



SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE **Stowarzyszenia Zainteresowanych Troską o Siebie**

I. Informacje o pracy Stowarzyszenia w roku 2023:

1. Skład Zarządu i ewentualne osobowe zmiany:

Emilia Grancow – członkini Zarządu,
Dorota Jachowicz – członkini Zarządu,
Anna Buczkowska – członkini Zarządu.

Skład Komisji Rewizyjnej:

Katarzyna Bogolembaska – 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:

- 05.01.2023 - podsumowanie działań zrealizowanych w 2022 roku, omówienie indywidualnych planów na działania w roku 2023. Nie podjęto żadnych uchwał.
- 17.02.2023 - przygotowanie do Zebrania Walnego, omówienie możliwych zmian w Statucie. Nie podjęto żadnych uchwał.
- 03.03.2023 - Zebranie Walne. Protokół z Zebrania wraz z 3 podjętymi uchwałami w załączeniu (załącznik nr 1).
- 18.03.2023 - omówienie szczegółów dotyczących webinaru z Ewą Zielińską omówienie pomysłów na działania w konkursie Aktywni Obywatele Fundusz Regionalny. Nie podjęto żadnych uchwał.
- luty/marzec - udział w superwizjach indywidualnych oraz grupowym doradztwie strategicznym (spotkanie 31.03.2023) z Sebastianem Ciszewskim w ramach współpracy z Fundacją Level UP. Nie podjęto żadnych uchwał.
- 06.04.2023 spotkanie w sprawie pisania wniosku Aktywni Obywatele Fundusz - Regionalny. Nie podjęto żadnych uchwał.
- 23.04.2023 integracyjne wyjście do teatru
- 02.06.2023 Zebranie Walne. Protokół z Zebrania wraz z 9 podjętymi uchwałami w załączeniu (załącznik nr 2).
- 31.07.2023 omówienie szczegółów realizacji projektu "Troska o Siebie jest SZTOS" - z programu Aktywni Obywatele Fundusz Regionalny. Nie podjęto żadnych uchwał.
- 18.08.2023 Omówienie szczegółów organizacyjnych programu "Dnia Troski o Siebie". Nie podjęto żadnych uchwał.
- 06.09.2023 Webinarium dot. komunikacji (cz. 1) - o tym jak działa mark organizacji, dlaczego warto w nią zainwestować i jak to skutecznie zrobić.
- 07.09.2023 Omówienie spraw związanych z realizacją projektu "Troska o Siebie jest SZTOS", działań w ramach inicjatywy "Wentylator", omówienie tematyki



warsztatów z mikrograntu “Mamo, zatroszcz się o siebie” oraz pomysłów na materiały promocyjne w ramach kampanii Kuźni Kampanierów. Nie podjęto żadnych uchwał.

- 02.10.2023 Omówienie kampanii “Troska o Siebie jest SZTOS”, terminów wewnętrznych szkoleń z Izą Nowaczyk i Barbarą Adamczyk, podsumowanie projektu “Włókniarki”. Nie podjęto żadnych uchwał.
- 12.10.2023 Webinarium dot. komunikacji (cz. 2) - o tym, jak tworzyć angażujące komunikaty i skuteczne narzędzia komunikacji (m. in. ulotkę czy stronę internetową).
- 25.10.2023 Szkolenie dot. organizacji wydarzeń (cz. 2) - o metodach i narzędziach sprawnej organizacji wydarzeń, a także o monitorowaniu tempa i jakości osiągania wskaźników.
- 04.11.2023 Szkolenie zespołowe w oparciu o komunikację NVC
- 10.11.2023 Omówienie spraw związanych z realizacją projektu “Troska o Siebie jest SZTOS”. Nie podjęto żadnych uchwał.
- 18-19.11.2023 Kurs Instruktorski "Kosmos i Kajo" (cz.1) - uczestniczyło 7 członkiń Stowarzyszenia i 1 wolontariuszka
- 23.11.2023 Omówienie propozycji zmian na stronie internetowej. Nie podjęto żadnych uchwał.
- 02-03.12.2023 Kurs Instruktorski "Kosmos i Kajo" (cz.2)
- 30.12.2023 Omówienie planowanego w lutym “Dnia Troski o Siebie”. Nie podjęto żadnych uchwał.

3. Realizacja działalności Stowarzyszenia, w tym:

3.1. realizacja celów Statutowych w ramach działalności nieodpłatnej:

- 20.02.2023 Uważna troska o siebie - warsztaty online o uważności u współczuciu. Prowadzące: Emilia Grancow i Adrianna Krusik
- 22.04.2023 Webinar "Porozmawiajmy o więzi. Rodzicielstwo adopcyjne bez tabu" Prowadzące: Katarzyna Bogolembaska i Ewa Zielińska
- 09.05.2023 8 tygodniowy kurs Mindfulness MBCT-L (Mindfulness Based Cognitive Therapy for Life) Prowadzące: Emilia Grancow i Aleksandra Kwiatkowska
- 10.06.2023 Webinar "Porozmawiajmy o więzi. W oczekiwaniu na adopcję" Prowadzące: Katarzyna Bogolembaska, Urszula Bartnikowska, Hanna Dufner
- 16.06.2023 Warszawski "Dzień Troski o Siebie" w Otwartym Jazdowie. Prowadzące: Anna Buczkowska, Emilia Grancow, Maria Legucka
- 16.07.2023 Wernisaż wystawy "Włókniarki" Prowadzący: Wojciech Bryndel, Roksana Ślusarczyk
- 17.08.2023 Wykład w Muzeum Fabryki pt. „Od Arelanu do Zenitu. Łódzki przemysł włókienniczy w PRL.” Prowadzący: Marcin Gawryszczak
- 20.08.2023 "Dzień Troski o Siebie" w łódzkim Ogrodzie Botanicznym. Prowadzące: Emilia Grancow, Karolina Kuświk, Roksana Ślusarczyk



- 22.08.2023 Spotkanie dla mam "Wentylator". Prowadząca: Roksana Ślusarczyk
- 15.09.2023 Spotkanie dla mam "Wentylator". Prowadząca: Roksana Ślusarczyk
- 21.09.2023 Webinar "Troska o Siebie jest SZTOS". Prowadzące: Katarzyna Lazari de Radek, Roksana Ślusarczyk
- 28.09.2023 Warsztat "O mamie! - o byciu mamą bez lukrowej posypki". Prowadząca: Wioleta Firaza
- 05.10.2023 Warsztat „Kobieta-foka: matka w poszukiwaniu drogi do siebie”. Prowadząca: Monika Stasiak
- 11.10.2023 Spotkanie dla mam "Wentylator". Prowadząca: Roksana Ślusarczyk
- 16.10.2023 Warsztat “uWAŻNA MAMA – dba o swoją MOC”. Prowadząca: Agnieszka Rutkowska
- 21.10.2023 Wymianka małych ciuszków. Organizatorka: Roksana Ślusarczyk
- 24.10.2023 Rozgryzamy dietę – o rozszerzaniu diety. Spotkanie z dietetyczką Sonią Orszulak
- 25.10.2023 Warsztat „Elastyczność w macierzyństwie. Jak realizować swoje wartości, kiedy pojawia się dziecko?”. Prowadząca: Maria Kaczorowska
- 06.11.2023 Warsztat „O matko i córko – o międzypokoleniowym przekazie w macierzyństwie”. Prowadząca: Wanda Kobalczuk
- 07.11.2023 Porozmawiajmy o uro-fizjoterapii z Dagmarą Grodecką - otwarte spotkanie z fizjoterapeutką uro-ginekologiczną
- 09.11.2023 Webinar "Troska o siebie pełna akceptacji i zaangażowania" Prowadząca: Joanna Gawrońska
- 17.11.2023 Spotkanie dla mam "Wentylator". Prowadząca: Roksana Ślusarczyk
- 21.11.2023 Warsztaty chustonoszenia – spotkanie z instruktorką chustonoszenia Martą Gajczak
- 25.11.2023 Warsztat pt. "Wspieraj przysposobione dziecko i nie daj się zwariować, czyli jak przetrwać w adopcji". Prowadzący: Katarzyna Bogoleńska, Maciej Kapuściak
- 28.11.2023 Kurs pierwszej pomocy dla rodziców – wykład i warsztat z ratownikiem medycznym Filipem Jaśkiwiczem
- 12.12.2023 Zamieszkajmy z psem – spotkanie z psią behawiorystką Anną Bober
- 19.12.2023 Pokaz filmowy dla rodziców z dziećmi "20 tysięcy gatunków pszczoł" - Kino Charlie
- 22.12.2023 Spotkanie dla mam "Wentylator". Prowadząca: Roksana Ślusarczyk

3.2. **realizacja celów Statutowych w ramach działalności odpłatnej** – organizacja 8-tygodniowego kursu Mindfulness MBCT-L (Mindfulness Based Cognitive Therapy for Life)

4. **Sprawy członkowskie:**



- 1) stan członków i zmiany w tym zakresie – Stowarzyszenie liczy 8 członkiń,
- 2) Składki członkowskie zapłaciło 8 członkiń,

5. Wolontariat

Działania Stowarzyszenia realizowało w 2023 roku w sumie 12 wolontariuszy.

6. Nawiązana współpraca/otrzymane wsparcie finansowe i pozafinansowe

Nawiązaliśmy współpracę z:

- Instytutem Spraw Obywatelskich - wsparcie merytoryczne w ramach Kuźni Kampanierów, w której uczestniczyła Emilia Grancow
- Fundacją “W Człowieku Widzieć Brata” - bezpłatne użyczenie pomieszczeń w Miejscu Aktywności Lokalnej przy ul. Pomorskiej 11
- Stowarzyszeniem Association for Contextual Behavioral Science Polska, które objęło patronatem kampanię “Troska o Siebie jest SZTOS”
- Fundacją Wega - współorganizacja ogólnopolskiej konferencji “Kobiety w nauce wczoraj i dziś”
- Stowarzyszeniem Ludzie Fabryki - wsparcie w realizacji projektu “Włókniarki”
- Miejską Biblioteką “Ferment” - organizacja tematycznych spotkań dla matek i rodziców,
- Kinem “Charlie” - organizacja projekcji filmowych z dziećmi tzw. seans z brzdącem,
- Ponadto nieodpłatnie wsparli nas w działaniach merytorycznych: Sonia Uszulak (dietetyczka), Dagmara Grodecka (fizjoterapeutka uro-ginekologiczna, Martą Gajczak (instruktorka chustonoszenia), Filip Jaśkiewicz (ratownik medyczny), Anna Bober (psia behawiorystka), Urszula Bartnikowska (pedagog specjalny, praktyk Somatic Experiencing® Brainspottingu, facylitorka EmotionAid®), Hanna Dufner (pedagożka-psychotraumatolożka)

Podpisy Członkiń Zarządu:

.....

.....

.....