



Feel better - migrant women empowerment & integration [ENG/UKR/RUS/ESP]

2020-07-06

Fundacja One World - One Heart zaprasza do udziału w projekcie skierowanym do Migrantek i Polek w każdym wieku.

Ze względu na sytuację związaną z pandemią, Fundacja oferuje w projekcie działania integrujące i wzmacniające, dostosowane do aktualnej sytuacji i norm bezpieczeństwa.

Tematyka warsztatów wzmacniająco-edukacyjno-integracyjnych zawartych w projekcie obejmuje obszary związane z:

- radzeniem sobie ze stresem związanym z adaptacją w nowym kraju,
- poczuciem tożsamości w kraju goszczącym
- przedsiębiorczością kobiet
- family life balance
- kulturą i sztuką:
 - Bajki same się piszą - warsztaty pisarskie dla migrantek
 - Cook&Culture - kulinarne warsztaty międzykulturowe - online

Celem projektu jest wzmocnienie umiejętności życiowych kobiet, przybywających do Polski z różnych kultur, które napotykają bariery w aktywnym uczestnictwie w społeczeństwie i na polskim rynku pracy. Dodatkową korzyścią będzie urozmaicenie społecznej aktywności podczas obecnej sytuacji pandemii oraz integracja kobiet migrantek z Polkami, dająca szansę na nawiązanie długotrwałych relacji, jako przykład dobrych praktyk w zakresie integracji migrantów w przyszłości.

Rekrutacja na warsztaty "zamknięte" (online, lub offline - jeśli sytuacja pozwoli) będzie prowadzona przez Organizatora: Fundację One World – One Heart. Decydować będzie kolejność zgłoszeń, w odpowiedzi na publiczne ogłoszenie o warsztatach na portalach społecznościowych. Warsztaty/ spotkania otwarte będą jednocześnie prowadzone na żywo poprzez kanały społecznościowe dostępne dla wszystkich zainteresowanych: Facebook i Youtube.

Przedstawiciele fundacji zapraszają do udziału w projekcie osoby, które są otwarte na nowe kultury i chciałyby poznać kobiety z całego świata, a przy okazji wesprzeć je w trudnym procesie adaptacji w nowym kraju.

Proponowany harmonogram* (daty mogą ulec niewielkiej zmianie).

Temat	DATA	CZAS	Rodzaj spotkania
Jak poradzić sobie ze stresem, związanym z pandemią – izolacja, strach o własne zdrowie i/lub bliskich	2020-07-07	18.30-19.30	Otwarte. - LVE
Jak poradzić sobie ze stresem,	2020-07-10	18.30-20.00	Warsztaty zamknięte -



związany z adaptacją w nowym kraju			zgłoszenia zainteresowanych
Jak być dobrym rodzicem w czasie izolacji / pandemii i nie zwariować	2020-07-14	18.30-20.00	Warsztaty zamknięte - zgłoszenia zainteresowanych
COOK & CULTURE - warsztat kulinarny	2020-07-18	18.00-20.00	Otwarte. - LVE
Proces adaptacji w nowym kraju, a poczucie tożsamości, własnej wartości oraz pewność siebie	2020-07-23	18.30-19.30	Otwarte. - LVE
COOK & CULTURE - warsztat kulinarny	2020-08-08	18.00-20.00	Otwarte. - LVE
"Bajki same się piszą"I część	2020-08-12	18.00-20.00	Warsztaty zamknięte - zgłoszenia zainteresowanych
"Bajki same się piszą"II część	2020-08-14	18.00-20.00	Warsztaty zamknięte - zgłoszenia zainteresowanych
COOK & CULTURE - warsztat kulinarny	2020-08-22	18.00-20.00	Otwarte. - LVE
"Bajki same się piszą"III część	2020-08-24	18.00-19.00	Warsztaty zamknięte - zgłoszenia zainteresowanych
Jak rozmawiać z dzieckiem o trudnych zmianach, zachodzących w świecie i uczyć empatii	2020-08-28	18.00-19.30	Otwarte. - LVE
Rola mindsetu (sposobu myślenia, nastawienia) w budowaniu poczucia bezpieczeństwa, poczucia własnej wartości i komfortu psychicznego w nowym kraju	2020-09-08	18.30-19.30	Otwarte. - LVE
Przedsiębiorczość - Praca na etacie - szukanie pracy, zmiana pracy	2020-09-15	18.00-19.30	Warsztaty zamknięte - zgłoszenia zainteresowanych
Przedsiębiorczość - praca w domu - jak podreperować budżet rodzinny	2020-09-18	18.30-19.30	Otwarte - LVE



--	--	--	--

Informacje o działaniach i inicjatywach realizowanych w ramach projektu będą na bieżąco udostępniane na portalu „Otwarty Kraków” (www.otwarty.krakow.pl), fanpage’u Otwarty Kraków (www.facebook.com/OtwartyKrakow/) oraz na fanpage’u organizatora (www.facebook.com/FundacjaOneWorldOneHeart/).

Osoby chętne do udziału w projekcie zapraszamy do kontaktu mailowego pod adresem: fundacja@oneworld-oneheart.pl

ENG

One World - One Heart Foundation invites you to participate in a project addressed to Migrant women and women from Poland of all ages.

Due to the pandemic situation, the Foundation offers in the project integrative and strengthening activities, adapted to the current situation and safety standards.

The themes of the strengthening, education and integration workshops included in the project include areas related to:

- coping with the stress of adaptation in a new country,
- the sense of identity in the host country,
- women's entrepreneurship,
- family life balance,
- culture and art:
 - Fairy tales write themselves - writing workshops for migrant women
 - Cook&Culture - culinary intercultural workshops - online

The aim of the project is to strengthen the life skills of women who come to Poland from different cultures and who encounter barriers to active participation in society and on the Polish labour market. An additional benefit will be the diversification of social activity during the current situation of the pandemic and the integration of migrant women with Polish women, giving the opportunity to establish long-term relationships, as an example of good practice in the integration of migrants in the future.

Recruitment for "closed" workshops (online or offline - if the situation allows) will be conducted by the Organizer: One World - One Heart Foundation. The order of applications will be decided in response to the public announcement of workshops on social networking sites. Workshops/open meetings will be simultaneously conducted live through social channels available to all interested parties: Facebook and Youtube.

The representatives of the foundation invite people who are open to new cultures and would like to meet women from all over the world, and at the same time support them in the difficult process of adaptation in the new country.

Proposed timetable* (dates may be slightly modified)



Theme	DATE	TIME	Type of meeting
How to deal with the stress of a pandemic - isolation, fear for your own health and/or that of your relatives	2020-07-07	18.30-19.30	Open. - LVE
How to deal with the stress of adaptation in a new country	2020-07-10	18.30-20.00	Closed workshops - applications from interested parties
How to be a good parent in a time of isolation/pandemic and not go crazy	2020-07-14	18.30-20.00	Closed workshops - applications from interested parties
COOK & CULTURE - culinary workshops	2020-07-18	18.00-20.00	Open. - LVE
The process of adaptation in the new country and the sense of identity, self-esteem and self-confidence	2020-07-23	18.30-19.30	Open. - LVE
COOK & CULTURE - culinary workshops	2020-08-08	18.00-20.00	Open. - LVE
"Fairy tales write themselves"I part	2020-08-12	18.00-20.00	Closed workshops - applications from interested parties
"Fairy tales write themselves"II part	2020-08-14	18.00-20.00	Closed workshops - applications from interested parties
COOK & CULTURE - culinary workshops	2020-08-22	18.00-20.00	Open. - LVE
"Fairy tales write themselves"III part	2020-08-24	18.00-19.00	Closed workshops - applications from interested parties
How to talk to your child about difficult changes in the world and teach empathy	2020-08-28	18.00-19.30	Open. - LVE
The role of mindset (way of thinking, attitude) in building a sense of security, self-esteem and mental comfort in the new country	2020-09-08	18.30-19.30	Open. - LVE



Entrepreneurship - full-time job - job search, job change	2020-09-15	18.00-19.30	Closed workshops - applications from interested parties
Entrepreneurship - working from home - how to improve the family budget	2020-09-18	18.30-19.30	Open. - LVE

Information about the activities and initiatives implemented as part of the project will be made available on an ongoing basis on the "Otwarty Kraków" portal (www.otwarty.krakow.pl), the Otwarty Kraków fanpage (www.facebook.com/OtwaryKrakow/) and the organiser's fanpage (www.facebook.com/FundacjaOneWorldOneHeart/).

If you are willing to participate in the project, please contact us by e-mail at the address: fundacja@oneworld-oneheart.pl

UKR

Фонд One World-One Heart запрошує Вас взяти участь у проекті, присвяченому мігранткам і полякам різного віку.

У зв'язку з ситуацією, пов'язаною з пандемією, Фонд пропонує прийняти участь в заходах з інтеграції та зміцнення, адаптованих до поточної ситуації і стандартам безпеки.

Тематика семінарів з підтримки, навчання та інтеграції, включених в проект, охоплює такі області:

- як справитися зі стресом адаптації в новій країні,
- почуття ідентичності в приймаючій країні,
- жінки-підприємці,
- баланс сімейного життя,
- культура і мистецтво:
 - Казки самі пишуться - письменницькі семінари для мігранток
 - Cook&Culture - кулінарні міжкультурні онлайн семінари

Метою проекту є зміцнення життєвих навичок жінок, які приїжджають до Польщі з різних країн та культур, які стикаються з перешкодами для активної участі в житті суспільства і на польському ринку праці. Додатковою перевагою буде різноманітність соціальної активності під час ситуації пандемії та інтеграція жінок-мігранток з поляками, що дасть можливість встановити довгострокові відносини, як приклад хорошої практики інтеграції мігрантів в майбутньому.

Запис на "закриті" семінари (онлайн або офлайн - якщо дозволить ситуація) буде здійснюватися організатором: Фондом One World-One Heart. Буде визначатися порядок подачі заявок у відповідь на публічне оголошення про семінар в соціальних мережах. Семінари/відкриті зустрічі будуть одночасно проводитися в прямому ефірі через соціальні



канали, доступні всім зацікавленим особам: Facebook і Youtube.

Представники Фонду запрошують до участі в проєкті жінок, які відкриті для нових культур і хотіли б познайомитися з жінками з усього світу і готові підтримати їх у складному процесі адаптації в новій країні.

Пропонований розклад *(дати можуть незначно змінитися)

Тема	ДАТА	ЧАС	Тип зустрічі
Як впоратися зі стресом, пов'язаним з пандемією-ізоляцією.страх за власне здоров'я та / або близьких	2020-07-07	18.30-19.30	Відкритий семінар - LVE
Як впоратися з адаптацією в новій країні	2020-07-10	18.30-20.00	Закритий семінар - необхідно подати заявку
Як бути хорошими батьками під час ізоляції / пандемії і не сходити з розуму	2020-07-14	18.30-20.00	Закритий семінар - необхідно подати заявку
COOK & CULTURE - кулінарні майстер-класи	2020-07-18	18.00-20.00	Відкритий семінар - LVE
Процес адаптації в новій країні, і почуття ідентичності, самоповаги і впевненості в собі	2020-07-23	18.30-19.30	Відкритий семінар - LVE
COOK & CULTURE - кулінарні майстер-класи	2020-08-08	18.00-20.00	Відкритий семінар - LVE
"Казки самі пишуться" I частина	2020-08-12	18.00-20.00	Закритий семінар - необхідно подати заявку
"Казки самі пишуться" II частина	2020-08-14	18.00-20.00	Закритий семінар - необхідно подати заявку
COOK & CULTURE - кулінарні майстер-класи	2020-08-22	18.00-20.00	Відкритий семінар - LVE
"Казки самі пишуться" III частина	2020-08-24	18.00-19.00	Закритий семінар - необхідно подати заявку



Як поговорити з дитиною про важкі зміни, що відбуваються в світі, і навчити емпатії	2020-08-28	18.00-19.30	Відкритий семінар - LVE
Роль mindsetu (спосіб мислення) у створенні почуття безпеки, самооцінки та психологічного комфорту в новій країні	2020-09-08	18.30-19.30	Відкритий семінар - LVE
Підприємництво-робота на постійній основі-пошук роботи, зміна роботи	2020-09-15	18.00-19.30	Закритий семінар - необхідно подати заявку
Підприємництво - робота на дому-як підтримати сімейний бюджет	2020-09-18	18.30-19.30	Відкритий семінар - LVE

Інформація про заходи та ініціативи, що реалізуються в рамках проекту будуть постійно доступні на порталі "Otwarty Kraków" (www.otwarty.krakow.pl), Фан-сторінці в Facebook Otwarty Kraków (www.facebook.com/OtwaryKrakow/) і на Фан-сторінці організатора (www.facebook.com/FundacjaOneWorldOneHeart/)

Бажаючі взяти участь у проекті повинні надіслати заявку електронною поштою за адресою: fundacja@oneworld-oneheart.pl

RUS

Фонд One World-One Heart приглашает Вас принять участие в проекте, посвященном мигранткам и полякам разного возраста.

В связи с ситуацией, связанной с пандемией, Фонд предлагает принять участие в мероприятиях по интеграции и укреплению, адаптированных к текущей ситуации и стандартам безопасности.

Тематика семинаров по поддержке, обучению и интеграции, включенных в проект, охватывает такие области:



- как справиться со стрессом адаптации в новой стране,
- чувство идентичности в принимающей стране,
- женщины-предприниматели
- баланс семейной жизни,
- культура и искусство:
 - Сказки сами пишутся - писательские семинары для мигранток
 - Cook&Culture - кулинарные межкультурные онлайн семинары

Целью проекта является укрепление жизненных навыков женщин, которые приезжают в Польшу из разных стран и культур, которые сталкиваются с препятствиями для активного участия в жизни общества и на польском рынке труда. Дополнительным преимуществом будет разнообразие социальной активности во время ситуации пандемии и интеграция женщин-мигранток с поляками, что даст возможность установить долгосрочные отношения, как пример хорошей практики интеграции мигрантов в будущем.

Запись на "закрытые" семинары (онлайн или офлайн - если позволит ситуация) будет осуществляться организатором: Фондом One World-One Heart. Будет определяться порядок подачи заявок в ответ на публичное объявление о семинаре в социальных сетях. Семинары/открытые встречи будут одновременно проводиться в прямом эфире через социальные каналы, доступны всем заинтересованным лицам: Facebook и Youtube.

Представители Фонда приглашают к участию в проекте женщин, которые открыты для новых культур и хотели бы познакомиться с женщинами со всего мира и готовы поддержать их в сложном процессе адаптации в новой стране.

Предлагаемое расписание *(даты могут незначительно измениться)

Тема	ДАТА	ВРЕМЯ	Вид встречи
Как справиться со стрессом, связанным с пандемией-изоляцией, страх за собственное здоровье и / или близких	2020-07-07	18.30-19.30	Открытый семинар - LVE
Как справиться с адаптацией в новой стране	2020-07-10	18.30-20.00	Закрытый семинар необходимо подать заявку
Как быть хорошими родителями во время изоляции / пандемии и не сходить с ума	2020-07-14	18.30-20.00	Закрытый семинар необходимо подать заявку
COOK & CULTURE - кулинарные мастер-классы	2020-07-18	18.00-20.00	Открытый семинар - LVE
Процесс адаптации в новой стране, и чувство идентичности,	2020-07-23	18.30-19.30	Открытый семинар - LVE



самоуважения и уверенности в себе			
COOK & CULTURE - кулинарные мастер-классы	2020-08-08	18.00-20.00	Открытый семинар - LVE
"Сказки сами пишутся" I часть	2020-08-12	18.00-20.00	Закрытый семинар необходимо подать заявку
"Сказки сами пишутся" II часть	2020-08-14	18.00-20.00	Закрытый семинар необходимо подать заявку
COOK & CULTURE - кулинарные мастер-классы	2020-08-22	18.00-20.00	Открытый семинар - LVE
"Сказки сами пишутся" III часть	2020-08-24	18.00-19.00	Закрытый семинар необходимо подать заявку
Как поговорить с ребенком о тяжелых изменениях, происходящих в мире, и научить эмпатии	2020-08-28	18.00-19.30	Открытый семинар - LVE
Роль mindsetu (способ мышления) в создании чувства безопасности, самооценки и психологического комфорта в новой стране	2020-09-08	18.30-19.30	Открытый семинар - LVE
Предпринимательство-работа на постоянной основе-поиск работы, смена работы	2020-09-15	18.00-19.30	Закрытый семинар необходимо подать заявку
Предпринимательство - работа на дому-как поддержать семейный бюджет	2020-09-18	18.30-19.30	Открытый семинар - LVE

Информация о мероприятиях и инициативах, реализуемых в рамках проекта будут постоянно доступны на портале "Otwarty Kraków" (www.otwarty.krakow.pl), Фан-странице в Facebook Otwarty Kraków (www.facebook.com/OtwartyKrakow/) и на Фан-странице организатора (www.facebook.com/FundacjaOneWorldOneHeart/)



Желающие принять участие в проекте должны прислать заявку по электронной почте по адресу: fundacja@oneworld-oneheart.pl

ESP

La Fundación One World - One Heart te invita a participar en un proyecto dirigido a mujeres migrantes en Polonia de todas las edades.

Debido a la situación de pandemia, la Fundación ofrece actividades de integración y fortalecimiento adaptadas a la situación actual y los nuevos estándares de seguridad.

Los temas de los talleres de fortalecimiento, educación e integración incluidos en el proyecto cubren áreas relacionadas con:

- lidiar con el estrés relacionado con la adaptación en un nuevo país,
- sentido de identidad en el país anfitrión
- emprendimiento femenino
- equilibrio de la vida familiar
- Cultura y arte:
 - Los cuentos de hadas se escriben a sí mismos: talleres de escritura para mujeres migrantes
 - Cook & Culture - talleres culinarios interculturales - en línea

El objetivo del proyecto es fortalecer las habilidades para la vida de las mujeres que vienen a Polonia de diversas culturas que encuentran barreras para la participación activa en la sociedad y el mercado laboral polaco. Un beneficio adicional será una variedad de actividades sociales durante la actual situación de pandemia y la integración de las mujeres migrantes con las mujeres polacas, dando la oportunidad de establecer relaciones a largo plazo como un ejemplo de buenas prácticas en el campo de la integración de los migrantes en el futuro.

La contratación para talleres "cerrados" (en línea o fuera de línea, si la situación lo permite) será realizada por el Organizador: One World - One Heart Foundation. El orden de las solicitudes será decisivo en respuesta al anuncio público de talleres en sitios de redes sociales. Los talleres / reuniones abiertas se realizarán simultáneamente en vivo a través de canales sociales disponibles para todas las partes interesadas: Facebook y Youtube.

Los representantes de la fundación invitan a personas que están abiertas a nuevas culturas y desean conocer mujeres de todo el mundo para participar en el proyecto, y al mismo tiempo apoyarlas en el difícil proceso de adaptación en un nuevo país.

Programa propuesto * (las fechas pueden cambiar ligeramente)

Tema	Fecha	Hora	Tipo de encuentro
Cómo lidiar con el estrés relacionado con las pandemias: aislamiento,	2020-07-07	18.30-19.30	Abierto - LIVE



temor por su propia salud y / o seres queridos			
Cómo lidiar con el estrés relacionado con la adaptación en un nuevo país	2020-07-10	18.30-20.00	Talleres cerrados - solicitudes de partes interesadas
Cómo ser un buen padre durante el aislamiento / pandemia y no volverse loco	2020-07-14	18.30-20.00	Talleres cerrados - solicitudes de partes interesadas
COOK & CULTURE - taller culinario	2020-07-18	18.00-20.00	Abierto - LIVE
El proceso de adaptación en un nuevo país, y un sentido de identidad, autoestima y autoconfianza.	2020-07-23	18.30-19.30	Abierto - LIVE
COOK & CULTURE - taller culinario	2020-08-08	18.00-20.00	Abierto - LIVE
"Fairy tales write themselves"I part	2020-08-12	18.00-20.00	Talleres cerrados - solicitudes de partes interesadas
"Fairy tales write themselves"II part	2020-08-14	18.00-20.00	Talleres cerrados - solicitudes de partes interesadas
COOK & CULTURE - taller culinario	2020-08-22	18.00-20.00	Abierto - LIVE
"Fairy tales write themselves"III part	2020-08-24	18.00-19.00	Talleres cerrados - solicitudes de partes interesadas
Cómo hablarle a un niño sobre los cambios difíciles que tienen lugar en el mundo y enseñarle empatía	2020-08-28	18.00-19.30	Abierto - LIVE
El papel de "mindset" (forma de pensar, actitud) en la construcción de una sensación de seguridad, autoestima y comodidad mental en un nuevo país	2020-09-08	18.30-19.30	Abierto - LIVE
Emprendimiento - Trabajar a tiempo	2020-09-15	18.00-19.30	Talleres cerrados -



**Magiczny
Kraków**

completo - buscando trabajo, cambiando de trabajo			solicitudes de partes interesadas
Emprendimiento - trabajo en casa - cómo mejorar el presupuesto familiar	2020-09-18	18.30-19.30	Open. - LIVE

La información sobre las actividades e iniciativas implementadas en el marco del proyecto estará disponible de forma continua en el sitio web de Open Krakow (www.otwarty.krakow.pl), la página de facebook de Open Krakow (www.facebook.com/OtwaryKrakow/) y en la página de facebook del organizador. (www.facebook.com/FundacjaOneWorldOneHeart/).