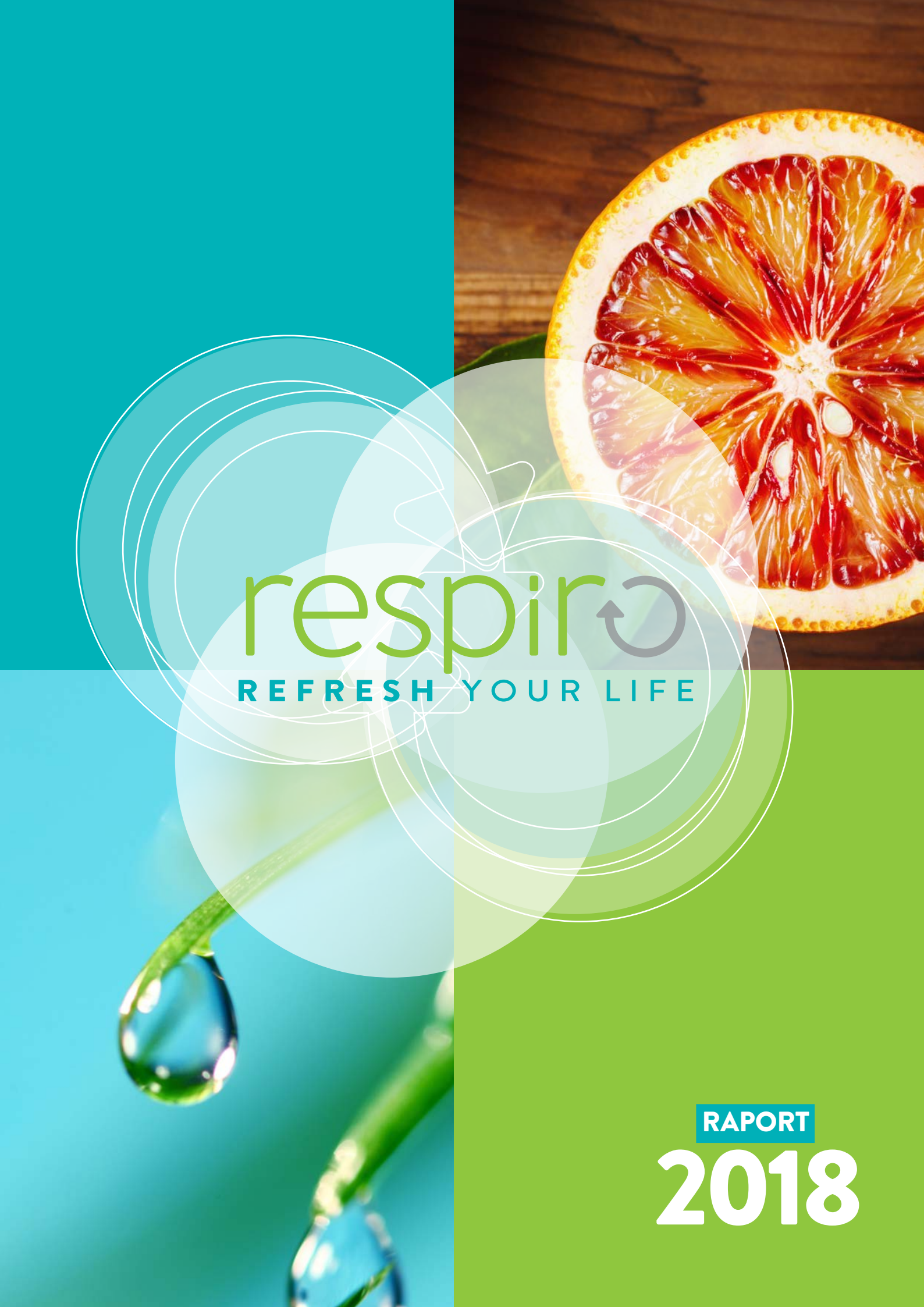




respiro

REFRESH YOUR LIFE

RAPORT

2018



cuprins

MESAJUL ECHIEI DE CONDUCERE 3

VIZIUNE ȘI MISIUNE 4

ECHIPA ȘI GRUP ȚINTĂ 5

PROIECTE PRINCIPALE 6

PROIECTE SECUNDARE 12

RAPORT FINANCIAR 14

MULȚUMIRI 15

2018

CONTINUĂM DEZVOLTAREA

Fiecare început este, în același timp, un moment de retrospecție. Fiecare nou an este, de asemenea, amintirea anului trecut. Pentru Respiro, 2019 începe cu bilanțul unui 2018 plin.

Un spațiu nou, Respiro Lounge, o echipă care a crescut continuu (în dimensiune și în calitate), proiecte care ne-au adus și mai aproape de tineri (proiectul Smart Business, organizarea de cursuri în locație, centrul Respiro de la Târgoviște, cabinetul care oferă consultanță psihologică gratuită), o amprentă online în continuă dezvoltare (noi și

În toate activitățile și interacțiunile cu tinerii, promisiunea noastră a rămas aceeași: aceea de a reînprospăta, a reînnoi, a revigora viața fiecărei persoane. Din perspectiva noastră, *Refresh your life* este un drum care presupune doar trei imperative: eliberează-te!, descoperă-te!, dezvoltă-te!

Acesta este motivul pentru care ne propunem să continuăm și pe parcursul anului următor să ajutăm tinerii să-și (re)găsească vocația, să-și aleagă cel mai potrivit drum în viață, să-și îmbrățișeze hobby-urile și visurile.

În toate activitățile și interacțiunile sale,
promisiunea Respiro este de a reînprospăta, de a
reînnoi, de a revigora viața fiecărei persoane.

noi site-uri, toate agregate în jurul noului domeniu, *respiro.ro*).

Un moment important a fost și campania majoră de rebranding pe care am traversat-o. A fost, în același timp, un moment esențial: suntem, acum, și mai aproape de tinerii cărora ne adresăm.

Oferindu-le suport, experiențe relevante și educație, stăm alături de ei, încurajându-i pe drumul spre excelență. Îi ajutăm să se elibereze de adicții și obiceiuri distructive, să se descopere și să se dezvolte.

Echipa Respiro



REÎNCARCĂ-TE

câștigând puterea de a merge mai departe cu optimism și entuziasm, cu noi sensuri, valori și abilități.

DESPRE NOI**viziune**

Principiile Repiro se regăsesc în toate activitățile pe care le desfășurăm în folosul tinerilor din mediul online și offline.

ELIMINĂ**FACTORII TOXICI**

adăugând calitate vieții și compensând cu practici sănătoase.

DESCOPERĂ

profundimea unei vieți trăite după principii sănătoase.

EXPERIMENTEAZĂ

bucuria aplicării acestor principii în viața personală și în relațiile cu ceilalți.

TRĂIEȘTE VIAȚA LA MAXIMUM

cautând excelența în tot ceea ce faci, transformându-ți viața într-o experiență deplină!

MISIUNEA NOASTRĂ ESTE**DE A OFERI TINERILOR EXPERIENȚE****RELEVANTE CARE LE POT****TRASFORMA VIEȚILE.****impact:****10.374**TINERI DIN
MEDIUL OFFLINE**296.744**TINERI DIN
MEDIUL ONLINE

echipa

Gabriel Iarca – Președinte
Robert Mandache – Vicepreședinte
Ovidiu Pascu – Secretar
Ramona Dragomir – Manager general

RESPIROTIME

Theodora Paraschiv – redactor șef
Cristina Ișvan – editor
Marta Popescu – redactor
Abigaela Bîlbîie – redactor
Dobrescu Raisa – redactor
Spătărelu Octavia – redactor
Eliza Nițescu – redactor
Ghirca Eduard – redactor
Oana Baloc – redactor
Dorelia Pironea – redactor
Poenariu Senida – redactor
Diana Bărbuță – redactor

BIBLIOTECA

Filip Popovici – manager de proiect
Florin Bică – asistent manager

MASTERTIN

Mihai Dinu – manager de proiect
Radu Elena – social media
Lorena Stoica – redactor

TEAJUT.RO

Veronia Bayrakcioglu – manager de proiect
Ghimbuluț Oana – asistent manager

PROIECTE OFFLINE

Dragoș Brașoveanu – manager Respiro Schools
Theodora Paraschiv – manager Respiro Lounge

GRAFICĂ & WEB

Corina Bugar – manager grafică
Răducu Popa – programator
Bogdan Pană – administrator web
Vlad Mândăianu – editor grafică
Mark Grigore – editor grafică
Gabriel Dragu – editor grafică
Florentina Bratu – editor grafică
Toni Gancea – editor grafică

LOGISTICĂ

Adri Miron – manager financiar
Iuliana Ivănuș – contabil
Dragomir Silvia – secretar



respiro time

facebook/RespiroTime | www.respiro.ro/time

RespiroTime își propune să îi orienteze pe cititori către informații de calitate, documentate și validate, astfel încât ei să descopere valoarea unei vieți trăite frumos. Având ca model expunerea unor lecții și principii de viață sănătoase, tinerii sunt încurajați să se dezvolte echilibrat și armonios.



Pe parcursul anului 2018 echipa de redactori Respiro Time a oferit suportul informativ pentru preocupările și aspirațiile tinerilor prin toate instrumentele și materialele folosite.

REZULTATE WEBSITE

Echipa de redactori a pus la dispoziția cititorilor aproximativ 200 de articole în anul 2018, articole pline de informații valoroase, transmise într-un mod cât mai natural și accesibil, pentru a facilita înțelegerea mesajului.

SOCIAL MEDIA

Pagina de Facebook a revistei Respiro Time a atins numărul de 15.338 de like-uri, cu 1329 mai mult decât anul trecut. Site-ul Respiro Time a avut anul acesta 173.218 de vizitatori unici.

PLANURI DE VIITOR

Respiro Time își propune să crească numărul de utilizatori activi ai site-ului, numărul de articole cât și numărul de like-uri pe facebook. Pe lângă aceasta ne dorim ca oamenii din mediul online să participe la evenimentele organizate în noul spațiu, Respiro Lounge.

200
ARTICOLE

15.338
LIKE-URI PE FACEBOOK

173.218
VIZITATORI UNICI

respiro books

facebook/RespiroBooks | www.respiro.ro/books

Biblioteca Respiro, acum Respiro Books, este o platformă online pe care pasionații de citit și cei dornici de a primi sugestii de lectură o vor îndrăgi. Pe această platformă se pot downloada cărți, se pot găsi recomandări de lectură, recenzii de carte și cronici de film.

Anul 2018 a însemnat, pentru Respiro Books, deopotrivă o perioadă de stabilizare și de creștere continuă. Articole, cărți electronice, seri de lectură, târguri, toate ne-au ajutat să ne apropiem mai mult de tineri și să-i apropiem pe ei, mai mult, de lectură.

ACTIVITATE ONLINE & OFFLINE

În anul 2018 Respiro Books a avut o creștere semnificativă, atingând numărul de 10.637 de urmăritori pe pagina de Facebook și 10.625 de like-uri.

Pe lângă aceasta, Respiro Books a încercat, prin organizarea evenimentelor precum *Shop my library!* – *Târg de carte cu discount*, *Cărți pe nevăzute*, *Cercul de lectură*, *Seară de film și dezbateri* – în parteneriat cu *Breasla Actorilor*, să aducă în mediul offline pe cei care au de împărtășit idei legate de ceea ce au citit sau au văzut.

PLANURI DE VIITOR

Respiro Books dorește creșterea calitativă a materialelor publicate, formarea unei echipe stabile care să creze conținut regulat, creșterea numărului de articole și de recenzii și, nu în ultimul rând, creșterea numărului de utilizatori mulțumiți de ceea ce găsesc pe site.

**33**

E-BOOKS

10.625

LIKE-URI PE FACEBOOK

68.898

VIZITATORI UNICI

respiro learning

facebook/RespiroLearning | www.respiro.ro/learning

Pornită ca platformă online de cursuri gratuite, Respiro Learning s-a dezvoltat și a început să adreseze și nevoile tinerilor care preferă un contact direct cu mentorii. Dezvoltarea personală, spirituală sau antreprenorială sunt doar o parte dintre temele pe care le abordăm.



Pe parcursul anului 2018 echipa de redactori Respiro Learning a oferit suportul informativ pentru preocupările și aspirațiile tinerilor prin toate instrumentele și materialele folosite.

REZULTATE WEBSITE

Pe parcursul acestui an Platforma Respiro Learning a avut peste 18.000 de vizitatori și a reușit finalizarea a 8 cursuri pe diferite categorii, precum: *Exceleență, Despre tine, El&Ea, De suflet*. Numărul absolvenților a fost de 123 în anul 2018. Dintre cele mai accesate cursuri amintim *Drumul tău de la neputință la succes, Educație financiară* și *Mai mult decât prietenii*.

SOCIAL MEDIA

Pagina de facebook Respiro Learning a atins numărul de 5.628 de like-uri în decursul anului. De asemenea, echipa Respiro Learning, a reușit finalizarea a 8 cursuri pe diferite teme.

PLANURI DE VIITOR

Pe viitor, Respiro Learning își propune realizarea a 36 de cursuri noi, creșterea numărului de abonați și creșterea numărului de cursanți pentru fiecare curs.

8

CURSURI NOI

18.000
VIZITATORI**123**

ABSOLVENȚI

respiro help

facebook/RespiroHelp | www.respiro.ro/help

Respiro Help, este acum denumirea proiectului Teajut, o platformă online de consiliere gratuită pentru tinerii cu vârsta cuprinsă între 15-30 de ani. Platforma facilitează comunicarea dintre consilier și utilizator.

REZULTATE ONLINE

În mediul online platforma a înregistrat 1101 întrebări, în spatele cărora a fost o echipă de 30 consilieri voluntari din diferite domenii. Problemele cele mai frecvente ale utilizatorilor au fost cele legate de stima de sine, stres, orientarea profesională, pierderea unei persoane, depresia și anxietatea în diferite forme. Pagina de Facebook are în prezent 18.126 de urmăritori și 17.991 de like-uri.

IMPLICARE OFFLINE

Respiro Help a organizat evenimente susținute de specialiști acreditați pe diferite teme, în funcție de problemele cel mai frecvent întâlnite pe platformă. Câteva dintre acestea au fost: - *Investigație pe genogramă, Călătoria colorată spre interiorul meu, Nutriția și psihicul uman, Mecanica Renunțării: Ce se află în spatele abandonului nostru?* etc.

PLANURI DE VIITOR

Echipa Respiro Help își dorește extinderea echipei pentru o mai bună comunicare cu utilizatorii platformei și crearea unui cabinet la care să existe în permanență un consilier gata să ofere consiliere offline persoanelor în situații de criză.

**30**

CONSILIERI

>1000

CAZURI CONSILIIATE

17.991

LIKE-URI PE FACEBOOK

respiro lounge

facebook/RespiroLounge | www.respiro.ro/lounge

Respiro Lounge este noua denumire a Ceainăriei Respiro și a noului spațiu care a luat naștere anul acesta cu scopul de a organiza evenimente la care să poată avea acces cât mai mulți tineri.



Ca urmare a unei nevoi crescânde de spațiu pentru organizarea evenimentelor Respiro, în 2018 a avut loc o extindere considerabilă, prin închirierea și modernizarea unei săli adiacente vechiului spațiu. Aceasta a fost proiectată pentru a exprima cu fidelitate momentele de Respiro, de deconectare și de repaus dar și pentru a oferi posibilitatea celor care vor să lucreze, să învețe sau să citească să o facă într-un mediu plăcut și liniștit.

ACTIVITATE

La finalul anului 2018, pagina de Facebook a proiectului a atins 3.573 de urmăritori și 3.512 de like-uri.

În decursul acestui an, s-au organizat 31 seri de boardgames, 25 seri de colorat, 8 workshop-uri de calligrafie, și peste 100 de evenimente din mai multe domenii la care au participat aproximativ 2.000 de persoane.

PLANURI DE VIITOR

Provocarea anului viitor este de a folosi spațiul disponibil în mod optim, facilitând interacțiunea cu beneficiarii proiectelor noastre online, prin găzduirea unor evenimente specifice. Totodată, ne propunem să ne autosușținem financiar prin dezvoltarea de parteneriate și colaborări externe.

250
ACTIVITĂȚI

2000
PARTICIPANȚI

3512
LIKE-URI PE FACEBOOK

respiro schools

facebook/RespiroSchools

Sub noul nume, Respiro Schools, proiectul *Trăiește de nota 10* își propune să ajungă la cât mai mulți tineri și adolescenți din școli și licee. Le suntem aproape, oferindu-le workshop-uri și prezentări gratuite.

Proiectul Respiro Schools s-a desfășurat în nouă județe din regiunea Muntenia (Prahova, Dâmbovița, Ialomița, Călărași, Ilfov, București, Tulcea, Buzău și Brăila) și în județul Mureș, din regiunea Transilvaniei de Sud.

ACTIVITATE ÎN ȘCOLI

Numărul elevilor care au beneficiat de acest proiect s-a dublat față de anul precedent. Motivul îl reprezintă încheierea parteneriatelor cu școli în vederea desfășurării a două proiecte noi implementate, și anume Orășelul Sănătății pentru copii și activități educative în cadrul proiectului Școala Altfel.

Dintre seminarele susținute cu elevii la clase amintim: Etichetă, Modele, Cele 10 nevoi umane, Efectele negative ale tehnologiei asupra creierului uman, Inteligența Financiară, Expo sănătate, Sănătoși într-o lume bolnavă, Gândește cutezător, Muzica și influența ei asupra psihicului uman, Școala Părinților, Pericolul Pornografiei, Eliberarea de dependențe, Relativitatea iubirii, Prietenii sistemului imunitar, Bune maniere, Școala pentru artiști, și Educație Financiară lansat în 2018.

PLANURI DE VIITOR

Proiectul seminare în școli își propune extinderea activităților pe mai multe zone, încheierea unor protocoale de colaborare cu diferite școli și licee și realizarea unui număr cât mai mare de seminare. Pe lângă aceste lucruri, își propune organizarea de tabere cu elevii și Convenții ale profesorilor cu număr cât mai mare de participanți și colaboratori.



29
TRAINERI

61
PARTENERIATE

6125
ELEVII

PROIECTE secundare

Asociația Respiro este întotdeauna deschisă oportunităților noi și mereu deschisă către implicare în activități în beneficiul tinerilor din România. Acestea au fost realizate în parteneriat cu instituții partenere și au făcut posibilă apropierea de un număr crescut de tineri.

FIN TIN

Proiectul Fin Tin este un proiect de Educație Financiară pentru liceeni, desfășurat în județele Dâmbovița, Prahova și Călărași. Scopul proiectului a fost ca fiecare elev să își stabilească un obiectiv financiar și să realizeze un plan de economisire pentru îndeplinirea acestuia. Datorită faptului că proiectul a fost un succes, Asociația Respiro a fost desemnată câștigătoare în cadrul Proiectului Raiffeisen Comunități pentru a doua oară.



SEMIMARATON TÂRGOVIȘTE

Anul acesta s-a desfășurat ce-a de-a treia ediție a semimaratonului organizat la Târgoviște, în parteneriat cu Primăria Târgoviște și Consiliul Județean Dâmbovița. Participanții înscriși la semimaraton au fost în număr de 1000 de persoane cu vârste cuprinse între 10 și 60+ ani. Au fost organizate 4 probe cu grad de dificultate diferit. Prima probă, cursa populară de 2,5 km, micromaraton de 5 km, dedicată începătorilor care își doresc un stil de viață sănătos, minimaraton – 10 km și semimaratonul pentru cei mai bine pregătiți. Acest eveniment a fost gratuit și a avut ca scop conștientizarea populației că pot practica obiceiuri sănătoase fără niciun cost.



TABERELE RESPIRO

Anul 2018 a fost anul taberelor pentru Asociația Respiro. S-au organizat, în parteneriat cu Societatea Ornitologică Română, lângă Iași, cinci tabere ecologice care au avut ca scop conștientizarea copiilor despre importanța protejării speciilor pe cale de dispariție și a zonelor protejate. Au participat în total 379 de elevi din ciclul gimnazial.

Pe lângă aceste tabere, Respiro a organizat la Moeciu, împreună cu asociația Pro-misiune, tabăra de vară Refresh Yourself. Tema taberei a fost gestionarea emoțiilor și dezvoltarea abilităților de comunicare cu cei din jur. S-au desfășurat diverse jocuri ce au avut ca scop formarea relațiilor între participanți și dezvoltarea capacității de a oferi feedback pozitiv și negativ pentru a forma relații sincere unii cu alții.



PROIECTUL EUROPEAN

Proiectul Smart Business este un proiect susținut de Programul Operațional Capital Uman, care are ca scop promovarea culturii, încurajarea și finanțarea unor afaceri cu profil non-agricol, în zonele urbane din județele: Prahova, Dâmbovița, Argeș, Ialomița, Călărași, Giurgiu, Teleorman. Asociația Respiro s-a ocupat de județele Argeș și Dâmbovița și dintre cei înscriși 42 au primit finanțare.



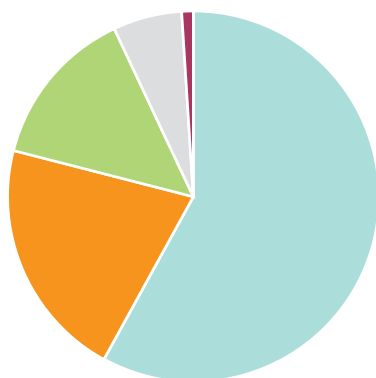
CONVENȚIA PROFESORILOR

Anul acesta Convenția Profesorilor s-a desfășurat în două etape, 12-14 octombrie respectiv, 19-21 octombrie și au participat în total 200 de profesori plus invitați. Mesajul transmis în cadrul convențiilor a fost acela că Împreună putem schimba ceva în societatea aceasta iar scopul a fost acela de a oferi profesorilor ocazia unui schimb de experiențe, de a prezenta oferta de seminare Respiro școlilor partener și de a discuta despre posibilele contracte de colaborare.



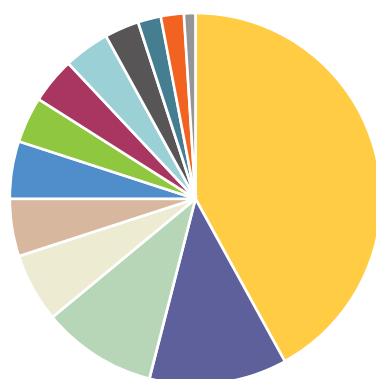
RAPORT financiar

Din perspectiva apropierii de tinerii din publicul nostru, anul 2018 a însemnat un an de creștere a nevoilor, acest fapt având implicații și în domeniul financiar.



VENITURI

Sponsorizări/ donații	599 454 lei
Youth Alive	213 182 lei
Tabere	144 664 lei
Semimaraton	58 850 lei
Respiro Lounge	13 116 lei
TOTAL	1 029 266 lei



CHELTUIELI

Asociație	414 626 lei
Construcție	123 234 lei
Youth Alive	93 990 lei
Tabere	61 170 lei
Semimaraton	49 208 lei
Respiro Lounge	43 968 lei
Respiro Studio	38 861 lei
Respiro Books	37 283 lei
Respiro Learning	32 928 lei
Respiro Time	30 543 lei
Respiro Târgoviște	25 245 lei
Respiro Help	21 632 lei
Alte proiecte	8 914 lei
TOTAL	981 603 lei



MULȚUMIM

Mulțumiri colaboratorilor, partenerilor și sponsorilor pentru contribuția lor la activitatea Asociației Respiro! Împreună am generat idei, proiecte și materiale de care beneficiază gratuit mii de tineri.



“Fiecare proiect și activitate pornește
din pasiunea și încrederea că acesta
este cel mai bun lucru pe care îl putem
face.”