

ASOCIATIA RESPIRO

respiro
www.respiro.ro

| | |
|--|-----------|
| ASPECTE TEHNICE | 03 |
| 01. Statutul juridic | 05 |
| 02. Data înființării | 05 |
| 03. Nr. înregistrare registrul fundațiilor și asociațiilor | 05 |
| 04. Date de identificare | 06 |
| 05. Domeniu de activitate | 06 |
| 06. Reprezentant legal | 06 |
| 07. Membri fondatori | 06 |
| 08. Echipa respiro | 07 |
| CE ESTE ȘI CE FACE? | 09 |
| 01. Viziune | 11 |
| 02. Misiune | 11 |
| 03. Valori | 11 |
| 04. Proiecte | 12 |
| 05. Direcții de activitate | 13 |
| PORTOFOLIU, REZULTATE, CIFRE | 15 |
| 01. Tabere Respiro | 17 |
| 02. Proiect european | 20 |
| 03. Respiro schools | 22 |
| 04. Asociația Respiro | 26 |
| 05. Respiro Lounge | 28 |
| 06. Respiro Help | 30 |
| 07. Respiro Books | 32 |
| 08. Respiro Learning | 33 |
| 09. Respiro Time | 34 |
| 10. Respiro GroUp | 36 |
| 11. Respiroteca | 37 |
| FINANCIAR | 39 |
| CE SPUN ALȚII DESPRE NOI | 43 |
| 01. Parteneri | 44 |
| 02. Beneficiari | 46 |
| PARTENERI | 49 |

ASPECTE **TEHNICE**

01.

STATUTUL JURIDIC

Asociația Respiro este o organizație cu personalitate juridică română de drept privat, independentă, non-guvernamentală, fără scopuri politice și își desfășoară activitatea, pe domeniul Educației non-formale, în conformitate cu legislația română în vigoare.

02.

DATA ÎNFIINȚĂRII

06.06.2014

Hotărâre judecătorească nr. 89

03.

NR. ÎNREGISTRARE REGISTRUL FUNDAȚIILOR ȘI ASOCIAȚIILOR

17273/A/2014

04.

DATE DE IDENTIFICARE

CIF: 33421979

Str. Doamnei, nr. 3

05.

DOMENIU DE ACTIVITATE

Educație non-formală

06.

REPREZENTANT LEGAL

Gabriel Iarca

07.

MEMBRI FONDATORI

Gabriel Iarca

Ovidiu Pascu

Robert Mandache

08.

ECHIPA RESPIRO



GABRIEL IARCA
Președinte



ADRI MIRON
Manager Financiar



ROBERT MANDACHE
Vicepreședinte



ALIN SÎRBU
Graphic Designer



RAMONA DRAGOMIR
Manager General



ALMA VASILESCU
Psiholog Educațional



FILIP POPOVICI
*Manager Proiect
Respiro Help*



MARIUS DORCEA
*Coordonator
Proiect European*



IONEL CALOTĂ
*Manager Proiect
Respiro School*



RĂDUCU POPA
Programator

ADRESA

*Str. Biserica Doamnei, nr. 3,
sector 3, București, România*

TELEFON

0747170050

WEBSITE

www.respiro.ro

EMAIL

secretariat@respiro.ro

FACEBOOK

facebook.com/RespiroNGO

INSTAGRAM

instagram.com/respiro.ro

CE
ESTE
și
CE
FACE?

Asociația Respiro este o asociație neguvernamentală și nonprofit care are ca obiectiv principal dezvoltarea socio-emoțională, intelectuală și spirituală a tinerilor cu vârste cuprinse între 18-30 de ani, aflați în situații de criză sau/și dornici să se dezvolte.

Prin proiectele pe care le desfășoară, Asociația Respiro își propune să ofere tinerilor beneficiari experiențe care să aibă un impact pozitiv asupra dezvoltării acestora prin programe psiho-educative, servicii de consiliere psihologică, realizarea de seminarii, cursuri, dezbateri, prezentări și tabere care să răspundă nevoilor și întrebărilor specifice vârstelor lor.

01. viziune

Tineri echilibrați emoțional, dezvoltați intelectual și spiritual.

02. misiune

Oferim tinerilor aflați în situații de criză și/sau dornici să se dezvolte, instrumentele și contextul de care au nevoie pentru schimbare și formare, în momentul și în modalitatea de care au nevoie.

03. valori

Libertate, împlinire, potențial, schimbare, pasiune, creștere, leadership, implicare socială.



04. proiecte

1. RESPIRO HELP

Platformă de consiliere.

2. RESPIRO SCHOOLS

Seminare în școli, tabere pentru elevi și convenția profesorilor.

3. RESPIRO LOUNGE

Evenimente și cursuri pentru studenți.

4. RESPIRO GROUP

Platformă online de dezvoltare emoțională, intelectuală și spirituală.

05. direcții de activitate

CONSILIERE

Obiectivul acestei direcții de activitate este de a sprijini în mod profesionist fiecare persoană care dorește să renunțe la anumite obiceiuri negative, să treacă peste traume sau să își dezvolte abilități psihologice necesare succesului personal. În acest sens Respiro acționează prin intermediul platformei de consiliere și cabinetului de consiliere Respiro Help.

EDUCAȚIE

Direcția de activitate vizată este oferirea instrumentelor necesare pentru schimbarea vieții în bine sau de a echipa/potența alți influențatori sociali. Respiro acționează prin următoarele proiecte: Respiro schools prin intermediul seminarelor în școli și taberele pentru profesori, respiro learning, respiro books, respiro live, respiro time.

EXPERIENȚE

Obiectivul acestei direcții de activitate este de a oferi, fiecărei persoane vizate, contexte și experiențe relevante (spații și evenimente de recreere, tabere, concerte etc), prin intermediul cărora se va facilita interacțiunea socială și însușirea de noi obiceiuri sănătoase, oferindu-se astfel o direcție ascendentă a vieții. În cadrul acestei direcții de activitate, Respiro acționează prin intermediul următoarelor proiecte: Respiro Lounge, Respiro Caravan, Respiro Schools prin taberele pentru elevi și studenți.

PORTOFOLIU,
REZULTATE,
CIFRE

respiro  

COMUNITATE ONLINE



peste
3.600
urmăritori



peste
52.800
urmăritori

UTILIZATORI UNICI PE SITE-UL RESPIRO.RO

| | |
|------|---------|
| 2015 | 41.265 |
| 2016 | 91.362 |
| 2017 | 90.000 |
| 2018 | 173.218 |
| 2019 | 195.036 |
| 2020 | 462.692 |

01.

tabere respiro

TABĂRĂ RESPIRO PENTRU ELEVI

4 ediții organizate, în perioada 2015-2020, la Centrul Respiro de la Moieciu, pentru elevii din județele: Dâmbovița, Prahova, Constanța, Ialomița, București, Buzău, Călărași, Brăila.

Specificul taberei a fost de dezvoltare personală, cunoaștere de sine și abilităților sociale.

- 2015** 54 de elevi, 5 profesori, 3 părinți însoțitori;
- 2016** 78 de elevi și 12 profesori;
- 2017** 90 de elevi și 12 profesori;
- 2018** 140 de elevi și 20 de profesori;
- 2019** 150 de elevi;
- 2020** 31 de elevi.

TABĂRĂ REFRESH YOURSELF

2 ediții, pentru studenți, desfășurate în 2018 și 2019, la centrul Respiro de la Moieciu. Tabere de dezvoltare socio-emoțională.

- 2018** 80 de participanți;
- 2019** 60 de participanți.

TABERE SOR

2 ediții organizate în 2015 și 9 ediții realizate în perioada 2018-2019. Scopul a fost conștientizarea copiilor despre importanța protejării speciilor pe cale de dispariție și a zonelor protejate.

- 2015** 2 tabere desfășurate în proximitatea lacului Strachina, cu un total de 60 de participanți.
- 2018** 5 tabere, două în zona ariei protejate Iași, două în județul Călărași și una în jud Ialomița loc. Țândărei. Au adunat 379 de participanți.
- 2019** 4 tabere organizate în județul Iași:
 - Fălticeni - 50 de participanți;
 - Hârlău - 50 de participanți;
 - Bădeni - 50 de participanți;
 - Techirghiol - 50 de participanți.

TABĂRĂ DE CONSILIERE PREMARITALĂ

2 ediții, 2018 și 2019, susținute la Sinaia.

- 2018** - 4 cupluri participante;
- 2019** - 7 cupluri participante.

02. proiect european



STEP BY STEP

Proiect desfășurat în perioada februarie - decembrie 2015, a promovat cultura antreprenorială în rândul a 400 de tineri. Din cei 400 de candidați, în luna mai 2015, pe baza unei selecții, 40 de tineri au beneficiat de o finanțare de 25.000 Euro, pentru propriul plan de afaceri. În urma acestui proiect au fost create 40 de firme și 80 de noi locuri de munca, firme care vor fi monitorizate pe o perioadă de 3 ani.

SMART BUSINESS

Se desfășoară în perioada 2018-2021 și este un proiect care susține înființarea și dezvoltarea a 42 de noi afaceri care urmează să creeze 84 de noi locuri de muncă. Respiro gestionează direct 10 astfel de afaceri. Prin înființarea celor 10 firme s-au create 20 de noi locuri de muncă, respectiv 6 în județul Argeș și 14 în județul Dâmbovița.

03.

respiro schools

Proiectul pe care noi îl propunem inspectoratelor școlare și școlilor, pentru a ajuta pe elevi și profesori. Seminarele de la orele de dirigenție, taberele de vară, convențiile cu profesorii, sunt activitățile care au adus multe satisfacții atât nouă ca organizatori, cât și beneficiarilor.



COLABORARE CU INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Prin intermediul Asociației Respiro, s-au dezvoltat diferite seminare, tabere, pentru copii, dar și sesiuni de instruire pentru profesori.

SEMINARE ÎN ȘCOLI

În prezent Respiro are parteneriate încheiate cu un număr de 122 de școli din județele Buzău, Ialomița, Călărași, Brăila, Constanța, Dâmbovița, Prahova și București. În acest proiect sunt implicați 135 traineri.

- 2015** 2.400 de elevi;
- 2016** 4.300 de elevi;
- 2017** 5.000 de elevi;
- 2018** 6.000 de elevi;
- 2019** 4.500 de elevi;
- 2020** 2.557 de elevi.

Tematicile seminarelor au fost:

- Bunele maniere,
- Modele,
- Cele 10 nevoi umane,
- Efectele negative ale tehnologiei asupra creierului uman,
- Drumul spre o carieră de succes,
- Cele 5 secrete ale succesului,
- The Best,
- Dezvoltarea personală și managementul timpului,
- Relativitatea iubirii într-un secol modern,
- Tânăr de succes.

CONVENTIA PROFESORILOR

6 ediții în perioada 2014 - 2019, la centrul Respiro de la Moieciu.

- 2014** 50 de participanți;
- 2015** 50 de cadre didactice, directori și inspectori;
- 2016** 96 de profesori, directori și inspectori școlari;
- 2017** 120 de profesori, directori de școli și inspectori școlari;
- 2018** 200 de profesori;
- 2019** 150 de profesori.

Profesorii au fost cadre didactice din domeniul gimnazial și liceal din județele: Dâmbovița, Constanța, Prahova, Brăila, Ialomița, Călărași, Buzău și București.

ORĂȘELUL COPIILOR

2 ediții realizate în anii 2016-2017.

- 2016** în comuna Cocorăștii Colț și au participat 300 de elevi;
- 2017** în Dor Mărunt adunând un număr de 400 de elevi.

FINTIN

Proiect de educație financiară finanțat de Raiffeisen Bank prin programul de granturi „Raiffeisen Comunități 2016” și vizează desfășurarea unui curs de educație financiară. S-a desfășurat în 2 ediții, în perioada 2016-2017, iar în cadrul proiectului s-au înscris 200 de elevi interesați de educația financiară.

04.

ASOCIAȚIA
respiro



SEMIMARATON

3 ediții organizate în Târgoviște în perioada 2016-2018.

2016 500 de participanți,

2017 700 de participanți,

2018 1.000 de participanți cu vârste cuprinse între 10 și 60+.

Au fost organizat în parteneriat cu Consiliul Județean și Primăria orașului Târgoviște. Participanții au fost din 10 județe cu vârste cuprinse între 10 și 60+. Probele de 2,5, 5, 10 și 21 km.

PARTENERIAT CU ORGANIZAȚIA YOUTH ALIVE DIN SUA

În perioada 2017 - 2019 Asociația Respiro a încheiat un nou parteneriat cu Youth Alive, construind pentru aceștia site-urile, conținutul online, o platformă de lucru pentru liderii din toată lumea ai organizației și o aplicație mobilă. Astfel Respiro a reușit să-și externalizeze 3 proiecte și anume Respiro Books, Respiro Time, Respiro Learning.

PROIECT DE ECOLOGIZARE

Desfășurat în parteneriat cu SOR pe 12 oct 2014, la periferia localității Murgeanca. În proiect Au participat 75 de elevi și profesori din localitățile din împrejurimi.

05.

respiro
lounge



2016

- 82 de workshop-uri,
- 24 seminare,
- 2 seri de film,
- 2 miniconcerte,
- 20 de serate
- alte activități în regim de închiriere. În cadrul acestor evenimente am interacționat cu aprox 1.500 de persoane.

2017

- 60 de workshop-uri,
 - 30 de seminare,
 - 8 seri de film,
 - 40 de seri de jocuri,
 - 20 seri de colorat,
 - 10 seri de #respiroLab.
- În cadrul acestor evenimente am interacționat cu aprox 3.000 de persoane.

2018

- 31 de seri de boardgames,
 - 25 seri de colorat,
 - 8 workshop-uri de caligrafie,
 - peste 100 de evenimente din mai multe domenii.
- Toate aceste evenimente au adunat un număr de aproximativ 2.000 de participanți.

2019

- 51 de ateliere de psihologie și dezvoltare personală,
 - 39 seri de joc,
 - 28 de seri culturale și spirituale.
- Am interacționat prin intermediul acestor evenimente cu 1.186 persoane.

2020

- 23 de evenimente, în perioada 13.01.2020 - 02.03.2020 cu un total de 238 de participanți.

online 06. respiro help

Platformă de consiliere online, unde tinerii apelează la echipa noastră de psihoterapeuți și consilieri fiind ajutați să gestioneze situațiile de criză și să își regăsească echilibrul emoțional.

CAMPANIE CONSILIERE COVID

Desfășurată în perioada 14.03.2020 - 20.05.2020 campania a avut scopul de a oferi sprijin persoanelor de orice vârstă afectate de izolarea impusă de Covid-19. Au existat 60 de solicitări, iar cei 13 consilieri implicați au oferit aproximativ 200 de ședințe.

CONSILIERE ONLINE

Respiro oferă consiliere online prin intermediul platformei disponibile pe respiro.ro/consiliere.

- 2015** au fost preluate 67 de întrebări (*oct.-dec.*);
- 2016** au intrat în contact online cu consilierii 844 de tineri, unii dintre aceștia revenind cu întrebări. Pe site s-au înregistrat 447 de întrebări, 503 întrebări fulger și 26 de întrebări publice;
- 2017** s-a răspuns la 1.552 de solicitări din partea utilizatorilor;
- 2018** platforma a înregistrat 1.101 întrebări;
- 2019** 753 cazuri online și 16 cazuri preluate în cabinet (343 ședințe consiliere);
- 2020** 1.949 cazuri online și 995 ședințe cabinet/video.

online
07.
respiro
books

Prin intermediul proiectului Respiro Books punem la dispoziția utilizatorilor de pe site un număr de 36 de e-books.

Număr materiale descărcate/an:

2016 7.300;
2017 8.362;
2018 7.200;
2019 7.850;
2020 39.829.



online
08.
respiro
learning

Prin intermediul acestui proiect oferim 19 cursuri gratuite din domenii precum educația financiară, dezvoltare personală și psihologie.

Număr participanți/an:

2016 848;
2017 510;
2018 123;
2019 138;
2020 614.



online
09.
respiro
time

Respiro Time își propune să-i orienteze pe cititori către informații de calitate, documentate și validate, astfel încât ei să descopere valoarea unei vieți trăite frumos.

- 2015** 397 articole;
- 2016** 278 articole noi și 91.382 vizitatori pe site;
- 2017** 300 articole noi și 90.000 vizitatori pe site;
- 2018** 200 de articole noi și 173.218 vizitatori pe site;
- 2019** 100 de articole noi și 120.000 de vizitatori pe site;
- 2020** 69 de articole noi, 462.692 vizitatori unici site.

10.

respira groUp

Program de dezvoltare prin care ne propunem să îi ajutăm pe tineri să se dezvolte folosind metoda interacțiunii de grup, alături de un psiholog, fiind abordate subiecte relevante pentru ei.

11.

respira teca

Reprezintă partea de resurse online pe care noi o punem la dispoziție utilizatorilor din mediul online și care oferă: cursuri, e-book-uri, articole, bannere și video-uri.



FINANCIAR

Anual realizăm un raport în care prezentăm activitățile desfășurate de noi.

Activitatea financiară este verificată anual printr-un audit extern, pentru a oferi transparență sponsorilor noștri.

BUGETELE PE FIECARE AN

| An | Venituri | Cheltuieli |
|------|---------------|-------------|
| 2016 | 256.497 lei | 251.088 lei |
| 2017 | 371.489 lei | 486.676 lei |
| 2018 | 1.029.266 lei | 981.603 lei |
| 2019 | 648.429 lei | 638.093 lei |
| 2020 | 344.000 lei | 340.000 lei |



1000000000

CE SPUN ALȚII DESPRE NOI

01. parteneri

„Colaborarea cu Asociația Respiro aduce un plus valoare școlii noastre și educației elevilor noștri. Proiectele Asociației Respiro constituie un sprijin important pentru profesorii și elevii noștri din punct de vedere al consilierii, știut fiind faptul că unele probleme sunt mai ușor de discutat cu persoane din afara școlii. Mă bucur de această colaborare de 5 ani și îmi doresc să continuăm cel puțin încă atât.”

Ghita Marcela, Școala Gimnazială Nr.2, orașul Boldești-Scăeni

„O organizație tânără în continuă dezvoltare, orientată către dezvoltarea și educația tinerilor. Recomand cu căldură” -
Ciobanu Mihaela, Director General - Economic Confort SRL

„Respiro înseamnă bucurie, spiritualitate, cultură, sprijin, încredere, empatie, optimism, emoții, cunoaștere, experiențe împărtășite... și multe altele. Nu lăsați vremurile tulburi prin care trecem, să oprească magia RESPIRO! Felicitări pentru tot ceea ce faceți, dar și pentru modul în care o faceți!”
Spina Mihaela, Inspector jud. Calarasi

„Respiro a devenit o voce a tinerilor pentru tineri, succesul echipei fiind asigurat de însăși echipa în sine care este formată din tineri. Ei știu punctele tari și punctele slabe, oportunitățile și amenințările tinerilor și știu cum să le răspunde eficient și de impact. Am apreciat dintotdeauna vizibilitatea activităților și proiectelor, atât online, cât și offline, în teritoriu sau la sediul din București. Suntem convinși că Respiro va continua să își extindă activitățile pentru tineri și va avea impact asupra tuturor beneficiarilor prin toate proiectele pe care le derulează, deoarece viziunea și misiunele relaționate cu echipa Respiro creează un triumf puternic.”
Daniela Dorcea - Manager R4,
Consultanta si Formare Profesionala

02. beneficiari



„Mi-a plăcut foarte mult să vorbesc cu dumneavoastră, am reușit să vorbesc despre unele lucruri pe care până acum nu le-am spus „cu voce tare”. M-am simțit confortabil, importantă, înțeleasă și nu m-am simțit deloc judecată. Și adesea aveam impresia că problemele mele nu sunt importante și că nu merită discutate, dar dumneavoastră m-ați făcut să văd diferit, m-ați făcut să simt că contez.” - Feedback consiliere

„În primul rând aș vrea să spun că sunt foarte recunoscătoare că am găsit această asociație și că v-am cunoscut. Mă simțeam multă vreme „în ceață”, singură, nu aveam chef de nimic, mă consideram o persoană inutilă și că mai bine nu existam. Acum îmi este totul mai clar și știu ce ar trebui să fac și cum pot lucra singură la persoana mea.” - Feedback consiliere

„A fost un seminar minunat. Pe noi ne-a apropiat mult și ne-a ajutat să discutăm lucruri pe care poate ne era greu sau nu ne gândeam prea mult la ele. Vă mulțumim pentru tot ce faceți pentru noi, tinerii.” - Feedback curs „Ești pregătit pentru căsătorie”

PARTENERI





ISJ CALARASI





respiro

adresa: str. Biserica Doamnei, nr.3, sector 3, București
telefon: 0747.170.050 **e-mail:** secretariat@respiro.ro
www.respiro.ro