



RAPORT DE IMPACT

Program de Stil de Viață Sănătos pentru Copii și Părinți

Nutriție · Mișcare · Dezvoltare emoțională · Prevenție

Timișoara · iulie – august 2026



Asociația Bioza · Timișoara

bioza.ro · hello@bioza.ro · 0725 683 275

Cuprins

01 Cine suntem

Misiunea, cele patru domenii, organizația în cifre

02 Programul în cifre

Rezultatele pilotului din Timișoara

03 Cererea depășește capacitatea

Argumentul central pentru parteneri

04 Cele patru domenii

Nutriție · Mișcare · Emoții · Prevenție

05 Evenimentul pentru părinți

Atelierul multidisciplinar de închidere

06 Ce rămâne după program

Ecosistemul digital gratuit

07 Vizibilitate și comunicare

Reach, newsletter, presă locală

08 Dincolo de program

Ateliere în școli și grădinițe din Timișoara

09 Valorile Bioza

Ce ne ghidează deciziile

10 Valori comune cu partenerul

Unde se suprapun agendele noastre

11 Programul pe care îl susțineți

Modelul școală + comunitate

12 Unități de impact și costuri

Ce finanțează fiecare contribuție

13 Pachete de parteneriat

Susținător · Partener · Partener Principal

14 Cum colaborăm

Pașii și contactul

Cine suntem

MISIUNEA

Asociația Bioza dezvoltă și implementează programe educaționale pentru promovarea unui stil de viață sănătos, printr-o abordare multidisciplinară care integrează nutriția, mișcarea, sănătatea emoțională și prevenția.

Funcționăm ca o platformă de conectare între specialiști acreditați și beneficiari, atât online, cât și prin intervenții directe în comunitate. Conceptul se bazează pe studiile comunităților Blue Zone și pe Lifestyle Medicine și Lifestyle Psychiatry.



Filosofia noastră: stil de viață echilibrat cu resurse de sprijin și suport din comunitate

CELE PATRU DOMENII ALE PROGRAMULUI

1

Nutriție

Alimentație echilibrată în familie și comunitate

2

Mișcare

Mișcarea ca obicei zilnic

3

Sănătate emoțională

Emoții recunoscute, exprimate și reglate sănătos

4

Prevenție

Igienă, somn, imunitate și semnalele corpului

ORGANIZAȚIA, PÂNĂ ÎN PREZENT

42+

specialiști colaboratori la nivel național

110+

articole educative publicate

30+

resurse gratuite descărcabile

5.100+

utilizatori activi pe bioza.ro

Programul în cifre

Un program pilot desfășurat în comunitatea locală din Timișoara, cu opt ateliere pentru copii și un eveniment multidisciplinar pentru părinți, susținute de patru specialiști acreditați.

84

copii înscriși în total, înscrieri și listă de așteptare cumulate

9

ateliere desfășurate (8 pentru copii + 1 pentru părinți)

60

părinți și reprezentanți legali implicați

4

domenii acoperite integral, cu specialist dedicat

12

livrabile digitale gratuite (articole, resurse, podcasturi)

25.500

lei — bugetul total al programului pilot

Cost per copil înscris

~304 lei

Un program complet de patru domenii, cu specialiști acreditați și materiale și resurse de sprijin pentru acasă.

Cost per atelier

~2.830 lei

Include onorariul specialistului, spațiul, materialele și kitul primit de fiecare copil.

Cifra de 84 de copii cumulează înscrierile confirmate și lista de așteptare, conform formularului de înscriere și raportării intermediare. Voluntariatul echipei de comunicare nu este bugetat, deci costul real al programului este mai mare decât suma finanțată.

Cererea depășește capacitatea

Ambele grupe de ateliere pentru copii s-au ocupat complet fără niciun buget de promovare plătită, doar comunicare organică și presă locală.

ÎNSCRIERI TOTALE

84 de copii înscriși la ateliere

Datorită cererii ridicate, am fost nevoiți să închidem înscrierile încă din primele zile de program.

Cerere organică

Locurile s-au ocupat integral fără promovare plătită, doar prin comunicare organică și grupuri locale.

Solicitări de extindere

Am primit solicitări directe de la părinți și de la operatori de grădinițe și afterschool pentru replicarea programului.

Presă locală

Radio România Timișoara și Best of Timisoara au preluat proiectul fără efort plătit de distribuție.

Format replicabil

Atelierele sunt standardizate și documentate, pot fi replicate identic în alt oraș sau în altă școală.

Cele patru domenii

Fiecare domeniu a avut două ateliere, câte unul pentru fiecare grupă de copii, susținute de un specialist acreditat. Fiecare copil a plecat acasă cu un material prin care poate continua ce a învățat, alături de familie + resurse suplimentare digitale pentru părinți.



Nutriție

Natural vs procesat

Specialist: Oana Teslaru, consultant nutriționist cu microcompetențe în stil de viață

Material primit de copii: Rețete printate cu deserturi sănătoase



Mișcare

Corpul care se mișcă bine

Specialist: Agneta Novac, instructor de yoga pentru copii

Material primit de copii: Cartonașe cu poziții de yoga pentru acasă



Dezvoltare emoțională

Cum îmi înțeleg emoțiile

Specialist: Cristina Negură, psiholog

Material primit de copii: Joc cu cartonașe pentru dezvoltare emoțională



Prevenție medicală

Grija față de propriul corp

Specialist: dr. Mihaela Lehaci, medic pediatru

Material primit de copii: Fișa ilustrată „5 pași pentru mâini curate”

Nutriție



Copiii au comparat alimente în forma lor naturală cu variante procesate: un măr față de un snack cu aromă de măr, iaurtul natural față de cel îndulcit cu toppinguri. Au învățat să citească o etichetă: că ingredientele sunt trecute în ordinea cantității și dacă zahărul se află printre primele poziții este un semn de alarmă.

La activitatea practică au pregătit un desert din iaurt natural, banane, afine, nuci și miere, cu accent pe igienă, porții echilibrate și echilibru nutrițional.

CÂND

Atelierul 1 — 9 iulie · Atelierul 5 — 21 iulie

SPECIALIST

Oana Teslaru, consultant nutriționist acreditat ARNFS, cu microcompetențe în medicina stilului de viață

PARTICIPANȚI

+40 de copii pe domeniu

Ce au primit copiii acasă: Rețete printate cu deserturi sănătoase

ATELIER · CORPUL CARE SE MIȘCĂ PRIN JOACĂ

Mișcare



Un atelier s-a desfășurat în interior, celălalt afară, în parc. Activitatea a inclus încălzire, poziții simple și distractive de yoga, exerciții de mobilitate, echilibru și coordonare, urmate de respirație și relaxare.

Exercițiile au fost adaptate nivelului de energie și atenție al fiecărui copil. Ideea centrală: mișcarea nu înseamnă performanță, ci un obicei zilnic care poate fi construit simplu.

CÂND

Atelierul 2 — 10 iulie · Atelierul 6 — 23 iulie

SPECIALIST

Agneta Novac, instructor de pilates și yoga pentru copii

PARTICIPANȚI

+40 de copii pe domeniu

Ce au primit copiii acasă: Cartonașe cu poziții de yoga, pentru a continua acasă sub formă de joc

ATELIER · CUM ÎMI ÎNȚELEG EMOȚIILE

Dezvoltare emoțională



Copiii au explorat ce sunt emoțiile, de ce apar și ce nevoi se află în spatele lor, pornind de la situații reale și familiare: conflicte între prieteni, momente de frustrare, bucurie sau teamă.

Partea practică a inclus exerciții de identificare a emoțiilor, jocuri de rol și tehnici simple de calmare pe care le pot folosi singuri. Mesajul central: toate emoțiile sunt normale, important este să le recunoaștem și să știm cum să le gestionăm.

CÂND

Atelierul 3 — 14 iulie · Atelierul 7 — august

SPECIALIST

Cristina Negură, psiholog

PARTICIPANȚI

+40 de copii pe domeniu

Ce au primit copiii acasă: Joc cu cartonașe pentru dezvoltare emoțională

Prevenție medicală



Copiii au aflat pe înțelesul lor ce înseamnă prevenția: de ce contează igiena, cum funcționează imunitatea, diferența dintre microbii buni și cei răi, ce rol are somnul și cum putem observa semnalele corpului.

Partea interactivă a inclus un experiment cu sclipici, prin care cei mici au văzut cum călătoresc microbii de la unii la alții și cum se spală corect pe mâini.

CÂND

Atelierul 4 — 16 iulie · Atelierul 8 — august

SPECIALIST

dr. Mihaela Lehaci, medic pediatru și
rezident medicină de familie

PARTICIPANȚI

40 de copii pe domeniu

Ce au primit copiii acasă: Fișa ilustrată cu 5 pași pentru mâini curate

ATELIER MULTIDISCIPLINAR DE ÎNCHIDERE

Evenimentul pentru părinți

Un eveniment final în care cei patru specialiști au răspuns împreună, din unghiuri diferite, la întrebările reale ale părinților, cu recomandări practice pentru mese echilibrate, mișcare, echilibru emoțional și prevenție acasă.

STRUCTURA EVENIMENTULUI

16.45 – 17.00 Primire participanți

17.00 – 17.20 Prezentare program și resurse gratuite

17.20 – 18.20 Panel de discuții multidisciplinare

18.30 – 19.00 Sesiune de întrebări și răspunsuri

TEMELE DEZBĂTUTE

- Copilul refuză mâncarea sau mănâncă doar câteva lucruri
- Crize și tantrumuri: ce facem cu emoțiile mari
- O zi echilibrată a copilului — rutina
- Somnul: cât, cum și ce îl afectează
- Ecrane și mișcare
- Imunitatea: ce o întărește cu adevărat



Evenimentul aduce în aceeași sală părinții care iau deciziile de consum pentru familie, într-un context de încredere și fără presiune comercială.

Ce rămâne după program – RESURSE DIGITALE

Pentru fiecare domeniu am produs o resursă descărcabilă, un articol educativ și un episod de podcast. Toate rămân publicate permanent și gratuit pe bioza.ro, cost ulterior zero pentru fiecare beneficiar suplimentar, la nivel național.

DOMENIU	RESURSĂ DESCĂRCABILĂ	ARTICOL EDUCATIV	PODCAST
Nutriție	Plan complet de Mese Sănătoase pentru toată familia https://bioza.ro/resursa-gratuita/plan-complet-de-mese-sanatoase-pentru-toata-familia/	Gătim împreună, mâncăm mai sănătos https://bioza.ro/articole/gatim-impreuna-mancam-mai-sanatos/	Crește sănătos: nutriția pe înțelesul familiei https://bioza.ro/podcast_inregistrat/creste-sanatos-nutritia-pe-intelesul-familiei/
Mișcare	Cartonașe yoga pentru copii https://bioza.ro/resursa-gratuita/cartonase-yoga-kids/	De la ecrane, pe saltea https://bioza.ro/articole/de-la-ecrane-pe-saltea-de-ce-yoga-pentru-copii-nu-este-doar-un-trend-ci-o-necesitate-moderna/	Importanța mișcării de la vârste fragede https://bioza.ro/podcast_inregistrat/de-la-ecrane-pe-saltea-importanta-miscarii-de-la-varste-fragede/
Emoții	Cum îmi ajut copilul cu emoțiile https://bioza.ro/resursa-gratuita/cum-imi-ajut-copilul-sa-isi-intelega-si-sa-isi-exprime-sanatos-emoțiile/	Înțelegem emoțiile împreună https://bioza.ro/articole/inteleg-em-emoțiile-impreuna-cum-crestem-copii-echilibrați/	Copii mici, emoții mari! https://bioza.ro/podcast_inregistrat/copii-mici-emoții-mari/
Prevenție	Spălăm mâinile: 5 pași simpli https://bioza.ro/resursa-gratuita/spalam-mainile-5-pasi-simpli-pentru-maini-curate/	Imunitate, febră, antibiotice https://bioza.ro/articole/imunitate-febra-antibiotice-ghidul-pediatrului-pentru-parinti-calmi/	Răceli, imunitate și prevenție https://bioza.ro/podcast_inregistrat/raceli-imunitate-si-prevenție-sanatatea-copiilor-pe-intelesul-parintilor/

110+

articole educative din sănătate,
nutriție, psihologie, mișcare

30+

resurse gratuite: ghiduri, planuri alimentare, antrenamente

18+

episoade de podcast cu specialiști
acreditați

560+

utilizatori înregistrați în platformă

6.900+

utilizzatori attivi

45%

rată de deschidere a newsletterului
general

CUM A FOST VĂZUT PROGRAMUL

Vizibilitate și comunicare

Toată comunicarea programului pilot a fost organică — fără buget de promovare plătită.

Canale folosite

- Facebook și Instagram — postări de atelier, reels tematice
- Newsletter dedicat, trimis bazei de abonați Bioza
- Platforma bioza.ro — articol dedicat programului
- Grupuri locale de părinți din Timișoara

Presă locală

- Radio România Timișoara
- Best of Timisoara
- Tion
- Tele Europa Nova

Aceste apariții au fost obținute fără efort plătit de distribuție.

Atelierele sunt documentate foto și video, cu acordurile GDPR colectate de la participanți. Materialul rezultat poate fi folosit în comunicarea de CSR a companiei.

Dincolo de program

În afara programului finanțat, Bioza a susținut [atelieri de educație](#) pentru sănătate direct în unități de învățământ și în centre sociale din Timișoara. Acești copii se adaugă celor 84 din programul pilot.

LOCAȚIE	ATELIER SUSȚINUT	COPII PARTICIPANȚI
Școala Gimnazială nr. 13 și nr. 30 Timișoara, Școala Gimnazială Moșnița Nouă	Desert prietenos	120
Grădinița LadyBird Timișoara	Joc — fructe și legume	30
Grădiniță privată din Timișoara	Plantat microplante	10
Centrul de zi pentru copii cu dizabilități Podul Lung	Gustare sănătoasă	15
Nest, Parcul Copiilor Timișoara	Gustări sănătoase · Biscuiți fără zahăr	47

Aceste ateliere au fost susținute în afara proiectului de stil de viață sănătos pentru copii și părinți



PARTENERI ȘI FINANȚATORI

Finanțatori și Parteneri de Drum

Schimbarea obiceiurilor de viață începe din comunitate, iar proiectele noastre prind viață datorită organizațiilor și companiilor care cred în prevenție și educație timpurie.

Ediția pilot din Timișoara a fost desfășurată cu sprijinul Start ONG, un program lansat de Kaufland România și implementat de Asociația Act for Tomorrow.

Le suntem recunoscători partenerilor locali, specialiștilor acreditați și instituțiilor media care ne-au sprijinit în promovarea organică a mesajelor noastre de nutriție, mișcare, echilibru emoțional și prevenție medicală. Datorită acestei susțineri comune, peste 84 de copii și 60 de părinți au beneficiat gratuit de atelierele și resursele noastre prin program și peste 150 de copii din școli și grădinițe din Timișoara.



Direcția de
Asistență Socială
a Municipiului Timișoara

Parteneriat strategic

Valorile care ne aduc împreună, programul pe care îl susțineți și pachetele de colaborare.

CE NE GHIDEAZĂ DECIZIILE

Valorile Bioza

Valorile noastre nu sunt un text de prezentare — ele decid ce ateliere facem, ce specialiști contractăm, ce mesaje transmitem și, la fel de important, ce refuzăm să comunicăm.

Prevenție

Investim în obiceiurile care se formează devreme, pentru că ele se transferă în viața adultă și reduc povara de mai târziu.

Informație validată științific

Lucrăm doar cu specialiști acreditați din sănătate și prevenție.

Stil de viață sănătos

Fără restricție, fără restricții. Transmitem mesaje practice, aplicabile acasă și sprijin prin resurse digitale.

Abordare multidisciplinară

Nutriția, mișcarea, emoțiile și prevenția funcționează împreună pentru o stare de bine.

Resurse digitale gratuite

Toate resursele digitale sunt gratuite și sunt accesibile online pe platforma asociației.

Comunitate și conexiune

Copiii învață alături de părinți, bunici și profesori, iar sănătatea se construiește împreună.

UNDE SE SUPRAPUN AGENDELE NOASTRE

Valori comune cu partenerul

Un parteneriat funcționează atunci când programul nu este o donație, ci prelungirea firească a unei agende pe care compania o are deja. Mai jos, punțile cele mai frecvente.

VALOARE BIOZA	CE ÎNSEAMNĂ PENTRU O COMPANIE PARTENERĂ
Prevenție și sănătate	Agenda de wellbeing și sănătate publică, extinsă dincolo de angajați, către familiile lor și comunitatea locală
Educație timpurie	Investiție vizibilă în generația următoare, cu rezultate măsurabile și documentate, nu doar cu vizibilitate
Alimentație echilibrată	Potrivire directă pentru producători de alimente, retail alimentar și companii din zona de nutriție
Mișcare	Potrivire directă pentru branduri de sport, echipament sportiv și săli de fitness
Echilibru emoțional	Legătură cu programele interne de sănătate mentală și cu discursul de wellbeing al companiei
Acces echitabil	Componentă de incluziune socială: gratuitate totală, inclusiv în centre sociale și școli de cartier
Informație validată	Asociere sigură: conținut verificat de specialiști acreditați, fără risc reputațional
Comunitate locală	Impact ancorat în orașul în care compania are sediu, angajați și clienți

Alinierea cu Obiectivele de Dezvoltare Durabilă

Programul contribuie direct la **ODD 3** — Sănătate și bunăstare, **ODD 4** — Educație de calitate și **ODD 10** — Reducerea inegalităților, prin acces gratuit și echitabil la educație pentru sănătate. Aceste referințe pot fi folosite direct în raportarea de sustenabilitate a companiei.

Programul pe care îl susțineți

Programul extins aduce educația pentru sănătate pe două canale complementare: în școală, unde ajunge la toți copiii dintr-una sau mai multe clase, și în comunitate, unde copiii vin împreună cu părinții sau bunicii.

În școală

12 ateliere la clase x 4 domenii

Ateliere de 50 de minute, susținute la ora de Dezvoltare Personală, în orarul existent al claselor — fără a perturba procesul educațional. Cadrul didactic este prezent. Fiecare copil primește un material de luat acasă.

Școala dă amploare și echitate: ajunge la toți copiii clasei, indiferent de disponibilitatea părinților.

În comunitate

12 ateliere • format intergenerațional

Ateliere de 90 de minute, în weekend, în spații comunitare partenere. Copiii participă împreună cu părinți sau bunici, cu teorie interactivă, discuție aplicată și activitate practică copil + adult.

Comunitatea dă transferul acasă: adultul învață în același timp cu copilul.

PROGRAMUL COMPLET ÎNTR-UN ORAȘ

24 ateliere

activități directe cu copii

160+

copii participanți, minimum

12

livrabile digitale gratuite, permanente

1 eveniment multidisciplinar pentru părinți

Cei patru specialiști răspund împreună întrebărilor reale ale părinților, cu recomandări integrate pentru mese echilibrate, mișcare, emoții și rutine sănătoase acasă. Minimum 40 de participanți.

CE FINANȚEAZĂ CONCRET FIECARE CONTRIBUȚIE

Unități de impact și costuri

Estimările de mai jos provin din bugetul detaliat al ediției București, construit pe oferte reale de la specialiști și furnizori. Ele permit unei companii să aleagă exact ce susține.

UNITATE DE IMPACT	CE ÎNSEAMNĂ ÎN CIFRE?
Un atelier într-o clasă	20–25 de elevi, 50 de minute, specialist acreditat, materiale incluse
Un domeniu complet în școală	4 clase × 1 atelier + materialul cadou pentru fiecare copil
Un domeniu complet în comunitate	4 ateliere intergeneraționale, spațiu, materiale, kituri cadou
Ecosistemul digital pe un domeniu	Resursă descărcabilă + articol + episod de podcast, permanente
Evenimentul final pentru părinți	40 de părinți, 4 specialiști, spațiu, catering, documentare foto
Programul complet într-un oraș	24 de activități cu copiii, 1 eveniment multidisciplinar pentru părinți, 160+ beneficiari direcți, 12 livrabile digitale

~304 lei

costul pentru un copil care parcurge toate cele patru domenii în școală

0 lei

costul marginal pentru fiecare beneficiar suplimentar al resurselor digitale, la nivel național

Sponsorizarea către ONG-uri poate fi dedusă din impozitul pe profit, în limitele prevăzute de Codul fiscal. Cifrele exacte se confirmă cu departamentul financiar înainte de semnare, pentru că regimul se modifică periodic.

Pachete de parteneriat

Structura funcționează pe două axe: ce finanțează contribuția (unitatea de impact) și ce primește compania (beneficiile de vizibilitate). Valorile financiare se stabilesc per parteneriat, în funcție de amploarea programului susținut.

	SUSȚINĂTOR	PARTENER/ DOMENIU	PARTENER PRINCIPAL
Ce susține	Ecosistem digital (resursă gratuită + articol + podcast)	Un program complet/ domeniu: școală SAU comunitate	Program complet într-un oraș (o școală + comunitate locală)
Vizibilitate logo	Pe site + mențiune	Pe toate materialele domeniului	Co-branding pe toate materialele + eveniment
Social media	1 postare dedicată	Serie de postări pe parcursul programului	Prezență pe tot parcursul campaniei
Conținut	Mențiune într-un articol	Mențiune în podcast + articol	Prezență în tot conținutul programului, pe toate domeniile
Raport de impact	Menționat în raportul general	Raport dedicat programului	Raport dedicat + prezentare de rezultate prin comunicat de presă
Exclusivitate	—	Partener unic pe domeniu	Partener principal unic pe oraș
Voluntariat angajați	—	Opțional	Da, la eveniment
Conținut foto-video	—	Da	Da, inclusiv aftermovie
Contribuție	[de stabilit]	[de stabilit]	[de stabilit]

Domeniile pot fi susținute individual

Potrivirea tematică: un producător de alimente sănătoase pe domeniul Nutriție, un brand de sport pe domeniul Mișcare, o clinică sau o farmacie pe Prevenție. Mai mulți parteneri secundari pot contribui complementar la același program, fiecare cu exclusivitate pe domeniul lui.

PATRU PAȘI PÂNĂ LA IMPLEMENTARE

Cum colaborăm

1

Discuție 1:1

Prezentăm programul și înțelegem obiectivele de CSR ale companiei pentru anul în curs.

2

Alegerea componentei și a obiectivelor

Stabilim obiectivele partenerului și ce se susține: un domeniu, un program de școală sau de comunitate, sau un oraș complet.

3

Contribuție și beneficii

Stabilim valoarea și pachetul de vizibilitate, cu exclusivitatea pe domeniu sau pe oraș.

4

Implementare și raportare

Derulăm programul cu documentare foto-video pe tot parcursul și livrăm raportul de impact.

Următorul pas

Ne bucurăm să prezentăm programul și toate beneficiile, într-o discuție de 30 de minute și să construim împreună componenta care se potrivește obiectivelor companiei dumneavoastră.

REZERVĂ O DISCUȚIE ONLINE

Asociația Bioza · hello@bioza.ro · 0725 683 275 · bioza.ro

Programul pilot de Stil de Viață Sănătos pentru copii și părinți a fost finanțat prin programul Start ONG, lansat de Kaufland România și implementat de Asociația Act for Tomorrow.