

**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.)**

DIEJEJSKI W KOSZALINIE
KANCELARIA WPŁYNĘŁO
Lidia Czyżyk

Rodzaj sprawozdania	roczne	Dnia 29. 01. 2026
Okres, za jaki jest składane sprawozdanie	STYCZEŃ - GRUDZIEŃ – 2025	L.dz. podpis Zał.

Tytuł zadania publicznego	Wsparcie działań o charakterze interwencji kryzysowych dla rodzin dotkniętych przemocą.		
Nazwa Zleceńobiorcy(-ców)	Caritas Diecezji Koszalińsko-Kołobrzeskiej		
Data zawarcia umowy	21.01.2025 r.	Numer umowy, o ile został nadany	PU.526.4.2025

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 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 51 osób 21 kobiet i 30 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. 21 kobiet i 30 dzieci, *źródłem informacji o wskaźniku są Rejestr osób i Karta przyjęcia;*

Pomoc specjalistyczna:

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

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

- Grupa wsparcia 14 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 okresie sprawozdawczym 15 kobiet przebywało w ośrodku w ramach Interwencji Kryzysowej, 6 kobiet po zakończonym pobycie w ramach Interwencji Kryzysowej podpisały kolejny kontrakt w ramach Ośrodka Wsparcia.

W ramach realizacji zadań opiekuńczo – wychowawczych kluczowym narzędziem pracy jest indywidualny kontrakt, zawierany z każdą podopieczną po przyjęciu do placówki. Dokument ten precyzuje cele współpracy, zobowiązania mieszanek (np. udział w terapiach, szkoleniach, dążenie do samodzielności). Kontrakt stanowi podstawę do monitorowania postępów i ewaluacji działań, a jego warunki są regularnie weryfikowane i dostosowywane do zmieniających się potrzeb kobiet.

Działania wychowawców dokumentowane są w rejestrze pracy z wychowawcą, który służy do odnotowywania częstotliwości i tematyki spotkań. Dzięki systematycznej dokumentacji możliwe jest śledzenie postępów mieszanek, identyfikacja barier oraz planowanie kolejnych kroków wsparcia.

Istotnym elementem pracy jest monitoring współpracy podopiecznych z instytucjami zewnętrznymi, takimi jak pracownik socjalny, asystent rodziny czy kurator sądowy. Wychowawcy Centrum aktywnie koordynują te relacje, inicjując spotkania na terenie placówki i pośrednicząc w komunikacji. Dzięki stałej współpracy z wymienionymi instytucjami udaje się zapewnić spójność oddziaływań.

f) Udział w warsztatach, mających na celu podniesienie kompetencji emocjonalno-społecznych, kształtowania praktycznych umiejętności oraz zwiększenie świadomości przysługujących praw, *źródłem informacji o wskaźniku są listy obecności i opis zajęć;*

- Przemocy mówię NIE – w warsztatach udział wzięło 13 kobiet
- Rodzicielskie wyzwania – w warsztatach udział wzięło 12 kobiet
- Odzyskać siebie - warsztaty rozwoju osobistego – w warsztatach udział wzięło 13 kobiet
- Rodzic na miarę – w warsztatach udział wzięło 18 kobiet
- Rodzinna ekonomia – w warsztatach udział wzięło 14 kobiet
- Życ w zgodzie z sobą i innymi – w warsztatach udział wzięło 12 kobiet
- Co z tą zmianą? – w warsztatach udział wzięło 15 kobiet
- Jak zadbać o rodzinę? – w warsztatach udział wzięło 12 kobiet

g) Wspieranie aktywnych form spędzania wolnego czasu, które sprzyjają niwelowaniu zachowań niepożądanych i agresywnych poprzez modelowanie właściwych postaw i form współżycia społecznego, *źródłem informacji o wskaźniku są listy obecności i opis zajęć;*

- Wspólne obchodzenie świąt i uroczystości –
Skorzystały 13 kobiet i 15 dzieci.

h) Spotkanie z członkiem Zespołu Interdyscyplinarnego w celu omówienia bieżących spraw związanych z funkcjonowaniem podopiecznych w placówce, *źródłem informacji o wskaźniku są Protokoły z zebrań;* Zebrania zaplanowane były w cyklu comiesięcznym.

Poprzez realizację powyższych działań na rzecz grupy docelowej stworzone zostały warunki do odbudowania bezpieczeństwa psychicznego i fizycznego, a różnego typu oddziaływanie służyło rozwiązaniu kryzysu i przywróceniu stabilności oraz poszerzeniu własnych kompetencji mieszanek. 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 umiejętności i własnych zasobów niezbędnych w różnych sferach życia: rodzinnego, społecznego, zawodowego. Działania wspomagające prawidłowe funkcjonowanie społeczne pozwoliły na prawidłowe wykorzystanie czasu wolnego. Bezpośrednim efektem realizacji zadań na poszczególnych płaszczyznach było:

Zminimalizowanie problemów materialno– bytowych - praca skupiła się na:

- Zapewnieniu doraźnej pomocy rzeczowej i finansowej: udzielenie natychmiastowego wsparcia w formie artykułów pierwszej potrzeby (żywność, środki higieniczne, odzież, leki),
- Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i wniosków socjalnych: pośrednictwo w kontaktach z CUS, Urzędem Pracy w celu zabezpieczenia świadczeń (zasiłek celowy, okresowy, mieszkaniowy, alimenty, świadczenia rodzinne) oraz dostępu do innych form pomocy społecznej,
- Wsparcie w poszukiwaniu pracy i aktywizacji zawodowej: pomoc w tworzeniu CV, przygotowaniu do rozmowy kwalifikacyjnej, skierowanie na szkolenia, współpraca z Urzędem Pracy, aby umożliwić mieszkankom osiągnięcie samodzielności finansowej,
- Edukacja w zakresie zarządzania budżetem domowym: prowadzenie warsztatów i indywidualnych porad z zakresu planowania wydatków, oszczędzania i gospodarowania ograniczonymi środkami finansowymi.

Rozwiązywanie problemów związanych z kryzysem i przemocą domową polegało na:

- Udzielaniu całodobowej interwencji kryzysowej i zapewnienie bezpiecznego schronienia: natychmiastowe przyjęcie ofiar przemocy do Centrum, zapewnienie im bezpiecznego miejsca pobytu, podstawowej opieki oraz odizolowanie od sprawcy, co stanowi pierwszy krok do przerywania cyklu przemocy,
- Podejmowaniu interwencji prawnych: wsparcie w procedurze „Niebieskiej Karty”, pomoc w sporządzeniu i złożeniu zawiadomienia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa
- Prowadzeniu spotkań informacyjnych, warsztatów na temat zjawiska przemocy, cyklu przemocy, praw ofiar oraz dostępnych form przemocy,
- Monitorowaniu sytuacji dzieci i pełnieniu ról opiekuńczych przez matki.

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

- Prowadzeniu cyklicznych zajęć grupowych uczących konstruktywnych metod komunikacji z dziećmi, stawiania granic, rozwiązywania konfliktów bez przemocy oraz pozytywnego wzmocnienia zachowań,
- Organizowaniu spotkań, na których mamy zdobywają wiedzę o potrzebach emocjonalnych, społecznych i poznawczych dzieci na różnych etapach rozwoju, co pozwala na lepsze zrozumienie ich zachowań i adekwatne reagowanie,
- Prowadzeniu zajęć na temat wpływu uzależnień (alkohol, narkotyki, hazard) na system rodziny, budowania odporności psychicznej dzieci, oraz alternatywnych, zdrowych form spędzania czasu wolnego i radzenia sobie ze stresem,
- Praktycznym zajęciom, uczącym planowania wydatków, oszczędzaniu oraz unikaniu pułapek zadłużeniowych, co jest kluczowym elementem stabilności,
- Wzmacnianiu kompetencji komunikacyjnych i rozwiązywaniu konfliktów między domownikami,
- Wsparciu w odbudowie pozytywnej więzi rodzic-dziecko: organizowanie zajęć integracyjnych dla dzieci i mam mających na celu odbudowę zaufania, poprawę wzajemnego zrozumienia i naukę wspólnego pozytywnego spędzania czasu,
- Współpracy z kuratorami sądowymi, pracownikami socjalnymi, asystentami rodziny, placówkami opiekuńczo-wychowawczymi.

Zminimalizowanie problemów związanych ze stanem zdrowia, podjęte działania polegały na:

- Ułatwieniu dostępu do podstawowej opieki zdrowotnej i specjalistycznej,
- Zapewnieniu dostępu do leków i podstawowej pomocy medycznej (pokrycie kosztów lub zaopatrzenie mieszkańców w niezbędne, przepisane leki),
- Wsparciu psychologicznemu i psychiatrycznemu jako element zdrowia psychicznego: zapewnienie szybkiego dostępu do konsultacji psychologicznej, terapii, wsparcie w uzyskaniu konsultacji psychiatrycznej i kontynuacji farmakoterapii w przypadku zaburzeń nastroju, lękowych czy innych,
- Prowadzeniu warsztatów i spotkań informacyjnych na temat higieny, zdrowego odżywiania, znaczenia szczepień ochronnych oraz radzenia sobie ze stresem,
- Wsparciu w uzyskaniu lub odzyskaniu ubezpieczeń zdrowotnych,

- Zapewnieniu odpowiednich warunków bytowych sprzyjających zdrowiu. Dbanie o to, by w placówce panowały bezpieczne i higieniczne warunki, a wyżywienie było wartościowe i zbilansowane, co ma bezpośredni wpływ na kondycję fizyczną i odporność mieszkańców.

Uzależnienia – praca głównie polegała na:

- Motywowaniu do podjęcia leczenia. Prowadzenie rozmów diagnostycznych oceniających skalę problemu w celu wzmocnienia mieszkanki do zmiany i podjęcia terapii,
- Pomoc w skierowaniu do odpowiednich placówek leczenia odwykowego, zapewnienie wsparcia psychologicznego,
- Zwiększeniu wiedzy na temat psychoprofilaktyki uzależnień,
- Motywowaniu do korzystania z doświadczeń psychoterapeutów i psychologów,
- Pracy nad zmianą zachowań i postaw, poszerzaniu wiedzy dotyczącej prawidłowych postaw w kontaktach społecznych,
- Udzieleniu wsparcia w radzeniu sobie z codziennymi problemami,
- Zaspokojeniu potrzeby akceptacji i zrozumienia ze strony innych,
- Dostarczanie motywacji i energii do działań mających na celu rozwiązanie problemu.

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

Wszystkie mieszkanki korzystały na bieżąco z pomocy w pokonywaniu trudności, zdobyły wiedzę na temat prawidłowego pełnienia ról społecznych oraz przydatnych w życiu kompetencji i umiejętności np. komunikacyjnych. Całokształt działań przyczynił się do pobudzenia w mieszkankach motywacji do rozwoju osobistego inicjując proces ciągłego uczenia się, doskonalenia swoich umiejętności, poznawania siebie oraz rozwijania własnego potencjału.

Zauważalna jest tendencja, że z pomocy placówki coraz częściej korzystają nie tylko ofiary przemocy domowej i matki z niewydolnością wychowawczą, ale kobiety z wieloma dodatkowymi obciążeniami.

2. Działania na rzecz dzieci w ramach Interwencji Kryzysowej i Ośrodka Wsparcia:

a) Zapewnienie schronienia - pomoc otrzymało 51 osób, 21 kobiet i 30 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. 21 kobiet i 30 dzieci, *źródłem informacji o wskaźniku są Rejestr osób i Karta przyjęcia;*

c) Wsparcie dzieci w rozwoju edukacyjnym - w okresie sprawozdawczym w placówce przebywały dzieci w różnym przedziale wiekowym. Dwie uczennice szkoły średniej, ośmioro dzieci to uczniowie szkoły podstawowej, ośmioro dzieci na etapie edukacji przedszkolnej (wszystkie dzieci uczęszczały do przedszkola), dziewięcioro dzieci w wieku żłobkowym (czworo dzieci nie uczęszczało do żłobka), troje dzieci w oddziale „zerówkowym”. Centrum Kryzysowe poczytuje to sobie jako duże osiągnięcie, że wszystkie dzieci były zaopiekowane w różnych placówkach, co niewątpliwie wpływa bardzo pozytywnie na ich ogólny rozwój psychomotoryczny. Dzieci przebywające w naszej placówce oprócz wsparcia edukacyjnego, wymagają pomocy specjalistów: psychologa, psychiatry i logopedy.

d) 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 i opis zajęć;*

- Warsztaty rozwijające „Zręczne ręce” – w zajęciach udział wzięło 22 dzieci
- Zajęcia kreatywne - w zajęciach udział wzięło 19 dzieci
- Warsztaty, a czas płynie - w zajęciach udział wzięło 13 dzieci
- Warsztaty: mądrze, zdrowo i ciekawie – w zajęciach udział wzięło 19 dzieci

Różnorodność zajęć pozwoliła na zaspokojenie aktywności poznawczej malucha, przedszkolaka, jako i ucznia. Duża rozbieżność wiekowa dzieci przebywających w placówce spowodowała, że uczestniczyły w zajęciach dostosowanych do ich możliwości rozwojowych.

Praca z dziećmi opierała się na:

- Zapewnieniu bezpiecznej przestrzeni i podstawowej opieki. Stworzenie w placówce przyjaznego, stabilnego środowiska, które daje dziecku poczucie fizycznego i emocjonalnego bezpieczeństwa po doświadczeniu kryzysu,
- Organizowaniu zajęć grupowych, które poprzez różne działania pomagają w ekspresji emocji, rozwijają umiejętności społeczne i komunikacyjne,
- Zapewnieniu pomocy w odrabianiu lekcji, nadrobieniu zaległości szkolnych,
- Wsparciu emocjonalnym dzieci,
- 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 samodzielności.

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

- Monitorowanie sytuacji byłych podopiecznych i ich dzieci:

W okresie styczeń – grudzień z pomocy skorzystało 19 byłych podopiecznych wraz z dziećmi.

Korzystanie z dalszej pomocy placówki np. udział w warsztatach dla kobiet i dla 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 formie telefonicznej w ramach prowadzonego Punktu Konsultacyjnego „Silni Nadzieją” dla ofiar przemocy – pomoc otrzymały 22 osoby; źródłem informacji o wskaźniku są *Notatki konsultacyjne*;
- Indywidualne spotkania interwencyjne mające na celu wsparcie, złagodzenie skutków kryzysu i ukierunkowanie pomocy – odbyły 22 spotkania; *źródłem informacji o wskaźniku są Notatki konsultacyjne*;

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

Remonty i konserwacje – w bieżącym okresie sprawozdawczym wykonano nową, poszerzoną bramę wjazdową, wyremontowano podjazd, zrobiono nowe zadaszenie nad drzwiami wejściowymi, wykonano nowe barierki wokół podjazdu, zamontowano nowy domofon, dokonywano bieżących napraw.

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 51 osób, 21 kobiet i 30 dzieci,
 - b. Pomoc socjalną uzależnioną od indywidualnych potrzeb otrzymały wszystkie mieszkanki wraz z dziećmi, tj. 21 kobiet i 30 dzieci,
 - c. Pomoc specjalistyczna:

- **Wsparcie Zespołu Leczenia Środowiskowego**

W okresie sprawozdawczym Centrum Kryzysowe kontynuowało ścisłą i systematyczną współpracę z Zespołem Leczenia Środowiskowego, stanowiącą niezwykle istotny filar kompleksowego wsparcia oferowanego mieszkankom. Regularne wizyty Zespołu bezpośrednio w siedzibie placówki podniosły dostępność i efektywność specjalistycznej pomocy psychiatryczno-psychologicznej. Zespół na miejscu świadczy swoją pomoc tj. konsultacje psychiatryczne: diagnoza, porada lekarska, farmakoterapia, monitorowanie stanu zdrowia mieszkanki, indywidualne sesje z psychologiem, mające na celu pracę nad traumą, zaburzeniami nastroju, wzmacnianiem odporności psychicznej. Pielęgniarska opieka środowiskowa wspiera w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego, edukuje zdrowotnie, pośredniczy w kontaktach z innymi służbami medycznymi. Konsultacje z poszczególnymi mieszkankami, a specjalistami pozwala na wypracowanie spójnej, zindywidualizowanej i wielowymiarowej ścieżki wsparcia. Działanie Zespołu w znanym i bezpiecznym dla mieszkanki środowisku Centrum minimalizuje stres, zwiększa poczucie komfortu i gotowość do podjęcia leczenia. Rekomendujemy współpracę z Zespołem Leczenia Środowiskowego, gdyż stanowi modelowe rozwiązanie w zakresie nowoczesnego, humanitarnego wsparcia osób w kryzysie bezdomności i przemocy.

- d. Pomoc terapeutyczna

- **Grupa Wsparcia**

- **Spotkanie 23.01.2025** Podczas spotkania podjęto próbę przepracowania i podsumowania sytuacji emocjonalnych zaistniałych w poprzednim roku, a związanych z trudnymi i konfliktowymi sytuacjami w życiu osobistym każdej mieszkanki.
- **Spotkanie 09.02.2025** Podczas spotkania podjęto próby rozmowy o sytuacjach trudnych i konfliktowych. Rozmowy miały na celu rozwiązywanie bieżących trudności i dążyły do wzajemnego wspierania się kobiet.
- **Spotkanie 05.03.2025** Podczas spotkania zostały przywitane nowo przybyte panie, podjęto rozmowy o ich sytuacjach życiowych. Rozmowy między kobietami przebiegały w atmosferze wzajemnego szacunku, cechowały się wymianą doświadczeń i wsparciem.
- **Spotkanie 10.04.2025** Podczas spotkania dyskutowano o poczuciu bezradności i wstydzie jaki jest udziałem kobiet w relacjach z najbliższymi i jakich doświadczały upokorzeń, co powodowało obniżanie poczucia własnej wartości.
- **Spotkanie 12.05.2025** Wpływ pozytywnych doświadczeń życiowych wyniesionych z najbliższego otoczenia (rodzina, środowisko rówieśnicze), na relacje społeczne w wieku dojrzałym tj. poczucie sprawczości, odpowiedzialności - dyskusja.
- **Spotkanie 05.06.2025** Spotkanie w ramach wzajemnego wspierania się uczestniczek pod hasłem "dlaczego podejmujemy błędne decyzje, pomimo doświadczenia". Wnioski jakie wyciągnięto na podstawie prowadzonych dyskusji wykazały, że na podejmowanie błędnych decyzji mógł wpływać również dom rodzinny.
- **Spotkanie 03.07.2025** Ćwiczenia pozwalające uczestniczkom na odkrycie w sobie siły i możliwości. Dzieliły się doświadczeniem i wiedzą, nabyły poczucie sprawczości i własnej wartości.

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.

- **Spotkanie 04.08.2025** Podjęto dyskusję o doświadczeniach z dzieciństwa, o relacjach z rówieśnikami w szkole i poza szkołą, z rodzeństwem, o osiągnięciach i porażkach szkolnych i poza nią. Wnioski z dyskusji to, że porażki i sukcesy w wieku młodzieńczym są czymś naturalnym i kształtują charakter.

- **Spotkanie 01.09.2025** Dyskusja o izolacji narodowościowej, społecznej dorosłych i małoletnich w przestrzeni publicznej. Dokonano analizy tych negatywnych zjawisk społecznych. Szukano przyczyny, oraz metod radzenia sobie z tymi zjawiskami i dyskutowano, w jaki sposób przygotować dzieci na te zjawiska. Kolejny raz podjęto też dyskusję o relacjach z rówieśnikami w szkole i poza nią. Wnioskami, to stała kontrola rodzicielska nad treściami znajdującymi się w Internecie i weryfikacja ich.

- **Spotkanie 03.10.2025** Podczas spotkania, podjęto dyskusję dotyczące pomagania i wspierania. Pomoc instytucjonalna nie zastąpi pomocy rodziny, jednak wsparcie z obu stron zwiększa szanse na pomoc celową i w szerszym zakresie. Taka pomoc daje większą szansę dotarcia do beneficjenta, wzbudza większe zaufanie i jest nakierowana na konkretną osobę. Przy takim podejściu, beneficjent otrzymuje wsparcie w takiej formie jaka jest mu niezbędna.

- **Spotkanie 04.11.2025** Motywacja to działania prowadzące do rozwiązywania codziennych problemów, to stan gotowości do podjęcia określonego działania w procesie motywacyjnym. Proces ten ukierunkowuje zachowanie osoby na osiągnięcie określonych, istotnych dla niej wyników poprzez wykonywanie czynności. Motywacja i działania z nią związane mają prowadzić do pozytywnej zmiany.

- **Spotkanie 02.12.2025** Dodawanie sobie i innym odwagi, poczucia sprawczości, kompetencji i umiejętne korzystanie ze zdobytej wiedzy poprzez wzajemną pomoc, jest podstawą życia społecznego. Każdy człowiek potrzebuje akceptacji. Chcemy mieć poczucie, że komuś na nas zależy i że możemy na kogoś liczyć. Wiele z naszych codziennych rozmów to w rzeczywistości wzajemne doradzanie, dzielenie się wiedzą i dodawanie odwagi do działania.

- 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. Jednak wielokrotnie mamy do czynienia z brakiem chęci do zmiany własnej sytuacji życiowej, taka sytuacja wymaga od kadry ciągłej motywacji i kontroli podejmowanych działań przez podopieczne.

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

- **Przemocy Mówię NIE**

- **30.01.2025 Przemoc - pojęcie, przyczyny, skutki.** Podczas zajęć kobiety zostały zapoznane z pojęciem przemocy, agresji i złości, poznały różnice występujące pomiędzy tymi zachowaniami. Szczegółowo został omówiony cykl przemocy oraz jej formy i skutki.

- **07.02.2025 Poczucie własnej wartości.** Podczas zajęć kobiety dyskutowały na temat jak budować i wzmacniać samoocenę, co sprzyja, a co przeszkadza w budowaniu poczucia własnej wartości. Wskazywały związek pomiędzy przemocą a samooceną oraz poszukiwały sposobów na podniesienie poczucia własnej wartości.

- **03.03.2025 Właściwa komunikacja – porozumiewanie się.** Omawiane treści były skupione się na tym, jak komunikować się z sobą i innymi z wykorzystaniem empatii. Podczas zajęć uczestniczki poznały zasady empatycznej komunikacji oparte na Porozumieniu bez przemocy, przećwiczyły cztery różne postawy komunikacyjne i rozmawiały o skutkach przyjmowania ich.

- **07.03.2025 Zachowania asertywne.** Celem zajęć było przedstawienie pojęcia i istoty asertywności oraz podstawowych umiejętności dotyczących zachowań asertywnych. Prowadząca przedstawiła techniki używane w treningach asertywności (*cztery kroki, zdarta płyta, zasłona z mgły*), krótko je charakteryzując.

- **16.05.2025 Jak radzić sobie z kryzysem związanym z przemocą.** Odbyły się warsztaty o tematyce „Jak radzić sobie z kryzysem związanym z przemocą”, oraz jak zapanować nad gniewem i złością. Kobiety udzieliły sobie wzajemnie

wsparcia emocjonalnego, podzieliły się swoimi doświadczeniami w pokonywaniu kryzysu związanego z przemocą. Zapoznaly się również z ćwiczeniami jak radzić sobie ze złością i gniewem.

- **11.06.2025 Przemoc w świetle prawa/standardy ochrony małoletnich.** Przemoc jest poważnym problemem społecznym i prawnym. Regulacje prawne mają na celu jej ograniczenie i ochronę ofiar, aby zapewnić sprawiedliwość i bezpieczeństwo wszystkim członkom społeczeństwa. Celem zajęć było poszerzenie wiedzy na temat zapewnienia bezpieczeństwa, dobrostanu i respektowania praw dzieci i młodzieży oraz rozwijanie umiejętności stworzenia bezpiecznego środowiska, w którym dzieci mogą się rozwijać.

- **17.07.2025 Sprawca przemocy, czyli kto?** W trakcie przeprowadzonych zajęć uczestniczki zostały uwrażliwione na to jakie cechy charakterystyczne posiadają sprawcy przemocy, przypomniano uczestniczkom co mogą zrobić gdy same są ofiarami przemocy.

- **06.08.2025 Uczucia i zachowania osób doznających przemocy.** Każda osoba doświadczająca przemocy reaguje inaczej, a spektrum odczuwanych emocji i ich intensywność mogą być bardzo różne. Ważne jest, aby zapewnić ofiarom wsparcie i pomoc w powrocie do zdrowia psychicznego. Uczestniczki w trakcie zajęć nabyły wiedzę o cechach charakterystycznych osób będących ofiarami przemocy (zachowania i uczucia).

- **03.09.2025 Świadek przemocy i jego rola.** Osoba będąca świadkiem przemocy to ktoś, kto wie lub widział, że dochodzi do przemocy wobec innej osoby. Może to być bezpośredni świadek, czyli ktoś, kto widział lub słyszał akty przemocy, lub świadek "ze słyszenia", który dowiedział się o przemocy od osoby pokrzywdzonej. Świadkowie przemocy mogą odegrać kluczową rolę w udzielaniu pomocy i wsparcia osobom doświadczającym przemocy.

- **01.10.2025 Uzależnienia i zachowania osób doznających przemocy.** Uzależnienia, zwłaszcza od alkoholu, nie są bezpośrednią przyczyną przemocy, ale znacząco zwiększają jej ryzyko, ponieważ osłabiają samokontrolę i potęgują negatywne emocje, takie jak gniew i frustracja. Uzależnienie od sprawcy przemocy również występuje, tworząc błędne koło, w którym ofiary stają się uzależnione od sprawcy, izolowane i manipulowane. Istnieje zjawisko współuzależnienia, a także przemocy bez uzależnienia, a celem terapii powinno być przywrócenie poczucia bezpieczeństwa i zakończenie cyklu przemocy. Ponadto fizyczne i psychiczne skutki zażywania narkotyków mogą powodować pobudzenie, agresję i upośledzenie funkcji poznawczych, co może zwiększać ryzyko przemocy .

- **06.11.2025 Zespół stresu pourazowego.** Zespół stresu pourazowego inaczej nazywane PTSD jest formą reakcji na wydarzenie o mocnym wydźwięku psychicznym, związanym ze stresem lub traumatycznym zdarzeniem. Nadmiar negatywnych bodźców lub seria wydarzeń ze znaczną ilością silnych stresorów sprawia, że u chorego pojawia się silne zaburzenie lękowe. Zespół stresu pourazowego jest specyficzną reakcją psychologiczną na wysoce stresujące wydarzenie, związane np. z realnym zagrożeniem utraty zdrowia lub życia. Jednak do czynników wywołujących PTSD zalicza się również wydarzenia z zakresu doświadczeń życiowych, które bywają trudne i bolesne (np. rozwód, śmierć bliskiej osoby, problemy finansowe).

- **04.12.2025 Kodeks zasad przeciwko przemocy.** "Kodeks zasad przeciwko przemocy" to zestaw reguł, który może mieć formę prawną (np. ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej) lub kodeksu szkolnego, który zawiera zasady dotyczące szacunku, akceptacji i unikania agresji werbalnej, fizycznej oraz cyberprzemocy. Kluczowe zasady obejmują zakaz przezywania, wyśmiewania, ośmieszania i szantażowania, a także zakaz stosowania przemocy fizycznej (bicia, popychania). Istotne są także wzajemny szacunek, rozwiązywanie konfliktów w drodze rozmowy oraz reagowanie na krzywdę innych. Wnioski dotyczące kodeksu zasad przeciwko przemocy obejmują wzmacnianie ochrony prawnej ofiar poprzez łatwiejszy dostęp do środków prawnych, takich jak eksmisja sprawcy z mieszkania czy zakaz zbliżania się, przy czym kluczowe jest zrozumienie i eliminacja różnych form przemocy (fizycznej, psychicznej, ekonomicznej, cyfrowej) oraz rozwijanie świadomości społecznej i wzajemnego szacunku poprzez edukację od najmłodszych lat. Wnioski wskazują także na potrzebę ułatwienia procedur, zwłaszcza bezpłatności wniosków i zwolnienia z opłat sądowych, a także na konieczność skutecznego egzekwowania prawa i ścigania sprawców.

- Żyć w zgodzie z sobą i innymi

- **26.01.2025 Krok ku porozumieniu- słuchanie, zadawanie pytań.** Podczas zajęć omówione były zasady słuchania i zadawania pytań. Aktywne słuchanie to nie puste wykonywanie gestów, potakiwanie, zadawanie pytań, ale autentyczne zainteresowanie drugą osobą nawet, jeśli rozmowa jest trudna i nieprzyjemna. Dzięki zadawaniu pytań możemy wyjaśnić to, co jest dla nas niejasne, nieprecyzyjne i skuteczniej działać w wielu sytuacjach dnia codziennego, zarówno osobistych, jak i zawodowych. Przede wszystkim pytania pozwalają nam uniknąć nieporozumień i błędnych decyzji.

- **11.02.2025 Rozumienie emocji.** Omawiane treści dotyczyły rozpoznawania emocji, ich nazwania, informowania innych o swoich emocjach i potrzebach; jest to warunkiem zbudowania satysfakcjonujących relacji między ludźmi. Emocje nie są dobre lub złe. Wszystkie są potrzebne, jedne chcemy przeżywać, bo są przyjemniejsze, innych nie chcemy, bo są trudne. Wszystkie pokazują nam, co się z nami dzieje i jak oceniamy sytuację czy człowieka. Są cennym źródłem informacji.
- **11.03.2025 Radzenie sobie ze stresem.** Poruszane treści pozwoliły na zapoznanie uczestniczek z pojęciem „stresu”. Stres to relacja między umiejętnością radzenia sobie jednostki z daną sytuacją stresową a wymaganiami stawianymi jej przez tę sytuację. Im większe wymagania sytuacji w stosunku do umiejętności radzenia sobie z nimi, tym większy stres. Sytuacja stresowa może mieć charakter fizyczny, psychiczny i społeczny.
- **15.03.2025 Szacunek dla siebie i innych; dbanie o granice.** Podczas zajęć uczestniczki zostały zapoznane ze znaczeniem pojęcia „szacunek” oraz jakie ma znaczenie wobec samego siebie i innych. Człowiek szanujący siebie, dbający o swoje zdrowie, o swoje psychologiczne granice ma większe poczucie własnej wartości, łatwiej jest mu zdystansować się do spraw „mało ważnych”, lepiej radzi sobie z emocjami, nawet tymi najtrudniejszymi i lepiej niż inni funkcjonuje w sytuacjach stresowych.
- **21.05.2025 Relacje z ludźmi a zaufanie.** Spotkanie poświęcone było relacjom międzyludzkim i zaufaniu, dwóch kluczowych elementów, które wpływają na jakość naszego życia. W sytuacjach kryzysowych, takich jak przemoc, opuszczenie domu, czy walka o samodzielność, zaufanie zostaje nadwyrężone lub złamane. Podczas warsztatów zwrócono uwagę na następujące zagadnienia: czym jest zdrowe zaufanie i jak je odróżnić od naiwności, jak tworzyć bezpieczne relacje, po doświadczeniach przemocy lub zdrady, jakie są granice zaufania i jak je stawiać, by chronić siebie i dzieci.
- **07.06.2025 Być aktywnym, być widzialnym.** Bycie aktywnym w społeczności (bycie widzialnym) i rozwój umiejętności społecznych idą w parze. Aktywność to okazja do ćwiczenia tych umiejętności, a widzialność sprzyja nawiązywaniu kontaktów i budowaniu relacji. Aktywność i widzialność to nie tylko sposób na rozwijanie umiejętności społecznych, ale także na budowanie relacji, podnoszenie własnego prestiżu i realizowanie celów w społeczności. Podczas warsztatów uczestniczki zwiększyły poczucie przynależności, zaangażowania oraz solidarności społecznej, uświadomiły sobie jak poprawić jakość życia w lokalnej grupie społecznej.
- **09.07.2025 Co to jest odpowiedzialność?** Uczestniczki zajęć uświadomiły sobie co to znaczy być odpowiedzialnym za siebie, innych i za swoje decyzje, rozwinęły umiejętności podejmowania decyzji, radzenia sobie z konsekwencjami a także ukształtowały postawę proaktywną.
- **02.08.2025 Pierwsze wrażenie.** Pierwsze wrażenie to subiektywne odczucie, które powstaje w ciągu pierwszych sekund lub minut kontaktu z nową osobą, miejscem lub rzeczą. Jest to efekt bardzo szybkiej podświadomej oceny, która może znacząco wpłynąć na dalsze relacje i postrzeganie. Mówiąc kolokwialnie pierwsze wrażenie jest ważnym elementem interakcji międzyludzkich, a świadome dbanie o nie może przynieść wiele korzyści. W trakcie przeprowadzanych zajęć uczestniczki zdobyły wiadomości charakteryzujące pierwsze wrażenia, rozwinęły umiejętność dostosowania komunikatu skierowanego do odbiorcy w tym precyzyjnego dobierania słownictwa a także uświadomiły sobie jak umiejętność prezentowania się wpływa na rozwój życiowy jednostki.
- **15.09.2025 Mój projekt życiowy.** Świat pędzi coraz szybciej i zaczyna nam brakować czasu na odpowiednie planowanie życia. Mamy coraz więcej na głowie i coraz trudniej określić, co ma dla nas priorytetowe znaczenie, a co jest drugorzędne. Chcemy mieć coraz większy wpływ na naszą rzeczywistość a coraz trudniej nam się zorganizować. Próbuje projektować i planować życie, ale okoliczności zewnętrzne skutecznie nam w tym przeszkadzają. Co zatem robić, aby z powodzeniem realizować nasze cele?
- **09.10.2025 Wyznaczam cele** - Wyznaczanie celów to proces planowania i ukierunkowania działań w celu osiągnięcia zamierzonego rezultatu, który jest skuteczniejszy dzięki metodzie SMART: **S**zczegółowy, **M**ierzalny, **A**mbitny i **T**erminowy. Kluczowe etapy obejmują analizę przeszłości, generowanie pomysłów na cele, ich selekcję, rozpisanie na mniejsze kroki oraz regularne monitorowanie postępów i wprowadzanie korekt.
- **10.11.2025 Dobrze wybierać- czyli jak?** "Dobrze wybierać" oznacza dokonywać świadomych i dobrych decyzji, co można osiągnąć poprzez analizę własnych pragnień, rozważenie różnych opcji, a także przez zwracanie uwagi na cechy takie jak autentyczność i komunikatywność u innych. Kluczowe jest podejmowanie działań, które są zgodne z naszymi wartościami i celami, a także rozwijanie umiejętności dokonywania trafnych wyborów, zarówno w drobnych, jak i w ważnych sprawach.
- **12.12.2025 Stawanie się członkiem grupy** - Stawanie się członkiem grupy to proces przechodzenia przez etapy adaptacji, od początkowego formowania, przez potencjalne konflikty i ustalanie norm, aż do efektywnego działania,

wymagający poczucia bezpieczeństwa, jasnej komunikacji, wspólnego celu i akceptacji, gdzie lider odgrywa kluczową rolę w budowaniu zaufania i samodzielności, a jednostka buduje swoją tożsamość i poczucie przynależności.

- **Odzyskać siebie**

- **23.01.2025 Przyjrzyj się temu, co masz.** Czy potrafimy cieszyć się życiem? Często nie doceniamy tego co posiadamy, skupiamy się na potrzebach i nieosiągniętych celach. Podczas zajęć uczestniczki miały okazję zastanowić się, jak wiele już osiągnęły, jakie talenty posiadają. Był to czas na refleksję, rozwój osobisty oraz budowanie pewności siebie i samoakceptacji.

- **08.02.2025 Poznawaj siebie –rozwijaj się.** Poznawanie siebie to okazja do pracy nad własnym rozwojem osobistym. Zajęcia koncentrowały się na pomocy uczestniczkom w odkrywaniu swoich mocnych stron, zrozumieniu emocji i potrzeb, a także w budowaniu pewności siebie.

- **20.03.2025 Samopoczucie i zdrowie psychiczne.** Stan psychiczny ma kluczowy wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie fizyczne. Problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak stres, lęk czy depresja mogą prowadzić do objawów somatycznych takich jak bóle głowy, problemy z trawieniem czy chroniczne zmęczenie. Uczestniczki podczas zajęć poznawały znaczenie zdrowia psychicznego i praktyczne wskazówki dotyczące dbania o nie.

- **05.04.2025 Równowaga życiowa.** Równowaga życiowa to stan, w którym człowiek potrafi harmonijnie łączyć różne aspekty swojego życia, takie jak praca relacje osobiste, zdrowie pasje. Na zajęciach mieszkanki poznały jak zarządzać stresem, dbać o swoje potrzeby emocjonalne i stworzyć zdrową równowagę między różnymi sferami życia.

- **07.05.2025 Budowanie wewnętrznej siły.** Budowanie wewnętrznej siły to proces rozwijania odporności psychicznej, samoświadomości i zdolności do radzenia sobie z wyzwaniami żywymi. Wewnętrzna siła to nasza zdolność do utrzymania spokoju, pewności siebie i równowagi emocjonalnej nawet w trudnych sytuacjach. Podczas zajęć uczestniczki poznawały jak wzmocnić swoją odporność psychiczną.

- **16.06.2025 Działanie pod presją czasu i stresu w ostatniej chwili.** Presja czasu i stres to naturalne zjawisko, ale jeśli nie nauczymy się ich rozpoznawać i kontrolować, mogą obniżać naszą efektywność, powodować błędy i wpływać negatywnie na zdrowie psychiczne. Na zajęciach uczestniczki poznały praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem i presją czasu, sposoby szybkiego podejmowania decyzji i organizacji działań

- **06.07.2025 Przełamywanie barier.** Kluczem do przełamywania barier jest zrozumienie, skąd one pochodzą i jakie są ich przyczyny. Podczas zajęć mieszkanki miały okazję poznać mechanizmy powstawania barier wewnętrznych i społecznych oraz sposoby ich przezwyciężania. Dowiedziały się jak budować pewność siebie, lepiej komunikować swoje potrzeby i radzić w trudnych sytuacjach.

- **07.08.2025 Trening uważności.** Trening uważności to praktyka bycia obecnym - w ciele, w myślach, w emocjach w codzienności. To sposób na zatrzymanie się w świecie pełnym pośpiechu i nadmiaru, by znów poczuć siebie – tu i teraz, bez oceniania, bez przymusu działania. Na zajęciach uczestniczki miały okazję doświadczyć różnych form uważnej obecności, przyrzeć się zwykłym rzeczom w nowym świetle.

- **08.09.2025 Stopniowanie gniewu.** Gniew to naturalna emocja, która pojawia się, gdy czujemy się zranieni, oszukani, niesprawiedliwie potraktowani lub gdy nasze granice zostały naruszone. Może mieć różne natężenia – od lekkiej irytacji po wściekłość, furię - a jego stopniowanie pomaga lepiej poznać moment, w którym wciąż możemy zareagować konstruktywnie. Podczas zajęć uczestniczki poznały skalę gniewu i nauczyły się technik łagodzenia emocji na różnych etapach ich narastania.

- **06.10.2025 Bądź wytrwała nie poddawaj się.** Wytrwałość to klucz do realizacji celów i pokonywania trudności w życiu osobistym i zawodowym. Podczas zajęć uczestniczki poznały strategie radzenia sobie z przeszkodami, uczyły się rozpoznawać momenty, w których pojawia się zniechęcenie, a także zdobywały narzędzia, które pozwalają utrzymać motywację i konsekwentnie dążyć do zamierzonych celów.

- **07.11.2025 Podążaj za marzeniami.** Marzenia dają kierunek i motywację do działania w życiu osobistym i zawodowym. Podczas zajęć uczestniczki nauczyły się rozpoznawać swoje pragnienia i cele, pokonywać bariery, które stoją na drodze, a także wykorzystywać konkretne strategie i narzędzia, które pozwalają konsekwentnie realizować marzenia.

- **05.12.2025 Dbaj o relaks i odpoczynek.** Odpoczynek i relaks są kluczowe dla zdrowia fizycznego i psychicznego oraz utrzymania równowagi w codziennym życiu. Podczas zajęć uczestniczki dowiedziały się, jak rozpoznać sygnały przemęczenia, wprowadzać regularne przerwy i praktykować techniki relaksacyjne, które pomagają zredukować stres i odzyskiwać energię do działania.

- **Rodzicielskie wyzwania**

- **21.01.2025 Współczesna technologia – zbyt dużo ekranów.** W dobie rozkwitu technologii wiele dzieci określa się mianem „dzieci tabletowych”, spędzających przed ekranem wiele godzin. Ale czy takie praktyki są bezpieczne dla zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci? Jak wpływają na ich rozwój? I przede wszystkim – jak długo i w jakiej formie korzystanie z nowych technologii jest bezpieczne dla najmłodszych? To od nas rodziców zależy, w jaki sposób wykorzystamy technologie dla potrzeb naszych oraz dzieci. Na zajęciach skupiliśmy się głównie na negatywnych skutkach płynących z ich nadmiernego używania.
- **18.02.2025 Wpływ mediów społecznościowych, a nie rodzica.** Dzieci spędzają dużo czasu na platformach internetowych, gdzie widzą, co robią ich rówieśnicy. To buduje presję, by dostosować się do trendów i zdobywać akceptację w sieci, co często staje się ważniejsze niż opinia rodzica. Influencerzy i celebryci stają się dla dzieci wzorami do naśladowania. Ich zdanie często waży więcej niż rady rodziców, bo są obecni w ich codziennym cyfrowym życiu. Dzieci coraz częściej szukają odpowiedzi na pytania w Internecie, a nie u rodziców. Media społecznościowe kreują poczucie, że wszystko można znaleźć online, co osłabia tradycyjną rolę rodzica jako źródła wiedzy. Młodzi porównują swoje życie z tym, co widzą w mediach. To może prowadzić do poczucia niedoskonałości i dystansu wobec rodziców, którzy nie rozumieją „nowoczesnego świata”.
- **06.03.2025 Poczucie izolacji.** Macierzyństwo to piękna, ale jednocześnie wymagająca podróż, która często stawia kobiety przed wieloma wyzwaniami. W codziennym natłoku obowiązków, poczucie izolacji i brak wsparcia mogą stać się trudnymi do pokonania przeszkodami. Nasze zajęcia wspierające i edukacyjne zostały stworzone z myślą o kobietach, które pragną odnaleźć przestrzeń na wymianę doświadczeń, zdobycie nowych umiejętności oraz budowanie relacji z innymi mamami.
- **07.04.2025 Wymagania edukacyjne.** Zajęcia dotyczące wymagań edukacyjnych dzieci w Polsce miały na celu dostarczenie uczestniczkom praktycznych informacji o systemie edukacji. Skupiliśmy się na zrozumieniu obowiązku szkolnego, etapach edukacji oraz dostępnych formach wsparcia. Dodatkowo, co bardzo ważne, zajęcia poruszały temat kształcenia specjalnego, w tym procedur uzyskania wsparcia dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Uczestniczki dowiedziały się, gdzie szukać informacji i jak wspierać dzieci w ich rozwoju.
- **09.05.2025 Przygotowanie dzieci do dorosłości.** Wychowanie dziecka w warunkach kryzysu, takim jak przemoc, niestabilność czy trauma, stawia przed matkami wyjątkowe wyzwania. Jak przygotować dzieci do dorosłości, gdy codzienność pełna jest niepewności? Te zajęcia to przestrzeń, by wspólnie znaleźć odpowiedzi. Skupiliśmy się na tym, jak budować w dzieciach odporność psychiczną, praktyczne umiejętności oraz poczucie bezpieczeństwa, nawet w trudnych okolicznościach. Pracowałyśmy nad narzędziami, które pomogą dzieciom stać się samodzielnymi, a matkom odnaleźć nadzieję na lepszą przyszłość dla swoich rodzin. Na zajęciach podkreślono, że nawet małe zmiany mają znaczenie – użyto metafory „Tak jak latarnia morska świeci mimo burzy, tak i Wy możecie być przewodnikami swoich dzieci, nawet gdy życie wydaje się niestabilne”.
- **06.06.2025 Tempo życia.** Na zajęciach rozmawialiśmy o tempie naszego życia – czymś, co w chaosie kryzysu często wymyka się spod kontroli. Wielu z nas czuje, że albo pędzi bez tchu, albo utknęło w miejscu. To zajęcia były nie o tym, jak robić więcej, ale jak odnaleźć swój własny, bezpieczny rytm w trudnej sytuacji.
- **08.07.2025 Różnorodność kulturowa.** Na zajęciach rozmawialiśmy o różnorodności kulturowej, o tym, co nas różni, ale też co nas łączy jako ludzi. W globalnym świecie i w takim miejscu jak nasze, spotkania z „innym” są codziennością. Zrozumienie i szacunek dla różnic mogą budować lepsze relacje, zmniejszać napięcia i otwierać nas na nowe perspektywy. Chodzi oto, by różnorodność stała się dla nas źródłem siły, a nie barierą.
- **01.08.2025 Zmiany społeczne – różnorodność struktur rodzinnych.** Rodzina to nie jeden wzór, ale wiele dróg do budowania bezpiecznej przestrzeni. Współczesne społeczeństwo charakteryzuje się różnorodnością modeli rodziny – od rodzin tradycyjnych, przez samotne rodzicielstwo, po rodziny patchworkowe czy wielopokoleniowe. Celem zajęć było pokazanie, że każda forma rodziny oparta na szacunku i trosce jest wartościowa, a zmiany społeczne to naturalny proces, w którym uczestniczymy. Zajęcia pomogły zrozumieć własną sytuację w szerszym kontekście.
- **06.09.2025 Ograniczone zasoby** - W codziennym rodzicielstwie, szczególnie w obliczu wyzwań, często towarzyszy nam uczucie, że czegoś brakuje – czasu, siły, cierpliwości lub środków finansowych. Na zajęciach przyjrano się tym ograniczeniom nie jako porażkom, ale jako rzeczywistości, w której można wypracować konkretne strategie działania. Szukano rozwiązań i wymieniano się pomysłami, jak efektywniej zarządzać tym, co mamy, aby odzyskać choć trochę kontroli i spokoju.
- **08.10.2025 Stres, napięcia, problemy rodzinne** - Zajęcia koncentrowały się na kluczowych wyzwaniach życia codziennego. Ich tematyka obejmowała identyfikację źródeł oraz objawów stresu i napięć w kontekście rodzinnym, a także praktyczne rozwijanie umiejętności radzenia sobie z nimi. Spotkanie miało charakter warsztatowy, łączący

elementy psychoedukacji, wymiany doświadczeń i ćwiczeń praktycznych, co miało na celu wzmocnienie kompetencji rodzicielskich i osobistych w sytuacjach kryzysowych.

- **17.11.2025 Wypalenie rodzicielskie** - Na zajęciach rozmawialiśmy o czymś, co jest doświadczeniem wielu rodziców, o czym wciąż mówi się za mało – o poczuciu przytłoczenia, skrajnego zmęczenia i wyczerpania, które często towarzyszy roli mamy. To spotkanie było bezpieczną przestrzenią, w której bez obaw i oceniania przyjrzałyśmy się zjawisku wypalenia rodzicielskiego. Wspólnie je nazwałyśmy, próbowałyśmy zrozumieć i szukałyśmy małych kroków, które w chwilach ogromnego zmęczenia pomagają odzyskać oddech. Przekaz z zajęć – „Pamiętajcie, że nie jesteście w tym same i każda z nas czasem potrzebuje wsparcia”.

- **11.12.2025 Nacisk na sukces** - Współczesna kultura wychowawcza, często określana mianem kultury osiągnięć, generuje silną presję na wyniki, która dotyczy zarówno dzieci, jak i rodziców. W przypadku rodzin w kryzysie (np. ucieczka przed przemocą, nagła utrata stabilizacji materialnej) mechanizm ten ulega wzmocnieniu. Matki zmagające się z poczuciem winy lub lękiem o przyszłość potomstwa, mogą nieświadomie projektować te emocje na dzieci, traktując ich sukcesy szkolne i społeczne jako gwarancję bezpieczeństwa oraz dowód własnej kompetencji rodzicielskiej. Zjawisko „nacisku na sukces” w tym kontekście rzadko wynika z wygórowanych ambicji, a częściej z lęku przed marginalizacją społeczną. Takie podejście niesie jednak ryzyko nadmiernego obciążenia psychicznego dziecka, obniżenia jego samooceny oraz osłabienia więzi z rodzicem. Zajęcia miały na celu zatrzymanie tego procesu poprzez redefinicję pojęcia sukcesu – z wymiernych osiągnięć na budowanie odporności psychicznej i poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego.

- Rodzic na miarę

- **25.01.2025 Jakim jestem rodzicem?** Bycie rodzicem to wyjątkowe doświadczenie, pełne radości, trudności i wyzwań. Wychowanie dzieci to nie tylko odpowiedzialność, ale także sztuka, którą warto doskonalić. Zrozumienie różnych typów rodzicielstwa może pomóc rodzicom w znalezieniu odpowiedniego stylu wychowania, co przekłada się na zdrowszy i szczęśliwszy rozwój dziecka. Na zajęciach omówiono charakterystykę czterech typów rodziców oraz przekazano praktyczne rady dla każdego z nich. Na końcu panie wypełniły testy – „sprawdź jakim typem Rodzica jesteś?”. Należy jednak pamiętać, że każdy rodzic ma swój własny styl wychowania, a dzieci są różne, więc nie ma uniwersalnej metody wychowawczej. Ważne jest, aby być świadomym swojego stylu wychowania i dostosowywać swoje podejście, aby lepiej zaspokajać potrzeby swojego dziecka.

- **22.02.2025 Pięć języków miłości.** Miłość to uniwersalny język, ale każdy z nas wyraża i odbiera ją na swój unikalny sposób. Podczas zajęć „Pięć języków miłości” odkryliśmy, jak różnorodne formy okazywania uczuć mogą budować silniejsze więzi w relacjach – zarówno z partnerem, dziećmi, jak i samą sobą. Wspólnie przyjrzałyśmy się koncepcji autorstwa Garyego Chapmana, która zrewolucjonizowała sposób, w jaki rozumiemy miłość i komunikację w relacjach.

- **10.03.2025 To, co w życiu najważniejsze – wartości.** Nie jest łatwo wyjaśnić, czym są wartości. Ogólnie można je zdefiniować jako wszystko, co uchodzi w życiu za ważne oraz jest cenne dla jednostki lub całego społeczeństwa. Zaznaczyć też trzeba, że stanowią one przedmiot pożądania, potrzeb, a przede wszystkim cel człowieka i zawsze wiążą się z pozytywnymi emocjami. W życiu zadajemy sobie pytanie, co się naprawdę liczy. **Rodzina, przyjaciele, zdrowie, sukces, edukacja, środowisko** – wartości, którymi się kierujemy, mogą być różne. Nie ma też lepszych i gorszych. Warsztaty miały na celu stworzenie przestrzeni do rozmowy, wymiany doświadczeń oraz budowaniu i odkrywaniu siły i pewności siebie, bo samotne macierzyństwo to wyjątkowa podróż pełna wyzwań, ale także możliwości rozwoju. A cel główny to – by każda mama poczuła się silniejsza i lepiej przygotowana na codzienne wyzwania.

- **11.04.2025 Usamodzielnienie – obowiązki.** Zajęcia miały na celu przygotowanie uczestniczek do procesu usamodzielnienia ich dzieci, poprzez omówienie kluczowych obowiązków, które wiążą się z samodzielnym życiem. Skupiliśmy się na praktycznych aspektach codziennego funkcjonowania, takich jak zarządzanie finansami, organizacja życia domowego, przestrzeganie przepisów prawnych oraz dbanie o zdrowie i rozwój osobisty. Zajęcia miały na celu także pomóc uczestniczkom w budowaniu pewności siebie i kompetencji niezbędnych w wychowywaniu dzieci.

- **29.05.2025 Kształtowanie nawyków.** Zajęcia poświęcone były kształtowaniu nawyków u dzieci – tematowi, który może być zarówno wyzwaniem, jak i źródłem satysfakcji. Wspólnie z uczestniczkami zastanowiłyśmy się, jak w przyjazny i skuteczny sposób pomóc dzieciom przyswoić pozytywne zachowania, takie jak dbanie o higienę, porządek czy systematyczność. Panie w obecnej sytuacji – przebywając w Centrum Kryzysowym – mogą czuć się przytłoczone lub niepewne swoich metod wychowawczych. Dlatego skupiliśmy się na prostych, sprawdzonych strategiach, które można wprowadzić nawet w trudnych warunkach. Rozmawialiśmy o tym, jak działa mechanizm nawyków, jakie błędy najczęściej popełniamy i jak zmienić codzienne czynności w okazję do budowania samodzielności dziecka. Dlaczego to ważne? Nawyki to fundament samodzielności dziecka – ułatwiają codzienne funkcjonowanie, zmniejszają liczbę

konfliktów i dają poczucie bezpieczeństwa. Dla mam w kryzysie mogą być też sposobem na odzyskanie kontroli nad chaosem.

- **18.06.2025 Nauka zachowań społecznych: np. mówienie miłym głosem, proszenie o pomoc.** Rozmawialiśmy o dwóch ważnych umiejętnościach, które mogą pomóc nam w codziennych kontaktach – zarówno z urzędami, szkołą, pracą, jak i w relacjach z bliskimi, szczególnie z dziećmi czy nowo poznanymi osobami. Chodzi o to, jak mówić spokojnym, miłym głosem, nawet gdy jest nam trudno, oraz jak skutecznie i bez wstydu prosić o pomoc, kiedy jej potrzebujemy. Umiejętność komunikowania się w sposób spokojny i asertywny oraz proszenie o wsparcie to kluczowe narzędzia w budowaniu poczucia własnej wartości, zdrowego funkcjonowania społecznego i wychodzenia z trudnych sytuacji. Pomagają nam być słyszаныmi i zrozumianymi.

- **16.07.2025 Potrzeby emocjonalne.** W codziennym życiu, pełnym obowiązków i wyzwań, łatwo jest się skupić na tym, co namacalne i praktyczne: na zapewnieniu jedzenia, dachu nad głową, odrobieniu lekcji. Na zajęciach przyjrano się temu, co równie ważne, choć czasem mniej widoczne – światu wewnętrznemu dziecka. Jego potrzebom bliskości, zrozumienia, bezpieczeństwa i akceptacji. Spotkanie było przestrzenią do refleksji i wymiany doświadczeń. Zastanawiano się, jak rozpoznawać te potrzeby w zachowaniu naszych dzieci i jak na nie odpowiadać, budując z nimi trwałą i pełną zaufania relację.

- **25.08.2025 Konflikty – modyfikowanie zachowań.** Zajęcia poświęcone były jednemu z największych wyzwań rodzicielskich – konfliktom i trudnym zachowaniom dzieci. Spotkanie miało na celu odejście od modelu kary i reaktywnego gaszenia pożarów na rzecz podejścia opartego na zrozumieniu potrzeb stojących za zachowaniami dziecka. Warsztat miał charakter praktyczny i wspierający, a jego fundamentem było budowanie poczucia kompetencji i sprawczości u rodziców w oparciu o empatyczną komunikację i zmianę perspektywy.

- **02.09.2025 Rodzic przewodnikiem: słowa wsparcia, słowa, które ranią** - Słowa, których używamy na co dzień, budują relację z dzieckiem i kształtują jego poczucie własnej wartości. Mogą być źródłem siły i motywacji lub stać się ciężarem, który wpływa na postrzeganie siebie i świata. Niniejsze zajęcia miały na celu przyjrzenie się sile języka w rodzicielstwie. Poprzez refleksję i praktyczne ćwiczenia, spotkanie służyło wypracowaniu komunikacji opartej na szacunku, zrozumieniu i wsparciu, która wzmacnia zarówno dziecko, jak i rodzica.

- **16.10.2025 Pozytywna dyscyplina** - Pozytywna dyscyplina to nowoczesne, oparte na szacunku podejście do wychowania. Skupia się na długofalowym celu, jakim jest wychowanie samodzielnego, odpowiedzialnego i pewnego siebie młodego człowieka. Zajęcia wprowadzają w jej kluczowe założenia i dostarczają praktycznych narzędzi, które pomagają budować głębszą relację z dzieckiem oraz skutecznie radzić sobie z codziennymi wyzwaniami rodzicielskimi, zastępując tradycyjne kary i krzyki metodami opartymi na współpracy i zrozumieniu.

- **13.11.2025 Nadopiekuńczość** - Spotkanie poświęcone było tematowi, który dla wielu z nas, rodziców, jest bardzo bliski – trosce o nasze dzieci. Często, kierując się ogromną miłością i chęcią zapewnienia im jak najlepszego startu, staramy się chronić je przed każdym, nawet najmniejszym zagrożeniem. Wspólnie zastanowiliśmy się, gdzie przebiega cienka granica między zdrową troską, a postawą, która mimo najlepszych intencji może ograniczać rozwój samodzielności naszych dzieci. Rozmawialiśmy o nadopiekuńczości, jej przyczynach i skutkach, a przede wszystkim szukaliśmy złotego środka, który pozwoli nam mądrze wspierać, zamiast wyręczać.

- **15.12.2025 Współpraca, wspólnie spędzony czas** - Zajęcia poświęcone były fundamentalnej wartości, jaką w procesie rozwoju dziecka i budowaniu silnej relacji rodzinnej stanowi wspólnie spędzony czas oraz umiejętność współpracy. W dzisiejszym, często zabieganym świecie, celowe i jakościowe zaangażowanie się w interakcje z dzieckiem stają się kluczowym elementem wspierającym jego rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy. Wspólnie spędzany czas to nie tylko momenty zabawy, ale przede wszystkim przestrzeń do komunikacji, wzajemnego poznania i budowania poczucia bezpieczeństwa. Jednym z najważniejszych aspektów tej relacji jest współpraca, rozumiana jako wzajemne wspieranie się i wspólne dążenie do celu – zarówno podczas codziennych czynności, jak i w trakcie gier czy zadań edukacyjnych. Celem zajęć było zaoferowanie praktycznych narzędzi i inspiracji do efektywnego wykorzystania wspólnego czasu, aby świadomie wzmacniać więź rodzinną i jednocześnie rozwijać u dziecka cenne umiejętności współpracy niezbędne do funkcjonowania w społeczeństwie.

- Rodzinna ekonomia

- **27.01.2025 Podstawy zarządzania budżetem.** Podstawy zarządzania budżetem są potrzebne, aby skutecznie kontrolować finanse osobiste i domowe, zapewniając stabilność finansową. Na zajęciach uczestniczki poznały jak sporządzić budżet, analizować przychody i wydatki oraz jak podejmować odpowiedzialne decyzje finansowe, które powoła na oszczędności.

- **20.02.2025 Skuteczny plan finansowy.** Plan finansowy jest niezwykle ważnym narzędziem, które pomaga nam zarządzać naszymi finansami w sposób efektywny i celowy. Bez odpowiedniego planu możemy łatwo stracić kontrolę nad naszymi wydatkami i oszczędnościami.
- **24.03.2025 Jak wprowadzić nawyki oszczędzania na co dzień np. skarbonka, zlecenia stałe.** Wprowadzanie w życie nawyków oszczędzania to proces systematycznego podejmowania świadomych działań, które mają na celu gromadzenie pieniędzy. Podczas zajęć uczestniczki poznały proste, praktyczne metody, które można łatwo wprowadzić w życie codzienne.
- **09.04.2025 Sztuka negocjacji podczas zakupów.** Negocjacje to proces, w którym dwie lub więcej stron stara się osiągnąć porozumienie w kwestii warunków wymiany, tak aby obie strony były zadowolone z ostatecznego rezultatu. Podczas zajęć mieszkanki poznały techniki, które mogą wykorzystać podczas zakupów, aby uzyskać najlepszą cenę, warunki płatności czy inne korzyści.
- **31.05.2025 Gospodarowanie budżetem rodzinnym o nieregularnych dochodach.** Nieregularne dochody to wpływy finansowe, które nie pojawiają się co miesiąc w stałej kwocie – dotyczą osób np.: pracujących dorywczo, na zlecenia lub sezonowo. Trudność w gospodarowaniu takim budżetem polega na niepewności co do wysokości i terminów wpływów. Podczas zajęć mieszkanki poznały sposoby tworzenia budżetu przy zmiennych dochodach, nauczyły się ustalać priorytety finansowe, odkładać rezerwę oraz unikać zadłużenia.
- **23.06.2025 Prawa konsumenta – Spotkanie z Miejskim Rzecznikiem Praw Konsumenta.** Uczestniczki spotkania nabyły wiedzę dotyczącą ochrony konsumenta oraz otrzymały poradnictwo w zakresie upadłości konsumenckiej. Rozmawiano o przypadkach związanych z odmową przyjęcia reklamacji, o zawieraniu niekorzystnych umów, trudnościach od ich odstąpienia, a także zapoznały się jak prawidłowo należy postępować z wadykatorem i komornikiem. Zachęcano, by w przypadku wątpliwości w sprawach konsumenckich korzystać z porad i pomocy Rzecznika Praw Konsumenta
- **10.07.2025 Zaspokajanie potrzeb przez kredyty i pożyczki.** Kredyty i pożyczki to narzędzia finansowe umożliwiające realizację różnych potrzeb od codziennych wydatków aż po duże inwestycje. Podczas zajęć uczestniczki poznały jak działa kredyt i pożyczka, jakie są zalety i zagrożenia oraz kiedy warto się na nie decydować.
- **11.08.2025 Odpowiedzialność za zobowiązania finansowe.** Zobowiązania finansowe, to wszystkie umowy, które wiążą się z obowiązkiem zapłaty – kredyty, pożyczki, zakupy na raty, czy poręczenia. Podczas zajęć uczestniczki dowiedziały się, że podpisanie takiej umowy pociąga za sobą konkretne konsekwencje prawne i finansowe, również wtedy, gdy są tylko poręczycielami.
- **12.09.2025 Nauka finansów dzieci.** Pieniądze towarzyszą dzieciom od najmłodszych lat, a pierwsze nawyki finansowe kształtują się w domu. Podczas zajęć uczestniczki dowiedziały się, jak w prosty i dostosowany do wieku sposób uczyć dzieci wartości pieniądza, oszczędzania i odpowiedzialnych wyborów finansowych.
- **10.10.2025 Zarządzanie kosztami związanymi z dziećmi.** Wychowanie dzieci wiąże się z wieloma kosztami – od codziennych wydatków po większe inwestycje. Podczas zajęć uczestniczki dowiedziały się, jak planować i kontrolować budżet rodzinny, aby świadomie zarządzać kosztami związanymi z dziećmi.
- **23.11.2025 Planowanie przyszłości finansowej – emerytura.** Emerytura to czas, w którym chcemy cieszyć się spokojem i stabilnością finansową. Podczas zajęć uczestniczki poznały zasady planowania długoterminowego, dowiedziały się, jak oszczędzać i inwestować w sposób przemyślany, oraz jak ocenić swoje potrzeby finansowe na przyszłość. Nauczyły się tworzyć realistyczne plany emerytalne i strategie pozwalające zabezpieczyć komfort życia po zakończeniu aktywności zawodowej.
- **09.12.2025 Niezależność finansowa** - Niezależność finansowa daje poczucie bezpieczeństwa i swobody w podejmowaniu decyzji życiowych. Podczas zajęć uczestniczki dowiedziały się, jak budować własne źródła dochodów, oszczędzać i inwestować na w sposób strategiczny oraz planować finanse tak, aby uniezależnić się od ograniczeń budżetu rodzinnego lub zewnętrznych zobowiązań.

- Indywidualne/grupowe poradnictwo zawodowe

Styczeń-konsultacje indywidualne:

W styczniu z indywidualnego poradnictwa zawodowego nie skorzystała żadna kobieta.

Luty konsultacje indywidualne:

W lutym z indywidualnego poradnictwa zawodowego skorzystały dwie kobiety:

849/02/2025 - wypełnienie i analiza wyników testów (kwestionariusz osobowościowy Hartmana, kompetencji miękkich i kompetencji zawodowych).

851/02/2025 - wypełnienie i analiza wyników testów (kwestionariusz osobowościowy Hartmana, kompetencji miękkich i kompetencji zawodowych).

Marzec konsultacje indywidualne:

W marcu z indywidualnego poradnictwa zawodowego skorzystała jedna kobieta:

859/03/2025 - wypełnienie i analiza wyników testów (kwestionariusz osobowościowy Hartmanna, kompetencji miękkich i kompetencji zawodowych).

Kwiecień konsultacje indywidualne:

W kwietniu z indywidualnego poradnictwa zawodowego skorzystała jedna kobieta:

860/03/2025 - wypełnienie i analiza wyników testów (kwestionariusz osobowościowy Hartmanna, kompetencji miękkich i kompetencji zawodowych).

- Warsztaty grupowe

- **23.02.2025 Kwalifikacje, umiejętności, nauka i rozwój przez całe życie.** Podczas zajęć uczestniczki zostały zapoznane z koncepcją Lifelong learning (uczenia się przez całe życie). Kobiety analizowały jakie korzyści wynikają z uczenia się przez całe życie dla rozwoju osobistego i zawodowego, dyskutowały na temat kwalifikacji i umiejętności w kontekście zawodów przyszłości i zmian na rynku pracy.

- **03.04.2025 Jak przygotować się do rozmowy o pracę?** Sukces podczas rekrutacji na nowe stanowisko zależy od wielu czynników, a najważniejszym z nich jest rozmowa kwalifikacyjna. To właśnie na jej podstawie rekruter/pracodawca zadecyduje, czy zaproponować kandydatowi pracę – a jeśli tak, to na jakich warunkach. Rozmowa kwalifikacyjna ma na celu lepsze zapoznanie się z kandydatem. Podczas takiej rozmowy padają różne pytania, zarówno takie, które dostarczają ogólnych informacji o kandydacie, jak i takie, które sprawdzają jego predyspozycje do pracy na określonym stanowisku.

- **23.09.2025 Autoprezentacja – sztuka przedstawiania się** – Uczestniczki poznały techniki budowania pozytywnego wizerunku, zarządzania pierwszym wrażeniem oraz efektywnej komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Celem spotkania było nabycie i rozwój autoprezentacji niezbędnych podczas poszukiwania pracy.

- Jak zadbać o rodzinę

- **24.01.2025 Kobieta i mężczyzna dwa różne światy.** Mieszkanki zostały zapoznane z wiedzą o rolach kobiety i mężczyzny w rodzinie dawniej i dziś. Podjęły dyskusję, jak można pogodzić role: siostry, córki, żona, partnerki, matki i babci, a mężczyzna rolę syna, brata, męża, partnera, ojca, dziadka. Która z tych ról jest ważniejsza? Zapoznały się z definicjami: rodziny, małżeństwa, partnerstwa oraz z rolą i znaczeniem dziecka w rodzinie.

- **16.02.2025 Otoczenie społeczne.** Mieszkanki, zapoznane zostały z pojęciami: otoczenie społeczne i środowisko lokalne, oraz jak się w nich poruszać. Zapoznały się również z instytucjami pomocowymi i organizacjami rządowymi i poza rządowymi w aspekcie wsparcia znajdującymi się w najbliższym otoczeniu.

- **13.03.2025 Zdrowa dieta.** Mieszkanki zostały zapoznane z tematem prowadzeniem zdrowego trybu życia, oraz ze zdrową żywnością. Otrzymały wiedzę, że zbilansowana dieta i aktywność fizyczna mają ogromny wpływ na zdrowie i urodę, jak również na samopoczucie.

- **06.04.2025 Higiena to nie tylko mydło**”. Mieszkanki zapoznały się z wiedzą na temat korelacji higieny ze zdrowiem, urodą, relaksem i relacjami między ludzkimi. Zapoznały się również z aktualnymi trendami dominującymi w kosmetykach, modnej bieliźnie i akcesoriach dotyczących higieny jamy ustnej i intymnej.

- **08.05.2025 Aktywność fizyczna.** Przedstawiono zależność między aktywności fizycznej a zdrowiem, urodą i relacjami w rodzinie. Wykazano również, że bycie aktywnym fizycznie wpływa na równowagę psychiczną i na procesy myślowe, czyli na jakość i długość życia.

- **09.06.2025 Sen i odpoczynek.** Zapoznano uczestniczki z informacjami na temat współzależności między snem, wypoczynkiem a zdrowiem, urodą i relacjami w rodzinie. Utrwalono wiedzę o zdrowym śnie, o aktywnym wypoczynku, które wpływają pozytywnie między innymi na psychikę. Wypoczynek nie może kojarzyć się z biernością (leżenie na kanapie, czy patrzenie w ekran telefonu), ale przede wszystkim z wszelaką aktywnością fizyczną.

- **07.07.2025 Równowaga między obowiązkami a życiem rodzinnym.** Zapoznano uczestniczki z układaniem prawidłowego i racjonalnego planu dnia. Udzielono im wiedzy na temat współzależności między obowiązkiem wobec rodziny a własnymi potrzebami tj.: praca zawodowa, podnoszenie kwalifikacji zawodowych, hobby i dbanie o własne zdrowie, wypoczynek i urodę.

- **12.08.2025 Jak Cię widzą, tak Cię piszą.** Przedstawiono uczestniczkom, jak wygląd osoby wpływa na opinię o tej osobie. Jak jesteśmy postrzegani w środowisku rodzinnym, a jak w środowisku zawodowym, towarzyski, czy instytucjach, placówkach użyteczności publicznej i jaka jest różnica w postrzeganiu. Zapoznano z istniejącą zależnością wyglądu z opinią, oraz z samopoczuciem i jak to wpływa na naszą jakość życia.

- **09.09.2025. Regularne badania.** Zapoznano uczestniczki z rodzajami badań profilaktycznych, przesiewowych. Utrwalono wiedzę o zdrowiu i sposobach dbania o zdrowie metodą samobadania np. badanie piersi i pach. Zajęcia miały formę ćwiczeń – samobadanie piersi i pach – przykład jak się samej badać

- **07.10.2025 Przyjemności.** Omówiono z uczestniczkami wszelkie formy przyjemności. Wskazano na te przyjemności, które dotyczyły w jednakowym stopniu wszystkich pań. Każda z osób zaprezentowała swoje emocje towarzyszące przyjemnością. Znaczenie oddziaływania otoczenia na rozluźnione i relaks. Co sprawia, że czujemy się przyjemnie i w jakim towarzystwie. Wnioski to takie, że małe i duże przyjemności wpływają pozytywnie na samopoczucie, na zdrowie i dobre relacje.

- **12.11.2025 Potrzeba samorealizacji poprzez np. Wolontariat, muzykę.** Zapoznano uczestniczki z pojęciem „samorealizacja”. Na zajęciach omówiono zaprezentowane przez panie ich własne zainteresowania, mocne strony i możliwości. Wnioski to: kreatywność, zainteresowania i możliwości wpływają pozytywnie na samoocenę i umożliwiają samorealizację w różnych dziedzinach.

- **06.12.2025 Wspólne zainteresowania.** Podczas zajęć zwrócono uwagę i omówiono jak zainteresowania i hobby opiekunów wpływają na procesy wychowawcze. Wspólnie spędzany czas może stanowić podstawę do wspólnych zainteresowań w rodzinie i poza nią. Wspólne zainteresowania korzystnie wpływają na kontakty społeczne, poszerzają wiedzę, wpływają na kreatywność i na samoocenę każdego człowieka.

- Co z tą zmianą

- **28.01.2025 Moje wybory.** Każda z mieszkanek podejmowała i podejmuje decyzje nie tylko dotyczące własnego życia, ale również swoich dzieci. Dlatego też przyglądały się własnym wyborom z pewnej perspektywy i podejmowały próby analizowania tych wyborów z wyciąganiem wniosków włącznie.

- **17.02.2025 Moje przyzwyczajenia.** Mieszkanki podejmowały próby przeanalizowania własnych przyzwyczajzeń. Otrzymały wiedzę, czym różnią się przyzwyczajenia od nawyków i uzależnień.

- **09.03.2025 Jak wypracować dobry nawyk.** Panie przyglądały się swoim nawykom, oceniały je i analizowały. Na końcowym etapie analizowania własnych nawyków, wskazywały, jakich zmian powinny dokonać, aby wypracować dobre nawyki.

- **02.04.2025 Kiedy powiedzieć STOP.** Mieszkanki wypowiadały się o relacjach z partnerami przez pryzmat relacji z ich najbliższego rodzinnego otoczenia. Również omawiały relacje związane z domem rodzinnym. W formie warsztatowej kobiety ćwiczyły zachowania asertywne, stawianie granic, ćwiczyły mówienie STOP i NIE.

- **04.05.2025 Różnica między chcę a muszę.** Dokonano analizy pojęć: „chcę”, „muszę” w aspekcie doświadczeń życiowych. Po uświadomieniu osobistych potrzeb, racjonalnym planowaniu, wyznaczeniu własnych celów, bez nacisków i przymusu z zewnątrz, można szybciej, lepiej i łatwiej wykonać zadania i podjąć odpowiednie decyzje.

- **13.06.2025 Obszar do zmiany.** Dokonano analizy dotychczasowych wyborów i poprzez dyskusje, uczestniczki wskazywały obszary do dokonania poprawek i zmian. Po dyskusji uczestniczki stwierdziły, że zmiany, czy też korekty powinno się wprowadzać po dokładnym namyśle i „małymi krokami”.

- **11.07.2025 Jeden % lepiej każdego dnia.** Prowadzono dyskusję o zmianach, które należy wprowadzać i które są konieczne w życiu. Wnioski, które wypłynęły z dyskusji, to że wszelkie korekty i zmiany trzeba wprowadzać małymi krokami, systematycznie i każdego dnia.

- **08.08.2025 Zasada 2 minut.** Zapoznano uczestniczki z zasadą dwóch minut. Przedstawiono kilka sytuacji w których uczestniczki podejmowały szybkie decyzje i kilka sytuacji, w których miały czas na zastanowienie się. Przećwiczone własną prezentację umiejętności, przy tym zwracano uwagę na wygląd, sposób bycia i wysławiania – dobór odpowiedniego słownictwa.

- **05.09.2025 Jak podtrzymać motywację.** Omówiono pojęcie motywacji, jak ją stosować i utrzymać aby dokonać pozytywnej zmiany w życiu. Zajęcia odbyły się w formie ćwiczeń i warsztatów. Uczestniczące osoby przedstawiały ważne cele i plany ich realizacji, ukazując własne mocne strony i umiejętności.

- **04.10.2025 Spraw, by to co robisz, było oczywiste, było atrakcyjne.** Omówiono znaczenia „atrakcyjność” w kontekście kreatywności, wiedzy, zdolności i możliwości. Jaką pracę trzeba wykonać, nad sobą, aby doprowadzić do pozytywnej zmiany. Zajęcia odbyły się w formie ćwiczeń i warsztatów. Panie przedstawiały własne plany na dokonanie pozytywnych zmian i zaprezentowały swoje umiejętności i walory jako atrakcyjną postawę.

- **16.11.2025 Spraw, by to co robisz, było łatwe, było zadawalające.** Konsekwentne realizowanie wyznaczonych celów dostosowanych do możliwości osoby. Aby cele mogły być realizowane, muszą być realne, w wyznaczonym czasie i dobrze zaplanowane. Każdy zrealizowany cel daje satysfakcję, podwyższa samoocenę i pobudza do dalszych działań. Wnioski: to, ustalenie potrzeb, wyznaczenie realnych celów, możliwości osoby i ograniczony przedział czasowy do ich realizacji.

- **05.12.2025 Zmiana z perspektywy czasu.** Dokonanie pozytywnych zmian prowadzi do samodzielności, kreatywności, podwyższenia samooceny, odwagi, pewności siebie i nabycie doświadczenia pozwalającego na wsparcie osób potrzebujących pomocy. Nadrzędnym celem człowieka jest wolność i samostanowienie to są wnioski z zajęć na przestrzeni kilku miesięcy.

g. Wspieranie aktywnych form spędzania wolnego czasu:

- **27.02.2025 Tłusty Czwartek.** Podczas spotkania uczestnicy wspólnie wykonywali tradycyjne wypieki, a później razem biesiadowali przy stole, co stanowiło okazję do zdobywania nowych umiejętności kulinarnych, a także do spędzania czasu w miłej atmosferze.

- **08.03.2025 Dzień Kobiet.** W dniu 08.03.2025r. w Centrum Kryzysowym odbyła się uroczystość przy słodczykach i napojach z okazji „Dnia Kobiet”. W spotkaniu uczestniczyły mieszkanki obecne i byłe. Każda z pań została obdarowana kwiatkiem i drobnym upominkiem.

- **26.05.2025 Dzień Matki**

Tego dnia kobiety otuliła serdeczna atmosfera, pełna uśmiechów, wzruszeń i wzajemnej życzliwości. Wspólne chwile, drobne gesty i słowa uznania stały się pięknym wyrazem tego jak ważne i wyjątkowe są jako Matki i Kobiety. Dzieci przygotowały laurki z życzeniami i własnoręcznie wykonały kwiaty.

- **01.06.2025 Dzień Dziecka**

Dzień spędzono na wspólnej zabawie z atrakcjami były balony, bańki mydlane, kolorowy piasek. Dzieci otrzymały prezenty. Dzieci robiły to, co sprawiało im przyjemność.

- **28.10.2025 Jubileusz 20-lecia powstania Centrum Kryzysowego dla Kobiet i Kobiet z Dziećmi.** W 2005 roku w ramach porozumienia między Urzędem Miasta, Caritas i Espersen, ten ostatni sfinansował kapitalny remont budynku przy ul. Harcerskiej 17 będącym w zasobach miejskich, powstał nasz ośrodek, który funkcjonuje już od ponad 20 lat. W Centrum od 2005 r z pomocy skorzystało ponad 1260 kobiet i kobiet z dziećmi, średnia to, 63 osoby każdego roku. Niestety, liczby te świadczą o potrzebie niesienia pomocy kobietom i kobietom z dziećmi będącymi w kryzysie i szukającymi schronienia przed sprawcami przemocy.

- **06.12.2025 Mikołajki.** W Centrum Kryzysowym dzień 6 grudnia był wyjątkowy i magiczny. Przestrzeń wspólna przeobraziła się w prawdziwą świąteczną krainę. Centralnym punktem stała się pięknie przystrojona choinka. Obok niej ustawiono dekoracyjny kominek bożonarodzeniowy tworzył niepowtarzalny, przytulny klimat. Na honorowym miejscu czekał okazały, wygodny fotel przeznaczony dla specjalnego gościa – Świętego Mikołaja. Atmosferę pełną oczekiwania i tajemniczego uśmiechu dzieci podsycali zapakowane prezenty przy kominku. Kiedy pojawił się Mikołaj, radość i wzruszenie sięgnęły zenitu. Każde dziecko miało swoją chwilę – mogło usiąść na fotelu, porozmawiać, przekazać swoje życzenia i, co najważniejsze, odebrać wyczekiwany upominek. Dla wielu podopiecznych było to doświadczenie normalności, bezinteresownej troski i dowód na to, że są ważni i pamiętani.

- **24.12.2025 Wigilia.** Wieczór wigilijny wypełniła atmosfera skupienia, ciepła i wspólnoty. Była uroczystość dzielenia się opłatkiem i złożenie życzeń. Wspólny posiłek przy stole z tradycyjnymi potrawami służył nie tylko zaspokojeniu fizycznej potrzeby, ale przede wszystkim budowaniu poczucia normalności i domowości. Dla wielu kobiet i dzieci był to moment szczególny – okazja do doświadczenia świąt w atmosferze spokoju i bezpieczeństwa. Kulminacyjnym, radosnym momentem wieczoru było rozdanie paczek świątecznych przygotowanych przez Caritas. Każde dziecko oraz każda z kobiet otrzymało indywidualnie dobrany prezent.

- **31.12.2025 – Nowy Rok, Nowa Nadzieja – Sylwestrowa integracja w Centrum Kryzysowym** - Sylwester w Centrum Kryzysowym mnie był zwykłym oczekiwaniem na północ, lecz symbolicznym aktem wspólnoty, normalności i radości. Wydarzenie zorganizowane z inicjatywy i przy aktywnym udziale mieszanek – matek wraz z dziećmi – pozwoliło stworzyć bezpieczną, świąteczną przestrzeń, integrującą społeczność Centrum. Poprzez wspólne przygotowania, zabawę i celebrację, wieczór stał się praktyczną lekcją budowania pozytywnych relacji i nadziei na lepsze jutro.

h. Spotkania z członkiem Zespołu Interdyscyplinarnego w celu rozwiązywania bieżących spraw wynikających z funkcjonowania podopiecznych w placówce: Do miesiąca września odbywały się spotkania raz w miesiącu. Od października członek Zespołu Interdyscyplinarnego przebywał na zwolnieniu lekarskim

a. Zapewnienie schronienia - pomoc otrzymało 51 osób, 21 kobiet i 30 dzieci,

b. Pomoc socjalną – pomoc otrzymali wszyscy podopieczni zgodnie z potrzebami.

c. Wsparcie dzieci w rozwoju edukacyjnym, systematyczna pomoc w nadrobieniu zaległości szkolnych.

Działania Centrum Kryzysowego Caritas wobec dzieci przebywających pod naszą opieką mają charakter kompleksowy i wielowymiarowy, wykraczający poza zapewnienie dachu nad głową i podstawowej opieki. Głównym celem jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni sprzyjającej wyrównywaniu szans edukacyjnych, niwelowaniu zaległości szkolnych oraz wspieraniu rozwoju emocjonalnego i społecznego, które są fundamentem dalszych sukcesów w nauce i życiu. Kluczowe obszary wsparcia edukacyjnego to pomoc w odrabianiu lekcji, praca nad zaległościami szkolnymi wynikającymi z trudnej sytuacji życiowej dziecka, zapewnienie niezbędnych materiałów edukacyjnych: zeszytów, przyborów szkolnych, dostęp do Internetu. Ponadto Centrum współpracuje z wychowawcami i pedagogami szkolnymi, w celu wymiany informacji i wypracowania spójnego systemu wsparcia. Systematyczne wsparcie edukacyjne w Centrum Kryzysowym stanowi istotny element przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu i marginalizacji dzieci doświadczających kryzysu. Działania te nie tylko pomagają nadrobić zaległości w nauce, ale przede wszystkim przywracają dzieciom wiarę we własne możliwości, redukują napięcie związane z sytuacją szkolną i budują odporność psychiczną niezbędną do dalszego rozwoju. Inwestycja w edukację i rozwój emocjonalny dziecka jest inwestycją w jego lepszą, stabilną przyszłość. W naszej placówce szczególną uwagę poświęca się wsparciu edukacyjnemu dzieci w wieku szkolnym, które często doświadczają trudności w nauce wynikających z destabilizacji życia rodzinnego, zmian środowiskowych lub emocjonalnych skutków kryzysu. Działania w tym obszarze koncentrują się na stworzeniu warunków do nauki, wzmacnianiu motywacji oraz minimalizowaniu negatywnych skutków przerw w edukacji. W ramach Centrum prowadzona jest systematyczna pomoc w odrabianiu lekcji i nadrobianiu zaległości, oparta na indywidualnej potrzebie każdego dziecka. Istotnym wsparciem jest również zapewnienie dostępu do niezbędnych narzędzi edukacyjnych, co jest szczególnie ważne w przypadku rodzin borykających się z trudnościami finansowymi. Wsparcie edukacyjne obejmuje także wzmacnianie kompetencji społeczno – emocjonalnych dzieci, które często wpływają na ich funkcjonowanie w szkole. Poprzez warsztaty umiejętności miękkich, np. radzenie sobie ze stresem, praca w grupie oraz indywidualne rozmowy motywacyjne, podopieczni uczą się przełamywać nieśmiałość, wyrażać potrzeby oraz budować pewność siebie w kontakcie z rówieśnikami i nauczycielami.

Efekty działań monitorowane są poprzez:

- Regularną wymianę informacji ze szkołami (postępy w nauce, frekwencja),
- Obserwację zachowań dzieci podczas zajęć w Centrum,
- Konsultacje z matkami, które są angażowane przez wychowawców w proces wspierania edukacji swoich dzieci, np. jak pomagać w lekcjach w domu.

Dzięki kompleksowemu podejściu udaje się nie tylko zredukować w miarę możliwości zaległości szkolne, ale również przywracać dzieciom wiarę we własne możliwości. Wśród pozytywnych efektów wymienić można m.in. poprawę ocen, zwiększenie aktywności na lekcjach, a także większe zaangażowanie matek w śledzenie postępów edukacyjnych swoich dzieci.

d. Udział dzieci w zajęciach dydaktycznych i psychoedukacyjnych:

- Warsztaty Zręczne Ręce

- **21.01.2025 Styczniowe śnieżynki.** Pierwsza część zajęć służyła zapoznaniu dzieci z informacjami na temat powstawania płatków śniegu. Uczestnicy oglądali filmy na youtube pokazujące w jaki sposób tworzą się płatki śniegu. W drugiej części zajęć dzieci wykonywały śnieżynki z kubków jednorazowych oraz z papieru. Dzieci uczyły się prawidłowego chwytu nożyczek, wymyślały własne wzory płatków śniegu.

- **14.02.2025 Serce na Walentynki.** Uczestnicy zostali zapoznani ze zwyczajem obchodzenia dnia św. Walentego w różnych krajach świata. Następnie dzieci wykonywały serca – upominki dla swoich mam i pozostałych mieszkańców.

Serca były wykonywane z kartonu, papieru, bibuły, a ich wykonanie wymagało dokładności, wytrwałości i umiejętności łączenia klejem materiałów.

-14.03.2025 Wiosenny krajobraz. Omawiane treści dotyczyły nadchodzącej pory roku. Dzieci wysłuchały wiersza J. Brzechwy „Przyjdzie wiosny” ilustrowanego prezentacją multimedialną. Następnie zostało im wyjaśnione zadanie plastyczne – wykonanie wiosennego widoku z różnorodnych materiałów (gazety, szmatki, nici, farby). Wykonane prace zostały zaprezentowane w mini – galerii na świetlicy.

-18.03.2025 Ozdoby świąteczne. Podczas zajęć dzieci wykonywały ozdoby wielkanocne. Malowały farbami pędzlami i palcami figurki symboli świątecznych (jajka, baranki, zające), ozdabiały elementy kolorowymi pieczętkami, wykorzystując własną wyobraźnię i pomysły. Wykonane ozdoby będą wykorzystane do stworzenia dekoracji świątecznych.

-21.05.2025 Korallkowe kwiaty. Podczas tych zajęć dzieci wykonywały kwiaty na Dzień Matki. Kwiaty wykonane były z kolorowego papieru i koralików każdy płatek wg własnej inspiracji i wyobraźni, todygi z wykałaczek. Dzieci miały możliwość doskonalenia umiejętności manualnych i percepcji wzrokowo – ruchowej.

-18.06.2025 Zwierzątka origami. Dzieci poznały ciekawą technikę origami, pobudzającą wyobraźnię i kreatywność. Na warsztatach powstały papierowe zwierzęta.

-24.07.2025 Letni kolaż. Lato, wakacje były tematem pracy plastycznej metodą kolażu. Dzieci rozwinęły umiejętność kreatywnego i twórczego myślenia oraz działania, a także zdobyły zdolność wyrażania emocji i swoich przeżyć podczas wykonywania pracy plastycznej.

-13.08.2025 Sznurkowe ozdoby. Ze sznurka można wykonać wiele różnorodnych ozdób, zarówno dekoracyjnych, jak i użytkowych. Zajęcia z ozdób sznurkowych to wszechstronna aktywność, która rozwija wiele umiejętności. Dzieci rozwinęły umiejętność motoryki dużej i małej a powstały ciekawe dekoracje.

-18.09.2025 Zakładka do książki. Głównym celem spotkania było stworzenie przez dzieci własnej, ozdobnej zakładki, co stanowiło pretekst do realizacji szerszych założeń edukacyjno-terapeutycznych. Wykonanie samodzielnie zakładki miało na celu wzmocnienie poczucia sprawstwa, kompetencji oraz satysfakcji z efektu własnej pracy. Ponadto, temat zajęć, wpisywał się w promocję czytelnictwa, łącząc aktywność plastyczną z zachętą do kontaktu z książką.

-04.10.2025 Jesienne liście. Zajęcia zostały zaprojektowane jako warsztat plastyczno-przyrodniczy, wykorzystujący tematykę zmieniającej się pory roku jako inspirację do działań artystycznych i edukacyjnych. Głównym celem spotkania było stworzenie przez dzieci pracy plastycznej z wykorzystaniem form, faktur i barw charakterystycznych dla jesiennej pogody. Poprzez bezpośredni kontakt z naturalnymi materiałami, zajęcia stymulowały ciekawość poznawczą oraz umożliwiały wielozmysłowe doświadczenie tematu.

-29.11.2025 Maskotka- przytulanka. Przytulanki są najlepszymi przyjaciółmi naszych dzieci, już od pierwszych chwil ich życia. Te urocze pluszaki pomagają naszym pociechom rozwijać swoją inteligencję emocjonalną. Przytulanki, dla dzieci są kimś bardzo ważnym, kimś do kogo zawsze mogą się zwrócić i podzielić każdym sekretem i tajemnicą. W momentach smutku i zmartwienia, będą wsparciem, a w czasie radosnej zabawy – niezastąpionym kompanem. Pluszaki wspomagają także rozwój empatii. Dzieci traktują swoich mięciutkich przyjaciół praktycznie jak żywe osoby. Zabierają je na pikniki, na spacer, czy też układają się z nimi do snu. Dobrze wybrana przytulanka do spania dla dziecka, stanie się towarzyszem na długie lata.

-19.12.2025 Ozdoby na choinkę. Zajęcia wpisywały się w tradycję i atmosferę przygotowań do Bożego Narodzenia. Głównym celem zajęć było samodzielne wykonanie przez dzieci dekoracji na choinkę. Działanie koncentrowało się na doskonaleniu sprawności manualnej poprzez pracę z różnymi materiałami plastycznymi i dekoracyjnymi. Warsztat służył również podkreśleniu wartości wspólnoty i tradycji. Dzięki wytworzeniu dekoracyjnego przedmiotu zajęcia miały na celu wzmocnienie dumy z własnej pracy oraz radości z tworzenia, co w kontekście świątecznym nabierało szczególnego znaczenia.

- Warsztaty kreatywne

- 26.01.2025 Eksperymenty naukowe. Eksperymenty naukowe to interaktywne zajęcia, podczas których dzieci mają okazję samodzielnie przeprowadzić proste doświadczenia, ucząc się podstawowych zasad fizyki i chemii. Dzieci poprzez zabawę i odkrywanie rozwijały swoje zdolności analityczne, kreatywność oraz umiejętność pracy zespołowej.

- 23.02.2025 Świat dinozaurów. Świat dinozaurów to fascynująca podróż w prehistoryczną przeszłość, która pozwala dzieciom na poznanie niesamowitego świata tych pradawnych stworzeń. Podczas zajęć dzieci mają okazję odkrywać różnorodne gatunki dinozaurów, ich sposób życia, a także dowiedzieć się, jak wyglądała Ziemia, kiedy te olbrzymie zwierzęta panowały na naszej planecie

- **19.03.2025 Dzień Wiosny.** Na wiosnę czekamy wszyscy - wiosna to ciepło, słońce, pobudka do życia. Niesie ze sobą nadzieję, optymizm, których czasem ciężko doszukiwać się w zimie. Podczas zajęć dzieci poznawały charakterystyczne zjawiska wiosenne, jak pierwsze kwiat, zmieniająca się pogoda, czy powroty ptaków.

- **16.04.2025 Warsztaty teatralne.** Warsztaty teatralne są okazją dla dzieci do rozwijania kreatywności, wyobraźni i zdolności ekspresji. Podczas zajęć uczestnicy mieli okazję poznać techniki aktorskie, takie jak improwizacja, pantomima i praca z głosem, co pozwoliło im wyrażać emocje w sposób twórczy.

- **14.05.2025 Dzień Baniek Mydlanych.** Dzień ten był okazją do ciekawych warsztatów, podczas których maluchy tworzyły kolorowe bańki, eksperymentowały z różnymi kształtami i rozmiarami oraz bawiły się na świeżym powietrzu. Łączyliśmy zabawę z nauką i rozwijaniem motoryki małej i dużej.

- **15.06.2025 Rękodzieło.** Podczas zajęć z wykorzystaniem masy solnej dzieci miały okazję rozwijać zdolności manualne, kreatywność oraz wrażliwość estetyczną. Uczestnicy z zaangażowaniem wykonywali własnoręczne prace.

- **09.07.2025 Egzotyczny świat.** Świat jest różnorodny a dzięki temu ciekawy i pełen niespodzianek. Każdy kontynent skrywa inne krajobraz, kultury, rośliny i zwierzęta. Podczas warsztatów dzieci miały okazję wyruszyć w fascynującą podróż po różnych zakątkach naszej planety, poznając niezwykłą różnorodność świata przyrody, a w szczególności egzotyczne zwierzęta.

- **06.08.2025 Ruch to zdrowie.** Aktywność fizyczna jest niezwykle ważna w naszym życiu – pomaga zachować zdrowie, dobre samopoczucie i energię każdego dnia. Podczas zajęć dzieci poprzez gry i zabawę rozwijały swoją sprawność, koordynację oraz uczyły się współpracy w grupie.

- **23.09.2025 Kosmos.** Kosmos fascynuje dzieci od najmłodszych lat swoim ogromem i tajemnicami. Podczas zajęć dzieci poznały podstawowe informacje o planetach, gwiazdach i Układzie Słonecznym, dowiedziały się, jak powstają gwiazdy i co kryje się w kosmicznej przestrzeni.

- **17.10.2025 Świat w obiektywie.** W dzisiejszym cyfrowym świecie obrazy towarzyszą nam się na każdym kroku, pomagając poznawać i utrwalać otaczającą nas rzeczywistość. Na zajęciach dzieci poznały podstawy fotografii – dowiedziały się czym jest kadr, światło i perspektywa. Uczestnicy rozwijali kreatywność, ucząc się dostrzegać piękno w codziennych chwilach i utrwalać je na zdjęciach.

- **22.11.2025 Warsztaty techniczne.** Warsztaty techniczne to zajęcia podczas których dzieci w ciekawy i bezpieczny sposób poznają świat techniki, poprzez zabawę i eksperymentowanie. Podczas zajęć dzieci poznawały różne zjawiska, między innymi proste zjawisko elektryczne, obserwując jak pocierany balon przyciąga lekkie przedmioty.

- **16.12.2025 Słodkie fantazje – pierniki.** Tradycją poprzedzającą święta Bożego Narodzenia jest pieczenie i lukrowanie pierniczków. Dzieci, wspólnie przygotowując i dekorując pierniki poznały świąteczne zwyczaje oraz rozwijały swoją kreatywność i zdolności manualne. Towarzyszyła temu radość, zapach korzennych przypraw i prawdziwie świąteczna atmosfera.

- Warsztaty Mądrze, zdrowo i ciekawie

- **28.01.2025 Mrozem malowane.** Zima to pora roku, która budzi sprzeczne uczucia. Jedni jej nie lubią, a inni kochają. Potrafią się cieszyć chłodem i pięknymi widokami za oknem, zwłaszcza tymi, które są malowane mrozem, bo naprawdę bywają przepiękne. Dziś właśnie przenieśliśmy się do świata lodowych wzorów, śnieżnych pejzaży i mroźnych opowieści. Dzieci poczuły inspirację w zimowych krajobrazach i odkryli, jak mróz potrafi malować najpiękniejsze obrazy. Dziś zimowa magia spotkała się z kreatywnością naszych najmłodszych podopiecznych.

- **21.02.2025 Dzień naleśnika.** Dzień Naleśnika w Centrum to nie tylko smakowita okazja do delektowania się tym klasycznym przysmakiem, ale także niezwykła szansa na przełamanie codziennych rutyn i wprowadzenie dzieci w świat kreatywności i zdrowych nawyków. Wspólne przygotowywanie naleśników było inspirującą przygodą, która łączyła w sobie naukę i zabawę, odkrywając przed dziećmi nowe możliwości kulinarnych eksperymentów i zachęcając do większej odwagi w kuchni. Dzieci z zapałem wypełniały te pyszne placki smakowitymi konfiturami i farszem wytrawnym, bo i w takiej wersji serwowano to danie. Jednak najprzyjemniejszym i najbardziej wyczekiwanym momentem całego dnia była degustacja, jakże pysznych naleśników.

- **21.03.2025 Dzień dentysty – higiena jamy ustnej.** Dzień Dentysty to doskonała okazja, aby uświadomić dzieci, jak ważna jest higiena jamy ustnej. Podczas tych zajęć dzieci dowiedziały się, jak dbać o swoje zęby, dlaczego regularne wizyty u dentysty są tak istotne, oraz jakie nawyki pomogą im uniknąć problemów stomatologicznych. Zajęcia były połączeniem nauki, zabawy i praktycznych ćwiczeń, dostosowanych do różnorodnych grup wiekowych.

- **18.04.2025 W świecie książek dla dzieci.** Zajęcia „W świecie książek dla dzieci” miały na celu przybliżenie młodym uczestnikom magii literatury dziecięcej. Poprzez wspólne czytanie, rozmowy o książkach i kreatywne zabawy, dzieci

odkrywały bogactwo historii, które rozwijają wyobraźnię, uczą wartości i pomagają zrozumieć świat. Spotkanie miało na celu nie tylko rozbudzenie miłości do czytania, ale także stworzenie przestrzeni do wspólnej nauki i zabawy.

- **08.05.2025 Jestem Polką, jestem Polakiem – święta patriotyczne.** Święta patriotyczne stanowią istotny element tożsamości narodowej, łącząc przeszłość z teraźniejszością i kształtując postawy obywatelskie już od najmłodszych lat. Zajęcia „Jestem Polką, jestem Polakiem – święta patriotyczne” mają na celu przybliżenie dzieciom dziedzictwa kulturowego Polski poprzez naukę symboli, tradycji i wartości związanych z najważniejszymi rocznicami historycznymi. Poprzez aktywności artystyczne, edukacyjne i integracyjne, program wspiera nie tylko przyswajanie wiedzy, ale także budowanie emocjonalnego związku z Ojczyzną oraz zrozumienie znaczenia wspólnoty narodowej.

- **09.06.2025 Dzieci z całego świata – Dzień Dziecka (Prawa Dziecka).** Wybraliśmy się w niezwykłą podróż – dookoła świata. Świętowaliśmy Dzień Dziecka, który jest świętem wszystkich dzieci, niezależnie od tego, gdzie mieszkają, jak wyglądają, w co się bawią, czy jakim językiem mówią. Na całym globie dzieci mają swoje marzenia, radości i ważne prawa. Mali podopieczni zobaczyli film pokazujący życie dzieci w różnych zakątkach świata, a potem wspólnie pokolorowali ilustracje swoich rówieśników z różnych krajów. Odkryli, jak piękna jest nasza różnorodność i co łączy wszystkie dzieci na świecie.

- **23.07.2025 Smaki i zapachy lata.** Lato to czas intensywnych doznań zmysłowych, szczególnie w kuchni. Zajęcia „Smaki i zapachy lata” wykorzystały wspólne przygotowywanie sezonowych potraw (spaghetti bolognese z letnimi warzywami i galaretki z owocami) jako punkt wyjścia do wielozmysłowego poznania charakterystycznych dla tej pory roku barw, aromatów, faktur i smaków. Działanie to łączyło zabawę, edukację kulinarną i sensoryczną, celebrując bogactwo natury i radość tworzenia.

- **24.08.2025 Wakacyjne przygody.** Wakacje często kojarzą się z beztroską, wolnością i przygodą. Dla dzieci przebywających w Centrum Kryzysowym, które mogły doświadczyć zachwiania poczucia bezpieczeństwa, temat ten może być jednak trudny lub nieosiągalny. Niniejsze zajęcia zostały pomyślane jako „most do krainy wyobraźni” – bezpieczna przestrzeń, w której każde dziecko, niezależnie od swoich prawdziwych doświadczeń, może stać się głównym bohaterem własnej, wymyślonej, radosnej przygody. Głównym założeniem było odejście od literalnego rozumienia wakacji na rzecz swobodnej zabawy w oparciu o metaforę podróży. Poprzez aktywności angażujące zmysły, ruch i twórczą ekspresję, zaoferowano dzieciom chwilę pozytywnych wrażeń i poczucia sprawczości.

- **29.09.2025 Dzień kropki** - „Dzień kropki” to międzynarodowe święto kreatywności, odwagi i zabawy. Przypomina nam, że czasem od jednej, małej kropki może zacząć się wielka przygoda, tak jak w historii małej Vashti, która dzięki jednej małej kropce uwierzyła w swoje możliwości. Na zajęciach i my szukaliśmy talentów, bawiliśmy się kolorami i kształtami, eksperymentowaliśmy, cieszyliśmy się tym, że każdy z nas jest inny i wyjątkowy. Głównym motywem przewodnim podczas zabaw i zadań była oczywiście kropka.

- **23.10.2025 Międzynarodowy Dzień Bez Przemocy** - Zajęcia były realizowane z okazji Międzynarodowego Dnia Bez Przemocy. Głównym założeniem było przybliżenie idei życia bez przemocy poprzez twórczą ekspresję i wspólną pracę dzieci oraz ich mam. Spotkanie miało charakter integracyjny i profilaktyczny, kładący nacisk na budowanie poczucia bezpieczeństwa oraz kształtowanie postaw opartych na szacunku i życzliwości. Zajęcia były zróżnicowane pod kątem metod i stopnia trudności, aby w pełni odpowiadać na potrzeby rozwojowe wszystkich uczestników.

- **08.11.2025 Zielony patrol, jak dbać o zdrowie i planetę.** Na zajęciach dzieci zamieniły się w małych ekologów, dowiedziały się, że nasze zdrowie i zdrowie naszej planety są ze sobą bardzo powiązane. Odkryły także, jak przez proste, codzienne nawyki mogą zadbać zarówno o siebie, jak i o Ziemię. Bawiły się, eksperymentowały i uczyły się, jak być super bohaterami naszej planety.

- **18.12.2025 Tradycja, a nowoczesność.** Żyjemy w świecie, który bardzo szybko się zmienia. Otacza nas nowoczesna technologia, szybki przepływ informacji, nowe style życia. Jednocześnie każdy z nas – często nawet nieświadomie – nosi w sobie ślady tradycji: wspomnienia, zwyczaje rodzinne, smaki, opowieści. Dla dzieci, świadomość zarówno korzeni, jak i umiejętności funkcjonowania w nowoczesnym świecie, może być źródłem siły i tożsamości. Te zajęcia miały na celu pokazanie, że „stare” i „nowe” nie muszą się wykluczać, lecz mogą się uzupełniać, tworząc bezpieczną przestrzeń do rozmowy o tym, co ważne i znajome.

- Warsztaty: A czas płynie

- **27.01.2025 Dzień, noc opowieści o przemijaniu.** Dzieci na zajęciach zapoznały się z pojęciami: dnia i nocy, z opowieściami o przemijaniu, jak zachowuje się otaczająca przyroda, jak funkcjonuje człowiek i jak zmienia się świat. Dzieci wykazywały duże zaangażowanie i kreatywność.

- **08.02.2025 Płynie czas płynie Wiersze, „Tydzień” J Brzechwy, „Jak biedronka kropki zgubiła” W. Chotomskiej.** Dzieci zapoznały się z pojęciem płynącego czasu na podstawie wierszy Brzechwy, Tuwima, Chotomskiej, Fredry i innych. Wspólnie, mamy i dzieci wykonywały prace plastyczne z dużym zaangażowaniem.

- **08.03.2025 Zegar na przestrzeni wieków.** Dzieci zapoznały się z wiedzą o historii pomiaru czasu, kontrolowaniu czasu i rodzajach urządzeń odmierzających czas w różnych okresach historycznych. Wspólnie z mamami wykonywały prace plastyczne o tematyce pomiaru czasu.
- **01.04.2025 Zabawa z czasem.** Dzieci zapoznały się z wiedzą o czasie i jego upływie, w formie warsztatowej, budowały tarcze zegarowe ze wskazówkami wspólnie z mamami i starszym rodzeństwem, oraz stawiały pierwsze kroki w nauce odczytywania godzin.
- **11.05.2025 Wiosna, lato, lato czeka** W rozmowie i poprzez zabawę zapoznano dzieci z wiedzą o porach roku – o wiosnie i lecie. O różnicach jakie występują w przyrodzie, w wyglądzie otoczenia, oraz w ubiorach ludzi. Dzieci w pracach plastycznych wykazały tę różnicę, a podczas zajęć były skoncentrowane na zadaniu.
- **08.06.2025 Dziś, jutro, pojutrze.** zapoznano w zabawie i poprzez prace plastyczne wykonywane przez dzieci z wiedzą o upływie czasu na podstawie pojęć; dziś, jutro, pojutrze i różnicy między tymi pojęciami. Dzieci wykonywały prace plastyczne, malując farbami przy użyciu rąk z dużym zaangażowaniem i kreatywnością.
- **06.07.2025 Dni tygodnia.** Na podstawie wierszy Jana Brzechwy i sztucznej inteligencji zapoznano dzieci w zabawny sposób z pojęciami dni tygodnia. Dzieci zinterpretowały przedstawione wiersze w formie prac plastycznych. Z zajęć nie tylko wyniosły wiedzę, ale również nabyły umiejętności między innymi tj. kreatywność, aktywne słuchanie, skupienie...
- **03.08.2025 Czas w naszym ciele – zegar biologiczny dlaczego śpimy, jemy i rośniemy o określonych porach.** Zapoznano dzieci w zabawie z wiedzą o zegarze biologicznym człowieka. Kiedy śpimy, kiedy się bawimy, kiedy jemy, odpoczywamy, a kiedy rośniemy. Uzyskały wiedzę o planowaniu aktywności i wypoczynku w ciągu dnia, oraz w jakim przedziale czasu rośnie człowiek.
- **08.09.2025 Za tydzień, za miesiąc.** W rozmowie i poprzez zabawę zapoznano dzieci z pojęciami „za tydzień i za miesiąc”, o różnicach jakie występują między tymi wyrażeniami. Dzieci poprzez prace plastyczne wykazywały tę różnicę, a podczas zajęć były skoncentrowane na zadaniu.
- **10.10.2025 Eksperyment.** Dzieci wykonywały doświadczenia z wodą, octem, proszkiem do pieczenia. Przez te doświadczenia zobaczyły, jak czas wpływa na różne procesy, jak reakcje chemiczne pokazują nam, że świat jest w ciągłym ruchu, nawet jeśli tego nie widzimy. W nauce nie ma złych odpowiedzi, są tylko nowe odkrycia
- **11.11.2025 Jesień, Zima szczypie w uszy.** Zapoznano najmłodszych z pojęciem pór roku wraz z miesiącami, dzieci pokazały poprzez prace plastyczne pory roku wraz z miesiącami. Wspólnie świętowano odzyskanie niepodległości - po 123 latach znów była Polska.
- **01.12.2025 Podróż w czasie – przeszłość, przyszłość** Od wiosny do zimy, od urodzenia do dnia dzisiejszego, po wyprawę w kosmos, od małego drzewka po ogromne drzewo i od jajka po kurę - podróż w czasie. Dzieci poprzez prace plastyczne wykazały się kreatywnością, pokazując przeszłość i przyszłość.

Część II. Sprawozdanie z wykonania wydatków

1. Rozliczenie wydatków za rok 2025			
Lp.	Rodzaj kosztu	Koszty zgodnie z umową (w zł)	Faktycznie poniesione wydatki (w zł)
6.	Koszty administracyjne		
6.1.	Wynagrodzenia personelu	443 688,89	112 797,01 (I transza) 134 446,21 (II transza) 196 445,67 (III transza) 443 688,89 (łącznie)
6.2.	Energia elektryczna	6 911,51	0,00 (I transza) 3 171,19 (II transza) 3 740,32 (III transza) 6 911,51 (łącznie)

6.3.	Gaz	14 849,00	0,00 (I transza) 8 012,79 (II transza) 6 836,21 (III transza) 14 849,00 (łącznie)
6.4.	Woda	4 550,00	505,23 (I transza) 1 836,09 (II transza) 2 208,68 (III transza) 4 550,00 (łącznie)
6.5.	Telefon	1 077,48	284,13 (I transza) 414,51 (II transza) 378,84 (III transza) 1 077,48 (łącznie)
6.6.	Wywóz nieczystości	4 099,00	938,28 (I transza) 1 389,72 (II transza) 1 771,00 (III transza) 4 099,00 (łącznie)
6.7.	Remonty i konserwacje, zakup wyposażenia	13 713,01	826,20 (I transza) 2 008,50 (II transza) 10 878,31 (III transza) 13 713,01 (łącznie)
Suma kosztów administracyjnych		488 888,89	115 350,85 (I transza) 151 279,01 (II transza) 222 259,03 (III transza) 488 888,89 (łącznie)
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		488 888,89	115 350,85 (I transza) 151 279,01 (II transza) 222 259,03 (III transza) 488 888,89 (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:		440 000,00 zł	103 815,77 (I transza) 136 151,10 (II transza) 200 033,13 (III transza) 440 000,00 (łącznie)
	1.1	Kwota dotacji	440 000,00 zł	103 815,77 (I transza) 136 151,10 (II transza) 200 033,13 (III transza) 440 000,00 (łącznie)
	1.2	Odsetki bankowe od dotacji		- zł
	1.3	Inne przychody		- zł
2	Inne środki finansowe ogółem ¹⁾ : (należy zsumować środki finansowe wymienione w pkt 2.1–2.4)		48 888,89 zł	11 535,08 (I transza) 15 127,91 (II transza) 22 225,90 (III transza)

¹⁾ Wypełnić jedynie w przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

			48 888,89 (łącznie)
2.1	Środki finansowe własne	48 888,89 zł	11 535,08 (I transza) 15 127,91 (II transza) 22 225,90 (III transza) 48 888,89 (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⁾	90,00 %	21,24 % (I transza) 27,84 % (II transza) 40,92 % (III transza) 90,00 % (łącznie)
5	Udział innych środków finansowych w stosunku do otrzymanej kwoty dotacji ⁷⁾	11,11 %	2,62 % (I transza) 3,44 % (II transza) 5,05 % (III transza) 11,11 % (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:

²⁾ Na przykład dotacje z budżetu państwa lub budżetu jednostki samorządu terytorialnego, funduszy celowych, środków z funduszy strukturalnych.

³⁾ Wypełnić jedynie w przypadku, gdy umowa dopuszczała wycenę wkładu rzeczowego.

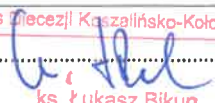
⁴⁾ Wkładem rzeczowym są np. nieruchomości, środki transportu, maszyny, urządzenia. Zasobem rzeczowym może być również zasób udostępniony, względnie usługa świadczona na rzecz tej organizacji przez inny podmiot nieodpłatnie (np. usługa transportowa, hotelowa, poligraficzna itp.) wykorzystana w realizacji zadania publicznego.

⁵⁾ 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.

⁶⁾ 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.

⁷⁾ 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.

- 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.

<u>Caritas Diecezji Koszalińsko-Kołobrzeskiej</u>  ks. Łukasz 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 2026-01-29
--

POUCZENIE

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

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

⁸⁾ Nie dotyczy sprawozdania sporządzanego w formie dokumentu elektronicznego.

