



# FUNDACJA ZWALCZ NUDE



zwalcz.nude



Zwalcz Nude



zwalcznude.pl



Fundacja Zwalcz Nude  
ul. Kickiego 1/u4  
04-373 Warszawa

# O NAS



**Fundacja Zwalcz Nudę działa od 2013 roku.**

W przystępny i angażujący sposób uczymy zdrowego stylu życia oraz troski o środowisko. Obecnie naszym priorytetem jest **edukacja na temat opieki wczesnodziecięcej**, ale niezmiennie pokazujemy też, jak ważne są wspólne emocje, relacje oraz dobre doświadczenia. **Tworzymy projekty edukacyjne, kulturalne i społeczne.**

**Organizujemy warsztaty, pikniki, wydarzenia rodzinne, gry miejskie, konferencje oraz kampanie społeczne.** Nasze działania łączą edukację, ekologię, sport i zdrowy styl życia, odpowiadając na realne potrzeby lokalnych społeczności.

Każdego roku realizujemy kilkanaście projektów. Są one współfinansowane m.in. ze środków Miasta Stołecznego Warszawy, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego, Ministerstwa Sportu oraz Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Współpracujemy również z partnerami biznesowymi.

Aktywnie działamy w Branżowych Komisjach Dialogu Społecznego. Budujemy trwałe relacje z organizacjami pozarządowymi i instytucjami publicznymi, wierząc w siłę współpracy.

**Stale rozwijamy nasz zespół i zaplecze organizacyjne.** Inwestujemy w nowe technologie, sprzęt oraz kompetencje, dbając o wysoką jakość realizowanych działań.

**Chcesz działać razem z nami?  
Zapraszamy do współpracy.**

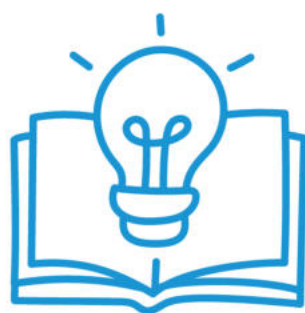


zwalcznude.pl

# OBSZARY NASZYCH ZAINTERESOWAŃ



**ZDROWIE**



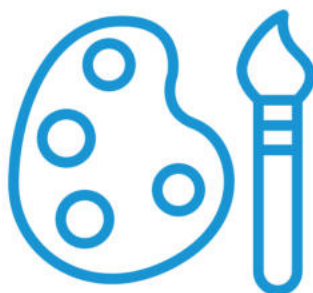
**EDUKACJA**



**SPORT**



**RODZINA**



**KULTURA**



**EKOLOGIA**



[zwalcznude.pl](http://zwalcznude.pl)

# CZYM ZAJMUJEMY SIĘ NA CO DZIEŃ?



**KAMPAKIE  
SPOŁECZNE**

**PIKNIKI RODZINNE**

**GRY MIEJSKIE**

**WYDARZENIA  
OKOLICZNOŚCIOWE**

**KLUB DLA RODZIN**



[zwalcznude.pl](http://zwalcznude.pl)

# KAMPANIE SPOŁECZNE

**Kampanie społeczne to ważna część naszych działań.**

Część z nich towarzyszy wydarzeniom, inne funkcjonują jako samodzielne projekty. Poruszamy tematy profilaktyki zdrowotnej, ochrony środowiska oraz aktywnego, rodzinnego spędzania czasu.

Do najważniejszych kampanii realizowanych przez Fundację Zwalcz Nudę należą:

## **Akademia Rozwoju Żłobków**

To projekt, który ma na celu upowszechnienie formalnej opieki dla dzieci w wieku 0-3 lata z podkreśleniem korzyści, jakie niesie dla rozwoju dziecka edukacja wczesnodziecięca. Stawiamy na zaangażowanie liderów lokalnych i lokalnych władz samorządowych w proces upowszechniania dobrych praktyk jakościowej opieki żłobkowej. Więcej o projekcie: [TUTAJ](#)



## **Narodowy Dzień Sportu**

Ogólnopolska akcja, podczas której jednego dnia w całej Polsce odbywają się bezpłatne wydarzenia sportowe, treningi, dni otwarte i spotkania ze sportowcami. Celem kampanii jest promocja aktywności fizycznej. Projekt realizowany jest we współpracy ze związkami sportowymi, samorządami, placówkami edukacyjnymi oraz partnerami prywatnymi. Więcej o projekcie: [TUTAJ](#)



## **Warszawskie Dni Rodzinne**

Weekend, podczas którego Warszawa zamienia się w wielki rodzinny plac zabaw. Przez kilka dni odbywają się wydarzenia, warsztaty, animacje i dni otwarte organizowane we współpracy z instytucjami, organizacjami i firmami przyjaznymi rodzinom z dziećmi. Projekt pozwala rodzinom poznać i wybrać najlepiej dopasowane formy aktywności. Więcej o projekcie: [TUTAJ](#)



# AKADEMIA ROZWOJU ŻŁOBKÓW

## To jeden z najważniejszych projektów Fundacji Zwalcz Nudę.

Skupiamy się na wspieraniu rodzin z dziećmi w wieku 0–3 lat oraz na budowaniu świadomości znaczenia edukacji i opieki wczesnodziecięcej – szczególnie tam, gdzie dostęp do takich form wsparcia jest ograniczony.

W ramach projektu:

- **Upowszechniamy wiedzę na temat formalnej opieki nad dziećmi do lat 3**, pokazując dostępne rozwiązania i możliwości wsparcia dla rodzin.
- **Rekrutujemy Lokalne Liderki i Liderów** – osoby zaangażowane w życie społeczności lokalnych: aktywistów, członkinie Kół Gospodyń Wiejskich, sołtyski, przedstawiciele organizacji pozarządowych i inne osoby posiadające kapitał społeczny oraz chęć do działania. Wspólnie promujemy ideę opieki wczesnodziecięcej jako ważnej zarówno dla rozwoju dziecka, jak i dobrostanu rodziców oraz możliwości podjęcia przez nich pracy.
- **Organizujemy warsztaty edukacyjne dla rodziców**, przyszłych rodziców oraz przedstawiciele samorządów i jednostek samorządu terytorialnego. Uczestnicy poznają korzyści płynące z uczestnictwa dzieci w placówkach opieki wczesnodziecięcej – zarówno z perspektywy rozwoju dziecka, jak i funkcjonowania rodziny. Podczas warsztatów zapewniamy opiekę dla maluchów oraz prezentujemy przykładowe zajęcia i zabawy żłobkowe.
- **Tworzymy Strefy Malucha podczas lokalnych pikników i festynów** – przestrzenie animacyjne dla dzieci w wieku 0–3 lat oraz ich opiekunów. Oferujemy m.in. wielkie bańki mydlane, dmuchańce, klocki XXL, a także komfortowe miejsca do karmienia i przewijania. W strefach działa również punkt informacyjny Akademii Wsparcia Rozwoju Malucha oraz prowadzona jest promocja warsztatów edukacyjnych.

Więcej o projekcie: [TUTAJ](#)



Akademia  
Rozwoju Żłobków  
AMBASADOR

Projekt sfinansowany przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.



zwalcznude.pl

# NARODOWY DZIEŃ SPORTU

To gólnopolska kampania społeczna, która udowadnia, że **ruch jest dla każdego** – niezależnie od wieku, kondycji czy grubości portfela.

Raz w roku **porywamy do ćwiczeń setki tysięcy Polaków**, udowadniając, że sport to nie tylko zdrowie, ale i najlepsze lekarstwo na nudę!

## Jak to działa w praktyce?

Tego jednego, wyjątkowego dnia w całej Polsce odbywają się tysiące bezpłatnych wydarzeń sportowych, treningów, zawodów i dni otwartych. Od małych sal gimnastycznych i lokalnych orlików, po wielkie pływalnie i stadiony – cała Polska staje się jedną, wielką areną!

Realizujemy ten gigantyczny projekt dzięki zaufaniu i ścisłej współpracy z Polskimi Związkami Sportowymi, samorządami, placówkami edukacyjnymi, lokalnymi klubami oraz partnerami prywatnymi. Wspólnie dajemy Polkom i Polakom szansę, by spróbowali zupełnie nowych dyscyplin bez żadnych kosztów.

Zwieńczeniem akcji jest **sportowy Piknik na błoniach PGE Narodowego** w Warszawie.

## Trenujemy z najlepszymi!

Sercem projektu są ludzie, dla których sport to całe życie. W naszej misji wspierają nas wybitne postaci ze świata sportu i estrady, które udowadniają, że warto wstać z kanapy. Wśród honorowych Ambasadorów Narodowego Dnia Sportu, którzy wspierają naszą ideę, znaleźli się wybitni mistrzowie i olimpijczycy, m.in.: **Jacek Wszola, Mariusz Czerkawski, Krzysztof Wiłkomirski, Aneta Konieczna, Michał Ligocki, Marta Wieliczko czy Łukasz Szeliga.**

Możliwość spotkania z takimi legendami i odbycia z nimi wspólnego treningu to dla uczestników gigantyczna dawka motywacji. Więcej o wydarzeniu: [TUTAJ](#)

Projekt współfinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.



# WARSZAWSKIE DNI RODZINNE

## To nasz flagowy projekt i absolutny powód do dumy.

To nie jest po prostu kolejne wydarzenie w kalendarzu stolicy – to wielki, miejski festiwal mądroj i rozwijającej zabawy. Raz w roku zmieniamy Warszawę w tętniącą życiem przestrzeń dla rodzin, udowadniając, że z nudą można wygrać na tysiąc kreatywnych sposobów!

## Jak to działa w praktyce?

Przez trzy wyjątkowe dni setki placówek w całej Warszawie – od lokalnych klubików i szkół językowych, po teatry, muzea i obiekty sportowe – otwierają swoje drzwi dla mieszkańców. Uczestnicy mogą **bezpłatnie testować różnorodne zajęcia edukacyjne, artystyczne, naukowe i ruchowe** w swoim najbliższym sąsiedztwie. Pozwala to na poznanie oferty miejsc, do których być może nigdy wcześniej by nie trafili.

Zwieńczeniem tego trzydniowego święta jest nasz wielki Piknik Rodzinny organizowany na **bloniach PGE Narodowego**. To ogromne, pełne animacji miasteczko, w którym nie ma miejsca na ekrany smartfonów, a główną rolę grają wspólne emocje, odkrywanie pasji i budowanie relacji. Więcej o wydarzeniu: [TUTAJ](#)

Projekt współfinansuje miasto stołeczne Warszawa.



zwalcznude.pl

# PIKNIKI RODZINNE

**Organizacja pikników rodzinnych to jedna z naszych specjalności!**

Realizujemy wydarzenia kompleksowo – od pomysłu i scenariusza, przez współpracę z podwykonawcami, partnerami i wystawcami, po program animacji, logistykę oraz promocję i komunikację, dopasowaną do grupy odbiorców.

Naszym największym wydarzeniem jest piknik sportowo-rodzinny w ramach **Narodowego Dnia Sportu** i **Warszawskich Dni Rodzinnych** na błoniach PGE Narodowego.

Z roku na rok bierze w nim udział coraz więcej uczestników oraz wystawców z branży sportowej, rodzinnej i zdrowotnej.

Wydarzenie obejmuje:

- 20 000 m<sup>2</sup> animacji i atrakcji
- ponad 120 wystawców
- ponad 10 000 gości

Piknik łączy strefę sportową Narodowego Dnia Sportu z rodzinną strefą **Warszawskich Dni Rodzinnych**.

Tworzymy również strefy dedykowane partnerom i sponsorom, m.in. zdrowia, edukacji czy aktywnego stylu życia.

**Ekwiwalent reklamowy wydarzenia wynosi blisko 2 mln zł.**



zwalcznude.pl

# GRY MIEJSKIE

## Gry miejskie to nasza pasja.

Tworzymy je dla dzieci, rodzin i dorosłych, zawsze łącząc zabawę z edukacją, elementami sportu i kultury.

## Szukasz pomysłu na akcję edukacyjną, promocję marki lub nietypowe świętowanie jubileuszu?

Gra miejska to angażująca forma, która przyciąga uwagę i zostaje w pamięci uczestników. Wśród naszych realizacji znajdują się m.in. „Akademia Elfów Świętego Mikołaja”, „Akademia Strachów” oraz „Śladami Barei”. Tworzymy także gry dedykowane – integrujące społeczności lokalne, poruszające tematykę ekologiczną, wielokulturowości oraz różnych rodzajów niepełnosprawności.

## Każda gra Zwalcz Nudę to autorski projekt.

Standardowy scenariusz obejmuje start, metę i 6 punktów gry z udziałem naszych animatorów. Zadania punktowane są w specjalnej legitymacji, a wygrywa drużyna z największą liczbą punktów. W zależności od gry możliwe są także punkty dodatkowe, np. za przebranie tematyczne.



# WYDARZENIA OKOLICZNOŚCIOWE

**Każda okazja jest dobra, by spotkać się i świętować.**

Spotkanie ze Świętym Mikołajem, rodzinne Halloween, Dzień Dziecka, Dzień Ziemi czy rozpoczęcie wakacji – powodów do wspólnej zabawy nie brakuje.

Dla naszych partnerów przygotowujemy wydarzenia dedykowane: **warsztaty, animacje, przedstawienia oraz gry miejskie**, wzbogacone o charakteryzację, scenografię i dekorację. Wszystkie działania prowadzi profesjonalna kadra animatorów, dbająca o atrakcyjny program i niezapomniane wrażenia.

Mamy za sobą setki zrealizowanych wydarzeń – od gier miejskich i pikników, przez warsztaty kulinarne, artystyczne i robotyki, po eksperymenty naukowe i działania proekologiczne.

Spektakl na scenie, kino plenerowe, pokaz iluzjonisty? Jesteśmy gotowi przygotować wydarzenie na niemal każdy temat.

**Chętnie podejmujemy długofalową współpracę.**

Tworzymy spójną strategię i program wydarzeń w danym miejscu – od koncepcji po realizację.





# KLUB DLA RODZIN ZWALCZ NUDE

**Klub dla Rodzin Zwalcz Nudę działa na warszawskim Grochowie od 2016 roku.**

To otwarte i przyjazne miejsce dla rodzin z dziećmi, ale także dla wszystkich, którzy chcą spędzić czas w dobrej, sąsiedzkiej atmosferze. Można tu napić się kawy, porozmawiać, poznać nowych ludzi czy spokojnie odrobić lekcje.

Klub tworzą przestrzenie sprzyjające spotkaniom i zabawie: **sala warsztatowa, sala klubowa z wypożyczalnią planszówek i zabawkami oraz sala pełna kulek**, pieszczotliwie nazywana przez nas „wariowalnią”.

To także miejsce aktywizacji lokalnej społeczności. Mieszkańcy mogą rozwijać swoje pasje, realizować autorskie inicjatywy oraz angażować się w wolontariat.

**Sercem Klubu są bezpłatne działania dla rodzin.**

Rocznie realizujemy setki godzin warsztatów, zajęć i wydarzeń dla rodziców z dziećmi. W programie znajdują się m.in. eksperymenty, warsztaty artystyczne, robotyka, matematyka na wesoło, zajęcia sensoryczne, umuzykalniające, ruchowe, język angielski, joga dla mam z dziećmi i kobiet w ciąży, a także trening umiejętności społecznych i terapia ręki. Organizujemy również wydarzenia okolicznościowe, takie jak Mikołajki, Andrzejkki czy powitanie wiosny.

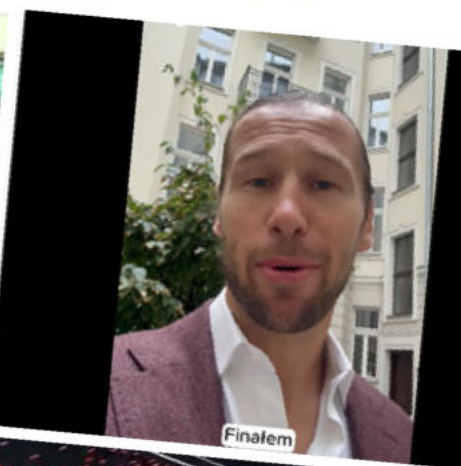
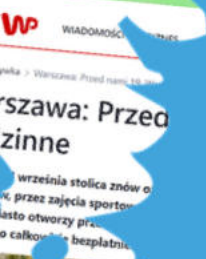
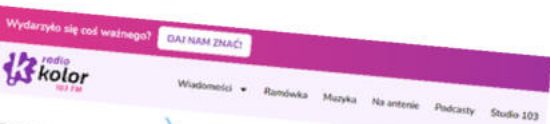
Strona Klubu dla Rodzin Zwalcz Nudę: [TUTAJ](#)

Klub dla Rodzin Zwalcz Nudę jest współfinansowany przez Miasto Stołeczne Warszawa.



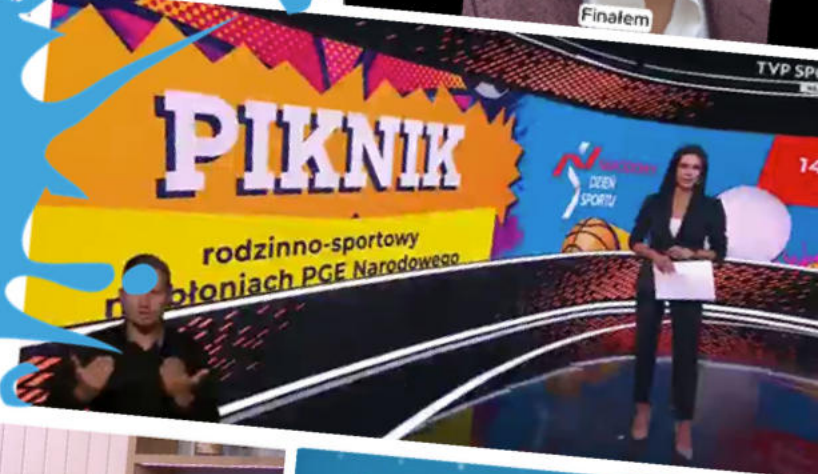
# NASZE WYDARZENIA W MEDIACH

SKALA, KTÓRA BUDUJE ZAUFANIE: NARODOWY DZIEŃ SPORTU  
I WARSZAWSKIE DNI RODZINNE W 2025 ROKU



8,2 MLN  
ODBIORCÓW

1,8 MLN  
PLN  
WARTOŚĆ (AVE)



zwalcznude.pl

# WYBRANI DOTYCHCZASOWI PARTNERZY

**Mazowsze.**  
serce Polski



Warszawa



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

 Pru



**green**  
cola

 POLSKA  
IZBA  
ŻYWNOSCI  
EKOLOGICZNEJ

 BLUECITY



**BLUBLO**

 PLAC UNII

 KING CROSS  
PRAGA

 Hopsa  
KATA TERAPII

 Uniwersytet  
Dzieci



zwalcznude.pl

# ZESPÓŁ FUNDACJI



**Beata Rojek**  
kierownik finansowy



**Oliwia Kujawa**  
członkini Zarządu Fundacji,  
koordynatorka projektów



**Krystyna Radkowska**  
prezes Fundacji Zwalcz Nudę



**Magdalena Parol**  
liderka Zespołu projektu  
Akademia Rozwoju  
Żłobków



**Karolina Mieczkowska**  
kierownik ds. komunikacji



**Sandra Cieślińska**  
opiekunka Klubu dla Rodzin



**Mateusz Zajac**  
specjalista ds. projektów



**Klaudia Pastuszka**  
Specjalista ds. projektów



**Paweł Radkowski**  
specjalista ds. projektów



**Marika Szyber**  
specjalista ds. projektów



**Katarzyna Chomicka**  
specjalista ds. projektów



# ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY!



SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

## Krystyna Radkowska

prezes Fundacji Zwalcz Nudę  
krystynaradkowska@zwalcznude.pl  
tel. 501 104 087

## Oliwia Kujawa

członkini Zarządu Fundacji,  
koordynatorka projektów  
oliwia@zwalcznude.pl  
tel. 508 853 701

## Karolina Mieczkowska

kierownik ds. komunikacji  
promocja@zwalcznude.pl  
tel. 782 753 963

## Sandra Cieślińska

Klub dla Rodzin Zwalcz Nudę  
klub@zwalcznude.pl  
tel. 884 939 880



Fundacja Zwalcz Nudę  
ul. Kickiego 1/u4  
04-373 Warszawa



zwalcznude.pl



Zwalcz Nudę



zwalcz.nude