

BIURO PEŁNOMOCNIKA DS. UZALEŻNIEŃ

Wpłynęło dnia 23.01.2023

Podpis 

Załączniki do rozporządzenia  
Przewodniczącego Komitetu  
do spraw Pożytku Publicznego  
z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2057)

**SPRAWOZDANIE Z WYKONANIA ZADANIA PUBLICZNEGO,  
O KTÓRYM MOWA W ART. 18 UST. 4 USTAWY Z DNIA 24 KWIEŃNIA 2003 R. O DZIAŁALNOŚCI POŻYTKU  
PUBLICZNEGO I O WOLONTARIACIE (DZ. U. Z 2018 R. POZ. 450, Z PÓŹN. ZM.)**

Rodzaj sprawozdania	Roczne
Okres, za jaki jest składane sprawozdanie	STYCZEŃ-GRUDZIEŃ 2022

Tytuł zadania publicznego	Wsparcie działań o charakterze interwencji kryzysowych dla rodzin dotkniętych przemocą.		
Nazwa Zleceniobiorcy(-ców)	Caritas Diecezji Koszalińsko-Kołobrzesckiej		
Data zawarcia umowy	13.01.2022 r.	Numer umowy, o ile został nadany	PU.526.5.2021

## Część I. Sprawozdanie merytoryczne

**1. Opis osiągniętych rezultatów wraz z liczbowym określeniem skali działań zrealizowanych w ramach zadania** (należy opisać osiągnięte rezultaty zadania publicznego i sposób, w jaki zostały zmierzone; należy wskazać rezultaty trwałe oraz w jakim stopniu realizacja zadania przyczyniła się do osiągnięcia jego celu)

Zadanie publiczne „Wsparcie działań o charakterze interwencji kryzysowych dla rodzin dotkniętych przemocą” zostało zrealizowane zgodnie z ofertą, a rezultaty działań przedstawiają się następująco:

1. Działania podejmowane w odniesieniu do kobiet i kobiet z dziećmi w ramach interwencji kryzysowej i ośrodka wsparcia – grupa docelowa mieszkanki Placówki:
  - a. Zapewnienie schronienia w przypadkach zagrożenia życia, utraty bezpieczeństwa lub konieczności separacji osoby od codziennych obciążeń środowiskowych i sytuacyjnych, będących źródłem kryzysu - pomoc otrzymało 50 osób, 27 kobiet i 23 dzieci, *źródłem informacji o wskaźniku są: Rejestr osób i Karta przyjęcia;*
  - b. Pomoc socjalną uzależnioną od indywidualnych potrzeb otrzymały wszystkie mieszkanki wraz z dziećmi, tj. 27 kobiet i 23 dzieci, *źródłem informacji o wskaźniku są Rejestr osób i Karta przyjęcia;*
  - c. Pomoc specjalistyczna *źródłem informacji o wskaźniku są listy obecności; opisy zajęć, dokumentacja fotograficzna;*

- Warsztaty rodzina uwikłana w przemoc - to cykl mający na celu odbudowanie zdolności do prawidłowego pełnienia ról społecznych i reagowania na zaburzenia funkcji rodziny oraz pogłębianie kompetencji interpersonalnych kobiet dotkniętych problemem przemocy.

Pomoc otrzymało 19 kobiet, *źródłem informacji o wskaźniku są listy obecności, opis zajęć, dokumentacja fotograficzna;*

Zrealizowano wszystkie zaplanowane spotkania.

- d. Pomoc na płaszczyźnie opiekuńczo-wychowawczej w oparciu o kontrakt, rejestr pracy z wychowawcą, monitoring współpracy podopiecznej z pracownikiem socjalnym, asystentem rodziny, kuratorem sądowym. *Źródłem informacji o wskaźniku są kontrakty, rejestr pracy z wychowawcą oraz karty ważnych informacji.*

W trakcie trwania zadania publicznego 5 kobiet kontynuowało pobyt z 2021r.: 1 w ramach Ośrodka Wsparcia, 4 w ramach interwencji kryzysowej. W roku 2022r. 22 kobiet podpisało kontrakt interwencji kryzysowej, 8 kobiet po 3 miesięcznym okresie interwencji kryzysowej kontynuowało pobyt w ramach ośrodka wsparcia, 1 kobieta ze względu na krótkotrwały pobyt nie podpisała kontraktu. W przypadku 7 kobiet był to kolejny pobyt w Centrum Kryzysowym Caritas.

Indywidualna praca z wychowawcą i realizacja kontraktu zapewnia mieszkankom wsparcie w rozwiązywaniu bieżących problemów, ułatwia podejmowanie działań naprawczych dotyczących wyjścia z sytuacji kryzysowej.

Praca wychowawcy opiera się na wspieraniu mieszkanki w codziennym funkcjonowaniu dotyczącym między innymi sfery emocjonalnej, spraw urzędowych, działań opiekuńczo-wychowawczych w stosunku do dzieci podjęcia aktywności zawodowej, Każda kobieta mogła korzystać z tej formy pomocy. Liczba godzin pracy wychowawczej jest uzależniona od indywidualnej sytuacji i potrzeb mieszkanek.

- Warsztaty Profilaktyka uzależnień miały na celu wzmocnienie motywacji do podjęcia walki z uzależnieniami oraz zwrócenie uwagi na szkody zdrowotne i społeczne, uświadomienie ryzyka jakie niesie za sobą eksperymentowanie ze środkami psychoaktywnymi oraz nabycie wiedzy nt. konsekwencji związanych z nieodpowiedzialnym rodzicielstwem.

Pomoc otrzymało 17 kobiet; *źródłem informacji o wskaźniku są listy obecności, opis zajęć, dokumentacja fotograficzna;*

Zrealizowano wszystkie zaplanowane spotkania.

- e. Udział w warsztatach, których celem jest zwiększenie świadomości przysługujących praw i kompetencji społecznych, *źródłem informacji o wskaźniku są listy obecności, opis zajęć, dokumentacja fotograficzna;*  
Zrealizowano wszystkie zaplanowane spotkania.

- Trening umiejętności społecznych – pomoc otrzymało 20 kobiet
- Trening kompetencji miękkich – pomoc otrzymało 19 kobiet
- Kompetencje kluczowe – pomoc otrzymało 22 kobiet
- Trening kompetencji rodzicielskich – pomoc otrzymało 18 kobiet
- Warsztaty inteligencji emocjonalnej – pomoc otrzymało 23 kobiet
- Trening kreatywnego rozwoju – pomoc otrzymało 21 kobiet
- Doradztwo zawodowe – pomoc otrzymało 18 kobiet
- Zarządzanie finansami – pomoc otrzymało 21 kobiet
- Warsztaty Siła Kobiecości
- - rozwój osobisty – pomoc otrzymało 21 kobiet
- - dbałości o samorozwój – pomoc otrzymało 20 kobiet

- f. Szkoła dla rodziców - *źródłem informacji o wskaźniku są listy obecności, opis zajęć, dokumentacja fotograficzna;*

Pomoc otrzymało 18 kobiet;  
Zrealizowano wszystkie zaplanowane spotkania.

g. Wspieranie aktywnych form spędzania wolnego czasu, które sprzyjają zachowaniom nieagresywnym oraz modelującym właściwe formy współżycia społecznego, *źródłem informacji o wskaźniku są listy obecności, opis zajęć, dokumentacja fotograficzna;*

- Trening umiejętności prawidłowego organizowania i spędzania czasu
- Wspólne obchodzenie świąt i uroczystości  
Skorzystało 19 kobiet; zrealizowano wszystkie zaplanowane spotkania.

h. Spotkanie z członkiem Zespołu Interdyscyplinarnego w celu rozwiązania bieżących spraw wynikających z funkcjonowania podopiecznych w placówce, *źródłem informacji o wskaźniku są Protokoły z zebrań;* Normalnie zebrania zaplanowane były w cyklu comiesięcznym, jednak ze względu na bieżące funkcjonowanie mieszkanek i związane z tym nieprawidłowości spowodowały konieczność częstszego realizowania spotkań.

Poprzez realizację w/w działań w grupie docelowej Mieszkanki placówki stworzono warunki do prawidłowego funkcjonowania w sferze społecznej, adaptacji w nowej sytuacji życiowej, radzenia sobie w sytuacjach trudnych, odbudowania pozytywnego obrazu siebie, nabycia nowych kompetencji.

Szczególną uwagę zwrócono na działania związane ze sferą rodzicielstwa dotyczące zwiększenia umiejętności wychowawczych oraz budowania relacji matka-dziecko, przewycięzania pojawiających się problemów, refleksji nad własną postawą wychowawczą.

Działania placówki ukierunkowane były także na nabycie umiejętności prawidłowego i wartościowego spędzania czasu wolnego, odbudowanie równowagi między aktywnością życiową, a odpowiednim odpoczynkiem.

Bezpośrednim efektem realizacji zadania na poszczególnych płaszczyznach było:

#### **Zminimalizowanie, rozwiązanie problemów materialno-bytowych - praca skupiła się na:**

- Odizolowaniu od sprawców przemocy.
- Zabezpieczeniu podstawowych potrzeb kobiety w kryzysie (zapewnieniu schronienia, zapewnieniu środków higieny osobistej, interwencyjnym zabezpieczeniu potrzeb żywnościowych).
- Kształtowaniu umiejętności prawidłowego zarządzania budżetem domowym.
- Aktywizacji zawodowej.
- Usamodzielnieniu mieszkanek Centrum Kryzysowego Caritas.

Aktywność zawodową w różnej formie: pracy dorywczej, stażu, umowy zlecenia, umowy o pracę podjęło 12 kobiet.

W trakcie roku sprawozdawczego usamodzielniło się 22 kobiety.

#### **Rozwiązywanie problemów związanych z kryzysem i przemocą domową polegało na:**

- Odbudowaniu zdolności do prawidłowego pełnienia ról społecznych i reagowania na zaburzenia funkcji rodziny oraz rozwijaniu kompetencji niezbędnych w życiu codziennym.
- Zdobyciu umiejętności wychodzenia z kryzysu i radzenia sobie w sytuacji kryzysowej.
- Nabyciu umiejętności, mających na celu indywidualną pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych.
- Monitorowaniu sytuacji dzieci i pełnieniu ról opiekuńczych przez matki.

W okresie całego roku w placówce przebywały 2 kobiety, które były sprawcami przemocy w stosunku do własnych dzieci oraz 5 kobiet w trakcie procedury Niebieskiej Karty jako ofiary przemocy.

#### **Zdobycie wiedzy na temat prawidłowego funkcjonowania rodziny – praca skupiła się na:**

- Rozwijaniu umiejętności opiekuńczo-wychowawczych matek.

- Nabyciu umiejętności porozumiewania się z dzieckiem.
- Nabyciu umiejętności rozwiązywania konfliktów oraz sytuacji kryzysowych w relacji z innymi ludźmi.
- Nabyciu umiejętności prawidłowego reagowania na pojawiające się trudności.
- Bieżącej pomocy w procesie wychowawczym.
- Podniesieniu świadomości w zakresie prawidłowego funkcjonowania rodziny.
- Współpracy z kuratorami sądowymi, pracownikami socjalnymi, asystentami rodziny, placówkami opiekuńczo-wychowawczymi.

Pomimo podejmowanych wielu działań na rzecz wsparcia w aspekcie prawidłowego funkcjonowania w aspekcie matka - dziecko placówka dla dobra małoletnich w sytuacji 5 matek wystąpiła do Sądu Rodzinnego o wgląd w sytuację dzieci.

**Zminimalizowaniem problemów związanych ze stanem zdrowia, podjęte działania polegały na:**

- Poprawie świadomości dotyczącej potrzeby dbania o własne zdrowie, higienę, porządek.
- Przekazywaniu wiedzy i umiejętności z zakresu psychoedukacji, profilaktyki uzależnień oraz higieny psychicznej,
- Motywacji do podjęcia odpowiedniej terapii
- Pomocy w poszukiwaniu specjalistycznej pomocy medycznej.
- Ukierunkowaniu na możliwość otrzymania pomocy związanej ze stanem zdrowia – orzecznictwo, PFRON, renta
- Współpracy z Centrum Zdrowia Psychicznego Medison – Zespoły Leczenia Środowiskowego.

W trakcie roku w placówce przebywało 6 kobiet z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności z tytułu zaburzeń sfery emocjonalnej, psychicznej. Alarmującym zjawiskiem jest fakt, że u mieszkanki zdrowych także zauważano niepokojące zachowania, które zakończyły objęciem pomocą przez Centrum Zdrowia Psychicznego – Medison – Zespoły Leczenia Środowiskowego.

**Uzależnienia – praca głównie polegała na:**

- Zwiększeniu wiedzy na temat psychoprofilaktyki uzależnień.
- Informowaniu mieszkanki placówki o możliwościach otrzymania specjalistycznego wsparcia.
- Motywowaniu do podjęcia terapii lub jej kontynuowania dla osób uzależnionych, współuzależnionych i DDA.

W ciągu roku 7 mieszkanki korzystało ze wsparcia Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień Anon.

Wszystkie podejmowane działania przyczyniły się do częściowej zmiany sytuacji życiowej kobiet i dzieci przebywających w placówce.

2. Działania na rzecz dzieci w ramach interwencji kryzysowej i ośrodka wsparcia;

- a. Zapewnienie schronienia - pomoc otrzymało 50 osób, 27 kobiet i 23 dzieci, *źródłem informacji o wskaźniku są Rejestr osób i Karta przyjęcia;*
- b. Przeprowadzenie diagnozy sytuacji dziecka – w trakcie roku w trosce o dobro dzieci wystąpiono do Sądu Rodzinnego o wgląd w sytuację dzieci w stosunku do 7 małoletnich podopiecznych.
- c. Wsparcie dzieci w rozwoju edukacyjnym  
W okresie sprawozdawczym w placówce przebywało 5 dzieci w wieku szkolnym. 11 w przedziale wiekowym 3-6 lat przedszkole, 2 dzieci objętych było opieką żłobkową. Pięcioro maluchów pozostawało pod opieką mam.  
Dzieci w wieku szkolnym na bieżąco korzystały ze wsparcia w zakresie zaległości szkolnych, czy pomocy przy pracach domowych.

d. Udział dzieci w zajęciach rozwojowych i terapeutycznych, które wpłynęły na lepsze poznanie siebie i otoczenia, pomogły rozwinąć umiejętności psychospołeczne. *Źródłem informacji o wskaźniku są listy obecności, opis zajęć, dokumentacja fotograficzna; Zrealizowano zaplanowane zajęcia.*

- Sensoplastyka – w zajęciach udział wzięło 13 dzieci, dzieciom towarzyszyły mamy.
- Plastyka ekspresywna – w zajęciach udział wzięło 11 dzieci
- Mali naukowcy- eksperymenty – w zajęciach udział wzięło 11 dzieci.
- Bajkoterapia – w zajęciach udział wzięło 15 dzieci.
- Język angielski – w zajęciach udział wzięło 12 dzieci.
- Warsztaty twórczej aktywności – w zajęciach udział wzięło 18 dzieci, dzieciom towarzyszyły mamy.
- Zajęcia psychoedukacyjne – w zajęciach udział wzięło 15 dzieci.
- Fabryka zabawy – w zajęciach udział wzięło 19 dzieci.

Różnorodność zajęć pozwoliła na zaspokojenie aktywności poznawczej malucha, przedszkolaka, jak i ucznia. Duża rozbieżność wiekowa dzieci przebywających w placówce spowodowała, że dzieci uczestniczyły w wybranych formach zajęć.

e. Nauka prawidłowych relacji i życia we wspólnocie – Każde dziecko przebywające w placówce obchodziło swoje urodziny. Ważnym elementem życia we wspólnocie było obchodzenie także innych uroczystości ważnych dla dzieci jak Dzień Dziecka czy Mikołajki.

#### **Praca z dziećmi opierała się na:**

- Zapewnieniu stabilnych warunków do życia i poczucia bezpieczeństwa.
- Wsparciu emocjonalnym dzieci.
- Inspirowaniu aktywności i współdziałaniu w celu wyeliminowania niepożądanych zachowań takich jak gniew, agresja, wyizolowanie społeczne.
- Zwiększeniu kompetencji społecznych poprzez funkcjonowanie w grupie.
- Rozszerzaniu zakresu aktywności
- Nabywaniu nowych umiejętności.
- Rozwijaniu zainteresowań.
- Rozwijaniu umiejętności słuchania, wypowiedzania się i rozumowania
- Rozwijaniu samodzielności.

Dzieci przebywające w placówce ze względu na zaniedbania wychowawcze rodziców, brak chęci mam do edukacji na poziomie rozwojowym dziecka, deficyty – choroby, opinie i orzeczenia specjalistycznych instytucji wymagają także różnego rodzaju pomocy: psychologa, psychiatry, logopedy.

3. Działania na rzecz byłych mieszkanek i ich dzieci *Źródłem informacji o wskaźniku są rejestr kontaktów z byłymi mieszkankami, listy obecności na zajęciach;*

a. Monitorowanie sytuacji byłych podopiecznych i ich dzieci:

Byłe mieszkanki otrzymują dalsze wsparcie po opuszczeniu placówki. Kobiety potrzebowały dalszej pomocy w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego, spraw urzędowych, radzenia sobie z dziećmi, a także rozwiązywania pojawiających się nowych sytuacji

W okresie całego roku z pomocy placówki korzystało 29 byłych podopiecznych.

Korzystanie z dalszej pomocy placówki świadczy o zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa jakie oferuje Centrum Kryzysowe Caritas.

4. Działania na rzecz mieszkańców Koszalina

a. Świadczenie porad oraz wsparcia w ramach prowadzonego Punktu Konsultacyjnego „Silni Nadzieją” dla

ofiar przemocy – pomoc otrzymało 34 osób; źródłem informacji o wskaźniku są *Notatki konsultacyjne*;

b. Indywidualne spotkania interwencyjne mające na celu wsparcie, złagodzenie skutków kryzysu i ukierunkowanie pomocy – pomoc otrzymało 12 osób; źródłem informacji o wskaźniku są *Notatki konsultacyjne*;

5. Działania na rzecz podnoszenia standardu pracy, życia i pobytu w placówce

a. Remonty i konserwacje

- Wykonano naprawy kotła gazowego centralnego ogrzewania;
- Odświeżono dwa pomieszczenia kuchenne oraz dwa pokoje mieszkalne, oraz świetlicę na I piętrze;
- Wymieniono oświetlenie w pokojach mieszkalnych na energooszczędne typu LED

6. Działania zrealizowane w ramach wolontariatu - pomoc specjalistyczna *źródłem informacji o wskaźniku są listy obecności*;

- Psychologiczna - realizowana w formie spotkań indywidualnych; - pomoc otrzymało 2 kobiety.
- Pomoc socjoterapeutyczną realizowano w formie spotkań grupowych, które miały na celu wzmocnienie osobowości poprzez dostarczanie pozytywnych doświadczeń o charakterze spotecznym i zmianę myślenia oraz zmianę nastawienia życiowego.  
Zrealizowano zaplanowane spotkania  
Pomoc otrzymało 22 kobiet;
- Konsultacje i porady prawne, pomoc w pisaniu pism procesowych związanych z sytuacją kryzysową np: rozwód, alimenty, ograniczenie praw rodzicielskich, zabezpieczenie miejsca pobytu dziecka - pomoc otrzymało 8 kobiet, *źródłem informacji o wskaźniku są notatki prawne*;

**2. Szczegółowy opis wykonania poszczególnych działań** (opis powinien zawierać szczegółową informację o zrealizowanych działaniach zgodnie z umową, z uwzględnieniem stopnia oraz skali ich wykonania, a także wyjaśnić ewentualne odstępstwa w ich realizacji; w opisie należy przedstawić również informację o zaangażowanym wkładzie osobowym i wkładzie rzeczowym w realizację działań; w przypadku realizacji działania przez podmiot niebędący stroną umowy<sup>1)</sup> należy to wyraźnie wskazać w opisie tego działania)

1. Działania podejmowane w odniesieniu do kobiet i kobiet z dziećmi w ramach interwencji kryzysowej i ośrodka wsparcia – grupa docelowa mieszkanki Placówki:
  - a. Zapewnienie schronienia w przypadkach zagrożenia życia, utraty bezpieczeństwa lub konieczności separacji osoby od codziennych obciążeń środowiskowych i sytuacyjnych, będących źródłem kryzysu - pomoc otrzymało 50 osób, 27 kobiet i 23 dzieci,
  - b. Pomoc socjalną uzależnioną od indywidualnych potrzeb otrzymały wszystkie mieszkanki wraz z dziećmi, tj. 27 kobiet i 23 dzieci,
  - c. Pomoc specjalistyczna:

<sup>1)</sup> Dotyczy podzlecenia realizacji zadania, o którym mowa w art. 16 ust. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

- **Warsztaty Rodzina uwikłana w przemoc**

- 04.01.2022 r. pierwsze zajęcia z cyklu, który ma na celu odbudowanie zdolności do prawidłowego pełnienia ról społecznych i reagowania na zaburzenia funkcji rodziny oraz pogłębianie kompetencji interpersonalnych kobiet dotkniętych problemem przemocy domowej;

- 09.02.2022 r. **Ofiara, sprawca, świadek przemocy**

Praca z arkuszem Moje spotkanie z przemocą, kobiety za pomocą testów sprawdziły, czy są ofiarami, a może sprawcami przemocy w rodzinie.

- 17.03.2022 r. **Dziecko uwikłane w przemoc, co myśli? Co czuje?**

Podczas zajęć poruszony został temat przemocy wobec dzieci, nie zabrakło autorefleksji oraz odczucia trudnych emocji. Omówione zostały również indywidualne przypadki niewłaściwych reakcji podopiecznych na zachowania ich dzieci.

- 06.04.2022 r. **Niebieska Karta bez tajemnic**

Omówiono procedurę Niebieskiej Karty - co to jest Niebieska Karta? Kto zakłada Niebieską Kartę? Cemu służy?

- 21.06.2022 r. **Instytucje pomocowe dla ofiar i sprawców przemocy.**

Podczas zajęć uczestniczki zostały zapoznane z wykazem placówek pomagających w sytuacji przemocy w rodzinie. Omówiona została również specyfika działania poszczególnych instytucji.

- 07.07.2022 r. **Zrozumieć dziecko krzywdzone-co myśli? co czuje? Jak się zachowuje.**

Podczas tych zajęć mieszkanki Centrum Kryzysowego Caritas starały się odpowiedzieć na 3 pytania: Co czuje dziecko krzywdzone? Jak się zachowuje dziecko krzywdzone? Co myśli dziecko krzywdzone? Odpowiedzi na te pytania okazały się bardzo trudne, wzbudziły wiele emocji.

-08.08.2022 r. **Mity i stereotypy dotyczące zjawiska przemocy.**

Głównym celem warsztatów było nabycie wiedzy dotyczącej mitów i stereotypów związanych z przemocą oraz miana postaw społecznych związanych z zjawiskiem przemocy domowej.

-20.09.2022 r. **Spotkanie z Policją.**

Spotkanie z Policjantką z st. sierż. P. Wiśniewską Basiak z Komendy Miejskiej w Koszalinie. Tematem spotkania była między innymi przemoc w rodzinie, rola dzielnicowego (mieszkanki zostały zapoznane z aplikacją Dzielnicowy bliżej nas), oraz handel ludźmi. Spotkanie zostało zorganizowane, w ramach zbliżającego się Międzynarodowego Dnia Bez Przemocy.

- d. Pomoc na płaszczyźnie opiekuńczo-wychowawczej w oparciu o kontrakt, rejestr pracy z wychowawcą, monitoring współpracy podopiecznej z pracownikiem socjalnym, asystentem rodziny, kuratorem sądowym.

W trakcie trwania zadania publicznego 5 kobiet kontynuowało pobyt z 2021r.: 1 w ramach Ośrodka Wsparcia, 4 w ramach interwencji kryzysowej. W roku 2022r. 22 kobiet podpisało kontrakt interwencji kryzysowej, 8 kobiet po 3 miesięcznym okresie interwencji kryzysowej kontynuowało pobyt w ramach ośrodka wsparcia, 1 kobieta ze względu na krótkotrwały pobyt nie podpisała kontraktu. W przypadku 7 kobiet był to kolejny pobyt w Centrum Kryzysowym Caritas.

- **Profilaktyka uzależnień**

- 17.02.2022 r. **Uzależnienia z mora XXI wieku**

Uzależnienia mają destrukcyjny wpływ na życie człowieka. Wyzwolić się od nałogu jest bardzo trudno, chociaż jest to możliwe. O tym jak to zrobić i gdzie szukać pomocy to temat pierwszych zajęć z cyklu Profilaktyka Uzależnień.

- 14.04.2022 r. **Czarodziejskie okno – uzależnienie od smartfona i social mediów**

Podczas tych zajęć uczestniczki dowiedziały się jak nie wpaść w pułapkę uzależnienia i racjonalnie korzystać z smartfona i social mediów.

- 08.05.2022 r. **Alkohol-pić czy nie pić?-o to jest pytanie.**

Podczas tych zajęć uczestniczki pracowały w grupach. Omawiane zostały skojarzenia związane z alkoholem, skutki alkoholizmu ( społeczne, rodzinne, zdrowotne). Uczestniczki zapoznały się również z fazami uzależnień.

- 25.06.2022 r. **Nikotynizm.**

Mieszkancki Centrum Kryzysowego Caritas dowiedziały się jakie są skutki i przyczyny palenia papierosów. Uczestniczki przygotowały również plakaty antynikotynowe.

- 03.07.2022 r. **Dopalacze manipulacje.**

Ludzie coraz częściej sięgają po dopalacze nie zdając sobie sprawy z niebezpiecznych skutków ubocznych ich zażywania. Te warsztaty pomogły inaczej spojrzeć na te substancje i skierować uwagę na konstruktywne sposoby zaspokajania potrzeb.

- 14.12.2022 r. - **Współuzależnienie - czy problem istnieje.**

Podczas tych zajęć uczestniczki dowiedziały się co to jest współuzależnienie, życie w niezdrowym związku jakie są jego przyczyny i skutki. Uświadomiły sobie, że zrozumienie własnej sytuacji, własnych zachowań i potrzeb, jest pierwszym krokiem ku zmianie.

e. Udział w warsztatach, których celem jest zwiększenie świadomości przysługujących praw i kompetencji społecznych

- Trening umiejętności społecznych

- 25.02.2022 r. **Błąd takie proste słowo – wzmocnienie poczucia własnej wartości**

Można powiedzieć, że poczucie własnej wartości jest swego rodzaju zerowym punktem dla naszych relacji ze światem. To od niego zależy, czy będziemy skłonni podejmować różnego rodzaju inicjatywy, z jakim nastawieniem wykonujemy różne czynności oraz czy i kiedy zniechęcamy się porażkami. Budowanie poczucia wartości mimo popełnionych błędów to punkt wyjścia do pracy nad zmianą swojej sytuacji życiowej dla podopiecznych Centrum Kryzysowego Caritas.

- 25.03.2022 r. **O emocjach bez emocji jak rozmawiać o emocjach**

Podczas tych zajęć uczestniczki dowiedziały się, jak rozpoznawać emocje, jak je wyrażać i jak o nich rozmawiać.

- 22.04.2022 r. **Umiejętność wyznaczania celów życiowych.**

Uczestniczki nauczyły się wyznaczać priorytety i wykonywać zaplanowane zadania, co w przyszłości pomoże im osiągnąć cel np. uzupełnić wykształcenie.

-12.05.2022 r. - **Jestem, jaki jestem-moja rodzina, moja przeszłość-moc wspomnień.**

Warsztaty składały się z kilku etapów. W pierwszym istotną rolę odgrywało zastanowienie się nad sobą w trzech sferach: Ja z przeszłości, Ja teraz, Ja z przyszłości. W kolejnym etapie zajęć uczestniczki poprzez ćwiczenia wracały wspomnienia i do trudnych i wesołych wspomnień. By pożegnać i przepracować te złe i zarazem przypomnieć sobie te piękne, wesołe i szczęśliwe. które pragniemy zachować w swojej pamięci. Ostatnim etapem zajęć było pochylenie się nad istotą rodziny, zarówno tej w której się wychowaliśmy-jej znaczenia na nasze życie i tej którą teraz tworzymy dla naszych dzieci.

-09.06.2022 r. - **Radzenie sobie ze stresującymi wydarzeniami życiowymi.**

Trening radzenia sobie ze stresem pozwolił mieszkanką nabyć szereg cennych umiejętności. Przede wszystkim nauczył mieszkanki jakie są metody relaksacji, aby pozwolić naszemu organizmowi się wyciszyć i odpocząć.

-11.07.2022 r.- **Konflikt jako początek czegoś dobrego.**

Podczas warsztatów uczestniczki miały szansę nauczyć się praktycznych sposobów rozwiązywania konfliktowych sytuacji, poznać zasady rozwiązywania konfliktów, negocjowania.

-12.08.2022 r. - **Samopoczucie /Samoświadomość /Samocena .**



Celem głównym warsztatów było budowanie uczestniczek pozytywnego obrazu własnej osoby oraz zwiększenie poczucia własnej wartości poprzez przezwyciężanie nieśmiałości. Warsztaty te były doskonałą okazją do okazji do odreagowania napięć emocjonalnych.

- 09.09.2022 r. - **Cele, wartości, marzenia.**

Podczas warsztatów TUS Cele, Wartości, Marzenia mieszkanki Centrum Kryzysowego Caritas podjęły próbę stworzenia własnego przepisu na szczęście- jak spełniać marzenia żyjąc w zgodzie ze swoją hierarchią wartości

- 15.10.2022 r. **Decyzja należy do Ciebie, wzmocnienie asertywności .**

Temat dzisiejszych zajęć poświęcony był asertywności, podczas zajęć uczestniczki dowiedziały, się jak lepiej prezentować swoje zadanie, być bardziej pewnym siebie i odpowiadać na krytykę.

- Trening kompetencji miękkich

- 10.01.2022 r. **Czym są i dlaczego jest ważny rozwój kompetencji miękkich**

Kompetencje miękkie to takie, których nie da się zmierzyć, ich poziom może wzrastać w zależności od tego, czy pracuje się nad ich rozwojem. Podczas zajęć stworzono listę umiejętności miękkich, każda z kobiet odpowiedziała sobie na pytanie w czym jest dobra i jakie ma ograniczenia.

- 07.02.2022 r. **Luka kompetencyjna**

Uczestniczki zostały zapoznane z definicją luki, poznały jak w najprostszym ujęciu zdiagnozować, zidentyfikować i eliminować luki kompetencyjne.

- 11.03.2022 r. **Komunikacja jako podstawa funkcjonowania**

Aktywne słuchanie pełni niezwykle ważną rolę w procesie skutecznej komunikacji. W codziennych kontaktach niemożliwe jest wyeliminowanie wszystkich utrudnień w komunikowaniu się, ważne jest, aby wiedzieć o ich istnieniu. Uczestniczki zapoznały się z definicją komunikacji, poznały zasady porozumiewania się, poznały techniki wspomagające aktywne słuchanie. Poznały komunikaty typu JA oraz TY.

- 12.04.2022 r. **Praca w zespole**

Umiejętność pracy w zespole jest jedną z najważniejszych kompetencji miękkich XXI wieku. To podstawowy element budowania efektywnych zespołów. Pracę zespołową cechuje współdziałanie czyli współpraca, udzielanie sobie pomocy, pełnienie różnych funkcji i zbiorowa odpowiedzialność za wyniki pracy. Uczestniczki zapoznały się z 10 zasadami pracy w zespole, zaletami pracy w zespole i umiejętnościami, jakie powinny posiadać osoby tworzące zespół.

05.2022 r. – **Negocjacje**

Głównym celem warsztatów było zdobycie niezbędnej wiedzy na temat procesu negocjacji, przygotowania negocjacji, prowadzenia negocjacji, nabycia umiejętności sprawnego komunikowania się w procesie negocjacyjnym, ustalania celów negocjacji, radzenia sobie z impasem, oporem oraz własnymi ograniczeniami podczas negocjacji takimi jak: stres, trema, emocje czy przekonania, poznanie specyfiki emocji i komunikacji w negocjacjach oraz metod obrony przed perswazją i manipulacjami.

-11.06.2022 r. – **Zarządzanie sobą w czasie**

Zarządzanie sobą w czasie to planowanie, organizowanie i świadome budowanie dobrych nawyków związanych z produktywnością. Umiejętność ta pozwala na zorganizowanie i uporządkowanie swojego życia prywatnego, jak i zawodowego. Uczestniczki zapoznały się z zasadami wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, delegowania zadań, a także radzenia sobie w sytuacjach stresujących, poznały metody i techniki zarządzania sobą w czasie.

-13.07.2022 r. – **Asertywność.**

Asertywność to umiejętność wyrażania własnego zdania, uczuć, postaw w sposób otwarty, innymi słowy, to umiejętność zachowania się równocześnie z szacunkiem dla siebie i dla innych. Celem warsztatów było przekazanie podstawowych wiadomości na temat zachowań asertywnych, uczenie się rozpoznawania swoich zachowań, uświadomienie mechanizmu

nacisku grupowego, przedstawienie metod skutecznego odmawiania.

- 18.08.2022 r. - **Moje kompetencje miękkie, a wykorzystanie ich w życiu codziennym.**

Kompetencjami miękkimi nazywamy umiejętności, które ułatwiają efektywną współpracę w środowisku prywatnym, ale również zawodowym. Określają m.in. to, jak się zachowujemy, jak organizujemy swoją pracę, jak integrujemy się z innymi ludźmi, jak wykonujemy codzienne obowiązki. Celem warsztatów było znalezienie odpowiedzi na pytania: w czym jestem dobra, jakie posiadam predyspozycje, z czym sobie nie radzę.

- 07.09.2022 r. – **Czym są i dlaczego jest ważny rozwój kompetencji miękkich.**

Rozwój osobisty człowieka to przede wszystkim rozwój jego kompetencji. Kluczową rolę odgrywają kompetencje miękkie. Mają one bowiem duży wpływ na nasze życie, zarówno to zawodowe, jak i osobiste. Podczas zajęć stworzono listę umiejętności miękkich, każda z kobiet odpowiedziała sobie na pytanie w czym jest dobra i jakie ma ograniczenia.

- 17.10.2022 r. – **Luka kompetencyjna.**

To obszar, który wymaga rozwoju. Celem zajęć było poznanie definicji luka kompetencyjna oraz zaprezentowanie, jak w najprostszym ujęciu zdiagnozować, zidentyfikować i eliminować luki kompetencyjne.

- 13.11.2022 r. – **Komunikacja jako podstawa funkcjonowania.**

Dobra komunikacja to kluczowa umiejętność, bez której efektywna współpraca z innymi jest niemożliwa. Celem zajęć było przypomnienie podstawowych zasad porozumiewania się z ludźmi, ugruntowanie wiedzy na temat możliwych konsekwencji dobrej i złej komunikacji, poznanie własnego stylu komunikacji, przepracowanie trudnych, codziennych sytuacji komunikacyjnych oraz wykorzystanie nowej wiedzy w praktyce.

- 08.12.2022 r. – **Praca w zespole .**

Umiejętność pracy w zespole jest jedną z najważniejszych kompetencji miękkich. Celem głównym zajęć było pokazanie, że pracę zespołową cechuje przede wszystkim współdziałanie czyli współpraca, udzielanie sobie pomocy, pełnienie różnych funkcji i zbiorowa odpowiedzialność za wyniki pracy.

- Kompetencje kluczowe

- 18.01.2022 r. **Kompetencje kluczowe a kompetencje przyszłości.**

Kompetencje to połączenie wiedzy, umiejętności i postaw odpowiednich do sytuacji. Kompetencje kluczowe to te, których każdy potrzebuje do samorealizacji i rozwoju osobistego, do bycia aktywnym obywatelem, integracji społecznej i zatrudnienia. Kompetencje przyszłości to konkretne umiejętności, które umożliwiają podejmowanie decyzji i wykonywanie zadań w środowisku pracy. Podczas zajęć mieszkanki posiadały wiedzę na temat umiejętności, jakie powinien posiadać kandydat aspirujący do bycia pracownikiem przyszłości.

- 03.02.2022r **Porozumiewanie się w języku ojczystym.**

Porozumiewanie się w języku ojczystym zarówno w mowie, jak i piśmie, to podstawowa umiejętność społeczna, której podstawą jest znajomość norm językowych oraz tworzenie podstaw porozumienia się w różnych sytuacjach komunikacyjnych. Uczestniczki zapoznały się z definicją porozumiewanie się w języku ojczystym, a także uzyskały niezbędną wiedzę na temat umiejętności i postaw powiązanych z tą kompetencją.

- 03.03.2022r. **Porozumiewanie się w językach obcych.**

Język obcy, szczególnie angielski oraz niemiecki towarzyszy nam praktycznie na co dzień - w mediach - Internecie, telewizji, w przestrzeni publicznej- w reklamach, na plakatach, opakowaniach produktów. Żeby do końca zrozumieć otaczająca nas współczesną rzeczywistość potrzebna jest dobra znajomość przynajmniej języka angielskiego. Systematyczność, zaangażowanie, odpowiednie nastawienie i jasne określenie celu to klucz do sukcesu. Celem zajęć było poznanie metod na skuteczną naukę języków obcych i osiąganie dobrych rezultatów w krótkim czasie.

- 08.04.2022r. **Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne.**

Kompetencje matematyczne wraz z podstawowymi kompetencjami naukowo-technicznymi należą do kompetencji kluczowych, których wysoki poziom ma istotne znaczenie dla satysfakcjonującego funkcjonowania we współczesnym

społeczeństwie wiedzy. Uczestniczki zapoznały się z definicją kompetencji matematycznych i podstawowych kompetencji naukowo-technicznych, poszerzyły wiedzę na temat zastosowania matematyki w różnych zawodach, w czynnościach dnia codziennego. Celem zajęć było również poznanie i rozumienie wpływu nauki i technologii na świat przyrody.

**-06.05.2022r. – Kompetencje informatyczne.**

Dynamicznie zmieniająca się rzeczywistość wymusza zwrócenie szczególnej uwagi na kształtowanie i rozwijanie kompetencji informatycznych. Celem warsztatów było poszerzenie wiedzy informatycznej nt. bezpiecznego i konstruktywnego korzystania z nowych technologii, kształtowanie umiejętności myślenia, wyciągania wniosków, komunikowania się.

**-07.06.2022r.- Umiejętność uczenia się.**

Uczenie się jest procesem zdobywania wiadomości, umiejętności i nawyków, silnie związanych z pamięcią. Jej sprawność możemy i powinniśmy trenować, by uczyć się efektywniej!. Bardzo ważne jest rozpoznanie własnego stylu uczenia się. Każdy z nas wykorzystuje wszystkie zmysły do zdobywania wiedzy i umiejętności. Celem zajęć było zwrócenie uwagi na indywidualne preferencje podczas nauki, odmienne sposoby kodowania informacji, umiejętność łączenia różnych technik uczenia się.

**09.07.2022r. – Kompetencje społeczne i obywatelskie.**

Wprowadzając uczestniczki w tematykę kształtowania kompetencji społecznych i obywatelskich na przykładach omówiono cechy definiujące, czym są kompetencje społeczne i obywatelskie oraz zasady właściwego i odpowiedzialnego postępowania oraz zdolność do zaangażowania się wraz z innymi w działania publiczne, zainteresowanie problemami lokalnymi, uczestnictwo w działaniach społeczności lokalnej.

**-14.08.2022 r. – Inicjatywność i przedsiębiorczość.**

Innowacyjność to zdolność określonych podmiotów do wdrażania nowych pomysłów, przedsiębiorczość to zdolność i gotowość do organizowania i rozwijania działalności przedsiębiorstwa oraz zarządzania nim w celu osiągnięcia zysku. Celem zajęć było zapoznanie się z pojęciami z zakresu podstaw przedsiębiorczości, rozumienie istoty innowacyjności i przedsiębiorczości oraz poznanie jej roli w gospodarce i życiu człowieka, a także znalezienie odpowiedzi na kluczowe pytania: na czym polega innowacyjność, po co wprowadza się innowacje, a także dlaczego przedsiębiorczość jest ważnym czynnikiem rozwoju przedsiębiorstw.

**- 11.09.2022 r. - Świadomość i ekspresja kulturalna.**

Celem zajęć było wprowadzenie uczestniczek spotkania w świat wartości, kultury i tradycji, zachęcenie do udziału w akcjach propagujących działalność twórczą, budzenie wśród mieszkanek miłości i przywiązania do swojego miasta i regionu, a także pozytywnego nastawienia na ciekawość świata, otwartość na wyobrażanie sobie nowych możliwości oraz gotowość do uczestniczenia w doświadczeniach kulturalnych.

**-13.10.2022 r. - Kompetencje kluczowe a kompetencje przyszłości .**

Kompetencje, których każdy potrzebuje do samorealizacji i rozwoju osobistego, do bycia aktywnym obywatelem, integracji społecznej i zatrudnienia. Kompetencje przyszłości to konkretne umiejętności, które umożliwiają podejmowanie decyzji i wykonywanie zadań w środowisku pracy. Celem zajęć było wskazanie na potrzebę uczenia się przez całe życie, podnoszenia poziomu kluczowych kompetencji i umiejętności, w szczególności w zakresie ich przydatności na rynku pracy, aby móc aspirować do bycia pracownikiem przyszłości.

**-06.11.2022 r. – Porozumiewanie się w języku ojczystym .**

Porozumiewanie się w języku ojczystym zarówno w mowie, jak i piśmie, to podstawowa umiejętność społeczna, której podstawą jest znajomość norm językowych oraz tworzenie podstaw porozumienia się w różnych sytuacjach komunikacyjnych. Uczestniczki zapoznały się z definicją porozumiewanie się w języku ojczystym, a także uzyskały niezbędną wiedzę na temat umiejętności i postaw powiązanych z tą kompetencją.

**- 12.12.2022 r. – Porozumiewanie się w językach obcych .**

Język obcy, szczególnie angielski oraz niemiecki towarzyszy nam praktycznie na co dzień - w mediach- Internecie, telewizji,

w przestrzeni publicznej- w reklamach, na plakatach, opakowaniach produktów. Żeby do końca zrozumieć otaczająca nas współczesną rzeczywistość potrzebna jest dobra znajomość przynajmniej języka angielskiego. Systematyczność, zaangażowanie, odpowiednie nastawienie i jasne określenie celu to klucz do sukcesu. Celem zajęć było poznanie metod na skuteczną naukę języków obcych i osiąganie dobrych rezultatów w krótkim czasie.

- Trening kompetencji rodzicielskich

- 03.01.2022 r. **Budowanie systemu wartości i norm .**

Mieszkancki podczas zajęć dowiedziały się czym są wartości i jaki wpływ ma na nie nasza rodzina oraz kto wytwarza dane wartości. Określiliśmy także hierarchie wartości oraz stworzyliśmy portret osoby z wartościami.

- 04.02.2022 r. **Trening rozpoznawania własnych emocji i kierowania nimi.**

Rozpoznawanie emocji, ich nazwanie, informowanie innych o swoich emocjach i potrzebach jest warunkiem zbudowania satysfakcjonujących relacji między ludźmi. Głównym celem zajęć z mieszkankami było kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnych emocji i stanów emocjonalnych.

- 04.03.2022 r. **Prawa i obowiązki dziecka w rodzinie.**

Podczas zajęć uczestniczki omówiły prawa i obowiązki swoich dzieci, dokonano oceny, czy są odpowiednie co do wieku dziecka. Przedstawiono także podział praw dziecka na dane kategorie, jakimi są prawa osobiste, polityczne, socjalne, ekonomiczne i kulturalne.

- 01.04.2022 r. **Przygotowanie do macierzyństwa .**

Macierzyństwo jest jedną z najstarszych i niewątpliwie najważniejszych ról świata. To ponadczasowe i wyjątkowe doświadczenie łączy zarówno pokolenia, jak i kultury. Podczas zajęć omówiliśmy i zgłębiliśmy wiedzę dotyczącą tego jak przygotować się do rodzicielstwa oraz jakie zamiany pojawiają się w naszym życiu tuż po narodzinach dziecka.

-03.05.2022 r. – **Kobieta w czasie połogu.**

Głównym celem zajęć było zapoznanie się z problemami emocjonalnymi kobiet w okresie okołoporodowym i z problemami związanymi z wejściem we wczesną fazę rodzicielstwa.

-04.06.2022 r.- **Charakterystyka dziecka w okresie rozwojowym 0-3 lata**

Podczas zajęć omówiliśmy procesy rozwojowe oraz etap rozwoju, jakim podlega dziecko od narodzin do końca trzeciego roku życia. Każda z uczestniczek podzieliła się swoimi spostrzeżeniami i uwagami co do rozwoju ich dzieci w tym okresie.

-18.07.2022 r.- **Dialog jako podstawa funkcjonowania rodziny.**

Podczas zajęć mieszkanki zostały uświadomione jak istotny i ważny jest dialog w relacjach w rodzinie oraz zapoznana z głównymi barierami komunikacji między rodzicem a dzieckiem.

-23.08.2022 r. -**Wspieranie dziecka w różnych aspektach jego funkcjonowania – obowiązków, pracy w grupie, organizacji pracy.**

Wybór odpowiedniej drogi życiowej oraz znalezienie celu i sensu swojego życia to bardzo trudne zadanie. Zwykle im więcej różnych możliwości i kierunków, tym większe zamieszanie i trudność w podjęciu odpowiedniej decyzji. Cel w życiu jest tym, co nadaje sens ludzkiej egzystencji. Podczas zajęć mieszkanki poznały sposoby wytyczania celów oraz określiły do jakich celów dążą.

-04.09.2022 r. - **Sukcesy i porażki dziecka w szkole – jak przekuć je na rozwój dziecka?**

Zajęcia miały na celu wskazać jak wiele w osiąganiu sukcesów i porażek przez dziecko w szkole zależy od reakcji rodziców, nastawienia na przyjmowanie informacji od dziecka o uzyskanych wynikach w szkole, jak również ważna jest postawa rodziców wobec dziecka, style wychowanie w rodzinie, stosowanie kar i nagród. Wpływ czynników na osiąganie przez dziecko porażek i sukcesów stanowi szeroki wachlarz, nie sposób wymieniać i zająć się wszystkimi.

- 06.10.2022 r. – **Kary i nagrody w procesie wychowania.**

Celem zajęć było zdobycie przez uczestniczki wiedzy dotyczącej tego, czym jest kara i jakie ma konsekwencje dla dziecka

- 09.12.2022 r. – **Czas wolny rodziny, a wzmocnienie więzi.**

Najważniejsze w tworzeniu więzi jest wspólne spędzanie czasu i prawidłowa komunikacja. Okazywania zainteresowania członkami rodziny, jego przeżyciami i okazywania szacunku i zrozumienia. Kluczowe jest wspólne celebrowanie dni ważnych dla rodziny, urodzin, świąt i innych tradycji rodzinnych.

- Warsztaty inteligencji emocjonalnej

- 13.01.2022r. **Charakterystyka emocji pozytywnych i negatywnych. Czynniki wywołujące emocje.**

Zajęcia te miały na celu wprowadzenie w świat emocji i ich charakterystykę. Kobiety poznały czynniki, które je wywołują, dowiedziały się, czym tak właściwie są emocje i jak je nazywać. To był pierwszy krok do tego, by kobiety potrafiły zrozumieć, co odczuwają w danej chwili i jak sobie z tym radzić.

- 18.02.2022r. **Mechanizmy emocji.**

Mieszkanke poznały mechanizmy emocji. Poruszono temat przyczyn emocji różnicy między emocjami a uczuciem, omówiono użyteczność i szkodliwość niektórych zachowań.

- 06.03.2022r. **Emocje jako komunikat niewerbalny.**

Kobiety nabyły wiedzę o zastosowaniu emocji jako komunikatu niewerbalnego. Uczyły się także jak rozpoznawać intencje poprzez mowę ciała. Uświadomiły sobie to, że ważne jest, by potrafić kontrolować m.in. wyraz twarzy, by uniknąć nieporozumień.

- 11.04.2022r.- **Reagowanie na sytuacje trudne emocjonalnie. Jak nie rozmawiać pod wpływem emocji.**

Na tych warsztatach mieszkanki dowiedziały się, jak kontrolować emocje. Uczyły się reagowania na sytuacje trudne emocjonalnie i poznawały sposoby prawidłowego działania pod wpływem emocji.

-17.05.2022r. – **Przeżywanie emocji i sposoby radzenia sobie z nimi.**

Na tych warsztatach rozmawialiśmy o tym, jak radzić sobie z przeżywanymi emocjami. Panie ćwiczyły umiejętność nazywania emocji i sposoby zachowania się w przypadku odczuwania trudnych emocji.

-14.06.2022r. - **Moja opinia o sobie a opinia innych o mnie.**

Podczas zajęć omówiliśmy znaczenie samooceny oraz różnice między własną opinią o sobie a o tym, co myślą o nas inni. Kobiety wykonały ćwiczenia – wspólne i indywidualne – zwiększające poczucie własnej wartości.

-12.07.2022r. – **Wykorzystywanie emocji w budowaniu poczucia własnej wartości.**

Mieszkanke podczas tych zajęć dowiedziały się, jak ważne jest wykorzystywanie emocji w budowaniu poczucia własnej wartości i w jaki sposób to robić. Kobiety wykonały wiele ćwiczeń poprawiających samoocenę.

-05.08.2022r. – **Dojrzałość emocjonalna.**

Na tych zajęciach wspólnie obejrzałyśmy film pt.: „7 uczuć”. Opowiada on o mężczyźnie, który powraca do czasów swojego dzieciństwa, kiedy miał spory problem z nazywaniem towarzyszących mu emocji. Film ten nie tylko wskazuje na ważną umiejętność, jaką jest przeżywanie emocji w prawidłowy sposób i poprawne nazywanie ich, ale także na efekty i negatywne konsekwencje niepożądanego sposobu wychowania w dzieciństwie. Mieszkanke w dużym stopniu zwróciły uwagę na nieprawidłowe traktowanie dzieci przez rodziców i wpływ tego traktowania na samopoczucie oraz postawy dzieci.

- 30.09.2022 r. – **Rola empatii w budowaniu relacji**

Kobiety określili czym jest dla nich empatia, poznały znaczenie zachowań empatycznych w relacjach międzyludzkich.

- 05.11.2022 r. – **Ocenianie innych fakty a wyobrażenia**

Podczas zajęć kobiety rozwijały umiejętność weryfikowania wyobrażeń oraz przeobrażania ocen w fakty. Kobiety poznały negatywne skutki emocjonalne jakie może powodować ocenianie innych oraz nabyły umiejętność przeobrażania oceniania innych na rzecz rozróżniania i zauważania konsekwencji swoich działań i słów.

- 13.11.2022 r. – **Świadomość własnych potrzeb, zalet, wad i ograniczeń** – Potrzeby kierują ludzkim życiem, na zajęciach kobiety wskazały swoje potrzeby w życiu codziennym i poznały ich hierarchię. Kobiety nabyły umiejętność kształtowania pozytywnego wizerunku własnej osoby oraz rozróżniania swoich wad i ograniczeń.

- 23.12.2022 r. – **Postawa asertywna w rozwoju inteligencji emocjonalnej** - Postawa asertywna polega na mówieniu „nie” i „tak” oraz wyrażaniu własnej opinii, przy poszanowaniu emocji i uczuć innych. Asertywność pozwala na niespełnianie oczekiwań innych ludzi, samorealizację i kreuje pozytywne poczucie własnej wartości, które jest kluczowe do rozwoju inteligencji emocjonalnej.

- Trening kreatywnego rozwoju

- 20.01.2022r. **O kreatywności**

Kreatywność to obecnie ceniona cecha. Osoba kreatywna to taka, która ma oryginalne pomysły pomagające jej w rozwiązywaniu istniejących problemów i zaspokajaniu potrzeb. Kreatywność można rozwijać, a przyda się w różnych dziedzinach życia.

- 01.03.2022r. – **Bądź kreatywny.**

Trening miał na celu wyposażenie uczestniczek w umiejętność nieszablonowego myślenia oraz nietypowego wykonywania zadań, pomógł im spojrzeć z innej strony na rozwiązywanie problemów w życiu prywatnym i zawodowym.

- 02.04.2022r. – **Uruchomienie i rozwinięcie potencjału techniki twórczego myślenia.**

Trening miał na celu niwelowanie skutków działania barier dla twórczego myślenia. Naukę generowania oryginalnych pomysłów i niestereotypowego podchodzenia do problemów.

- 04.05.2022 r. **Warsztat jak rozwijać kreatywność**

Uczestniczki poznały zasady rozwijania kreatywności m.in. próbuj nowych rzeczy, nawiąż kontakt z ciekawymi ludźmi, nuda i rutyna zabija kreatywność.

-05.06.2022 r. **Kreatywnie.**

Podczas tych zajęć ćwiczyliśmy umiejętności pobudzenia dużej siły wewnętrznej, dowiedzieliśmy się jak nie ulec krytyce i realizować swoje pomysły, choć inni mówią, że to nie ma sensu.

- 05.09.2022 r. – **Kalambury.**

Kalambury uczą kreatywnego myślenia, przełamywania nieśmiałości. W zależności od wariantu, w który gramy, pomagają ćwiczyć motorykę, mowę ciała, umiejętność wypowiedzania się, a także poszerzają słownictwo.

- 19.10.2022 r. – **Moje myślenie**

Warsztaty poświęcone były kreatywnemu myśleniu.

-25.11.2022 r. **Kreatywna komunikacja.**

Podczas tych warsztatów zastanowiliśmy się jak kreatywność wykorzystać w codziennej komunikacji z drugim człowiekiem.

-02.12.2022 r. – **Kreatywne święta.**

W okresie przedświątecznym kreatywnie spędziliśmy czas na tworzeniu ozdób świątecznych. Przygotowane ozdoby udekorowały naszą placówkę w grudniowym świątecznym, czasie

- Doradztwo zawodowe

- 12.01.2022 r. **Kobieta jako wartościowy pracownik**

Podczas zajęć uczestniczki poznały historię losów kobiet na rynku pracy. Omówiona została również charakterystyka poszczególnych talentów przypisywanych kobietom.

- 05.02.2022 r. **Kompetencje zawodowe**

Podczas zajęć uczestniczki dowiedziały się, że kompetencje zawodowe to inaczej indywidualne zdolności, predyspozycje zawodowe. Każdy człowiek, w zależności od charakteru, doświadczeń życiowych, czy poziomu wiedzy i rozwiniętych kompetencji miękkich, prezentuje inne kompetencje zawodowe. W ich zakres wchodzi nie tylko umiejętności społeczne, ale również zdolność do podejmowania ryzyka, przystosowywania się, pomysłowość, a przede wszystkim umiejętność wykorzystywania zdobytych na przestrzeni okresu kształcenia i doksztalcenia swoich kwalifikacji.

- 21.03.2022 r. **Budowanie wizerunku osobistego na rynku pracy**

Podczas zajęć uczestniczki miały możliwości określenia własnych predyspozycji zawodowych, jak również przećwiczenia rozmowy kwalifikacyjnej.

- 10.04.2022 r. **CV i list motywacyjny**

Celem tych zajęć było nabycie umiejętności prawidłowego przygotowania CV a w efekcie aktywizacja zawodowa, wykorzystanie potencjału zawodowego i prywatnego.

- 24.05.2022 r. **Praktyczne porady jak i gdzie szukać pracy.**

Podczas tych zajęć uczestniczki dowiedziały się, w sposób aktywnie z powodzeniem szukać pracy.

- 04.08.2022 r. **Telepraca-alternatywa dla młodych matek.**

Podczas tych zajęć uczestniczki uzyskały odpowiedzi na następujące pytania: Na czym polega telepraca?, Czy praca zdalna to to samo co telepraca? Kto może wykonywać Teleprace?, Kiedy telepraca?.

- 01.09.2022 r. **Kobiety w męskich zawodach.**

Przełamywanie stereotypów- podczas zajęć kobiety zostały uświadamiane, że z podjęcie pracy w „męskich” zawodach wiąże się z korzyści, m.in. zarobki w zawodach kulturowo przyjętych jako „męskie” często są znacznie wyższe czy posiadają większy prestiż społeczny. Niepodejmowanie przez kobiety takiego zatrudnienia powoduje ograniczanie spełniania ich marzeń i aspiracji zawodowych.

- 12.11.2022 r. – **Mama wraca do pracy.**

Mieszkancki uczyły się jak odnaleźć równowagę między życiem zawodowym i rodzinnym oraz jak zorganizować dzień będąc pracującą mamą.

- Zarządzanie finansami

- 26.01.2022 r. **Style zarządzania finansami w rodzinie**

Zarządzanie finansami rodzinnymi to bardzo ważny element życia, niezależnie od tego, czym człowiek się zajmuje – każdy może dużo zyskać, jeśli będzie dobrze zarządzać pieniędzmi. Podczas warsztatów zostały zaprezentowane i omówione style zarządzania finansami w zakresie zależności pomiędzy style zarządzania finansami, a sytuacją finansową w rodzinie.

- 15.02.2022 r. **Decyzje i ich racjonalność w zarządzaniu finansami osobistymi**

Istotą zarządzania finansami osobistymi jest podejmowanie takich decyzji, by realizować zakładane cele i jednocześnie uzyskiwać najkorzystniejszą relację między osiąganymi efektami, a ogółem poniesionych nakładów materialnych i niematerialnych (np. wiedzy, pracy i czas). Głównym celem warsztatów było zaprezentowanie etapów zarządzania finansami osobistymi oraz kluczowych zagadnień związanych ze świadomym i racjonalnym podejmowaniem osobistych decyzji finansowych.

- 15.03.2022 r. **ABC ekonomiki rodziny**

Ekonomika rodziny odnosi się do praktycznych kwestii związanych z codziennym finansowaniem rodziny, takich jak wydawanie, zarabianie, inwestowanie, oszczędzanie. Celem zajęć było nabycie umiejętności planowania budżetu domowego, w taki sposób aby zrównoważyć dochody i wydatki, a następnie szukanie sposobu na stworzenie nadwyżki na wypadek realizacji wielu nie dających się przewidzieć zdarzeń.

- 11.04.2022 r. **Świadomość konsumencka**

Spotkanie Miejskiego Rzecznika Praw Konsumenta z mieszkankami dotyczyło świadomości konsumenckiej. Celem spotkania było poszerzenie wiedzy na temat praw konsumenta. Podczas spotkania mieszkanki rozmawiały o przypadkach związanych z odmową przyjęcia reklamacji, nieskutecznym usunięciu wad towaru, a także z trudnościami z odstąpieniem od umowy zawartej z operatorem telefonii komórkowej, wybiórczymi informacjami o warunkach ofert promocyjnych, nieprawidłowo naliczanym abonamentem.

- 18.05.2022 r. - **Rodzina w kryzysie finansowym, zagrożenie i możliwości wsparcia.**

Organizacja domowego budżetu nie jest sprawą prostą. Jeszcze gorzej jest, gdy nadejdzie kryzys finansowy i pieniądze po prostu zaczną brakować. Po pierwsze: trzeba spojrzeć prawdzie w oczy, zorientować się, jak wygląda sytuacja finansowa. Po drugie: wiedząc, jak wyglądają poszczególne wydatki, warto stworzyć finansowy plan awaryjny A, nawet plan B, C, i D. Po trzecie: dobrze jest nie tylko zadbać o to, co dzisiaj, ale i zajrzeć do tego, co było wczoraj i... co wydarzy się jutro. Długi nie biorą się z powietrza i zwykle są konsekwencją nieprzemyślanych wyborów w przeszłości. Tym stwierdzeniem zakończyliśmy dzisiejsze zajęcia.

- 15.06.2022 r. - **Podstawy oszczędzania – jak osiągnąć sukces finansowy?**

Oszczędzanie jest sposobem na realizację marzeń. Regularne odkładanie pieniędzy daje mnóstwo satysfakcji. Najtrudniejszą rzeczą w oszczędzaniu jest jego rozpoczęcie. Podczas zajęć mieszkanki poznały metody, które pomogą zaoszczędzić pieniądze, niezależnie od tego, czy celem jest zakup zabawki dla dziecka, czy też wyjazd na wymarzone wakacje.

- 17.07.2022 r. - **Style zarządzania finansami w rodzinie.**

Celem zajęć było poznanie charakterystycznych stylów zarządzania finansami w rodzinie, a następnie przeanalizowanie różnic pomiędzy odrębnymi stylami zarządzania finansami pod względem postaw wobec pieniędzy, poczucia własności pieniędzy oraz charakterystyk związku.

- 22.08.2022 r. – **Decyzje i ich racjonalność w zarządzaniu finansami osobistymi.**

Podejmowanie decyzji i racjonalność zachowania w zarządzaniu finansami osobistymi jest niełatwym, ale koniecznym zadaniem. Stosowanie kilku reguł pozwala zachować kontrolę nad własnymi finansami. Celem zajęć było pokazanie praktycznych umiejętności świadomego podejmowania odpowiedzialnych decyzji w zakresie gospodarowania finansami osobistymi, w tym określenie źródeł wpływów i wydatków. Podczas spotkania była również mowa o tym, jak negatywny wpływ na życie człowieka mają działania, które mogą spowodować tzw. pętlę zadłużenia

-23.09.2022 r. – **ABC ekonomiki rodziny .**

Celem zajęć było poznanie praktycznych umiejętności zarządzania domowymi finansami, a także siedem uniwersalnych rad, dzięki którym przygotowujemy plan budżetu, wdrożymy zasady gromadzenia oszczędności oraz usprawnimy domowy system zarządzania finansami.

- 24.10.2022 r. – **Świadomość konsumencka – Spotkanie z Rzecznikiem Praw Konsumenta .**

Podczas spotkania mieszkanki poruszały tematy związane z odmową przyjęcia reklamacji, nieskutecznym usunięciu wad towaru, a także o problemach przy zawieraniu umów telekomunikacyjnych, brakiem informacji o dodatkowych opłatach.

- 22.11.2022 r. – **Rodzina w kryzysie finansowym, zagrożenie i możliwości wsparcia.**

Brak świadomości podstawowej wiedzy finansowej to przyczyny złych decyzji lub braku odpowiednich działań. Celem głównym zajęć było wskazanie wszelkich kierunków i możliwości wsparcia dla rodzin dotkniętych kryzysem finansowym.

- 20.12.2022 r. – **Podstawy oszczędzania – jak osiągnąć sukces finansowy?**

Unikanie zbędnych wydatków i racjonalne wydawanie pieniędzy to najlepszy sposób na osiągnięcie sukcesu finansowego. Celem zajęć było przekazanie wiedzy, jak zacząć oszczędzać mądrze i skutecznie oraz jak osiągnąć stabilizację finansową.

- Warsztaty Siła Kobiecości  
- rozwój osobisty

- 11.01.2022 r. **Poczucie własnej wartości Efekt Motyla**



Głównym celem warsztatów była korekcja osobistych ograniczeń. Podczas warsztatów mieszkanki poznały swoje wartości, wynikające z poznania i zrozumienia siebie. Każda osoba uczestnicząca w zajęciach stworzyła własny portret samej siebie, uwzględniając przy tym swoje zalety i wady. Zostało opracowane pojęcie samooceny, jej budowy i sposób wzmocnienia.

- 24.02.2022 r. **Gdzie rodzi się moja kobiecość**

Podczas zajęć skupiono uwagę na odkryciu mocnych stron uczestniczek zajęć. Akceptacji siebie i swojego ciała, gdyż są to najważniejsze elementy kobiecości.

- 08.03.2022 r. **Tajniki kobiecej seksualności**

Sprawianie sobie przyjemności to nie tylko ciało, ale umysł, emocje i dusza. Zaniedbanie jednego z nich wprowadza chaos do pozostałych. Poczucie wartości wspiera równowaga czterech elementów. Głównym celem warsztatów było uświadomienie wartości wynikających z poznania i zrozumienia siebie i własnych stanów emocjonalnych.

- 05.04.2022 r. **Kobieta uwięziona w roli**

Podczas zajęć omówiliśmy pojęcie roli i roli społecznej. Wyjaśniliśmy jaką rolę mogą pełnić kobiety w życiu oraz przedyskutowaliśmy twierdzenie Picasso, że istnieją dwa rodzaje kobiet: boginie i wycieraczki...

- 11.05.2022 r. - **Ja i moje ciało, akceptacja swojego wyglądu.**

w jaki sposób postrzegamy swoje ciało i jego atrakcyjność, nazywamy obrazem ciała. Składa się na niego nie tylko to, jak widzimy swoje ciało i co o nim myślimy, ale też jakie wobec niego pojawiają się emocje oraz czyny. Głównym celem zajęć było kształtowanie dojrzałej samooceny i kreowanie pozytywnego obrazu własnej osoby oraz akceptacji siebie.

-12.06.2022 r.-**Kobieca intuicja. Źródła własnej siły i zaufania do siebie.**

Zaufanie do siebie to podstawa funkcjonowania naszego świata. Bez niego niemożliwe jest nawet przejście przez ulicę, zrobienie zakupów, nie mówiąc o wspólnym życiu, o pracy, rozwoju. Głównym celem zajęć było poznanie i rozbudowanie mocnych i słabych stron kobiet oraz budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie.

-14.07.2022r- **Rola własnej emocjonalności.**

Celem zajęć było dostrzeganie, rozpoznawanie i nazywanie własnych oraz cudzych emocji i uczuć. Nabycie umiejętności nazywania różnych emocji, których ludzie doświadczają i rozumienie, jak rozpoznanie emocji wpływa na pozytywne relacje pomiędzy ludźmi.

-19.08.2022r-**Kobieta u progu zmiany. Droga do realizacji własnych celów.**

"Cel życia" to hasło przewodnie, które powinno przyświecać człowiekowi w jego działaniach, myślach i postawach. Poszukiwanie takiego celu jest zadaniem długoterminowym, opartym na planowaniu strategicznym, a także dokładnym myśleniu swoich potrzeb i preferencji. Podczas zajęć mieszkanki poznały sposoby wytyczania celów oraz określiły do jakich celów dążą.

- 08.09.2022 r. – **Bilans mocnych i słabych stron.**

Głównym celem zajęć rozpoznanie własnego potencjału, swoich mocnych i słabych stron oraz swoich cech temperamentu i osobowości.

- 12.09.2022 r. – **Moja kreatywność – jak znaleźć źródła swojej wewnętrznej siły?**

Podczas zajęć uczestniczki dowiedziały się, że kreatywność to sztuka nietypowego oraz efektywnego rozwiązywania zadań i problemów. Nie muszą to być jedynie odkrycia, wiekopomne wynalazki czy dzieła sztuki.

- 10.10.2022 r. – **Moja lojalność. Czy naprawdę muszę być dobra dla wszystkich?**

Głównym celem naszych zajęć było zrozumienie roli lojalności koleżeńskiej oraz lojalności wobec siebie czyli, świadomość swojej wartości, swoich możliwości i potrzeb.

- 17.12.2022 r. – **Ja mama, ja kobieta.**

Celem warsztatów było odnalezienie równowagi między różnymi rolami do spełnienia w życiu a w szczególności między kobietą – matką.

- dbałości o samorozwój

- 07.01.2022 r. **Kim jestem?**

Każdy z nas posiada mocne i słabe strony, podczas zajęć skupiliśmy się właśnie na nich. Za pomocą analizy SWOT, określiliśmy i przeanalizowaliśmy wszystkie plusy i minusy naszej osobowości, tworząc swego rodzaju naszą wizytówkę tożsamości.

- 20.02.2022 r. **Poznaj siebie – moje potrzeby**

Podczas warsztatów skupiliśmy się na nabywaniu i utrwalaniu umiejętności mówienia o sobie, o swoich potrzebach. Określiliśmy własne potrzeby, plan działania jak je zrealizować i jakie działania w tym kierunku podjąć.

- 12.03.2022 r. **Poznaj siebie – moje granice**

Gdy mowa o granicach, myśli kierują się od razu ku skojarzeniom takim jak bariery czy podziały. Pojęcie granic w psychologii, w kontekście relacji z ludźmi, ma podobne znaczenia. Celami warsztatów było nabycie oraz utrwalenie umiejętności mówienia „nie” oraz zrozumienie, że prywatność jest wartością.

- 09.04.2022 r. **Jak zaplanować swoje zdrowe życie**

Jak zaplanować swoje zdrowe życie? Wystarczy codziennie dbać o odpowiednią dietę, aktywność fizyczną, odstawić używki, znaleźć czas na sen i odpoczynek oraz nauczyć się radzić ze stresem i regularnie wykonywać badania profilaktyczne. Podczas zajęć mieszkanki zapoznały się ze stylami zdrowego stylu życia.

- 07.05.2022 r. - **Poznajemy rolę aktywności fizycznej- „ Ruszaj nogą, ruszaj głową”.**

Dzięki tego typu zajęciom Panie mogły podnieść swoją sprawność i wydolność organizmu, a także kształtować potrzeby dbania o własną sylwetkę, zdrowie i sprawność fizyczną. Mieszkanki rozwinęły także poczucie odpowiedzialności za zdrowie swoje i dzieci.

- 08.06.2022 r. - **Poznajemy rolę aktywności fizycznej- „Ruch jest łatwy”- jak zamienić bierność na aktywność?.**

Głównym celem warsztatów było uświadomienie i zrozumienie przez mieszkanki w jaki sposób „czuć się dobrze z samym sobą”. Niewątpliwie istotną rolę odgrywa świadoma i systematyczna aktywność fizyczna, która może być realizowana pod postacią różnego rodzaju ćwiczeń, wszechstronnie oddziałujących na naszą psychosomatyczną osobowość. Są to jak gdyby „narzędzia”, umożliwiające osiągnięcie celów związanych ze zdrowym i aktywnym stylem życia. Mieszkanki również określiły swój bierny tryb życia i wyszczególniły w jaki sposób mogą wypłynąć na jego zmianę.

-22.07.2022 r. - **Charakterystyka podstawowych grup umiejętności życiowych.**

Celem prowadzonych zajęć było kształcenie umiejętności analizowania cech swojej osobowości, analizowanie cech charakteru innych osób oraz analizowanie własnych preferencji związanych ze stylem bycia.

-03.08.2022 r. - **Dbanie o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą.**

Na tych zajęciach skupiliśmy się na uzupełnieniu wiedzy na temat zasad higieny osobistej, uświadomieniu potrzeby przestrzegania higieny osobistej. A także na utrwaleniu odpowiednich nawyków i umiejętności dotyczących higieny osobistej.

-14.10.2022 r. – **Znajomość zasad zachowania się w miejscu pracy.**

Dobre maniere świadczą o naszym wychowaniu i kulturze osobistej. Są ważne nie tylko w pracy czy biznesie, ale także w życiu prywatnym. Savoir-vivre to nie tylko to, co mówimy, ale także nasza mimika, sposób poruszania się i postępowania w danych sytuacjach, jak i życzliwość oraz szacunek wobec innych osób. Szczególna uwaga poświęcona była zachowaniom w środowisku pracy.

- 19.11.2022 r. - **Kobięca złość wróg czy sprzymierzeniec.**

Kobięta określiły swój stosunek do złości czy traktują ją jako „negatywną emocję”, wroga, który im zagraża, czy też jako sprzymierzeńca, który może im pomóc we własnym rozwoju. Poszukiwano odpowiedzi na pytanie, jak zdrowo zarządzać swoją złością, czyli ani jej nie wypierać, ani się nią nie zalewać. Szukano sposobów bezpiecznego wyrażania swojej złości. Zbadamy również, jak zaprzyjaźnienie się ze swoją złością wpływa na poczucie własnej wartości oraz umiejętność stawiania

i obrony swoich granic.

- 05.12.2022 r. – **Samocena**

Uczestniczki określiły własną postawę w stosunku do siebie, co czują i myślą wobec siebie i swoich możliwości.

f. Szkoła dla rodziców

- 05.01.2022 r. **Sposoby radzenia sobie ze złością dziecka i złością własną**

Na tych zajęciach kobiety dowiedziały się, jakie są właściwe sposoby reagowania na złość dziecka, ale także jak kontrolować złość własną. Poznały przyczyny złości dziecka i nabyły umiejętność właściwej interwencji w odpowiednim czasie.

- 18.02.2022 r. **Budowanie wysokiej samooceny u dziecka**

Podczas tych zajęć mieszkanki dowiedziały się, że dziecko potrzebuje stałych zapewnień i potwierdzeń, że jest ważne oraz by go nie porównywać i ważyć słowa kierowane do niego. Mieszkanki zostały uświadomione, że budowanie wysokiej samooceny u dziecka jest bardzo ważnym elementem jego wychowania. Kobiety nauczyły się także w jaki sposób kierować do dziecka prośby.

- 02.03.2022 r. **Skuteczność nagród i kar**

Mieszkanki na tych zajęciach uczyły się jak umiejętnie i w jakim zakresie stosować nagrody i kary w wychowaniu dzieci. Dowiedziały się jakie mogą nieść one konsekwencje i jakie są warunki ich skuteczności. Poruszony został także temat poważnych błędów wychowawczych, jakimi są kary cielesne oraz agresja słowna.

- 23.04.2022 r. **Sposoby prawidłowego chwalenia dziecka**

Chwalenie wzmacnia zachowanie, dodaje pewności siebie, pomaga budować poczucie własnej wartości, a także kształtuje więź między rodzicem a dzieckiem. Tego, jak właściwie i konstruktywnie chwalić dziecko, mieszkanki dowiedziały się na tych zajęciach szkoły dla rodziców. Kobiety uczyły się także tworzyć prawidłowe pochwały w określonych sytuacjach życiowych.

-09.05.2022 r. – **Komunikowanie emocji i potrzeb. Wrażliwość rodziców na uczucia i potrzeby dzieci.**

Mieszkanki na tych zajęciach dowiedziały się jak ważna jest wrażliwość na uczucia i potrzeby dziecka. Wykonywały ćwiczenia, dzięki którym rozwijały umiejętność komunikowania się z dzieckiem i uczyły się prawidłowych zachowań w przypadku różnych sytuacji i emocji swoich dzieci.

-02.06.2022 r. – **Zachowania agresywne u dzieci – jak sobie z nimi radzić**

Na tych zajęciach uczestniczki poznały przyczyny zachowań agresywnych u dzieci i sposoby radzenia sobie z nimi. Ćwiczyły umiejętność zachowania się w różnych sytuacjach bez agresji oraz dowiedziały się jakie są różnice między złością a agresją.

-04.07.2022 r. – **Dziecko jako ofiara lub sprawca przemocy rówieśniczej**

Podczas tych zajęć mieszkankom zostały przypomniane formy agresji i przemocy szkolnej. Kobiety poznały sposoby zauważenia, że dziecko jest dręczone przez rówieśników. Dowiedziały się także, dlaczego dzieci często nie mówią o tym fakcie dorosłym. Mieszkanki poznały sposoby zapobiegania przemocy rówieśniczej i zrozumiały, jak ważna jest w tym ich rola. Nabyły także wiedzę o dzieciach, które są sprawcami przemocy – dlaczego do tego doszło, co myślą takie osoby. Poznały również sposoby działania z takimi dziećmi. Na zakończenie zajęć wypełniły karty pracy, które pozwoliły utrwalić nabytą wiedzę, ale też poznać myślenie i doświadczenia mieszkanek.

-01.08.2022 r. – **Moje mocne strony i zasoby jako rodzica**

Znajomość swoich mocnych stron i zasobów jako rodzica to bardzo ważna kwestia w wychowaniu swoich dzieci. Mieszkanki, które jeszcze nie posiadają dzieci, zastanawiały się na tych zajęciach, które z cech, jakie posiadają będą pożądane w wychowaniu przyszłych pociech. Kobiety miały za zadanie uzupełnić kilka kart pracy, które zmusiły je do wysiłku i odnalezienia w sobie dobrych rzeczy. Dzięki tym zajęciom uświadomiły sobie, że mimo czasem trudnych chwil i sytuacji w wychowaniu dzieci, mają w sobie wiele pozytywnych cech, które mogą podczas nich wykorzystywać, aby sobie lepiej z nimi radzić.

- 25.09.2022 r. – **Wspierające słuchanie jako niezbędny element wychowania.**

Celem zajęć było praktyczne przygotowanie rodziców do wykorzystywania procedury mediacji lub jej elementów w codziennej życiu rodziny, a przede wszystkim w sytuacjach konfliktowych w rodzinie .

- 17.11.2022 r. – **Sposoby rozwijania u dziecka umiejętności współpracy .**

Na zajęciach kobiety poznawały sposoby na rozwijanie u dziecka umiejętności współpracy, która jest kluczową kompetencją emocjonalno- społeczną. Podopieczne poznały metody rozwijania u dziecka empatii oraz rozpoznawania i nazywania własnych i cudzych emocji.

- 29.11.2022 r. - **Jak odpowiednio reagować na konflikty między dziećmi.**

Podczas zajęć kobiety nabyły wiedze w zakresie prawidłowego reagowania na konflikty między dziećmi oraz poznały prawidłowości rozwoju społecznego zależnie od etapu rozwojowego dziecka. Kobiety nabyły umiejętność prawidłowej komunikacji z dzieckiem.

- 11.12.2022 r. – **Narzucane role w domu i szkole. Stawianie granic i wymagań dzieciom.**

Warsztaty miały na celu zwiększenie wiedzy z zakresu socjalizacji dzieci. Mieszkanki poznały role jakie narzucane są dzieciom oraz ich wpływ na rozwój, kształtowanie osobowości dziecka oraz ich relacje z innymi ludźmi. Kobiety poznały prawidłowe postawy rodzicielskie wobec stawiania dzieciom wymagań i granic oraz uczenia dziecka asertywności i poczucia własnej wartości.

g. Wspieranie aktywnych form spędzania wolnego czasu

- Trening umiejętności prawidłowego organizowania i spędzania czasu

- 21.01.2022 r. **Trening relaksacyjny**

Stres jest przyczyną wielu chorób i warto nauczyć się sobie z nim radzić. Jednym z tych sposobów jest właśnie trening relaksacyjny. W placówce został on przeprowadzony w oparciu o trening autogenny Schultza.

- 26.02.2022 r. **Gry planszowe**

Ten wieczór spędziłyśmy na wspólnym graniu w gry planszowe. Cały czas towarzyszyła nam przyjazna i wesoła atmosfera, a śmiechom nie było końca. Gry, które umiliły nam wspólny czas to: „Monopoly”, „Mistakos – krzesła”, „Doble” oraz „Zgubione - znalezione”. Wieczór ten pozwolił nam poznać się lepiej i ciekawie spędzić czas ze sobą.

- 18.03.2022 r. **Wieczór filmowy**

Na tych zajęciach mieszkanki wspólnie spędziły wieczór na oglądaniu filmu pt.: „Co widać i słyszać”. Opowiadał on o parze, która wraz z dzieckiem wyprowadziła się z Manhattanu do małego miasteczka. W nowym domu kobieta odkryła, że mąż skrywa różne sekrety. Mimo, że był to film z gatunku horrorów, to w trakcie przeplatał się także motyw przemocy oraz niewłaściwego zachowania mężczyzny. Końcówka filmu pozostawiła mieszkankom pole do interpretacji, dzięki czemu po obejrzeniu filmu mieliśmy też czas na rozmowę o obejrzanym tytule.

- 19.04.2022 r. **Kolorowy trening antystresowy**

Na tych zajęciach mieszkanki miały okazję na rozładowanie emocji, odprężenie i relaks dzięki kolorowankom dla dorosłych. Dzięki nim poprawia się także koncentracja, orientacja przestrzenna, kształtują się zdolności manualne. Czas ten pozwolił także na wspólne spędzenie wieczoru i rozmowy o bieżących sprawach.

-13.05.2022 r. – **Aktywność ruchowa**

Wspólnie wykonałyśmy trening rozciągający, dostosowany do możliwości każdej uczestniczki. Obejrzałyśmy także materiał filmowy mówiący o tym, jak polubić aktywność fizyczną na przykładzie z życia. Kobiety zrozumiały, że aby być aktywnym ruchowo, nie muszą wykonywać ciężkich treningów.

-10.06.2022 r. – **Trening dbałości o wygląd**

Na tych zajęciach mieszkanki poznały przepisy na domowe maseczki, które są łatwo dostępne i proste do wykonania. Poznały zalety ich robienia, m.in. oszczędność pieniędzy, przyjazność naturze, naturalny skład. Wykonałyśmy kilka

maseczek, by praktycznie nauczyć się tej umiejętności.

#### -08.07.2022 r. – **Trening relaksacyjny**

Na tych zajęciach przeprowadzony został trening relaksacyjny oparty na treningu autogennym Schultza. Trening ten pomaga przy stanach lękowych, przygnębieniu, nerwicy oraz zaburzeniach i uzależnieniach. Pozwolił on kobietom odprężyć się po tygodniu obowiązków i pracy oraz poznać alternatywny, ciekawy sposób na spędzenie wolnej chwili, który pomaga także w codziennym funkcjonowaniu.

#### -09.08.2022 r. – **Gry planszowe**

Kolejny trening umiejętności prawidłowego organizowania i spędzania czasu wolnego upłynął na wspólnych grach planszowych, dzięki którym mieszkanki miały okazję pracować nad umiejętnością współpracy, zintegrować się, umocnić prawidłowe stosunki, ale także spędzić miły wieczór na konkretnej czynności, która przyniosła nam wiele pozytywnych wrażeń i emocji. Gry, które umiliły nam wspólny czas to „Monopoly” oraz chińczyk. Dzięki wspólnym grom mogłyśmy nie tylko skupić się na samej rozrywce, ale także w międzyczasie porozmawiać o bieżących sprawach – sukcesach i trudnościach, jakich ostatnio uczestniczki doświadczyły. Dzięki spotkaniu w grupie mieszkanki wspólnie cieszyły się ze swoich ostatnich osiągnięć i wspierały się wzajemnie podczas dzielenia się trudnościami.

#### -09.11.2022 r. – **Aktywność fizyczna.**

Mieszkanki poznały ćwiczenia fizyczne, które ułatwiają codzienne funkcjonowanie. Kobiety poznały techniki regulujące ból i dyskomfort, które bardzo często towarzyszą kobietom pracującym i zajmującym się dziećmi.

#### - 21.11.2022 r. – **Kolorowy trening antystresowy.**

Na zajęciach mieszkanki miały okazję oderwania się od codziennych obowiązków i zmartwień – wróciły do dzieciństwa przez kolorowanki. Spotkaniu towarzyszyła muzyka relaksacyjna.

#### - 07.12.2022 r. – **Trening dbałości o wygląd.**

Podczas zajęć mieszkanki poznały zasady dbania o higienę oraz zasady pozwalające na estetyczny wygląd zewnętrzny. Mieszkanki wykonywały drobną pielęgnację twarzy - maseczki pielęgnacyjne oraz manicure.

- Wspólne obchodzenie świąt i uroczystości

#### - 24.02.2022 r. **Tłusty czwartek**

W tłusty czwartek w Centrum Kryzysowym Caritas było wyjątkowo wesoło i międzynarodowo, dzień ten obchodziliśmy, łącząc ze sobą tradycyjne objadanie się pączkami i faworkami, ale nie tylko tymi znanymi w polskiej tradycji, ale również przygotowanymi przez naszą wolontariuszkę ze Słowenii – malutkimi pączusiami z twarogiem. Całą imprezę zorganizowaliśmy na wzór niemieckiego Weiberfastnacht, która również wypada w tłusty czwartek, to karnawał kobiet lub inaczej damskie ostatki. W ten wyjątkowy czwartek rządzą kobiety, my również u nas w tym dniu bawiliśmy się w damskim gronie. A jak karnawał to również stroje i pięknie pomalowane buzie.

#### - 08.03.2022 r. **Dzień Kobiet**

Miłym zaskoczeniem dla naszych Pań była przygotowana wizyta fryzjerki i makijażystki. Pani fryzjerka opowiedziała naszym mieszkankom prawidłowo dbać o włosy, jakie je nawilżać, jakich produktów używać i jak właściwie je stosować, aby mieć piękne i zadbane włosy. Pani makijażystka nakreśliła jak prawidłowo pielęgnować twarz, jakich kosmetyków używać do danego typu cery, jak zmywać makijaż, oraz zaproponowała kilka sposobów jak malować powiekę, aby oko wyglądało efektownie. Nasze mieszkanki zostały uświadomione, że podstawowy makijaż nie zajmuje dużo czasu i nie wymaga dużej ilości kosmetyków, a daje więcej pewności siebie. Dopełnieniem celebrowania Dnia Kobiet był udział w wieczorze przygotowanym specjalnie dla mieszkanki placówki. Był skromny poczęstunek i drobne upominki oraz nie zabrakło miłej i wesołej atmosfery.

#### - 17.03.2022 r. **Wielkanoc**

Świętowanie w placówce rozpoczęliśmy od Niedzieli Palmowej – dzieci wraz z mamami przygotowały własnoręcznie palnę, w Wielką Sobotę został przygotowany wspólny koszyk wielkanocny. Niedzielę Wielkanocną rozpoczęliśmy od Radosnego

Alleluja i wspólnej modlitwy następnie zasiadliśmy do wspólnego śniadania podczas którego gościliśmy rodzinę z Ukrainy. Po świątecznym śniadaniu odbyło się poszukiwanie jajeczek i zajaczków które sprawiły dzieciom wiele radości. W Poniedziałek dzieci zachowały tradycję Śmingusa Dyngusa.

#### -26.05.2022 r. - Dzień Matki

Dzień Mamy jest obchodzony prawie na całym świecie. Święto to przypomina nam, jak ważne są nasze Mamy oraz, że każdej Mamie należy się moc uścisków, buziaków i milion bukietów kwiatów za jej bezwarunkową miłość. Nasze dzieci przygotowały niespodzianki dla swoich mam w postaci własnoręcznych laurek, dyplomów, krótkiego wystąpienia oraz cudownych życzeń prosto z małych serduszek. Prezenty stworzone przez dzieci samodzielnie są najbardziej cenionym darem, darem „od serca”. Dopełnieniem celebrowania Dnia Matki był udział w wieczorze przygotowanym specjalnie dla mieszkanki placówki. Był skromny poczęstunek i drobne upominki oraz nie zabrakło miłej i wesołej atmosfery.

#### -01.06.2022 r. - Dzień Dziecka

Pierwszym etapem obchodów Dnia Dziecka było uczestnictwo w zabawach ruchowych. Graliśmy w owocowe memory i rzucanie piłką do kosza z różnych odległości, w czarodziejskie szkatułki, baba jaga patrzy oraz w zimno-ciepło. Druga część obchodów dotyczyła wyjścia na kosmiczną pizzę oraz smakowite lody. Dzień zakończyliśmy wspólnym spacerem do parku miejskiego. Dzieciom wręczone zostały upominki.

#### - 02.10.2022 r. – Międzynarodowy Dzień bez Przemocy

Celem obchodów było „szerzenie idei życia bez przemocy, umacnianie pokoju, głoszenie tolerancji i zwiększanie świadomości społeczeństwa w temacie”. Podczas zajęć z mieszkankami umówiliśmy wspólnie temat form przemocy, skutkach jakie następują, a także jak reagować, gdy jesteśmy ofiarami bądź świadkami stosowania przemocy. Nie zabrakło także powrotu do trudnych przeżyć jak i też spowodowanych ciężkim wspomnieniami.

#### - 25.11.2022 r. – 10.12.2022 r. - Międzynarodowa kampania „16 dni akcji przeciwko przemocy ze względu na płeć”

Miała na celu wyeliminowanie wszelkich form przemocy ze względu na płeć. Na kampanię wybrano dni pomiędzy 25 listopada (Międzynarodowym Dniem Przeciw Przemocy Wobec Kobiet) a 10 grudnia (Międzynarodowym Dniem Praw Człowieka). Placówka włączając się do akcji przygotowała swoją kampanię „16 Dni, 16 Kobiet, 16 Historii”. W tym okresie w mediach społecznościowych placówki umieszczanych było 16 fotografii byłych i obecnych mieszkanki z hasłami antyprzemocowymi oraz 16 historii kobiet, które doznały przemocy lub same ją stosowały.

#### - Święta Bożego Narodzenia.

Przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia w Centrum Kryzysowym rozpoczęły się od tradycyjnego strojenia choinki. Mieszkanki wraz z dziećmi i wychowawcą ozdobiły drzewko świerkowe światłkami, bombkami i łańcuchami. Kolejnym etapem przygotowań było wspólne przygotowanie pierniczków. Z pomocom mam dzieci wałkowały i wykrajały z ciasta przeróżne wzory, które samodzielnie dekorowały. Wigilijny wieczór świętowany był również tradycyjnym wspólnym posiłkiem. Potrawy przygotowane przez mieszkanki były kolejnym elementem, który zapewnił Bożonarodzeniowy nastrój. Pierwszy i Drugi dzień Świąt Bożego Narodzenia były pełne odpoczynku i wytchnienia dla mieszkanki i ich dzieci. Dzięki akcji „Pusta Choinka” dzieci otrzymały piękne i wymarzone prezenty, które sprawiły, że wigilijny wieczór stał się jeszcze bardziej wyjątkowy.

#### - Sylwester

Wspólny poczęstunek, długie rozmowy i wspomnienia, wspólny seans filmowy, tak można podsumować ostatni dzień 2022r.

- h. Spotkania z członkiem Zespołu Interdyscyplinarnego w celu rozwiązania bieżących spraw wynikających z funkcjonowania podopiecznych w placówce: 17.01.2022 r., 22.02.2022 r., 22.03.2022 r., 11.04.2022 r., 21.04.2022 r.; 05.05.2022 r., 11.06.2022 r., 24.06.2022 r., 13.07.2022 r., 21.07.2022 r., 03.08.2022 r.; 08.09.2022 r., 31.10.2022 r., 16.11.2022 r., 05.12.2022 r.,

## 2. Działania na rzecz dzieci w ramach interwencji kryzysowej i ośrodka wsparcia;

- a. Zapewnienie schronienia - pomoc otrzymało 50 osób, 27 kobiet i 23 dzieci, *źródłem informacji o wskaźniku są Rejestr osób i Karta przyjęcia*;
- b. Przeprowadzenie diagnozy sytuacji dziecka – w trosce o małoletnich podopiecznych placówka była w stałym kontakcie z asystentami rodziny, pracownikami socjalnymi i kuratorami. W ciągu roku wystąpiono do Sądu Rodzinnego o wgląd w sytuację dzieci w stosunku do władzy rodzicielskiej sprawowanej przez 5 kobiet.
- c. Wsparcie dzieci w rozwoju edukacyjnym, systematyczna pomoc w nadrobianiu zaległości szkolnych;

Dzieci do efektywnego uczenia się potrzebują nie tylko własnego zaangażowania, ale i dorosłego, który będzie podejmował dialog bez uprzedzeń i wcześniej zaplanowanych celów, taką rolę w procesie edukacji w placówce pełni wychowawca. Dzieci w wieku szkolnym oprócz potrzeb poznawczych mają również tak ważne potrzeby: akceptacji, przynależności, poczucia wnoszenia do otoczenia czegoś wartościowego, bycia brany pod uwagę, potrzeby związane z autonomią oraz potrzeby związane z troską o ciało i siły fizyczne, we wszystkich tych aspektach, dzieci przebywające w placówce otrzymują wsparcie.

### d. Udział dzieci w zajęciach dydaktycznych i psychoedukacyjnych,

- Sensoplastyka

#### - 20.03.2022 r. **Sensoplastyka**

Zajęcia sensoplastyczne to nic innego jak pozwolenie dziecku na ubrudzenie się. Wspaniała zabawa pozwala na rozładowanie napięć, negatywnych emocji, a przede wszystkim powoduje uśmiech u małych i dużych.

#### -17.08.2022 r.-**Zabawki sensoryczne.**

Podczas tych zajęć dzieci mogły samodzielnie wykonać zabawkę sensoryczną przy pomocy żelu do włosów cekinów i woreczków strunowych. Zajęcia urozmaiciły nam zabawy ze strzelającą, chłodzącą pianką sensoryczną.

- 14.10.2022 r. Były to zajęcia, które pobudziły wszystkie zmysły dzieci. Podopieczni poznawali, porównywali, smakowali, wąchali, dotykali. Pobudzenie zmysłów wpływa na rozwój kreatywności, twórczości.

#### - 17.12.2022r. **Kolorowo i wesoło.**

W czasie tych zajęć mali uczestnicy mogli zrealizować własne pomysły i wyjść poza schemat pracowali z przekonaniem, że potrafią, że mogą i nikt ich nie skrytykuje, co skutkowało pobudzeniem kreatywności.

- Mali naukowcy – eksperymenty

#### - 23.01.2022 r. **Eksperymenty z dziećmi**

Eksperymenty pozwalają w naturalny sposób pobudzić dzieci do myślenia dlaczego pewne zjawiska mają miejsce, to doskonały sposób na wprowadzenie dzieci w świat nauki.

#### - 09.04.2022 r. **Eksperymenty**

To też sposób na naukę przez zabawę. Dzieci malowały po mleku, zrobiły tęczę ze Skitelśów oraz ciecz nienuwtonowską

#### - 26.10.2022 r. – **Balonowe szaleństwo.**

Dla dzieci zorganizowane były: balonowe eksperymenty, konkurencje balonowe, sztuczki magiczne z użyciem balonów.

#### -19.11.2022 r. – **Cień szukanie i tworzenie cienia.**

W tym dniu dzieci dowiedziały się jak powstaje cień, nie zabrakło również zabaw w teatr cieni.

- **Bajkoterapia**

- 05.04.2022 r. – **Bajkoterapia**

Bajki terapeutyczne mogą pomóc przygotować dzieci na trudne sytuacje życiowe w przyszłości. Omówiono bajkę Baba Jaga na poddaszu – o pokonywaniu strachu.

- 03.05.2022 r.- **Być Polakiem**

Podczas zajęć z bajkoterapii przeczytana została dzieciom bajka o Polsce, której celem było uświadomienie dzieciom tożsamości narodowej oraz przywiązania do swojego kraju. Następnie dzieci przepięknie odśpiewały hymn Polski. Po części edukacyjnej dzieci wraz z mamami, przemaszerowały ulicami miasta pod pomnik Józefa Piłsudskiego, gdzie zapaliły symboliczny znicz. Była to krótka lekcja historii.

- 04.06.2022 r.-**Dobre maniery.**

Dzieci nabywały sztukę odpowiedniego zachowania się przy stole.

- 28.09.2022 r. – **My dzieci świata.**

Nie każdy musi być taki sam – tak samo wyglądać, mieć taki sam gust czy mówić takim samym językiem. Ta prosta prawda wydaje się oczywistością, ale codzienność uczy nas, że – niestety – nie zawsze tak jest. Dlatego w Centrum Kryzysowym „n” uczmy dzieci być „obywatelami świata”...

- 06.10.2022 r. - „**Nie czyń drugiemu, co tobie nie miłe**” .

Głównym celem zajęć było budowanie pozytywnych relacji i wzorów zachowania w grupie rówieśniczej.

- 15.10.2022 r. – **Jan Paweł II .**

Dzieci wysłuchały opowieści o tym jak Karol Wojtyła został Papieżem. Dzieci poznały również kilka ciekawostek o Janie Pawle II i jego podróżach po całym świecie. W tym czasie panie przygotowały „ papieskie kremówki” było refleksyjnie, radośnie i miło.

- 03.11.2022 r. – **Talenty .**

Zajęcia miały na celu uświadomienie uczestnikom, że każdy jest inny i ma inne predyspozycje - wzbudzenie przekonania, że każda umiejętność jest wartościowa.

- 11.11.2022 r. – **Narodowe Święto Niepodległości .**

Dzieci w formie dostosowanej do wieku zostały zapoznane z tematem patriotyzmu.

- 15.11.2022 r. - „**Dobro rodzi dobro**”.

Wtrakcie tych zajęć wykorzystana została Bajka o Ciepłym i Puchatym, której przesłaniem jest szczęście płynące z dzielenia się dobrem z innymi.

- 27.11.2022 r. - **Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka.**

To święto, o którym warto pamiętać. W Centrum Kryzysowym Caritas dzień ten obchodzony był z małym opóźnieniem 27 listopada, dzieci spotkały się z Żabką Zosią i Sową Beatką które wprowadziły nas w świat bajek pomagajek i opowiedziały dzieciom jakie mają prawa i obowiązki .

- 05.12.2022 r.- **Św. Mikołaj .**

Dzieci wysłuchały bajki o Świętym Mikołaju oraz listu, który Mikołaj do nich wysłał.

- **13.12.2022r. - Każdy z nas jest ważny, o sztuce obdarowywania .**

Głównym celem zajęć było wspieranie w dzieciach poczucia własnej wartości i doceniania innych oraz poczucia bycia



ważnym jak i budowania prawidłowych relacji.

- **Plastyka ekspresywna**

- **20.05.2022 r.**-Podczas tych zajęć tworzyliśmy wielkoformatowo, na otwartej, zabezpieczonej przestrzeni. Pozwalaliśmy dzieciom wejść w ten proces całym sobą, bez ograniczeń, bez oceniania bez zahamowani. Zajęcia miały na celu wspieranie rozwoju motoryki dużej.

- **26.06.2022 r.**- Szaleństwo działań plastycznych dla każdego malucha. Sięgając do głębokich pokładów kreatywnej energii pozwoliliśmy dzieciom na uwalnianie emocje i twórczego potencjału. Dzięki różnorodności materiałów, które były wykorzystywane na zajęciach np. klepki na muchy, pędzle o różnych wielkościach, dzieci mogły stymulować swoją inwencję twórczą, rozwijać wyobraźnię, poprawić procesy myślenia, poszukiwać nowych oraz innowacyjnych rozwiązań.

- **18.10.2022r. Ekspresja emocjonalna** – celem zajęć było wyzwolenie naturalnej ekspresji twórczej, która drzemie w każdym dziecku.

- **Język angielski**

**4.01.2022 r. A, B, C... I'm learning the alphabet**

Nauką alfabetu rozpoczął się cykl zajęć z języka angielskiego dla dzieci. Młodsze i starsze dzieci dostały zadania dostosowane do ich poziomu. Całe zajęcia oparte były na zabawie, by dzieci łatwiej i szybciej przyswoiły poznane informacje. Na tych zajęciach dzieci poznały alfabet w języku angielskim oraz nauczyły się literowania swojego imienia.

- **22.02.2022 r. Weather**

Na tych zajęciach dzieci nauczyły się określać pogodę w języku angielskim. Zajęciom towarzyszył śmiech i radość, a to dzięki przygotowanym zabawom.

- **10.03.2022 r. Adjectives**

Dzieci na tych zajęciach uczyły się przymiotników. Poznały słowa takie jak m.in.: daleko, blisko, krótki, długi, dobry, zły. Uczestnicy szybko opanowali znajomość nowych, angielskich słów.

- **07.04.2022 r. Family**

Podczas tych zajęć dzieci nabywały wiedzę dotyczącą rodziny w języku angielskim. Dzięki ćwiczeniom poprzez zabawę uczestnicy szybko pojęli angielskie nazwy określające członków rodziny.

**05.05.2022 r. – Rooms in the house**

Te zajęcia z języka angielskiego dostarczyły dzieciom wiedzę na temat pomieszczeń w domu. Dzieci miały do wykonania kilka zadań na różnym poziomie trudności, dlatego młodszym dzieciom pomagały mamy.

-**05.06.2022 r. – Days of the week/the year**

Kolejne zajęcia z języka angielskiego przeprowadzone zostały na temat dni tygodnia i miesięcy w języku angielskim. Dzięki dobrej atmosferze i nauce poprzez zabawę dzieci szybko przyswoiły nową wiedzę.

-**16.07.2022 r. – Clothes**

Te zajęcia z języka angielskiego dotyczyły ubrań. Dzieci poznały nowe słowa, dzięki którym potrafią teraz określić ubrania, które na sobie mają. Podczas zajęć miały do wykonania angażujące zadania, m.in. dopasowanie słów do obrazków, wybranie konkretnego ubrania, o którym jest mowa, przypasowanie danych ubrań do pór roku. Poprzez zabawę i interesujące ćwiczenia dzieci aktywnie uczestniczyły w zajęciach, szybko przyswajając nową wiedzę.

-**04.08.2022 r. – Head, shoulders, knees and toes... I know parts of my body**

Na tych zajęciach z języka angielskiego dzieci poznały nowe słowa w zakresie części ciała. Było kilka ćwiczeń, m.in. poukładanie puzzli składających się z obrazków poszczególnych części ciała i ich nazw, połączenie obrazków z prawidłowymi słowami czy pomalowanie odpowiedniego obrazka do jego nazwy. Na zakończenie zajęć dzieci nauczyły się piosenki „Head,

shoulders, knees and toes” i wspólnie do niej zatańczyły. Oprócz owocnej nauki na tych zajęciach była też przyjazna i wesola atmosfera.

- 29.10.2022 r. – **Fruits and vegetables**

Na zajęciach dzieci poznawały owoce i warzywa. Poprzez karty zgadywanki dzieci odkrywały nowe owoce co rozwijało ich kreatywność. Dzieci poznały wartości odżywcze jakie znajdują się w owocach i warzywach.

- 24.11.2022 r. – **Animals**

Na tych zajęciach z języka angielskiego dzieci uczyły się nowych słów w zakresie zwierząt. Dzieci dowiedziały się o siedliskach zwierząt, poznaliśmy zwierzęta leśne, wodne, gospodarskie i takie, które w Polsce zobaczymy tylko w ZOO

- 18.12.2022 r.

**Come, color my world**

Na zajęciach dzieci poznały nowe słowa, dzięki którym potrafią określić kolory otaczającego ich świata. Dzieci wypełniały świąteczne kolorowanki z podpisami w języku angielskim, w kolorze odpowiadającym opisowy co dodatkowo utrwalało poznane słownictwo.

- 22.12.2022 r. – **I am happy, I am sad too, emotions .**

Na zajęciach z języka angielskiego dzieci uczyły nazw emocji. Nauka nazywania emocji jest bardzo ważnym aspektem wychowania, wprowadzona w formie zabawy zapewnia ciekawe doświadczenia i rozwija umiejętności interpersonalne. Dzieci uzupełniały emocje Świętego Mikołaja zgodnie z opisami do historyjki świątecznej co dodatkowo wprowadziło dzieci w świąteczny nastrój.

- Warsztaty twórczej aktywności

- 16.01.2022 r. **Oryginalny świecznik (ze słoika).**

W ramach tych warsztatów dzieci wraz z mamami stworzyły piękne świeczniki ze słoików, którymi obdarowali babcię i dziadków z okazji Dnia Babci i Dziadka. Uczestnicy mieli okazję do wykazania się swoją własną inwencją twórczą i kreatywnością. Bardzo podobała im się możliwość samodzielnego decydowania o wyglądzie świecznika.

- 02.04.2022 r. **Dekoracje wielkanocne – stroik, jajka, zajaczk.**

Dzieci na tych zajęciach stworzyły piękne dekoracje wielkanocne, które ozdobiły placówkę w święta. Wykonanych zostało też wiele kartek świątecznych, które podarowane zostały podopiecznym hospicjum w Koszalinie.

-24.05.2022 r – **Farby, farby, farby.**

Podczas tych warsztatów dzieci stworzyły prace plastyczne przedstawiające wazon z tulipanami. Użyto do tego farby i widelców. W tak łatwy sposób powstały malunki prosto z serca, które dzieci wręczyły swoim mamom z okazji Dnia Matki.

-07.07.2022 r – **Kreatywne zastosowanie różnych materiałów – coś z niczego.**

Na tych warsztatach dzieci stworzyły różne dzieła – od motylków po mądre sowy. Pomysły czerpaliśmy z książki „Złota księga pomysłów. Każde dziecko to potrafi” Ursuli Barff. Wszystkie dzieci były bardzo zaangażowane w pracę, i co najważniejsze, zadowolone z jej efektów.

- 05.11.2022 r – **Las w słoiku**

Celem zajęć było zapoznanie dzieci z charakterystycznymi cechami jesieni i jej darami, uwrażliwienie dzieci na piękno przyrody, doskonalenie umiejętności komponowania barw jesiennych, rozwijanie zdolności plastycznych, a następnie wykonanie własnego lasu w słoiku umieszczając w nim zebraną wcześniej roślinność.

- 23.12.2022 r – **Przed pierwszą gwiazdką**

Trudno wyobrazić sobie święta bez choinki – drzewka ozdobionego bombkami, łańcuchami i światełkami, przy którym w wigilijny wieczór gromadzimy się śpiewając kolędy i czekając na rozpakowanie prezentów. Mamy wraz z dziećmi stroiły nasze drzewko świerkowe aby kultywować i podtrzymywać tradycje oraz zwyczaje dotyczące Świąt Bożego Narodzenia.

- **Zajęcia psychoedukacyjne**

- **02.01.2022 r. Jaki jestem – moje wewnętrzne i zewnętrzne ja .**

Poczucie własnej wartości, czyli sposób w jaki siebie widzimy i oceniamy wpływa na wiele codziennych decyzji, między innymi jakich aktywności się podejmujemy czy jak czujemy się w relacjach społecznych. Podczas zajęć dzieci miały okazję nabycia wiedzy dotyczącej swojej samooceny i samoświadomości. Określiły swoje pozytywne cechy i mocne strony oraz stworzyły własną dłoń małych sukcesów.

- **03.02.2022 r. Muzyczne wędrówki .**

Dzieci podczas zajęć poznały klasyfikację instrumentów muzycznych z podziałem na strunowe, dęte i perkusyjne. Wysłuchały charakterystyczne dźwięki danych instrumentów oraz stworzyły swoje wymarzone instrumenty muzyczne.

- **03.03.2022 r. Jestem smakoszem .**

Zmysły człowieka to zdolność do odbierania rozmaitych bodźców za pośrednictwem odpowiednich receptorów, połączonych drogami nerwowymi z mózgiem. Na początku zajęć skupiliśmy się na dokładnym poznaniu funkcji naszych zmysłów. Dzieci wykonały swój szkic własnych zmysłów, następnie do danego produktu spożywczego, rzeczy bądź zwierzęcia przypisywały konkretny zmysł za to odpowiedzialny. Po teorii, ruszyliśmy na praktykę smaków, zapachów, smaku, węchu i słuchu. Dzieci miały okazję poznać smaki różnych owoców i warzyw, rozpoczynając od najkwaśniejszych do najśłodszych, poprzez różne struktury i kształty. Na koniec został przygotowany zdrowy koktajl.

- **12.04.2022 r. Domy.**

Celami zajęć było doskonalenie umiejętności obserwacji i porównywania otaczającego środowiska oraz budzenie przywiązania do domu rodzinnego i szacunku dla członków rodziny.

- **06.05.2022 r. -W zdrowym ciele, zdrowy duch.**

Powiedzenie „w zdrowym ciele zdrowy duch” jest nam wszystkim dobrze znane. Na zdrowy tryb życia składa się nie tylko aktywność fizyczna, choć z całą pewnością jest ona jednym z ważniejszych elementów, ale również zdrowe odżywianie. Podczas zajęć utrwaliliśmy nazwy owoców i warzyw, poznaliśmy skutki uboczne jedzenia dużych ilości słodczy i picia nie zdrowych napoi oraz zbudowaliśmy piramidę żywieniową.

- **07.06.2022 r.-Dziecko a dobre maniery.**

Głównym celem zajęć było wdrażanie dziecka do zachowań akceptowanych społecznie, wprowadzanie w kulturę bycia oraz uświadomienie dzieci czym są i jak ważne są zwroty kulturalno – grzecznościowe.

- **01.07.2022r- Świat emocji dziecka.**

Niezależnie od wieku wszyscy przeżywamy te same emocje, które wynikają z potrzeb. Każda emocja ma za zadanie o czymś nam powiedzieć, niesie za sobą ważną wiadomość. Celem zajęć rozwijanie wrażliwości emocjonalnej i empatii, nabycie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji.

- **02.08.2022r- Moje hobby.**

Celem zajęć było rozwijanie zainteresowań, pasji dzieci oraz pokazanie różnych form aktywnego i bezpiecznego spędzania czasu wolnego.

- **11.09.2022 r. – Złota rybka – moje marzenia.**

Zajęcia miały na celu wzbudzenie emocji wywierających korzystny wpływ na zaspakajanie potrzeb samorealizacji dziecka oraz przejawiane przez niego formy aktywności;

- **05.10.2022 r. – Telefon mój drugi świat.**

Celem zajęć było przekazanie wiedzy, na temat zagrożeń oraz konsekwencji nadmiernego używania telefonu komórkowego oraz innych urządzeń mobilnych.

- **22.11.2022 r. – Podróż ku wartościom**

Celem zajęć było zapoznanie dzieci z podstawowymi wartościami dotyczącymi różnych cech osobowości jak odwaga, odpowiedzialność oraz dotyczącymi relacji międzyludzkich jak szacunek, współczucie.

#### - 16.12.2022 r- **Akceptacja siebie**

Celem zajęć było przekazanie dzieciom, że są ważne i kochane, co ma wpływ na akceptację siebie w środowisku rodzinnym, rówieśniczym.

- Fabryka zabawy

#### - 15.01.2022 r. **Czarodziejskie słowa – moc uprzejmości.**

Ważnym elementem wychowania dziecka jest wpajanie od najmłodszych lat podstawowych form grzecznościowych, jak przywitanie, zachowanie się przy stole, zachowanie wobec innych. Podczas zajęć poprzez zabawę „proszę- dziękuję”, „proszę-dziękuję-przepraszam”, czytanie wiersza „Piękne zwyczaje” oraz ilustracje obrazujące użycie owych czarodziejskich słów w życiu codziennym dzieci potrafiły wymienić grzecznościowe zwroty – proszę, dziękuję przepraszam, dzień dobry, do widzenia, smacznego.

#### - 26.02.2022 r. **Zainteresowania w życiu dziecka.**

Zainteresowanie to dążenie do aktywnego poznawania świata. Dla dziecka oznacza to coś, z czym utożsamia ono swoje dobre samopoczucie, dzięki czemu stanowi motywację, pobudzającą do działań zgodnych z pragnieniami, mając możliwość wyboru. Dlatego zainteresowania odgrywają niezwykle istotną rolę w zaspokajaniu potrzeb i wpływają na prawidłowy rozwój człowieka na wszystkich jego etapach. Pierwszą część zajęć dzieci spędziły na świeżym powietrzu. Dziewczynki wykorzystywały do zabawy zjeżdżalnię, huśtawkę i hulajnogę, chłopcy grali w piłkę. Druga część zajęć odbyła się w bawialni i świetlicy. Chłopcy grali m. in. w grę planszową, a dziewczynki układały historyjki obrazkowe, a także z bibuły tworzyły obraz siebie.

#### - 26.03.2022 r. **Zabawy matematyczne.**

Matematyka to bardzo pojemna dziedzina nauki, a nie tylko dodawanie, odejmowanie, mnożenie i dzielenie. Właściwy dobór gier i zabaw matematycznych pozwala dziecku nauczyć się wielu przydatnych umiejętności, które niezbędne są nie tylko w przedszkolu czy lekcjach matematyki w szkole. Przez gry i zabawy matematyczne dziecko uczy się orientacji przestrzennej, dokonywania pomiarów, ważenia, zdobywa intuicję geometryczną oraz umiejętność zapisywania czynności matematycznych. Celem zajęć było wyrabianie intuicji matematycznej właściwej danemu wiekowi m. in. sprawne rozpoznawanie figur geometrycznych płaskich, porządkowanie wielkości przedmiotów wg wzrastającej cechy, porządkowanie zbiorów wg ich liczebności wzrastającej, kształtowanie logiki myślenia.

#### - 27.04.2022 r. **Rozumiem różne symbole.**

Symbole i znaki są bardzo istotne w otaczającej dziecko rzeczywistości. Otoczenie spostrzegane przez dziecko jest dla niego niezwykle interesujące. Ciekawość w jego poznaniu rodzi bardzo wiele pytań, również dotyczących tego, co nie jest zrozumiałe wprost, lecz zostało np. symbolicznie oznakowane. Podczas zajęć dzieci nazywały symbole i znaki znajdujące się na obrazkach, wyjaśniały ich znaczenie, opowiadały o symbolach i znakach, którymi oznaczone są ich szafki w przedszkolu, toalety dla chłopców i dziewczynek, dla osób niepełnosprawnych. Orientują się także w znajomości podstawowych znaków drogowych.

#### -25.05.2022 r. - **Rzemiosła różne.**

Zajęcia poświęcone były zawodom rzemieślniczym m. in.: fryzjer, stolarz, cukiernik, piekarz, kucharz, szewc czy krawiec. Celem zajęć było poszerzenie wiedzy na temat „ginących”, a z drugiej strony ważnych dla społeczeństwa zawodów, a także narzędzi, jakimi posługują się rzemieślnicy danych zawodów, oraz umiejętności jakie muszą posiadać osoby wykonujące dany zawód.

#### -25.06.2022 r. - **Usprawnianie motoryki i koordynacji wzrokowo-słuchowej.**

Celem zajęć było rozwijanie, usprawnianie i kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, rozwijanie zdolności percepcyjnych, motoryki małej, kształtowanie świadomości przestrzennej poprzez zabawy z elementami płynnych ruchów obu ramion, manipulowanie różnymi przedmiotami, kreślenie dużych płynnych ruchów różnego typu linii, ćwiczenia równowagi i orientacji.

**-20.07.2022 r. - Zabawa przez ruch.**

Aktywność ruchowa szczególnego znaczenia nabiera w dzieciństwie kiedy jest niezbędna do prawidłowego rozwoju. Podczas zajęć dzieci rozwijały sprawność ruchową poprzez organizację ćwiczeń gimnastycznych, organizację zabaw ruchowych, rzutu, celowania, dmuchania, podskoku i skoku, a także tańca i śpiewu. Zabawa przez ruch była świetną okazją do integracji dzieci, rozwijania w nich umiejętności współpracy i komunikacji, a także refleksu, szybkości myślenia.

**-25.08.2022 r. – Wyobraźnia.**

Wyobraźnia sprawia, że dziecko staje się otwarte na siebie i innych, na tworzenie nowych rzeczy, kreatywne działanie, różnorodność oraz krytyczne myślenie, czyli umiejętność dostrzegania różnych możliwych rozwiązań oraz interpretacji zjawisk. Celem zajęć było rozwijanie wyobraźni dzieci, kształtowanie umiejętności uważnego, aktywnego słuchania, rozwijanie umiejętności swobodnego wypowiedzania się, kształtowanie postawy twórczej, otwartej i zdolnej do współdziałania. Zajęcia obfitowały w niespodzianki, zagadki, nowe doświadczenia zapewniając magiczną podróż w krainę wyobraźni i kreatywnej zabawy.

**-18.09.2022 r. Muzyka w życiu dzieci.**

Celem zajęć było nie tylko uwrażliwianie dzieci na muzykę, ale również wprowadzenie w dobry nastrój, wywołanie poczucia własnej wartości u dziecka, wywołanie wiary we własne możliwości, a przede wszystkim doprowadzenie do umiejętności samodzielnego twórczego działania.

**-08.10.2022 r. – Czarodziejskie słowa – moc uprzejmości .**

Uprzejmość to zachowanie pełne życzliwości. Gdy jesteśmy uprzejmi, okazujemy innym szacunek. Celem zajęć było wprowadzenie dzieci w świat uprzejmości, życzliwości i kultury, uświadomienie dzieciom, czym jest dobre wychowanie i uświadomienie im mocy uprzejmych słów.

**e. Nauka prawidłowych relacji i życia we wspólnocie**

**-21.01.2022 r. Dzień Babci i Dziadka.**

Dzieci, mimo że przebywały w placówce pamiętały o swoich Babciach i Dziadkach, dla których zostały przygotowane życzenia i drobne własnoręcznie wykonane upominki w ramach zajęć twórczej aktywności;

**-26.05.2022 r. - Dzień Matki.**

Dzień Mamy jest obchodzony prawie na całym świecie. Święto to przypomina nam, jak ważne są nasze Mamy oraz, że każdej Mamie należy się moc uścisków, buziaków i milion bukietów kwiatów za jej bezwarunkową miłość. Nasze dzieci przygotowały niespodzianki dla swoich mam w postaci własnoręcznych laurek, dyplomów, krótkiego wystąpienia oraz słodkich życzeń prosto z małych serduszek. Prezenty stworzone przez dzieci samodzielnie są najbardziej cenionym darem, darem „od serca”. Dopełnieniem celebrowania Dnia Matki był udział w wieczorze przygotowanym specjalnie dla mieszkanek placówki. Był skromny poczęstunek i drobne upominki oraz nie zabrakło miłej i wesołej atmosfery.

**-01.06.2022 - Dzień Dziecka.**

Pierwszym etapem obchodów Dnia Dziecka było uczestnictwo w zabawach ruchowych. Graliśmy w owocowe memory i rzucanie piłką do kosza z różnych odległości, w czarodziejskie szkatułki, baba jaga patrzy oraz w zimno-ciepło. Druga część obchodów dotyczyła wyjścia na kosmiczną pizzę oraz smakowite lody. Dzień zakończyliśmy wspólnym spacerem do parku miejskiego. Dzieciom wręczone zostały upominki.

**-06.12.2022r. – Mikołajki.**

6 grudnia naszą placówkę odwiedził bardzo mili i długo oczekiwani goście. Pierwszym z nich była Animatorka, która przeprowadziła zabawy taneczno- ruchowe oraz sprawnościowe. Kolejnym gościem był Mikołaj, który obdarował dzieci prezentami, na które każde dziecko oczekuje cały rok. Dzieci spędziły radosny czas z Mikołajem i zaprezentowały przygotowany przez siebie wierszyk. Dzieci otrzymały prezenty przygotowane przez placówkę, były one dostosowane do zainteresowań i wieku dzieci.

- **Urodziny dzieci**

Urodziny w naszej placówce to jedyna w swoim rodzaju wyprawa w świat przygody, która na długo pozostaje w pamięci dzieci, a w szczególności jubilata. To bardzo ważne wydarzenie pełne niespodzianek i niezapomnianych przeżyć. Dlatego w naszej placówce świętujemy urodziny każdego dziecka. Jest „Sto lat”, życzenia i prezenty. Nie byłoby urodzin gdyby nie było super zabawy, stąd konkursy i atrakcje umilają wspólnie spędzany czas. Zabawy dostosowywane są do etapu rozwojowego uczestników i zainteresowań jubilatów.

- 08.05.2022 r. - **Urodziny Kornelii.**

W słoneczną niedzielę świętowaliśmy urodziny Kornelii, która kończyła 4 lata. Był tort, goście, prezenty, poczęstunek i zabawy. Nie obyło się bez zaśpiewania „Sto lat” dla jubilatki. Kornelia tego dnia była szczęśliwa, otoczona przyjaciółmi. Uczestnicy przyjemnie i zgodnie spędzili razem popołudnie.

- 23.09.2022 r. - **Urodziny Wiktorii.**

Wspólnie z mieszkankami i dziećmi świętowaliśmy 4 urodziny Wiktorii. Nie zabrakło pysznego tortu i poczęstunku dla wszystkich. Dzieci brały udział w zabawach i atrakcjach przygotowanych przez wychowawcę. W tym dniu nie zabrakło uśmiechu, szczęścia, radości, głośnego sto lat dla naszej solenizantki i fantastycznych postaci na buziach naszych dzieci.

- 24.09.2022 r. – **Urodziny Juliana i Pauliny.**

Wspólnie z mieszkankami i dziećmi świętowaliśmy 4 urodziny Wiktorii oraz 5 urodziny Paulinki i Juliana. Było wesoło, energicznie i smacznie. Nie zabrakło pysznego tortu i poczęstunku dla wszystkich.

- 10.10.2022 r. - **Urodziny Diany .**

Obchodziliśmy pierwsze urodziny Diany, był to bardzo wyjątkowy dzień, mama Diany przygotowała słodki poczęstunek, nie zabrakło również balonów i atrakcji dla dzieci.

- 22.10.2022 r. – **Urodziny Nikoli.**

Świętowaliśmy 6 urodziny Nikoli, tematem przewodnim były zwierzęta.

- 05.11.2022r. – **Urodziny Emilki i Oliwiera.**

Świętowaliśmy trzecie urodziny Emilki i drugie urodziny Oliwiera. Urodziny w naszej placówce to jedyna w swoim rodzaju wyprawa w świat przygody, która na długo pozostaje w pamięci dzieci, a w szczególności jubilata. To bardzo ważne wydarzenie pełne niespodzianek i niezapomnianych przeżyć.

-20.11.2022r. – **Urodziny Jagody.**

Świętowaliśmy 2 urodziny Jagody, magiczny dzień dla dziecka uczciliśmy domowym tortem przygotowanym przez mieszkanki i zabawami taneczno- ruchowymi.

3. Działania na rzecz byłych mieszanek i ich dzieci:

- a. Monitorowanie sytuacji byłych podopiecznych i ich dzieci:  
Z pomocy placówki nadal korzystało 29 byłych podopiecznych

4. Działania na rzecz mieszkańców Koszalina

- a. Świadczenie porad oraz wsparcia w ramach prowadzonego Punktu Konsultacyjnego „Silni Nadzieją” dla ofiar przemocy – pomoc otrzymało 34 osób;  
b. Indywidualne spotkania interwencyjne mające na celu wsparcie, złagodzenie skutków kryzysu i ukierunkowanie pomocy – pomoc otrzymało 12 osób;

5. Działania na rzecz podnoszenia standardu pracy, życia i pobytu w placówce

- a. Remonty i konserwacje
- Wykonano naprawy kotła gazowego centralnego ogrzewania;

- Odświeżono dwa pomieszczenia kuchenne oraz dwa pokoje mieszkalne, oraz świetlicę na I piętrze;
- Wymieniono oświetlenie w pokojach mieszkalnych na energooszczędne typu LED

b. Pomoc specjalistyczna w ramach wolontariatu

**Psychologiczna realizowana w formie spotkań indywidualnych**, realizowana była doraźnie w sytuacjach krytycznych

- 01.04.2022 r – z pomocy skorzystało 2 kobiety;

**Pomoc socjoterapeutyczna**

Istotą socjoterapii była realizacja celów terapeutycznych, czyli przepracowanie występujących problemów funkcjonowania społecznego. Proces ten polegał na tworzeniu podczas spotkań grupowych takich sytuacji społecznych, które: stwarzały uczestnikom możliwość przeżycia doświadczeń korekcyjnych, przeciwstawnych do doświadczeń urazowych, dając możliwość odreagowania emocjonalnego i stworzenia okazji do uczenia się nowych umiejętności psychospołecznych. W okresie sprawozdawczym zrealizowano spotkania w następujących terminach: 28.01.2022 r., 12.03.2022 r., 09.04.2022 r.; 15.05.2022 r., 12.06.2022 r., 02.07.2022 r., 06.08.2022 r., 14.09.2022 r., 22.10.2022 r., 04.11.2022 r., 01.12.2022 r.;

**Konsultacje i porady prawne**, pomoc w pisaniu pism procesowych związanych z sytuacją kryzysową np.: rozwód, alimenty, ograniczenie praw rodzicielskich - pomoc otrzymało 8 kobiet.

W okresie styczeń-kwiecień w placówce obecne były wolontariuszki z Wolontariatu Europejskiego w ramach Programu ERASMUS, w Którym uczestniczył Caritas Diecezji Koszalińsko-Kołobrzeskiej.

## Część II. Sprawozdanie z wykonania wydatków

### 1. Rozliczenie wydatków za rok 2022

Lp.	Rodzaj kosztu	Koszty zgodnie z umową (w zł)	Faktycznie poniesione wydatki (w zł)
I.	Koszty realizacji działań		
6.	Koszty administracyjne		
6.1.	Wynagrodzenia personelu	284 557,78	57 415,19 (I transza) 77 311,20 (II transza) 149 831,39 (III transza) 284 557,78 (łącznie)
6.2.	Energia elektryczna	5 400,00	460,59 (I transza) 2 336,12 (II transza) 2 603,29 (III transza) 5 400,00 (łącznie)
6.3.	Gaz	33 333,33	24 996,71 (I transza) 0,00 (II transza) 8 336,62 (III transza) 33 333,33 (łącznie)
6.4.	Woda	5 822,22	1 114,00 (I transza) 2 165,52 (II transza) 2 542,70 (III transza) 5 822,22 (łącznie)
6.5.	Telefon	720,00	232,88 (I transza) 314,43 (II transza) 172,69 (III transza) 720,00 (łącznie)
6.6.	Wywóz nieczystości	3 500,00	843,50 (I transza) 1 105,73 (II transza) 1 550,77 (III transza) 3 500,00 (łącznie)
Suma kosztów administracyjnych		<b>333 333,33</b>	<b>85 062,87 (I transza)</b> <b>83 233,00 (II transza)</b> <b>165 037,46 (III transza)</b> <b>333 333,33 (łącznie)</b>
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		<b>333 333,33</b>	<b>85 062,87 (I transza)</b> <b>83 233,00 (II transza)</b> <b>165 037,46 (III transza)</b> <b>333 333,33 (łącznie)</b>

### 2. Rozliczenie ze względu na źródło finansowania zadania publicznego

Lp.	Źródło finansowania	Koszty zgodnie z umową	Faktycznie poniesione wydatki
1	Dotacja, w tym odsetki bankowe od dotacji oraz inne przychody ogółem:	300 000,00 zł	76 556,58 (I transza) 74 909,70 (II transza)



				148 533,72 (III transza) 300 000,00 (łącznie)
	1.1	Kwota dotacji	300 000,00 zł	76 556,58 (I transza) 74 909,70 (II transza) 148 533,72 (III transza) 300 000,00 (łącznie)
	1.2	Odsetki bankowe od dotacji		- zł
	1.3	Inne przychody		- zł
2	Inne środki finansowe ogółem <sup>2)</sup> : (należy zsumować środki finansowe wymienione w pkt 2.1–2.4)		33 333,33 zł	8 506,29 (I transza) 8 323,30 (II transza) 16 503,74 (III transza) 33 333,33 (łącznie)
	2.1	Środki finansowe własne	33 333,33 zł	8 506,29 (I transza) 8 323,30 (II transza) 16 503,74 (III transza) 33 333,33 (łącznie)
	2.2	Świadczenia pieniężne od odbiorców zadania publicznego	- zł	- zł
	2.3	Środki finansowe z innych źródeł publicznych <sup>2), 3)</sup> Nazwa(-wy) organu(-nów) administracji publicznej lub jednostki(-tek) sektora finansów publicznych, który(-ra,-re) przekazał(a, y) środki finansowe):	- zł	- zł
	2.4	Pozostałe <sup>2)</sup>	- zł	- zł
3	Wkład osobowy i wkład rzeczowy ogółem: (należy zsumować środki finansowe wymienione w pkt 3.1 i 3.2)		- zł	- zł
	3.1	Koszty pokryte z wkładu osobowego	- zł	- zł
	3.2	Koszty pokryte z wkładu rzeczowego <sup>4), 5)</sup>	- zł	- zł
4	Udział kwoty dotacji w całkowitych kosztach zadania publicznego <sup>6)</sup>		90,00 %	22,97 % (I transza) 22,47 % (II transza) 44,56 % (III transza) 90,00 % (łącznie)
5	Udział innych środków finansowych w stosunku do otrzymanej kwoty dotacji <sup>7)</sup>		11,11 %	2,84 % (I transza) 2,77 % (II transza) 5,50 % (III transza) 11,11 % (łącznie)
6	Udział wkładu osobowego i wkładu rzeczowego w stosunku do otrzymanej kwoty dotacji <sup>8)</sup>		- %	- %

### 3. Informacje o innych przychodach uzyskanych przy realizacji zadania publicznego

(należy opisać przychody powstałe podczas realizowanego zadania, które nie były przewidziane w umowie, np. pochodzące ze sprzedaży towarów lub usług wytworzonych lub świadczonych w ramach realizacji zadania publicznego)

Nie dotyczy

### 4. Informacje o świadczeniach pieniężnych pobranych w związku z realizacją zadania od odbiorców zadania (należy wskazać warunki, na jakich były pobierane świadczenia pieniężne, jaka była faktyczna wysokość świadczenia poniesiona przez pojedynczego odbiorcę oraz jaka była łączna wartość tych świadczeń)

Nie dotyczy

## Część III. Dodatkowe informacje

<sup>2)</sup> Wypełnić jedynie w przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

<sup>3)</sup> Na przykład dotacje z budżetu państwa lub budżetu jednostki samorządu terytorialnego, funduszy celowych, środki z funduszy strukturalnych.

<sup>4)</sup> Wypełnić jedynie w przypadku, gdy umowa dopuszczała wycenę wkładu rzeczowego.

<sup>5)</sup> Wkładem rzeczowym są np. nieruchomości, środki transportu, maszyny, urządzenia. Zasobem rzeczowym może być również zasób udostępniony, względnie usługa świadczona na rzecz tej organizacji przez inny podmiot nieodpłatnie (np. usługa transportowa, hotelowa, poligraficzna itp.) wykorzystana w realizacji zadania publicznego.

<sup>6)</sup> Procentowy udział kwoty dotacji, o której mowa w pkt 1.1, w całkowitych kosztach zadania publicznego należy podać z dokładnością do dwóch miejsc po przecinku.

<sup>7)</sup> Procentowy udział innych środków finansowych, o których mowa w pkt 2, w stosunku do otrzymanej kwoty dotacji należy podać z dokładnością do dwóch miejsc po przecinku.

<sup>8)</sup> Procentowy udział środków niefinansowych, o których mowa w pkt 3, w stosunku do otrzymanej kwoty dotacji należy podać z dokładnością do dwóch miejsc po przecinku.

Oświadczam(y), że:

- 1) od daty zawarcia umowy nie zmienił się status prawny Zleceniobiorcy(-ców);
- 2) wszystkie informacje podane w niniejszym sprawozdaniu są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 3) w zakresie związanym z otwartym konkursem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

Caritas Diecezji Koczałińsko-Kołobrzeskiej

*Ks. Krzysztof Bilun*  
Ks. Krzysztof Bilun  
DYREKTOR

Podpis osoby upoważnionej lub podpisy osób upoważnionych  
do składania oświadczeń woli w zakresie zobowiązań finansowych w imieniu Zleceniobiorców.  
W przypadku podpisów nieczytelnych należy czytelnie podać imię i nazwisko osoby podpisującej.<sup>9)</sup>

Data 20.01.2023 r.

#### POUCZENIE

Sprawozdania składa się osobiście lub przesyła przesyłką poleconą na adres Zleceniodawcy w terminie przewidzianym w umowie.

Termin uważa się za zachowany, jeżeli przed jego upływem pismo zostało wysłane w formie dokumentu elektronicznego w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (Dz. U. z 2017 r. poz. 570, z późn. zm.), za poświadczeniem przedłożenia Zleceniodawcy, lub nadane w polskiej placówce pocztowej operatora publicznego.

<sup>9)</sup> Nie dotyczy sprawozdania sporządzanego w formie dokumentu elektronicznego.