



SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE

Stowarzyszenia Zainteresowanych Troską o Siebie

I. Informacje o pracy Stowarzyszenia w roku 2022:

1. Skład Zarządu i ewentualne osobowe zmiany:

Emilia Grancow – członkini Zarządu,
Dorota Jachowicz – członkini Zarządu,
Anna Buczkowska (Kobalczyk) – członkini Zarządu.

Skład Komisji Rewizyjnej:

Katarzyna Bogolemska – Przewodnicząca Komisji Rewizyjnej
Adrianna Krusik – członkini Komisji Rewizyjnej
Roksana Ślusarczyk – członkini Komisji Rewizyjnej

2. Częstotliwość zebrania członków, tematyka posiedzeń, podjęte uchwały

Stowarzyszenie Zainteresowanych Troską o Siebie zebrało się:

- 2.1. **1 lutego** - omawiane sprawy: zasady współpracy z Centrum Klucz, omówienie wykorzystanie trello do naszych działań, Adrianna rozmawia z panią z radia nt. schematu rozmowy; nie podjęto żadnych uchwał
- 2.2. **8 lutego** - burza mózgów odnośnie wniosku o dofinansowanie w ramach Pakietu dla Społecznych Przedsiębiorców, pomysł na współpracę z Fundacją Zielone Wzgórze; nie podjęto żadnych uchwał
- 2.3. **10 lutego** - spotkanie z panią prawnik Agnieszką Krawczyk w ramach projektu pn. „Łódzki Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej”; nie podjęto żadnych uchwał
- 2.4. **3 marca** - omówienie spotkania z Fundacją Zielone Wzgórze; omówienie schematyczności postów na social media, nauka korzystania z MetaBusiness Suite; omówienie sytuacji wojny z Ukrainą i jak SZTOS może pomóc; pomysł na projekt w ramach konkursu “Fundusz pomocowy dla dzieci i młodzieży przeciwdziałanie skutkom COVID”; poruszenie tematu jak wspierać siebie w reakcjach na wojnę/traumę; nie podjęto żadnych uchwał.
- 2.5. **7 marca** - spotkanie z panią Martą Wójcik w ramach projektu pn. „Łódzki Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej” Poruszane tematy: polityka rachunkowości, księgowość, rozliczenie finansowe 2021; nie podjęto żadnych uchwał.
- 2.6. **5 kwietnia** - poruszane tematy: wniosek na Fundusz Pomocowy, strona internetowa, referencje od TPD; nie podjęto żadnych uchwał
- 2.7. **19 kwietnia** - spotkanie z panią prawnik Agnieszką Krawczyk w sprawie statutu, RODO i polityki prywatności; nie podjęto żadnych uchwał.
- 2.8. **24 kwietnia** - poruszane tematy: propozycja wysokości składek członkowskich, planowane spotkanie z Fundacją Zielone Wzgórze, nie podjęto żadnych uchwał
- 2.9. **26 kwietnia** - spotkanie z panią prawnik Agnieszką Krawczyk w ramach projektu pn. „Łódzki Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej”; poruszane tematy: RODO,



- statut, współpraca z biurami rachunkowości; nie podjęto żadnych uchwał
- 2.10. **27 maja** - zebranie walne - poruszane tematy: sprawozdanie finansowe i merytoryczne oraz wysokość składki członkowskiej. Podjęte uchwały: o zatwierdzeniu sprawozdania merytorycznego i finansowego oraz władz Stowarzyszenia; o wysokości składki członkowskiej.
 - 2.11. **7 lipca** - zebranie członków - poruszane tematy: organizacja Dnia Troski o Siebie, przyjęcie praktykantki. Nie podjęto żadnych uchwał.
 - 2.12. **4 sierpnia** - zebranie członków. Poruszane tematy: organizacja Dnia Troski o Siebie. Nie podjęto żadnych uchwał.
 - 2.13. **10 sierpnia** - spotkanie z biurem rachunkowości na temat przyszłej współpracy
 - 2.14. **1 września** - spotkanie członków SZTOSu. Poruszane tematy: podsumowanie Dnia Troski o Siebie, organizacja konferencji. Nie podjęto żadnych uchwał.
 - 2.15. **21 września** - spotkanie z panią prawnik Agnieszką Krawczyk w ramach projektu pn. „Łódzki Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej”; poruszane tematy: RODO, aktualizacja rejestru czynności przetwarzania danych, regulamin zapisów na konferencję; nie podjęto żadnych uchwał
 - 2.16. **28 września** - spotkanie z panią prawnik Agnieszką Krawczyk w ramach projektu pn. „Łódzki Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej”; poruszane tematy: RODO, aktualizacja rejestru czynności przetwarzania danych, regulamin zapisów na konferencję, umowy z prelegentami; nie podjęto żadnych uchwał
 - 2.17. **W październiku** odbyło się kilka spotkań SZTOS dotyczących organizacji konferencji. Zaangażowane osoby: Katarzyna Bogolemska, Anna Buczkowska, Dorota Jachowicz, Emilia Grancow, Roksana Ślusarczyk, Malwina Kalinowska.
 - 2.18. **28 października** - spotkania członków Stowarzyszenia dotyczące organizacji konferencji „Porozmawiajmy o więzi”. Nie podjęto żadnych uchwał.
 - 2.19. **5 grudnia** - spotkanie z współorganizatorami i partnerami podsumowujące konferencję. Udział wzięli: Katarzyna Bogolemska, Maciej Kapuściak, Roksana Ślusarczyk, Maria Legucka, Anna Buczkowska, Emilia Grancow, Hanna Dufner, Ewa Zielińska, Justyna Łągiewczyk, Anna Guzek, Wioletta Jóźwiak-Majchrzak. Nie podjęto żadnych uchwał.

3. Realizacja działalności Stowarzyszenia, w tym:

- 3.1. realizacja celów Statutowych w ramach działalności nieodpłatnej:
 - 3.1.1. **Styczeń - grudzień** - projekt „Misja: Psychonauta”, prowadzenie profilu w mediach społecznościowych w celach psychoedukacji, promowania uważności i świadomego życia
 - 3.1.2. **9 stycznia** - uruchomienie social mediów (fanpage na facebooku oraz instagram) - osobą zarządzającą social mediami jest Roksana Ślusarczyk
 - 3.1.3. **21 stycznia** - Stowarzyszenie rozpoczyna udział w projekcie pn. „Łódzki



Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej”, organizowanym przez Instytut Spraw Obywatelskich

- 3.1.4. **Styczeń - październik** - współpraca z Fundacją Jakuba B. Bączka w ramach realizacji Akademii Animatorów Dobra przez Emilię Grancow
- 3.1.5. **11 lutego** - promocja warsztatów i ogólnopolskich dni uważności w radio RMF Maxx Warszawa i Bydgoszcz - osoby zaangażowane to Adrianna Krusik i Emilia Grancow
- 3.1.6. **12 lutego** - opracowanie i opublikowanie karty pracy “Miłosne podchody” - osoby zaangażowane to Anna Kobalczyk i Dorota Jachowicz
- 3.1.7. **13 lutego** - Warsztat online z okazji Ogólnopolskich Dni Uważności 2022 oraz Walentynek “Uważna Troska o Siebie”. W ramach warsztatu: wprowadzenie do uważności i współczucia, praktyka uważnego ruchu, omówienie 3 systemów emocjonalnych wg Paula Gilberta, twórcy terapii opartej na współczuciu (CFT), automasaż. Warsztat przeprowadziły Emilia Grancow i Adrianna Krusik
- 3.1.8. **Marzec** - uruchomienie strony www.sztos.org - twórcą i administratorem strony jest Dorota Jachowicz
- 3.1.9. **8 marca** - Warsztat online z okazji Dnia Kobiet “Uważna Troska o Siebie”. W ramach warsztatu: wprowadzenie do uważności i współczucia, praktyka uważnego ruchu, omówienie 3 systemów emocjonalnych wg Paula Gilberta, twórcy terapii opartej na współczuciu (CFT), automasaż. Warsztat przeprowadziły Emilia Grancow i Adrianna Krusik
- 3.1.10. **13 marca** - Projekcja filmu dokumentalnego "Bliskość", zrealizowanego wspólnie przez Roksanę Ślusarczyk i Wojtkę Bryndela. Po pokazie odbyła się rozmowa o seniorach, szczęściu, bliskości, odpowiedzialności, twórczości i wielu innych ważnych sprawach. Gościem specjalnym była dr Katarzyna de Lazari-Radek. Miejsce projekcji: Klubokawiarnia KIPISZ
- 3.1.11. **18 marca** - Złożenie wniosku w konkursie grantowym, organizowanym przez Fundację „Edukacja dla Demokracji”. “Masz tę moc! ти маєш цю силу! - program profilaktyczny, wspierający odporność psychiczną dla polskiej i ukraińskiej młodzieży oraz działania psychoedukacyjne dla rodziców oraz pedagogów, psychologów.”
- 3.1.12. **Kwiecień** - spotkanie i nawiązanie współpracy z Fundacją Zielone Wzgórze. Osoby zaangażowane: Kasia Bogolemska, Anna Kobalczyk
- 3.1.13. **23 kwietnia** - Bliskość - jak dzielić się dobrem? Pokaz filmu Roksanę Ślusarczyk i Wojciecha Bryndela, wykład i dyskusja. Projekcja filmu i wykład o szczęściu, który wygłosiła filozofka i etyczka dr Katarzyna de Lazari-Radek. Prezentacja Stowarzyszenia mali bracia Ubogich przez Klaudyna Kubiak i projektu w odpowiedzi na pogłębiającą się samotność



starszych osób stworzyło Program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ. Miejsce projekcji: Fabryka Aktywności Miejskiej

- 3.1.14. **4 maja** - Stowarzyszenie składa wniosek na wsparcie rozwoju młodej organizacji w wysokości do 5 000,00 zł w programie „Mikrogranty w Łódzkiem Edycja 2022. Operatorem jest Centrum Promocji i Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich OPUS. Tytuł wniosku: „Wzmacniamy potencjał i rozpoznawalność SZTOSu”.
- 3.1.15. **8 maja** - Udział w programie "Budzi się ludzie" TVP Łódź - promocja stowarzyszenia reprezentowanego przez Roksanę Ślusarczyk i Dorotę Jachowicz
- 3.1.16. **13 maja** - udział SZTOS w otwarciu Fabryki Aktywności Miejskiej. Prezentacja stowarzyszenia i jego działań. Przeprowadzono warsztaty z improwizacji scenicznej dla senierek. W otwarciu udział wzięły: Emilia Grancow, Dorota Jachowicz, Ania Kobalczyk, Rokszana Ślusarczyk, Kasia Bogolemska
- 3.1.17. **20 maja** - Stowarzyszenie składa wniosek w Miejskim Programie Mikrograntów 2022 Łódź. To program realizowany przez Centrum Promocji i Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich OPUS finansowany z budżetu Miasta Łodzi oraz przez Narodowy Instytut Wolności ze środków Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030. Tytuł projektu: “Bądź SZTOS - Dzień Troski o Siebie”.
- 3.1.18. **26 maja** - Udział stowarzyszenia, reprezentowanego przez Katarzynę Bogolemską i Annę Kobalczyk, w Dniu (aktywnej) Matki w Fabryce Aktywności Miejskiej. Warsztaty dla mam dotyczące potrzeb i dbania o siebie. Odbiorczyniami wydarzenia były kobiety i aktywistki z różnych NGO.
- 3.1.19. **20 czerwca** - Udział stowarzyszenia, reprezentowanego przez Annę Kobalczyk, w szkoleniu “Wolontariat w obszarze rewitalizacji” organizowanym przez Regionalne Centrum Wolontariatu Centerko.
- 3.1.20. **23 czerwca** - publikacja kart pracy własnej lub z dzieckiem/ucznem “Dyplom Uznania” na koniec roku szkolnego. Osoby zaangażowane: Anna Kobalczyk, Emilia Grancow, Dorota Jachowicz
- 3.1.21. **W czerwcu** Stowarzyszenie przyjęło również praktykantkę Urszulę Drozdowską - studentkę ostatniego roku psychologii.
- 3.1.22. **20 lipca** - szkolenie z wolontariatu w Centerko. Osoba reprezentująca stowarzyszenie: Anna Kobalczyk
- 3.1.23. **26 lipca** - Udział w audycji radiowej Radio Łódź - promocja stowarzyszenia i Dnia Troski o Siebie. Osoby zaangażowane: Rokszana Ślusarczyk, Katarzyna Bogolemska
- 3.1.24. **7 sierpnia** - Dzień Troski o Siebie - bezpłatne warsztaty dla



mieszkańców Łodzi w ogrodzie klubokawiarni KIPISZ: joga, warsztaty “Uważna Troska o siebie”, warsztaty “Bioróżnorodność a uważność”, warsztaty “Przechytrzyć mózg”; #jesteśSZTOS - warsztaty o samoakceptacji, warsztaty psychoedukacyjne, warsztaty z improwizacji scenicznej. Zaangażowane osoby: Roksana Ślusarczyk, Emilia Grancow, Anna Kobalczyk, Dorota Jachowicz, Malwina Kalinowska, Urszula Drozdowska, Katarzyna Bogolembaska. Współpraca z: Społeczni Opiekunowie Drzew (Karolina Kuświk) oraz Stowarzyszeniem Mali Bracia Ubogich

- 3.1.25. **W sierpniu** - opublikowano również filmik promocyjny Stowarzyszenia w mediach społecznościowych.
- 3.1.26. **6 września** - spotkanie Stowarzyszenia reprezentowanego przez Katarzynę Bogolembaską wraz z Fundacją Autism Team. Poruszany temat - możliwości współpracy.
- 3.1.27. **16 października** - Felieton o SZTOS w programie “Budzi się ludzi” w TVP Łódź. Promocja stowarzyszenia i jego działań. Stowarzyszenie reprezentowały: Dorota Jachowicz i Roksana Ślusarczyk
- 3.1.28. **17 października** - otwarcie zrzutki na organizację kampanii i konferencji “Porozmawiajmy o więzi”.
- 3.1.29. **5 listopada** - rusza zbiórka publiczna na organizację kampanii i konferencji “Porozmawiajmy o więzi”, która potrwa do 25 listopada.
- 3.1.30. **6 i 7 listopada** - konferencja “Porozmawiajmy o więzi” z okazji Światowego Dnia Adopcji. Partnerzy: Centrum OPUS, Centrum Innowacji Społecznych UŁ, Wydział Filozoficzno-Historyczny Uniwersytetu Łódzkiego, Fundacja Wsparcia i Rozwoju Rodziny Zielone Wzgórze; Tu i TeraPia, Pracownia Biowitalności, Fundacja 4 kroki, Centrum psychologiczne ITEM, InspiRationalnie, Łódź kreuje, Moje Bambino, Bistro BOOK&COOK, FoxyElectronics;
Osoby zaangażowane: Katarzyna Bogolembaska, Roksana Ślusarczyk, Malwina Kalinowska, Adrianna Krusik, Maria Legucka, Anna Buczkowska, Dorota Jachowicz, Emilia Grancow; Wojciech Bryndel
- 3.1.31. **17 listopada** - warsztaty online “Uważna troska o siebie”. W ramach warsztatu: wprowadzenie do uważności i współczucia, praktyka uważnego ruchu, omówienie 3 systemów emocjonalnych wg Paula Gilberta, twórcy terapii opartej na współczuciu (CFT), automasaż. Warsztat przeprowadziły Emilia Grancow i Adrianna Krusik
- 3.1.32. **16 grudnia** - spotkanie sieciujące “Śniadanie młodych organizacji pozarządowych w Łodzi”. Stowarzyszenie reprezentowała Dorota Jachowicz.



3.2. realizacja celów Statutowych w ramach działalności odpłatnej – nie dotyczy

4. Sprawy członkowskie:

- 1) stan członków i zmiany w tym zakresie – Stowarzyszenie liczy 8 członkiń, 14 marca SZTOS przyjmuje nowego członka: Malwinę Kalinowską.
- 2) Składki członkowskie zapłaciło 6 członkiń, 2 członkinie zostały zwolnione z opłacenia składki

5. Wolontariat

W 2022 roku zostało podpisanych 9 umów wolontariackich w ramach organizacji konferencji. Ponadto bieżące działania Stowarzyszenia realizuje 8 wolontariuszek.

6. Nawiązana współpraca/otrzymane wsparcie finansowe i pozafinansowe

- 6.1. Stowarzyszenie otrzymało darowiznę od CENTRUM INWESTYCJI SPOŁECZNO-EKONOMICZNYCH na cele statutowe w wysokości 300,00 zł.
- 6.2. Stowarzyszenie otrzymało grant od Miasta Łódź i CENTRUM PROMOCJI I ROZWOJU INICJATYW OBYWATELSKICH OPUS na realizację konferencji “Porozmawiajmy o więzi” w wysokości 7 425,00 zł
- 6.3. Stowarzyszenie otrzymało wsparcie w organizacji konferencji “Porozmawiajmy o więzi” od: Fundacji Zielone Wzgórze, Tu i TeraPia, Fundacja 4 kroki, Pracownia Biowitalności Ewa Zielińska, Macieja Kapuściaka, Uniwersytetu Łódzkiego (Centrum Innowacji Społecznych i Wydziału Filozoficzno-Historycznego), Moje Bambino, Bistro Book&Cook, Foxy Electronics
- 6.4. Stowarzyszenie w ramach konferencji nawiązało współpracę komercyjną z InspiRationalnie, Item Centrum Psychologiczne.
- 6.5. Nawiązanie współpracy ze Stowarzyszeniem Level UP, Regionalnym Centrum Wolontariatu “Centerko” oraz Fundacją Jakuba B. Bączka.

7. Sprawy finansowe Stowarzyszenia:

- 1) **Uzyskane przychody:** 8 070,00 zł
- 2) **Poniesione koszty, w tym koszty administracyjne** 8 616,53 zł
- 3) **Ściągalność należności, w tym składek członkowskich:** 345,00 zł
- 4) **Aktywa na dzień kończący poprzedni rok obrotowy:** 1000,00 zł
- 5) **Wynik bilansowy:** 453,47 zł

Podpisy Członkiń Zarządu:

.....

.....

.....