



Sprawozdanie merytoryczne

z działalności Fundacji Zwalcz Nudę

w okresie od 1 stycznia 2023 do 31 grudnia 2023

Obejmuje projekty:

- Akademia Elfów Świętego Mikołaja (w tym także Praska Akademia Elfów Świętego Mikołaja, Wawerska Akademia Elfów Świętego Mikołaja, Mazowiecka Akademia Elfów Świętego Mikołaja),
- Brygada Porządkowa
- Dopuszczenie dla Zwalcz Nudę
- Kapitan Warszawa
- Nasze Czyste Powietrze
- Narodowy Dzień Sportu
- Praska Manufaktura Talentów
- Praska Super Rodzina
- Południowo-Praskie Prezentacje
- Rodzina – wspólna sprawa V
- Warszawska Manufaktura Talentów 2023-24
- Warszawska Super Rodzina
- Widzę – Reaguję – Zmieniam III i IV
- Zwalcz Nudę na placu zabaw
- Zwalcz Nudę ze Wspólnym Podwórkiem
- Inne wydarzenia okolicznościowe

Warszawa, 2024

1. Akademia Elfów Świętego Mikołaja

W 2023 roku realizowaliśmy cztery projekty z cyklu Akademii Elfów Świętego Mikołaja – ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego, Biura Edukacji m.st. Warszawy, Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy i Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Celem projektu była edukacja kulturalna, ekologiczna, wzmacnianie więzi rodzinnych, czy tożsamości lokalnej.

Uczestnicy gry otrzymali misję do wykonania od samego Świętego Mikołajem. Celem było uratowanie Świąt przed katastrofą. Aby ją wykonać, należało odwiedzić 6 punktów gry i wziąć udział w zadaniach, nawiązujących 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.

2. Brygada Porządkowa

W 2023 roku rozpoczęliśmy realizację projektu Brygada Porządkowa, dofinansowanego ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach programu NOWEFIO.

W ramach projektu w pierwszym roku realizacji przygotowano wszelkie niezbędne materiały rekrutacyjne, grafikę oraz key visual. Zaplanowano też 4 pierwsze wyzwania dla uczestników projektu. Przygotowano także bazy danych oraz nawiązano kontakt z pierwszymi partnerami, jak szkoły, placówki edukacyjne, ale także partnerzy projektu. Przygotowano się do rozpoczęcia rekrutacji, której start został zaplanowany na początek roku 2024 r.

3. Doposażenie dla Zwalcz Nudę

W 2023 roku przeprowadzono remont w ramach projektu „Doposażenie” – w nowym lokalu sąsiadującym z dotychczasową siedzibą fundacji. Wymieniono stare okno, wymieniono rozdzielnię prądu, zamontowano nowe lampy. Przygotowano także gabinet psychologa – odmalowano ściany, wstawiono meble i wykładzinę, zrealizowano także zakupy magazynowe.

4. Kapitan Warszawa

Była to kontynuacja projektu z roku 2022. Głównym założeniem było umocnienie więzi rodzinnych poprzez wspólną zabawę i rodzinne, aktywne spędzenie czasu. Przygotowaliśmy cykl działań w przestrzeni publicznej sprzyjających wzmacnianiu 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. GRY MIEJSKIE

- **Bractwo Odważnych Serc** - Wydarzenie to miało na celu promowanie ważnych wartości, takich jak odwaga, waleczność, i siła przyjaźni, które zdają się często zanikać w dzisiejszym świecie. Gra przeniosła uczestników w odległe czasy, gdzie musieli stawić czoła różnorodnym próbom i zadaniom, wymagającym nie tylko sprytu, ale również współpracy i zrozumienia dla potrzeb innych uczestników.
- Aby dostać się do Bractwa uczestnicy musieli wykonać następujące zadania:
Składanie serwetek - zadanie polegało na wykazaniu się dobrymi manierami podczas arystokratycznego pikniku. Gracze musieli złożyć w określonym czasie jak najwięcej serwetek w sposób, jaki pokazała im dama dworu.
Wyścigi konne - zadaniem było przejechanie trasy slalomem na koniu. Na torze były rozmieszczone przeszkody, których nie wolno było dotknąć uczestnikom.
Gra w krokieta - zadaniem graczy było opanować rzuty i precyzyjne uderzenia w grze w krokieta.
Wspólne tańczenie poloneza - na tym punkcie gracze mieli okazję nauczyć się kroków poloneza.
Strzelanie z łuku - gracze poznali techniki strzelania, trzymanie łuku, naciąganie strzały i celowanie.
Haftowanie - zadaniem graczy było stworzenie unikalnego herbu drużyny na płótnie za pomocą kordonków.
- **Misja kosmiczna ze Zwalcz Nudę** - Była to edukacyjna gra miejska, która miała na celu przybliżenie uczestnikom wiedzy z zakresu kosmosu, astronomii i postaci związanych z powyższymi.
- Motywem przewodnim "Misji kosmicznej ze Zwalcz Nudę" była kosmiczna rekrutacja małych astronautów. Uczestnicy musieli jak prawdziwi profesjonaliści przejść test sprawnościowy, wykazać się wiedzą na temat kosmosu, nauczyć budowy lądownika. Drużyny poznały również język obcej cywilizacji, która zostawiła dla nich specjalną wiadomość.
- Aby wykonać misję uczestnicy musieli: pokonać tor przeszkód przygotowany w Parku Trampolin #Kocham Skakać w jak najkrótszym czasie i sprawdzić swoją sprawność, rozszyfrować wiadomość od kosmitów, zestrzelić wszystkie meteoryty w grze przy użyciu okularów VR, stworzyć lądownik dla jajkonauty, który pomyślnie wyląduje bez żadnego pęknięcia, a także zmieścić się z budową w zaproponowanym przez nas budżecie, odnaleźć i rozpoznać gwiazdozbiór wyświetlony za pomocą planetarium w ciemnym namiocie,

odgadnąć po opisie planety i warunków na niej panujących, na jakiej planecie wylądowali.

- **Akademia Strachów** - Wydarzenie miało na celu przybliżenie uczestnikom wartości szacunku, tolerancji i życzliwości, podkreślając jednocześnie, że każdy z nas, podobnie jak potwory w Halloween, kryje w sobie wyjątkowe i piękne wnętrze. Podczas gry miejskiej "Akademia Strachów", uczestnicy byli podzieleni na drużyny, a każda z nich miała za zadanie poznać nowe kultury, wykonać eksperymenty chemiczne i wspólnie zgadywać tytuły filmów o tematyce Halloween. Elementy strachu i tajemnicy doskonale wprowadzały uczestników w klimat Halloween, jednocześnie przypominając im, że każdy z nas jest inny i unikalny. Głównym przesłaniem wydarzenia było ukazanie, że wygląd zewnętrzny nie powinien być jedynym kryterium oceny. Pod maskami i kostiumami kryją się różnorodne i fascynujące wnętrza, podobnie jak w przypadku potworów w Halloween. Uczestnicy mieli okazję doświadczyć, że szacunek, tolerancja i życzliwość są kluczowe dla budowania pozytywnych relacji międzyludzkich.
- **Akademia Elfów Świętego Mikołaja** - Wydarzenie było dedykowane wszystkim grupom wiekowym i społecznym, a szczególnie rodzinom z dziećmi i osobom o ograniczonym dostępie do kultury. Co roku Akademia Elfów Świętego Mikołaja ma temat przewodni - w tym roku było nim odczarowanie klątwy rzuconej przez Złego Dziada Mroza. Okazało się, że brat Świętego Mikołaja – Zły Dziad Mróz dokonał ataku na Grudniowe Miasto Elfów i rzucił lodem w serca pomocników Świętego Mikołaja, przez co utraciły one radość i zapach do świąt, a co najgorsze – zapomniały swoich imion. W związku z tym, drużyny biorące udział w grach musiały odczynić urok i przywrócić elfom i śnieżynkom energię i pamięć.
- Zadaniem uczestników było: wcielenie się w pomocnika świętego Mikołaja, który po wypiciu zatrutej czekolady ma problemy z równowagą i wzrokiem, pomóc reniferom, które pogubiły swoje podkowy, uciekając w pośpiechu przed Złym Dziadem Mrozem, odzyskanie pamięci elfów i pomoc im połączyć w pary ich idealnie dopasowane do charakteru skarpetki, odczarowanie świątecznych tradycji, czyli odgadnięcie tradycji świąteczną charakterystycznej dla danego państwa, ogranie Dziada Mroza, czyli pokonanie naszego antagonisty w jego ulubioną grę – kręgle, odszukanie świątecznych postaci, czyli odnalezienie swoich przyjaciół na planszy przedstawiającej Grudniowe Miasto Elfów w gąszczu innych elfów i reniferów.

B. WARSZAWSKIE DNI RODZINNE

- XVI edycja Warszawskich Dni Rodziny odbyła się w weekend 15-17 września 2023 r. Na specjalnie przygotowanej stronie internetowej został umieszczony program przygotowany przez wszystkich Partnerów Warszawskich Dni Rodziny (WDR) w całej stolicy. Wszystkie wydarzenia w ramach WDR były bezpłatne. Największym wydarzeniem Warszawskich Dni Rodziny był piknik, który odbył się 17 września 2023 r. na błoniach PGE Narodowego. Piknik był połączeniem dwóch inicjatyw – Warszawskich Dni Rodziny oraz Narodowego Dnia Sportu. Pojawiło się na nim prawie 120 wystawców (w tym 50 partnerów strefy rodzinnej), którzy z kolei przygotowali

ponad setkę animacji, wydarzeń, pokazów i występów. Na pikniku każdy mógł znaleźć coś dla siebie: świeżo upieczeni rodzice, przedszkolaki, dzieci w wieku szkolnym, ale również całe rodziny, czy osoby aktywne zawodowo i seniorzy.

- W dniach 15-17 września 2023, w całej Warszawie, odbyło się ponad 150 bezpłatnych wydarzeń, w placówkach naszych Partnerów, organizowanych pod szyldem Warszawskich Dni Rodziny w 16 dzielnicach Warszawy. W 17. 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 programowania, nauka grafiki i animacji, trening cheerleaderskie, bezpłatne zwiedzanie muzeum, warsztaty gimnastyczne, zajęcia z arytmetyki, rodzinne warsztaty rozwojowe, warsztaty psychologiczne, warsztaty i spotkania historyczne, dni otwarte w instytucjach kultury, rodzinne zajęcia z samoobrony, dni otwarte w salach zabaw i inne. We wszystkich wydarzeniach wzięło udział łącznie 4000 osób.
- Piknik sportowo-rodzinny na błoniach PGE Narodowego - wydarzenie odbyło się 17 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 50 strefy rodzinnej) oraz pojawiła się rekordowa liczba 14 200 gości. Odwiedzający mieli szansę odwiedzić 3 strefy - rodzinną Warszawskich Dni Rodziny, sportową - Narodowego Dnia Sportu, a także polskich owoców i warzyw.
- W strefie rodzinnej Warszawskich Dni Rodziny, przygotowano 50 stoisk dedykowanych rodzinom z dziećmi. Można było w niej zapoznać się z ofertą turystyczną województwa mazowieckiego, wejść do niezwykłego świata magii – na stoisku Farmy Iluzji, zapoznać się z akcją „Czysta Wkra”. Uczestnicy mogli zwiedzić prawdziwą śmieciarkę, a w jej wnętrzach dowiedzieć się więcej na temat recyklingu i segregacji śmieci. Uczestnicy pikniku, w strefie rodzinnej, mogli wziąć udział w lekcjach programowania, czy wziąć udział w animacjach zarówno dla maluszków, jak i nieco starszych. Nie zabrakło gigantycznych dmuchańców, warsztatów kreatywnych, czy warsztatów rysunku. Na pikniku wystawił się także Zespół Żłobków m.st. Warszawy i jego podległe jednostki. W pikniku wzięły udział także organizacje pozarządowe i instytucje. Dla uczestników przygotowano szereg animacji i prezentacji zajęć pozalekcyjnych – budzenie świętego Mikołaja, turnieje Hobby Horse, lekcje matematyki, badania wzroku, próbne lekcje tworzenia gier komputerowych. Przygotowano tory przeszkód, łamigłówek, zajęcia biologiczne, eksperymenty, quizy z

nagrodami, malowanie buziek i wiele innych. 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. 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, Ziemiaki, 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 zawierający wątki ekologiczne. 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. W ramach budżetu projektowego wynajęto fotobudkę, która mogła uwiecznić uczestników pikniku. W namiocie VIP wspólnie z Towarzystwem Rozwijania Aktywności Dzieci SZANSA Fundacja Zwalcz Nudę zorganizowała panel dyskusyjny, w którym brali udział eksperci, przedstawiciele edukacji oraz Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy. Panel nosił nazwę „Porozmawiajmy o dobrostanie dzieci i młodzieży”.

C. SPACERY – NIEWIDZIALNE MIASTO

W ramach projektu Kapitan Warszawa wspólnie z Dziecięcym Uniwersytetem Ciekawej Historii zrealizowaliśmy 12 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 rodziny z dziećmi.

5. 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. Działania realizowane w 2023 roku były kontynuacją tych z roku ubiegłego.

Projekt był 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, społeczniczek, 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. We wrześniu 2023 – na koniec projektu zorganizowaliśmy też uroczyste spotkanie połączone z kolacją oraz rozdaniem nagród dla najaktywniejszych Lokalnych Eko Liderów – obu grup. Wydarzenie odbyło się w Warszawie.

6. Narodowy Dzień Sportu

17 września 2023 r. odbyła się XI edycja Narodowego Dnia Sportu. Projekt odbył się w formie bezpłatnych wydarzeń w całej Polsce i wielkiego pikniku sportowo-rodzinnego na błoniach PGE Narodowego.

Podczas tegorocznej edycji Narodowego Dnia Sportu w całej Polsce odbyło się ponad 500 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. Trafiły 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.

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 11. edycji Narodowego Dnia Sportu, dla naszych partnerów przygotowaliśmy konkurs „Spisz się na medal” w którym do wygrania były koszulki Narodowego Dnia Sportu, czapki z daszkiem, a także plecaki. Konkurs polegał na stworzeniu jak najbardziej kreatywnego i najciekawszego opisu wydarzenia organizowanego w ramach NDS. Po wyłonieniu 8 najciekawszych opisów, zostały one poddane pod głosowanie za pośrednictwem Facebooka. Nagrody trafiły do Centrum Kultury w Łubnicach, InterPadel Torun, Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integrycyjnymi nr 36 w Rybniku oraz Szkoły Tańca IDC Great Island Łódź.

W wydarzeniu wzięło udział ok. **176 miejscowości**. 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. 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 roku Narodowy Dzień Sportu wsparli tacy zawodnicy, jak: Krzysztof Wiłkomirski, Martyna Grajber-Nowakowska, Angelika Wójcik, Marek Kania, Katarzyna Woźniak, Klaudia Wojtunik, Marta Mandaryna Wiśniewska, Krzysztof Ignaczak, Marta Wieliczko, Adrian Castro, Anna Bosak. Ponadto do grona ambasadorów NDS dołączyli także Hubert Hurkacz, Joanna Hentka, Grzegorz Krychowiak, Piotr Garbowski, Grzegorz Pluta, Rafał Szumiec, Konrad Niedźwiecki, Piotr Michalski, Katarzyna Dulnik.

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

Wydarzenie trwało w godzinach 12:00-17:00 i zgromadziło rekordową liczbę 14 200 gości, a także prawie 120 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 warsztatach tanecznych, praktyce jogi, treningach lekkoatletycznych, warsztatach nordic walking, treningu gimnastyki artystycznej. Można było także spróbować swoich sił w takich dyscyplinach jak slow jogging, czy karate, a także odwiedzić miasteczko paralimpijskie oraz rowerowe. Nie zabrakło nauki gry w brydża,

treningu narciarskiego, snowboardowego. Chętni mogli pojeździć na rolkach, ergometrze wiosłarskim, czy zwiedzić żaglówkę Optimist. Uczestnicy pikniku zapoznali się z takimi dyscyplinami, jak np. trening siłowy, podnoszenie ciężarów, karate. Mieli także okazję poznać skład swojego ciała, czy wziąć udział w konsultacjach dietetycznych, sprawdzić siłę swojej ręki na dynamometrze.

- W strefie sportu można było także wziąć udział treningu curlingowym, czy cheerleaderskim, czy skorzystać z trenażera windsurfingowego, poznać zasady judo. Nie zabrakło takich atrakcji, jak zapierające dech w piersiach pokazy jeździeckie przygotowane przez Polski Związek Jeździecki. Można było także wziąć udział w animacjach sportowych przygotowanych przez Instytut Sportu i Centralny Ośrodek Sportu.
- 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 aut rodzinnych, 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, Ziemiaki, 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, warsztatach kulinarnych, prowadzonych przez Sylwię Majcher, a także spotkaniach z dietetykami.

7. Praska Manufaktura Talentów

Projekt skierowany był do mieszkańców Pragi-Południe - szczególnie terenów rewitalizowanych, środowiska zagrożonego wykluczeniem społecznym. Naszym zadaniem było dostarczenie 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.

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.

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.

8. 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.

Działania skierowaliśmy do mieszkańców w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy, ze szczególnym uwzględnieniem beneficjentów z dzielnicy Praga-Południe zamieszkałych w rejonie osiedli: Kamionek, Grochów Centrum, Grochów Północny, Grochów Południowy, Grochów Kinowa.

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:

- terapia ręki, integracja sensoryczna,
- Przyjaciele Zippiego,
- otwarty klub,

- wydarzenia integracyjne.

9. Południowo – Praskie Prezentacje

Celem Południowo-Praskich Prezentacji było promowanie działalności lokalnych organizacji pozarządowych wśród mieszkańców Pragi-Południe, zaprezentowanie zróżnicowanego i szerokiego wachlarza tematycznego ich oferty, zachęcenie mieszkańców do włączania się w działalność trzeciego sektora, zwiększenie ich aktywności obywatelskiej. Jego grupę docelową stanowili mieszkańcy dzielnicy Praga-Południe. Piknik był dedykowany wszystkim, którzy chcieli spędzić miło czas, poznając ofertę lokalnych NGO i instytucji samorządowych. Na pikniku można było wyszukać dla siebie ciekawe zajęcia, zapisać się, poznać lektorów, trenerów czy prowadzących, wziąć udział w animacjach przygotowanych przez organizacje i poznać możliwości wsparcia organizacji np. w formie wolontariatu, czy dowiedzieć się, jak założyć organizację, spotkać przedstawicieli urzędu dzielnicy i miasta. Wydarzenie miało na celu zwiększenie zainteresowania aktywnością lokalną oraz wsparcie oddolnych działań mieszkańców.

Południowo-Praskie Prezentacje 2023 odbyły się w formie pikniku organizacji pozarządowych, które mając do bezpłatnej dyspozycji stanowisko, mogły je wykorzystać w różnorodnej formie zaprezentowania swojej działalności: wystawy, krótkiego pokazu slajdów, konsultacji, dystrybucji ulotek, pokazów, warsztatów itp.

Piknik odbył się 18 czerwca 2023 roku w Parku Obwodu Praga AK w godzinach 12:00-17:00. Do udziału w pikniku zgłosiło się 48 wystawców - ostatecznie wzięło w nim udział 42 podmiotów, ze względu na kilka organizacji, które zrezygnowały z udziału w wydarzeniu.

Wystawcy pikniku przygotowali dla uczestników loterie, zabawy, konkursy. Informowali także na temat swojej działalności, promowali bezpłatną pomoc prawną i różne formy spędzania aktywnego, wolnego czasu. Poza tym organizacje przygotowały szereg atrakcji i animacji dla uczestników pikniku w każdym wieku: mapę Kamionka i zabawę związaną z lokalizowaniem dawnych zakładów przemysłowych, prezentacje oferty zajęć, tworzenie biżuterii, zajęcia plastyczne, informowanie na temat adopcji samotnych zwierząt, informowanie na temat zatrudniania osób z orzeczeniem o niepełnosprawności, zajęcia sprawnościowe, zajęcia malarskie, zabawy sensoryczne, komunikowanie o działalności domów sąsiedzkich, quizy historyczne, zabawy matematyczne, prezentacje obliczy bezdomności zwierząt, wystawa "Rewitalizacja na Kamionku", warsztaty taneczno-muzyczne, prezentacja krótkofalarstwa, konkursy piłkarskie, prezentacje technik harcerskich. Wystawiona była także łódź pokazowe i trenażery wioślarskie. Ponadto wystawcy zachęcali do udziału w swoich projektach, zachęcali do podjęcia wolontariatu, zawody sportowe w wielu dyscyplinach. Atrakcją był samochód z początków XX wieku oraz eksponaty z okresu Powstania Warszawskiego.

Ze względu na pozarządowy charakter wydarzenia, stanowiska gastronomiczne również były przygotowane przez NGO - Fundację Kobiety Wędrownie, czyli organizację skupiającą uchodźczynie z Bliskiego Wschodu i Ukrainy, które gotowały swoje lokalne, narodowe dania, a także Stowarzyszenie Otwarty Rower, które na co dzień prowadzi Kuchnię Otwarty Rower - w której zatrudnione są osoby wychodzące z różnych kryzysów, np. bezdomności lub osoby z niepełnosprawnościami.

Organizacje biorące udział w PPP miały możliwość wzięcia udziału w konkursie minigrantowym, w ramach którego mogły zawnieść wnioski o środki na materiały na animacje podczas pikniku. W konkursie mogły wziąć udział organizacje zarejestrowane lub posiadające siedzibę na terenie Pragi-Południe, a środki mogły być wydane na materiały niezbędne do prowadzenia animacji. Do konkursu zgłosiło się 10 organizacji. Nie wszystkie otrzymały możliwość skorzystania ze środków, ponieważ ich wnioski były niezgodne z regulaminem (wnioskowano np. na wyprodukowanie roll upu, czy gadżetów, kubków, smyczy - które nie są materiałami do prowadzenia animacji).

10. Rodzina Wspólna Sprawa V

Projekt był kontynuacją 4 poprzednich edycji inicjatywy. Fundacja Zwalczyć Nudę 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 śmieiej przybywały na nasze zajęcia.

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. W programie dla maluchów znalazły się:

- Zajęcia adaptacyjne,
- Zajęcia umuzykalniające
- Zajęcia ruchu wspierającego Weroniki Sherbrone.

Dla starszych dzieci zaproponowaliśmy:

- terapię ręki,
- TUS, czyli trening umiejętności społecznych,
- Robotyka,
- Eksperymenty.

Nie pozostajemy bez wsparcia dla rodziców, w tym dla mam, które korzystają z konsultacji, uczęszczają na jogę, integrują się z innymi podczas rodzinnych wydarzeń itd.

11. Warszawska Manufaktura Talentów 2023-24

Projekt „Warszawska Manufaktura Talentów 2023-2024” od początku skupiał się na przygotowaniu dla dzieci szkolnych serii zajęć, które nie tylko rozszerzają program szkolny,

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.

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.

- Wesołe eksperymenty - podczas warsztatów nawiązywaliśmy do przedmiotów ścisłych jak chemia, fizyka, biologia.
- Matematyka na wesoło - zajęcia rozszerzające program z matematyki w SP.
- Play with me - zajęcia z języka angielskiego.
- Przyjaciele Planety Ziemia - warsztaty ekologiczne, które rozszerzały zakres przyrody w szkole podstawowej z elementami nauki o człowieku, biologii
- Geniusze programowania - warsztaty z programowania i robotyki.
- Ścisłe umysły z szerokim horyzontem - zajęcia rozszerzające program fizyki, matematyki, w mniejszym zakresie chemii, które odbyły się dla dzieci starszych (6-8 klasa SP).
- Artystownia - zajęcia ogólnorozwojowe z zakresu sztuk pięknych, wzbogacone o: język polski, muzykę, teatr, plastykę, technikę.

12. 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.

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.

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:

- Warsztaty "Super Dzieciak" oraz kilkadziesiąt godzin indywidualnej pracy z dziećmi.
- Otwarty klub, czyli Klub dla Rodzin Zwalcz Nudę dostępny był dla uczestników i ich rodzin.
- Konsultacje psychologiczne i pedagogiczne dla rodzin i dzieci w formie grupowej (dla całych rodzin) jak i indywidualnych spotkań.
- Integracja Sensoryczna.

13. Widzę - Reaguję - Zmieniam III i IV

W 2023 roku prowadziliśmy III odsłonę projektu, a także rozpoczęliśmy IV edycję.

Gry miały wymiar edukacyjny, poszerzający horyzonty i perspektywę młodych ludzi. Dzięki wydarzeniom dzieci i młodzież nabyły wiedzę i umiejętności na temat praw człowieka, poznały perspektywę osób z niepełnosprawnościami, dowiedziały się także więcej na temat ekologicznego stylu życia.

Projekt WRZ jest dedykowany wszystkim społecznościom szkolnym w Warszawie, więc zależało nam, aby placówki z różnych dzielnic miały szansę wziąć w nim udział.

- Gra o prawach człowieka, wielokulturowości i różnorodności - Szkoła Podstawowa nr 157 im. Adama Mickiewicza na Mokotowie.
- Na dzieci czekali nasi animatorzy z przygotowanymi zadaniami:
 1. Ich też dotyczą uprzedzenia - każda drużyna w wyniku losowania otrzymała jedną ze sławnych ofiar hejtu: Viki Gabor, Qczaj albo Anja Rubik, a także hejterski, krzywdzący komentarz na ich temat znaleziony w Internecie. Ich zadaniem było odpowiedzenie na 3 pytania. Jeśli dodatkowo podali jakiś swój przykład znanej osoby, którą dotyka hejt i dlaczego on ją spotyka, otrzymywali dodatkowy punkt.
 2. Odróżnij opinię od hejtu - gracze mieli za zadanie ułożyć dwie wieże składające się z podpisanych klocków. Każda drużyna miała na wykonanie zadania 2 minuty. Trzymając te sznurki należało manipulować haczykiem tak, aby złapać klocek i go postawić jeden na drugim. Efektem końcowym były dwie wieże składające się z podpisanych klocków - jedna z opiniami, a druga z hejtami.
 3. Stwórz swoją własną konstytucję - uczennice i uczniowie zapoznawali się z Konstytucją RP, a następnie każda drużyna musiała zapisać na kartce wymyślone przez siebie maksymalnie 10 zasad, według których chcą funkcjonować w swoim idealnym świecie.
 4. Mam prawo do.... - na potrzeby tego zadania stworzyliśmy specjalne plansze z opisem praw dziecka. Po zapoznaniu się z nimi każda z drużyn musiała odpowiedzieć na 4 pytania. Później uczestnicy musieli dokończyć zdania "Mam prawo do..." i ustawić się w kolejności od najważniejszego do najmniej ważnego wg nich zdania.

5. Prawa i obowiązki dziecka - uczniowie i uczennice na początek oglądali krótki film z omówieniem praw i obowiązków dziecka, a następnie wykonywali zespołowy quiz wiedzy.
6. Różne interesy - ostatnie zadanie było ruchowe - uczestnicy musieli rozegrać krótki mecz piłki nożnej, umieszczeni w dmuchane kule - symbole baniek informacyjnych, w których na co dzień funkcjonujemy. Pomimo że każdy był w swojej bańce, uczestnicy musieli ze sobą współpracować, aby zdobyć punkty.
- "Strażnicy i Strażniczki Planety Ziemia" - była to gra otwarta dla wszystkich chętnych. W grze brały udział rodziny z dziećmi z minimum jedną osobą dorosłą.
 - Gracze mierzyli się z następującymi zadaniami:
 1. Namów innych, by zasilili szeregi Strażników i Strażniczek Planety Ziemia - przygotowanie plakatów ekologicznych, metodą kolażu.
 2. Hotel dla owadów - drużyny rozpoznawały gatunki owadów na zdjęciach, a następnie przygotowywały własny mini hotelik dla pszczoł.
 3. Ślad węglowy - drużyny zapoznawały się z materiałami edukacyjnymi dotyczącymi śladu węglowego, a następnie musiały wskazać produkt, który produkuje najmniej śladu węglowego czyli jest najbardziej ekologiczny.
 4. Żywność ekologiczna - gracze zapoznali się z najczęstszymi i najgroźniejszymi dla zdrowia pestycydami znajdującymi się w żywności. Ich zadaniem było następnie ułożenie rankingu owoców, które zawierają najwięcej pestycydów.
 5. Witaminy dla zdrowia i planety - uczestnicy dowiadywali się dlaczego dieta wegetariańska i wegańska jest dla naszej planety korzystniejsza, w tym m.in. ile litrów wody zużywa się do wyprodukowania kilograma mięsa. Zapoznali się z różnymi rodzajami diet, w tym np. fleksitariańską, w której ryby i mięso spożywa się sporadycznie. Uczestnicy gry mogli także się zważyć i zmierzyć, a potem obliczyć swoje BMI. Następnie przygotowywali koktajle na naszych blender bike'ach, czyli rowerach, do których podłączony jest blender. Kiedy się pedałuje - ostrza blendera się kręcą i powstaje blender.
 6. Ile rozkładają się odpady? W ramach tego zadania drużyny musiały obstarwić, ile czasu rozkładają się poszczególne odpady. Naszą walutą były zielone liście. Im więcej ich zebrali, tym więcej punktów mogli zdobyć.
 - Gra miejska "Zostań Ambasadorem/ką Dostępności". Na grze była obecna tłumaczka języka migowego. Do wykonania były zadania:
 1. Tor przeszkód na wózku - to jedno z najważniejszych i najatrakcyjniejszych zadań, więc nie może go zabraknąć na żadnej grze o niepełnosprawnościach. Zadanie prowadził nasz animator oraz ekspert w postaci szkoleniowca i osoby która na co dzień porusza się na wózku.
 2. Tor przeszkód z białą laską - to kolejne zadanie, którego nie może zabraknąć. Zadanie polega na przejściu toru z zasłoniętymi oczami, mając do dyspozycji białą laskę. W trakcie toru należy wykonać zadania, np. nalać wodę z dzbanka do kubka.
 3. Polski Język Migowy - w ramach tego zadania uczestnicy zapoznawali się z Polskim Językiem Migowym. Uczyli się także podstawowych zwrotów w tym języku. Na koniec czekał ich sprawdzian.

4. Warcaby dla niewidomych - gracze rywalizowali ze sobą grając w warcaby dla niewidomych, a więc z zasłoniętymi oczami, dowiadując się jednocześnie, że wiele zabaw, gier jest dostępnych w wersjach dla osób z niepełnosprawnościami.

5. Blind football - podobnie, jak w przypadku warcabów dla niewidomych, uczestnicy grali mecz w popularną paraolimpijską rozgrywkę, czyli blind football - z zasłoniętymi oczami. Pomagał im dzwoneczek umieszczony w piłce, który sygnalizował, gdzie ona jest, a także specjalne komendy, z których uczestnicy zostali wcześniej przeszkoleni.

6. Taniec bez dźwięków - nie wszystkie niepełnosprawności są widoczne gołym okiem - na przykład niepełnosprawność słuchu i tego dotyczyło to zadanie. Zadaniem graczy było zatańczenie z osobą niesłyszącą - jedną z osób w drużynie, która miała słuchawki wygłuszające i nie słyszała nic w okóło.

- Ta gra odbyła się podwójnie – w wersji pełnej i skróconej.

W ramach IV odsłony projektu odbyła się jedna gra miejska, dotycząca tolerancji, szacunku wobec innych, różnorodności. Ponieważ gra odbywała się pod koniec października, jej klimat nawiązał do popularnego święta Halloween. Całość miała na celu przybliżenie uczestnikom wartości szacunku, tolerancji i życzliwości, podkreślając jednocześnie, że każdy z nas, podobnie jak potwory w Halloween, kryje w sobie wyjątkowe i piękne wnętrza. Głównym przesłaniem wydarzenia było ukazanie, że wygląd zewnętrzny nie powinien być jedynym kryterium oceny. Pod maskami i kostiumami kryją się różnorodne i fascynujące wnętrza, podobnie jak w przypadku potworów w Halloween. Uczestnicy mieli okazję doświadczyć, że szacunek, tolerancja i życzliwość są kluczowe dla budowania pozytywnych relacji międzyludzkich.

14. Zwalcz Nudę na placu zabaw

Projekt Zwalcz Nudę na Placu Zabaw adresowany był do rodziców dzieci w wieku żłobkowym. Wzięło w nim udział wiele rodzin z małymi dziećmi, ale również ich starsze rodzeństwa (czego projekt nie wykluczał). Pojedyncze zajęcia cieszyły się dużym uznaniem wśród rodziców, czego dowodem były rozmowy z nimi oraz częstotliwość uczestnictwa. Dzieci wychodziły z zajęć radosne i zadowolone. Z opowieści rodziców wynika, że chętnie powtarzały poznane aktywności w domach. Naszym założeniem projektu była nie tylko udana aktywność dzieci, ale także włączanie w te aktywności rodziców oraz ich pedagogizacja. Dorośli chętnie dowiadywali się nowych rzeczy i spędzali czas ze swoimi pociechami. W przerwie, gdy dzieci miały możliwość swobodnej zabawy na placu zabaw, ich rodzice często dopytywali o proponowany w danym dniu obszar lub oczekiwali rad dotyczących wychowywania ich dzieci. Rodzice otwarcie mówili, że szukali tego typu zajęć, że są szczęśliwi, że mogą w nich uczestniczyć. Sugerowali, że chętnie uczestniczyliby również wcześniej (tak od maja). Potraktowali projekt jako adaptację do żłobka/przedszkola. Cieszyli się, że dzieci mogły spędzić czas z rówieśnikami, oswoić się z nowym miejscem i dobrze przy tym bawić.

15. Zwalcz Nudę ze Wspólnym Podwórkiem

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.

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,
- zajęcia edukacyjne uwzględniające 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.
- Zajęcia wspierające rozwój dzieci i młodzieży, w tym: zajęcia grupowe i indywidualne. 7 dzieci uczestniczyła w indywidualnych terapiach Integracji Sensorycznej.
- Zajęcia grupowe - Trening Zastępowania Agresji i Trening Uwagi.

16. Inne wydarzenia okolicznościowe

W 2023 roku zrealizowaliśmy dwie gry miejskie we współpracy i na zlecenie Urzędu Dzielnicy Ursynów:

- Misja Kosmiczna na Ursynowie
- Tajemnica Ursynowa