

Projekt „Obywatelki”

Uczestnicy:

5-osobowe zespoły (+ po 2 opiekunów) dziewczyn w wieku 16-18 lat z miast Kraków, Lipsk i Kijów

Terminy:

- marzec-maj 2024 r. – wybór uczestniczek projektu z poszczególnych miast, ich spotkania zapoznawcze
- **6-9 czerwca 2024 r. – wizyta w Lipsku (format 3-stronny)**
- **19-22 września 2024 r. – wizyta w Krakowie (format 3-stronny)**
- październik-listopad 2024 r. – podsumowanie, ewentualna wspólna publikacja internetowa (np. media społecznościowe, blog nt. projektu), rekomendacje dla dalszych działań miast

Założenia i cele projektu:

„Wojna nie ma w sobie nic z kobiety” – tytuł zbioru reportaży laureatki Literackiej Nagrody Nobla Svitlany Aleksijewicz może być punktem wyjściowym i założeniem projektu „Obywatelki”, realizowanym w ramach trójstronnego partnerstwa Krakowa, Lipska i Kijowa.

Stereotypowo kojarzona ze społeczną rolą żony i matki – opiekunki ogniska domowego – kobieta jest *a priori* kojarzona z takimi wartościami jak pokój, bezpieczeństwo i komfort życia. Wartościami, które w obecnej sytuacji geopolitycznej są zagrożone kryzysem. Jednocześnie na przestrzeni wieków rola kobiet w społeczeństwach europejskich ewoluowała. Uzdolnione i wykształcone, kreatywne, ambitne i pracowite – kobiety walczyły o nowe standardy życia publicznego, realizowały się w dziedzinie kultury i sztuki, opracowywały innowacyjne projekty i kreowały przestrzeń miast, które znamy współcześnie. Wszystkie te działania mają charakter procesu i bynajmniej nie zostały zakończone. W rękach młodego pokolenia leży możliwość zmiany i rozwoju lokalnych społeczności w kierunku jeszcze większej otwartości, wielokulturowości i inkluzywności, jak również wypracowanie rozwiązań, które uczynią miasto miejscem realizacji ambitnych planów życiowych współczesnych kobiet.

Celem projektu jest spotkanie i wymiana poglądów trzech zespołów młodych kobiet reprezentujących – współpracujące ze sobą od dekad – miasta z Niemiec, Polski i Ukrainy: Lipsk, Kraków i Kijów. Z uwagi na toczące się na terenie Ukrainy działania wojenne, uczestniczki z Kijowa biorą udział w spotkaniach, jednak same nie organizują wizyty w swoim mieście – zostawiamy to na „lepsze czasy”.

Podczas 4-dniowych spotkań w Lipsku i Krakowie, uczestniczki poznają się i wymieniają doświadczenia związane z dorastaniem w poszczególnych krajach, zaakcentują niuanse kulturowe i rolę kobiet w swoich lokalnych społecznościach. Poznają sylwetki i osiągnięcia kobiet, które wpisały się w historię poszczególnych miast (aktywne zwiedzanie), spotkają się z działającymi w miastach obecnie liderkami i ekspertkami reprezentującymi kobiece organizacje (spotkania), wezmą udział we wspólnych aktywnościach (warsztaty), mających na celu zrozumienie posiadanych umiejętności i mocnych stron na których można budować karierę, motywację i wzmocnienie poczucia wartości i sprawczości kobiet, umiejętność radzenia sobie z przemocą fizyczną i psychiczną.

Na podstawie warsztatów uczestniczki wspólnie wypracują rekomendacje dla swoich miast, mające na celu większe otwarcie miast na potrzeby kobiet. Realizując projekt, uczestniczki uczą się pracy w wielokulturowym środowisku na rzecz budowania społeczeństw opartych na równości i równych szansach dla dziewcząt i młodych kobiet. Projekt sprzyja upełnomocnieniu (*empowerment*) młodych kobiet, poprzez zachęcanie ich do odgrywania aktywnej roli w społeczeństwie.

WSTĘPNY PROGRAM spotkania w Krakowie:

<u>Czwartek, 19 września 2024 r.</u>	
godz. 15.00	Przyjazd grup z Lipska i Kijowa do Krakowa Check-In (Hotel Studencki Żaczek)
godz. 16.00- 18.30	Zwiedzanie Rynku, w tym spacer tematyczny trasą „Szlak kobiet Krakowa – krakowianki”! (np. Bona Sforza, Helena Modrzejewska, Wisława Szymborska, Helena Rubinstein, św. Jadwiga Andegaweńska – królowa Polski). Upowszechnianie wiedzy o dokonaniach kobiet w przeszłości. <i>Poprzez szlak kobiet krakowianki zostają wpisane w tkankę miejską, a uwaga zostaje skierowana na poznawanie kobiecych historii, analizowanie ich wkładu w rozwój miasta na różnych płaszczyznach.</i>
godz. 18.30	Wspólna kolacja z udziałem przedstawicielki UMK Przedstawienie programu, zebranie oczekiwań grupy
<u>Piątek, 20 września 2024 r.</u>	
godz. 10.00- 16.00	Warsztaty WenDo Miejsce: Centrum Wielokulturowości <i>ul. Zabłocie 22</i> WenDo jest jedyną w Polsce metodą samoobrony i asertywności opracowaną przez kobiety i dla kobiet*, która łączy metody samoobrony fizycznej i psychicznej. Umiejętności zdobyte na WenDo są przydatne zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Warsztaty WenDo są prowadzone metodą upełnomocniającą (<i>empowerment</i>) i uczą kobiety* reagować na przemoc i różne formy przekraczania granic. Poza tym wzmacniają poczucie pewności siebie, własnej wartości i sprawczości, pomagają rozwiązywać konflikty, przełamywać stereotypy i obawy, poczucie winy i wstyd. Z przerwą na lunch
godz. 16.30 – 18.30	Spotkanie z przedstawicielką Fundacji Kobiecej / NGO lub np. organizacji IOM
godz. 19.00	Kolacja z przedstawicielem UMK/SZ – miejsce do ustalenia
<u>Sobota, 21 września 2024 r.</u>	
godz. 10.00- 16.00	Warsztaty WenDo (2 część) z przerwą na lunch Miejsce: Centrum Wielokulturowości <i>ul. Zabłocie 22</i>
godz. 16.30 – 18.00	Zwiedzanie „Szlaki kobiet” Kazimierza i Podgórze

od godz. 18.00-19.00	Czas wolny, networking
godz. 19.00	Kolacja
<u>Niedziela, 22 września 2024 r.</u>	
godz. 10.00 - 11.00	Zwiedzanie Wystawy „Siłaczki” w Muzeum Krakowa <i>Wystawa opowiada o krakowiankach - od średniowiecza do czasów współczesnych – edukacja, równouprawnienie, niezależność.</i> <i>Kamienica Hipolitów Plac Mariacki 3</i>
godz. 11.15- 12.45	Spotkanie w MK Pałac Krzysztofory z przedstawicielem Muzeum oraz przedstawicielem UMK
godz. 13.00 – 15.00	Obiad + ewaluacja wymiany
godz. 15.00	Wyjazd grup do Lipska/Kijowa

Cele warsztatów WenDo:

- Budowanie społeczeństw opartych na równości i równych szansach dla dziewcząt i młodych kobiet m.in. dzięki działaniom mającym na celu ich upełnomocnienie (empowerment) a przez to umożliwienie im odgrywania bardziej aktywnej roli w społeczeństwie.
- Wzmacnianie pozycji dziewcząt i młodych kobiet w Polsce, Niemczech i Ukrainie.
- Zrozumienie posiadanych umiejętności i kompetencji oraz mocnych stron, na których można budować swoją karierę.
- Motywacja i wzmocnienie poczucia własnej wartości.
- Poszerzenie horyzontu osobistych kompetencji międzykulturowych.
- Informacje o ciekawych projektach i budowanie własnej sieci kontaktów.

Tematy poruszane podczas warsztatów:

Odwaga kontra strach - jak nasze myślenie wpływa na nasze zachowanie?

Zwiększanie pewności siebie - odkrywanie i wykorzystywanie swoich mocnych stron.

Radzenie sobie z presją - znalezienie zdrowego sposobu radzenia sobie z emocjami.

Karuzela myśli! - Świadome kontrolowanie myśli dla większego wewnętrznego spokoju.

„Nie” - stawanie w obronie siebie i własnych potrzeb

Korzystanie ze strategii i narzędzi w celu zwiększenia własnej skuteczności.

Jak możemy przeciwstawić się (doświadczanej) dyskryminacji w codziennych sytuacjach?

Jak możemy zadbać o siebie w trakcie i po ciężkich doświadczeniach?

Wspólne wypróbowanie różnych opcji, które wzmocnią i pomagają przełamać niepewność i jasno określić swoje granice.