



InspirAction  
INSPIRATION  
IN EDUCATION

# Rapport annual 2023

# Dragi prieteni,

Pentru noi, echipa InspirAction, sfârșitul anului reprezintă un moment de introspecție, ce ne-a adus în fața concluziilor pentru anul 2023, un an plin de provocări și reușite. Am început această călătorie cu un scop clar: să răspundem nevoilor acute ale copiilor și adolescenților din România. Vrem să creăm un mediu în care fiecare copil să se simtă ascultat, susținut și încurajat să își atingă potențialul maxim. Provocările cu care ei se confruntă, de la lipsa de orientare vocațională, până la problemele de obezitate, anxietate și depresie, toate acestea ne-au motivat să ne dedicăm misiunii noastre în toată țara.

Anul 2023 ne-a învățat multe. Ne-am confruntat cu dificultăți, dar și cu momente de satisfacție profundă când am văzut cum programele noastre au transformat profund vieți. Am văzut copii dobândind încredere în ei înșiși, începând să creadă în propriile lor atribute și dezvoltându-și abilități de leadership. Am primit sprijinul și recunoașterea Ministerului Educației pentru proiectul cel mai complex al asociației, "Gust pentru sănătate. Ora de obiceiuri sănătoase și mese delicioase". Am învățat că schimbarea începe cu pași mici, dar siguri, și că fiecare gest de bunătate și ajutor contează.

Vrem să mulțumim din suflet sponsorilor și susținătorilor noștri. Fără sprijinul vostru constant și generozitatea voastră, multe dintre realizările noastre nu ar fi fost posibile. Fiecare contribuție a fost o piatră de temelie în construcția unei societăți mai bune și mai empatică.

Pentru 2024 ne propunem să aducem un impact și mai mare, să inspirăm și să acționăm cu și mai multă pasiune.

Vă invităm să rămâneți alături de noi în această călătorie, să fim împreună agenți ai schimbării și să contribuim la formarea unei generații de tineri responsabili, echilibrați și încrezători în sine.

Cu recunoștință și entuziasm,  
Simona Paraschiv  
Președinte Asociația, InspirAction



# 1. Premii și validări obținute

În 2023 ne-am bucurat enorm ca munca noastră să fie validată de următoarele premii, precum și prin sprijinul Ministerului Educației pentru proiectul “Gust pentru sănătate. Ora de obiceiuri sănătoase și mese delicioase”



# 2. Radiografia lui 2023

În 2023 ne-am bucurat enorm ca munca noastră să fie validată de următoarele premii, precum și prin sprijinul Ministerului Educației pentru proiectul “Gust pentru sănătate. Ora de obiceiuri sănătoase și mese delicioase”

Nume	Localități	Număr școli	Număr elevi	Număr profesori	Sponsor
Gust pentru sănătate I (încheiat în iunie 2023)	Alba-Iulia București Botoșani Craiova Focșani	7	220	8	Carrefour România & Carrefour Fondation
Gust pentru sănătate II (inceput în oct. 2023)	Alba Iulia, Arad, București, Brașov, Buzău, Cluj, Constanța, Craiova, Focșani și Iași	10	258	10	Carrefour România & Carrefour Fondation
Caravana Bucuriei	Galați, Găești, Umbraresti, Năsăud, Târgu Ocna, Blaj, Drăgănești Olt, Focșani, Bistrița Năsăud, Pașcani, Beresti	14	1925	130	Business Soft Development; Dacaso Consulting, Alma Parchet, Rei Finance, RLG Waste Management Systems, Reverse Logistics Group; MindDetox; Intelligent Accounting; VGS Conta
Caravana Carierei	București, Cluj Napoca	2	254	9	Dentsu, ScocialBee, Business Software Development, REI International
Facem bine	Galați	4	124	5	Plătit de părinți

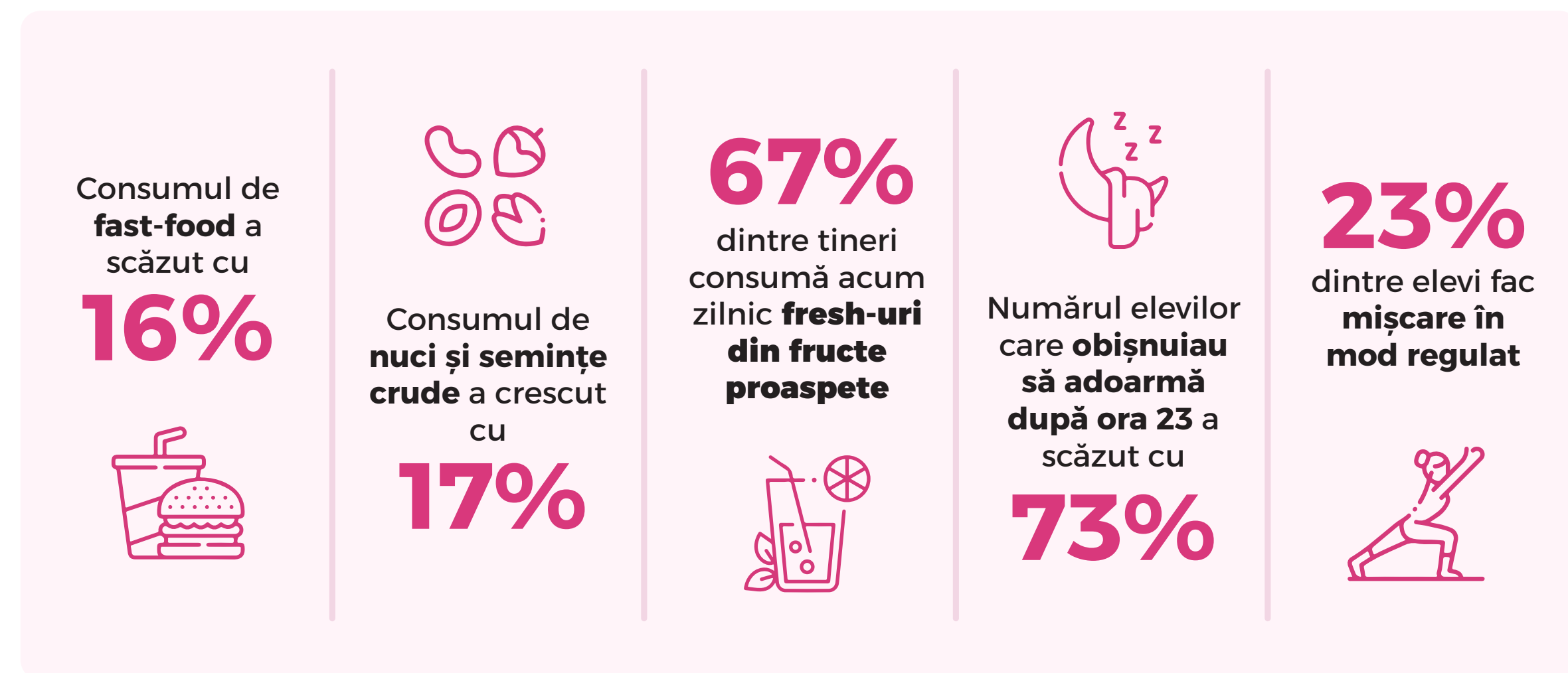
Cei care l-au făcut posibil:  
Carrefour Romania,  
Carrefour Fondation

În iunie 2023 s-a încheiat prima ediție din programul Gust pentru Sănătate, care a promovat obiceiuri sănătoase și echilibrate în rândul tinerilor, educându-i despre principiile alimentației, combinațiile corecte de alimente, sursele acestora și combaterea risipei alimentare. De asemenea, programul a subliniat importanța imaginii de sine și îngrijirea acesteia. Participanții au avut ocazia să dezvolte o relație mai profundă cu natura și cu corpul lor prin sesiuni practice de mișcare, mindfulness și grădinărit. Am inclus măsurarea evoluției încrederii în sine și a stilului de viață sănătos, atât la începutul, cât și la finalul programului. Rezultatele au arătat o creștere semnificativă a încrederii în sine cu 42%, iar stilul de viață al elevilor s-a îmbunătățit considerabil.

# 3. Programe și proiecte

## Gust pentru sănătate - Ediția I

Elevii au înregistrat progrese notabile în alimentație și obiceiuri zilnice:



Aceste rezultate demonstrează că programul a avut un impact semnificativ asupra dezvoltării unor obiceiuri sănătoase și a creșterii încrederii în sine.

Cum am aflat dacă Gust pentru sănătate a fost un proiect cu adevărat util? Ne-au indicat chiar elevii, care ne-au umplut sufletul cu bucurie când, la finalul programului, ne spuneau foarte mândri:

“

„Am început să mănânc câte două fructe în fiecare zi”

**Ioana**

“

„Am început să beau mai multă apă, încerc să ajung la 2 L pe zi”

**Andrei**

“

„De când a apărut acest proiect în viața mea, nu mai consum atât de multe dulciuri și fac mai mult sport.”

**Mara**



**7 școli din 5 județe** au avut șansa să participe la program



**220 de elevi** s-au cunoscut mai bine și au dobândit obiceiuri sănătoase



**8 diriginți** le-au fost alături în această călătorie de transformare



**2 grădini de legume și plante aromatice** au prins viață



**224 de sesiuni** au energizat elevii



Cei care l-au făcut posibil:  
Carrefour Romania,  
Carrefour Fondation

Odată cu anul școlar 2023-2024,  
am început ediția a doua a  
Programului "Gust pentru sănătate.  
Ora de obiceiuri sănătoase și mese  
delicioase".

Ca și în prima ediție, obiectivul  
programului este o viață  
echilibrată, în care tinerii să își  
dezvolte obiceiuri sănătoase,  
deoarece în România peste 50%  
dintre adulți suferă de obezitate și  
40% dintre copii au probleme cu  
greutatea.

Ne concentrăm pe aprofundarea  
obiceiurilor sănătoase și  
echilibrate pentru tineri. Elevii  
învăță principii alimentare, cum se  
combină alimentele, sursa lor,  
cultivarea plantelor, reducerea  
risipei alimentare, hidratare  
corectă și importanța somnului.  
Descoperă și cum își pot  
îmbunătăți relația cu corpul dar și  
cu natura prin sesiuni de mișcare și  
de grădinărit.

Părinții participă la webinarii  
informative, iar cadrele didactice  
iau parte la toate sesiunile.

## Gust pentru sănătate - Ediția a II-a



**10 școli** au  
fost admise  
în călătoria  
spre o  
versiune  
îmbunătățită  
a elevilor



**258 de  
elevi** au  
pornit pe  
drumul  
schimbării în  
bine, presărat  
cu obiceiuri  
sănătoase



**298  
sesiuni de  
mindset,  
nutriție,  
mișcare**  
vor dezvolta  
obiceiuri de  
viață  
sănătoasă  
adolescenților



**4 grădini  
de legume  
și plante**  
vor aduce gust  
și arome în  
viața elevilor



**10  
diriginți**  
sunt alături  
de elevii lor

# Caravana Bucuriei



**14 școli** au fost implicate în proiect



**1925 de elevi** au aflat cum pot să își îndeplinească mai ușor visurile și obiectivele



**130 de profesori** au fost martorii momentului când visurile și dorințele au luat o primă formă

Cei care l-au făcut posibil: Business Soft Development; Dacaso Consulting, Alma Parchet, Rei Finance, RLG Waste Management Systems/ Reverse Logistics Group; MindDetox; Intelligent Accounting; VGS Conta

Caravana Bucuriei este un proiect creat pentru a sprijini adolescenții în realizarea obiectivelor lor. Fiecare ediție a Caravanei este special gândită pentru a aborda nevoile specifice ale adolescenților, ajutându-i să își stabilească și să își atingă țintele personale și academice. Participanții sunt ghidați printr-o serie de sesiuni interactive, menite să le dezvolte abilitățile esențiale pentru succesul pe termen lung.

În ediția de la începutul anului calendaristic, Caravana Bucuriei a demarat cu tema setării intențiilor pentru noul an. Atelierele au fost structurate pentru a oferi o înțelegere clară a procesului de stabilire a acestora, pornind de la identificarea dorințelor și vizualizarea obiectivelor. Participanții au învățat cum să își planifice timpul eficient și să își prioritizeze activitățile pentru a atinge rezultate optime. De asemenea, s-a pus un accent deosebit pe crearea unui vision board, un instrument vizual puternic, care ajută la clarificarea și consolidarea intențiilor. În plus, tinerii au fost încurajați să folosească o agendă personală pentru a-și urmări progresul și a rămâne motivați pe parcurs.

Fiecare sesiune a Caravanei a fost o oportunitate pentru adolescenți de a se conecta cu colegii lor și de a împărtăși idei și experiențe. Atmosfera degajată a încurajat participanții să își exprime liber gândurile și visurile pe care unii dintre ei nu le împărtășiseră cu nimeni până atunci. Trainerii noștri dedicați au oferit ghidare, sfaturi și suport, asigurându-se că fiecare adolescent se simte valorizat și susținut.



Cei care l-au făcut posibil: dentsu, SocialBee,  
Business Software Development,  
REI International

Caravana Carierei a fost mai mult decât un program de orientare profesională; a fost o experiență menită să îi ajute pe tinerii liceeni să își descopere pasiunile și să-și urmeze visurile. Scopul proiectului a fost să ofere liceenilor o direcție clară și motivația necesară pentru a-și construi un viitor de succes. Am creat un mediu interactiv, unde adolescenții sunt încurajați să exploreze diverse cariere și să-și descopere talentele.

Activitățile noastre includ atelierelor interactive, întâlniri unde liceenii pot afla informații complexe despre diferite cariere. Aceste sesiuni oferă participanților o înțelegere a diverselor domenii profesionale și a abilităților necesare pentru a avea succes. Inspirația de la profesioniști este un alt element al Caravanei, unde tinerii pot învăța din experiențele oamenilor care au reușit în diverse domenii.

În cadrul Caravanei Carierei, am întâlnit elevi de liceu curioși și entuziasmați. Discuțiile au fost centrate pe speranțele, visurile și interesele lor, explorând împreună diverse domenii. Invitații pe care i-am adus pentru a-i inspira pe tineri au răspuns întrebărilor lor, oferindu-le sfaturi și resurse pentru a naviga mai bine în viață.

## Caravana Carierei



**2 licee din 2  
orașe** au avut  
șansa să găzduiască  
profesioniști din  
domenii diverse



**254 de elevi**  
s-au familiarizat cu  
diverse oportunități  
profesionale



**9 profesori** au fost  
martori la momentul  
când elevii lor posibil  
și-au dat seama ce  
carieră vor urma

# Facem bine



**4 școli** au ales să își echipeze elevii cu competențe esențiale pentru o viață împlinită



**124 de elevi** sunt mai pregătiți pentru viitor



**5 profesori** au aflat cum pot continua să echipeze tinerii cu abilități utile

Cei care l-au făcut posibil: părinții elevilor beneficiari

Proiectul „Facem bine” este dedicat școlilor, liceelor și after-school-urilor, având ca obiectiv dezvoltarea abilităților personale ale copiilor și adolescenților prin ateliere interactive. Acest program se concentrează pe teme esențiale pentru formarea tinerelor generații, oferind oportunități de învățare într-un mod practic. Fiecare sesiune este creată pentru a răspunde nevoilor actuale ale elevilor, de la comunicare eficientă și prevenirea bullying-ului, până la dezvoltarea obiceiurilor sănătoase și reducerea dependențelor de ecrane.

Printre temele abordate, proiectul include planificarea timpului și setarea obiectivelor, aspecte esențiale pentru succesul personal și profesional. Atelierele se axează pe conștientizarea acțiunilor individuale și impactul acestora asupra mediului înconjurător, încurajând o responsabilitate sporită față de planetă. De asemenea, se pune accent pe reducerea dependenței de device-uri și social media, un subiect de mare relevanță în contextul actual al digitalizării.



# Gesturi mici pentru practici mari

Cei care l-au făcut posibil:

Proiectul cuprinde două componente distincte: sesiuni educaționale despre reciclare susținute de profesori voluntari în școlile partenere, și un concurs de reciclare a recipientelor de plastic, aluminiu și sticlă marcate cu sigla SGR.

Elevii, profesorii, comunitatea locală și oricine dorește să susțină școlile au oportunitatea de a recicla aceste recipiente la automatele din magazinele Carrefour. Cantitățile înscrise pe bonurile eliberate de automate vor fi înregistrate în aplicația mobilă Carrefour România și transformate în donații care ulterior vor putea fi direcționate către una dintre școlile participante.

Tot din cadrul aplicației mobile, susținătorii pot dona puncte Act for good pentru școala preferată.

La finalul concursului, unitățile de învățământ care acumulează cel mai mare număr de donații vor fi premiate cu sisteme performante de panouri fotovoltaice. Sistemele fotovoltaice instalate în școli vor avea un impact semnificativ nu doar asupra reducerii amprente de carbon a unității de învățământ și educației elevilor, ci și asupra reducerii costurilor cu factura de energie electrică a școlilor.

# 4. Echipa

Echipa noastră de la InspirAction este formată din oameni dedicați, care pun pasiune în fiecare proiect. Suntem uniți de valorile noastre: responsabilitate, contribuție, învățare, empatie, self-leadership, încredere.

Specialiști în educație, psihologi, traineri, oameni de comunicare, voluntari, toți lucrăm împreună pentru a transforma societatea prin îmbunătățirea vieților copiilor și a adolescenților din România. Fiecare membru al echipei noastre aduce un set unic de abilități și o dedicare profundă misiunii noastre. Merită din plin recunoașterea și recunoștința noastră, așadar dorim să le mulțumim în mod deosebit celor de mai jos:

**Simona Paraschiv, Gabriela Țicu, Andreea Croitoru, Ovidiu Nistor, Mădălina Ceaparu, Simona Munteanu, Oana Cristina, Anda-Magdalena Stolniceanu, Estera Uțiu, Jeni Ioniță, Florina Arshad, Simona Paraschiv, Carmina Capitanu, Marilena Trifan, Laura Dascălu, Daniela Martoiu, Sofia Olah, Dana Ștefan, Emil Mușat, Alina Muntean, Carmina Căpitanescu, Evelina Rustem, Dragoș Daniel, Remus Szonda, Chiriță Daniela, Margareta Cighir, Andra Dimitriu, Costin Sforaru, Marian Bănățeanu, Leonard Paraschiv, Cosmina Soare, Mihai Tudorache.**

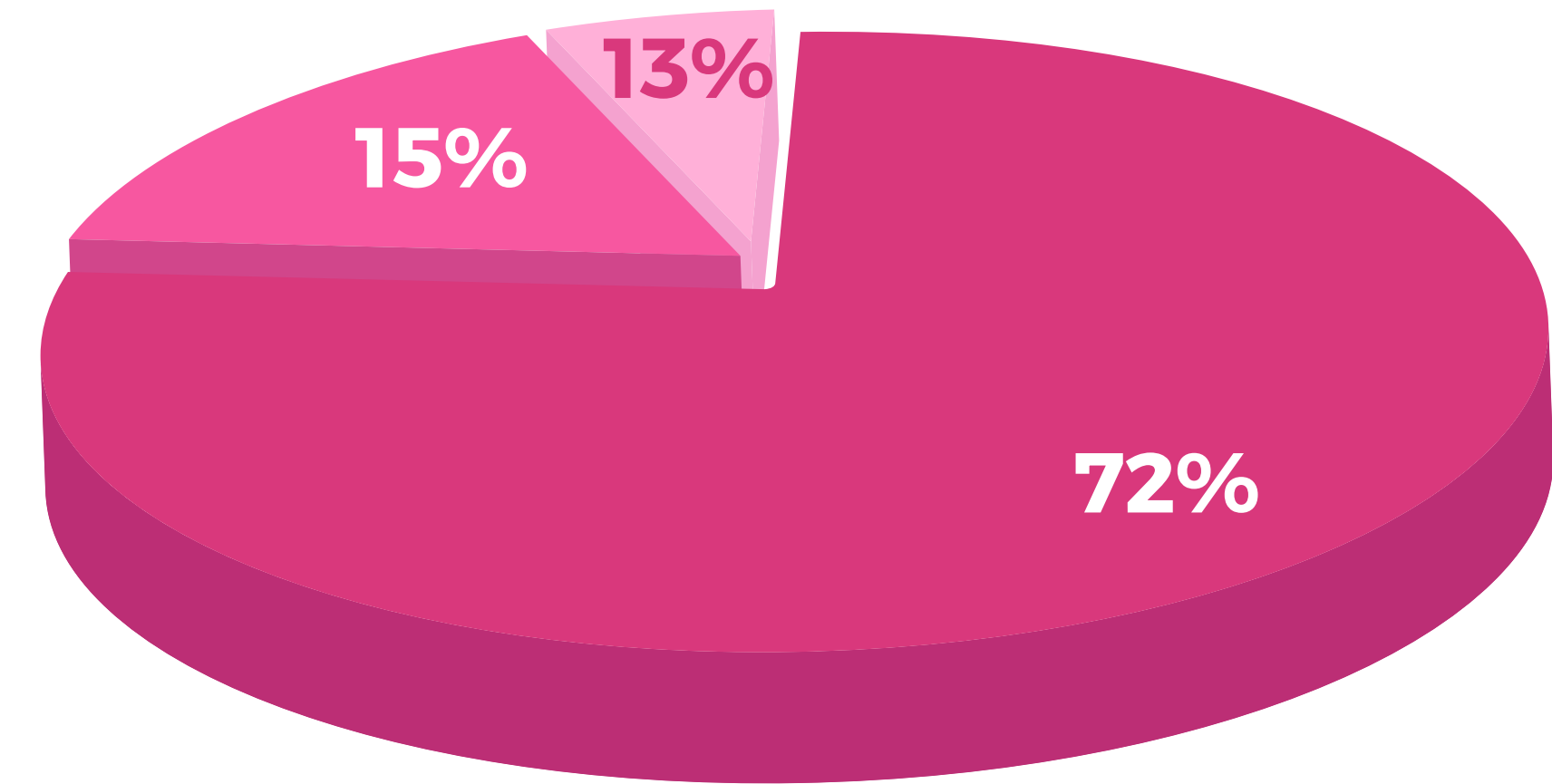
# 5. Finanțare si transparență

## Venituri:

**5,635,732 lei**  
(1,127,146 Euro)

## Cheltuieli:

**610,420 lei**  
(122,084 Euro)



● Cheltuieli directe    ● Cheltuieli indirecte    ● Sustenabilitate

Fondurile excedentare sunt deja alocate proiectelor care vor fi implementate în 2024.

# 6. Cum te poți implica

Fiecare contribuție, fie financiară sau de timp, are un impact direct asupra vieților copiilor și adolescenților din România pe care îi ajutăm.

Cum poți să ne sprijini, dacă ești **persoană fizică**:

**Donații directe:** Contribuțiile financiare sunt esențiale pentru dezvoltarea și susținerea programelor noastre educaționale.

**Redirecționarea a 3,5% din impozitul pe venit:** Simplu și fără costuri suplimentare, acest gest poate transforma viețile beneficiilor noștri.

**Devenind trainerii sau coach voluntari:** dar din dar se face rai, mai ales când vine vorba de cunoștințe educaționale, așa că te așteptăm cu drag să le împărtășești direct tinerilor din proiectele noastre.

Cum poți să ne sprijini, dacă ești **persoană juridică**:

**Sponsorizare directă:** Investiți în programele noastre educaționale, contribuind direct la dezvoltarea și implementarea proiectelor care schimbă viețile unor oameni în devenire.

**Redirecționarea a 20% din impozitul pe profit/venit:** Fără costuri suplimentare pentru compania voastră, această opțiune fiscală ne permite să extindem impactul inițiativelor noastre în comunitate.

**Promovarea programelor în rândul angajaților și implicarea lor ca voluntari:** Încurajează angajații să participe activ în proiectele noastre, aducându-și contribuția și consolidând cultura organizațională a companiei voastre prin responsabilitate socială.

# 7. Concluzii

Încheiem acest raport anual cu inima plină de recunoștință și optimism pentru viitor. Anul 2023 ne-a demonstrat, încă o dată, importanța colaborării și a susținerii reciproce. Am văzut cum fiecare gest de bunătate și fiecare oră de voluntariat pot transforma viețile copiilor și adolescenților, construind fundamentul unor adulți încrezători și responsabili. Mulțumirile noastre se îndreaptă către toți partenerii, sponsorii și voluntarii care au crezut în misiunea noastră și ne-au sprijinit necondiționat!

Am învățat că fiecare provocare întâmpinată este o oportunitate de creștere și dezvoltare. Am fost inspirați de reziliența și curajul celor pe care îi ajutăm, iar acest lucru ne motivează să continuăm să ne dedicăm acestei cauze nobile. Privim cu încredere spre 2024, convinși că împreună putem crea un mediu educațional mai bun, unde fiecare copil și adolescent are șansa să își descopere potențialul și să prospere.

Vă mulțumim că sunteți alături de noi în această călătorie. Împreună, inspirăm și acționăm pentru un viitor mai luminos, pe care sperăm să vi-l putem descrie la fel de entuziasmat și în raportul anual al anului 2024.