



SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE **Stowarzyszenia Zainteresowanych Troską o Siebie**

I. Informacje o pracy Stowarzyszenia w roku 2024:

1. Skład Zarządu i ewentualne osobowe zmiany:

Emilia Grancow – członkini Zarządu,
Dorota Jachowicz – członkini Zarządu,
Adrianna Krusik - członkini Zarządu (od 27.10.2024),
Anna Buczkowska – członkini Zarządu.

Skład Komisji Rewizyjnej:

Katarzyna Bogolewska – Przewodnicząca Komisji Rewizyjnej
Roksana Ślusarczyk – członkini Komisji Rewizyjnej (do 27.10.2024)
Adrianna Krusik – członkini Komisji Rewizyjnej (do 27.10.2024),
Maria Legucka – członkini Komisji Rewizyjnej (od 27.10.2024),
Piotr Sokół-Flak – członek Komisji Rewizyjnej (od 27.10.2024),

2. Częstotliwość zebrania członków, tematyka posiedzeń, podjęte uchwały

Stowarzyszenie Zainteresowanych Troską o Siebie zebrało się:

- ❖ 24.02.2024 - Szkolenie zespołowe z Izą Nowaczyk z Fundacji 4 kroki
- ❖ 25.02.2024 - Szkolenie zespołowe z metody Insight z RelatiCo Barbara Adamczyk. Szkolenie w ramach mikrograntu Aktywni Obywatele.
- ❖ 27.03.2024 - Spotkanie w sprawie podsumowanie projektu Aktywni Obywatele
- ❖ 21.04.2024 - Zebranie Walne Sprawozdawcze Członków Stowarzyszenia (Łódź, ul. Okólna 75)
- ❖ 06.05.2024 - Spotkanie w sprawie pisanie mikrograntu
- ❖ 24.05.2024 - Szkolenie marketingowe z Aktywnych Obywateli z Fundacją Owoc Spotkania i Fundacją Adopcyjni
- ❖ 20.07.2024 - Spotkanie Członków Stowarzyszenia w lesie Łagiewnickim
- ❖ 22.09.2024 - Spotkanie Integracyjne - Dzień Troski o Siebie VIP (Arboretum - Rzgów)
- ❖ 23.09.2024 - uczestnictwo członkini stowarzyszenia Anny Buczkowskiej w spotkaniu Business & UMŁ & NGOs meeting
- ❖ 27.10.2024 - Zebranie Walne Wyborcze Członków Stowarzyszenia (online)

3. Realizacja działalności Stowarzyszenia, w tym:

3.1. realizacja celów Statutowych w ramach działalności nieodpłatnej:

- 01.01.2024 - 31.03.2024 kontynuacja kampanii internetowej Troska o Siebie jest



SZTOS w ramach mikrograntu Aktywni Obywatele

- 10.01.2024 Webinar „Troska o ciało jest SZTOS” odbył się 10 stycznia 2024 roku. Naszym gościem był Maciej Borucz – terapeuta ruchowy i neuroterapeuta. Autor platformy online Moje Sprawne Ciało. Tematem rozmowy było ciało i to jak możemy się o nie mądrze zatroszczyć. Prowadząca: Emilia Grancow
- 17.01.2024 zajęcia sensoryczne dla małych dzieci we współpracy z Biblioteką Ferment (spotkanie w ramach grupy WENTYLATOR)
- 04.02.2024 Pokaz Filmowy z cyklu „Sens z brzdącem.” we współpracy z Kinem Charlie (spotkanie w ramach grupy WENTYLATOR)
- 17.02.2024 - Dzień Troski o Siebie w ramach mikrograntu Aktywni Obywatele, biblioteka MeMo.
- 25.02.2024 - Szkolenie zespołowe z metody Insight z RelatiCo Barbara Adameczyk. Szkolenie w ramach mikrograntu Aktywni Obywatele.
- 07.03.2024 Webinar „Troska o siebie - wygnana czy mile widziana?” Naszą gością była Iza Nowaczyk – założycielka i Prezeska Fundacji 4 KROKI, trenerka oraz facylitorka. Rozmawialiśmy o tym dlaczego czasem trudno dbać nam o siebie, o akceptacji emocji i regulacji układu nerwowego. Prowadząca: Katarzyna Bogolemska.
- 16-17.03.2024 - drugi cykl warsztatów o tematyce adopcji i regulacji emocji pn.: „Wspieraj przysposobione dziecko i nie daj się zwariować, czyli jak przetrwać w adopcji”. Warsztaty odbyły się w ramach mikrograntu Aktywni Obywatele. Zajęcia odbyły się w wynajętych pomieszczeniach Łódzkiej Fundacji Trampolina. Warsztaty prowadziło dwoje trenerów: Katarzyna Bogolemska i Maciej Kapuściak. Program warsztatów zakładał: zebranie pomysłów, jak radzić sobie w trudnych emocjonalnie sytuacjach rodzicielskich, uświadomienie ważności powrotu do łączności z emocjami i ciałem, pokazanie jak praca z ciałem i uważność wspiera w regulacji emocji.
- 26.03.2024 - Joga Twarzy dla mam w ramach grupy Wentylator prowadzone przez Magdę z Naturalnie. Poczęstunek sfinansowany w ramach mikrograntu Aktywni Obywatele. Miejsce Aktywności Lokalnej Wólczańska
- 27.03.2024 "Uważna troska o siebie" to warsztaty on-line o uważności i pracy z ciałem, prezentujące zarówno projekt „Troska o siebie jest SZTOS” w ramach mikrograntu Aktywni Obywatele, jak i ofertę stowarzyszenia.
- 11.04.2024 Spotkanie z Dagmarą Grodecką, fizjoterapeutką uroginekologiczną w ramach grupy „Wentylator” w MAL Wólczańska.
- 13.04.2024 Spotkanie „Wymianka ciuszków dziecięcych” w ramach grupy Wentylator, MAL Wólczańska.
- 16.04.2024 Spotkanie w ramach grupy Wentylator - „Olejki eteryczne - naturalne wsparcie Twojej rodziny”, MAL Wólczańska
- 18.04.2024 Otwarta praktyka uważności we współpracy z Fundacją Rozwoju



Mindfulness

- 26.04.2024 Ankieta on-line o Dniu Troski o Siebie
- 18.05.2024 Spotkanie w ramach grupy Wentylator - "Wszystko o uroginekologii - o co bałeś się zapytać" Aleksandrą Kolanowską-Gromą, MAL Wólczańska
- 25.05.2024 Spotkanie w ramach grupy Wentylator "Automasaż dla zapracowanej mamy", prowadząca: Ania Guhs-Pyrek, MAL Wólczańska,
- 26.05.2024 Spotkanie w ramach grupy Wentylator - "Uśnijże mi uśnij - kołysanki tradycyjne na Dzień Matki", prowadząca: Sylwia Jarmusz-Sokołowska, MAL Wólczańska
- 14.06.2024 Warsztaty "Trening uważności jako narzędzie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu" w ramach projektu "#muzealniaki. Szkolenie dla kadr instytucji kultury. Pracownicy" we współpracy z Zakład Narodowy im. Ossolińskich. Prowadzący: Emilia Grancow, Piotr Sokół-Flak.
- 20.06.2024 Dzień Troski o Siebie w Warszawie, w Kamieniu - Pawilonie Edukacyjnym, we współpracy z Fundacją Citi Handlowy im. Kronenberga
- 26.06.2024- spotkanie online Q&A z fizjoterapeutką uroginekologiczną Dagmarą Grodecką
- 29.06.2024 Spotkanie "Wymianka ciuszków dziecięcych" w ramach grupy Wentylator, MAL Wólczańska.
- 05.09.2024 Jak zrozumieć emocje dzieci? Rozmowa z Anna Buczkowską na kanale RelatiCo Life Style na YouTube
- 9.11.2024 uczestnictwo SZTOS w reprezentacji Marysi Leguckiej i Kasi Bogołębskiej w wydarzeniu Fundacji Adopcyni "Łódź - razem dla adopcji" w Bibliotece TUVIM.
- 5.12.2024 Gala Wolontariatu 2024 w Łodzi z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariusza (wyróżnienie dla członkini Roksany Ślusarczyk)

4. Sprawy członkowskie:

- 1) stan członków i zmiany w tym zakresie – Stowarzyszenie liczy 8 członkiń,
- 2) Malwina Kalinowska wystąpiła ze stowarzyszenia, do stowarzyszenia dołączył Piotr Sokół-Flak,
- 3) Składki członkowskie zapłaciło 5 członków, 3 członkinie zostały zwolnione z opłaty za składkę członkowską.

5. Wolontariat

Działania Stowarzyszenia realizowało w 2024 roku w sumie 11 wolontariuszy.

6. Nawiązana współpraca/otrzymane wsparcie finansowe i pozafinansowe

Nawiązaliśmy lub kontynuowaliśmy współpracę z:

Aktywni Obywatele (otrzymane wsparcie w ramach projektu Aktywni Obywatele), RelatiCo, Fundacja 4 kroki, Maciej Borucz, Biblioteka Ferment, Biblioteka MeMo, Kino Charlie, Łódzka Fundacja Trampolina, Fundacja Citi Handlowy, Arboretum,



MAL Wólczańska, Fundacja Rozwoju Mindfulness, Zakład Narodowy im.
Ossolińskich, Kamień Pawilon Edukacyjny, Fundacja Adopcyjni, Fundacja Owoc
Spotkania, Biblioteka TUVIM, LEVEL UP, Fundacja ARternatywa
Ponadto nieodpłatnie wsparli nas w działaniach merytorycznych: Dagmara Grodecka,
Aleksandra Kolanowska-Groma, Ania Guhs-Pyrek, Sylwia Jarmusz-Sokołowska

Podpisy Członkiń Zarządu:

.....

.....

.....