



Warsztaty - Breaking the code: integration and woman empowerment [EN/RU/UA]

2021-08-25

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

Fundacja One World - One Heart zaprasza do udziału w projekcie skierowanym do migrantek i Polek w każdym wieku - kobiet, które czują potrzebę integracji w środowisku lokalnym i chciałyby efektywnie spędzić czas w przyjaznej atmosferze w cyklu 4 warsztatów pod nazwą: Breaking the code: integration and woman empowerment.

Celem projektu jest łączenie i inspirowanie wielokulturowych kobiet zamieszkujących Kraków.

Podczas warsztatów uczestniczki będą rozmawiać o barierach i problemach, które może napotkać każda kobieta. Zdobycie wiedzy na przykładzie różnych kultur i wyzwań, które napotkały uczestniczki. Będą się wspierać, angażować i tworzyć siostrzaną wspólnotę, dając każdej z uczestniczek inspirację i wiedzę na ten temat.

Podczas spotkań uczestniczki będą miały okazję zatrzymać się na chwilę, zastanowić i zobaczyć, że choć jesteśmy różne, to jesteśmy takie same i potrzebujemy kobiecego wsparcia, wzmocnienia i akceptacji.

Warsztaty poprowadzi Nora Huerta - międzynarodowa niezależna profesjonalna edukatorka i działaczka na rzecz praw człowieka, której pasją jest edukacja i podnoszenie świadomości na temat przemocy ze względu na płeć na każdym poziomie, w celu wzmocnienia wszystkich zagrożonych społeczności, promowania równości i tworzenia świadomości społecznej na temat istniejącej luki między płciami. Jest dumną meksykańską feministką, która była mówcą, wykładowcą i moderatorem na wielu międzynarodowych seminariach i konferencjach na temat migracji, praw człowieka, handlu ludźmi i kwestii międzynarodowych na różnych uniwersytetach, w międzynarodowych firmach i organizacjach pozarządowych.

Planowane 4 warsztaty będą dotyczyły takich tematów jak:

- Feminizm (sisterhood) i odkrywanie siebie.
- Powrót do kultury ciała i pewności siebie
- Prawa kobiet w działaniu: Wzmocnienie pozycji i równość kobiet i mężczyzn/
- Wychowanie: klucz do budowania lepszej przyszłości

Uczestniczki będą wymieniać i zdobywać nową wiedzę, brać udział w kreatywnych warsztatach plastycznych, spędzać razem wartościowy czas, a wszystko to po to, aby wzmocnić swoją pewność siebie i łatwiej odnajdywać się w otaczającej je nowej rzeczywistości oraz zredukować poczucie osamotnienia.

Wszystkie warsztaty odbędą się w magicznym wielokulturowym, miejscu na mapie Krakowa,



klubokawiarni/przestrzeni społecznej [The Temple](#), stworzonej przez dwóch serdecznych obcokrajowców, której celem jest zrzeszanie różnorodnej społeczności i wspólne kreowanie projektów z pogranicza biznesu, sztuki i kultury.

Warsztaty będą realizowane we wrześniu i październiku. Wszystkie informacje, będą na bieżąco publikowane na [fanpage'u organizatora](#).

Przedstawiciele fundacji zapraszają 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.

Spotkania uczestniczek projektu rozpoczniemy tematem: Feminizm (sisterhood) i odkrywanie siebie, którego celem jest podniesienie świadomości na temat znaczenia feminizmu, praw człowieka, równości płci i jak to wpływa na poczucie własnej wartości, przywództwa i pewności siebie wśród kobiet i dziewcząt.

Pierwsze warsztaty już 1 września w The Temple przy ulicy Berka Joselewicza 23 (dawny hostel Good bye Lenin) o godzinie 18.00. Zapraszamy!

Informacje o wszystkich działaniach i inicjatywach realizowanych w ramach projektu będą na bieżąco udostępniane w portalu „Otwarty Kraków” oraz na [fanpage'u organizatora](#).

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

Uczestnictwo w wydarzeniach jest bezpłatne. Wymaga tylko wcześniejszych zapisów mailowych. Projekt jest współfinansowany ze środków miasta Krakowa.

[EN]

The One World - One Heart Foundation invites you to participate in a project aimed at migrant and Polish women of all ages - women who feel the need to integrate in the local environment and would like to spend time effectively in a friendly atmosphere in a serie of 4 workshops named : Breaking the code woman integration and empowerment

The aim of the project is to connect and inspire multicultural women living in Krakow. During the workshop, participants will talk about the barriers and issues that every woman can pass, learn from diversity and challenges that all has passed, support, get involved and form a sisterhood, giving each participant inspiration and knowledge about these topics. During the meetings, participants will have the opportunity to pause for a moment, reflect and see that although we are different, we are the same and we need female support, empowerment and acceptance.

The workshops will be run by the Master Nora Huerta - internationalist independent professional educator and Human rights activist , her passion is to educate and raise awareness in every level about gender-based violence, in order to empower all vulnerable communities, to promote equality and create social conscience about the existing gender gap. She is a proud Mexican feminist who has been a speaker, lecturer and moderator at various international seminars and



conferences on migration, human rights, human trafficking and international issues in different Universities, International Companies and non governmental organizations.

The 4 planned workshops are topics such as:

- Womanism arises and self-discover.
- Back to the body and confidence culture
- Women's rights in action: Empowerment and equality
- Raising up: building better communities

The participants will exchange and gain new knowledge, take part in creative art workshops, spend valuable time together, and all this is done is to strengthen their self-confidence, to find it easier to find themselves in the new reality that surrounds them and to reduce the feeling of loneliness.

All workshops will take place in a magical multicultural place on the map of Krakow, [The Temple](#) club-cafe / social space, created by two cordial foreigners, whose aim is to bring together a diverse community and jointly create projects from the borderline of business, art and culture.

The workshops will be held in September and October. All information will be published on the ongoing basis of the organizer's [fanpage](#).

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 support them in the difficult process of adapting to a new country.

The first workshop is named Womanism arise and self-discover, which aims to raise awareness of the importance of feminism, human rights, gender equality and how it is related to strengthening self-esteem, leadership and self-confidence among women and girls. The workshop will take place on September 1 in The Temple at Berka Joselewicza Street 23 (former hostel Good bye Lenin) at 18.00. You are welcome!

Information about all activities and initiatives implemented under the project will be made available on an ongoing basis on the "Open Krakow" portal and on the [organizer's fanpage](#).

People willing to participate in the project are invited to contact us by e-mail at: fundacja@oneworld-oneheart.pl

Participation in the events is free of charge, only requiring previous registration. The project is co-financed by the city of Krakow.

[RU]

Фонд "One World - One Heart" приглашает вас принять участие в проекте, предназначенном для женщин-мигрантов и польских женщин всех возрастов, которые чувствуют необходимость интеграции в местную среду и хотели бы эффективно



провести свое время в дружеской атмосфере, в серии из 4 семинаров под названием "Взломать код женской интеграции и расширения прав и возможностей".

Цель проекта - объединить и вдохновить мультикультурных женщин, живущих в Кракове. В ходе семинаров участники обсудят барьеры и проблемы, с которыми может столкнуться каждая женщина. Они узнают о разнообразии и проблемах, с которыми столкнулись участники. Они будут поддерживать друг друга, взаимодействовать и создавать сестринское братство, давая каждой участнице вдохновение и знания по теме.

Во время встреч у участниц будет возможность остановиться на мгновение, поразмышлять и увидеть, что хотя мы разные, мы одинаковые и нуждаемся в женской поддержке, расширении возможностей и принятии.

Семинар будет вести Нора Уэрта, международный независимый профессиональный педагог и правозащитник, чья страсть - просвещение и повышение осведомленности о гендерном насилии на всех уровнях с целью укрепления всех уязвимых сообществ, продвижения равенства и создания осведомленности общественности о существующем гендерном разрыве. Она гордая мексиканская феминистка, которая выступала в качестве докладчика, лектора и ведущего на многих международных семинарах и конференциях по миграции, правам человека, торговле людьми и международным вопросам в различных университетах, транснациональных компаниях и НПО.

Запланированные 4 семинара охватывают такие темы, как:

- Генезис вуменизма и самопознание
- Образ тела и культура доверия
- Права женщин в действии: Расширение прав и возможностей и равенство
- Образование: создание лучших сообществ

Участники обмениваются и приобретут новые знания, примут участие в творческих художественных мастерских, проведут ценное время вместе, и все это для того, чтобы укрепить свою уверенность в себе и легче найти себя в новой окружающей действительности и уменьшить чувство одиночества.

Все семинары будут проходить в волшебном, мультикультурном месте на карте Кракова, клубе-кафе/социальном пространстве под названием "Храм", созданном двумя радушными иностранцами, целью которого является объединение разнообразного сообщества и совместное создание проектов на границе бизнеса, искусства и культуры.



**Magiczny
Kraków**

Семинары пройдут в сентябре и октябре. Вся информация будет постоянно публиковаться на фан-странице организатора.

Представители фонда приглашают людей, которые открыты для новых культур и хотели бы познакомиться с женщинами со всего мира, а заодно поддержать их в нелегком процессе адаптации в новой стране.

Встречи женщин-участниц проекта будут начинаться с темы: Феминизм (сестринство) и самопознание, целью которого является повышение осведомленности о важности феминизма, прав человека, гендерного равенства и о том, как это связано с повышением самооценки, лидерства и уверенности среди женщин и девочек.

Первый семинар состоится 1 сентября в Храме на улице Берка Йоселевича, 23 (бывшее общежитие Good bye Lenin) в 18.00. Мы приглашаем вас!

Информация обо всех мероприятиях и инициативах, проводимых в рамках проекта, будет постоянно появляться на портале "Otwarty Kraków" и [фан-странице организатора](#).

Желающих принять участие в проекте приглашаем связаться с нами по электронной почте по адресу: fundacja@oneworld-oneheart.pl

Участие в мероприятиях бесплатное. Единственным условием является ранняя регистрация по электронной почте. Проект софинансируется городом Краковом.

UA

Фонд One World - One Heart запрошує вас взяти участь у проекті, спрямованому на мігранток та польських жінок різного віку - жінок, які відчують потребу в інтеграції у місцеве середовище і хочуть ефективно проводити час у дружній атмосфері у серії з 4 семінари під назвою: **Порушення коду: інтеграція та розширення прав і можливостей жінок.**

Мета проекту - з'єднати та надихнути багатокультурних жінок, які проживають у Кракові.

Під час семінару учасники розповідатимуть про бар'єри та проблеми, з якими може зіткнутися кожна жінка. Отримайте знання на прикладі різних культур та викликів, з якими стикалися учасники. Вони будуть підтримувати один одного, брати участь та створювати сестринську спільноту, даючи кожному учаснику натхнення та знання з цієї теми.

Під час зустрічей учасники матимуть можливість на мить зупинитися, поміркувати і побачити, що хоча ми різні, ми однакові, і нам потрібна жіноча підтримка, розширення можливостей та прийняття.

Семінар очолить Нора Уерта-міжнародний незалежний професійний педагог та правозахисник, яка захоплена освітою та підвищенням обізнаності про ґендерне насильство на всіх рівнях, з метою зміцнення всіх вразливих громад, сприяння рівності та



підвищення обізнаності громадськості. наявних гендерних розривів. Вона - горда мексиканська феміністка, яка була спікером, лектором та модератором на багатьох міжнародних семінарах та конференціях з питань міграції, прав людини, торгівлі людьми та міжнародних питань у різних університетах, міжнародних компаніях та громадських організаціях.

Заплановані 4 семінари будуть охоплювати такі теми, як:

Генезис жіноцтва та відкриття себе

Образ тіла та культура впевненості

Права жінок у дії: Розширення прав і можливостей та рівність

Освіта: Створення кращих спільнот

Учасники обмінюватимуться і здобуватимуть нові знання, братимуть участь у творчих майстер-класах, проводять дорогоцінний час разом, а все для того, щоб зміцнити свою впевненість у собі та легше опинитися в новій реальності, яка їх оточує, та зменшити почуття самотності.

Усі майстер-класи відбуватимуться у чарівному, мультикультурному місці на карті Кракова, клубно-кафе / суспільному просторі [The Temple](#), створеному двома сердечними іноземцями, мета яких-об'єднати різноманітну спільноту та спільно створювати проекти з кордону бізнесу, мистецтво і культура.

Семінари проходять у вересні та жовтні. Вся інформація буде постійно публікуватися на фан-сторінці [організатора](#).

Представники фонду запрошують людей, які відкриті для нових культур і хотіли б зустрітися з жінками з усього світу та підтримати їх у важкому процесі адаптації до нової країни.

Ми розпочнемо зустрічі учасників проекту з темою: Сестринство та самовідкриття, метою якого є підвищення обізнаності про важливість фемінізму, прав людини, гендерної рівності та про те, як це впливає на самооцінку, лідерство та впевненість у собі та серед жінок. дівчата.

Перший семінар -практикум відбудеться 1 вересня в Храмі за адресою Берка Йозелевича, 23 (колишній гуртожиток «До побачення Леніна») о 18:00. Запрошуємо!

Інформація про всі заходи та ініціативи, що проводяться в рамках проекту, буде постійно надаватися на порталі "Відкритий Краків" та на фан-сторінці організатора.

Людям, які бажають взяти участь у проекті, пропонується зв'язатися з нами електронною поштою за адресою: fundacja@oneworld-oneheart.pl



**Magiczny
Kraków**

Участь у заходах безкоштовна. Для цього потрібна лише попередня реєстрація електронною поштою. Проект співфінансується містом Краків.