie prawne

Posiłki Mocy działają na zasadzie sąsiedzkiej sieci wsparcia - odbieraniu od sprzedawców żywność, którą spisują oni na straty. Oznacza to, że gdyby nie została odebrana, wylądowałaby w śmietniku. Ważne jest to, aby podkreślić, iż żywność **nie jest** przekazywana koordynatorom w formie darowizny. Wolontariusze i wolontariuszki są swego rodzaju kurierami dostarczającymi paczki z żywnością. Rodziny deklarujące chęć udziału w akcji składają niejako zamówienie na cotygodniową dostawę żywności uratowanej przed zmarnowaniem.

Każda osoba biorąca udział w akcji - zarówno wolontariusze, jak i rodziny - musi przed przystąpieniem do akcji wypełnić formularz zgłoszeniowy i wyrazić zgodę na przetwarzanie danych. Ponadto obowiązkiem koordynatora/ki jest podpisanie porozumienia wolontariackiego z każdym wolontariuszem. Koordynator/ka musi dbać o bezpieczeństwo danych osobowych uczestników akcji. Stowarzyszenie Mudita zapewnia wsparcie w zapoznawaniu się i przyswajaniu polityki RODO.

Czy przekazywanie żywności w sposób opisany w projekcie jest legalne?

TAK. Posiłki Mocy działają na zasadzie sąsiedzkich sieci wsparcia - sprzedawcy oddają żywność wolontariuszom, którzy są „kurierami” dostarczającymi żywność.

Czy przekazywaną żywność można udokumentować jako darowiznę?

NIE. Przekazywana żywność to żywność, którą należy wpisać w rejestr strat firmy.

Czy potrzebne jest podpisanie umowy ze Stowarzyszeniem, aby brać udział w projekcie?

NIE.



Dostępność

Projekt skierowany jest przede wszystkim do niemobilnych osób z niepełnosprawnością oraz ich bliskich, dlatego zależy nam, by był dostosowany do tych osób. Jest to bardzo szeroka grupa – brak mobilności może wynikać z ograniczeń ruchowych, obniżonej odporności, konieczności bycia podłączonym pod urządzenia podtrzymujące życie lub (w szczególnych przypadkach) również z mierzenia się z chorobą psychiczną.

Dostępność musimy uwzględnić na każdym poziomie naszych działań:



Podczas docierania do odbiorców:

oferta zarówno online, jak i w różnych miejscach poza siecią, np. w OPS-ach, a także zachęcanie – w mediach i poprzez inne kanały – do zgłaszania osób ze swojego otoczenia.



Podczas rekrutacji:

formularz zarówno w wersji papierowej, jak i online, możliwość użycia dużych liter; zbieramy wszelkie informacje dotyczące potrzeb odbiorców, tak by nasza oferta była jak najtrafniejsza i dopasowana do indywidualnych, szczególnych potrzeb odbiorców.

Zachęcamy również do zajrzenia do tego kompendium wiedzy na temat tego jak pisać i mówić o osobach dyskryminowanych: [poradnik](#).



Grupa docelowa Posiłków Mocy to nie tylko odbiorcy paczek, ale również wolontariusze i czytelnicy naszych treści w mediach społecznościowych.



Na poziomie wolontariatu należy zadbać o tłumaczenie szkoleń na język migowy oraz przestrzeń dostępną dla osób na wózkach w przypadku spotkań na żywo.



W mediach społecznościowych treści, zdjęcia i grafiki powinny mieć audiodeskrypcję dla osób niewidomych.

W czym możemy Ci pomóc

Zapewniamy:



Umowy wolontariackie (zarówno dla koordynatora/ki, jak i dla jego/jej wolontariuszy)

Pomożemy w nagłaśnianiu i promocji:



W mediach społecznościowych, które po przystąpieniu do akcji będą platformą również dla Ciebie



Podpowiemy, jak nagłaśniać

Udostępnimy:



Formularze dla rodzin i wolontariuszy



Wzory plakatów, dyplomów i ulotek

Przeszkolimy Twoich wolontariuszy w tematach:



Sposobów niemarnowania żywności



Wspierania osób niemobilnych



Zgłaszanych przez uczestników, dotyczących niepełnosprawności

Służymy:



Wsparciem telefonicznym w razie wszelkich wątpliwości



Wsparciem psychologicznym dla wolontariuszy w razie trudnych emocji związanych z ich pracą

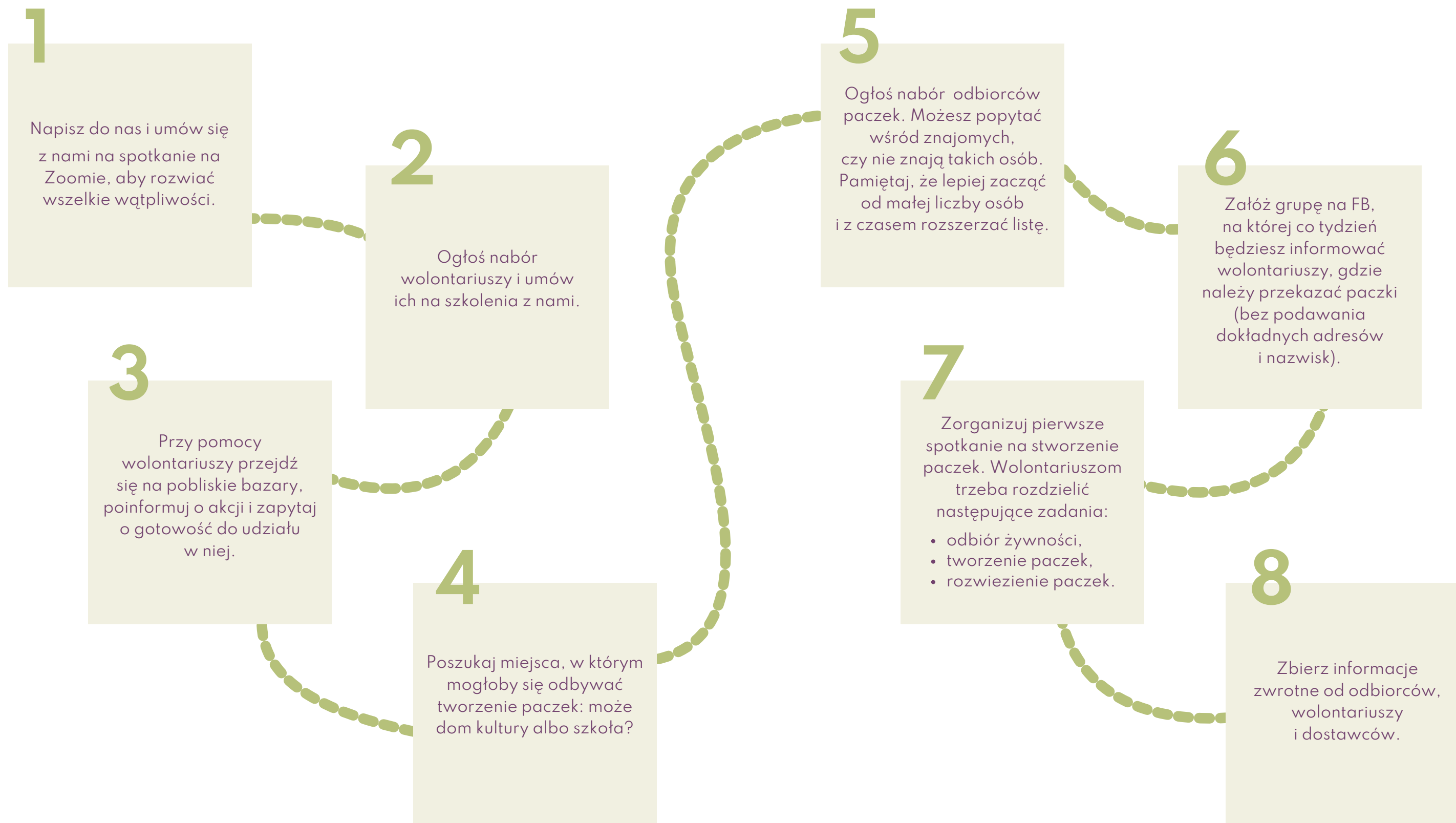


Zapleczem innych działań Stowarzyszenia Mудita, jeśli chcieliby z nich skorzystać odbiorcy paczek



Pomocą przy pisaniu wniosków na dofinansowanie projektu

Posiłki Mocy w 8 krokach





Na zdjęciu: Koordynatorka Posiłków Mocy z torbą pełną produktów spożywczych.



Na zdjęciu: Wolontariusze Posiłków Mocy z torbami pełnymi produktów spożywczych.

