

Dnia 29. 01. 2024

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

Podpis.....
Zał.

Rodzaj sprawozdania	Roczne
Okres, za jaki jest składane sprawozdanie	STYCZEŃ-GRUDZIEŃ 2023

Tytuł zadania publicznego	Wsparcie działań o charakterze interwencji kryzysowych dla rodzin dotkniętych przemocą.		
Nazwa Zleceniobiorcy(-ców)	Caritas Diecezji Koszalińsko-Kołobrzeskiej		
Data zawarcia umowy	17.01.2023 r.	Numer umowy, o ile został nadany	PU.526.5.2023

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 55 osób, 24 kobiety i 31 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. 24 kobiety i 31 dzieci, *źródłem informacji o wskaźniku są Rejestr osób i Karta przyjęcia;*

c) Pomoc specjalistyczna:

- Wsparcie Zespołu Leczenia Środowiskowego MEDISON.- uzależnione od indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia psychicznego w ciągu roku sprawozdawczego z pomocy skorzystało 10 kobiet.

Faktem jest, że z pomocy placówki coraz częściej korzystają nie tylko ofiary przemocy domowej i matki z niewydolnością wychowawczą, a kobiety z wieloma innymi obciążeniami wymagającymi dodatkowych form pomocy w postaci stwierdzenia np. niepełnosprawności w formie orzeczenia, podjęcia terapii uzależnień w ANON, czy konsultacji z seksuologiem.

d) Pomoc terapeutyczna *źródłem informacji o wskaźniku są listy obecności, opisy zajęć*;

- Podstawowe wsparcie terapeutyczne w ramach interwencji kryzysowej – opierało się na wsparciu, mającym na celu: złagodzenie objawów kryzysowych, przywrócenie równowagi psychicznej, zapobiegnięcie przejścia kryzysu w stan chroniczny i przywróceniu umiejętności samodzielnego radzenia sobie w zaistniałej, trudnej sytuacji a jednocześnie podjęciu pracy naprawczej związanej z odbudową swojego życia. *Źródłem informacji o wskaźniku są rejestry spotkań z terapeutą. Z tej formy pomocy skorzystało 18 kobiet.*

- Indywidualna terapia przemocy i uzależnień - ta forma pomocy skierowana była do osób, które doświadczają problemów w relacjach z innymi ludźmi, smutku, wahań nastroju, konfliktów wewnętrznych, nie radzą sobie ze złością i agresją, mają niskie poczucie własnej wartości. Celem uczestniczenia w terapii była praca nad zmianą zachowań i postaw, udzielanie wsparcia, praca nad rozwijaniem kompetencji psychospołecznych (np. komunikacyjne, asertywności, umiejętności współpracy). *Źródłem informacji o wskaźniku są rejestry spotkań z terapeutą. Liczba godzin indywidualnej pracy z terapeutą uzależniona była od sytuacji i potrzeb mieszkanek. Z tej formy pomocy skorzystało 12 kobiet.*

- Grupa wsparcia- podczas spotkań grupy wsparcia oferowane były rozmaite treści tematyczne służące wymianie myśli i doświadczeń, wspierające samorozwój oraz poprawę kondycji psychicznej, a także przywrócenie wiary we własne możliwości. Zbudowanie poczucia wspólnoty („Wiem jak się teraz czujesz, miałam dokładnie tak samo”) i odbudowanie nadziei („Skoro ona sobie poradziła, to i mnie się uda”). Często uczestnictwo w grupie wsparcia jest początkiem nowych relacji. *Źródłem informacji o wskaźniku są listy obecności, w spotkaniach grupy udział wzięło 19 kobiet.*

e) 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 ciągu roku sprawozdawczego 21 kobiet przebywało w ramach interwencji kryzysowej, 3 ze względu na krótkotrwały pobyt nie podpisały kontraktu interwencji kryzysowej, 7 podopiecznych po zakończeniu okresu interwencji kryzysowej kontynuowało pobyt w ramach ośrodka wsparcia, 3 mieszkanki od początku roku sprawozdawczego realizowały kontrakt ośrodka wsparcia.

Kadra na bieżąco reagowała na potrzeby, problemy i sytuacje związane z funkcjonowaniem podopiecznych w placówce. Celem pracy z wychowawcą było m.in. ustabilizowanie sytuacji życiowej mieszkanek. Dzięki indywidualnemu wsparciu wychowawcy w codziennym funkcjonowaniu, dotyczącym między innymi aktywności zawodowej, spraw urzędowych, opieki nad dziećmi, stanu zdrowia, udało się rozwiązać bieżące problemy podopiecznych. Każda kobieta mogła korzystać z tej formy w każdej sytuacji wymagającej wsparcia, a dla wychowawcy, koordynatora było to narzędzie do zwrócenia uwagi na negatywne aspekty funkcjonowania kobiet. Liczba godzin indywidualnej pracy wychowawczej uzależniona była od sytuacji mieszkanek.

f) Udział w warsztatach, których celem jest zwiększenie świadomości przysługujących praw i kompetencji społecznych, *źródłem informacji o wskaźniku są listy obecności, opis zajęć,*

dokumentacja fotograficzna;

- Wokół przemocy – w warsztatach udział wzięło 19 kobiet
- Trening Umiejętności Społecznych – w warsztatach udział wzięło 20 kobiet
- Trening efektywnej komunikacji – w warsztatach udział wzięło 19 kobiet
- Trening oddziaływań wychowawczych – w warsztatach udział wzięło 17 kobiet
- Warsztaty inteligencji emocjonalnej – w warsztatach udział wzięło 16 kobiet
- Indywidualne/grupowe poradnictwo zawodowe z poradnictwa indywidualnego skorzystało 17 kobiet, w warsztatach grupowych udział wzięło 13 kobiet
- Zarządzanie finansami – w warsztatach udział wzięło 18 kobiet
- Zasady savoir-vivre i kultury w praktyce – w warsztatach udział wzięło 17 kobiet

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;*

- Wspólne obchodzenie świąt i uroczystości

- Nowy Rok
- Walentynki,
- Tłusty Czwartek,
- Dzień Kobiet,
- Wielkanoc
- Dzień Matki
- 16 Dni bez Przemocy
- Dzień Tolerancji, Dzień Życzliwości
- Boże Narodzenie

- Wspólne spędzanie czasu wolnego – raz w kwartale

- Międzynarodowy Dzień Pizzy
 - Grill
 - Podsumowanie Europejskiego Korpusu Solidarności, podziękowania i pożegnanie wolontariuszki Klary
 - Świąteczne pierniczki
- Skorzystało 16 kobiet wraz z dziećmi.

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;* Zebrania odbywały się w cyklu comiesięcznym.

Poprzez realizację powyższych działań w grupie docelowej *Mieszkanki placówki* stworzone zostały warunki do odbudowania bezpieczeństwa psychicznego i fizycznego, a różnego typu oddziaływanie służyło rozwiązaniu kryzysu i przywróceniu stabilności oraz poszerzeniu własnych kompetencji mieszkanek. Praca na płaszczyźnie opiekuńczo-wychowawczej mobilizowała do samodzielnej pracy nad rozwiązaniem problemu, z wykorzystaniem wsparcia instytucjonalnego i pozainstytucjonalnego. Prowadzenie warsztatów tematycznych przyczyniło się do nabycia nowych kompetencji i wzmocnienia już posiadanych niezbędnych w różnych sferach życia: społecznego, zawodowego. Działania wspomagające prawidłowe funkcjonowanie społeczne pozwoliły na prawidłowe wykorzystanie czasu wolnego.

Bezpośrednim efektem realizacji zadania na poszczególnych płaszczyznach było:

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

- Odizolowaniu od sprawców przemocy.
- Zabezpieczeniu podstawowych potrzeb kobiet i dzieci w kryzysie (zapewnieniu schronienia, zapewnieniu środków higieny osobistej, interwencyjnym zabezpieczeniu potrzeb żywnościowych).
- Kształtowaniu umiejętności prawidłowego zarządzania budżetem domowym.
- Wykorzystaniu potencjału zawodowego i prywatnego, a w efekcie podjęciu aktywności zawodowej.
- Usamodzielnieniu mieszkanek placówki poprzez znalezienie innych miejsc zamieszkania.

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.
- Zdobywaniu umiejętności wychodzenia z kryzysu i radzenia sobie w sytuacji kryzysowej.
- Nabyciu umiejętności, mających na celu indywidualną pomoc w rozwiązywaniu trudnych, konfliktowych sytuacji rodzinnych.
- Monitorowaniu sytuacji dzieci i pełnieniu ról opiekuńczych przez matki.

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

- Rozwijaniu umiejętności opiekuńczo-wychowawczych matek.
- Podniesieniu świadomości w zakresie planowania oraz funkcjonowania rodziny.
- Pomocy w integracji rodziny.
- Nabyciu umiejętności porozumiewania się z dzieckiem.
- Nabyciu umiejętności rozwiązywania konfliktów oraz sytuacji kryzysowych w relacji z innymi ludźmi.
- Bieżącej pomocy w procesie wychowawczym.
- Współpracy z kuratorami sądowymi, pracownikami socjalnymi, asystentami rodziny, placówkami opiekuńczo-wychowawczymi.

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 i higieny psychicznej.
- Kształtowaniu nawyków higieny i czystości oraz upowszechnianiu zasad kultury zdrowotnej.
- Tworzeniu warunków do dbania o bezpieczeństwo własne i dzieci
- Motywacji do leczenia bądź hospitalizacji.
- Pomocy w poszukiwaniu specjalistycznej pomocy medycznej.
- Współpracy z Zespołem Leczenia Środowiskowego MEDISON.

Uzależnienia – praca głównie polegała na:

- Zwiększeniu wiedzy na temat psychoprofilaktyki uzależnień.
- Informowaniu mieszkanek placówki o możliwościach otrzymania specjalistycznego wsparcia.
- Motywowaniu do podjęcia terapii lub jej kontynuowania dla osób potrzebujących takiego wsparcia.
- Pracy nad zmianą zachowań i postaw.
- Udzieleniu wsparcia w radzeniu sobie z własnymi trudnościami.

- Zaspokojeniu potrzeby akceptacji i zrozumienia ze strony innych.
- Dostarczanie motywacji i energii do działań mających na celu rozwiązanie problemu.
- Indywidualnej pracy z terapeutą.

Kompleksowo podjęte działania przyczyniły się do częściowej zmiany sytuacji życiowej kobiet i dzieci przebywających w placówce.

Wszystkie mieszkanki korzystały na bieżąco z pomocy w pokonywaniu trudności, zdobyły niezbędną wiedzę na temat prawidłowego pełnienia ról społecznych oraz przydatnych w życiu kompetencji np. kompetencje rodzicielskie, emocjonalne.

Jednak pomimo podejmowanych wszelkich działań na rzecz mieszanek, które miały służyć nabyciu umiejętności prawidłowego funkcjonowania w obawie o sposób bycia i postępowania po opuszczeniu placówki, wystąpiono o wgląd w sytuację rodziny w stosunku do 7 kobiet.

Trwałość efektów podjętych działań przez placówkę i mieszkanki zależna będzie od indywidualnych predyspozycji, zaangażowania i postawy życiowej beneficjentek pomocy.

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

a) Zapewnienie schronienia - pomoc otrzymało 55 osób, 24 kobiety i 31 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. 24 kobiety i 31 dzieci, *źródłem informacji o wskaźniku są Rejestr osób i Karta przyjęcia;*

c) Przeprowadzenie diagnozy sytuacji dziecka - w ciągu roku sprawozdawczego wystąpiono do Sądu w trosce o 16 małoletnich.

d) Zapewnienie wsparcia – przezwyciężenie zauważonych problemów:

- Zajęcia logopedyczno – terapeutyczne w zajęciach udział wzięło 24 dzieci

e) Wsparcie dzieci w rozwoju edukacyjnym w okresie sprawozdawczym w placówce przebywały dzieci w różnym przedziale wiekowym. Dziesięcioro podopiecznych to uczniowie szkół średnich i podstawowych, kolejna dziesiątka to wychowankowie przedszkoli, dwoje dzieci uczęszczało do żłobka. Dziewięcioro dzieci z różnych względów przebywało pod opieką matek m.in. niemowlak, czy dziecko ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w trakcie orzecznictwa.

Większość dzieci poza wsparciem edukacyjnym potrzebuje współpracy ze specjalistami: psychologiem, logopedą, psychiatrą.

f) Udział dzieci w zajęciach rozwojowych i terapeutycznych, które wpłyną na lepsze poznanie siebie i otoczenia, pomogą rozwinąć umiejętności psychospołeczne. *Źródłem informacji o wskaźniku są listy obecności, opis zajęć, dokumentacja fotograficzna;*

- Mały odkrywca – w zajęciach udział wzięło 25 dzieci

- Święta nietypowe zabawy szalone w zajęciach udział wzięło 26 dzieci

- Zajęcia psychoedukacyjne w zajęciach udział wzięło 26 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.

- Nauka prawidłowych relacji i życia we wspólnocie - obchodzenie urodzin dzieci;

Przywiązanie to mechanizm wrodzony dla każdego dziecka. Styl przywiązania w dzieciństwie przedkłada się na budowanie prawidłowych relacji w późniejszym okresie życia. Dodatkowo budowanie relacji inwestowanie w „my”, nie jest popularne, ważniejsze jest „ja”. Kryzysowa sytuacja rodziny i relacji społecznych najczęściej owocuje rozpadem więzi. Taka sytuacja społeczna prowadzi do konsekwencji psychologicznych – poczucia braku sensu w życiu, rozpadu wartości, opuszczenia i izolacji, odczucia lęku, nieufności. Aby przeciwdziałać negatywnym skutkom takiej sytuacji oraz w prawidłowy sposób zwrócić uwagę na „ja” i „my”, dzieci przebywające w placówce obchodziły swoje urodziny, w ciągu roku odbyło się pięć takich uroczystości, obchodziliśmy również święta mające duże znaczenie dla budowania relacji i więzi: Dzień Babci i Dziadka, Dzień Matki, Dzień Dziecka, Mikołajki.

Praca z dziećmi opierała się na:

- Zapewnieniu niezbędnych warunków do życia i poczucia bezpieczeństwa.
- Stworzeniu optymalnych warunków rozwoju edukacyjnego odpowiednich do wieku.
- Wsparciu emocjonalnym dzieci.
- Budowaniu wrażliwości dzieci.
- Budowaniu relacji i więzi społecznych.
- Inspirowaniu aktywności i współdziałaniu w celu wyeliminowania niepożądanych zachowań takich jak gniew, agresja, wyizolowanie społeczne.
- Rozwijaniu prawidłowych wzorców postępowania.
- Zwiększeniu kompetencji społecznych poprzez funkcjonowanie w grupie.
- Wspieraniu wielokierunkowej aktywności.
- Nabywaniu nowych umiejętności oraz doświadczeń w fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym obszarze.
- Rozwijaniu zainteresowań.
- Rozwijaniu umiejętności słuchania, wypowiedania się i rozumowania.
- Rozwijaniu samodzielności.
- Niwelowaniu nieprawidłowości w rozwoju.
- Tworzeniu odpowiednich warunków do nauki, zabawy i odpoczynku.

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

- Monitorowanie sytuacji byłych podopiecznych i ich dzieci:
Kobiety opuszczające placówkę, otrzymują dalsze wsparcie w codziennym funkcjonowaniu, dotyczy to różnych obszarów: wsparcia emocjonalnego, wsparcia wychowawczego w stosunku do dzieci, pomocy w aspektach administracyjno-prawnych oraz rozwiązania pojawiających się problemów. Dzieci byłych mieszkanek, także korzystały z dalszego wsparcia i oferty placówki np. udział w zajęciach.

W 2023 roku placówka wspierała i utrzymywała kontakt z 34 byłymi mieszkankami.

Korzystanie z dalszej pomocy placówki np. udział w warsztatach dla kobiet i dzieci, bieżące, stałe wsparcie w dalszym funkcjonowaniu społecznym świadczy o zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa,

jakie oferuje Centrum Kryzysowe Caritas.

4. Działania na rzecz mieszkańców Koszalina

- Świadczenie porad oraz wsparcia w ramach prowadzonego Punktu Konsultacyjnego „Silni Nadzieją” dla ofiar przemocy – pomoc otrzymało 21 osób; źródłem informacji o wskaźniku są *Notatki konsultacyjne*;
- Indywidualne spotkania interwencyjne mające na celu wsparcie, złagodzenie skutków kryzysu i ukierunkowanie pomocy – pomoc otrzymało 9 osób; źródłem informacji o wskaźniku są *Notatki konsultacyjne*;

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

- Remonty i konserwacje
W minionym roku dokonywano bieżących napraw wynikających z użytkowania placówki oraz dokonano wymiany wyłazu dachowego i naprawy podbitki dachowej oraz modernizacji systemu telewizji przemysłowej – monitoringu.

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

- Pomoc socjoterapeutyczną realizowano w formie spotkań grupowych, które miały na celu wzmocnienie osobowości poprzez dostarczanie pozytywnych doświadczeń o charakterze społecznym i zmianę myślenia oraz zmianę nastawienia życiowego. źródłem informacji o wskaźniku są *Listy obecności* - odbyły się 4 spotkania skorzystało 5 kobiet.
- Konsultacje i porady prawne, pomoc w pisaniu pism procesowych związanych z sytuacją kryzysową np. rozwód, alimenty, ograniczenie praw rodzicielskich - pomoc otrzymały 2 kobiety,
- W okresie styczeń-sierpień w placówce obecne były wolontariuszki w ramach Europejskiego Korpusu Solidarności, które towarzyszyły mieszkańcom placówki w codziennym funkcjonowaniu, wspierały matki w opiece nad dziećmi, uczestniczyły w warsztatach i uroczystościach okazjonalnych, same także przygotowywały zajęcia dla dzieci i kobiet.
Było to inspirujące doświadczenie, ale bardzo trudne ze względu na barierę językową i różnice kulturowe.

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 umowy¹⁾ 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 55 osób, 24 kobiety i 31 dzieci,

¹⁾ 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.

b. Pomoc socjalną uzależnioną od indywidualnych potrzeb otrzymały wszystkie mieszkanki wraz z dziećmi, tj. 24 kobiety i 31 dzieci,

c. Pomoc specjalistyczna:

- **Wsparcie Zespołu Leczenia Środowiskowego**

Główną zasadą leczenia środowiskowego jest umożliwienie podopiecznym uzyskania pomocy w ich miejscu zamieszkania, bez konieczności rozdzielania z najbliższymi, a także bez konieczności przerywania pracy czy nauki, jaką niesie ze sobą pobyt w szpitalu lub oddziale dziennym. Celem działań zespołu terapeutycznego jest systematyczne i aktywne monitorowanie stanu zdrowia, szybkie reagowanie w sytuacjach kryzysowych, systematyczne wspieranie ich funkcjonowania w różnych obszarach życia; w tym rozwój umiejętności życiowych, wzmacnianie możliwości radzenia sobie z chorobą, poprawianie umiejętności społecznych oraz wzmacnianie całej sieci oparcia społecznego osób pozostających w leczeniu. Leczenie środowiskowe realizowane jest w formie wizyt domowych w ramach otrzymanego wsparcia oferowana była diagnostyka psychiatryczna i psychologiczna, leczenie farmakologiczne i psychoterapeutyczne.

d. Pomoc terapeutyczna

- **Podstawowe wsparcie terapeutyczne w ramach interwencji kryzysowej**

Styczeń:

760/12/2022– przeprowadzono dwie konsultacje; Konsultacje dotyczyły oceny funkcjonowania, omówienia podjętych działań. Wzbudzeniu motywacji do zmiany, poprzez analizę przyczyn własnego zachowania. Podczas spotkań wzmacniana była postawa odpowiedzialności za siebie i innych.

772/01/2023– przeprowadzono jedną konsultację, udzielono wsparcia, diagnozy i oceny sytuacji.

763/01/2023– przeprowadzono jedną konsultację; Podczas konsultacji praca terapeutyczna polegała na odkrywaniu potrzeb i nabywaniu umiejętności dobierania prawidłowych strategii w ich zaspakajaniu. Ustalono planu działania, umożliwiającą pokonanie sytuacji kryzysowej.

769/01/2023– przeprowadzono dwie konsultacje; Konsultacje dotyczyły poszerzenia świadomości podopiecznej zwłaszcza w kontekście własnych zasobów oraz ograniczeń.

Luty:

760/12/2022– przeprowadzono dwie konsultacje; Konsultacje dotyczyły ponownej oceny funkcjonowania, omówienia podjętych działań. Wzbudzenia motywacji do zmiany, poprzez analizę przyczyn własnego zachowania. Podczas spotkań wzmacniana była postawa odpowiedzialności za siebie i innych.

763/01/2023– przeprowadzono dwie konsultacje; Podczas konsultacji praca terapeutyczna polegała na odkrywaniu potrzeb i nabywaniu umiejętności dobierania prawidłowych strategii w ich zaspakajaniu.

769/01/2023– przeprowadzono dwie konsultacje. Konsultacje dotyczyły poszerzenia świadomości podopiecznej zwłaszcza w kontekście własnych zasobów oraz ograniczeń. Dokonano ponownej oceny funkcjonowania, poinformowanie o dalszych możliwościach.

773/02/2023– przeprowadzono jedną konsultację, podczas rozmowy udzielono wsparcia oraz ustalono

przyczyny kryzysu.

Marzec:

773/02/2023– przeprowadzono dwie konsultacje. Spotkania dotyczyły określenia źródła kryzysu. Dokonana została analiza możliwości, zasobów wewnętrznych i zewnętrznych, które umożliwiają pokonanie kryzysu, udzielono informacji o dalszych możliwościach.

774/02/2023– przeprowadzono jedną konsultację- udzielono wstępnego wsparcia. Dokonano analizy sytuacji i oceny dotychczasowego funkcjonowania.

763/01/2023– przeprowadzono jedną konsultację podczas, której wzbudzano motywacje do zmiany zachowania poprzez analizę przyczyn własnego postępowania.

Kwiecień:

775/03/2023– przeprowadzono cztery konsultacje. Spotkania dotyczyły określenia źródła kryzysu. Dokonana została analiza możliwości, zasobów wewnętrznych i zewnętrznych, które umożliwiają pokonanie kryzysu, udzielono informacji o dalszych możliwościach.

778/04/2023– przeprowadzono trzy konsultacje. Podczas spotkań udzielono wsparcia emocjonalnego. Diagnozy i analizy przyczyn które spowodowały sytuację kryzysową.

Maj:

783/05/2023– przeprowadzono cztery konsultacje. Spotkania dotyczyły określenia źródła kryzysu. Dokonana została analiza możliwości, zasobów wewnętrznych i zewnętrznych, które umożliwiają pokonanie kryzysu, udzielono informacji o dalszych możliwościach.

778/04/2023– przeprowadzono jedną konsultację, była to czwarta konsultacja w ramach interwencji kryzysowej. Podczas spotkania wzbudzano motywację do zmiany zachowania poprzez analizę przyczyn własnego zachowania.

781/05/2023– przeprowadzono trzy konsultacje. Spotkania dotyczyły określenia źródła kryzysu oraz wzbudzenia motywacji do zmiany zachowania poprzez analizę przyczyn własnego zachowania. Podczas spotkań pracowano również nad utrwaleniem wyuczonych pozytywnych zmian w zakresie odpowiedzialności za siebie i innych.

Czerwiec:

Ze względu na brak nowych mieszkańek nie odbywała się terapia w ramach interwencji kryzysowej

Lipiec:

Ze względu na brak nowych mieszkańek nie odbywała się terapia w ramach interwencji kryzysowej

Sierpień:

787/07/2023– przeprowadzono cztery konsultacje. Konsultacje dotyczyły ustalenia źródeł kryzysu oraz opracowanie planu działania mającego na celu jego pokonanie.

785//07/2023– przeprowadzono trzy konsultacje. Udzielenie wsparcia, diagnoza i ocena sytuacji, określenie obszarów do pracy. Wzmacniano poczucie odpowiedzialności za siebie i dziecko.

788/08/2023– przeprowadzono dwie konsultacje. Spotkania dotyczyły określenia źródła kryzysu oraz wzbudzenia motywacji do zmiany zachowania poprzez analizę przyczyn własnego zachowania.

789/08/2023– przeprowadzono trzy konsultacje. Spotkania dotyczyły określenia źródła kryzysu. Dokonana została analiza możliwości, zasobów wewnętrznych i zewnętrznych, które umożliwiają pokonanie kryzysu.

Wrzesień:

793/08/2023– przeprowadzono cztery konsultacje. Konsultacje dotyczyły ustalenia źródeł kryzysu oraz opracowanie planu działania mającego na celu jego pokonanie, jak również motywowanie do wprowadzania zmian w swoje życie i rozwiązywania bieżących problemów.

785/07/2023– przeprowadzono jedną konsultację. Było to 4 spotkanie w ramach podstawowego wsparcia w ramach interwencji kryzysowej. Podczas konsultacji pracowano nad wzbudzeniem motywacji do dalszych zmian.

788/08/2023 – przeprowadzono dwie konsultacje. Spotkania dotyczyły omówienia bieżących problemów oraz wzbudzania motywacji do dalszych zmian i podjęcia pracy nad poprawą relacji z córką.

790/08/2023– przeprowadzono cztery konsultacje. Spotkania dotyczyły określenia źródła kryzysu. Dokonana została analiza możliwości, zasobów wewnętrznych i zewnętrznych, które umożliwiają pokonanie kryzysu.

789/08/2023– przeprowadzono jedną konsultację. Było to 4 spotkanie w ramach podstawowego wsparcia w ramach interwencji kryzysowej. Podczas konsultacji pracowano nad wzbudzeniem motywacji do dalszych zmian.

797/09/2023– przeprowadzono trzy konsultacje. Spotkania dotyczyły określenia źródła kryzysu. Dokonana została analiza możliwości, zasobów wewnętrznych i zewnętrznych, które umożliwiają pokonanie kryzysu.

Październik:

797/09/2023 – przeprowadzono jedną konsultację. Było to 4 spotkanie podstawowego wsparcia w ramach interwencji kryzysowej. Podczas konsultacji pracowano nad wzbudzeniem motywacji do dalszych zmian.

Listopad:

802/11/2023– przeprowadzono cztery konsultacje. Podczas konsultacji praca terapeutyczna polegała na odkrywaniu potrzeb i nabywaniu umiejętności dobierania prawidłowych strategii w ich zaspakajaniu. Ustalono plan działania, umożliwiający pokonanie sytuacji kryzysowej.

Grudzień:

804/12/2023– przeprowadzono cztery konsultacje. Podczas konsultacji praca terapeutyczna polegała na odkrywaniu potrzeb i nabywaniu umiejętności dobierania prawidłowych strategii w ich zaspakajaniu. Ustalenie planu działania, umożliwiającego pokonanie sytuacji kryzysowej.

- Indywidualna terapia przemocy i uzależnień

Styczeń:

755/10/2022 – przeprowadzono 5 konsultacji. Praca terapeutyczna polegała na wzbudzeniu motywacji do zmiany zachowania poprzez analizę przyczyn własnego postępowania oraz kształtowaniu wzmacniania odpowiedzialności za swoje emocje i zachowania.

751/09/2022– przeprowadzono 3 konsultacje, praca opierała się na kształtowaniu umiejętności służących rozwiązywaniu problemów i konfliktów w życiu codziennym. Wzmocnieniu umiejętności wychowawczych i rodzinnych opartych na wychowaniu bez przemocy.

Luty:

755/10/2022– przeprowadzono 5 konsultacji, podczas spotkań terapeutycznych pracowano nad wzbudzeniem motywacji do zmiany zachowania poprzez analizę przyczyn własnego postępowania oraz wzmacnianiu odpowiedzialności za swoje emocje i zachowania.

751/09/2022– przeprowadzono 2 konsultacje, praca polegała na kształtowaniu umiejętności służących rozwiązywaniu problemów i konfliktów w życiu codziennym. Wzmacniano umiejętności wychowawcze rodzinne oparte na wychowaniu bez przemocy.

769/01/2023– przeprowadzono 2 konsultacje, podjęta została praca nad niwelowaniem stresujących wydarzeń-przepracowanie doświadczeń przemocy w związku.

Marzec:

751/09/2022– przeprowadzono 4 konsultacje. Obszar pracy podczas spotkań dotyczył trudności w relacjach międzyludzkich oraz pracy nad zwiększeniem umiejętności dostrzegania własnych problemów.

769/01/2023– przeprowadzono 3 konsultacje. Spotkania dotyczyły analizy wpływu negatywnych doświadczeń z dzieciństwa na skłonności do nawiązywania destrukcyjnych relacji w życiu dorosłym.

755/10/2022– przeprowadzono 5 konsultacji. Spotkania dotyczyły niezaspokojonych potrzeb emocjonalnych w dzieciństwie i związanych z tym problemów: niskie poczucie własnej wartości, wchodzenie w związki, które odzwierciedlają znane, aczkolwiek toksyczne schematy z dzieciństwa.

760/12/2022– przeprowadzono 2 konsultacje. Spotkania dotyczyły problemu uzależnienia, z jakim boryka się mieszkanka. Poruszonymi tematami była bezsilność wobec uzależnienia oraz uświadomienie zagrożeń dla trzeźwienia płynących z otaczającej rzeczywistości.

Kwiecień:

751/09/2022– przeprowadzono 2 konsultacje. Obszar pracy podczas spotkań dotyczył omówienie przyczyn ograniczonego zaufania do innych, tłumienia emocji, a w konsekwencji późniejszych napadów emocji.

769/01/2023– przeprowadzono 3 konsultacje. Spotkania dotyczyły trudności we wzajemnych relacjach z rodziną pochodzenia oraz budowaniu relacji partnerskich opartych na prawdzie i szczerości.

755/10/2022– przeprowadzono 3 konsultacje. Spotkania dotyczyły bieżących spraw podopiecznej takich jak: rozmowa telefoniczna z ojcem, która wywołała szereg skrajnych emocji, poruszony został również temat emocji i sposobu ich kontrolowania.

760/12/2022– odbyły się 2 konsultacje. Spotkania dotyczyły omówienia obecnej sytuacji życiowej podopiecznej. Praca terapeutyczna polegała na wzbudzeniu motywacji do dalszych działań.

Maj:

751/09/2022 – przeprowadzono 1 konsultację. Obszar pracy podczas spotkania dotyczył omówienia bieżących problemów kobiety jak np. kończący się pobyt w placówce. Udzielono wsparcia emocjonalnego.

769/01/2023– przeprowadzono 1 konsultację. Spotkanie dotyczyło obszaru budowania prawidłowych relacji społecznych zwłaszcza relacji damsko-męskich oraz relacji z dziećmi.

755/10/2022– przeprowadzono 3 konsultacje - spotkania dotyczyły bieżących spraw podopiecznej takich jak: problemy w pracy, problem z narkotykami. Podczas spotkań omówione zostały przyczyny i skutki zażywania narkotyków, schematy działania osób uzależnionych. Poruszony został temat braku asertywności i wypierania problemów.

778/04/2023– przeprowadzono 1 konsultację. Rozmowa wspierająca dotyczyła otrzymanego pisma z sądu.

Czerwiec:

751/09/2022– przeprowadzono 2 konsultacje. Obszar pracy podczas spotkań dotyczył omówienia bieżących problemów kobiety oraz problemów wychowawczych, z jakimi boryka się podopieczna, zwłaszcza trudnej relacji ze starszą córką.

755/10/2022– przeprowadzono 6 konsultacji- największym obszarem pracy było dzieciństwo oraz relacje z rodzicami. Spotkania dotyczyły również bieżących spraw podopiecznej, podjęto działania nad kształtowaniem umiejętności regulowania emocji i reagowania adekwatnie do sytuacji.

783/05/2023– przeprowadzono 3 konsultacje. Obszar pracy podczas spotkań dotyczył analizy realizacji wyznaczonych celów oraz efektów pojętych działań. Udzielono wsparcia w związku z sytuacjami konfliktowymi z innymi mieszkankami.

775/03/2023– przeprowadzono 1 konsultację. Rozmowa wspierająca dotyczyła bieżących problemów kobiety i związanych z tym emocji.

763/01/2023– przeprowadzono 1 konsultację. Rozmowa wspierająca dotyczyła dyscyplinarnego opuszczenia placówki, problemu kobiety z narkotykami. Ustalono plan działania umożliwiający rozwiązanie zaistniałej sytuacji i wynikających z niej problemów i konsekwencji.

Lipiec:

751/09/2022– przeprowadzono 2 konsultacje. Obszar pracy podczas spotkań dotyczył omówienia problemów ze starszą córką. Omówione zostały zachowania nastolatki oraz ich ewentualne powody.

755/10/2022– przeprowadzono 3 konsultacje, największym obszarem pracy nadal było dzieciństwo oraz relacje z rodzicami. Spotkania dotyczyły również bieżących spraw podopiecznej.

Sierpień:

783/05/2023– przeprowadzono 2 konsultacje, które dotyczyły motywacji i wsparcia w planach na przyszłość.

781/05/2023– przeprowadzono 1 konsultację, udzielono wsparcia emocjonalnego po utracie pracy.

Wrzesień:

Nie odbyła się żadna terapia.

Październik:

790/08/2023– przeprowadzono 2 konsultacje. Największym obszarem pracy było dzieciństwo oraz relacje z matką. Spotkania dotyczyły również bieżących spraw podopiecznej.

783/05/2023– przeprowadzono 1 konsultację. Spotkanie dotyczyło obszaru budowania prawidłowych relacji społecznych zwłaszcza relacji damsko-męskich.

797/09/2023– przeprowadzono 2 konsultacje. Spotkania dotyczyły obszaru budowania prawidłowych relacji społecznych zwłaszcza relacji damsko-męskich oraz relacji z dziećmi. Omówiona została trudna relacja z mężem.

Listopad:

797/09/2023–przeprowadzono 3 konsultacje praca nad stanem emocjonalnym związanym z rozwodem i trudną relacją z mężem.

790/08/2023– przeprowadzono 2 konsultacje. Spotkania dotyczyły obszaru budowania prawidłowych relacji społecznych zwłaszcza relacji damsko-męskich oraz relacji z dziećmi.

Grudzień:

790/08/2023– przeprowadzono 4 konsultacje. Spotkania dotyczyły bieżących problemów z partnerem oraz wzmacnianiu umiejętności wychowawczych opartych na wychowaniu bez przemocy.

797/09/2023– przeprowadzono 4 konsultacje. Rozmowy podczas spotkań dotyczyły bieżących problemów kobiety: rozwodu, problemów wychowawczych ze starszymi córkami. Radzenia sobie z trudnymi emocjami w sytuacjach konfliktowych i niekomfortowych.

802/11/2023– przeprowadzono 3 konsultacje. Praca podczas spotkań polegała na niwelowaniu stresujących wydarzeń, przepracowaniu doświadczeń przemocy w związku.

- **Grupa wsparcia**

Spotkanie 27.01.2023 r. Kobiety pracowały nad własnym stanem emocjonalnym wynikającym z ich sytuacji życiowej, dały sobie wzajemnie wsparcie, dzieliły się doświadczeniem w zakresie podobnych wydarzeń życiowych i dawały świadectwo własnymi osobistymi doświadczeniami, że z kryzysu można wyjść, nawet bardziej wzmocnionymi z większym poczuciem własnej wartości i oparcia w sobie.

Spotkanie 08.02.2023 r. Odbyło się spotkanie na prośbę mieszkank placówki. Kobiety pracowały nad aktualnymi emocjami wynikającymi z sytuacji konfliktowych w placówce między mieszkankami.

Spotkanie 28.02.2023 r. Podczas spotkania omówione i przepracowane zostały bieżące sytuacje problemowe (wzloty i upadki) dotyczące mieszkank. Poruszony został również temat sytuacji konfliktowych mających miejsce w placówce między kobietami.

Spotkania 28.03.2023 r. Głównym tematem poruszonym na spotkaniu była rodzina, która jednocześnie może stanowić siłę do pokonania sytuacji kryzysowej zarazem będąc jej przyczyną. Omówione i przepracowane zostały również bieżące sytuacje problemowe (wzloty i upadki) dotyczące mieszkank.

Spotkanie 28.04.2023 r. Podczas tego spotkania towarzyszyło nam narzędzie terapeutyczne jakim są Karty Głębokiego Poznania. Pytania zawarte w kartach z pozoru mogą wydawać się oczywiste, jednak kiedy przyszło do odpowiedzi odkrywanie kart nabrało kolorów i to nie jedynie tęczy. Pojawiły się odcienie szarości a nawet czerni, niektóre karty bowiem poruszyły zapomniane aspekty życia. Dla równowagi w talii znajdowały się również „lżejsze” pytania, np. o ulubioną zabawę z dzieciństwa, najpiękniejszy dzień w życiu lub bardziej abstrakcyjne np. „Czego uczą Cię muchy”. Spotkanie grupy wsparcia odbyło się w pełnym spektrum tematów, emocji i reakcji, umożliwiających głębokie poznanie samego siebie.

Spotkanie 27.05.2023 r. Omówione i przepracowane zostały bieżące sytuacje problemowe dotyczące mieszkanki. Poruszono również temat wydarzeń w placówce, dotyczących zażywania narkotyków i opuszczenia dyscyplinarnego placówki przez jedną mieszkankę, za spożywanie alkoholu.

Spotkanie 28.06.2023 r. Kobiety pracowały nad aktualnymi emocjami wynikającymi z ich sytuacji życiowej. Dały sobie wzajemnie wsparcie, dzieliły się doświadczeniem w zakresie podobnych wydarzeń życiowych.

Spotkanie 10.07.2023 r. Kobiety pracowały nad aktualnymi emocjami wynikającymi z kończącego pobytu się w placówce i zbliżającymi się wyprowadzkami. Byłe mieszkanki placówki opowiedziały o trudnych początkach po wyprowadzce z placówki i udzieliły wsparcia osobom, które tą chwilę mają przed sobą.

Spotkanie 27.08.2023 r. Kobiety pracowały nad doświadczeniami z dzieciństwa i idącym za tym poczuciem samotności w wieku dorosłym.

Spotkanie 20.09.2023 r. Podczas trwania grupy wsparcia, zagrały w grę MIJAMY się Kontakt, której celem było budowanie relacji i odporności psychicznej.

Spotkanie 22.10.2023 r. Kobiety, udzieliły sobie wzajemnie wsparcia emocjonalnego, dzieląc się swoim doświadczeniem w pokonywaniu trudności, a także wymieniły się użytecznymi informacjami.

Spotkanie 23.11.2023 r. Podczas spotkania omówione i przepracowane zostały bieżące sytuacje problemowe dotyczące mieszkank.

Spotkanie 21.12.2023 r. Spotkanie dotyczyło podsumowania kończącego się roku. Podsumowanie roku jest ważniejsze, niż się wydaje. Pozwala spokojnie przyrzeć się wszystkiemu, co się wydarzyło, zastanowić się nad swoimi mocnymi stronami i tymi rzeczami, które być może nam nie wyszły, a potem wyciągnąć wnioski. Dzięki temu można zacząć nowy rok efektywnie i w zgodzie ze sobą.

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

Celem było wsparcie całościowego rozwoju podopiecznych poprzez proces opieki, wychowania i własnego uczenia się, co umożliwiło odkrywanie własnych możliwości, sensu działania oraz gromadzenia doświadczenia życiowego. Tworzenie sytuacji prowadzących do poznania przez mieszkanki wartości i norm społecznych, których źródłem jest rodzina oraz rozwijanie zachowań wynikających z tej wartości. Co daje szansę na prawidłowe funkcjonowanie po zakończeniu pobytu

w placówce.

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

- Wokół przemocy

- 26.01.2023 r. – Kompendium wiedzy o przemocy

Miejsce, w którym żyjemy powinno być bezpieczne i wolne od przemocy, jeśli tak nie jest ważne jest, aby o tym mówić i szukać pomocy. Podczas warsztatów uczestniczki przedstawiały osobiste historie związane z przemocą, poszerzyły wiedzę o umiejętność rozpoznawania zagrożenia, ryzyka występowania przemocy, a także świadomość własnych praw w sytuacji zjawiska przemocy.

- 18.02.2023 r. – Przemoc w dzieciństwie a trudności w dorosłym życiu

Doświadczenie przemocy we wczesnym dzieciństwie, poza bezpośrednio odczuwanymi skutkami, prowadzi często do długofalowych trudności w dorosłym życiu. Celem głównym zajęć było znalezienie odpowiedzi na pytania: jak uwolnić się od traumy? W jaki sposób poradzić sobie z traumatycznymi wspomnieniami? Czy już zawsze będę odczuwać wewnętrzny ból? Co mogę zrobić, aby zapomnieć o tym, co spotkało mnie w dzieciństwie? Jak wyjść z tego okropnego cierpienia? Jak mam dalej z tym żyć?

- 18.03.2023 r. – Przemoc to nie konflikt – fakty i mity na temat przemocy

Nic tak nie zaciemnia obrazu przemocy jak mity i stereotypy, potoczne wyobrażenia, ludowe porzekadła i sposoby na życie, które były normą sto czy tysiąc lat temu. Celem zajęć było uświadomienie zmiany sposobu myślenia na temat mitów i stereotypów, aby nie zagnieździły się na trwałe w naszej rzeczywistości, a także zwalczały, odczarowywały świat przemocy wobec kobiet zwany przemocą w rodzinie.

- 15.04.2023 r. – Zachowania sprawców przemocy w rodzinie – sposoby radzenia sobie w sytuacji przemocowej

Jedną z cech charakterystycznych przemocy domowej jest dysproporcja sił, przewaga jednej ze stron. Oczywiście nie chodzi tylko o przewagę fizyczną, a także psychiczną, intelektualną, społeczną, finansową, związaną ze zdrowiem, wykształceniem. Celem zajęć było omówienie najczęstszych form przemocy stosowanych przez sprawców przemocy wobec kobiet oraz poszerzenie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie w sytuacji przemocowej.

- 25.05.2023 r. – Prawa osoby pokrzywdzonej

Celem głównym zajęć było przypomnienie: praw osób dotkniętych przemocą domową, praw człowieka w kontekście zmiany ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz niektórych innych ustaw.

- 14.06.2023 r. – Być świadkiem przemocy

Świadek przemocy to bardzo ważna osoba. Ważna, bo często jedyna, która może pomóc przerwać przemoc. Interwencja świadka może pomóc wyjść z trudnej sytuacji osobie pokrzywdzonej, a przede wszystkim pomóc zapewnić jej bezpieczeństwo. Celem zajęć było uwrażliwienie na przemoc domową, wskazanie właściwych sposobów reagowania na przemoc w otoczeniu.

- 04.07.2023 r. – Dziecko w rodzinie przemocowej

Celem zajęć było poszerzenie wiedzy na temat różnych aspektów i przejawów przemocy domowej, uwrażliwienie na tematy związane z tym, co może czuć, myśleć o sobie i otaczającym świecie młoda osoba doświadczająca przemocy domowej, konsekwencjach doświadczania przemocy we wszystkich sferach życia, a przede wszystkim o wsparciu dla dzieci w rodzinach przemocowych.

- 17.08.2023 r. Silna i niezależna- jak budować poczucie własnej wartości

Doświadczanie przemocy, pozostawanie w toksycznej relacji może poważnie zaburzyć samoocenę na długie lata. Podczas zajęć uczestniczki poznały sposoby pracy nad swoją samooceną oraz techniki podnoszenia samooceny. Celem zajęć było wzmacnianie u uczestniczek pewności siebie, wskazanie mocnych stron, budowanie poczucia własnej wartości, docieranie do swoich kompetencji.

- 30.09.2023 r. Uzależnienie ofiary od sprawcy przemocy

Aby wspierać ofiary przemocy w zmianie swojej sytuacji, w tym w uniezależnieniu od sprawcy, należy dokonać trafnej diagnozy funkcjonowania ofiary (zrozumienie procesu uwikłania w przemoc) oraz podjąć adekwatne formy wspierania rozłożone w czasie (długotrwały, intensywny proces). Podczas warsztatów mieszkanki poznały mechanizmy psychologiczne występujące w relacji ofiara-sprawca przemocy, uzupełniały testy, wykonywały prace plastyczne – mój wymarzony dom.

-12.10.2023 r. Instytucje pomocowe dla ofiar przemocy

Pomoc osobom, które są ofiarami przemocy, jest zadaniem niełatwym, ale absolutnie koniecznym. Doświadczanie przemocy jest wielowymiarowe i ma dla ofiar głębokie konsekwencje, co może początkowo utrudniać działania pomocowe. Głównym celem zajęć było nabycie przez mieszkanki wiedzy na temat instytucji pomocowych dla ofiar przemocy oraz spektrum usług świadczonych przez te instytucje. Przedstawiono mapę instytucji pomocowych na terenie Miasta Koszalina.

- 17.11.2023 r. Przemoc emocjonalna, czyli słowa jak ciosy

Przemoc emocjonalną niełatwo rozpoznać, ale jest nie mniej niebezpieczna niż fizyczna, może trwać latami, przybierając różne formy m. in. poprzez zastraszanie, poniżanie, lekceważenie, manipulacje, izolowanie od rodziny i przyjaciół. Podczas warsztatów mieszkanki zapoznały się z różnymi formami przemocy emocjonalnej stosowanej przez sprawców przemocy oraz jej skutkami.

- 07.12.2023 r. Zaniedbanie – naruszenie od obowiązku opieki nad dziećmi

Zaniedbanie jest jednym z przejawów przemocy stosowanej wobec dziecka, definiowane jako niezaspokojenie potrzeb dziecka niezbędnych dla jego prawidłowego rozwoju. Celem głównym warsztatów było zwrócenie uwagi na problem zaniedbywania dzieci, jako formy przemocy, z której przejawami spotykamy się w otaczającej nas rzeczywistości, przedstawienie najbardziej powszechnych form zaniedbywania dziecka w środowisku rodzinnym, uświadomienie odpowiedzialności za życie i zdrowie dziecka.

-13.12.2023 r. Spotkanie z przedstawicielem Policji

Spotkanie było doskonałą okazją, aby porozmawiać o metodach i formach wykonywania przez Policję zadań w związku z przemocą domową w ramach procedury "Niebieskiej Karty". Nasz gość podsumował tematykę warsztatów „Wokół przemocy”.

- Trening Umiejętności Społecznych

- 23.01.2023 r. Cele, wartości, marzenia

Podczas zajęć uczestniczki dowiedziały się, że tylko wtedy, gdy nasze wartości są dla nas jasne, gdy wiemy, co jest dla nas ważne, jesteśmy w stanie podejmować decyzję, stawiać sobie cele i spełniać marzenia, które wpłyną na nasze szczęście i pełną satysfakcję w całym życiu rodzinnym, zawodowym.

- 04.02.2023 r. Kim jestem budowanie tożsamości

Podczas tych warsztatów mieszkanki wsłuchiwały się w siebie, poznawały swoje możliwości, przyglądały się temu: kim są i dokąd zmierzają.

- 04.03.2023 r. Twórcze radzenie sobie ze stresem

Podczas tych zajęć mieszkanki Centrum Kryzysowego Caritas poznały objawy i skutki przewlekłego stresu oraz sposoby, jak sobie z nim radzić w życiu codziennym, zawodowym oraz rodzinnym.

- 21.04.2023 r. Zrozumieć i owoić konflikt – sztuka rozwiązywania konfliktów

Mieszkanki placówki podczas tych zajęć nauczyły się praktycznych sposobów rozwiązywania konfliktowych sytuacji.

- 19.05.2023 r. Postawy społeczne i ich konsekwencje

Podczas tych zajęć, uczestniczki dowiedziały się, że prawo do bycia sobą jest najważniejszym prawem człowieka, oznacza to, że mogą dysponować swoim czasem, energią, układać sprawy osobiste według własnej woli i zgodnie z własnym interesem.

- 12.06.2023 r. Rozwijanie wyobraźni pobudzamy kreatywności

Podczas zajęć ćwiczone umiejętności pobudzenia dużej siły wewnętrznej. Kobiety dowiedziały się jak nie ulec rytyce i realizować swoje pomysły, choć inni mówią, że to nie ma sensu.

- 02.07.2023 r. Rodzina moja siła

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 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.

-15.08.2023 r.- Sztuka porozumiewania się

Dobra komunikacja werbalna i niewerbalna to ważna umiejętność, bez której efektywna współpraca z innymi jest niemożliwa! Warto ją ćwiczyć, by móc słuchać i być słyszany przez drugiego człowieka, by tworzyć dobre, zdrowe relacje. Jak to robić efektywnie? Poprzez trening. Taką okazję miały uczestniczki warsztatów.

24.09.2023 r. Spotkanie integracyjne

Takie spotkania to świetna okazja do rozmów, integracji, wymiany doświadczeń, a przede wszystkim do wspólnej zabawy. Wielką niespodzianką były przygotowane atrakcje: wizyta Koszalińskich Super Bohaterów. W placówce pojawił się Batman, Super Menka, Myszka Miki i Mario Bros. Po raz kolejny odwiedziła nas również Ciocia Monika z Akcji Animacji, która od dawna wspiera naszą placówkę podczas takich uroczystości.

- 10.10.2023 r. Doceń siebie

Podczas warsztatów „ Doceń siebie – wzmacnianie poczucia własnej wartości.”, dyskutowaliśmy o tym, skąd bierze się poczucie własnej wartości, czym jest i czym różni się od samooceny, sprawdzaliśmy metody wpływające na nasze poczucie własnej wartości, nauczyliśmy się jak nad nim pracować i w jaki sposób o nie dbać.

- 07.11.2023 r. Rozpoznawanie i wyrażanie uczuć

Celem warsztatów było zdobycie umiejętności rozpoznawania znaczenia i źródła emocji, identyfikowania myśli, które im towarzyszą i opracowywania ich w taki sposób, by nie szkodziły nam, ale stanowiły podporę w codziennym funkcjonowaniu.

-13.12.2023 r.- Samopoczucie /Samoświadomość /Samocena

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

- Trening efektywnej komunikacji

- 25.01.2023 r. Komunikacja werbalna

Komunikacja werbalna to podstawowa forma komunikacji międzyludzkiej. Celem zajęć było poznanie najważniejszych elementów dobrej komunikacji werbalnej – umiejętność mówienia i umiejętność słuchania oraz cechy dobrego słuchacza takie jak; kontakt wzrokowy, postawa zwrócona w kierunku rozmówcy, dopytywanie, okazywanie zainteresowania rozmówcy, pozwalanie wypowiedzieć się do końca, a także udzielanie informacji zwrotnych.

- 14.02.2023 r. Komunikacja niewerbalna

Komunikaty niewerbalne stanowią potężne źródło informacji i często są łatwiejsze do odczytania niż słowa bowiem znacznie częściej niż słowami, posługujemy się gestem, postawą ciała, mimiką. Celem zajęć było pokazanie, jak istotną rolę odgrywa komunikacja niewerbalna w całym procesie komunikacji, a także odczytywać znaczenie niektórych sygnałów niewerbalnych.

- 26.03.2023 r. Poziom umiejętności – narzędzia komunikacyjne

Dobra komunikacja nie istnieje bez zrozumiałego przekazu informacji drugiej stronie. Należy dołożyć wszelkich starań, aby przekazywane przez nas komunikaty były jasne i czytelne dla odbiorcy, nie pozostawiając wątpliwości ani pola do zastanawiania się nad tym, co miał na myśli autor komunikatu. Celem zajęć było nabycie umiejętności prawidłowego odczytywania komunikatu, poznanie kluczowych faz w komunikacji bez przemocy, poznanie elementów umożliwiających wyrażanie siebie i empatyczny odbiór.

- 23.04.2023 r. Umiejętność aktywnego słuchania

Aktywne słuchanie pełni niezwykle ważną rolę w procesie skutecznej komunikacji m. in. uczy konkretnych technik dotyczących aktywnego słuchania. Celem zajęć było poznanie sposobów porozumiewania się, nabycie cech dobrego słuchacza, odczytywanie i rozpoznawanie tzw. mowy ciała, uświadomienie znaczenia niewerbalnego porozumiewania się, a także nabycie umiejętności posługiwania się komunikatem typu „ja”.

- 17.05.2023 r. Bariery w komunikacji, błędy komunikacyjne jak dostosować komunikat do odbiorcy

Celem zajęć było wskazanie najczęstszych błędów, jakie popełniamy w komunikacji z drugim człowiekiem oraz znalezienie klucza do sukcesu, aby dostosować komunikat do odbiorcy.

- 26.06.2023 r. Komunikacja za pośrednictwem e-maila i telefonu

Celem zajęć było zachęcenie uczestniczek do wspólnego odkrywania tajemnic mailowej komunikacji - zasad pisania e-maili: zwrócenie uwagi na odpowiedni adres mailowy, temat maila, używanie zwrotów grzecznościowych, staranne napisanie treści, zakończenie maila, a także komunikacji przez telefon komórkowy.

- 08.07.2023 r. Komunikacja w sytuacjach trudnych i stresujących

Trudności w komunikacji są najczęstszym powodem nieporozumień. Każdy człowiek ma inną psychikę i inaczej może reagować na to, co go otacza. Co zrobić, żeby mimo różnych doświadczeń, poglądów, postaw i uczuć umieć się dogadać. Najważniejsze, aby świadomie wyeliminować bariery, które stawiamy w kontakcie z innymi, a także uczyć się rozpoznawać i komunikować własne uczucia i potrzeby. Podczas zajęć mieszkanki nabyły wiedzę i umiejętności w zakresie: świadomego wpływania na emocje drugiej osoby, rozumienie zasady oddzielania człowieka od problemu, wzmocnienia własnej asertywnej postawy, wpływu emocji na zachowania

rozmówcy, rozumienia procesu dopasowania się do rozmówcy, a także nabyły umiejętności prowadzenia rozmowy w duchu „wygrany- wygrany”.

-05.08.2023 r. Style społeczne

Ludzie różnią się między sobą wieloma cechami zewnętrznymi i wewnętrznymi, jak również pod względem sposobu działania i komunikowania się z innymi. W związku z tymi różnicami możemy mówić o różnych typach ludzi. Podczas warsztatów uczestniczki poznały cztery style społeczne oraz charakterystyczne zachowania dla każdego typu ludzi. Kobiety po analizie stylów społecznych podzieliły się wiedzą na temat stylu, z którym najbardziej się utożsamiają. Wskazały również na ważność dostosowania swojego zachowania do sytuacji i rozmówcy, bo tylko osoby elastyczne mogą skutecznie budować dobre relacje z innymi.

- 26.09.2023 r. Kompetencje społeczne

Kompetencje społeczne to umiejętności radzenia sobie w sytuacjach społecznych. Łatwość, z jaką nawiązujemy kontakty, zdolność do pracy w grupie, komunikatywność, umiejętność organizowania swojego czasu oraz dostosowania się do panujących zasad, mogą być przepustką do funkcjonowania w codziennym życiu i wymarzonej pracy. Podczas warsztatów uczestniczki miały możliwość zdobycia wiedzy, w jaki sposób modyfikować zachowania na bardziej aprobowane społecznie przez zmianę zachowań nieakceptowanych na pożądane i społecznie akceptowane.

- 20.10.2023 r. Asertywne reakcje w podstawowych sytuacjach społecznych

Zachowanie asertywne to umiejętność społecznego funkcjonowania w taki sposób, który umożliwia realizowanie własnych celów, planów, pragnień i postaw, respektując jednocześnie prawa innych osób. Celem warsztatów było przekazanie uczestniczkom wiedzy na temat asertywności, ćwiczenie zachowań asertywnych w różnych sytuacjach społecznych, aby umiały odróżnić zachowania asertywne od uległych i agresywnych i właściwie na nie reagować.

- 25.11.2023 r. Sztuka negocjacji

Negocjacje towarzyszą niemalże wszystkim aspektom naszego życia. Sztuka negocjacji – w bardzo dużym skrócie to po prostu wypracowanie takiego rozwiązania, które będzie zadowalające dla obydwu stron biorących udział w dyskusji. Celem warsztatów było zdobycie wiedzy i umiejętności, które pozwolą na bardziej swobodne i efektywne prowadzenie rozmów negocjacyjnych, a co najważniejsze - osiągnięcie zadowalających wyników po obu stronach.

- 15.12.2023 r. Konstruktywne przewyciężanie sytuacji konfliktowych

Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów to dążenie do wyniku wygrana -wygrana, sprawienie, by strony wyszły z niego zadowolone, aby rozwiązanie było dla nich do przyjęcia. Celem głównym warsztatów było poznanie warunków konstruktywnego rozwiązywania konfliktu oraz budowanie klimatu zaufania i tworzenie wspólnych rozwiązań.

- Trening oddziaływań wychowawczych

- 24.01.2023 r. Moja postawa rodzicielska, a oddziaływania wychowawcze

Specyficzny, utrwalony sposób zachowania się wobec dziecka nazywamy postawą rodzicielską. Chodzi tu o względnie stały stosunek emocjonalny, który dominuje w sposobie odnoszenia się do dziecka i myślenia o nim. Każda postawa ma trzy składniki: uczuciowy, myślowy i działania. Najbardziej znaczący i charakterystyczny jest składnik uczuciowy, on bowiem wyznacza kierunek myślenia i działania rodziców. Celem zajęć było poznanie postaw rodzicielskim według Marii Ziemskiej oraz eliminowanie błędów i ograniczeń w działaniach wychowawczych.

- 09.02.2023 r. Budowanie prawidłowej struktury rodziny

Rodzina to struktura połączona więzami społecznymi i emocjonalnymi, w której członkowie odgrywają określone społecznie role – dziecko, matka, ojciec. Z rodziną niepełną mamy do czynienia gdy dziecko wychowywane jest przez jedną osobę dorosłą i to na niej spoczywa odpowiedzialność za gospodarstwo domowe. Celem zajęć było kształtowanie umiejętności tworzenia prawidłowej struktury rodziny i właściwości rodzicielskich.

- 21.03.2023 r. Wpływ wpajania dzieciom błędnych przekonań

Wychowanie dzieci nie jest procesem biernym i powinno zajmować ważne miejsce w hierarchii wartości rodziców i polega na wpajaniu zachowań i przekonań. Dzieci słuchają, obserwują i naśladują, dlatego wychowanie powinno być działaniem zaplanowanym i aktywnym. Nawet najdrobniejsze słowa i czyny, wywierają wpływ na dziecko, dlatego też tak ważne jest by postawa rodzicielska oparta była na bezwarunkowej miłości i szacunku do dziecka oraz poszanowaniu jego granic. Celem zajęć było zwiększenie świadomości na temat przekonań wpajanych dzieciom i ich wpływu na rozwój dziecka i relacji rodzicielskiej.

- 18.04.2023 r. Prowokowanie złego zachowania

Rodzice często nieświadomie poprzez reagowanie wyłącznie na niewłaściwe w ich ocenie zachowania dziecka, że w ten sposób dostaną uwagę rodzica. By nie prowokować złego zachowania i niewłaściwego okazywania emocji, ważne jest by reagować i zwracać uwagę na dobre zachowania, chwalić za właściwe i adekwatne reagowanie. Podstawą wzmocnienia pozytywnego zachowania jest nagradzanie dziecka. Celem zajęć było poznanie zasad właściwego kierowania uwagi dzieciom i wypracowanie system nagród i pochwał, który zaspokoi podstawową potrzebę dziecka jaką jest uwaga rodzica. Mieszkańki poznały zasady prawidłowego chwalenia dzieci, tak by komunikaty były prawdziwe, konkretne i nie zawierały ukrytej krytyki.

- 24.05.2023 r. Konsekwentność w procesie wychowawczym

Odwieczny problem rodziców – czy karać i jak karać. Problem ze stosowaniem kar jest taki, że zazwyczaj nie skutkują – dzieci boją się kar, ale po czasie znowu nie zachowują się tak jak chcieliby tego rodzice. Kobiety miały możliwość pracy nad prawidłową komunikacją z dzieckiem, bez krzyku i agresji, opartej na wzajemnym szacunku i sprawiedliwości.

- 21.06.2023 r. Prawidłowa komunikacja jako podstawa współpracy

Prawidłowa komunikacja jest podstawą porozumienia i współpracy w wychowaniu dziecka. By komunikacja działała prawidłowo jej członkowie muszą się rozumieć i szanować, dać drugiej osobie szansę na wyrażenie się i zaakceptować różnice swoich zdań. Kobiety nabyły wiedzę jak budować pewność siebie dziecka, jego odwagę i respektowania jego granic.

- 03.07.2023 r. Wyuczona bezradność. Nauka podejmowania decyzji

Na zajęciach mieszkanki poznały czym jest wyuczona bezradność i jak mogą zapobiegać nabyciu takiej postawy przez ich dzieci. Poznały sposoby na dawanie dzieciom poczucia sprawczości oraz własnej wartości, wiary we własne możliwości oraz dawania dzieciom okazji do swobodnego rozwijania się.

-24.08.2023r. Kształcenie dziecka i kierowanie samokształceniem

W jaki sposób funkcjonuje człowiek, w dużej mierze zależy od warunków, jakie mu stworzymy. Dlatego tak ważną rolę we wzmocnianiu dziecięcej motywacji odgrywają dorośli i środowisko funkcjonowania. To, czy rodzice sięgają po narzędzia motywacji zewnętrznej, czy starają się motywować swoje dziecko wewnętrznie, przekłada się na jego postawy, nastawienie, a także determinuje jego zachowania.

- 13.09.2023 r. Niwelowanie rozbieżności oddziaływań wychowawczych

Nie sposób przedstawić wyczerpującego katalogu różnych form i sposobów wychowania dzieci. Istnieją

metody wpływu osobistego, metody wpływu sytuacyjnego, metody kierowania samowychowaniem dziecka oraz metody wpływu społecznego. Na zajęciach omówiono pokrótce wspomniane metody oraz dyskutowano o ich skuteczności. Celem warsztatów było kształtowanie prawidłowej postawy rodzicielskiej, eliminowanie błędów w działaniach wychowawczych, prawidłowej komunikacji i prawidłowej relacji z dzieckiem.

- 19.10.2023 r. Dostrzeganie i regulowanie potrzeb dziecka

Każdemu rodzicowi zależy, by jego dziecko prawidłowo się rozwijało i mogło odnajdywać się w świecie coraz lepiej, czerpiąc przy tym przyjemność. Ważne jest aby rodzice pamiętali, że mogą aktywnie wspierać tę ewolucję. Przyjemność z bycia razem, wspólnie spędzony czas są gruntem, na którym ma szansę rozwinąć się indywidualna i właściwa danemu dziecku osobowość. Celem zajęć było budowanie realnego poczucia własnej wartości dziecka, aktywne wspieranie jego rozwoju, umiejętne słuchanie, rozwijanie poczucia obowiązku i odpowiedzialności a także wdrażanie do samodzielności.

- 28.11.2023 r. Jak bawić się z dzieckiem? Pielęgnowanie naturalnej radości życia

Dla dzieci zabawa stanowi najbardziej naturalną i skuteczną metodę nauczania i uczenia się. Organizując naukę poprzez zabawę, dorosły ma szansę w naturalny sposób dotrzeć do dziecka, wspierać jego umiejętności, sprawności i dojrzałości na właściwym dla każdego poziomie. Nauka poprzez zabawę odbywa się w atmosferze pełnej akceptacji i serdeczności. Głównym celem warsztatów było wzmacnianie więzi emocjonalnej między dzieckiem a rodzicem, a także ukazanie sposobu spędzania wolnego czasu z dzieckiem, wymiana doświadczeń.

- 14.12.2023r. Prawidłowa adaptacja dziecka wobec wyzwań jakie stawia środowisko

Adaptacja to przystosowanie się jednostki do funkcjonowania w zmienionym środowisku społecznym. Proces przystosowania się dziecka do przedszkola, szkoły jest niezwykle istotny w jego życiu. Bardzo ważne jest, by te pierwsze doświadczenia przebiegały w atmosferze bezpieczeństwa, spokoju i łagodności. Celem warsztatów dla rodziców było tworzenie dzieciom warunków do łatwej adaptacji w nowym środowisku jakim niewątpliwie jest przedszkole i szkoła, motywowanie dzieci do podejmowania działań i zachowań sprzyjających integrowaniu się, zaspokojenie poczucia bezpieczeństwa oraz nawiązanie współpracy z nowym środowiskiem dziecka w celu określenia wspólnych działań.

- Warsztaty inteligencji emocjonalnej

- 04.04.2023 r. Emocje czym one są?

Emocje to pewnego rodzaju stany organizmu, które wzbudzają motywację do zachowania się w jakiś sposób. Dopóki nie nauczymy się trafnie odczytywać, nazywać, a następnie w niekrywdzący dla siebie i innych sposób wyrażać emocje, nie zrozumiemy uczuć innych ludzi. Mieszkanki miały okazję zdobyć wiedzę dotyczącą kształtowania się emocji i ich wpływu na zachowanie ludzi oraz nauczyć się rozpoznawania i nazywania swoich emocji.

- 28.04.2023 r. – Po co nam emocje?

Wiele osób pragnie odczuwać wyłącznie przyjemne emocje takie jak radość, euforia, miłość, motywacja i nadzieja. Trudne często wzbudzają negatywne reakcje, dlatego człowiek czasem wzbrania się przed ich przeżywaniem. Choć może wydawać się to zaskakujące, to wszystkie są nam potrzebne. Ostrzegają bowiem przed zagrożeniami, wskazują na niezaspokojone potrzeby i motywują do działania. Podczas zajęć mieszkanki analizowały funkcje i informacje płynące z własnych przeżywanych na co dzień emocji.

- 22.05.2023 r. Komunikacja niewerbalna za pomocą emocji

Wiedza o sile komunikacji niewerbalnej, którą nabyły uczestniczki podczas warsztatów może być wykorzystywana w codziennych kontaktach. Szerokie spojrzenie na znaczenie komunikatów pozawerbalnych, może bowiem przyczynić się do zmiany podejścia do oceniania innych. Z jednej strony pozwoli zachować

dystans do tych, którzy na pozór wydają się bardzo rzetelni i godni zaufania - giętki język i ładny wygląd mogą ukryć płytkość przekazu, a nawet manipulację. Z drugiej zaś strony, nawet jeśli ktoś nie robi na nas dobrego wrażenia, wysłuchajmy go. Niekorzystny wizerunek i komunikacja niewerbalna nacechowana trudnymi do opanowania emocjami (drżenie głosu, niespokojne ruchy rąk, trudności w utrzymaniu kontaktu wzrokowego) czasem przyćmiewają czyjąś rzeczywistą wartość.

- 30.05.2023 r. Jak kontrolować emocje w sytuacjach trudnych

Złość, gniew, niepokój czy towarzyszący nam na co dzień stres, który u niektórych powoduje brak motywacji i paraliż. A gdyby te emocje potraktować jako płynącą z naszego ciała informację i bodziec do szukania rozwiązań? Podczas warsztatów mieszkanki doskonały swoją inteligencję emocjonalną w tym szczególnie istotną i przydatną w codziennym życiu umiejętność panowania nad emocjami w sytuacjach trudnych i stresowych. Zapoznały się ze sposobami i technikami przydatnymi w regulacji i poskromieniu kłopotliwych czy nieadekwatnych reakcji i działań podejmowanych pod wpływem silnych emocji.

- 19.06.2023 r. Sposób na emocje mam

Istnieje wiele sposobów na to, by lepiej radzić sobie z emocjami. Na przykład możemy rozwinąć umiejętności pozytywnego myślenia czy ponownej oceny sytuacji lub zachowań. Ale zdobycie tej wiedzy wymaga pracy i czasu. To wcale nie oznacza, że w sytuacjach silnie stresujących pozostajemy bez możliwości reakcji. Mieszkanki poznały kilka wskazówek opartych na nauce, które w trudnych sytuacjach mogą pomóc kontrolować emocje m.in. techniki relaksacyjne oparte na uważności. Dodatkowo miały możliwość sprawdzenia swoich predyspozycji i cech w tym obszarze z wykorzystaniem testu pomiaru Skróconej Wersji Pięciowymiarowego Kwestionariusza Uważności FFMQ.

- 09.07.2023 r. Jestem dorosła ale czy dojrzała emocjonalnie?

Dojrzałość emocjonalna to umiejętność rozumienia własnych emocji i kontrolowania ich. Choć często uważa się, że taka zdolność przychodzi z wiekiem, to starsze osoby mogą być równie niedojrzałe emocjonalnie jak młode. Wiek nie jest bowiem gwarancją bycia dojrzałym emocjonalnie. Jakie są oznaki dojrzałości emocjonalnej? Podczas zajęć uczestniczki miały okazję sprawdzić swój poziom dojrzałości emocjonalnej za pomocą testów psychologicznych Popularnego Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej PKIE oraz Kwestionariusza INTE oraz podyskutować o interpretacji swoich wyników.

- 06.08.2023 r. Radzenie sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym

Stres nie zawsze jest czymś złym. W niewielkich ilościach może być nawet motorem napędowym dla wielu działań, pomagając nam w radzeniu sobie z trudnościami i wyzwaniem. Jednak w dużych ilościach lub występujący w sposób chroniczny, stres może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Podczas zajęć staraliśmy się zrozumieć i przybliżyć mechanizmy, które stoją za powstawaniem stresu, a także omówić sposoby radzenia sobie z nim oraz zapobiegania jego nadmiernemu występowaniu. Przyglądaliśmy się również sytuacjom, w których stres może stać się poważnym problemem i wymagać interwencji specjalisty. Podczas zajęć uczestniczki miały również okazję sprawdzić swój poziom stresu z wykorzystaniem kwestionariusza Skali stresu Holmesa i Rahe'a.

- 17.09.2023 r. Praca na mocnych stronach

Praca na mocnych stronach polega na świadomym kierowaniu swojej uwagi na osobiste potencjały, zasoby i możliwości. To mierzenie się z brakiem pewności, ale też gotowość do akceptowania zarówno swoich zasobów jak i ograniczeń, co umożliwi rozwój zarówno w oparciu o sukcesy, jak i niepowodzenia. Na zajęciach nauczyliśmy się jak identyfikować swoje mocne strony i talenty, a także świadomie i konstruktywnie je wykorzystywać. Dyskusja skupiona była na budowaniu poczucia sensu, rozpoznawaniu indywidualnych talentów, refleksji nad możliwościami ich praktycznego wykorzystania, by na przywrócić wiarę w siebie, swoją sprawczość i wpływ na własne życie. Celem warsztatów było wzmacnianie poczucia własnej wartości

i zachęcanie do pozytywnego myślenia o sobie.

- 25.09.2023 r. Empatia w interakcjach z innymi

Empatia jest umiejętnością emocjonalnego zrozumienia tego, co druga osoba czuje. Jest ona możliwa dzięki obserwacji oraz zdolności do wczuwania się w uczucia drugiej osoby, rozumienia ich, a także przewidywania działań. Warto podkreślić, że empatia obejmuje zarówno emocjonalne, automatyczne, jak wyuczone reakcje. Na zajęciach nauczyliśmy się odróżniać empatię czyli współodczuwanie, od współczucia. Mieszkanki wyszukiwały w sobie empatyczne cechy i podejmowane działania, a część zajęć poświęcona była bardzo ważnej umiejętności dostrzegania przejawów empatii ze strony innych. Celem warsztatów było kształtowanie empatii i umiejętności przyjmowania perspektywy innych ludzi.

- 13.10.2023 r. Plotki i ocenianie

Podobno jako dorośli spędzamy 60 procent naszego czasu na rozmawianiu o nieobecnych. Podczas zajęć mieszkanki rozmawiały o różnych definicjach plotki – wspólnie ustaliłyśmy, iż plotka to niesprawdzona lub kłamliwa informacja, zwykle powodująca szkodę i krzywdząca osobę, której dotyczy. Szukałyśmy też sposobów na zminimalizowanie skutków plotkowania i negatywnego oceniania innych. Jeżeli zamierzamy zaangażować się dalej w sprawę, o której usłyszeliśmy, warto dotrzeć do źródła i dociec prawdy. Co możemy zrobić? Możemy odrzucać krzywdzące plotki, nie dawać przyzwolenia na szerzenie kłamstw lub niedopowiedzeń w naszym towarzystwie. Celem warsztatów było kształtowanie umiejętności oceniania jakości i prawdziwości wypowiedzianych przez siebie słów i kontrolowania swoich wypowiedzi.

- 18.11.2023 r. Moje potrzeby a potrzeby innych osób. Wyznaczanie granic.

Podczas zajęć szukaliśmy więc odpowiedzi na pytanie - Skąd właściwie wiadomo, gdzie są nasze granice? Otóż punktem wyjścia są nasze potrzeby i przejawy ich zaspokojenia (lub nie) – czego wyrazem są nasze emocje. To emocje mówią nam czego chcemy, a czego nie. Kluczowe było uświadomienie uczestniczkom, że jeśli czujemy lęk, to w jakimś aspekcie życia nie czujemy się bezpiecznie i to jest ważna informacja. Dlatego skupiłyśmy się na analizie obszarów, relacji i sytuacji, w których nie czujemy się komfortowo i mamy poczucie, że właśnie tam należy rozpocząć drogę do zmiany. Celem warsztatów było kształtowanie umiejętności ustalania granic w relacjach z innymi ludźmi i komunikowania swoich potrzeb.

- 12.12.2023 r. Asertywność to nie tylko mówienie "NIE"

Asertywność bywa rozumiana jako umiejętność mówienia „nie”. Bez owijania w bawełnę, bez żadnych skrępowań i najlepiej tak, aby rozmówca nie odważył się po raz drugi o cokolwiek poprosić. To, że pewnym osobom słowo mówienie „nie” przychodzi z ogromną łatwością, nie musi być oznaką asertywności. Dziś próbowaliśmy wspólnie znaleźć odpowiedź na pytania, które poddawaliśmy refleksji: Czy w Twoich relacjach jest miejsce na asertywność? Jak radzisz sobie z mówieniem „nie”? Jak Twoi znajomi reagują na „nie” – czy je respektują? Co ułatwia Ci odmawianie, a co je utrudnia? Kiedy zatem nasze „nie” jest prawdziwie asertywne? I czy w asertywności chodzi tylko o odmawianie? Jak ma się asertywność do przyjmowania odmowy? . Celem warsztatów było kształtowanie umiejętności asertywnego odmawiania i ustalania granic w relacjach z innymi ludźmi.

- Indywidualne/grupowe poradnictwo zawodowe

Styczeń-konsultacje indywidualne:

755/10/2022- zrealizowano 2 konsultacje, które dotyczyły rozpoznania potencjału zawodowego i osobowościowego podopiecznej. Wypełniony i przeanalizowany został test kompetencji zawodowych.

751/09/2022- konsultacja dotyczyła pomocy w „samopoznaniu” swoich wartości, zainteresowań,

zdolności, potrzeb. Wypełniony i przeanalizowany został test kompetencji zawodowych.

760/12/2022- zrealizowano 2 konsultacje, konsultacje dotyczyły omówienia dotychczasowego przebiegu doświadczeń zawodowych podopiecznej, dokonano również analizy predyspozycji i zainteresowań zawodowych kobiety. Przygotowane zostało CV.

769/01/2023 – zrealizowano 2 konsultacje. Podczas spotkań wypełniono test zainteresowań zawodowych oraz test zawodowego typu osobowości. Na podstawie których określone zostały predyspozycje zawodowe.

Luty-konsultacje indywidualne

755/10/2022- zrealizowano 2 konsultacje, konsultacje dotyczyły rozpoznania potencjału zawodowego i osobowości podopiecznej. Wypełniony i przeanalizowany został test kompetencji zawodowych.

751/09/2022- konsultacja dotyczyła pomocy w „samopoznaniu” swoich wartości, zainteresowań, zdolności, potrzeb. Wypełniony i przeanalizowany został test kompetencji zawodowych.

760/12/2022- zrealizowano 2 konsultacje dotyczyły omówienia dotychczasowego przebiegu doświadczeń zawodowych, dokonano również analizy predyspozycji i zainteresowań zawodowych. Przygotowane zostało CV.

769/01/2023 – zrealizowano 2 konsultacje. Podczas spotkań wypełniono test zainteresowań zawodowych oraz test zawodowego typu osobowości na podstawie, których określone zostały predyspozycje zawodowe kobiety.

Marzec-konsultacje indywidualne:

755/10/2022- zrealizowano 2 konsultacje dotyczyły wspólnego przeglądania i analizy ofert pracy. Przygotowany został opis oferty pracy oferowanych usług opiekuńczych dla osób starszych i niepełnosprawnych.

760/12/2022 - Konsultacja dotyczyła omówienia możliwych obszarów zatrudnienia na terenie miasta Koszalin.

763/01/2023 – zrealizowano 2 konsultacje. Podczas spotkań wypełniono test zainteresowań zawodowych oraz test zawodowego typu osobowości. Na podstawie których określone zostały predyspozycje zawodowe kobiety.

751/09/2022- zrealizowano 1 konsultację. Wypełniono test kompetencji zawodowych oraz test zawodowego typu osobowości. Na podstawie których określone zostały predyspozycje zawodowe.

Kwiecień-konsultacje indywidualne:

769/01/2023 – zrealizowano 2 konsultacje, wsparcie dotyczyło pomocy w przeglądaniu i analizowaniu ofert pracy, przygotowaniu odpowiedzi na mejla z ofertą pracy.

775/03/2023 – zrealizowano 3 konsultacje, wypełniono i przeanalizowano kwestionariusz zainteresowań zawodowych, test Hollanda oraz test kompetencji zawodowych. Na podstawie których

określone zostały predyspozycje zawodowe.

Maj - konsultacje indywidualne:

778/04/23 – zrealizowano 3 konsultacje. Wypełniony i przeanalizowany został kwestionariusz zainteresowań zawodowych, test osobowości Hollanda oraz test kompetencji zawodowych. Na podstawie, których określone zostały predyspozycje zawodowe i zostało przygotowane CV.

775/03/23 - zrealizowano 1 konsultację. Podczas spotkania wypełniony i przeanalizowany został test kompetencji i predyspozycji zawodowych.

781/05/23 - zrealizowano 2 konsultacje. Wypełniony i przeanalizowany został kwestionariusz zainteresowań zawodowych oraz test osobowości Hollanda. Zostało przygotowane CV.

Czerwiec – konsultacje indywidualne:

783/05/23 – zrealizowano 3 konsultacje. Wypełniony i przeanalizowany został kwestionariusz zainteresowań zawodowych, test osobowości Hollanda oraz test kompetencji zawodowych. Na podstawie, których określone zostały predyspozycje zawodowe i zostało przygotowane CV.

755/10/23 – zrealizowano 2 konsultacje. Poszukiwane były oferty pracy w Radomiu gdzie wyprowadza się kobieta po opuszczeniu placówki. Udzielono również wsparcia w poszukiwaniu pracy po jej utracie.

763/01/23 - zrealizowano 1 konsultację, przygotowane zostało CV.

Lipiec - konsultacje indywidualne:

Ze względu na brak potrzeby ze strony mieszkanek nie odbywało się indywidualne poradnictwo.

Sierpień - konsultacje indywidualne:

785//07/23 – zrealizowano 3 konsultacje. Wypełniony i przeanalizowany został kwestionariusz zainteresowań zawodowych, test osobowości Hollanda oraz test kompetencji zawodowych. Na podstawie, których określone zostały predyspozycje zawodowe i zostało przygotowane CV.

781/05/23 - zrealizowano 1 konsultację, podczas konsultacji udzielono pomocy w uaktualnieniu CV. Przeanalizowane zostały aktualne oferty pracy, udzielono wsparcia podczas aplikowania na ogłoszenia.

788/08/23 – zrealizowano 1 konsultację. Wypełniony i przeanalizowany został kwestionariusz zainteresowań zawodowych, test osobowości Hollanda oraz test kompetencji zawodowych.

Wrzesień - konsultacje indywidualne:

790/08/23 – zrealizowano 2 konsultacje. Wypełniony i przeanalizowany został kwestionariusz zainteresowań zawodowych, test kompetencji zawodowych oraz test osobowości Hollanda. Podczas konsultacji udzielono pomocy w przygotowaniu CV.

789/08/23 – zrealizowano 3 konsultacje. Podczas konsultacji udzielono pomocy w przygotowana CV. Wypełnione i przeanalizowane zostały testy: kompetencji zawodowych,

zainteresowań zawodowych oraz test osobowości Holland. Przeanalizowane zostały aktualne oferty pracy, udzielono wsparcia podczas aplikowania na ogłoszenia.

788/08/23 – zrealizowano 1 konsultację. Wypełniony i przeanalizowany został test kompetencji zawodowych oraz zostało przygotowane CV.

793/08/23 – zrealizowano 2 konsultacje. Wypełniony i przeanalizowany został kwestionariusz zainteresowań zawodowych, test kompetencji zawodowych oraz test osobowości Hollanda.

795/09/23 – zrealizowano 1 konsultację. Przygotowano propozycje, ofert pracy, omówiono poszczególne stanowiska.

Październik - konsultacje indywidualne

797/09/23 – zrealizowano 2 konsultacje. Wypełniony i przeanalizowany został kwestionariusz zainteresowań zawodowych, test kompetencji zawodowych oraz test osobowości Hollanda.

790/08/23 – zrealizowano 1 konsultację, wypełniono test zainteresowań zawodowych.

Listopad - konsultacje indywidualne:

Nie przeprowadzono żadnej konsultacji.

Grudzień - konsultacje indywidualne:

802/11/23 – zrealizowano 3 konsultacje. Wypełniony i przeanalizowany został kwestionariusz Zainteresowań zawodowych, test osobowości Hollanda oraz test kompetencji zawodowych. Na podstawie , których określone zostały predyspozycje zawodowe i zostało przygotowane CV.

Warsztaty grupowe

- 31.03.2023 r. Jak zdobyć pracę?

Uczestniczki miały możliwość określenia własnych predyspozycji zawodowych, nabycia umiejętności tworzenia prawidłowego CV, jak również ćwiczyć przykładową rozmowę kwalifikacyjną.

- 16.06.2023 r. Jak zdobyć pracę?.

Podczas warsztatów jeszcze raz odpowiedzieliśmy na pytania: Jak skonstruować skuteczne CV? Gdzie wyszukać firmę w mojej branży? Co odpowiedzieć gdy otrzymam pytanie o zarobki? Jak się zachować podczas rozmowy kwalifikacyjnej? Podczas tych warsztatów uczestniczki mogły się również wymienić doświadczeniami związanymi z poszukiwaniem pracy. Podczas warsztatów pracowałyśmy również, nad poczuciem własnej wartości, wzmocnieniem świadomości i wartości siebie jako pracownika.

- 28.09.2023 r. Jak zdobyć pracę?

Podczas zajęć uczestniczki miały możliwość pracy na własnych predyspozycjach zawodowych, jak również ćwiczenia rozmowy kwalifikacyjnej.

- 29.12.2023 r. Jak zdobyć pracę ?

Podczas zajęć uczestniczki pracowały nad rozwiązaniem swojego problemu zawodowego, rozwojem swoich zasobów, a także poszerzały umiejętności w zakresie poszukiwania pracy.

- Zarządzanie finansami

- 20.04.2023 r. - Style zarządzania finansami w rodzinie

Zarządzanie finansami rodzinnymi to bardzo ważny element życia - każdy może bardzo dużo zyskać, jeśli będzie dobrze zarządzać pieniędzmi. Podczas warsztatów zostały zaprezentowane i omówione zależności pomiędzy stylem zarządzania finansami, a sytuacją finansową. Mieszkanki zweryfikowały swoje przekonania dotyczące kwestii finansowych wyniesione z domów rodzinnych oraz poznały sposoby rozwiązywania konfliktów i prowadzenia konstruktywnych rozmów na tematy finansowe.

-10.05.2023 r. Decyzje i ich racjonalność w zarządzaniu finansami rodzinnymi

Przy podejmowaniu decyzji finansowych czyha na nas wiele pułapek, w które może wpaść nawet doświadczony bankier. Rozległa wiedza ekonomiczna nie wystarczy, aby ustrzec się przed wszystkimi błędami. Tutaj przydaje się trochę psychologii. Jak zatem podejmować decyzje finansowe i czego się wystrzegać? Dlaczego decyzje finansowe nie są perfekcyjnie racjonalne i czy ludzie są tego świadomi? Na te pytania szukaliśmy odpowiedzi podczas dzisiejszych warsztatów. Dodatkowo mieszkanki miały możliwość sprawdzenia swoich predyspozycji i umiejętności w obszarze finansów z wykorzystaniem profesjonalnego testu psychologicznego - testu pomiaru Skali Postaw Wobec Pieniędzy.

-18.05.2023 r. ABC ekonomiki rodziny

Podczas zajęć przyglądaliśmy się naszym finansom, i szukaliśmy rozwiązań, które umożliwiają nie tylko terminowe regulowanie wszystkich zobowiązań, ale również odkładanie kilkuset złotych i pozostawienie środków na drobne przyjemności. Uczestniczki kształtowały praktyczne umiejętności w zakresie analizy i planowania swoich wydatków (system kopertowy), a także tworzenia zestawień dochodów i wydatków (planer budżetu). Dyskutowaliśmy, zastanawiając się nad zasadnością kontrolowania wydatków. Okazuje się, że takie podejście do finansów wcale nie musi odbierać radości z robienia zakupów. Pozwala natomiast na pełen spokój i komfort – nie trzeba bowiem martwić się o ewentualny brak środków w razie nieprzewidzianych wydatków.

-07.06.2023 r. Rodzina w kryzysie finansowym zagrożenia i możliwości wsparcia

Problemy finansowe zwykle narastają w czasie i dlatego w spiralę zadłużenia wpadamy niepostrzeżenie. Taka sytuacja działa niekorzystnie nie tylko na stan portfela, ale również na stan emocjonalny. Podczas dzisiejszych zajęć mieszkanki dowiedziały się jakie kroki podjąć, aby w przypadku kłopotów finansowych uniknąć egzekucji komorniczej oraz związanego z tym stresu. Poznały również rozwiązania umożliwiające wydostanie się z pułapki narastających długów m.in. instytucję upadłości konsumenckiej oraz kredytu konsolidacyjnego.

-05.07.2023 r. Podstawy oszczędzania jak osiągnąć stabilizację finansową

Oszczędzanie to niełatwa umiejętność. Wiąże się z koniecznością odłożenia w czasie realizacji wymarzonego celu, nierzadko też zmusza nas do wyrzeczeń. Dlaczego ludzie oszczędzają? Jakie są sposoby oszczędzania? Oszczędzanie jest bowiem dość kłopotliwe dla każdego, ale największe problemy mają osoby, które zarabiają mało. Niewielka wypłata sprawia bowiem, że pieniądze trzeba odkładać dłużej i w mniejszych ilościach. Mimo to da się oszczędzać, mało zarabiając. Jak? Mieszkanki podczas zajęć dzieliły się swoimi sposobami na oszczędzanie. Zapoznały się również z różnymi sprawdzonymi metodami, a także prowadziły dyskusję na temat kluczowego elementu z dziedziny psychologii oszczędzania jakim jest motywacja.

-22.08.2023 r. Style zarządzania finansami w rodzinie

Zarządzanie finansami rodzinnymi to bardzo ważny element życia - każdy może bardzo dużo zyskać, jeśli będzie dobrze zarządzać pieniędzmi. Podczas warsztatów zostały zaprezentowane i omówione zależności pomiędzy stylem zarządzania finansami, a sytuacją finansową. Mieszkanki zweryfikowały swoje przekonania dotyczące kwestii finansowych wyniesione z domów rodzinnych oraz poznały sposoby rozwiązywania

konfliktów i prowadzenia konstruktywnych rozmów na tematy finansowe z partnerem.

- 04.09.2023 r. Świadomość konsumentcka Spotkanie z Miejskim Rzecznikiem Praw Konsumenta

Spotkanie miało formę poradnictwa w zakresie ochrony praw konsumenta, miało na celu uświadomienie praw, jakie przysługują nam gdy dokonujemy zakupów, a towar nie odpowiada wymogom. Prowadząca zwróciła również uwagę na promocję oraz ostrożne korzystanie z usług finansowo-bankowych.

- 06.09.2023 r. Decyzje i ich racjonalność w zarządzaniu finansami rodzinnymi

Sposób podejmowania decyzji podlega różnym ograniczeniom i pułapkom, w które może wpaść nawet doświadczony bankier. Rozległa wiedza ekonomiczna nie wystarczy, aby ustrzec się przed wszystkimi błędami. Tutaj przydaje się trochę psychologii. Jak zatem podejmować decyzje finansowe i czego się wystrzegać? Dlaczego decyzje finansowe nie są perfekcyjnie racjonalne i czy ludzie są tego świadomi? Podczas warsztatów zostały omówione style i determinanty podejmowania decyzji finansowych oraz scharakteryzowane typy tożsamości finansowej. Celem warsztatów było nabycie wiedzy do świadomego zarządzania finansami rodzinnymi.

- 23.09.2023 r. ABC ekonomiki rodziny

Podczas zajęć przyglądaliśmy się naszym finansom, i szukaliśmy rozwiązań, które umożliwiają nie tylko terminowe regulowanie wszystkich zobowiązań, ale również odkładanie kilkuset złotych i pozostawienie środków na drobne przyjemności. Uczestniczki kształtowały praktyczne umiejętności w zakresie analizy i planowania swoich wydatków (system kopertowy), a także tworzenia zestawień dochodów i wydatków (planer budżetu). Dyskutowaliśmy, zastanawiając się nad zasadnością kontrolowania wydatków, a na zakończenie wymieniliśmy się swoimi sprawdzonymi sposobami na oszczędzanie. Celem warsztatów było nabycie wiedzy do świadomego zarządzania finansami rodzinnymi

- 05.10.2023 r. Rodzina w kryzysie finansowym

Problemy finansowe zwykle narastają w czasie. Na początku trudno zauważyć, że masz jakieś kłopoty ze spłacaniem zobowiązań. Niepostrzeżenie wpadasz w spiralę zadłużenia, która działa niekorzystnie nie tylko na stan Twojego portfela, ale również na Twój stan emocjonalny. Podczas dzisiejszych zajęć mieszkanki dowiedziały się jakie kroki podjąć, aby w przypadku kłopotów finansowych uniknąć egzekucji komorniczej oraz związanego z tym stresu. Poznały również rozwiązania umożliwiające wydostanie się z pułapki narastających długów m.in. instytucję upadłości konsumenckiej oraz kredytu konsolidacyjnego.

- 06.11.2023 r. Podstawy oszczędzania – jak osiągnąć stabilizację finansową

Mieszkanki podczas zajęć dzieliły się swoimi sposobami na oszczędzanie. Zapoznały się również z różnymi sprawdzonymi metodami, a także prowadziły dyskusję na temat kluczowego elementu z dziedziny psychologii oszczędzania jakim jest motywacja. Podsumowaniem był wniosek, że istotne w oszczędzaniu są konsekwencja i cierpliwość, ale... nie nauczymy się ich od razu. Trzeba dać sobie czas na błędy i wyciągać z nich wnioski. Jeśli w pierwszym miesiącu udało nam się oszczędzić mniej, niż zakładaliśmy – nie zniechęcajmy się. Każda nawet najmniejsza kwota odłożonych pieniędzy jest ważna, bo jak mówi przysłowie „ziarno do ziarnka....” Celem warsztatów było nabycie wiedzy dotyczącej metod i mechanizmów oszczędzania.

- 08.12.2023 Sposoby na tanie Święta

Czy Święta muszą być drogie? Nie, ale trzeba je urządzić z głową. Rosnące ceny w sklepach stawiają nam coraz większe wyzwanie, by wyprawić Boże Narodzenie w sposób oszczędny, ale mamy swoje sposoby! Dzisiaj podczas zajęć stworzyliśmy krótki przewodnik, jak ograniczyć koszty przygotowywania Świąt i prezentów, nie zmniejszając jednocześnie zadowolenia z celebrowania wspólnie spędzonego czasu oraz radości obdarowywania i otrzymywania podarunków.

- Zasady savoir-vivre i kultury w praktyce

- 28.01.2023 r. – Podstawy kultury osobistej

Dla prawidłowego funkcjonowania jednostki w społeczeństwie kluczowe jest budowanie więzi społecznej poprzez zasady prawidłowej kultury osobistej. Sposób witania się, prowadzenia rozmowy, spożywania posiłków oraz wygląd zewnętrzny tworzą wizerunek naszej osoby, który wpływa na nasze relacje z innymi ludźmi. Stosując zasady kultury osobistej możemy więc okazywać innym szacunek, akceptację i wpływać na to w jaki sposób inne osoby nas postrzegają. Ucząc się poprawnych zachowań walczymy ze stereotypami oraz zwiększamy swoją wiedzę by być bardziej świadomymi i tolerancyjnymi członkami społeczeństwa. Celem zajęć było poznanie zasad kultury osobistej.

- 25.02.2023 r. – Higieniczne życie

Higiena kojarząca się z czystością to w rzeczywistości znacznie szersze pojęcie. Higiena oznacza wpływ środowiska zewnętrznego na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka dlatego tak ważne jest poznawanie i prawidłowe funkcjonowanie w naszym środowisku. Na zajęciach kobiety poznały zasady odpowiedniego funkcjonowania w wielu zakresach życia.

- 13.03.2023 r. – Generalne porządki w domu

Chaos w domu zabiera nam energię i chęci do działania. Porządek natomiast wnosi w nasze życie ład i harmonię, która jest bardzo ważna w zachowaniu zdrowia. Przytłoczenie obowiązkami i bałaganem jest demotywuujące, zaś zorganizowanie przestrzeni i czasu wprowadzą spokój do naszego życia. Dzięki radom japońskiej specjalistki od sprzątanego Marie Kondo, kobiety poznały nie tylko sposoby na robienie porządków w domu, ale także jego utrzymanie.

- 06.04.2023 r. – Zasady spożywania posiłków

Celem zajęć było poznanie zasad kulturalnego spożywania posiłków i zachowań przy stole. Mieszkanki poznały zasady ułożenia zastawy stołowej, podawania i nakładania potraw jak i zasady posługiwania się sztucami. Ważnym aspektem była także nauka niewłaściwych oraz tych prawidłowych zachowań przy stole, mogących wprować w zakłopotanie naszych gości lub gospodarzy, czy też w przypadku tych właściwych, dających okazję do wykazania się wysoką kulturą osobistą.

- 12.05.2023 r. Ukryta grzeczność

Przestrzeganie norm i zasad grzecznościowych jest bardzo ważnym aspektem kultury osobistej. Na zajęciach mieszkanki poprzez zabawy w grupie poznały zachowania oraz aspekty życia codziennego, którymi okazujemy szacunek nie tylko osobom ale także instytucjom takim jak Sąd, Szkoła oraz zakłady pracy.

- 09.06.2023 r. Garderoba eleganckiej kobiety

Ubiór jest bardzo ważną częścią naszego wizerunku. Daje sposobność by wyrażać siebie poprzez własny styl i ciekawe stylizacje. Warto pamiętać jednak o zasadach tworzenia stylizacji tak by były one dopasowane do naszej sylwetki, wieku i okazji. Na zajęciach mieszkanki wykonały analizę kolorystyczną, poznały dzięki niej kolory które najbardziej podkreślają ich piękno. Nauczyły się również mierzyć, by móc prawidłowo dopasować odzież i obuwie do swojego ciała.

- 07.07.2023 r. Słowa, gesty i mimika

Elementy komunikacji werbalnej oraz niewerbalnej pozwalają odbiorcy szerzej spojrzeć na przekaz otrzymywany od nadawcy taki jak: intencje, emocje a także oczekiwania. Celem zajęć było poznanie sposobów na prawidłowe okazywanie emocji. Kontrolowanie swojego zachowania poprzez uważne dobieranie słów, mimiki i gestów pomaga budować prawidłowy, pozytywny wizerunek naszej osoby.

- 20.08.2023 r. – Kultura w komunikacji bezpośredniej i pośredniej

Sposób prowadzenia rozmowy, bogactwo językowe i dostosowany do sytuacji ton, w dużym stopniu charakteryzują człowieka i jego poziom kultury. Umiejętność prowadzenia interesującej rozmowy, piękne i logiczne mówienie przyczynia się do sukcesów zawodowych oraz jest nieocenione w kontaktach towarzyskich. Chociaż często o tym zapominamy - właściwy sposób prowadzenia konwersacji jest nieodłączną częścią dobrych manier.

- 10.09.2023 r. Mój wizerunek czyli sztuka autoprezentacji

Do codziennych aspektów życia należy prezentowanie innym swoich poglądów, opinii, wiedzy. Sytuacje te nie należą do najłatwiejszych, ponieważ na ogół towarzyszy nam trema, zdenerwowanie i obawa, że nie pokażemy się z najlepszej strony. Tego rodzaju sytuacje mają miejsce np. podczas rozmowy kwalifikacyjnej, gdzie musimy zaprezentować nie tylko swoje „ja” ale także swoją wiedzę. Dlatego podczas zajęć uczestniczki wykonały szereg zadań: trenowanie skutecznej komunikacji, przygotowanie do autoprezentacji lub innych występów publicznych. Głównym celem warsztatów było kształtowanie świadomości swojego wizerunku, a także poszerzenie wiedzy dotyczącej etykiety, kształtowania umiejętności sprawnego wypowiadania się na forum, prezentowania siebie i motywowania do samorozwoju i samokształcenia.

- 30.10.2023 r. Zachowanie w miejscach publicznych

Savoir – vivre dotyczy wielu dziedzin, od reguł zachowania przy stole, poprzez zwyczaje panujące w biznesie, w miejscach publicznych, kończąc na zasadach poprawnego pisanie maili i smsów. Jest ciągle udoskonalany w związku z postępowaniem cywilizacji i zmianą stylu życia ludzi. Dobre maniery to podstawa, które świadczą o naszym wychowaniu i kulturze osobistej. O dobrym wychowaniu świadczy nie tylko, co mówimy, ale także nasza mimika, sposób bycia, postępowania oraz życzliwość wobec innych. Celem warsztatów było poznanie podstawowych zasad savoir – vivre w różnych sytuacjach życia codziennego, kształtowanie własnego wizerunku w oczach innych, kształtowanie reguł grzeczności oraz określenie niezbędnych zasad właściwego zachowania się w urzędzie, kinie, autobusie.

- 27.11.2023 r. Moja postawa wobec świata. Upředzenia a akceptacja

Jedną z umiejętności, którą warto w sobie rozwijać, jest nieuleganie stereotypom i upředzeniom, dystansowanie się wobec takich zbyt ogólnych i zwykle mylnych przekonań. Upředzenia i dyskryminacja to często podstawowe przyczyny konfliktów między ludźmi. Współczesne społeczeństwo jest bardzo zróżnicowane, w związku z tym umiejętność zrozumienia i akceptacji różnorodności staje się kluczową kompetencją dla wszystkich ludzi. Celem zajęć było zrozumienie, jakie mogą być konsekwencje upředzeń i jak łatwo jest popełnić błąd w ocenie innych ludzi.

- 10.12.2023r. Wychowanie kulturalnego i dobrego dziecka

Naukę dobrych manier warto rozpocząć jak najwcześniej. Najłatwiej uczyć dziecko w codziennych, normalnych sytuacjach oraz należy pamiętać, że dzieci naśladowują zachowanie rodziców i najbliższych osób. Poznanie zasad savoir – vivre’u to proces rozpisany na wiele lat, należy wprowadzać go konsekwentnie i stopniowo. Okazując dobre maniery okazujemy szacunek innym ludziom. Wystarczy wdrożyć i ćwiczyć kilka podstawowych zasad aby nasze dzieci były postrzegane jako uprzejme, grzeczne i miłe. Celem warsztatów było kształtowanie zasad dobrego wychowania w różnych formach aktywności zabawowej, podkreślanie znaczenia kultury w zachowaniu oraz zachęcanie do używania przez dzieci zwrotów grzecznościowych, nauki szacunku do drugiego człowieka.

g. Wspieranie aktywnych form spędzania wolnego czasu, wspólne obchodzenie świąt i uroczystości

- Wspólne obchodzenie świąt i uroczystość

- 14.02.2023 r. Walentynki

To święto nie tylko zakochanych, w placówce był to czas na wspólne spędzenie czasu w atmosferze radości, życzliwości, szacunku i pamięci o innych. Mamy otrzymały laurki.

- 16.02.2023 r. Tłusty Czwartek

W placówce było wyjątkowo wesoło i międzynarodowo, dzień ten obchodziliśmy, łącząc ze sobą polskie tradycyjne objadanie się pączkami i faworkami, ale nie tylko tymi znanymi w polskiej tradycji, ale również przygotowanymi przez nasze wolontariuszki ciastem.

- 08.03.2023 r. Dzień Kobiet

Dzień Kobiet to wyjątkowe Święto w Centrum Kryzysowym. Dzień, w którym świętujemy siebie, naszą kobiecość, delikatność i motywacje. Kobiety muszą łączyć trudne role matki, żony, córki, siostry, koleżanki, pracownika. Rozmowy głębokie i te zabawne umilił dodatkowo słodki poczęstunek. Na pamiątkę tego dnia mieszkanki miały okazję zrobić sobie zabawne zdjęcia.

02.04,08.04,09-10.04r.Wielkanoc

Świętowanie w placówce rozpoczęliśmy od Niedzieli Palmowej – dzieci wraz z mamami przygotowały własnoręcznie palmę, w Wielką Sobotę został przygotowany wspólny koszyczek wielkanocny. Niedzielę Wielkanocną rozpoczęliśmy od Radosnego Alleluja następnie zasiedliśmy do wspólnego śniadania. Po świątecznym śniadaniu odbyło się poszukiwanie jajeczek i zajączków które sprawiły dzieciom wiele radości. W Poniedziałek dzieci zachowały tradycję Śmigusa Dyngusa.

- 26.05.2023 r. Dzień Matki

Dzień ten obchodziliśmy bardzo uroczyście, dzieci zaprezentowały swoje możliwości wokalne, recytatorskie i ruchowe. Zakończeniem pięknego dnia była niespodzianka w postaci zajęć dla dzieci i mam, podczas których wykonane zostały pamiątkowe obrazki magnetyczne.

- 16.11-21.11.2023 r. Międzynarodowy Dzień Tolerancji oraz Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień

21 listopada obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Tolerancji oraz Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień. Takie dni przypomniały wszystkim, że warto zatrzymać się na chwilę -zastanowić nad własnym życiem, uczynić drobny gest życzliwości w stronę drugiego człowieka poprzez ciepły uśmiech, miłe słowo, uprzejmość, ale też uwrażliwić społeczeństwo na wszelkiego rodzaju przejawy nietolerancji i dyskryminacji, przypomnieć, że każdy człowiek zasługuje na szacunek i akceptację, bez względu na wygląd, pochodzenie, kulturę, religię.

- 25.11.2023 r – 10.12.2023 r. 16 Dni bez Przemocy

Lokalna Kampania Społeczna w ramach Międzynarodowej Akcji 16 Dni Bez Przemocy – „WIDZISZ, REAGUJ , PAMIĘTAJ !”, której celem było uświadomienie społeczeństwa w kwestii konieczności reagowania w sytuacji zagrożenia na negatywne zjawiska społeczne – agresja, przemoc, krzywdzenie dzieci. Widzisz, Reaguj odnosi się do Międzynarodowego Znak Pomóż Mi oraz Pamiętaj do mitów związanych z przemocą, które ciągle są obecne w świadomości społecznej np. Przemoc w rodzinie to problem marginesu społecznego; Alkoholizm jest przyczyną przemocy; Gwałt w małżeństwie nie istnieje. Psychoedukacja dotycząca tematu poprzez lokalne media i media społecznościowe.

- 24-26.12.2023 r. Boże Narodzenie

Wigilia to szczególnie czas pełen ciepła, współdzielenia i solidarności. To wyjątkowy czas, gdy nasze myśli biegną ku rodzinie, przyjaciołom, najbliższym. Niestety nie każdy z nas ma z kim zasiąść do wigilijnego stołu, połamać się opłatkiem, złożyć życzenia. W święta nikt nie powinien być sam, dlatego też cieszy fakt, że tak licznie zgromadziliśmy się by tego wieczoru być po prostu razem. Dla pań był to nie tylko czas na posiłek

wigilijny, ale przede wszystkim moment budowania wspólnoty i doświadczenia wspólnego świętowania.

- 31.12.2023 r. Sylwester/Nowy Rok

Zwyczaj hucznego obchodzenia sylwestra cieszy się ogromną popularnością i wielu z nas nie wyobraża sobie nawet rozpoczęcia Nowego Roku bez dobrej zabawy. W noc z 31 grudnia na 1 stycznia ulice całego świata rozbrzmiewają śmiechem i muzyką, którym towarzyszą toasty, sztuczne ognie, petardy i noworoczne życzenia. Mieszkanki wraz ze swoimi dziećmi również świętowały ostatni dzień roku i pierwszy dzień Nowego 2024 Roku. Podczas nocy sylwestrowej były słodkości i wspaniała zabawa przy dźwiękach muzyki.

- Wspólne spędzanie czasu wolnego – raz w kwartale

- 07.02.2023 r. Dzień Pizzy

W „Międzynarodowy Dzień Pizzy”. Nasza palcówka zamieniła się w prawdziwe, włoską pizzerię. Na zajęciach dzieci miały okazję zobaczyć jak powstaje ten kultowy włoski placek i jakich składników potrzeba, aby go przygotować. Poznały historię jego powstania oraz dowiedziały się, z którego kraju pochodzi. Kulminacyjnym punktem tego wyjątkowego dnia było oczywiście przekąszanie przepysznej, samodzielnie przygotowanej domowej pizzy. To był niezwykle smakowity dzień!

- 24.06.2023 r. Grill

Wychowawcy Centrum Kryzysowego Caritas wraz z mieszkankami i ich dziećmi spotkali się podczas wspólnego grillowania. Czas spędzony razem umocnił więzi między mieszkankami i ich dziećmi, pozwolił na chwilę zapomnienia, szczerze rozmowy, chwile wzruszenia i chwile radości.

-03.08.2023 r. Pożegnanie Klary wolontariuszki Europejskiego Korpusu Solidarności

Spotkanie było okazją do podsumowania wspólnie spędzonego czasu w okresie styczeń –lipiec, oraz podziękowania za pomoc, zaangażowanie na rzecz placówki i jej mieszkańców.

- 19.12.2023 r. Świąteczne pierniki

Pierniki to nieodzowny element świąt Bożego Narodzenia, a pieczenie pierników bożonarodzeniowych to jeden z przyjemniejszych obowiązków w okresie przedświątecznym. Mieszkanki w ramach aktywnego spędzania czasu wolnego wspólnie przygotowały pyszne pierniki. Wspaniały zapach unosił się w całej placówce i wprawił wszystkich w świąteczny nastrój.

h. Spotkania z członkiem Zespołu Interdyscyplinarnego w celu rozwiązania bieżących spraw wynikających z funkcjonowania podopiecznych w placówce: 31.01.2023 r., 15.02.2023 r., 27.03.2023 r., 26.04.2023 r., 16.05.2023 r., 29.06.2023 r., 31.07.2023 r., 31.08.2023 r., 25.09.2023 r., 11.10.2023 r., 08.11.2023 r., 04.12.2023 r.

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

- a. Zapewnienie schronienia - pomoc otrzymało 55 osób, 24 kobiety i 31 dzieci,
- b. Pomoc socjalną – pomoc otrzymali wszyscy podopieczni zgodnie z potrzebami.
- c. Przeprowadzenie diagnozy sytuacji dziecka - w okresie sprawozdawczym w trosce o dobro dzieci wystąpiono o wgląd w sytuację dzieci w stosunku do 10 małoletnich.
- d. Zapewnienie wsparcia – przezwyciężenie zauważonych problemów

- **Zajęcia logopedyczno-terapeutyczne**

- **22.01.2023 r. – Zabawy logopedyczne – świat zwierząt**

Podczas zajęć dzieci dowiedziały się, kto mieszka na farmie, jak te zwierzęta mówią i jak wyglądają. Zorganizowane zostało wiele zabaw: dźwiękonaśladowcze, rozpoznawanie zwierząt po odgłosach, układanki, logopedyczne zabawy multimedialne. Zajęcia bardzo spodobały się dzieciom.

- **20.02.2023 r. – Sensoplastyka**

Podczas zajęć dzieci stymulowały wszystkie zmysły: węch, wzrok, dotyk, smak, słuch, budowały świadomość swojego ciała i przestrzeni, rozwijając tym samym kompetencje intra oraz interpersonalne, a przede wszystkim świetnie się bawiąc. Zajęcia odbyły się na bazie wyłącznie bezpiecznych składników spożywczych. Na wolnej przestrzeni, dzieci brudziły się tworząc swoje własne sensoryczne masy. Było pachnąco, kolorowo, lepko, sypko, słodko, gorzko, miękko, twardo, zabawnie i relaksująco!

- **11.03.2023 r. – Zabawy logopedyczne**

Głównym tematem zrealizowanych zajęć logopedycznych były urodziny pluszowego misia. Celem zajęć było sprawianie narządów artykulacyjnych, prawidłowa wymowa głoski SZ, Ż, CZ. Podczas zabawy dzieci wysłuchały wiersza „Urodziny misia Zbysia”, dzielnie powtarzały fragmenty z elementami dźwiękonaśladowczymi z głoską R, wykonywały ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne, ćwiczenia artykulacyjne z głoską SZ, ćwiczenia fonacyjne z samogłoskami. Nie zabrakło oczywiście typowych urodzinowych zabaw, takich jak zdmuchiwanie świeczek na torcie, dmuchanie balonów, czy zabawa z urodzinowymi trąbkami.

- **08.04.2023 r- Bajkoterapia- jestem wyjątkowy**

Podczas tych zajęć dzieci wysłuchały bajki *Przygody Fenka, jest to* bajka terapeutyczna, która wspiera dziecko w akceptacji samego siebie w sytuacji, kiedy widocznie różni się ono do pozostałych rówieśników przez swój wygląd czy przypadłość i pokazuje, że wielu z nas jest w czymś „inne” od pozostałych.

- **06.05.2023 r. Gra terenowa Po Polsce**

Podczas zajęć młodzież mieszkająca w placówce, zagrała w edukacyjną wersję znanej wszystkim gry podchody. Celem gry było poznanie historii Polski, jej najpiękniejszych zakątków, miast a przede wszystkim uświadomienie młodym uczestnikom istoty tożsamości narodowej oraz przywiązania do swojego kraju.

- **06.05.2023 r. Pucio i zabawy dźwiękonaśladowcze**

Podczas wspólnych zabawy, czytania książeczek z serii Pucio, śpiewania piosenek dzieci poznawały nowe słowa, ćwiczyły oddech, głos i wymowę.

- **23.06.2023 r. Zbyt mali na uzależnienia**

Głównym celem zajęć dla dzieci było przekazanie wiedzy na temat zagrożeń i konsekwencji nadmiernego używania telefonu komórkowego oraz zapoznanie się z alternatywnymi sposobami spędzania czasu wolnego.

- **01.07.2023 r. Gry i zabawy stymulujące psychoruchowy i językowy rozwój**

Zajęcia odbyły się w formie zabawy. Polegały na tańczeniu, śpiewaniu, robieniu śmiesznych min, a także dmuchaniu baniek, piórek czy przesyłaniu buziaków. Nie zabrakło również edukacyjnych gier logopedycznych.

- **26.08.2023 r. Plastyka ekspresywna**

Podczas zajęć w warunkach nieskrępowanego procesu twórczego, przy zapewnieniu odpowiedniej przestrzeni, narzędzi i swobody działania dzieci rozbudzały zamiłowania artystyczne.

- 28.09.2023 r. Malowanie muzyki

Podczas zajęć postanowiliśmy nieco poeksperymentować i popuszczając wodze fantazji, spróbować namalować dźwięk.

- 14.10.2023 r. Ćwiczenia wspomagające artykulację

Podczas zajęć dzieci wykonywały ćwiczenia rozwijające narządy artykulacyjne i usprawniające mowę. Zajęcia te odgrywają istotną rolę w stymulacji oraz kształtowaniu rozwoju mowy i języka, mają na celu zapobieganie powstawaniu zaburzeń mowy oraz nasileniu już istniejących nieprawidłowości zakresu logopedii.

- 18.11.2023 r. Światowy Dzień Praw Dziecka – Bajkoterapia

Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka to święto, o którym warto pamiętać. Poprzez uczestnictwo w zajęciach najmłodszy mieszkańcy dowiedzieli się jakie mają prawa i obowiązki. Wykonane zostały również pierwsze dowody osobiste.

-16.12.2023 r. Logopedia-Ćwiczenia emisyjno-głosowe.

Podczas grudniowych zajęć logopedycznych dzieci wykonywały tematyczne ćwiczenia emisyjno - głosowe. Tematem przewodnim były oczywiście nadchodzące święta Bożego Narodzenia i uwielbiana przez dzieci postać świętego Mikołaja.

- e. Wsparcie dzieci w rozwoju edukacyjnym, systematyczna pomoc w nadrabianiu zaległości szkolnych;

Po zapoznaniu się z sytuacją dzieci oraz z dotychczasowymi efektami dotyczącymi funkcjonowania edukacyjnego i wstępnym ustaleniu czy trudności edukacyjne i zaległości szkolne wynikają ze specyfiki funkcjonowania ucznia w różnych zakresach, czy też wymagane jest szersze wsparcie specjalistyczne kadra placówki miała na celu tworzenie odpowiednich warunków do dalszego rozwoju edukacyjnego.

Przede wszystkim zwracano uwagę na następujące aspekty: wzbudzenie w dzieciach motywacji do nauki, radzenie sobie w sytuacjach trudnych dotyczących szkoły, konieczność systematycznej pracy, aby uzyskać zadawalające efekty np. w postaci dobrej oceny, poziom samodzielności w procesie uczenia.

Wychowawcy na bieżąco udzielali pomocy w zakresie opanowania materiału poprzez wspólną naukę, odrabianie prac domowych, monitoring planu lekcji i wyjść do szkoły. Dzieci otrzymywały niezbędne materiały i przybory szkolne.

Działania podejmowane wobec dzieci nie zawsze przynosiły efekty, gdyż widoczne było i jest nieprawidłowe podejście rodziców do obowiązków szkolnych dzieci. Matki bagatelizują brak przygotowania do szkoły, brak pracy domowej, oceny niedostateczne, zezwalają na absencję. W tej kwestii wychowawcy wielokrotnie prowadzili rozmowy motywująco-dyscyplinujące dotyczące odpowiedzialności za kwestie edukacyjne dzieci, kobiety otrzymywały także odpowiednie wskazówki i narzędzia do pracy z dziećmi.

- f. Udział dzieci w zajęciach dydaktycznych i psychoedukacyjnych,

- Mały odkrywca

- 31.01.2023 r. – Jak rośliny piją wodę

Przeprowadzanie eksperymentów rozwija dziecięcą ciekawość świata i kreatywność. Dzieci zdobywając wiedzę w ekscytujący sposób uczą się spostrzegać otaczający je świat jako pełen niezwykłych wręcz magicznych zjawisk. Na własne oczy mogą dostrzegać jak zachodzą procesy, które w pełni zrozumieją dopiero w Szkole. Wpojenie zainteresowania i kreatywności wspiera rozwój zarówno edukacyjny jak i osobowościowy dziecka.

- 12.02.2023 r. – Lampa lawa

Dzieci samodzielnie wykonywały Lampy Lawy, przy pomocy butelki, oleju i wody mogły zobaczyć właściwości różnych płynów. Lampa Lawa to nie tylko ciekawy i kreatywny eksperyment, ale także super zabawa.

- 26.03.2023 r. – Jak wędruje woda

Na zajęciach dzieci wykonały eksperyment „Jak wędruje woda”. Na własne oczy mogły zobaczyć jak w wręcz magiczny sposób puste szklanki powoli wypełniają się kolorową wodą. Jak to możliwe? Woda przedostała się wbrew grawitacji do szklanki obok jedynie za pomocą ręcznika papierowego.

- 29.04.2023 r. – Wiosenne bałwany

W ramach zajęć dzieci wykonały sztuczny śnieg, w ten sposób poprzez zabawę wróciły do zimy, powstały już wiosenne bałwany.

- 31.05.2023 r. Powstawanie kryształów solnych

Mali odkrywcy poznawali na zajęciach proces krystalizacji. Każde dziecko sporządziło własną miksturę barwionej wody by powstałe kryształy stały się wyjątkowe. Oczekując na efekty dzieci miały okazję użyć soli w zupełnie innej postaci. Łącząc sól kryształową z mąką i wodą powstała masa solna, z której powstały przeróżne kształty.

24.06.2023 r. Ciecz nienewtonowska

Na zajęciach dzieci dowiedziały się o istnieniu cieczy nienewtonowskiej. Tylko co to oznacza, czy są ciecz nienewtonowskie i kim był Newton? Dzieci poznały legendarną historię ze spadającym jabłkiem na głowę Newtona. To ono przyczyniło się do nazwania i wprowadzenia do nauki pojęcia „grawitacja” czyli siły przyciągania, której jednostką miary jest Newton.

- 06.07.2023 r. Magiczne balony

Na zajęciach dzieci wykonały eksperyment z użyciem balonów. Przedmiot kojarzący się z zabawami i świętowaniem posłużył do poznania ekscytujących reakcji chemicznych. Dzięki temu ciekawemu eksperymentowi dzieci wykonały samo-dmuchające się balony oraz niepękające balony.

- 27.08.2023 r. Wulkan w domu

Wulkan w domu to inspirujący, ekscytujący eksperyment umożliwiający dzieciom nie tylko poznanie niesamowitych sił przyrody i chemii. To niesamowita okazja na zabawę i rozwijanie kreatywności najmłodszych.

15.09.2023 r. Co pływa – co tonie?

Na zajęciach dzieci postanowiły zamienić się w małych badaczy. Sprawdzały, które przedmioty pływają po powierzchni wody, a które toną. Wypełniły miskę wodą i skompletowały różne przedmioty. Dzieci kolejno sprawdzały, czy dany przedmiot tonie czy nie, wkładając go do wody. Próbowaly również zgadnąć, które przedmioty utrzymają się na powierzchni wody, a które utoną. Obserwowaliśmy i omawialiśmy, co dzieje się z tymi przedmiotami, wyciągając wnioski. Celem zajęć było rozbudzenie ciekawości otaczającym światem, rozwijanie myślenia przyczynowo – skutkowego oraz kształtowanie umiejętności prowadzenia obserwacji i wyciągania wniosków.

- 29.10.2023 r. Malowanie po mleku

Doświadczenia uczą formułowania prostych wniosków, co uczy myślenia problemowego. Dzieci wykonały magiczne rysunki na mleku oraz piance do golenia. Celem zajęć było rozwijanie wyobraźni plastycznej, poznawczej, wyzwalanie inicjatywy twórczej, doskonalenie sprawności manualnych oraz stwarzanie sytuacji sprzyjających aktywizowaniu myślenia i doskonaleniu sprawności umysłowych.

- 28.11.2023 r Ciepło w ruchu

Na zajęciach dzieci obserwowały wiele ciekawych zjawisk, były aktywne i z ciekawością wypatrywały efektu

doświadczenia. Obserwowały jak zachowuje się ciecz na dnie naczynia, która w wyniku ciepła, zwiększała swoją objętość a zmniejszała gęstość, co sprawiło, że przemieszczała się w stronę powierzchni. Poznały zjawisko konwekcji, które wytwarzało się pomiędzy dwiema cieczami. Celem zajęć było wykonanie eksperymentu, kształtowanie umiejętności uważnego słuchania poleceń, przestrzegania zasad bezpieczeństwa, umiejętności skupiania uwagi oraz aktywne spędzanie czasu wolnego.

-29.12.2023r. Kolorowe eksperymenty

Ważnym elementem nauki poprzez zabawę jest rozwój u dzieci ich naturalnej pasji odkrywania świata poprzez ciekawe doświadczenia i eksperymenty. Nie ma dziecka, którego nie interesują eksperymenty, a jeśli do tego oni sami występują w roli małego naukowca – świetna zabawa gwarantowana. Dzieci miały dzisiaj tę możliwość i wykonały eksperyment „lawa – lampa” oraz „kolorowa tęcza”. Badaniu i obserwacji towarzyszyło napięcie, które dostarczyło dzieciom wiele różnorodnych przeżyć: zadowolenia, radości z tego co poznały, odkryły. Ten ładunek pozytywnych emocji, jakie niesie za sobą zabawa badawcza sprawia, że ma ona ogromny wpływ na rozwój i wychowanie dziecka.

- Świąta nietypowe, zabawy szalone

- 28.01.2023 r. – Międzynarodowy Dzień Puzli

29 stycznia obchodziliśmy nietypowe święto - Międzynarodowy Dzień układania Puzli. Tego dnia zachęciliśmy nasze dzieci do takiej formy spędzenia czasu wolnego, która uczy koncentracji, cierpliwości, spostrzegawczości, a także rozwija kreatywność, wyobraźnię oraz uczy logicznego myślenia.

- 02.02.2023 r. – Dzień Naleśnika

2 lutego obchodziliśmy kolejne nietypowe święto – Dzień Naleśnika. Święto wywodzi się z Francji – Crepes tak tam się nazywają. Dzieci poznały przepis na ciasto naleśnikowe, wspólnie wymieszały potrzebne składniki i przygotowały swoje pyszne naleśniki. Najprzyjemniejszą częścią naszych zmagania była degustacja wspaniałych przysmaków, przyrządzonych na słono i na słodko.

- 25.03.2023 r. – Dzień Dentysty

5 Marca obchodzony był Dzień Dentysty, w tym dniu dzieci na spotkaniu miały okazję dowiedzieć się, jak dbać o higienę jamy ustnej, aby ząbki były zawsze zdrowe, a uśmiech błyszczał czystością. Celem głównym zajęć był wzrost świadomości i utrwalenie prawidłowych nawyków w zakresie higieny jamy ustnej, wdrażanie do systematycznego i starannego mycia zębów, kontrolowania stanu uzębienia.

- 02.04.2023 r. – Dzień Marchewki

Światowy Dzień Marchewki przypada 4 kwietnia. Idea uczczenia tego niepozornego, a niezwykle zdrowego warzywa zrodziła się w 2003 roku w Szwecji. Celebrowanie święta było pretekstem do wesołego spędzenia czasu, a także uświadomienia dzieciom, jak ważna jest zdrowa, zbilansowana dieta, pełna warzyw i owoców i jak zdrowa jest sama marchewka. Druga część to - część kulinarna, na stole gościły własnoręcznie przygotowane potrawy z marchewki np. sok, ciasto, surówka, frytki z batatów i marchewki.

- 04.05.2023 r. Dzień Strażaka

Strażacy są nieocenieni w ratowaniu ludzkiego życia. Ratuja ofiary wypadków, gaszą pożary, usuwają skutki anomalii pogodowych - są wszędzie tam, gdzie potrzebna jest pomoc. Celem zajęć było zapoznanie z zawodem i pracą strażaków, mundurem, wyposażeniem oraz skutkami powstawania pożarów, a także utrwalenie numerów alarmowych.

- 09.06.2023 r. Światowy Dzień Oceanów

Był to niezwykle ważny dzień, który przypomniał nam, że oceany są skomplikowanym i kruchym organizmem,

wciąż pełnym tajemnic. Dzieci miały okazję popodróżować palcem po świecie i poznać oceany od największego, najgłębszego i najstarszego po najmniejszy i najpłytszy ocean na Ziemi. Za pomocą gry poznały florę i faunę oceanów, kolorowały kolorowanki, tworzyły kolorowe rybki.

- 01.07.2023 r. Dzień Psa

Dzień Psa to idealny moment, aby docenić troskę i miłość, którą obdarzają nas czworonogi. Nasza placówka również uczciła Dzień Psa, zapraszając dwa wspaniałe pieski. Dzieci były przeszczęśliwe mogąc zająć się zwierzątkami: spacerowały z nimi, karmiły za zgodą opiekuna, przy okazji poznały różne rasy psów, a na koniec zajęć kolorowały pieska „swoich marzeń”. Był to wyjątkowy dzień, pełen wrażeń, radości. Była to nie tylko okazja do świętowania, czy kształtowania wrażliwości i empatii oraz odpowiedzialności, a także opiekuńczego stosunku do zwierząt oraz pracy zwierząt.

-04.08.2023 r. Dzień Arbuza

Dzień Arbuza to zabawne święto na cześć tego popularnego letniego owocu. Podczas zajęć dzieci zdobyły wiedzę na temat bogactwa arbuza w witaminy i składniki odżywcze, wykonały piękne prace plastyczne pt. „Arbuz”. Dzień Arbuza był okazją, aby zjeść jeszcze więcej arbuza niż zwykle, wypróbować ciekawy przepis a sałatkę z wykorzystaniem arbuza oraz smakowity i orzeźwiający letni napój.

- 17.09.2023 r. Dzień Kropki

Dzień Kropki to święto kreatywności, odwagi i zabawy, odkrywanie talentów, poznawanie swoich mocnych stron, pobudzanie wyobraźni i wspólna zabawa. Poprzez tworzenie i eksperymentowanie dzieci zostały zachęczone do rozwijania umiejętności zdobywania pewności siebie i przekraczania granic własnych ograniczeń. Powstały prace plastyczne, których motywem przewodnim była kropka. Poza tym było kolorowo, kropkowo i radośnie. Celem zajęć było tworzenie swoich dzieł artystycznych, niezależnie od wieku i umiejętności.

- 11.10.2023 r. Dzień Drzewa

„Dzień Drzewa” to święto, które ma na celu promowanie ochrony środowiska i wzmacnianie więzi między człowiekiem a przyrodą. Podczas zajęć dzieci wykonały „Las w stoiku” oraz piękne prace plastyczne -jesienne wielobarwne drzewo. „Dzień Drzewa” miał na celu edukację, inspirację i zachęcenie do prawidłowego korzystania z dóbr natury.

- 12.11.2023 r. Dzień Jeża

W kalendarzu nietypowych świąt mamy takie, które wręcz zachęcają do zabawy z dziećmi i kreatywnego tworzenia. Jednym z nich jest Dzień Jeża - bardzo sympatycznego kolczastego zwierza. Podczas zajęć dzieci miały okazję poszerzyć wiadomości dotyczące środowiska naturalnego jeży, ich wyglądu, odżywiania oraz tego, w jaki sposób przygotowują się do zimy, a następnie przystąpiły do wykonania jeżyków w formie plastycznej.

- 14.12.2023 r. Dzień Guzika

Dzień ten postanowiliśmy wykorzystać jako okazję do rozwijania umiejętności matematycznych i ćwiczenia motoryki małej. Celem zajęć było zapoznanie dzieci z rodzajami guzików i narzędziami niezbędnymi do szycia. Wzbogacenie słownictwa o wyrażenia związane z pracą krawcowej, ekspedientki pracującej w pasmanterii oraz zapoznanie z etapami powstawania guzika.

- Zajęcia psychoedukacyjne

- 24.04.2023 r. Międzynarodowy Dzień Książki

Międzynarodowy Dzień Książki to święto przypadające co roku 23 kwietnia, które ma na celu promowanie literatury i popularyzowanie czytelnictwa zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci. Ten dzień umożliwił dzieciom zapoznanie się z zasadami korzystania z książek oraz kształtowanie postawy poszanowania książek, był również

okazją do licznych zabaw związanych z książkami i spędzenia czasu w sposób kreatywny.

- 02.05.2023 r. Patriotyzm. Sylwetki Wielkich Polaków

Wybitni i sławni - Wielcy Polacy - ich nazwiska są znane na całym świecie. Są to postaci, które zasłużyły się w różnych dziedzinach: muzyce, malarstwie, literaturze, astronomii, historii, polityce itp. Dzieci jako uczniowie w ciągu swojej edukacji będą jeszcze niejednokrotnie wracać do tego tematu na lekcjach historii, języka polskiego, sztuki. Dlatego z wykorzystaniem quizów i zagadek edukacyjnych podczas zajęć dzieci miały dziś możliwość zapoznania się z sylwetkami oraz informacjami dotyczącymi życia, twórczości i osiągnięć wybranych postaci. Ze względu na przypadające również w dniu dzisiejszym Święto Flagi dodatkową atrakcją było ułożenie wielkiej flagi z czerwonych i białych karteczek oraz rozwiązanie krzyżówek i tworzenie puzzli z motywem symboli narodowych.

- 27.06.2023 r. Sztuka Przyjaźni

Dzieci i młodzież potrzebują przyjaciół. Chcą się komuś zwierzyć, kto jest w jakimś sensie podobny do nich, ma podobne przeżycia, kłopoty, radości, najlepiej więc, gdy jest rówieśnikiem. Wówczas ma się wspólne zainteresowania, doświadczenia, a może nawet i hobby. Podczas zajęć młodzi mieszkańcy dokonali autodiagnozy swojego poziomu „przyjacielskości”. Umożliwiła im to psychozabawa Czy jesteś dołm przyjacielem? Mieli także możliwość porozmawiania o swoich dotychczasowych doświadczeniach związanych z nawiązywaniem koleżeńskich i przyjacielskich relacji oraz wypracowania sposobów zachowania, które zwiększą ich szanse na budowanie trwałych przyjaźni.

-04.07.2023 r. Żyj zdrowo

Zdrowy styl życia to przepustka do dobrej kondycji, lepszej koncentracji, zadowolenia z ciała, a także dłuższego zdrowia. Jak zdrowo żyć? Na to pytanie szukaliśmy wspólnie z dziećmi odpowiedzi podczas dzisiejszych zajęć. Mali uczestnicy zajęć zdobywali nowe wiadomości dotyczące wartości zdrowia i dbania o nie, w tym szczególnej roli aktywności fizycznej, odpowiedniego odżywiania i odpoczynku. Starsi natomiast przypomnieli sobie jak wygląda piramida zdrowego żywienia, które produkty należy jeść, a których lepiej się wystrzegać oraz jakie aktywności i zachowania przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Swoją wiedzę na temat zdrowia wspólnie utrwaliliśmy poprzez udział w grze edukacyjnej.

-02.08.2023 r. Jestem zdolny – nasze hobby

Dziś rozmawialiśmy o naszych pasjach i hobby, a także poznawaliśmy różne rodzaje zainteresowań i możliwości aktywności. Niesamowicie jak one mogą być ciekawe i różnorodne! No i nie zawsze trzeba być w czymś najlepszym – ważne, żeby to co robimy sprawiało nam frajdę. Dlatego podczas zajęć testowaliśmy nasze talenty i próbowaliśmy swoich sił tworząc prace plastyczne i rękodzieło. Przy okazji trochę też „chwaliliśmy się” tym co lubimy robić wolnym czasie – kto wie - może ktoś zainspiruje się naszym pomysłem i odkryje swoją pasję?

- 09.09.2023 r. Uwaga, internet, telefon, komputer

Dla większości nastolatków Internet stanowi naturalną przestrzeń do komunikacji i zdobywania informacji. Młodzi ludzie dorastają wraz z mediami społecznościowymi i nie wyobrażają sobie codziennego funkcjonowania bez dostępu do sieci. Celem zajęć było uświadomienie uczestnikom różnorodnych aspektów korzystania z Internetu. Podczas spotkania rozmawiano o korzyściach i zagrożeniach „niebieskich ekranów”, zjawisku cyberprzemocy, zrobiliśmy test diagnozujący ryzyko uzależnienia od komputera oraz omawialiśmy strategie radzenia sobie z tym problemem.

- 09.10.2023 r. Zwierzęta w naszym życiu

W trakcie zajęć zwrócono uwagę na bogactwo świata zwierząt i jego różnorodność, ukazano fascynujące cechy zwierząt również tych nie cieszących się popularnością. Zastanawiano się co kieruje ludźmi, że chcą żyć

ze zwierzętami lub je posiadać oraz jak dbać o naszych domowych pupili.

- 17.10.2023 r. Przeciwdziałanie agresji

Podczas warsztatów zaprezentowane zostały informacje, dzięki którym w sposób jasny przedstawiono uczestnikom wszelkie zagadnienia związane z agresją, a więc definicje, przejawy oraz rodzaje zachowań agresywnych, a także ich konsekwencje. W trakcie zajęć nastolatki miały możliwość poznania stylów zachowań w sytuacjach konfliktowych, różnic w interpretacji zaobserwowanych sytuacji, zdobywały i ćwiczyły umiejętności wyrażania czytelnie i bezpośrednio swoich uczuć, aktywnego słuchania innych. W trakcie spotkania omówione zostały również sposoby radzenia sobie z nagromadzonym stresem, frustracją.

- 10.11.2023 r. Pielęgnacja polskich tradycji

Polskie tradycje są niezwykle ciekawe i odzwierciedlają naszą bogatą historię oraz obyczajowość. Wiele z nich odchodzi już w zapomnienie, jednak warto się czegoś o nich dowiedzieć, by w ten sposób móc zanurzyć się choćby odrobinę w naszą narodową przeszłość i tradycję. Tam tkwią przecież nasze korzenie. Podczas dzisiejszych zajęć wspólnie stworzyliśmy kalendarz świąt, które łączą się z naszymi polskimi tradycjami i obrzędami – zarówno tymi dawnymi sprzed wieków jak Noc Świętojańska, jak również najnowszymi, które dopiero niedawno zagościły w naszej kulturze jak Walentynki. Mamy nadzieję, że dzięki naszemu kalendarzowi będziemy pamiętać o tych ważnych datach, a te niezwykle, czasem zapomniane obrzędy, staną się nam nieco bliższe.

-23.12.2023 r. Moja rodzina - miłość i szacunek w relacjach

Rodzina to miejsce, gdzie zawsze jesteś kochany i akceptowany, bez względu na wszystko. To ludzie, którzy zawsze cię wspierają i dzielą z tobą radości oraz smutki. To także miejsce, gdzie uczysz się, co to znaczy być dobrym i kochającym człowiekiem. Celem zajęć było rozwijanie świadomości dzieci na temat znaczenia rodziny, miłości i szacunku w relacjach między członkami rodziny.

-27.12.2023 r. Bezpieczna zima

Podczas zajęć rozmawialiśmy też o istotnych związanych z tą porą roku zasadach – na przykład jak możemy zadbać o bezpieczeństwo zjeżdżając na sankach czy nartach ze stoku czy podczas zabawy w rzucanie śnieżkami, udziału w kuligu czy budowania własnego igła. Zajęcia miały na celu nie tylko dostarczenie informacji, ale także sprawienie, że będziemy bardziej świadomi i odpowiedzialni podczas zimowych zabaw, chroniąc siebie i innych przed potencjalnymi zagrożeniami

- Nauka prawidłowych relacji i życia we wspólnocie

- 21.01.2023 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;

- 25.01.2023 r. Urodziny Patryka

25 stycznia pierwszy raz w tym roku świętowaliśmy urodziny, były to 10 urodziny Patryka, były życzenia, Sto lat, prezent i domowe ciasto oraz wiele radości.

- 17.04.2023 r. Urodziny Bianki

Świętowaliśmy 5 urodziny, tradycyjnie przy torcie oraz zabawach ruchowych.

- 26.05.2023 r. Dzień Matki

Dzień ten obchodziliśmy bardzo uroczysto dzieci zaprezentowały swoje możliwości wokalne, recytatorskie i ruchowe. Zakończeniem pięknego dnia była niespodzianka w postaci zajęć dla dzieci i mam, podczas których

wykonane zostały pamiątkowe obrazki magnetyczne.

- 28.05.2023 r. Urodziny Anny

Urodziny w naszej placówce to jedyna w swoim rodzaju wyprawa w świat przygody, która na długo pozostaje w pamięci nie tylko małych dzieci - nastolatki również. Wspólnie z mieszkankami, dziećmi oraz koleżanką świętowaliśmy 14 urodziny Ani. Nie zabrakło pysznego tortu i poczęstunku dla wszystkich. Uroczystościom towarzyszyły spontaniczne życzenia, prezenty, radość i wzruszenie.

- 01.06.2023 r. Dzień Dziecka

Dzień Dziecka to święto, które uwielbiają wszystkie dzieci, te małe i te duże. W Naszej placówce tego dnia również nie zabrakło atrakcji i niespodzianek. Dzieci odwiedziły Pracownię Słodczy "Karmelek", w której samodzielnie tworzyły kolorowe lizaki, były też na pysznych lodach, a na koniec zabawy otrzymały niespodzianki - Pudełka Szczęścia. Wszystkim dzieciom z okazji ich święta życzyliśmy dużo zdrowia, szczęścia, spełnienia marzeń oraz beztrudnej zabawy i dużo uśmiechu. To był dzień pełen niespodzianek, radości i wielu niezapomnianych wrażeń.

- 29.09.2023 r. Urodziny Juliana

6 urodziny Juliana uczciliśmy składając życzenia, śpiewając tradycyjne „Sto lat”. Nie zabrakło oczywiście wyjątkowego prezentu dla naszego Jubilata.

- 02.12.2023 r. Urodziny Stasia

4 urodziny Stasia. Dzień urodzin to bardzo ważny dzień dla każdego dziecka. Celebrowanie urodzin rozpoczęliśmy wspólnym odśpiewaniem „Sto lat” i pysznym domowym tortem przygotowanym przez mamę jubilata. Dzieci aktywnie spędziły czas, podczas zabawy było dużo radości i uśmiechu.

- 06.12.2023 r. Mikołajki

6 grudnia naszą placówkę odwiedził bardzo miły i długo oczekiwany gość. Miał czerwony strój, długą, białą brodę i worek z podarunkami. To nie mógł być nikt inny tylko MIKOŁAJ. Święty Mikołaj obdarował wszystkie dzieci prezentami. Na twarzach dzieci malowała się wielka radość i przejęcie, a także nadzieja na kolejne spotkanie

3. Działania na rzecz byłych mieszanek i ich dzieci:

- Monitorowanie sytuacji byłych podopiecznych i ich dzieci:
Byłe mieszkanki otrzymują dalsze wsparcie po opuszczeniu placówki. Kobiety będące na początku swojej samodzielności potrzebowały dalszej pomocy w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego, radzenia sobie z dziećmi, a także rozwiązywania pojawiających się różnorodnych kryzysów. W okresie całego roku placówka wspierała i utrzymywała kontakt z 34 byłymi podopiecznymi. Korzystanie z dalszej pomocy placówki świadczy o zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa jakie oferuje Centrum Kryzysowe Caritas. Ponownie z pobytu w placówce korzystało dwie kobiety.

4. Działania na rzecz mieszkańców Koszalina

- Świadczenie porad oraz wsparcia w ramach prowadzonego Punktu Konsultacyjnego „Silni Nadzieją” dla ofiar przemocy – pomoc otrzymało 21 osób;
- Indywidualne spotkania interwencyjne mające na celu wsparcie, złagodzenie skutków kryzysu i ukierunkowanie pomocy – pomoc otrzymało 9 osób;

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

- **Remonty i konserwacje**

W minionym roku dokonywano bieżących napraw wynikających z użytkowania placówki oraz dokonano wymiany włazu dachowego i naprawy podbitki dachowej oraz modernizacji systemu telewizji przemysłowej – monitoringu.

6. Pomoc specjalistyczna w ramach wolontariatu

- **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. Zrealizowano spotkania w następujących terminach: **22.01.2023 r., 23.02.2023 r. 07.03.2023 r. 15.04.2023 r.**

- **Konsultacje i porady prawne**, pomoc w pisaniu pism procesowych związanych z sytuacją kryzysową np.: rozwód, alimenty, ograniczenie praw rodzicielskich - pomoc otrzymało 2 kobiety,

- W okresie styczeń – sierpień realizowany był wolontariat w ramach Europejskiego Korpusu Solidarności.

Część II. Sprawozdanie z wykonania wydatków

1. Rozliczenie wydatków za rok 2023			
Lp.	Rodzaj kosztu	Koszty zgodnie z umową (w zł)	Faktycznie poniesione wydatki (w zł)
I.	Koszty realizacji działań		
1.	Działania na rzecz kobiet i kobiet z dziećmi w ramach interwencji kryzysowej i ośrodka wsparcia	2 000,00	216,00 (I transza) 270,74 (II transza) 1 513,26 (III transza) 2 000,00 (łącznie)
1.3.	Materiały na warsztaty i treningi	1 000,00	0,00 (I transza) 60,74 (II transza) 939,26 (III transza) 1 000,00 (łącznie)
1.6.	Uroczystości okazjonalne	1 000,00	216,00 (I transza) 210,00 (II transza) 574,00 (III transza) 1 000,00 (łącznie)
2.	Działania na rzecz dzieci w ramach interwencji kryzysowej i ośrodka wsparcia	3 000,00	165,63 (I transza), 790,94 (II transza) 2 043,43 (III transza) 3 000,00 (łącznie)
2.1.	Materiały do prowadzenia zajęć	1 500,00	165,63 (I transza) 390,94 (II transza) 943,43 (III transza) 1 500,00 (łącznie)
2.6.	Uroczystości okazjonalne, prezenty	1 500,00	0,00 (I transza) 400,00 (II transza) 1 100,00 (III transza) 1 500,00 (łącznie)
Suma kosztów realizacji zadania		5 000,00	381,63 (I transza) 1 061,68 (II transza) 3 556,69 (III transza) 5 000,00 (łącznie)
6.	Koszty administracyjne		
6.1.	Wynagrodzenia personelu	326 400,00	74 686,70 (I transza) 102 458,07 (II transza) 149 255,23 (III transza) 326 400,00 (łącznie)
6.2.	Energia elektryczna	8 000,00	1 157,58 (I transza) 2 979,92 (II transza) 2 933,72 (III transza) 7 071,22 (łącznie)
6.3.	Gaz	26 000,00	7 545,23 (I transza) 5 755,00 (II transza) 12 379,76 (III transza) 25 679,99 (łącznie)
6.4.	Woda	5 000,00	1 424,88 (I transza) 1 826,16 (II transza) 1 748,96 (III transza) 5 000,00 (łącznie)
6.5.	Telefon	920,00	231,24 (I transza) 311,19 (II transza) 377,57 (III transza) 920,00 (łącznie)
6.6.	Wywóz nieczystości	3 550,00	843,50 (I transza) 1 161,99 (II transza)

			1 544,51 (III transza) 3 550,00 (łącznie)
6.9.	Remonty i konserwacje zakup wyposażenia	25 130,00	615,00 (I transza) 5 175,55 (II transza) 19 339,45 (III transza) 25 130,00 (łącznie)
Suma kosztów administracyjnych		395 000,00	86 504,13 (I transza) 119 667,88 (II transza) 187 579,20 (III transza) 393 751,21 (łącznie)
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		400 000,00	86 885,76 (I transza) 120 729,56 (II transza) 191 135,89 (III transza) 398 751,21 (łącznie)

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:		360 000,00 zł	78 197,18 (I transza) 108 656,61 (II transza) 172 022,30 (III transza) 358 876,09 (łącznie)	
	1.1	Kwota dotacji	360 000,00 zł	78 197,18 (I transza) 108 656,61 (II transza) 172 022,30 (III transza) 358 876,09 (łącznie)	
	1.2	Odsetki bankowe od dotacji		- zł	
	1.3	Inne przychody		- zł	
2	Inne środki finansowe ogółem ²⁾ : (należy zsumować środki finansowe wymienione w pkt 2.1–2.4)		40 000,00 zł	8 688,58 (I transza) 12 072,95 (II transza) 19 113,59 (III transza) 39 875,12 (łącznie)	
	2.1	Środki finansowe własne	40 000,00 zł	8 688,58 (I transza) 12 072,95 (II transza) 19 113,59 (III transza) 39 875,12 (łącznie)	
	2.2	Świadczenia pieniężne od odbiorców zadania publicznego	- zł	- zł	
	2.3	Środki finansowe z innych źródeł publicznych ^{2), 3)}			
		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 ²⁾	- 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 ^{4), 5)}	- zł	- zł	
4	Udział kwoty dotacji w całkowitych kosztach zadania publicznego ⁶⁾			19,55 % (I transza)	

²⁾ Wypełnić jedynie w przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

³⁾ Na przykład dotacje z budżetu państwa lub budżetu jednostki samorządu terytorialnego, funduszy celowych, środków z funduszy strukturalnych.

⁴⁾ Wypełnić jedynie w przypadku, gdy umowa dopuszczała wycenę wkładu rzeczowego.

⁵⁾ 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.

		90,00 %	27,16 % (II transza) 43,01 % (III transza) 89,72 % (łącznie)
5	Udział innych środków finansowych w stosunku do otrzymanej kwoty dotacji ⁷⁾	11,11 %	2,41 % (I transza) 3,35 % (II transza) 5,32 % (III transza) 11,08 % (łącznie)
6	Udział wkładu osobowego i wkładu rzeczowego w stosunku do otrzymanej kwoty dotacji ⁸⁾	- %	- %

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

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 Koszalińsko-Kołobrzeskiej


ks. Lukasz Bikun

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.⁹⁾

Data

POUCZENIE

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

⁶⁾ 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.

⁷⁾ 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.

⁸⁾ 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.

⁹⁾ Nie dotyczy sprawozdania sporządzanego w formie dokumentu elektronicznego.

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

