|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**PROJEKT „OBYWATELKI”**

**Spotkania młodych kobiet z Krakowa, Lipska i Kijowa**

**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. – spotkanie w Lipsku (format 3-stronny)**
* **19-22 września 2024 r. – spotkanie 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 oraz 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 wymienią 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 (*empowernment*) młodych kobiet, poprzez zachęcanie ich do odgrywania aktywnej roli w społeczeństwie.

**WSTĘPNY PROGRAM SPOTKANIA W KRAKOWIE:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Czwartek, 19 września 2024 r.** | |
| 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.  *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.* |
| godz. 18.30 | Wspólna kolacja z udziałem przedstawicielki UMK  Przedstawienie programu, zebranie oczekiwań grupy |
| **Piątek, 20 września 2024 r.** | |
| godz. 10.00- 16.00 | Warsztaty WenDo  Miejsce: Centrum Wielokulturowości *ul. Zabłocie 22*  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 (*empowerment*) 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 |
| **Sobota, 21 września 2024 r.** | |
| godz. 10.00- 16.00 | Warsztaty WenDo (2 część) z przerwą na lunch  Miejsce: Centrum Wielokulturowości *ul. Zabłocie 22* |
| godz. 16.30 – 18.00 | Zwiedzanie „Szlaki kobiet” Kazimierza i Podgórza |
| od godz. 18.00-19.00 | Czas wolny, networking |
| godz. 19.00 | Kolacja |
| **Niedziela, 22 września 2024 r.** | |
| godz. 10.00 - 11.00 | Zwiedzanie Wystawy „Siłaczki” w Muzeum Krakowa  *Wystawa opowiada o krakowiankach - od średniowiecza do czasów współczesnych – edukacja, równouprawnienie, niezależność.*    *Kamienica Hipolitów Plac Mariacki 3* |
| 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.