



Sprawozdanie merytoryczne

z działalności Fundacji Zwalcz Nudę

w okresie od 1 stycznia 2022 do 31 grudnia 2022

Obejmuje projekty:

- Akademia Elfów Świętego Mikołaja (w tym także Bemowska Akademia Elfów Świętego Mikołaja, Praska Akademia Elfów Świętego Mikołaja, Wawerska Akademia Elfów Świętego Mikołaja)
- Kapitan Warszawa
- Nasze Czyste Powietrze
- Narodowy Dzień Sportu
- Praska Manufaktura Talentów
- Praska Super Rodzina
- Rodzina – wspólna sprawa IV
- U nas – na prawym brzegu
- Warszawska Manufaktura Talentów 2022-23
- Warszawska Super Rodzina
- Widzę – Reaguję – Zmieniam II i III
- Zwalcz Nudę ze Wspólnym Podwórkiem
- Inne wydarzenia okolicznościowe

Warszawa 2023

1. Akademia Elfów Świętego Mikołaja

W 2022 roku realizowaliśmy pięć projektów z cyklu Akademii Elfów Świętego Mikołaja – ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego, Biura Kultury m.st. Warszawy, Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy, Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy i Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Celem projektu była edukacja kulturalna, ekologiczna, wzmacnianie więzi rodzinnych, czy tożsamości lokalnej.

Co roku Akademia Elfów Świętego Mikołaja ma temat przewodni - w tym roku był to kryzys energetyczny. Okazało się, że świętemu Mikołajowi zabrakło świątecznej energii, aby napędzić sanie. W związku z tym, drużyny biorące udział w grach zostały poproszone o pomoc Mikołajowi i wyprodukowanie jak największej ilości świątecznej energii. W tym celu, po wykonaniu każdego zadania, otrzymywały one perły - jako wyznacznik energii. Na koniec gry ważyliśmy wszystkie perły zebrane przez uczestników na specjalnej wadze - której wskazówka pokazywała, czy perełek jest wystarczająco dużo, aby sanie mogły ruszyć i aby święta mogły się odbyć. W tym roku podczas każdego wydarzenia obecny był także Elf Nieznośnik, który czasem celowo, a czasem zupełnie niechcący, utrudniał drużynom realizację zadań i udział w warsztatach. Całość spajała historia:

Cześć, dzień dobry, moi mili!

Święta za pasem czy byliście grzeczni i życzliwi?

Tak się składa, że muszę zwrócić się do was z prośbą -

Boże Narodzenie wisi na włosku i jest to bardzo poważną groźbą!

Mamy jeszcze czas, by odwrócić bieg niecných wydarzeń,
wystarczy trochę odwagi, wysiłku, siły do spełniania marzeń.

Tłumaczę i objaśniam, o co chodzi w tym roku,
obietajcie, że dotrzymacie mi w tym wszystkim kroku!

Moje sanie w ciągu roku pokonują tysiące kilometrów,
by pod waszymi choinkami ukryć całe mnóstwo prezentów.

Prócz reniferów, napędzają je prawdziwe CZARY -
spokojnie, nie będą wam się śnić w nocy koszmary.

Tu nie o wróżki i czarownice idzie, nie martwcie się tym zupełnie!

O magii w waszych serduszkach piszę, podejdźcie więc do tematu śmiało i dzielnie.

Gdy wspólnie spędzacie czas, dzielcie się miłością z bliskimi,
dzieje się coś ciekawego z sań płozami długimi.

Zaczynają świecić, wydobywa się muzyka -
wtedy myślę sobie, że moje sanie to naprawdę niezła bryka!
W tym roku coś dziwnego się stało i nie mam na to teorii.
Nie widać światełek, nie słysząc melodii.
Moi pomocnicy diagnozę mają jedną -
to brak energii świątecznej. Metodę leczenia wymyślili więc świetną:
dzieci i dorośli, mieszkańcy Warszawy!
Zabierzcie się do moich sań naprawy!
Pomóżcie wyprodukować jak najwięcej świątecznej mocy,
a odwiedzę Was podczas wigilijnej nocy :)
Uprzedzam Was jednak - bądźcie uważni, gdy będziecie realizować ten dobry uczynek.
Elf Nieznośnik to moich problemów kolejny przyczynek.
Ludzi z niego nie będzie, bo przecież jest elfem,
jego pomysły nie kończą się raczej happy endem.
To urwis i psotnik we własnej osobie!
Prędzej wam przeszkodzi, niż cokolwiek podpowie!
Kiedy już wiecie w czym rzecz i jaką misję wam powierzam,
mogę spać spokojnie, kibicować zamierzam!

Aby wykonać misję, należało odwiedzić 6 punktów gry i wykonać przygotowane zadania, nawiązujące do świąt, kultury i innych dziedzin. Za wykonanie każdego z nich drużyny (zazwyczaj rodziny z dziećmi) otrzymywały punkty w skali od 1-5 na specjalnych legitymacjach. Dodatkowo, wyjątkowo przebrani uczestnicy otrzymywali punkty za przebranie. Poza zadaniami na grze, przez cały czas dostępne były animacje - obecny był Święty Mikołaj, rozdający zdrowe lizaki i inne słodkości, a obecna również była postać popularnego bałwanka inspirowanego bajką "Kraina Lodu", przygotowaliśmy także świąteczne monidło do robienia zdjęć.

Zapisy na gry zaczęły się około 2 tygodnie przed wydarzeniami i rozeszły się w ciągu kilku dni. W związku z tym tworzyliśmy listy rezerwowe, dla pozostałych chętnych osób. W grach w sumie udział wzięło 1200 osób.

Zadania były realizowane przez wykwalifikowanych animatorów, w pełnych charakterystykach i w towarzystwie pięknych dekoracji.

Z każdej gry została przygotowana fotorelacja, a także film dostępny w serwisie YouTube:
https://youtu.be/TXsSVAs_YEI

Wydarzenia odbyły się w następujących lokalizacjach i terminach:

- **Akademia Elfów Świętego Mikołaja** w ramach konkursu „Kulturalna oferta Warszawy” - Biuro Kultury:

3 grudnia 2023 – Ochota

17 grudnia - Starówka

18 grudnia - Ursynów

- **Wawerska Akademia Elfów Świętego Mikołaja** w ramach konkursów „Organizacja wydarzeń kulturalnych i artystycznych w Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy” oraz „Kultura, sztuka, ochrona dóbr kultury i dziedzictwa narodowego – 2022” ogłoszonego przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego - 27 listopada 2023
- **Praska Akademia Elfów Świętego Mikołaja** w ramach konkursów „Inicjatywy edukacyjno-kulturalne w dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy” oraz „Kultura, sztuka, ochrona dóbr kultury i dziedzictwa narodowego – 2022” ogłoszonego przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego - 10 grudnia 2023
- **Bemowska Akademia Elfów Świętego Mikołaja** w ramach konkursu „Edukacja kulturalna bez granic” ogłoszonego przez dzielnicę Bemowo m.st. Warszawy - 11 grudnia 2023.



Głównym założeniem projektu było umocnienie więzi rodzinnych poprzez wspólną zabawę i rodzinne, aktywne spędzenie czasu. Przygotowaliśmy cykl innowacyjnych działań w przestrzeni publicznej sprzyjających wzmocnieniu więzi rodzinnych w szczególności zawierających: działania z elementami edukacyjno-integracyjnymi, sportowymi, kulturalnymi i poznawczymi, wspierającymi aktywność uczestników, rozwijającymi świadomość rodziców na temat sposobów spędzania czasu ze swoimi dziećmi. Aktywności realizowane w ramach projektu w 2022 roku:

A. HALLOWEENOWA GRA MIEJSKA

Gra miejska Akademia Strachów została zrealizowana nad samą Wisłą w dniu 30.10.2022 w godzinach 15:00 - 18:00. Wydarzenie powstało we współpracy z Promem Kultury Saska Kępa oraz Akademią Sztuk Małych. Podczas rodzinnej gry młodzi warszawiacy i młode warszawianki podjęli misję dołączenia do upiornej Akademii. Musieli odwiedzić poszczególne katedry (punkty gry) oraz wykonać zadania, jakie przedstawili im straszyciele (nauczyciele). Cała gra oparta była na przesłaniu KAŻDY Z NAS JEST INNY ALE WSZYSCY JESTEŚMY RÓWNI. Postacie potworów, w które wcielili się nasi animatorzy cierpiały na brak akceptacji ze względu na swoje cechy. Cechy nawiązywały w luźny i delikatny sposób do stereotypowych cech, które społeczeństwo często dyskryminuje: niepełnosprawności, wyznanie, kolor skóry itp. W trakcie zabawy uczestnicy, poznali dzielnicę oraz poznali jej najciekawsze punkty. Drużyny o godzinie 15:00 pojawiły się na starcie gry w Promie Kultury Saska Kępa, gdzie zostały wprowadzone w fabułę i logistykę gry. Każde dziecko na początek otrzymało materiały początkowe. Do odwiedzenia były punkty gry: Katedra Magii Niezrozumiałej, Katedra Wychowania Metafizycznego, Katedra Języków Międzystraszakowych, Katedra Historii Nieumarłych, Katedra Żeglugi.

Zainteresowanie grą było tak duże, że musieliśmy uruchomić zapisy także na listę rezerwową Halloween. Dzięki temu nad Wisłą wykonywały zadania drużyny w przebranie za wampiry, zombie, kościotrupy. Za przebranie drużyny otrzymywały dodatkowe punkty. Na uczestników czekali nasi punktowi i animatorzy, ucharakteryzowani na klasycznych filmowych upiorów: Dracula, Zombie, la Muerte, Czarownica. Grę miejską odwiedził nawet sam Kapitan Warszawa, który również przewodził na jednym z punktów gry. Każdy z punktów gry został ozdobiony halloweenowymi dekoracjami i scenografią, by uczestnicy jeszcze bardziej mogli poczuć klimat gry. Obecność na grze potwierdziło 50 drużyn, ostatecznie w wydarzeniu wzięły udział 29 drużyny, około 145 osób.

B. WARSZAWSKIE DNI RODZINNE

Dni otwarte przygotowywane w placówkach Partnerów w dniach 16-18 września 2022. W całej Warszawie, odbyło się ponad 90 bezpłatnych wydarzeń, w placówkach naszych Partnerów, organizowanych pod szyldem Warszawskich Dni Rodzinnych. W XVI edycję WDR zaangażowały się prywatne przedsiębiorstwa, jak również mniejsze firmy, instytucje publiczne, czy organizacje pozarządowe. Do szerokiej gamy bezpłatnych atrakcji i animacji tej edycji wydarzenia należały między innymi zajęcia rozwijające pasje i umiejętności, warsztaty rozwijające i edukacyjne, spotkania integracyjne, czy wydarzenia sportowe, m.in.: warsztaty z robienia kosmetyków, warsztaty architektoniczno-urbanistyczne, warsztaty kolażowe, lekcje oparte o legendę o Złotej Kaczce, spacer chopinowski, warsztaty rozwojowe, pokazowe zajęcia matematyczne, konsultacje psychologiczne i inne. Zajęcia w różnych lokalizacjach

organizowali tacy Partnerzy, jak: Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie, AB Active (na Kortach Tenisowych "Wolica SGGW"), Ośrodek Sportu i Rekreacji w dzielnicy Włochy m.st. Warszawy, klub sportowy Sky This Warszawa, Polski Związek Kendo, Atmosfera MultiSport, Szkoła Taichi - Warszawa, czy Centrum Integracji Młodzieży Stajnia Agmaja i inne. Pełen program dostępny jest na stronie projektu: warszawskiednirodzinne.pl We wszystkich wydarzeniach wzięło udział łącznie 1900 osób.

C. PIKNIK NA BŁONIACH PGE NARODOWEGO W RAMACH WARSZAWSKICH DNI RODZINNYCH

Wydarzenie odbyło się 18 września na błoniach PGE Narodowego, w godzinach 12:00 – 17:00. Tego dnia błonia PGE Narodowego zamieniły się w miejsce spotkań firm usługowych, producentów, organizacji pozarządowych oraz instytucji z potencjalnymi odbiorcami i klientami ich usług – warszawskimi rodzinami. Na pikniku wystawiali się przedstawiciele różnych branż: rekreacyjnej, sportowej, edukacyjnej, wydawniczej i innych. Wszystkich naszych Partnerów łączyło jednak to, że działalność przez nich prowadzona jest przyjazna rodzinom z dziećmi, a ich oferta jest częściowo lub w całości kierowana właśnie do tej grupy. Piknik był wydarzeniem łączącym dwie inicjatywy – Narodowy Dzień Sportu i Warszawskie Dni Rodzinne. Wystawiło się na nim prawie 120 wystawców (w tym 43 strefy rodzinnej) oraz pojawiło się 10 000 gości. Odwiedzający mieli szansę odwiedzić 3 strefy - rodzinną Warszawskich Dni Rodzinnych, sportową - Narodowego Dnia Sportu, a także polskich owoców i warzyw.

W strefie rodzinnej Warszawskich Dni Rodzinnych, przygotowano 43 stoiska dedykowane rodzinom z dziećmi. Można było w niej zapoznać się z ofertą aut elektrycznych, prezentowanych przez Volkswagen Porsche Połczyńska i Okęcie, czy możliwościami aktywnego wypoczynku w województwie mazowieckim - dzięki stoiskom Mazowieckiej Regionalnej Organizacji Turystycznej (m.in. Muzeum Sportu i Turystyki, Miasto Radom, Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca "Mazowsze", Lokalna Organizacja Turystyczna "Trzech Rzek"). Uczestnicy pikniku, w strefie rodzinnej, mogli wziąć udział w pokazowych lekcjach arytmetyki mentalnej, zapoznać się z ofertą rodzinnego i aktywnego wypoczynku, czy wziąć udział w piknikowym kursie rysunku. Nie zabrakło także lekcji programowania, warsztatów filmowych czy animacji przygotowanych przez Biura Projektów i Pomocy Społecznej Miasta Stołecznego Warszawy. W pikniku wzięły udział także organizacje pozarządowe, m.in. Fundacja Dzieciom "Zdążyć z pomocą", Stowarzyszenie Otwarte Klatki, Fundacja Sedeka, Partnerstwo dla Dzieci Praga-Południe, WWF Polska, Fundacja tyMMMczasy, Fundacja Wspierania Zrównoważonego Rozwoju, Fundacja Wsparcie i Praca Osób Niepełnosprawnych. Do dyspozycji wszystkich spragnionych był beczkowóz z warszawską kranówką, zapewniony przez Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji. Dla uczestników przygotowano szereg animacji i prezentacji zajęć pozalekcyjnych - eksperymenty, matematyka, język angielski czy zajęcia dla maluszków. Przygotowano warsztaty dekorowania słodkości, czy zajęcia muzealnicze zorganizowane przez Państwowe Muzeum Archeologiczne w Warszawie. Gigantycznym zainteresowaniem cieszył się Wawel Truck - czyli ciężarówka pełna multimedialnych gier oraz słodczy marki Wawel.

Strefa sportowa, organizowana w ramach projektu Narodowy Dzień Sportu, była współfinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. W tej strefie przygotowanych było kilkadziesiąt aktywności i treningów. Było to m.in. zwiedzanie szybowca

Aeroklubu Warszawskiego, rozgrywki w brydża z Polskim Związkiem Brydża Sportowego, gra w warcaby z Polskim Związkiem Warcabowym. Była także szansa posmakowania cateringu dietetycznego Diety od Brokuła, czy wzięcia udziału w pomiarze siły mięśniowej, przygotowanej przez Studenckie Koło Naukowe PUMA. Ponadto do animacji i aktywności w strefie sportu należały między innymi treningi zapaśnicze, gimnastyki artystycznej, judo, zwiedzanie łódki żeglarskiej, próbny trening szermierki, zabawy przygotowane przez parki trampolin, miasteczko paraolimpijskie, zawody wędkarskie, turniej w palanta, nauka gry w ultimate frisbee, piłka nożna, rugby, piłka ręczna, hokej na trawie, karate, czy warsztaty rolkarskie.

Sponsorem strefy polskich owoców i warzyw byli producenci owoców i warzyw. Wspólnie uświadamiali oni uczestników, że zdrowe życie to ruch, sport, ale także zdrowa dieta, oparta o owoce i warzywa. Powinny one stanowić połowę każdego naszego posiłku. W inicjatywę zaangażowanych było 6 projektów: Jedz Owoce i Warzywa, Polskie superowoce!, Moc polskich warzyw, Apetyt na sok, #wybieramPOLSKIEjabłka, Ziemniaki, czy kartofle?. Na stanowiskach poszczególnych projektów można było wziąć udział w konsultacjach z dietetykami, poradach, degustacjach polskich produktów. W strefie owoców i warzyw znalazła się także Polska Izba Żywności Ekologicznej, promująca produkty z "zielonym eko listkiem". Na stoisku PIŻE można było wziąć udział w konkursach, grze terenowej, warsztatach kulinarnych, prowadzonych przez Sylwię Majcher, a także spotkaniach z dietetykami.

Przygotowane zostały także animacje sceniczne. Program sceny prowadziła Kamila Ryciak - znana i lubiana dziennikarka i prowadząca poranne pasmo w Radiu Eska. Program sceny był wypełniony od 12:00 do 17:00, dzięki występom naszych wystawców, konkursom i pokazom. Głównym punktem programu był spektakl teatralny łączący ze sobą wątki ekologiczne i sportowe. Spektakl był dedykowany dzieciom do 7 roku życia i angażował publiczność. Na scenie odbywały się także główne losowania loterii fantowej, przygotowanej przez naszą Fundację, w której nagrody ufundowali wystawcy pikniku. Dochód z loterii został przeznaczony na działalność Klubu Dla Rodzin Zwalcz Nudę, który prowadzimy na co dzień na Grochowie. Poza tym piknik był bogaty w strefę gastronomiczną, zapewnioną przez zaproszone przez nas foodtrucki. Obecny też był zespół medyczny - w postaci karetki i ratowników, który zabezpieczyli naszą imprezę od strony medycznej. Pełne podsumowanie wydarzenia dostępne jest na naszej stronie projektu: www.warszawskiednirodzinne.pl.

D. SPACERY

W ramach projektu Kapitan Warszawa zrealizowaliśmy siedem spacerów, które przybliżyły mieszkańcom stolicy mniej znane historie dotyczące miasta. Podczas spacerów omawialiśmy miejsca ważne dla Warszawy, choć już nieistniejące. Zainteresowanie wydarzeniami było tak duże, że musieliśmy uruchomić listę rezerwową. Spacerory skierowane były przede wszystkim do mieszkańców Warszawy, którzy chcieli bliżej poznać historię swojego miasta. Jako głównego odbiorcę można było wskazać można rodziny z dziećmi.

W 2022 roku zrealizowaliśmy spacerory w dzielnicach - Ursus, Ursynów, Bemowo, Ochota, Praga Północ, Wawer, Targówek.

Projekt był współfinansowany ze środków Miasta Stołecznego Warszawy.



3. Nasze Czyste Powietrze

Nasze Czyste Powietrze to kampania Fundacji Zwalczyć Nudę w województwach mazowieckim i łódzkim, która ma na celu promocję programu Czyste Powietrze i wsparcie mieszkańców obszarów miejsko-wiejskich w modernizacji budynków mieszkalnych.

Projekt jest współfinansowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. W jego ramach w 2022 roku odbyły się:

- eko warsztaty - dedykowane osobom, które są zainteresowane pogłębieniem wiedzy w zakresie ochrony środowiska i poprawienia jakości powietrza w swojej społeczności lokalnej; podczas zajęć uczestnicy i uczestniczki przygotowywali wnioski o dofinansowanie, omówione zostały także techniczne możliwości i sprzęty, jakie można zainstalować w ramach dofinansowania;
- eko pikniki na terenach wiejskich lub wiejsko-miejskich przy współpracy z lokalnymi NGO, parafiami, szkołami, domami kultury, OSP czy Kołami Gospodyń Wiejskich; w ramach każdego wydarzenia odbyły się dwie lub trzy sesje warsztatowe poruszające tematykę jakości powietrza, możliwości technicznych, jakie mieszkańcy mogą podjąć, by nie generować zanieczyszczeń, a także możliwości udziału w programie "Czyste Powietrze"; poza programem dla dorosłych przygotowaliśmy też animacje

dla dzieci - grę terenową, dwa dmuchańce, animacje plastyczne, bańki mydlane i klocki XXL.

Na potrzeby projektu stworzyliśmy sieć Lokalnych Eko Liderów, czyli aktywnych kobiet, działaczek, społecznic, które są zaangażowane w życie swojej lokalnej społeczności, na przykład poprzez uczestnictwo w KGW. Dla uczestniczek projektu zorganizowaliśmy szkolenie w Warszawie, a także animacje integracyjne.

Projekt jest kontynuowany w roku 2023.



4. Narodowy Dzień Sportu

18 września 2022 r. odbyła się X edycja Narodowego Dnia Sportu. Projekt odbył się w formie bezpłatnych wydarzeń w całej Polsce i wielkiego pikniku sportowo-rodzinnego na błoniach PGE Narodowego.

Narodowy Dzień Sportu to ogólnopolska inicjatywa, która ma na celu promocję aktywności fizycznej wśród wszystkich grup wiekowych w całym kraju. Formuła tego wydarzenia opiera się na koncepcji zbliżonej do Nocy Muzeów. Tego dnia dziesiątki miast w całej Polsce, związki i ośrodki sportowe, orliki, organizacje pozarządowe, sportowe placówki prywatne, pływalnie, ośrodki doradztwa z zakresu diety i profilaktyki i wielu innych Partnerów, przygotowało szereg darmowych, ogólnodostępnych atrakcji.

Narodowy Dzień Sportu był współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki. Nad projektem patronaty honorowe objęli m.in. Minister Sportu i Turystyki – pan Kamil Bortniczuk, Polski Komitet Olimpijski, Polski Komitet Paraolimpijski, Prezydent Miasta Stołecznego Warszawy – Rafał Trzaskowski, jak również marszałkowie 13 województw (podkarpackiego, lubuskiego, świętokrzyskiego, zachodniopomorskiego, małopolskiego, wielkopolskiego, kujawsko-pomorskiego, lubelskiego, opolskiego, dolnośląskiego, śląskiego i podlaskiego, warmińsko-mazurskiego).

Podczas edycji w 2022 r. w całej Polsce odbyło się ponad 700 bezpłatnych treningów. Zgłosić swoje wydarzenie mógł każdy – placówki prywatne, podmioty publiczne, organizacje

pozarządowe, kluby sportowe, grupy nieformalne, a nawet osoby indywidualne. Wystarczyło wypełnić zgłoszenie przez stronę www.narodowydziensportu.pl i dodać swoje wydarzenie. Trafiały one później do ogólnopolskiej bazy wydarzeń, w której każdy mógł znaleźć coś dla siebie, dzięki specjalnej wyszukiwarce. Umożliwiła ona przeglądanie wydarzeń i filtrowania ich po miejscowościach, dyscyplinach sportowych, czy innych słowach kluczowych.

W 2022 roku Narodowy Dzień Sportu cieszył się dużym zainteresowaniem zarówno partnerów, jak i uczestników, czy mediów. Treningi i spotkania sportowe odbyły się w prawie wszystkich możliwych dyscyplinach sportowych (piłka nożna, ultimate frisbee, sporty walki, pływanie, kajakarstwo, tenis ziemny, siatkówka, zajęcia ogólnorozwojowe, biegi, nordic walking, badminton i inne). Uczestnicy tegorocznej edycji mogli też skorzystać z bezpłatnych zajęć z zakresu bezpiecznego uprawiania sportu, prawidłowego odżywiania, udzielania pierwszej pomocy oraz doskonalenia technik treningowych. Łącznie w tegorocznej edycji wzięło udział około 350 000 osób.

Z okazji 10. edycji Narodowego Dnia Sportu, dla naszych partnerów przygotowaliśmy konkurs „Skok w NDS”, w którym do wygrania były koszulki Narodowego Dnia Sportu, czapki z daszkiem, a także pamiątkowa statuetka. Zadaniem konkursowym było przygotowanie filmiku promującego Narodowy Dzień Sportu i opublikowanie go w mediach społecznościowych. Wyróżniliśmy pięć kategorii nagród:

- a) jednostek samorządu terytorialnego,
- b) orlików,
- c) klubów sportowych/organizacji pozarządowych,
- d) punktów prywatnych,
- e) Grand prix – nagroda główna.

Nagrody trafiły do Szkoły Podstawowej im. Kazimierza Wielkiego w Wieluniu, klubu sportowego Lwy Częstochowa, Szkoła Podstawowa im. Władysława Bełzy w Bieniądzicach, Przedszkola Słoneczko w Czernikowie. Nagroda główna trafiła do Centrum Kultury w Izabelinie.

W wydarzeniu wzięło udział ok. 160 miejscowości, w tym MIASTA PARTNERSKIE, które wsparły działania promujące wydarzenie, w tym: Bydgoszcz, Bytom, Chełm, Ciechocinek, Częstochowa, Elbląg, Grodzisk Mazowiecki, Izabelin, Jarosław, Konin, Łódź, Myszków, Otwock, Piekary Śląskie, Poznań, Pruszków, Przemyśl, Radom, Rumia, Rzeszów, Sandomierz, Siemianowice Śląskie, Starogard Gdański, Świętochłowice, Tarnobrzeg, Warszawa, Włodawa, Wschowa, Zgierz.

Dzięki współpracy z operatorem programu Lokalny Animator Sportu, czyli Instytutem Sportu, a także Fundacją Orły Sportu, do udziału w projekcie zostali zaproszeni wszyscy animatorzy i animatorki sportu na Orlikach w całej Polsce. Dzięki temu Narodowy Dzień Sportu odbył się nawet w najmniejszych miejscowościach w Polsce. Finalnie w Narodowym Dniu Sportu udział wzięło kilkadziesiąt placówek – szczególnie w małych miejscowościach i wsiach, m.in. Orlik Łebunia, Orlik Sadzawki, Orlik Barwice, Orlik Pilzno, Orlik Szczawnik, Orlik Muszyna.

Skontaktowaliśmy się także ze wszystkimi regionalnymi kuratoriami oświaty, które z kolei przekazały nasze zaproszenie do akcji do wszystkich podległych szkół i placówek edukacyjnych.

Rezultatem było dołączenie do akcji kilkudziesięciu placówek edukacyjnych w Polsce, w tym m.in. Przedszkole Publiczne nr 3 im. Jasia i Małgosi w Górze, Zespół Szkół w Kosowie Lackim, Szkoła Podstawowa nr 47 w Bytomiu, Zespół Szkół nr 1 w Wyszkanie, Przedszkole Miejskie nr 6 w Toruniu, Szkoła Podstawowa nr 66 w Bydgoszczy, VI LO w Bydgoszczy, Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Bydgoszczy, Państwowa Szkoła Podstawowa nr 15 w Radomiu, Szkoła Podstawowa nr 4 w Koninie, Szkoła Podstawowa nr 2 w Zielonce itd.

Powyższe dane opieramy oczywiście o informacje, które zostały nam zgłoszone. Jako organizator Narodowego Dnia Sportu mamy świadomość, że wydarzeń w ramach Narodowego Dnia Sportu było więcej niż oficjalnie zarejestrowanych w programie. Nadal dowiadujemy się o wydarzeniach organizowanych w ramach NDS, które nie zostały do nas wcześniej zgłoszone. Dzieje się tak dlatego, że mieszkańcy, słysząc o tej inicjatywie, nie zdają sobie sprawy, że organizuje ją Fundacja Zwalcz Nudę i po prostu organizują lokalne spotkania we własnym zakresie, nie podpinając ich do głównego programu wydarzeń. Cieszymy się z takiego podejścia do wydarzenia i z faktu, że nasz projekt de facto jest traktowany jako ogólnopolskie święto sportu – wszystkich Polaków.

Poprzez nasze działania zachęcaliśmy osoby – dzieci i dorosłych - nieaktywne do włączenia się w różne dyscypliny sportowe, między innymi organizując spotkania z wybitnymi sportowcami. W tym roku Narodowy Dzień Sportu wsparli tacy zawodnicy, jak:

- Krzysztof Wilkomirski - polski judoka, trener klasy mistrzowskiej, komentator sportowy m.in. Polsat, TVP Sport, prezes sekcji Judo w Legii Warszawa. Wielokrotny reprezentant Polski. Brązowy medalista mistrzostw świata (2001) i Europy (2003), wielokrotny mistrz Polski. Dwukrotny uczestnik igrzysk olimpijskich.
- Beata Nawrot – autorka programu TrainLikeDancers. W Polsce popularyzuje i propaguje trening przygotowania motorycznego tancerzy. Zawodowa tancerka z wieloletnim doświadczeniem w pracy na scenie teatru jak i telewizji. Absolwentka AWF Wrocław, Fizjoterapii w sporcie, nauczycielka pilates, trenerka motoryki, to tylko nieliczne z jej uprawnień.
- Martyna Grajber-Nowakowska - jestem 27-letnią siatkarką oraz wielokrotną reprezentantką Polski. Obecnie gram we włoskiej lidze Serie A1 w klubie Unionvolley Pinerolo.
- Paweł Skrzecz - świetny zawodnik, wspaniały trener. Jedną z najbardziej szanowanych osobistości w polskim boksie. W Akademii Walki jego oczkiem w głowie jest praca z dziećmi i młodzieżą w ramach Uczniowskiego Klubu Sportowego. Dla wszystkich chętnych dostępny na zajęciach grupowych oraz treningach personalnych. Wspaniała okazja, żeby trenować pod okiem legendy boksu. Jako zawodnik w sumie stoczył 278 walk z czego 239 zwycięskich. V-ce Mistrz Olimpijski Moskwa 1980 r., V-ce Mistrz Świata Monachium 1982 r., V-ce Mistrz Europy Warna 1983 r. . Czterokrotny Mistrz Polski w Boksie, Zwycięzca turnieju o „Złoty Pas Polusa” (1976 r.) i im. Feliksa Stamma (1979 r.). Przez całą

swoją karierę zawodniczą był związany z Gwardią Warszawa. Po wycofaniu się z zawodniczego uprawiania boksu w 1986 roku, został trenerem.

- Sławomir Szmał – wybitny polski piłkarz ręczny. Multimedalista Mistrzostw Polski. Koszulkę z orzełkiem na piersi zakładał blisko trzystukrotnie. W maju 2010 r. w plebiscycie Międzynarodowej Federacji Piłki Ręcznej (IHF) został wybrany najlepszym piłkarzem ręcznym świata roku 2009. Sześć lat później z klubem Vive Kielce wygrał najcenniejsze klubowe trofeum - Ligę Mistrzów.
- Piotr Michalski - dwukrotny uczestnik igrzysk olimpijskich: Pjongczang 2018, Pekin 2022.
- Angelika Wójcik - - Uczestniczka Zimowych Igrzysk Olimpijskich Pekin 2022, złota medalistka Mistrzostw Europy Heerenveen 2022 (sprint drużynowy), srebrna medalistka Mistrzostw Świata Hamar 2022 (sprint drużynowy), złota medalistka pucharu świata Salt Lake City 2021 (500 m.), rekordzistka polski na dystansie 500 m.
- Marek Kania - Uczestnik Zimowych Igrzysk Olimpijskich Pekin 2022, brązowy medalista Mistrzostw Europy Heerenveen 2022 (sprint drużynowy), srebrny medalista Mistrzostw Świata Hamar 2022 (sprint drużynowy), brązowy medalista pucharu świata, Stavanger 2021 (500 m.), brązowy medalista pucharu świata Stavanger 2021 (sprint drużynowy).
- Katarzyna Woźniak - dwukrotna uczestniczka Igrzysk Olimpijskich: Vancouver 2010, Soczi 2014, brązowa medalistka ZIO Vancouver 2010 (bieg drużynowy), srebrna medalistka ZIO Soczi 2014 (bieg drużynowy), brązowa medalistka Mistrzostw Świata Heerenveen 2012 (bieg drużynowy), brązowa medalistka Mistrzostw Świata Juniorów Zakopane 2009 (wielobój).
- Klaudia Wojtunik - Swoją przygodę ze sportem rozpoczęłam w szkole podstawowej i trwa już 10 lat. Moim największym osiągnięciem jest brązowy medal Młodzieżowych Mistrzostw Europy w 2021 roku w Tallinnie, 2 miejsce na Mistrzostwach Świata Sztafet w sztafecie płotkarskiej, czterokrotny tytuł Mistrzyni Polski oraz Wicemistrzyni Polski, dwa brązowe medale Mistrzostw Polski na dystansie 100 metrów przez płotki. Celem i największym marzeniem jest udział na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu.
- Marta Mandaryna Wiśniewska - Choreografka z 20 letnim doświadczeniem, sędzia dwóch federacji tanecznych World Artistic Dance Federation oraz International Dance Organisation-Polski Związek Tańca. Założycielka Szkoły Tańca MDS Mandaryna Dance Studio, której wychowankowie to wielokrotni Mistrzowie Polski, Europy i Świata. Swoje pierwsze kroki taneczne stawiała na scenie już w wieku 6 lat w Teatrze Powszechnym oraz w Teatrze Wielkim w Łodzi wraz z zespołem artystycznym Krajki. Jako solistka grupy 7/7 wywalczyła Mistrzostwo Polski w tańcu hip-hop. Jedną z pierwszych polskich artystek, której koncerty to również widowiska taneczne. Pracowała na polskich oraz zagranicznych scenach przy tworzeniu oprawy choreograficznej dla wielu artystów. Pracowała nad choreografią przy programach, koncertach telewizyjnych.

Ponadto do grona ambasadorów NDS dołączyli także Hubert Hurkacz (tenisista), Joanna Hentka (wioślarka), Grzegorz Krychowiak (piłkarz), Piotr Garbowski (paraolimpijczyk,

parabadmintonista), Grzegorz Pluta (paraolimpijczyk paraszermierz), Rafał Szumiec (parakolarz i paranarciarz), Konrad Niedźwiecki (łyżwiarz), Piotr Michalski (łyżwiarz).

Do grona Partnerów Narodowego Dnia Sportu dołączyło kilkadziesiąt organizacji sportowych, klubów i związków, w tym m.in. Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego, Polski Związek Wędkarski, Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking, Polski Związek Zapaśniczy, Uczniowski Klub Sportowy Jagiellonka, Klub Sportowy Gimnastyki Artystycznej Legion Warszawa, Klub Sportowy Lekkoatletyka Dzieci i Młodzieży – Kamil Żewłakow, Fundacja Dantian, Klub Sportowy Olimp, Shodan Klub Karate Kuyokushin, UKS Goszczyn, Stowarzyszenie Speedway Fan Club Częstochowa, Lubelski Klub Tenisowy, Klub Szachowy „Skoczek” Siedlce, Polski Związek Kendo i inni.

Piknik był głównym wydarzeniem całego projektu, był też miejscem konferencji prasowej, w której udział wzięli ambasadorzy projektu, przedstawiciele i przedstawicielki Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz PGE Narodowego.

Wydarzenie trwało w godzinach 12:00-17:00 i zgromadziło 10 000 gości, a także ponad 118 wystawców. Odwiedzający mogli odwiedzić 3 strefy – sportową, rodzinną, a także polskich owoców i warzyw.

W strefie sportowej uczestnicy pikniku mogli wziąć udział w próbnym treningach i zawodach sportowych, m.in. wziąć udział w wyścigach gokartów, treningach łyżwiarstwie, zawodach wędkarskich, czy zapoznać się z budową łódki. Można było także spróbować swoich sił w takich dyscyplinach, jak karate, koszykówka, wziąć udział w zawodach wyciskania na ławeczce, czy odwiedzić miasteczko paraolimpijskie. Nie zabrakło treningu rugby, czy nauki gry w brydża. Chętni mogli zagrać w piłkę ręczną, czy palanta lub zwiedzić szybowiec. Uczestnicy pikniku zapoznali się z takimi dyscyplinami jak przeciąganie liny, czy gimnastyka artystyczna, poznali także tajniki cheerleadingu, boksu i capoeiry. W strefie sportu można było także wziąć udział w konsultacjach z fizjoterapeutami i rehabilitantami, czy skorzystać z atrakcji, przygotowanych przez parki trampolin, poznać ofertę szkół tańca. Nie zabrakło też takich atrakcji, jak zawody lekkoatletyczne, rolkarskie, zajęcia ogólnorozwojowe. Można było także zapoznać się z technikami relaksacyjnymi taichi, qi qong, czy praktyką jogi.

Strefa rodzinna była współfinansowana przez Miasto Stołeczne Warszawa w ramach Warszawskich Dni Rodzinnych i projektu Kapitan Warszawa. W tej strefie można było zapoznać się z ofertą ekologicznych aut elektrycznych, czy z możliwościami aktywnego wypoczynku w województwie mazowieckim. Do dyspozycji uczestników był wielki truck pełen gier multimedialnych i słodkości. Przygotowane zostały warsztaty z rysunku, eksperymenty, programowanie. Promowaliśmy podróże, wspólne i aktywne spędzanie wolnego czasu. Specjalną ofertę przygotowały instytucje publiczne i organizacje pozarządowe – były to animacje dla najmłodszych i rodziców.

Sponsorem strefy Owoców i Warzyw byli polscy producenci owoców i warzyw. Wspólnie uświadamiali oni uczestników, że zdrowe życie, to sport i ruch, ale także zdrowa dieta, oparta właśnie na owocach i warzywach. Powinny one stanowić połowę tego, podczas każdego posiłku. W inicjatywę zaangażowanych jest 6 projektów:

- Jedz Owoce i Warzywa,
- Polskie Superowoce!

- Moc polskich warzyw,
- Apetyt na sok,
- #wybieramPOLSKIEjabłka,
- Ziemniaki, czy kartofle?

Na stanowiskach poszczególnych projektów, można było wziąć udział w animacjach, poradach dietetyków, degustacjach polskich produktów.

W strefie Owoców i Warzyw znalazła się także Polska Izba Żywności Ekologicznej, promująca produkty ekologiczne oraz kampanię „Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia”. Na stoisku PIŻE można było wziąć udział w konkursach, grze terenowej, warsztatach kulinarnych, prowadzonych przez Sylwię Majcher, a także spotkaniach z dietetykami.

Ponadto przygotowane zostały animacje na scenie – były to treningi, konkursy z nagrodami, pokazy i animacje.



5. Praska Manufaktura Talentów

Projekt skierowany był do mieszkańców Pragi-Południe - szczególnie terenów rewitalizowanych, środowiska zagrożonego wykluczeniem społecznym. Naszym zadaniem było dostrzeżenie i rozwinięcie talentów, pasji i umiejętności młodych ludzi, którzy z biegiem czasu wkroczą w dorosłość, z uwagą, aby mieli świadomość pewnych zachowań destrukcyjnych i niebezpieczeństw, które się z nimi wiążą.

Program został skierowany głównie do dzieci z naszej okolicy, które przejawiają zachowania dysfunkcyjne, czy agresywne, są zagrożone nałogami, bądź sytuacja w ich domu jest niestabilna. Wiemy, że większość z tych dzieci nie ma możliwości, aby uczęszczać na zajęcia pozaszkolne czy rozwijać talenty, a podwórko i najbliższa okolica są jedyną opcją na drodze wychowania. Nasi podopieczni to najczęściej dzieci z domu dysfunkcyjnych w którym dominuje przemoc, problem alkoholowy, czy zła sytuacja materialna. Rodzice czy opiekunowie nie mają środków, aby zapewnić dzieciom warunki do nauki, a szczególnie zajęcia pozaszkolne oraz takie, w których mogą rozwijać swoje talenty.

Nasze listy rezerwowe już po zakończonym projekcie są nadal pełne, gdyż nadal wiele dzieci czeka na wsparcie. Mieszkańcy na mapie Grochowa nas znają i ci, którzy są z nami od lat sami podsyłają nam dzieci, bądź dają namiary na te, które potrzebują wsparcia. Stąd zajęcia, które zaproponowaliśmy stanowią nie tylko uzupełnienie lekcji w szkole, ale również świetnie zagospodarowują czas wolny, pokazując, że nauka może być fajna, przyjemna i co za tym idzie - rezultaty widoczne są od zaraz. Zajęcia, które zrealizowaliśmy: warsztaty kulinarne oraz o zdrowym żywieniu, popołudnia Małych Mózgowców (matematyka na wesoło, eksperymenty i robotyka), play with me - zabawy językowe, artystownia - zajęcia artystyczne.

Ponadto do dyspozycji była przestrzeń klubu otwarta minimum cztery dni w tygodniu w godzinach zajęć - miejsce zawsze otwarte dla rodzin, opiekunów, rodziców i ich dzieci. W trakcie zajęć, przed czy po nich przestrzeń klubowa była otwarta na gości i każdy mógł z niej skorzystać - z sali z kulkami, kafejki społecznej, wypożyczalni książek czy gier planszowych, albo spędzić przyjemny czas na zabawie, odrobieniu lekcji, wymianie doświadczeń. W klubie zawsze obecny był opiekun, który czuwał nad bezpieczeństwem dzieci i porządkiem.

Aby urozmaicić pobyt i zaoferować coś więcej dla podopiecznych zorganizowaliśmy większe wydarzenie rodzinne - Halloween, połączone ze świetną zabawą, animacjami, gramami i konkursami, służące wspólnej integracji, zacieśnieniu więzi i zabawie.

Projekt zrealizował swój cel, a mianowicie zapewnił dzieciom i ich rodzinom warunki do zrównoważonego rozwoju, jak również ułatwił dostęp do bezpłatnych form spędzania czasu. Niestety nie każdego stać na zagospodarowanie dzieciom czasu wolnego, co wiąże się z różnymi czynnikami. Dlatego na pomoc przychodzimy my, z naszym zapleczem, doświadczeniem, profesjonalną opieką i kadrą. Skupialiśmy się na rozwijaniu w dzieciach pasji, pomaganiu w dostrzeżeniu mocnych stron, pomocy w przedmiotach szkolnych, stąd zrealizowane przez zajęcia rekreacyjne, krajoznawcze, zajęcia o charakterze kulturalnym, oświatowym, wspomagające rozwój emocjonalny, intelektualny, społeczny i fizyczny były alternatywą dla zachowań destrukcyjnie wpływających na jednostki i rodziny borykające się z uzależnieniami oraz przemocą.

Obserwujemy zmiany, które zachodzą w naszych podopiecznych i widzimy efekty. Dzieci rozwijają swoje talenty, odnajdują się w dziedzinach, które z początku wydają się trudne i skomplikowane, zwłaszcza podczas nauki w szkole, jednak nasze zajęcia pozwalają im dostrzec własne mocne strony, są pewniejsi siebie i swoich umiejętności. Podopieczni odwiedzają nas w wolnym czasie, pamiętają o nas i wspominają nasze zajęcia, jak i prowadzących. Rodzice zawsze pytają o kontynuację. Klub wpisał się już na stałe w mapę Grochowa i wiele mieszkańców nie wyobraża sobie funkcjonowania bez niego.



6. Praska Super Rodzina

“Praska Super Rodzina” miała na celu poprawę funkcjonowania uczestników w grupie rówieśników, w szkole, w relacjach z dorosłymi - nauczenie radzenia sobie w różnych sytuacjach, również tych, które są trudne, aby zapobiec zachowaniom dysfunkcyjnym.

2022 rok pokazał, że wciąż obecne jest pokłosie pandemii i izolacji - dzieci mają problem w kontaktach z rówieśnikami, nie potrafią poradzić sobie z emocjami, nazwać swoich uczuć, nawiązać pozytywnych relacji zarówno z rówieśnikami jak i domownikami. Projekt nastawiony był na pomoc rodzicom i ich dzieciom, wspierając ich w drodze zostania superrodzicem i superdzieckiem. Nie pozostawiliśmy ich bez wsparcia i profesjonalnej opieki. Działania skierowaliśmy do mieszkańców w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy, ze szczególnym uwzględnieniem beneficjentów z dzielnicy Praga-Południe zamieszkających w rejonie osiedli: Kamionek, Grochów Centrum, Grochów Północny, Grochów Południowy, Grochów Kinowa. To w tym rejonie obserwujemy olbrzymie zapotrzebowanie na działania wspierające, takie jak terapie, pomoc psychologa, pedagoga, działania integrujące. Zaprosiliśmy dzieci, które zgłosili się do nas z prośbą o wsparcie. Nasz Klub dla Rodzin Zwalcza Nudę prowadzi od wielu lat wiele działań wspierających, stąd nasze listy rezerwowe są wciąż pełne. Dzięki obecności opiekuna klubu, który jest zawsze na miejscu mamy możliwość bieżącej obserwacji i rozmów z mieszkańcami, którzy zgłaszają nam problemy, pytają o wsparcie, polecają nasze miejsce jako zaufaną przestrzeń. Ogłosiliśmy nabór poprzez naszą stronę internetową i kanały social media, jak facebook, w Klubie wisiała informacja o wsparciu, pozostawaliśmy w kontakcie z OPS.

Zaplanowaliśmy wsparcie uwzględniając tych, którzy najbardziej potrzebowali naszej pomocy. Przed każdym rozpoczętym działaniem, głównie terapiami, spotkaniami indywidualnymi odbywaliśmy rozmowy z uczestnikami i ich rodzicami/opiekunami, aby porozmawiać o współpracy, dostrzec problemy, zaplanować plan działania, skupić się na problemach i sposobie rozwiązywaniu ich. Byliśmy stale w kontakcie z rodzicami, informując ich o przebiegu działań. Zrealizowane przez nas wsparcie to przede wszystkim:

- 80 h warsztatów terapii ręki, integracji sensorycznej - pracowaliśmy z 8 dziećmi, a spotkania odbywały się najczęściej raz w tygodniu. Każdy uczestnik po wnikliwym wywiadzie przeprowadzonym przez specjalistów otrzymał pomoc w obszarze, który uznany został za konieczny. Skupiliśmy się na zajęciach SI i terapii ręki - zajęciach,

podczas których każde dziecko indywidualnie realizowało różne ćwiczenia. W skład tychże zajęć wchodziły również konsultacje z rodzicem - przy obecności pedagoga czy psychologa. Na bieżąco informowaliśmy o postępach, zaleceniach.

- Przyjaciele Zippiego - warsztaty grupowe, mające na celu promowanie zdrowia psychicznego dzieci. Zaprosiliśmy 8 dzieci, a więc więcej, niż początkowo zadeklarowaliśmy. Spotkania odbywały się co tydzień, a łącznie zrealizowaliśmy 24h zajęć podczas których najważniejszym tematem było skupienie się na poznawaniu, nazywaniu emocji, świadomych zachowań, pozytywnej relacji z rówieśnikami i domownikami.
- Otwarty klub, czyli przestrzeń, w której każdy czuje się jak u siebie w domu. To miejsce w którym dzieci spędzają dużo czasu, służące wzajemnej integracji i zacieśnianiu więzi. Dla wielu dzieci przystanek na zabawę w kulkach, pobawienie się zabawkami czy przeczytanie książeczek z klubowej biblioteczki to obowiązkowy punkt w ciągu dnia, po przedszkolu czy szkole. Rodzice mogą swobodnie wymienić się doświadczeniami, porozmawiać przy pysznej kawie czy ciastku, odnaleźć wsparcie u opiekuna - osobie zawsze dostępnej, dyspozycyjnej dla gości. To 300h otwartego klubu, dostępnego dla wszystkich.
- Przygotowaliśmy wydarzenie integracyjne, mające na celu pokazanie, że wspólna integracja i spędzanie czasu może odbywać się w sposób bardzo wartościowy. Warsztaty kreatywne aktywizowały rodziców do spędzenia czasu nie tylko z dzieckiem, ale również innymi rodzicami. Zaproponowana przez nas wycieczka odbyła się w teatrze - miejscu kultury, w którym obejrzelśmy edukacyjny spektakl „Słońce Kopernika” w Teatrze Kamienica. Daliśmy tam lekcję savoir vivre i nauczyliśmy zachowania w teatrze, pokazując, że miejsca kultury takie jak teatr bawią, uczą, mają olbrzymią wartość edukacyjną.

Wszystkie zadania zostały przeprowadzone przez wykwalifikowaną kadrę, profesjonalną, oddaną i chętną do niesienia pomocy tym, którzy najbardziej jej potrzebują. Jako zespół również stale podnosimy swoje kompetencje - superwizje dają nam możliwość podnoszenia kwalifikacji, ulepszania programu, integracji, patrzenia na problemy w jeszcze szerszej perspektywie.

7. Rodzina Wspólna Sprawa IV

W ramach niniejszego projektu, kontynuowane były działania z roku 2021. Fundacja Zwalczyć Nudę w bieżącym okresie sprawozdawczym kontynuowała wsparcie dla całych rodzin - rodziców i dzieci. Klub stanowił i stanowi miejsce, w którym każdy czuje się dobrze, swobodnie - przede wszystkim zaopiekowany, wysłuchany, zrozumiany. Naszą misją i celem jest zwalczanie nudy - a więc oferowanie dzieciom wsparcia edukacyjnego, psychologicznego; ciekawych rozwiązań w postaci kreatywnych zajęć, które pomagają w rozwoju i wzmacnianiu więzi z rodzicami i opiekunami. Podpowiadamy opiekunom w jaki sposób kreatywnie spędzać czas z dziećmi, jakie zabawy rozwojowe im proponować - wszystko poparte rzetelną, merytoryczną wiedzą naszych specjalistów. Zauważyliśmy znaczną poprawę wśród podopiecznych, którzy od lat są z nami - głównie na przykładzie maluszków, których rodzice chwalą się ich postępami w przedszkolu, łatwością nawiązywania znajomości z dziećmi, przyswojeniem otoczenia. Zmiany obserwowaliśmy również u starszych dzieci, które coraz chętniej i śmielej przybywały na nasze zajęcia.

Dzięki różnorodności oferowanych warsztatów i zajęć mogliśmy dotrzeć do większej liczby dzieci, proponując im różne aktywności wspierające ich właściwy rozwój.

Nasz Klub to w okresie sprawozdawczym ok. 750 godzin pracy opiekuna klubu, który był zawsze na miejscu, dbał o przestrzeń, zabawki, salę z kulkami, jak również stanowił wsparcie dla rodziców i dzieci korzystających z Klubu.

Oferowaliśmy ciekawą przestrzeń, w której każde dziecko mogło skorzystać z jej zasobów - a tych nie brakowało przed, czy po zajęciach, jak również w czasie wolnym, np. zaraz po przedszkolu. Dla wielu dzieci przystanek na zabawę w klubowych kulkach jest obowiązkowym punktem w ciągu dnia. Wspieraliśmy w tym trudnym czasie również dzieci z Ukrainy, które ochoczo korzystały z przestrzeni klubu jako bezpiecznej przystani - kolorowej sali z zabawkami, pomocami dydaktycznymi, możliwością skorzystania z zajęć, skorzystania ze wsparcia opiekuna.

Klub jest miejscem integracji zarówno dzieci, jak i rodziców, którzy mogą porozmawiać, wymienić się doświadczeniami, pobawić z dziećmi, czy skorzystać z naszej społecznej kafejki. Zorganizowaliśmy 2 spotkania z ekspertem - psychologiem, psychoterapeutą - warsztaty z podnoszenia kompetencji rodzicielskich, skierowanych dla mam, aby we wspólnej atmosferze porozmawiać o rodzicielstwie, dzieciach, problemach dotyczących każdego z nas. Zrealizowaliśmy też 136 godzin zajęć dla dzieci. Każde zajęcia oferują inne wsparcie, inne metody, które rozwijają i edukują. Dla najmłodszych odbyły się więc:

- Zajęcia adaptacyjne - czyli ogólnorozwojowe, które mają na celu zaadaptowanie dziecka do warunków, które pojawiają się w momencie rozpoczęcia uczęszczania do przedszkola. To przede wszystkim integracja z grupą, jak również indywidualne poznawanie świata. Poprzez dźwięki, muzykę, pomoce edukacyjne rozwijamy się, poznajemy swoje otoczenie, badamy struktury, rozwijamy motorykę mniejszą i większą, bawimy się sensorycznie, uczymy się śpiewać, poznajemy świat wielozmysłowo.
- Zajęcia umuzykalniające - czyli zabawa z dźwiękami, wspólne muzykowanie, elementy metody gordonowskiej, muzykoterapia, rytmika - wszystko, aby maluchy chłonęły świat dźwięków, niezwykle istotny w rozwoju.
- Zajęcia ruchu wspierającego Weroniki Sherborne - ćwiczenia ruchowe, które prowadzą do poznania własnego ciała. Niezwykle istotna jest w tej metodzie relacja rodzic-dziecko, pokazywaniu jak wprowadzać dziecko w nowe sytuacje, jak stawiać granice, radzić sobie z emocjami.

Dla starszaków zrealizowaliśmy zajęcia ogólnorozwojowe, poszerzające ich talenty, pomagające zrozumienie własnych emocji. Zrealizowaliśmy 16 h sensorików - integracji sensorycznej (SI), które prowadzone były indywidualnie z dziećmi. Zaoferowane zajęcia dodatkowe były wynikiem rozmowy z mamami, które zgłaszały nam swoje potrzeby, podpowiadały czego potrzebują dzieci, na co warto zwrócić uwagę.

Zrealizowaliśmy też 40h zajęć dodatkowych. W wyniku przeprowadzonych rozmów zaproponowaliśmy dzieciom:

- terapię ręki (8h) - grupowe spotkania ze specjalistą, skupiające się na obręczu barkowej i kończynach górnych. Celem terapii było rozwijanie motoryki małej, czyli zdolności manualnych dziecka, oraz poprawa ruchów precyzyjnych.

- TUS, czyli trening umiejętności społecznych (8h) - grupowa forma z dziećmi, które doświadczają trudności społecznych. Podczas zajęć uczyliśmy się nabywania umiejętności niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu, m.in. właściwych zachowań, budowania satysfakcjonujących relacji z innymi, umiejętności właściwego reagowania, nazywania emocji i gestów, odczytywania i nazywania ich.
- Robotyka (9h) - fascynujący świat robotów i programowanie dotyczy również najmłodsze dzieciaki. Dzięki ciekawym robotom Photonom można nauczyć się przyczynowo-skutkowych zależności, rozwinąć wyobraźnię - to nauka cierpliwości, wytrwałości, stymulacja myślenia twórczego, rozwój umiejętności manualnych, oraz wzrost zainteresowania nauką.
- Eksperymenty (15h) - połączenie świetnej zabawy z merytoryczną wiedzą. Dzieci same obserwują zachodzące reakcje na własne oczy, badają i przelewają ciecze, obserwują preparaty pod mikroskopem.

Nie pozostajemy bez wsparcia dla rodziców, w tym dla mam, które korzystają z konsultacji, uczęszczają na jogę, integrują się z innymi podczas rodzinnych wydarzeń. Zrealizowaliśmy 47 godzin wsparcia dla mam, w postaci cyklicznych warsztatów, jak również sesji i jogi i pilatesu, które co roku cieszą dużym powodzeniem. Obserwujemy zapotrzebowanie na tego typu aktywności i z każdym rokiem zgłaszają się do nas Panie, które chcą wzmocnić swoje ciało, nauczyć się relaksacji, czy po prostu poprzebywać z innymi paniami podczas wspólnych spotkań. Zrealizowaliśmy 3 wydarzenia rodzinne, mające na celu integrację dzieci, jak również rodziców, jak również 2 wycieczki. Nie pozostając obojętnymi na potrzeby ojców, zorganizowaliśmy złote rączki - spotkanie, podczas którego ojcowie wraz z dziećmi mieli czas na zacieśnienie więzi, zrobienie czegoś kreatywnego, spędzenie wspólnego czasu. Wszystkie zajęcia i warsztaty odbywały się pod okiem profesjonalistów, realizując program dostosowany do potrzeb grupy, jak i indywidualnych dzieci, bazując na materiałach najwyższej jakości.

8. U nas - na prawym brzegu

W roku 2022 kontynuowane były działania podjęte w ramach projektu w roku poprzednim. Dalej prowadziliśmy działania, zmierzające do integracji sąsiedzkiej, międzypokoleniowej, wzmacniania poczucia sprawczości wśród mieszkańców, budowania i pielęgnowania tożsamości lokalnej.

Celem naszej inicjatywy było zapobieganie negatywnym skutkom gentryfikacji, budowanie kapitału społecznego wśród mieszkańców, zachęcanie do zaangażowania się w sprawy swoich społeczności lokalnych oraz nawiązywania wzajemnych relacji. Uczestnicząc w naszym projekcie, mieszkańcy i mieszkanki Starej Pragi, Nowej Pragi i Kamionka mieli okazję zapoznać się z ofertą i działalnością lokalnych organizacji pozarządowych, Miejsc Aktywności Lokalnej, grup nieformalnych. W związku z trwającą wojną za naszą wschodnią granicą, w projekcie wzięła udział także liczna grupa uchodźców i uchodźczyń z Ukrainy. Dzięki wielości działań udało nam się dotrzeć do szerokiej grupy odbiorców i odbiorczyń działania - od dzieci w wieku szkolnym, po seniorów, lokalne firmy, organizacje pozarządowe. Współpracowaliśmy także z Urzędami Dzielnic Pragi-Północ i Pragi-Południe. Projekt ten niewątpliwie pomógł także rozwinąć się naszej organizacji - nawiązać nowe kontakty z NGO, instytucjami, czy osobami prywatnymi, z którymi z pewnością będziemy kontynuować współpracę przy innych projektach.

W 2022 roku odbyły się 3 spotkania rady programowej, w skład której wchodził przedstawiciele dzielnic, lokalnych organizacji pozarządowych, instytucji, a także CKS. Podczas spotkań, przy kawie i poczęstunku, rozmawialiśmy na temat postępów w projekcie, podsumowywaliśmy poszczególne działania, a na ostatnim - cały projekt. W spotkaniach uczestniczyło średnio 10 osób.

Poza tym w 2022 roku w ramach projektu zrealizowano:

A. Spacer po mojej Pradze

Był to konkurs dedykowany mieszkańcom Starej, Nowej Pragi i Kamionka. W jego ramach uczestnicy najpierw musieli zgłosić swoją autorską, ulubioną trasę spacerową po jednym z wyżej wymienionych obszarów. Następnie z osobami zakwalifikowanymi do kolejnego etapu, odbyło się spotkanie, w ramach którego osoby mogły poznać się wzajemnie, dowiedzieć o swoich trasach, dyskutować nad nimi i wymienić doświadczeniami. Wybrali również terminy swoich spacerów, ponieważ poza wymyśleniem trasy, kolejnym zadaniem było poprowadzenie spaceru - w roli przewodnika - dla pozostałych mieszkańców. Aby jak najlepiej przygotować się do tej roli, uczestnicy i uczestniczki konkursu mogły wziąć udział w konsultacjach, udzielanych przez Łukasza Przybyłkę - historyka i warszawianistę, przewodnika, który prowadził już spacer dla mieszkańców w ramach niniejszego zadania. Po przeprowadzonym każdym ze spacerów, uczestnicy głosowali i oceniali je, biorąc udział w specjalnej ankiecie - w skali 1-4, gdzie 1 to ocena najniższa, a 4 - najwyższa. Do konkursu zgłoszono 6 spacerów, a ostatecznie odbyły się 4 spotkania:

- Rodzinny spacer po Parku Skaryszewskim,
- Hipsterska i kolorowa Praga,
- Szlakiem Praskich Rekonstrukcji
- Spacer Błoniami Elekcyjnymi na Kamionku

Zwycięzcą okazał się przewodnik ostatniego z wymienionych spacerów, czyli pan Andrzej Hałubek. Nagrodą główną był lot awionetką nad Warszawą dla dwóch osób. Poza tym zwycięskie 3 miejsca otrzymały od nas zegarki z krokomierzami - idealne do spacerowania. Ponadto wszyscy przewodnicy otrzymali nagrody w postaci książek o Warszawie, skarpetek, kart prezentowych i gadżetów. W ramach działania "Spacer po mojej Pradze" to właśnie mieszkańcy byli przewodnikami. Miało ono ukazać wielość perspektyw i punktów widzenia, z których obserwować można Starą, Nową Pragę czy Kamionkę. Była to także świetna możliwość do dyskusji, refleksji, wymiany międzypokoleniowej i dialogu.

B. Rodzinne gry miejskie i wydarzenia dedykowane społeczności lokalnej "Stara Praga/Nowa Praga/Kamionek - wspólna sprawa"

W ramach projektu odbyły się dwie gry miejskie w 2022 r.

- Nowa Praga - Nowa Perspektywa - Zadaniem graczy było poznanie nowej perspektywy Nowej Pragi, a także stworzenie przewodnika po niej - wcielając się w rolę jednej z wylosowanej grup (osoby z niepełnosprawnościami, rodziny z dziećmi, senior/ka, osoba posiadająca czworonoga, nastolatek). Przygotowując przewodnik, należało przyjąć punkt widzenia jednej z tych grup i stworzyć autorski przewodnik. Partnerami tej gry byli Dom Kultury Praga, Stowarzyszenie Serduszko Dla Dzieci,

Dzielnicowy Ośrodek Sportu i Rekreacji w dzielnicy Praga-Północ, Pierogarnia u Aniołów, Mała Dziarska Kawiarnia, Nasza Klubokawiarnia Międzypokoleniowa. Grze miejskiej towarzyszył spektakl rodzinny teatralny odbywający się w Pałacyku Konopackiego (w miejscu startu i mety naszej gry). 3 najlepsze drużyny otrzymały nagrody, zakupione w ramach budżetu projektu. Ponadto każda drużyna otrzymała też zaproszenie do zaprzyjaźnionego z nami parku trampolin. W grze uczestniczyło 87 osób.

- Królewscy Sąsiedzi - Misją graczy było udowodnić, że to właśnie im należy się tytuł Royal Family Kamionka - Królewskich Sąsiadów. Partnerami tej gry były Centrum Promocji Kultury, Teatr Niewielki, kawiarnia Żona Krawca, księgarnia Między Wierszami, fabryka Wedel. Wszystkie drużyny podczas gry spisały się wyśmienicie, toteż każde dziecko uczestniczące w grze otrzymało królewską koronę lub diadem. Nagrody otrzymały 3 najlepsze drużyny - w postaci koszy piknikowych z wyposażeniem, a także wedlowskie słodkości. Dla graczy przygotowane były zadania:
 - a) Kamionkowskie Zakamarki - każdy król i każda królowa musi doskonale znać swoje terytorium, toteż dla uczestników gry przygotowaliśmy nie lada sprawdzian - ze znajomości ulic Kamionka. Przygotowana mapa tego obszaru w rozmiarze XXL nie miała naniesionych nazw kilku ulic - zadaniem graczy było dopasowanie właściwych nazw do lokalizacji.
 - b) Królewska Kronika - zadaniem graczy było uzupełnianie kart kroniki Kamionka - po wcześniejszym odpowiedzeniu na kilka pytań związanych z dzielnicą.
 - c) Kamionek Czekoladą Płynący - prawdziwa rodzina królewska Kamionka doskonale zna jego smak! Oczywiście jest to smak czekolady - ale jakiej dokładnie? Na tym punkcie przygotowaliśmy kilka smaków czekolady (ufundowanej przed Wedel). Uczestnicy po kolei musieli posmakować różne rodzaje czekolady i odgadnąć ich smaki.
 - d) Stosunki Międzynarodowe - zadaniem króla czy królowej jest właśnie zachowywanie przyjaznych stosunków międzynarodowych. W związku z tym sprawdzaliśmy, jak dużo uczestnicy wiedzą o Gocławiu, Saskiej Kępie, czy Grochowie - oraz czy potrafią rozpoznawać ich krajobrazy.
 - e) Sąsiedzki savour-vivre - zadaniem graczy było przygotowanie currilulum vitae i przedstawienie listu motywacyjnego - dlaczego to właśnie oni powinni otrzymać tytuł Królewskich Sąsiadów.
 - f) Królewskie Herby - zadaniem uczestników było najpierw pokonanie toru przeszkód, a następnie przygotowanie własnego herbu - na bawełnianej torbie.

Dodatkowym zadaniem było zbieranie podpisów od przypadkowych przechodniów napotkanych na trasie gry miejskiej - popierających ich kandydaturę. Za każde 10 poprawnych podpisów można było otrzymać jeden dodatkowy punkt. W grze uczestniczyły 84 osoby.

C. Program Wsparcia Inicjatyw Sąsiedzkich

Program Inicjatyw Sąsiedzkich cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem ze strony mieszkańców. Z rozmów z mieszkańcami i z ewaluacji projektu wynika, że było to działanie potrzebne i pożądane, istnieje też potrzeba kontynuacji tego typu inicjatyw.

Aby zgłosić swój pomysł do programu, należało wypełnić krótki formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej Fundacji, a konkretniej w zakładce projektu "U nas - na prawym brzegu". W przypadku pytań i wątpliwości, z autorami inicjatyw kontaktowała się opiekunka programu.

Następnie odbywały się spotkania komisji, składającej się z przedstawicielek Fundacji Zwalcz Nudę i przedstawiciela Centrum Komunikacji Społecznej, podczas których decydowano, czy inicjatywy spełniają warunki i kryteria postawione w regulaminie, czy wstępnie zaplanowany budżet jest realny, przygotowywane były też wskazówki i odpowiedzi, dotyczące realizacji inicjatyw. Po opublikowaniu wyników, odbywały się spotkania z twórcami inicjatyw, celem podpisania porozumień oraz omówienia zasad realizacji i rozliczania środków, w których określono:

- czas na realizację zakupów w ramach inicjatywy,
- zasady brania faktur i dowodów zakupu na dane fundacji oraz dostarczenia kompletu oryginałów dokumentów do biura fundacji,
- zasady przygotowania sprawozdania merytorycznego - w formie odpowiedzi na kilka pytań,
- zasady, których należy przestrzegać, realizując inicjatywę (prawo RP, regulamin projektu itd.).

Na spotkaniach przygotowywano również kosztorys projektu. Prosiliśmy także o wypełnienie specjalnej formatki o wydarzeniu, w której znajdowały się informacje wykorzystywane przez nas w promocji poszczególnych inicjatyw.

W 2022 roku do Programu Inicjatyw Sąsiedzkich zgłoszono 26 inicjatyw. 19 z nich uzyskało wsparcie. Zgłoszone inicjatywy uzyskały nie tylko wsparcie finansowe, ale także merytoryczne, czy promocyjne. Mieszkańcy często zwracali się do nas o pomoc w realizacji pomysłu, skonstruowaniu pisma do Urzędu, czy wypożyczeniu sprzętu lub stworzenia plakatu, poinformowania większej liczby mieszkańców dzielnicy. Oczywiście zawsze służyliśmy pomocą i wsparciem.

O inicjatywach informowaliśmy w naszych mediach społecznościowych (Facebook i Instagram) oraz w naszym newsletterze. Tworzyliśmy do tych materiałów również grafiki. Informacja o Programie Wsparcia Inicjatyw Sąsiedzkich pojawiła się również w informacjach prasowych. W ramach realizacji projektów w Programie Wsparcia Inicjatyw Sąsiedzkich, mieszkańcy mieli także okazję zapoznać się i skorzystać ze Spółdzielni Kultury i jej zasobów.

D. Piknik sąsiedzki "U nas - na prawym brzegu"

Piknik odbył się 4 czerwca 2022 r. na boisku szkolnym Szkoły Podstawowej nr 73 z oddziałami integracyjnymi im. Stefana Batorego. Piknik nosił nazwę "Z wizytą u Króla". Było to otwarte i bezpłatne wydarzenie, dedykowane mieszkańcom wszystkich terenów ujętych w projekcie. Piknik dołączyliśmy do oficjalnego programu obchodów Dnia Sąsiada 2022. Miejsce pikniku było konsultowane z członkami Rady Programowej, zaś dyrekcja szkoły sama wyszła z inicjatywą zorganizowania wydarzenia właśnie na jej terenie. Było to bardzo dobre miejsce - dobrze skomunikowane, a także posiadające duże zaplecze techniczne, dostęp do prądu oraz wolontariuszy - w postaci uczniów, rodziców i nauczycieli. Wydarzenie rozpoczęło się krótkim spektaklem przygotowanym przez Szkołę Podstawową. Na pikniku przygotowaliśmy strefy:

- animacji, które były konsultowane wcześniej z uczestnikami projektu, w postaci warsztatów artystycznych, baniek mydlanych, wyścigów gokartów i fotobudki, zaś dla najmłodszych przygotowaliśmy mini dmuchańca,
- konsultacji z ekspertami pod hasłem: "Stwórz własną inicjatywę oddolną" - przez cały czas trwania pikniku można było porozmawiać z ekspertami, zasięgnąć opinii i rad w

kilku tematach: "Ochrona zabytków i lokalnego dziedzictwa na Starej Pradze, Nowej Pradze i Kamionku" (prowadzący Krzysztof Michalski - współzałożyciel Porozumienia dla Pragi, wieloletni przewodniczący Dzielnicowej Komisji Dialogu Społecznego, Społeczny Opiekun Zabytków przy Prezydencie M. st. Warszawy, współautor publikacji poświęconych ochronie praskiej zabytkowej architektury – kamienic, obiektów pofabrycznych, budownictwa modernistycznego i socrealistycznego), "Od pomysłu do realizacji – cykl życia projektu społecznego" (prowadząca Krystyna Radkowska - prezes Fundacji Zwalcz Nudę, prawniczka, posiada 10-letnie doświadczenie w realizacji oddolnych inicjatyw społecznych w zakresie edukacji, ekologii, upowszechniania sportu, promocji kultury i integracji społeczności lokalnej), "Skąd brać środki na realizację oddolnych inicjatyw?" (prowadząca Oliwia Kujawa - członkini zarządu Fundacji Zwalcz Nudę, socjolożka, animatorka społeczna, koordynatorka projektów), "Zieleń w mieście – jak jej bronić przed wycinkami i zazieleniać swoją okolicę" (prowadzący Jan Mencwel - animator kultury, publicysta, aktywista, współzałożyciel stowarzyszenia Miasto Jest Nasze, autor książki „Betonoza”). W ramach strefy eksperckiej przygotowaliśmy też mały quiz związany z tematami poruszonymi podczas konsultacji. Uczestnicy pikniku mogli losować pytania w kolorowych kopertach, a po udzieleniu prawidłowej odpowiedzi na pytania, otrzymywali drobne upominki ufundowane przez RSM Praga.

Ponadto piknik był bogaty w punkt informacyjny o projekcie "U nas - na prawym brzegu", jak również szeroką strefę wystawców. Łącznie było to 32 stanowiska, na które składały się lokalne organizacje pozarządowe, instytucje publiczne, grupy nieformalne, działające na terenach, którym dedykowany jest projekt. Każdemu wystawcy zapewniłmy miejsce pod namiotem 3x3 m., podstawowe meble oraz dostęp do prądu. Poza możliwością zapoznania się z ofertą i działalnością organizacji, wystawcy pikniku przygotowali wiele innych aktywności, m.in. dekorowanie toreb ekologicznych metodą sitodruku, prowadzenie punktu informacyjnego dla osób z niepełnosprawnościami, konsultacje psychologiczne, wielkoformatowe gry planszowe, warsztaty teatralne i czytanie bajek, warsztaty plastyczne, łamigłówki językowe, warsztaty rękodzielnicze, prezentacja wystawy "Rewitalizacja na Kamionku", rozgrywki sportowe, konkursy radiowe, warsztaty zero waste, warsztaty historyczne związane z historią Pragi, konsultacje w zakresie profilaktyki uzależnień, warsztaty z origami, rozpoznawanie Pragi na starych zdjęciach i ich rekonstrukcji, animacje przygotowane dla uchodźców - w języku ukraińskim, promocja mazowieckiego budżetu obywatelskiego, zapoznanie się z eksponatami Muzeum Drukarstwa i wiele, wiele innych.

Wszystkie komunikaty dotyczące pikniku zostały skonstruowane w dwóch wersjach językowych - po polsku i ukraińsku. Treści na język ukraiński przetłumaczyła nam wolontariuszka. Zależało nam na dotarciu do uchodźców i uchodźczyń, szczególnie że duża ich część korzystała ze wsparcia udzielanego przez mieszkańców obu Prag, organizacji biorących udział w pikniku, a także uczęszczała do SP nr 73, czyli gospodarza tego wydarzenia. W pikniku wzięło udział ok. 800 osób.

E. Społeczna gazeta mieszkańców Starej i Nowej Pragi oraz Kamionka

W ramach projektu powołaliśmy też pierwszą społeczną i amatorską gazetę mieszkańców Starej i Nowej Pragi oraz Kamionka. Pierwsze warsztaty dziennikarskie dla zespołu redakcyjnego odbyły się jeszcze w listopadzie 2021, kolejne - w styczniu 2022. Poprowadzili

je Justyna Suchecka - dziennikarka specjalizująca się w tematyce edukacyjnej i społecznej, od 2008 do 2019 roku związana z „Gazetą Wyborczą”, od 2019 roku w tvn24.pl. Laureatka nagrody Grand Press 2020 w kategorii dziennikarstwo specjalistyczne, autorka książek, oraz Szymon Jadczyk – dziennikarz śledczy i publicysta. Dwukrotny laureat nagrody Grand Press dla dziennikarza roku. Od 2021 związany z portalem Wirtualna Polska.

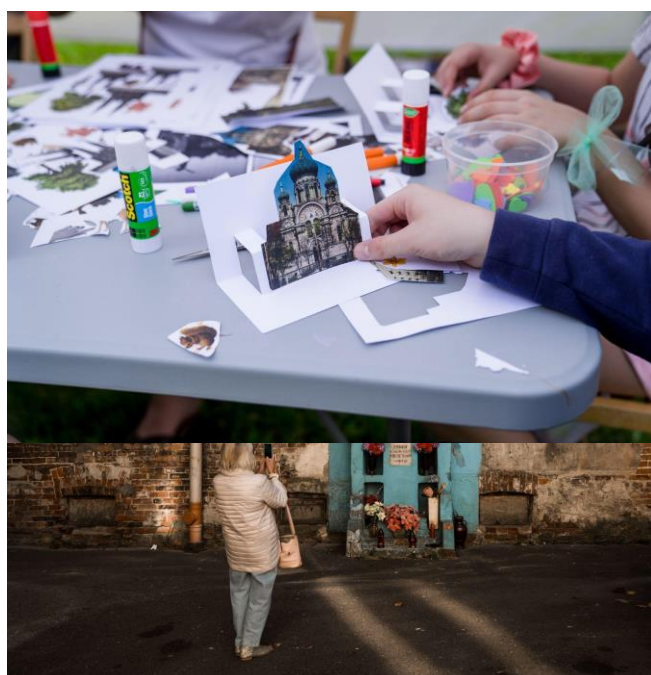
Podczas warsztatów dziennikarskich wybrano tytuł dla gazety - "Bazar". Gazeta była klamrą spinającą cały projekt w jedną całość i łączącą wszystkie trzy obszary, wokół których się skupiliśmy. Była ona tworzona przez amatorów - międzypokoleniową grupę, której najstarszy członek miał ponad 80 lat, a najmłodszy - chodził jeszcze do szkoły podstawowej. Oddolna gazeta była tworzona od podstaw przez osoby uczestniczące w projekcie - ze strony Fundacji Zwalczyć Nudę dostały one wsparcie w postaci miejsca na spotkania, wsparcia merytorycznego, opieki oraz kwestii związanych z grafiką, składem, drukiem i redakcją.

W 2022 roku ukazały się dwa numery Bazaru - swoją premierę miał on na pikniku sąsiedzkim 4 czerwca, zaś drugi jesienią. Oba numery ukazały się w nakładzie 700 egzemplarzy (w sumie 1400) i były kolportowane na terenie Starej, Nowej Pragi i Kamionka - w urzędach dzielnic, w Miejscach Aktywności Lokalnej, siedzibach organizacji pozarządowych i innych przyjaznych miejscach, które zechciały wyłożyć naszą gazetę dla innych. Swoje artykuły do Bazaru mogły zgłosić też lokalne organizacje pozarządowe, czy grupy. W ten sposób powstały m.in.: reportaż z Dworca Wschodniego, relacja uczniów Szkoły Podstawowej nr 73 z podejmowanych przez nich działań społecznych, charakterystyka Armii Zbawienia, historia bazarów Pragi, relacja z wystawy w Muzeum Pragi, fotoreportaż z praskich placów zabaw, historia praskich aniołków, artykuł na temat "reklamozji" na elewacjach praskich budynków i inne.

Dzięki uczestnictwu w tym działaniu, mieszkańcy i mieszkanki dowiedzieli się, czym jest dziennikarstwo obywatelskie i wspólnie tworzyli demokratyczne medium, służące do wymiany informacji i opinii, zainteresowań.

Na koniec realizacji projektu przygotowaliśmy ewaluację, składającą się z kilku etapów. W badaniu ewaluacyjnym brali udział zarówno uczestnicy i uczestniczki projektu, jak również organizacje pozarządowe i instytucje. Podsumowując, projekt "U nas - na prawym brzegu" szybko zyskał sympatię mieszkańców terenów rewitalizowanych, ujętych w grupie docelowej. Każde z działań realizowanych, cieszyło się dużą popularnością, co było czasem zaskoczeniem nawet dla realizatora zadania. Dzięki realizacji niniejszego zadania Fundacja Zwalczyć Nudę mogła nie tylko rozszerzyć swoje działania, ale także nawiązać kontakty z mieszkańcami Pragi, jak również organizacjami pozarządowymi, nawiązać sieć relacji i pracować ze społecznością lokalną w szerszym zakresie niż dotychczas. Projekt był dedykowany zarówno dotychczasowym mieszkańcom Starej Pragi, Nowej Pragi i Kamionka, jak również nowym - często napływowym z innych dzielnic Warszawy, czy też innych miejscowości. Uczestnicząc w projekcie, grupy te mogły się poznać, wymieniać doświadczeniami. "Rdzenni" mieszkańcy mieli okazję podzielić się swoją wiedzą, doświadczeniami, anegdotami, zaś nowi - przedstawić swoją wizję i obserwacje na temat Nowej, Starej Pragi i Kamionka. W projekcie brały też udział osoby o innym pochodzeniu etnicznym i narodowym, co bardzo nas cieszy. Byli to zarówno przedstawiciele mniejszości ukraińskiej, białoruskiej, jak i syryjskiej, bengalskiej, romskiej. Był to projekt bez barier - dla wieku, poziomu dochodów, stanu zdrowia, pochodzenia, orientacji, rodzaju zamieszkiwanego

osiedla, czy sytuacji rodzinnej. Udało nam się przekonać - przynajmniej część osób, że działanie na rzecz swojego sąsiedztwa wcale nie jest takie trudne i że warto pielęgnować relacje sąsiedzkie - niekoniecznie wchodząc w zażyłe kontakty - po prostu będąc dla siebie życzliwym.



20. ale również pokazują uczestnikom jak ważna jest wiedza, nauka, wspólne doświadczanie. Do projektu zaprosiliśmy dzieci z całej Warszawy, ale ze względu na naszą lokalizację - Praga-Południe, tereny rewitalizowane, zagrożone wykluczeniem społecznym, część uczestników pochodziła z naszych okolic. Te dzieci wyjątkowo potrzebują naszego wsparcia, ze względu na ciężką sytuację w której się znajdują.

Naszym zadaniem było dostrzeżenie i rozwinięcie talentów, pasji i umiejętności młodych ludzi, którzy z biegiem czasu wkroczą w dorosłość, z uwagą aby mieli świadomość pewnych zachowań destrukcyjnych i niebezpieczeństw, które się z nimi wiążą.

Projekt i nasze zajęcia pokazywały jak fajna potrafi być nauka, dlaczego rozwijanie pasji i talentów jest potrzebne. Wskazywaliśmy korzyści, które płyną z nauki, ucząc jednocześnie zacieśnianie więzi z rówieśnikami poprzez kreatywne zabawy, ciekawe eksperymenty, kreatywne prace, współpracę w grupie i indywidualną. Nasze warsztaty: aktywizowały, korzystając z praktycznych metod pracy z dziećmi i młodzieżą, adekwatnych do ich wieku;

rozwijały zainteresowania dzieci i młodzieży; pomagały odkrywać mocne strony uczestników oraz uczyły wykorzystywania zasobów i zdolności poszukiwania informacji. Zrealizowaliśmy warsztaty w 7 seriach tematycznych, a program dopasowaliśmy do wieku uczestników i programu w szkołach:

- **Wesołe eksperymenty** - podczas warsztatów nawiązywaliśmy do przedmiotów ścisłych jak chemia, fizyka, biologia. Poprzez kreatywne eksperymenty, pracę z różnymi substancjami i odczynnikami oraz profesjonalnym sprzętem pokazywaliśmy i objaśnialiśmy fascynujący świat przedmiotów ścisłych.
- **Matematyka na wesoło** - zajęcia rozszerzające program z matematyki w SP. Podczas spotkań przedstawiliśmy matematykę jako fascynujący świat liczb i cyfr, pełen zagadek. Warsztaty miały pokazać uczestnikom, że matematyka jest istotnie królową nauk, w dodatku fascynującą, jeśli zmieni się do niej podejście.
- **Play with me** - zajęcia z języka angielskiego. Zrealizowaliśmy z uczestnikami serię zajęć, które opierały się na wspólnych grach i zabawach. Komunikowaliśmy się jedynie w języku angielskim, realizując naszą autorską metodę zanurzenia w języku. Każdemu spotkaniu towarzyszyła inna gra czy zabawa, poszerzająca słownictwo, rozwijająca mowę, przełamująca barierę językową, zachęcając do mówienia bez stresu.
- **Przyjaciele Planety Ziemia** - warsztaty ekologiczne, które rozszerzały zakres przyrody w szkole podstawowej z elementami nauki o człowieku, biologii. Skupiliśmy się na uwrażliwieniu uczestników na sprawy związane z naszą planetą, w tym poruszaliśmy kwestie związane z zagrożonymi gatunkami, szacunkiem do świata roślin i zwierząt, segregowaniem śmieci, poznaniem zasad zero-waste, oszczędzanie wody i inne, jak również nami samymi - jak dbać o swoje ciało, co nam służy, czym warto je karmić.
- **Geniusze programowania** - warsztaty z programowania i robotyki. Dzięki robotom Photonom, dedykowanym im aplikacjom oraz macie edukacyjnej uczestnicy poznawali zasady programowania. Zajęcia rozwijały również materiał z informatyki, a nawet matematyki. Wprowadzaliśmy dzieci w świat nowoczesnych technologii jednocześnie świetnie się przy tym bawiąc.
- **Ścisłe umysły z szeroką perspektywą** - zajęcia rozszerzające program fizyki, matematyki, w mniejszym zakresie chemii, które odbyły się dla dzieci starszych (6-8 klasa SP). Towarzyszyły nam eksperymenty, objaśnianie zjawisk, a w przyjemnej i wesołej atmosferze mogliśmy skupić się na omówieniu najtrudniejszych zagadnień.
- **Artystownia** - zajęcia ogólnorozwojowe z zakresu sztuk pięknych, wzbogacone o: język polski, muzykę, teatr, plastykę, technikę. Poznawaliśmy różne metody pracy, a każde zajęcie było twórcze, kreatywne, pełne farb, kredek, solidnej dawki wiedzy, jak również świetnej zabawy.

Zrealizowaliśmy również 2 wycieczki, na które zaprosiliśmy 15 uczestników do wspólnej przygody. Jedną z nich odbyła się w Centrum Nauki Kopernik - miejscu, w którym doświadczenia i zachodzące reakcje widać na własne oczy, jak również do nowoczesnego Muzeum Sztuki Iluzji.

10. Warszawska Super Rodzina

Projekt miał na celu poprawę funkcjonowania uczestników w grupie rówieśników, w szkole, w relacjach z dorosłymi - nauczenie radzenia sobie w różnych sytuacjach, również tych, które są trudne, aby zapobiec zachowaniom dysfunkcyjnym.

2022 rok pokazał, że wciąż obecne jest pokłosie pandemii i izolacji - dzieci mają problem w kontaktach z rówieśnikami, nie potrafią poradzić sobie z emocjami, nazwać swoich uczuć, nawiązać pozytywnych relacji zarówno z rówieśnikami jak i domownikami. Projekt nastawiony był na pomoc rodzicom i ich dzieciom, wspierając ich w drodze zostania superrodzicem i superdzieckiem. Nie pozostawiliśmy ich bez wsparcia i profesjonalnej opieki.

Działania skierowaliśmy do wszystkich mieszkańców m.st. Warszawa z priorytetowym uwzględnieniem beneficjentów zamieszkujących tereny obszarów kryzysowych, wskazanych w Programie Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych m. st. Warszawy. Szczególną opieką otoczyliśmy te rodziny, które przeżywają trudności opiekuńczo-wychowawcze, rodziny wielodzietne, o niskim statusie materialnym oraz te, w których dominuje problem związany z alkoholizmem. Rekrutację prowadziliśmy na wielu poziomach. Bardzo często zapraszaliśmy do udziału rodziny, które już znamy i wiemy, że wsparcie jest im potrzebne. Kontaktowaliśmy się z różnymi placówkami edukacyjnymi, jak również OPS, szkołami, psychologami, pedagogami w celu powiadomienia o możliwości uzyskania wsparcia - te instytucje/osoby przekazywały nam kontakty do rodzin.

Nasz Klub dla Rodzin Zwalcz Nudę prowadzi od wielu lat wiele działań wspierających, stąd nasze listy rezerwowe są wciąż pełne. Dzięki obecności opiekuna klubu, który jest zawsze na miejscu mamy możliwość bieżącej obserwacji i rozmów z mieszkańcami, którzy zgłaszają nam problemy, pytają o wsparcie, polecają nasze miejsce jako zaufaną przestrzeń. Zaplanowaliśmy wsparcie uwzględniając tych, którzy najbardziej potrzebowali naszej pomocy. Przed każdym rozpoczętym działaniem, głównie terapiami, spotkaniami indywidualnymi odbywaliśmy rozmowy z uczestnikami i ich rodzicami/opiekunami, aby porozmawiać o współpracy, dostrzec problemy, zaplanować plan działania, skupić się na problemach i sposobie rozwiązywaniu ich. Byliśmy stale w kontakcie z rodzicami, informując ich o przebiegu działań. Jako zespół odbyliśmy superwizję, czyli spotkanie mające na celu poprawę jakości naszej pracy, wspieranie nas na drodze do jak najlepszej realizacji projektu. Rodzice, których dzieci korzystały z naszego wsparcia zgłaszali nam poprawę, z radością informując o postępach. Zrealizowaliśmy:

- 20h warsztatów "Super Dzieciak" oraz 40h pracy indywidualnej z dziećmi. Warsztaty dotyczyły promocji zdrowia psychicznego, pomagały dzieciom lepiej zrozumieć emocje, które dotyczą je każdego dnia, czy nawiązać poprawne relacje w domu czy z rówieśnikami. Praca grupowa miała na celu również integrację, a dzięki zabawom, pracom plastycznym, odgrywaniu scenek - terapia przebiegała w sposób przyjemniejszy dla dzieci.
- 240h otwartego klubu, czyli Klub dla Rodzin Zwalcz Nudę dostępny był dla uczestników i ich rodzin. Jest to miejsce przyjazne rodzinom, pełne zabawek, pomocy edukacyjnych, książek i gier planszowych, w którym każdy znajdzie coś dla siebie i czuje się jak w domu. Każdy uczestnik chętnie korzystał z przestrzeni klubu przed, czy po zajęciach, a rodzice mieli możliwość integracji.
- 100 godzin konsultacji psychologicznych i pedagogicznych dla rodzin i dzieci w formie grupowej (dla całych rodzin) jak i indywidualnych spotkań.
- 80 godzin Integracji Sensorycznej, czyli spotkań indywidualnych dla 10 dzieci.

11. Widzę - Reaguję - Zmieniam II i III

W 2022 roku prowadziliśmy II odsłonę projektu, a także rozpoczęliśmy III edycję.

Zrealizowano 4 gry miejskie, a także przygotowano i udostępniono materiały do wykorzystania dla nauczycieli. Materiały dla nauczycieli są dostępne na stronie projektu: <https://zwalcznude.pl/widze-reaguje-zmieniam-ii/>.

W ramach realizacji drugiej odsłony naszego projektu, udało nam się nawiązać współpracę z trzema szkołami podstawowymi na terenie Warszawy, które wyraziły chęć zaangażowania. Gry miejskie były realizowane w ramach lekcji - jako uzupełnienie lekcji biologii, przyrody, czy też wiedzy o społeczeństwie i godziny wychowawczej. W procesie organizacji gier uczestniczyli też nauczyciele i pedagodzy, dzięki czemu lepiej mogliśmy trafić z poruszonymi tematami do dzieci, biorących udział w grach. W ramach projektu drużyny, składające się z grup znajomych, w lekkiej i przystępnej formie zapoznawały się z tematami związanymi z ekologią, uprzedzeniami, czy niepełnosprawnościami. Były to dzieci od 2 do 8 klas szkół podstawowych, w zależności od możliwości danej placówki.

W inicjatywę włączyły się: Szkoła Podstawowa nr 404 na Wawrze, Szkoła Podstawowa nr 374 im. Piotra Szembeka na Pradze-Południe, a także Szkoła Podstawowa nr 73 im. Stefana Batorego na Pradze-Północ.

Każdej grze towarzyszyła jakaś fabuła, bajkowy świat, w który musieli wejść, by wziąć udział w grze. Aby wykonać swoją misję, musieli wykonać 6 zadań, rozmieszczonych w różnych miejscach na terenie szkoły. Za ich realizację otrzymywali punkty na specjalnych legitymacjach. Drużyny, które zdobywały najwięcej punktów, otrzymywały nagrody w postaci książek, gier planszowych, a także przyborów szkolnych. Poza tym każda z drużyn na koniec otrzymywała od nas certyfikat ukończenia gry, umożliwiający zwolnienie "z odpowiedzi" na jednej z wybranych lekcji. Dodatkowo uczestnicy otrzymywali od nas także piórniki, które mogli wykorzystać na grze lub po jej zakończeniu.

Dwie pierwsze gry odbyły się w Szkole Podstawowej nr 404 i były kierowane głównie do uczniów klas 7:

- Zostań Strażnikiem/Strażniczką Planety Ziemia - w ramach zabawy poprosiliśmy uczniów, by zostali obrońcami naszej Ziemi, jej strażnikami i strażniczkami. Aby wykonać misję, należało w jak najszybszym czasie właściwie posegregować śmieci, a także zapoznać się z zagrożonymi gatunkami zwierząt, mieszkających w lesie. Po dopasowaniu właściwych nazw gatunków, uczniowie przygotowywali pracę plastyczną - obrazek stworzony za pomocą chrobotka reniferowego. Uczestnicy wykonywali także test wiedzy na temat smogu i malowali jego portret - jako czarnego charakteru. Poznali także skutki produkcji i konsumpcji oleju palmowego - konsekwencje zarówno dla środowiska, jak i naszego zdrowia. Ich zadaniem była poprawna segregacja produktów z olejem i bez. Kolejne zadanie dotyczyło napisania listu do Ministra Wsi i Rozwoju Regionalnego oraz Minister Klimatu, w sprawie poparcia nowego prawa unijnego ograniczającego wycinkę lasów europejskich. Należało nie tylko napisać piękny, emocjonalny list, ale także prawidłowo go zaadresować, użyć poprawnych imion i nazwisk, zachować także strukturę listu, jako formy literackiej. Ostatnie zadanie wiązało się z przygotowaniem transparentu proekologicznego, nawołującego do zmiany myślenia i stylu życia, ochrony planety. Gra ekologiczna powstała przy wsparciu Polskiej Izby Żywności Ekologicznej.

- Różnorodne jest piękne! - na starcie gry, drużyny otrzymały list od przyjaciół z przyszłości, a dokładniej z roku 2050. Okazuje się, że w świecie z przyszłości, społeczeństwo mierzy się z wieloma poważnymi problemami - jednymi z nich są hejt, nietolerancja i nienawiść. Gracze zostali poproszeni w liście o zmianę biegu wydarzeń, edukacja najbliższych, zmianę także swoich poglądów na niektóre tematy, poszerzenia horyzontów. Ich misją było zapobiec działaniom, które finalnie mogą doprowadzić do tak trudnej i dramatycznej sytuacji, z którą mierzą się mieszkańcy roku 2050. Odwiedzając punkty gry rozsiane na terenie szkoły, uczestnicy musieli rozwiązać quiz na temat rodzajów stereotypów (narodowe, kulturowe, zawodowe itd.), uprzednio jednak poznawszy czym tak właściwie stereotyp jest. Następnie każdy członek zespołu mógł przygotować sobie antystereotypową przypinkę. Na kolejnych punktach uczniowie nadal poszerzali swoją wiedzę dotyczącą stereotypów, dowiadując się w ogóle skąd one się biorą, a następnie dopasowując krajobrazy z różnych miast do ich nazw. W ten sposób odgadywali, czy obrazek przedstawiający slumsy i biedną dzielnicę to Nowy Jork, czy jedno z miast w Indiach? A może wysokie i świecące wieżowce przedstawione na zdjęciu to Los Angeles w USA, czy stolica Filipin - Manila? Po wykonanym zadaniu odbywała się krótka rozmowa na temat tego, czy wykonując zadanie uczniowie kierowali się stereotypami? Czy odruchowo założyli, że miasta i państwa zachodnie znajdują się na zdjęciach przedstawiających bogactwo, a bieda na obrazkach pochodziła z Państw Azji i Afryki? Kolejne zadanie związane było z hejtem. Zadaniem uczestników było poznanie kolejnych kroków w radzeniu sobie z hejtem i hejterami, a następnie ułożenie ich w odpowiedniej kolejności. Było to zadanie między zespołowe - w słusznej sprawie nie należy ze sobą rywalizować, więc to zadanie wykonywały drużyny wspólnie. W ramach kolejnego zadania gracze mogli zakręcić kołem fortuny. Jeżeli los się do nich uśmiechnął - od razu mogli otrzymać 5 punktów i iść dalej. Jeżeli mieli nieco mniej szczęścia, musieli odpowiadać na pytania związane z uprzedzeniami i tolerancją. Następnym zadaniem było zapoznanie się z biografiami sławnych i lubianych osób ze świata showbiznesu, kultury i nauki - często idoli współczesnych nastolatków i nastolatek. Zadaniem graczy było dopasowanie, przezwisk, często krzywdzących, stereotypowych, z którymi gwiazdy te musiały się kiedyś spotkać, ze względu na swój wygląd, pochodzenie, czy wyznawaną religię, np. Viki Gabor (piosenkarka) - Cyganka, Mini Majk (niskorosły YouTuber) - karzeł, Mesut Ozil (piłkarz wyznania muzułmańskiego) - islamista. Zadanie miało na celu uświadomienie, że problem dyskryminacji dotyczy wszystkich, również osób z pierwszych stron gazet. Ostatnie zadanie nawiązywało do agresji Rosji na Ukrainę. Poprzez jego realizację chcieliśmy przekazać wyrazy solidarności z Ukraincami, również uczniami tej szkoły. Poza tym podczas wykonywania tego zadania, uczestnicy rozmawiali na temat dyskryminacji wobec Rosjan i Białorusinów mieszkających w Polsce, jako konsekwencji działań wojennych prowadzonych przez ich kraje i tego, że nie warto okazywać im wrogości, gdyż oni bezpośrednio nie są odpowiedzialni za politykę prowadzoną swoich przywódców, a wręcz często wspierają i pomagają uchodźcom z Ukrainy. Na koniec brali udział w quizie wiedzy na temat Ukrainy oraz przygotowywali wspólną pracę plastyczną - dwie połączone flagi - Ukrainy i Polski stworzone z kolorowych serduszek. Wsparcie merytoryczne przy tej grze otrzymaliśmy od Centrum Wielokulturowego.

W obu grach w SP nr 404 udział wzięło w sumie 180 osób.

Kolejna gra odbyła się w Szkole Podstawowej nr 374 im. Piotra Szembeka na Pradze-Południe. Była to ponownie gra ekologiczna, dedykowana głównie uczniom klas II-III, w związku z czym scenariusz został dostosowany do możliwości i potrzeb młodszej grupy wiekowej. W tej grze udział wzięło 117 osób.

W ramach tej gry również nawoływaliśmy uczniów i uczennice do zostania Strażnikami i Strażniczkami Planety Ziemia. Zadania na grze były podobne do wcześniejszej gry ekologicznej, jednak zostały dostosowane do wieku uczestników. Poza treściami, przygotowanymi łatwiejszym językiem, zmodyfikowaliśmy odrobinę niektóre zadania - np. zamiast zagrożonych gatunków zwierząt, dzieci musiały zapoznać się z budową lasu, a następnie dopasować jego warstwy i wymienić organizmy, rośliny w nich żyjące. W przypadku zadania o smogu, zamiast filmu popularno-naukowego, uczestnicy i uczestniczki oglądały edukacyjną bajkę pt. Księżę i Smog, zaś podczas pisania listów adresatem był Prezydent RP Andrzej Duda, a nie Ministrowie. Celem listu było też zwrócenie uwagi głowy państwa na kryzys klimatyczny i podjęcie w tym celu działań, a nie poparcie nowych przepisów Unii Europejskiej.

Ostatnia gra odbyła się w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 73 im. Stefana Batorego w dzielnicy Praga-Północ. Merytorycznie w tym zakresie wspierała nas Fundacja Polska Bez Barrier. W grze wzięło udział 66 osób.

- Zostań Ambasadorem/Ambasadorką dostępności - w ramach tej gry uczniowie i uczennice musieli wcielić się w role osób z różnymi niepełnosprawnościami i poznać ich perspektywę. Głównym zadaniem na grze było pokonanie toru przeszkód na czas na wózku. Ponadto uczestnicy musieli na chwilę poczuć się jak osoby niedosłyszące bądź głuche i wziąć udział w tańcu, a następnie odgadnąć tytuł piosenki do której tańczyli. Kolejnym zadaniem było zapoznanie uczestników z audiodeskrypcją, a mianowicie należało wysłuchać audiodeskrypcji znanego obrazu, odgadnąć jaką nosi nazwę, a następnie go namalować. Poza tym kolejnymi zadaniami było pokonanie toru przeszkód z białą laską, nauka podstawowych zwrotów w Polskim Języku Migowym, jak również symulacja zakupów - w kilku rolach: osoby bez rąk, niewidomej, poruszającej się o kulach, czy wreszcie osoby w podeszłym wieku. We wszystkich grach wzięło udział łącznie 363 osoby.

Po zakończeniu gier, każda szkoła otrzymała od nas wydrukowane i obramowane podziękowanie za współpracę przy grze miejskiej. Celem naszego projektu było podniesienie poziomu świadomości i wiedzy uczestników i uczestniczek gier.

Poza realizacją gier miejskich zostały przygotowane materiały dla nauczycieli, scenariusze lekcji, warsztatów i pomoce naukowe, które mogą oni wykorzystywać na co dzień podczas realizacji programu szkolnego. Scenariusze są dostępne nieodpłatnie na naszej stronie internetowej, zostały także rozesłane do bazy szkół. Są one przygotowane w różnych wariantach wiekowych, tak aby nauczyciele pracujący z różnymi klasami mogli z nich skorzystać.

Pod koniec 2022 roku rozpoczęliśmy też przygotowania do 3 odsłony naszego projektu. W pierwszych miesiącach realizacji projektu zatrudniono niezbędną kadrę, przygotowano wstępny plan i harmonogram pracy, rozpoczęto też rekrutację i kontakt ze szkołami i partnerami gier. Zaadaptowano też dwa zeszłoroczne scenariusze do tegorocznych

możliwości szkoły, wieku dzieci uczestniczących. Naniesiono na nie także kilka poprawek i zmieniono detale, aby scenariusze nie były w 100% takie same, jak rok temu. Rozpoczęto też przygotowania do realizacji gier - wstępne plany pracy, listy zakupów, rekrutację animatorów. Zaprojektowano też stronę internetową projektu - razem ze wszystkimi wytycznymi i udogodnieniami dla osób z niepełnosprawnościami, w tym tekstami alternatywnymi. W 2022 roku zaprojektowano też część grafiki i odświeżono zeszłoroczną.



Fundacja rozpoczęła realizację projektu od rekultywacji, co oznaczało, że w projekcie skupiliśmy się na tych, którym pomoc potrzebna była najbardziej - rodzinach z całego obszaru m.st. Warszawa z priorytetowym uwzględnieniem beneficjentów zamieszkujących tereny obszarów kryzysowych, wskazanych w Programie Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych m. st. Warszawy.

Adresatami projektu były przede wszystkim dzieci i młodzież wraz z rodzicami / opiekunami oraz osoby dorosłe z rodzin dysfunkcyjnych, przeżywających trudności opiekuńczo – wychowawcze zagrożonych lub dotkniętych problemem uzależnienia od alkoholu, a także rodzin gdzie występują zachowania ryzykowne związane lub będące następstwem używania alkoholu.

Rekrutacja odbywała się na wielu płaszczyznach. Kontaktowaliśmy się z instytucjami, OPS, prowadziliśmy kampanię informacyjną na naszej stronie internetowej - z możliwością zapisu, poinformowaniu o rozpoczętych działaniach. Komunikowaliśmy o projekcie na naszych kanałach social media oraz newsletterem, który cotygodniowo rozsyłany jest drogą mailową. Ponadto zaprzyjaźniona z nami Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna również ze swojej strony pomagała nam w procesie rekrutacji.

2022 rok to wciąż obecne pokłosie pandemii i izolacji, co zaobserwowaliśmy wśród naszych podopiecznych. Rodzice przychodzący do naszego Klubu zgłaszali się do nas z prośbą o wsparcie, a listy rezerwowe wciąż są pełne dzieci gotowych do wzięcia udziału w zajęciach i warsztatach. Każde dziecko skierowane do nas odbyło rozmowy ze specjalistami, przeprowadzany był również wywiad początkowy i końcowy w przypadku terapii Integracji Sensorycznych i zajęć grupowych.

Zajęcia odbyły się na terenie naszego Klubu, czyli miejsca otwartego dla rodzin z dziećmi. Na miejscu był zawsze opiekun, pilnujący porządku, dbający o sprzęt i zabawki, służący pomocą. Osoba ta pozostawała w kontakcie z rodzicami, w razie potrzeby kierowała na zajęcia i terapie. Zrealizowaliśmy następujące działania:

- otwarty klub dla rodzin z dziećmi,
- wydarzenia rodzinne - zrealizowaliśmy dwa - nauki haftowania oraz karnawałowe z tworzenia masek,
- 170 godzin zajęć edukacyjnych uwzględniając maluchy (wiek 1-3), przedszkolaki, uczniów szkół podstawowych. Zależało nam, aby każdy uczestnik mógł znaleźć coś dla siebie. Wybrane przez nas propozycje rozwijały talenty, pomagały w nauce przedmiotów sprawiających trudność, uczyły programowania i stanowiły wstęp do poznania nowoczesnych technologii, skupiliśmy się na edukowaniu o naszej planecie i życiu w zgodzie z naturą. Zorganizowaliśmy warsztaty językowe, artystyczne, fizyczno-chemiczne, eksperymentalne, zajęcia taneczne, oraz terapeutyczne jak Finger Rhythmics i Trening Umiejętności Społecznych. Maluszkom zaproponowaliśmy zajęcia ogólnorozwojowe, w tym gimnastykę i sensorykę. Program został dostosowany do wieku i umiejętności dzieci skupiając się na potrzebach dzieci.
- 79,5 h zajęć wspierających rozwój dzieci i młodzieży, w tym: zajęcia grupowe i indywidualne. 7 dzieci uczestniczyła w indywidualnych terapiach Integracji Sensorycznej.
- 3 tury zajęć grupowych - Trening Zastępowania Agresji i Trening Uważności.

2022 rok pokazał, że dużo dzieci wciąż oczekuje na wsparcie i naszą pomoc. Udało nam się dostrzec te, które wyjątkowo potrzebują naszej pomocy, natomiast aby jakakolwiek terapia przyniosła pożądane efekty, potrzebny jest proces długofalowy. Z pewnością nie pozostawimy tych osób i w dalszym ciągu będziemy kontynuować wsparcie. Planujemy wprowadzić również nowe zajęcia edukacyjne, natomiast zaproponowana przez nas oferta z 2022 roku pokazała, że zajęcia dzieciom były potrzebne, pomogły rozwijać talenty, zawiązać nowe przyjaźnie, nauczyć się czegoś nowego.

13. Inne wydarzenia okolicznościowe

W 2022 roku zrealizowaliśmy trzy gry miejskie we współpracy i na zlecenie Urzędu Dzielnicy Ursynów w ramach obchodów 45-lecia dzielnicy.

- Śladami Barei - Pierwszą naszą grą miejską w 2022 roku było gra zorganizowana z okazji 45-lecia dzielnicy Ursynów. Uczestniczki i uczestnicy grali o przydział mieszkania w dzielnicy. Wystarczyło dołączyć do brygady pracowniczej lub zapisać się na odpowiednią listę. Cała gra utrzymana była w klimacie PRL. Nie zabrakło

malucha, przebrań z lat 70./80, kolejek czy absurdalnych sytuacji rodem z komedii Barei.

- Ale numer! to gra miejska dla dzieci i dorosłych, w ramach której uczestnicy zmierzili się z 6 zadaniami. Wcielając się w rolę detektywów, rozwiązali zagadkę i... zdemaskowali złodzieja! A przy okazji odnaleźli umieszczone na mapie punkty, poznali historię Ursynowa i razem stawili czoła szalonej numeracji.
- Śladami Barei 2 - Gra miejska zorganizowana wspólnie z dzielnicą Ursynów. Przedmiotem gry była wielka przeprowadzka oraz podróż do czasów PRL. Przedmiotem gry była wielka przeprowadzka. Meblościanka, tapczan, pojemny pawlacz czy prodiż? Gracze skosztowali uroków lokatorskiego życia w PRL.

