

SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI INICJATYWY REALIZOWANEJ W RAMACH PROGRAMU „WSPARCIE INICJATYW PORADNICZYCH”

Nazwa inicjatywy:	Sięgnij poMOC !
Nazwa grupy/organizacji:	Dajemy poMOC
Nazwa patrona:	FUNDACJA POWIEDZBOGUTAK
Numer umowy:	NR WIP/16/WM/2025
Czas trwania umowy:	01.06.2025- 30.11.2025 6 miesięcy
Kwota przyznanej dotacji:	10 000 zł
Kwota wydatkowanej dotacji:	10 000 zł

I.CZĘŚĆ MERYTORYCZNA

1. Opis zrealizowanej inicjatywy. Prosimy o przedstawienie na max 1 stronę opisu zrealizowanego przedsięwzięcia, uwzględniając:

- cel inicjatywy
- przeprowadzone działania i miejsce realizacji inicjatywy
- osiągnięte efekty i korzyści dla odbiorców usług poradniczych.

Opis będzie wykorzystany do zamieszczenia na stronie www Operatora oraz w prezentacji składanej do NIW.

Celem inicjatywy było zapewnienie bezpłatnego wsparcia psychologicznego, rodzinno-pedagogicznego oraz prozdrowotnego dla mieszkańców Olsztyna, zagrożonych wykluczeniem społecznym. Spotkania indywidualne odbywały się w Poradni u Franciszka na Zatorzu, oraz online, poradnictwo grupowe odbywało się w Sali Jose przy Parafii Chrystusa Króla Wszechświata, ul. Wyspiańskiego 4 w Olsztynie.

W ramach Inicjatywy Sięgnij poMOC ! zrealizowano 70 konsultacji indywidualnych oraz 7 spotkań poradnictwa grupowego :

Sens życia z perspektywy młodego człowieka
uczestnicy spotkania zyskali przestrzeń do otwartego, bezpiecznego dialogu o wartościach, marzeniach i trudnościach młodych ludzi, lepiej zrozumieli, jak młode pokolenie postrzega sens życia w świecie pełnym presji, niepewności i zmian, poszerzyli samoświadomość poprzez refleksję nad własnymi wartościami, celami i doświadczeniami, doświadczyli ważnej wymiany perspektyw między dorosłymi a młodzieżą, nauczyli się patrzeć na wyzwania młodych ludzi z większą empatią, uważnością i zrozumieniem.

Spotkanie dla małżeństw i osób pragnących pogłębić relację
uczestnicy spotkania poprawili jakość wzajemnej komunikacji, rozwinęli umiejętność

aktywnego słuchania, nauczyli się konstruktywnego rozwiązywania konfliktów, wzmocnili poczucie bliskości i współpracy w relacji, zwiększyli świadomość własnych emocji, otrzymali wsparcie grupowe, dzięki czemu poczuli, że ich wyzwania są zrozumiałe i podzielane przez innych, co zmniejszyło poczucie osamotnienia w trudnościach.

Depresja - czym jest i jak sobie z nią radzić?

uczestnicy spotkania uzyskali lepsze zrozumienie przyczyn, objawów i mechanizmów depresji oraz lęku, poznali praktyczne sposoby radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi i obniżonym nastrojem, zwiększyli poczucie bezpieczeństwa i wsparcia poprzez udział w grupie.

Ciało i dusza człowieka w kontekście psychoterapii

uczestnicy spotkania pogłębili świadomość połączenia między ciałem a psychiką, lepiej zrozumieli, jak emocje i stres wpływają na ciało oraz jak ciało sygnalizuje potrzeby psychiczne, poznali techniki wspierające równowagę psychofizyczną (m.in. relaksację, oddech, pracę z napięciem), zwiększyli uważność na własne odczucia cielesne i emocjonalne.

Wiara jako zmiana perspektywy postrzegania siebie oraz drugiego człowieka

uczestnicy spotkania pogłębili rozumienie, w jaki sposób wiara może wpływać na sposób postrzegania siebie i innych, odkryli duchową perspektywę jako źródło siły, nadziei i wewnętrznej przemiany, nauczyli się patrzeć na siebie z większą łagodnością, akceptacją i poczuciem sensu, poszerzyli świadomość dotyczącą tego, jak wartości duchowe mogą wspierać proces terapeutyczny i relacje.

Jak trudne doświadczenia z dzieciństwa wpływają na nasze życie

uczestnicy spotkania lepiej zrozumieli, w jaki sposób doświadczenia z dzieciństwa wpływają na ich obecne emocje, relacje i sposób reagowania, odkryli źródła swoich schematów i trudności, co pozwoliło im spojrzeć na siebie z większą świadomością i zrozumieniem, nauczyli się identyfikować własne zasoby, które mogą wspierać proces radzenia sobie z konsekwencjami dawnych przeżyć.

Wychowanie dzieci w rodzinie

uczestnicy spotkania poszerzyli swoją wiedzę i umiejętności wychowawcze, nauczyli się skuteczniejszych sposobów reagowania na trudne zachowania dzieci, zdobyli praktyczne narzędzia wspierające rozwój emocjonalny i społeczny dziecka, mogli wymienić się doświadczeniami z innymi rodzicami, co obniżyło poczucie izolacji i dało nowe perspektywy na wychowanie dzieci w rodzinie.

2. Kim byli odbiorcy inicjatywy?

Opis grupy/grup odbiorców	Liczba osób	Opis wsparcia (zakres), w tym rodzaj udzielonego wsparcia (indywidualne/grupowe) oraz forma (bezpośrednie, online, telefoniczne, e-mailowe)
Poradnictwo indywidualne	10	Poradnictwo indywidualne bezpośrednie i online
Poradnictwo indywidualne-wolontariat	25	Poradnictwo indywidualne bezpośrednie
Poradnictwo grupowe	60	Poradnictwo grupowe bezpośrednie-7 spotkań
ŁĄCZNA LICZBA ODBIORCÓW	95	

Jeżeli liczba odbiorców odbiega od planowanej we wniosku, prosimy o krótkie wyjaśnienie.

W Inicjatywie wzięło udział więcej uczestników niż zaplanowano. W związku z tym, iż 1 uczestnik mógł wziąć udział w 3 poradnictwach grupowych i 3 spotkaniach indywidualnych ciężko było zaplanować wiążącą liczbę uczestników.

Czy inicjatywa była realizowana w trudnych warunkach, tj.: tylko na obszarze wiejskim lub tylko miejscowości do 25 tys. mieszkańców i/lub kieruje działania tylko do osób zagrożonych wykluczeniem społecznym?

Tak. Inicjatywy poradnicze były kierowane TYLKO do osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Warunkiem udziału w projekcie było złożenie oświadczenia potwierdzającego, że uczestnik spełnia w/w kryterium oraz przeprowadzenie wywiadu.

3. Łączna liczba godzin udzielonych porad: 91 godzin

Jeżeli liczba odbiega od planowanej we wniosku, prosimy o krótkie wyjaśnienie.

Poradnictwo indywidualne- zaplanowano 26 godzin , zrealizowano 26 godzin
Poradnictwo indywidualne- wolontariat- zaplanowano 40 godzin, zrealizowano 44 godziny
Poradnictwo grupowe- zaplanowano 8 spotkań (5 po 3 godziny i 3 po 2 godziny) łącznie 21 godzin, zrealizowano 7 spotkań x 3 godziny = 21 godzin

W jaki sposób prowadzili Państwo ewidencję liczby odbiorców oraz liczby godzin udzielonego wsparcia?

Poradnictwo indywidualne- umowa zlecenie , karta poradnictwa/ doradztwa indywidualnego
Poradnictwo indywidualne- wolontariat- porozumienie o wykonywaniu świadczeń wolontarystycznych, ewidencja czasu pracy wolontariusza
Poradnictwo grupowe - umowa zlecenia, lista obecności do doradztwa grupowego

4. Pozostałe rezultaty:

Nazwa rezultatu	Planowana liczba we wniosku	Faktycznie zaangażowana	Krótki opis (w tym uzasadnienie zmiany w stosunku do wniosku)	Sposób monitorowania rezultatu
Liczba osób bezpośrednio zaangażowanych w realizację inicjatywy (doradcy, trenerzy, personel)	13	Łącznie : 8 osób Ewa Reut 2x członek grupy nieformalnej i specjalista. Członkowie grupy nieformalnej – 3 Patron- 1 Wykwalifikowani specjaliści do prowadzenia	Wykwalifikowani specjaliści do prowadzenia poradnictwa indywidualnego i grupowego,. Rozbieżność wynika z zapotrzebowania skierowania poradnictwa indywidualnego	Umowa zlecenie, umowa o świadczenie usług, porozumienie o wykonywaniu świadczeń wolontarystycznych, zestawienie udzielonego

		poradnictwa indywidualnego i grupowego- 5	tylko do psychotraumatologa, gdyż takie było zapotrzebowanie, spowodowane rozwiązaniem umowy z innym wolontariuszem pracującym w Poradni z osobami dorosłymi.	doradztwa, faktura.
Liczba wolontariuszy zaangażowanych w realizację inicjatywy	10	7	Wolontariusze pracowali przy organizacji poradnictwa grupowego- przygotowanie i sprzątnięcie sali, wsparcie dla uczestników wymagających pomocy oraz dystrybucji ulotek i plakatów. Rozbieżność wynikała z braku potrzeby zaangażowania dodatkowych osób w świadczenie usług, gdyż wszystkie 7 osób było bardzo zaangażowane.	porozumienie o wykonywaniu świadczeń wolontarystycznych, zbiorcza karta ewidencji czasu pracy wolontariuszy, ewidencja czasu pracy wolontariusza
Liczba partnerów zaangażowanych do realizacji inicjatywy	1	1	Partner Parafia Chrystusa Króla Wszechświata, ul. Wyspiańskiego 4 w Olsztynie-	Oświadczenie Partnera/ darczyńcy nr 1-4

			ks. Cordian Szwarc	
Ankieta ewaluacyjna	70	63	Nie wszyscy uczestnicy wypełnili ankietę	Ankieta ewaluacyjna

5. Co realizacja inicjatywy dała odbiorcom? Jak zmieniła się ich sytuacja?

Realizacja inicjatywy dostarczyła odbiorcom szerokiego wsparcia psychologicznego, emocjonalnego, relacyjnego i duchowego. Uczestnicy zyskali bezpieczną przestrzeń do rozmowy, refleksji i wymiany doświadczeń. Inicjatywa umożliwiła im: **zwiększenie samoświadomości** – lepsze rozumienie swoich emocji, potrzeb, schematów oraz wpływu przeszłych doświadczeń na obecne życie, **rozwój umiejętności komunikacyjnych**, które pomagają tworzyć bardziej harmonijne relacje w rodzinie, małżeństwie i środowisku społecznym, **zdobycie praktycznych narzędzi** do radzenia sobie z depresją, lękiem, stresem i napięciem, **pogłębienie świadomości ciała i psychiki**, co ułatwia regulowanie emocji i dbanie o dobrostan, **wewnętrzne wzmocnienie**, poprzez doświadczenie akceptacji, zrozumienia i wspólnoty, **poszerzenie perspektywy życiowej**, dzięki rozmowom o wartościach, sensie, duchowości i tożsamości, **lepsze zrozumienie dzieci i młodzieży**, ich wyzwań i sposobów funkcjonowania, **wymianę doświadczeń** z innymi, dzięki czemu poczuli, że ich problemy są zrozumiałe i powszechne, a oni sami nie są w nich osamotnieni. Dzięki uczestnictwu w inicjatywie uczestnikom: **zwiększyło się poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego**, **zmałało poczucie izolacji i bezradności**, zwłaszcza u osób doświadczających trudności psychicznych lub relacyjnych, **poprawiła się jakość ich relacji** – zarówno małżeńskich, rodzinnych, jak i międzypokoleniowych, **zwiększyła się zdolność do radzenia sobie z trudnymi emocjami**, co przełożyło się na większą stabilność w codziennym życiu, **wzrosła pewność siebie i poczucie sprawczości**, **uczestnicy zaczęli lepiej rozumieć swoje zachowania i reakcje**, co ułatwia podejmowanie bardziej świadomych decyzji, **młodzi ludzie odzyskali poczucie, że ich głos ma znaczenie**, a dorośli – że mogą wspierać młode pokolenie w bardziej empatyczny sposób, **rodzice poczuli większą kompetencję wychowawczą**, a pary – większą bliskość i umiejętność konstruktywnego dialogu, **wiele osób odkryło swoje zasoby**, które pomagają im budować zdrowsze wzorce i radzić sobie z obciążeniami wyniesionymi z przeszłości, **uczestnicy doświadczyli realnej zmiany w sposobie postrzegania siebie i innych**, co jest fundamentem dalszego rozwoju psychicznego.

6. Promocja inicjatywy. Gdzie i jak promowali Państwo inicjatywę? Prosimy o opis i wskazanie linków do informacji promocyjnych (postów w mediach społecznościowych, stron www, materiałów video na YouTube, itp.)

Inicjatywa była promowana poprzez: radio- informacja , dystrybucję ulotek oraz plakatów z informacjami o dostępnych działaniach były umieszczone w miejscach publicznych: ośrodkach zdrowia, centrach społecznych, poradniach leczenia uzależnień, parafiach, MOPS-ach, Zespole Szkół Samochodowych.

Promocja na mediach społecznościowych (Facebook)- link do fb Poradni u Franciszka na Zatorzu:

https://www.facebook.com/PoradniaFranciszkaNaZatorzu?locale=pl_PL

Franciszkanie z Zatorza Parafia Chrystusa Króla w Olsztynie, informacja w ogłoszeniach parafialnych.

Informowanie o projekcie osoby korzystające ze wsparcia w Poradni u Franciszka na Zatorzu.

7. Kontynuacja inicjatywy. Czy i w jaki sposób planują Państwo kontynuację inicjatywy? W jakim wymiarze będzie realizowana i finansowana?

Będziemy nadal kontynuować poradnictwo indywidualne i grupowe poszukując źródeł finansowania. Mamy w Poradni nowych specjalistów (logopeda, terapeuta pracujący z parami). W przyszłym roku planujemy przeniesienie do nowego lokalu w którym jednocześnie będzie mogło odbywać się więcej niż 1 konsultacja w tym samym czasie. Przeprowadzona ewaluacja wskazała potrzebę kontynuacji poradnictwa indywidualnego, grupowego a także uczestnicy zadeklarowali chęć udziału w warsztatach i konferencjach.

8. Czy wystąpiły jakieś problemy z realizacją inicjatywy?

Nie

9. W jaki sposób zapewniona została dostępność projektu dla osób ze szczególnymi potrzebami?

Projekt zakładał zapewnienie dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Już na etapie rekrutacji do projektu, która była prowadzona w postaci telefonicznej i e-mailowej został stworzony formularz rekrutacyjny, w którym znajdowały się pytania dotyczące zbadania potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami w celu zminimalizowania przeszkód. W ofercie zaplanowano zarówno poradnictwo stacjonarne grupowe, poradnictwo stacjonarne indywidualne oraz poradnictwo online aby osoby mogły dostosować najlepszą dla siebie opcję. Osoby nie mające możliwości przemieszczenia się mogły skorzystać z konsultacji online. Miejsce realizacji projektu było wolne od barier poziomych i pionowych. W celu zapewnienia dostępności projektu osobom ze szczególnymi potrzebami, Wnioskodawca zastosował indywidualne podejście do uczestników zgłaszających potrzeby np. zapewnienie wygodnych miejsc blisko prowadzącego dla osób starszych, które zgłaszały problemy ze wzrokiem i słuchem , jak również potrzebowały wygodnego miejsca do siedzenia.

II.CZĘŚĆ FINANSOWA

9. Zestawienie wydatków (koszty poniesione w trakcie realizacji umowy)

	Dotacja Wip			Wkład FINANSOWY			wkład własny OSOBOWY			ŁĄCZNIE		
Rodzaj kosztu /z wniosku/ <i>można dodać kolejne wiersze</i>	Koszty planowa- ne	Koszty ponie- sio- ne	Różnica	Koszty planowa- ne	Koszty ponie- sio- ne	Różnica	Koszty planowa- ne	Koszty ponie- sio- ne	Różnica	Koszty planowane	Koszty poniesione	Różnica
Koszty merytoryczne:	8400	8400	0	-	322,70	322,70	8700	9300	600	17100	18022,70	922,70
Umowa zlecenie/faktura/ honorarium prowadzący doradztwo grupowe 7 spotkań x 3 h x 200 zł	3000	4200	1200	-	-	-	-	-	-	3000	4200	1200
Umowa zlecenie/faktura/ honorarium prowadzący doradztwo grupowe 1 grupa, 3 spotkania x 2 h x 200 zł	1200	0	-1200	-	-	-	-	-	-	1200	0	-1200
Poradnictwo indywidualne online 26 h x 130 zł	3380	3380	0	-	-	-	-	-	-	3380	3380	0
poradnictwo indywidualne stacjonarne- wolontariat 40 h x 150 zł	-	-	-	-	-	-	6000	6600	600	6000	6600	600
wolontariat – prace administracyjno-pomocnicze- 54 h x 50 zł	-	-	-	-	-	-	2700	2700	0	2700	2700	0
Plakaty i ulotki	300	300	0	0	319,80	319,80	-	-	-	300	619,80	319,80
Poczęstunek 7 spotkań	520	520	0	0	2,90	2,90	-	-	-	520	522,90	2,90
Koszty administracyjne:	1600	1600	0	-	-	-	-	-	-	1600	1600	0
Usługi księgowe 6x100 zł	600	600	0	-	-	-	-	-	-	600	600	0
Wynagrodzenie koordynatora projektu 20 h x 50 zł	1000	1000	0	-	-	-	-	-	-	1000	1000	0
SUMA	10000	10000	0	-	322,70	322,70	8700	9300	600	18700	19622,70	922,70

Oświadczamy, że:

1. Od daty zawarcia umowy nie zmienił się status prawny patrona.

2. Wszystkie podane w sprawozdaniu informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym.
3. Wszystkie koszty wymienione części drugiej sprawozdania zostały faktycznie poniesione.
4. Poniesione wydatki nie zostały rozliczone z innych źródeł.
5. Wydatki wykazane w sprawozdaniu zostały rozliczone zgodnie z zasadami rachunkowości.

..... /podpisy osób upoważnionych do reprezentowania Patrona/

Załączniki:

1. Zestawienie poniesionych kosztów (plik excel)
2. Kopia/egzemplarz publikacji/broszury/ulotki powstałej w ramach inicjatywy
3. Skany/kopie materiałów promocyjnych
4. Dokumentacja zdjęciowa
5. Zgody autorów zdjęć
6. Zgody na wykorzystanie wizerunku