

Siła Kobiet - projekt dla kobiet dotkniętych przemocą w rodzinie

Dofinansowano z budżetu Województwa Podkarpackiego
- Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Rzeszowie

Cel projektu: wzmocnienie poczucia pewności siebie i własnej wartości 16 kobiet w wieku od 18 roku życia z terenu miasta Rzeszów i powiatu rzeszowskiego, dotkniętych przemocą w rodzinie, poprzez udział w następujących formach wsparcia:

grupach psychoedukacyjnych

obejmujących 5 spotkań, podczas których poruszone zostaną tematy takie jak:

1. „Pilnuję swoich granic” – Trening skutecznej komunikacji.
2. „Reaguję” – Trening asertywności.
3. „Uwalniam spokój” – Trening radzenia sobie ze stresem i sytuacjami trudnymi.
4. „Pielęgnuję siebie” – Trening relaksacji i oddechu.
5. „Kocham siebie” – Trening samoświadomości.

konsultacjach prawnych

w wymiarze 2 godzin dla każdej kobiety, w zakresie mi.in.:

- dostępnych zasobów i usług, takich jak schronienie, poradnictwo psychologiczne, wsparcie finansowe;
- postępowania karnego w przypadku przemy domowej, procedur związanych z zawiadaniem policji i ściganiem sprawcy, procedury „Niebieskiej Karty”;
- dostępnych środków ochrony przed przemocą oraz zasady postępowania w przypadku naruszenia tych zakazów;
- procesu rozwodowego, podziału majątku, ustalania opieki nad dziećmi i alimentów.

warsztatach WenDo

obejmujących 12 godzin treningu samoobrony i asertywności opracowanego przez kobiety i dla kobiet, który łączy metody samoobrony fizycznej i psychicznej. Trening WenDo wykorzystywany jest jako narzędzie zapobiegania przemoc w obco kobiet, a także łagodzenia jej skutków.

Udział kobiet we wszystkich formach wsparcia jest bezpłatny.

Zapisy do projektu przyjmowane są:

- drogą telefoniczną **514 852 566**
- mailową **mchmiel@pap.rzeszow.pl**
- poprzez media społecznościowe
- kontakt osobisty w siedzibie Fundacji SZAFIR

Decyduje kolejność zgłoszeń.

**Miejsce realizacji projektu:
Rzeszów**

**Termin realizacji projektu:
01/09/2023 r. - 15/12/2023 r.**



Fundacja SZAFIR
ul. Dąbrowskiego 20A
35-036 Rzeszów
tel. 500 073 316
E-mail: kpodraza@pap.rzeszow.pl

