

Zaproszenie do udziału w warsztacie „Silniejsze i bezpieczniejsze” - zajęcia z empowermentowej samoobrony dla kobiet z wykorzystaniem metodologii Wendo

Fundacja Autonomia serdecznie zaprasza do udziału w warsztacie „Silniejsze i bezpieczniejsze”, który odbędzie się 29 września 2020 r. w godz. 17:00-20:00 w Krakowie. Warsztat realizowany jest w ramach międzynarodowego projektu „Nie znaczy nie – zapobieganie przemocy wobec kobiet z niepełnosprawnościami” (No means no – preventing violence against women with disabilities).

Weź udział w warsztacie „Silniejsze i bezpieczniejsze” - zajęcia z empowermentowej samoobrony dla kobiet z wykorzystaniem metodologii WenDo...

... jeśli chcesz:

- poczuć moc, odzyskać siłę;
- uwolnić swój oddech i głos;
- wyraźniej dostrzec swoje możliwości i zasoby;
- odzyskać poczucie wpływu;

Ramy organizacyjne warsztatu „Silniejsze i bezpieczniejsze”:

- Dla kogo: dla kobiet z niepełnosprawnością wzroku;
- Termin warsztatu: 29 września 2020 r.;
- Czas trwania warsztatu: 3 godz. zegarowe;
- Sugerowany wygodny strój do wykonywania prostych ćwiczeń fizycznych; obuwie zmienne o nie ślizgającej się podeszwie;

Kto poprowadzi warsztaty?

Warsztaty prowadzone będą przez trenerki WenDo – samoobrony i asertywności – które dodatkowo odbyły specjalistyczne międzynarodowe szkolenia trenerskie z zakresu pracy z kobietami z niepełnosprawnościami.

Agata Teutsch - aktywistka, ekspertka, doradczyni, certyfikowana trenerka antydyskryminacyjna i antyprzemocowa (WenDo, rekomendacja Polskiego Towarzystwa Psychologicznego) oraz superwizorka (certyfikat Stowarzyszenia Trenerów Organizacji Pozarządowych) i autorka publikacji dot. empowermentu, praw kobiet i edukacji antydyskryminacyjnej. Koncentruje się na wzmacnianiu siły, odwagi, samodzielności myślenia i solidarności kobiet i dziewczynek i innych osób – by miały i mieli moc do wyzwania się oraz narzędzia do przeciwstawiania się manipulacjom, przemocy i dyskryminacji. Pomysłodawczyni i współtwórczyni Dziewczyńskich Centrów Mocy oraz autorka modelu operacyjnego DCM, programu edukacyjnego i modelu kompetencyjnego osób prowadzących

działania empowermentowe. Współzałożycielka m.in. fundacji Autonomia i Towarzystwa Edukacji Antydyskryminacyjnej.

Katarzyna Żeglicka - feministka i aktywistka. Certyfikowana trenerka WenDo, performerka, tancerka i animatorka kultury. Prowadzi warsztaty z zakresu: pracy z ciałem, przeciwdziałania dyskryminacji wobec osób z niepełnosprawnościami oraz WenDo - samoobrony i asertywności dla kobiet i dziewczynek. Ukończyła roczny Kurs Choreografii Scenicznej pod kierunkiem Iwony Olszowskiej. Uczestniczyła w warsztatach i laboratoriach tanecznych, pracy z ciałem i ruchem w Polsce, Szwecji i Holandii. Wystąpiła w spektaklach: Poruszenie, Rafał Urbacki: Solo, PokaZ. Ze swoją autorską etiudą Rezonans kontaktu wystąpiła w Katmandu (Nepal). Najważniejsze w jej pracy są: inkluzywność, empowerment i przeciwdziałanie przemocy i dyskryminacji wobec kobiet. Jest członkinią Rady ds. Równego Traktowania w Krakowie, Kolektywu Art. 6. i rady Fundacji Autonomia. W latach 2014-2020 współtworzyła stowarzyszenie Strefa Wenus z Milo.

Gdzie?

Warsztat odbędzie się w Krakowie w siedzibie fundacji Autonomia (Os. Centrum C 9). Przestrzeń, wraz z toaletą, jest dostosowana do potrzeb osób poruszających się na wózkach i z wózkami/chodzikami.

Obecne będą również asystentki towarzyszące Osobom Uczestniczącym podczas trwania samego warsztatu, jak i w razie potrzeby w dotarciu na miejsce zajęć.

Jak i kiedy się zgłosić?

Aby wziąć udział w warsztacie należy przesłać uzupełniony formularz zgłoszeniowy w nieprzekraczalnym terminie 20 sierpnia 2020 r. (włącznie). Po tym terminie skontaktujemy się z osobami zgłoszonymi do udziału w warsztacie w celu przekazania szczegółów organizacyjnych.

Zapisy na szkolenie prowadzone są online. Formularz zgłoszeniowy dostępny jest pod linkiem: <https://forms.gle/GGbPSZ5oCDLckxuSA>

W razie braku możliwości samodzielnego uzupełnienia formularza zgłoszeniowego, lub w razie jakichkolwiek pytań/wątpliwości prosimy o kontakt z Katarzyną Kotulą-Domagą:

k.kotula@autonomia.org.pl

607-875-268

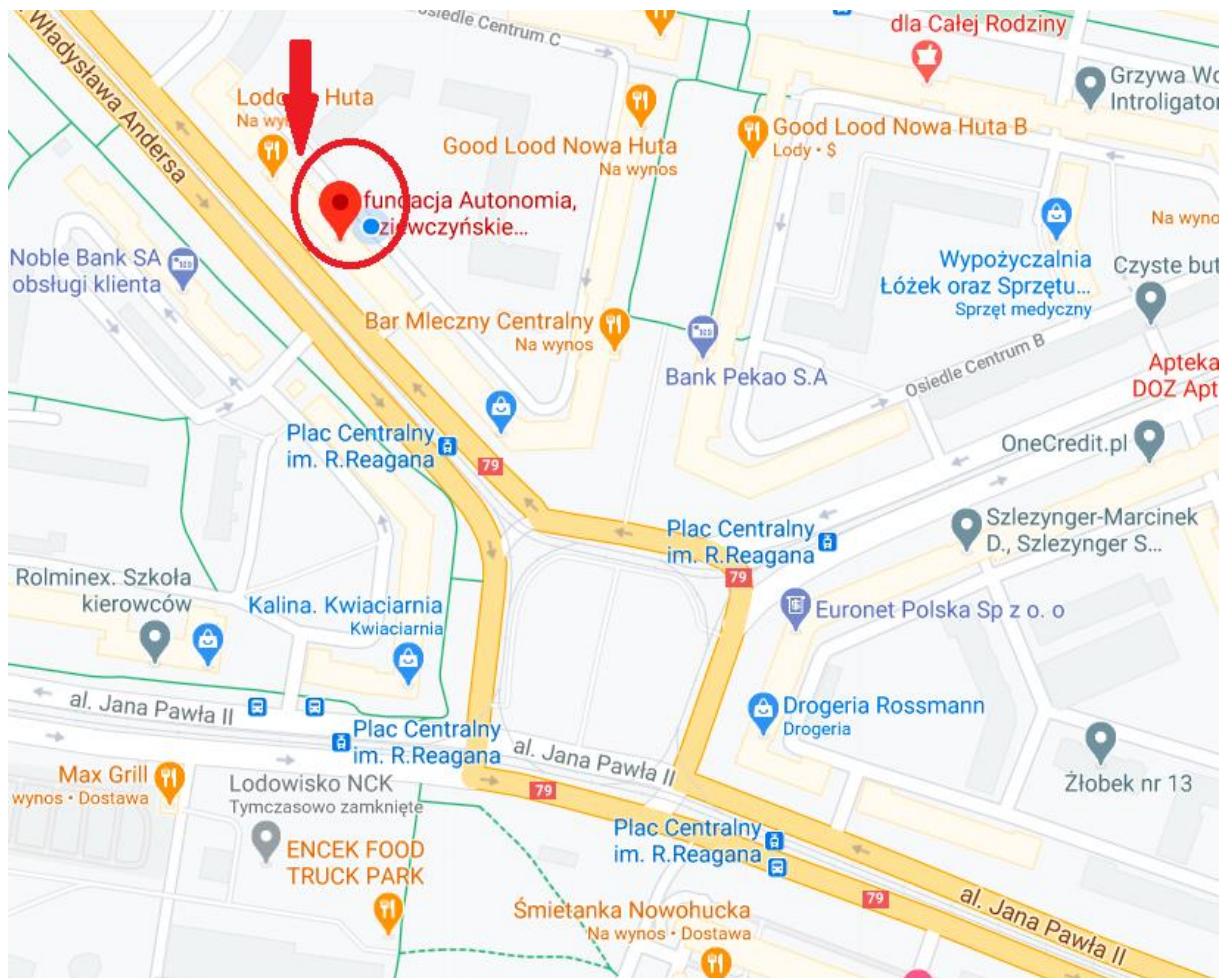
Jak do nas dotrzeć?

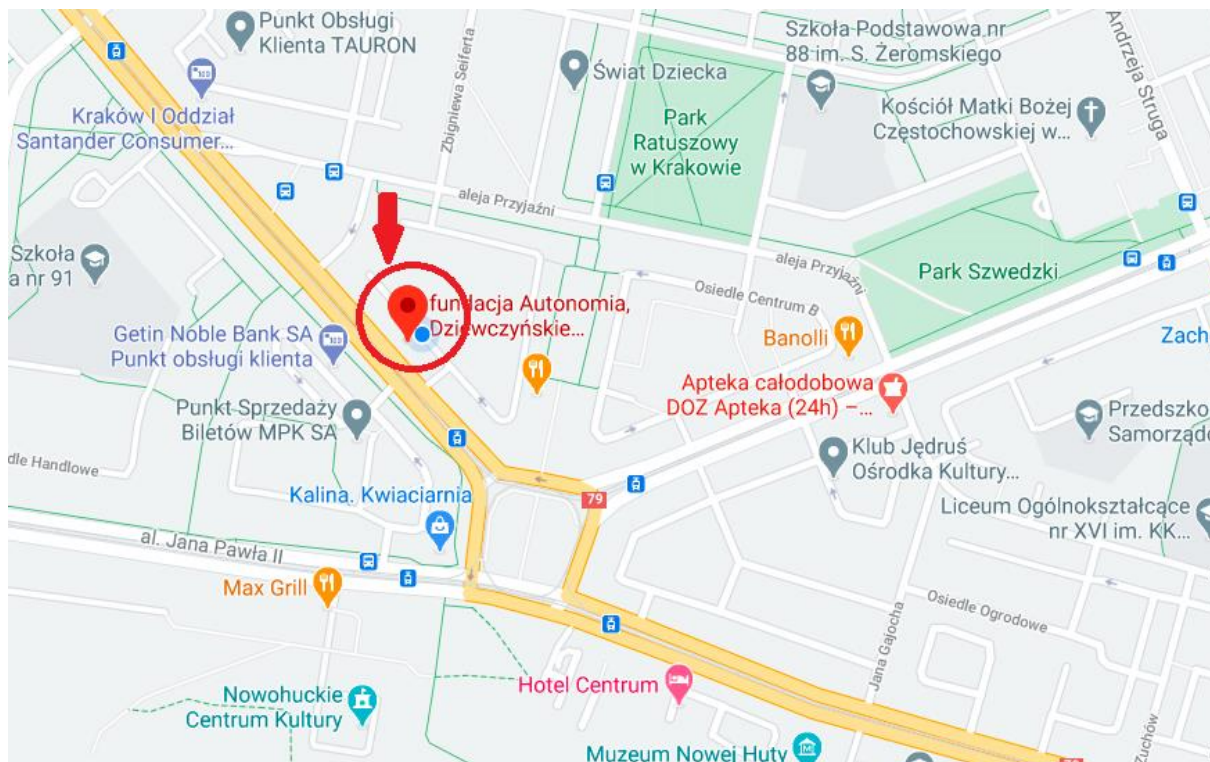
Nasza siedziba zlokalizowana jest w Nowej Hucie, znajdziecie nas pod adresem Os. Centrum C 9, zaraz przy Placu Centralnym im. Ronalda Reagana.

Z różnych części Krakowa możecie do nas dojechać:

- linią autobusową nr: 139 (Mydlniki-Kombinat), 152 (Cmentarz Olszanica-Plac Centralny im. R. Reagana), 172 (Kombinat-Bronowice Małe), 174 (Kurdwanów-Kombinat);
- linią tramwajową nr: 22 (Borek Fałęcki-Kopiec Wandy), 4 (Wzgórza Krzesławickie-Bronowice Małe)

Tymi liniami dojedziecie bezpośrednio na Plac Centralny.





Zasady bezpieczeństwa sanitarno-epidemiologicznego

Ze względu za zaistniałą sytuację epidemiczną, w fundacji Autonomia zostały wprowadzone specjalne środki bezpieczeństwa. Podczas trwania warsztatu, wszystkie osoby zobowiązane są do przestrzegania zasad higieny i bezpieczeństwa, dlatego przed przyjazdem prosimy zapoznać się z ich pełnym opisem – znajdziesz go na końcu dokumentu.

Każdej Osobie Uczestniczącej oraz trenerce zapewnione zostaną środki ochrony osobistej oraz środki do dezynfekcji rąk.

Dołożymy wszelkich starań, aby warsztat odbył się zgodnie z założeniami oraz programem. Niemniej jednak fundacja nie odpowiada za zmiany wprowadzone w przypadku wystąpienia siły wyższej (rozumianej jako nagłe, nieprzewidziane okoliczności o charakterze zewnętrznym), która może spowodować, że realizacja warsztatu „Silniejsze i bezpieczniejsze” może być utrudniona lub wręcz niemożliwa. O wszelkich zmianach oraz konkretnych powodach ich wprowadzenia powiadomimy Osoby Uczestniczące w przeciągu 48 godzin od zaistnienia stanu siły wyższej drogą mailową (na adresy mailowe podane w formularzu zgłoszeniowym).

Kim jesteśmy?

Autonomia jest feministyczną organizacją obywatelską, która od 12 lat stale prowadzi działania ukierunkowane na to, by każda dziewczynka i kobieta była bezpieczna, mogła decydować o sobie, mogła się rozwijać – bez względu na orientację seksualną, tożsamość płciową, zdrowie i stopień sprawności, pochodzenie, status ekonomiczny i in. Wzmacniamy

kobiety i dziewczynki, mężczyzn i chłopców, a także całe społeczności w budowaniu społeczeństwa zdolnego do powstrzymywania przemocy i dyskryminacji. Naszym mottem jest: „siła odwaga, solidarność!”, a najważniejszą strategią – *empowerment*.

Cele projektu „Nie znaczy nie”

Celem projektu „Nie znaczy nie” jest umożliwienie życia wolnego od przemocy i zwiększenie bezpieczeństwa kobiet Głuchych, z niepełnosprawnością słuchu, ruchu, wzroku i intelektualną. Chcemy zwiększenia wpływu i aktywnego udziału Kobiet z Niepełnosprawnościami w zwalczaniu przemocy ze względu na płeć i niepełnosprawność poprzez wzmocnienie ich kompetencji w zakresie zapobiegania i ochrony przed różnymi rodzajami przemocy. Chcemy także podnieść świadomość i budować kompetencje w zakresie przeciwdziałania przemocy ze względu na płeć wśród osób pracujących w sektorze związanym z niepełnosprawnością.

Projekt „Nie znaczy nie” współfinansowany jest przez Unię Europejską w ramach środków DJ Justice and Consumers Komisji Europejskiej, a realizowany w międzynarodowym partnerstwie: Garance ASBL i Agence Wallonne De La Sante, de la Protection Sociale, du Handicap et de la Famille z Belgii, fundację Autonomia z Polski, Faire Face z Francji oraz organizacje z Niemiec: Unvergesslich Weiblich – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung von Frauen fur Frauen und Madchenz Giesen, Wendo-Selbstbehauptung und Selbstverteidigung fur Frauen und Madchen z Marburga, Bv Fest – Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung.



Zasady bezpieczeństwa sanitarno-epidemiologicznego podczas organizacji wydarzeń i zajęć stacjonarnych w siedzibie fundacji Autonomia

Wprowadzenie limitów osób, które mogą przebywać jednocześnie w poszczególnych salach/przestrzeniach (1 osoba na ok. 4 m² powierzchni + prowadzący/a):

- a) Sala/przestrzeń 1 (42 m²): 10 osób + prowadzący/a,
 - b) Sala/przestrzeń 2 (50 m²): 12 osób + prowadzący/a,
2. Ograniczenie możliwości przemieszczania się przez osoby uczestniczące w danym wydarzeniu lub zajęciach po budynku fundacji poza toaletami i przestrzeniami, gdzie odbywają się dane wydarzenie lub zajęcia.
 3. Zachowanie odległości pomiędzy osobami uczestniczącymi w danym wydarzeniu i zajęciach co najmniej 1,5 m (nie dotyczy osób zamieszkujących wspólnie) oraz wprowadzenie obowiązku zakrywania ust i nosa. W trakcie wypowiedzi podczas wydarzeń i zajęć prowadzący/a może nie zakrywać ust i nosa przy zachowaniu odległości od pozostałych osób co najmniej 2 m.
 4. Dokładne wietrzenie sali, gdzie odbywa się dane wydarzenie, co 60 min.
 5. Zapewnienie w trakcie wydarzeń i zajęć płynu do dezynfekcji rąk dla uczestników/czek.
 6. Wyposażenie prowadzących na czas wydarzeń i zajęć w środki ochrony osobistej (maseczka lub przyłbica) oraz regularne dezynfekowanie przez nich rąk podczas wykonywania swoich obowiązków.
 7. Przypominanie przez prowadzącego/cą przed rozpoczęciem wydarzenia lub zajęć wszystkim ich uczestnikom/czkom zasad bezpieczeństwa sanitarno-epidemiologicznego obowiązujących w siedzibie fundacji Autonomia.
 8. Izolowanie w osobnym pomieszczeniu uczestników/czek wydarzeń i zajęć, u których stwierdzono występowanie niepokojących objawów zakażenia koronawirusem. W przypadku osób niepełnoletnich o sytuacji informowani są prawni opiekunowie dziecka, którzy zobowiązani są niezwłocznie je odebrać. Każdorazowo o sytuacji informowana jest stacja sanitarno-epidemiologiczna, która wydaje dalsze zalecenia – należy się do nich ściśle stosować. Przestrzeń, w której przebywała osoba z niepokojącymi objawami jest sprzątnąta, a powierzchnie dotykowe dezynfekowane.
 9. Zapewnienie osobnych materiałów warsztatowych każdemu uczestnikowi/każdej uczestniczce zajęć oraz ich dezynfekowanie po każdym zajęciu.
 10. Zapewnienie w salach podczas wydarzeń i zajęć krzeseł oraz stołów o powierzchniach zmywalnych.
 11. Wywieszenie w toalecie instrukcji: mycia i dezynfekcji rąk, zakładania i zdejmowania maseczek oraz jednorazowych rękawiczek. Wyposażenie toalet w środki do mycia i dezynfekcji rąk.
 12. Dezynfekowanie po każdym zajęciu i wydarzeniach w danej sali powierzchni dotykowych (m.in. stoły, krzesła, klamki, poręcze, włączniki światła, uchwyty, sprzęt do prezentacji audiowizualnych i nagłaśniający), a każdorazowo przed wydarzeniem i zajęciami w danej sali zmywanie podłogi.
 13. Wywieszenie przy wejściu do siedziby fundacji oraz zamieszczone na stronie

internetowej fundacji informacji o zasadach bezpieczeństwa sanitarno-epidemiologicznego podczas wydarzeń i zajęć.

14. Zamieszczenie przy wejściu do siedziby fundacji numerów telefonów do: stacji sanitarno-epidemiologicznej i służb medycznych.

15. Zapoznanie pracowników fundacji i prowadzących wydarzenia oraz zajęcia z wytycznymi dotyczącymi zasad bezpieczeństwa sanitarno-epidemiologicznego i na wypadek postępowania z osobami wykazującymi objawy zakażenia koronawirusem.

16. Udział w wydarzeniach i zajęciach jest równoznaczny z podpisaniem oświadczenia przez osobę w nich uczestniczącą lub jej opiekuna prawnego o:

- a) braku niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem,
- b) braku kontaktu w ciągu ostatnich 14 dni z osobą zakażoną, izolowaną lub na kwarantannie,
- c) nieprzebywaniu na kwarantannie,
- d) zaakceptowaniu powyższych zasad bezpieczeństwa sanitarno-epidemiologicznego.