

## Parapetówka fundacji Autonomia i Dziewczyńskiego Centrum Mocy O tym marzą nie tylko "małe dziewczynki"!

Sporo osób, zanim skończy 18 lat, marzy *"Jak będę duża, będę sama decydować o sobie! W końcu będę robić to, co chcę!"*. Może i Ty jesteś jedną z nich?

Fundacja Autonomia wierzy, że nie trzeba czekać do 18tki by móc decydować o sobie, rozwijać poczucie mocy i sprawczości, budować świat, w którym równość, sprawiedliwość i różnorodność są doceniane. Dlatego właśnie otwiera niezwykłą przestrzeń!

21 marca 2019 o 18.00 na osiedlu Centrum C9 w Krakowie, fundacja Autonomia organizuje parapetówkę. W nowym miejscu wystartuje także najnowszy program Autonomii - pierwsze Dziewczyńskie Centrum Mocy (DCM). Takiego miejsca nie ma nigdzie w Polsce!



Zdj. Archiwum fundacji Autonomia [opis obrazka: podskakujące i krzyczące dziewczynki]

Parapetówka - hulajnogi, balony, radość i wzmocnienie!

21 marca, w pierwszy dzień wiosny, dokładnie po 6 tygodniach remontu, nowohucki lokal po hurtowni "Ruchu", stanie się nowym miejscem działania fundacji Autonomia i Dziewczyńskiego Centrum Mocy.

Prawie 180 m2 będzie od tego momentu **przestrzenią dostępną** dla osób z różnymi stopniami sprawności, **w której każda może być sobą i budować własną moc, odkrywać swoje siły i odwagę, doświadczać skuteczności i wpływu, a także budować porozumienie i solidarność z innymi. To będzie miejsce wielu możliwości i rozwoju:** warsztaty WenDo – z asertywności i samoobrony, cyrkowe, programowania/kodowania, napraw rowerowych, DIY, projekcje filmowe, książki i dyskusje o niezłomnych dziewczynkach i kobietach z całego świata. To będzie miejsce, **w którym każda osoba jest szanowana i sprawiedliwie traktowana, nie ma w niej miejsca na jakkolwiek przemoc, na wykluczanie i nękanie.**

To przestrzeń **oparta na społeczności i jej zasobach, na więziach i solidarności.**

Tu możesz **być sobą, tańczyć, rozmawiać, jeździć na hulajnodze, działać, czytać, słuchać, obserwować** czy inspirować się!

Autonomia zaprasza wszystkich na parapetówkę, w trakcie której można będzie poznać wyjątkowe osoby, nauczyć się dziewczczyńskich znaków w języku migowym, zrobić własnoręcznie koszulkę lub przypinkę ze wzmacniającym hasłem, poczuć tę przestrzeń, dowiedzieć się o planach na najbliższe miesiące i zapisać na zajęcia. Będzie też wegański poczęstunek w "autonomicznych" kolorach .

### Czym jest fundacja Autonomia?

Siła, odwaga i solidarność - to wartości nadrzędne fundacji Autonomia. Od **ponad 10 lat, Autonomia działa, by każda dziewczynka i kobieta była bezpieczna, mogła decydować o sobie, mogła się rozwijać, organizować i wpływać na kształt świata, czyli zajmuje się *empowermentem*.** Od 2007

**roku nieprzerwanie wzmacnia kobiety i dziewczynki, mężczyzn, chłopców oraz całe społeczności, w budowaniu społeczeństwa doceniającego równość, wolność, różnorodność i sprawiedliwość, kulturę pokoju i porozumienia.**

Co się do tej pory udało? **Ponad 3.000 dziewczynek i kobiet**, dzięki udziałowi w WenDo (samoobrona i asertywność) wie jak mówić własnym głosem, decydować, mówić „nie”, bronić się, krzyżeć. **100 osób, które ukończyły kursy trenerskie**, przekazuje wiedzę o równości i różnorodności w swoich lokalnych społecznościach (od Szczecina po Mińsk), **ponad 4.000 młodych i dorosłych, dzięki kampaniom społecznym, festiwalom filmowym i zajęciom antydyskryminacyjnym** Autonomii nauczyło się jak rozwiązywać konflikty i współpracować, rozwinęło odwagę cywilną i świadomość obywatelską, potrafi przeciwstawiać się niesprawiedliwości i przemocy. Autonomia współpracuje ze szkołami, uczelniami i instytucjami **w Polsce i za granicą.**

### **Dziewczyńskie Centrum Mocy - o co tu chodzi?**

– Moc kobiet, czyli obywatelskość, aktywność, pewność siebie zaczynają się od dziewczynek(\*). Gdy one również zauważą ją w sobie, poznają własne prawa i możliwości, to staną się świadomymi, otwartymi, mądrymi kobietami - mówi Agata Teutsch, prezeska fundacji Autonomia.

Dziewczyńskie Centrum Mocy to najnowszy projekt fundacji Autonomia, w którym będzie realizowany dwumiesięczny kurs „Dziewczynki/y mają moc!”, a także codzienne popołudniowe zajęcia i spotkania, skierowane do dziewczynek od 7 roku życia, nastolatek i kobiet oraz ich bliskich i otoczenia. Będą też wycieczki, biwaki i obozy. Celem przedsięwzięcia jest **stworzenie przestrzeni i społeczności, w której można bezpiecznie i bez przeszkód odkrywać swoje możliwości i siłę, wzmacniać swoją odwagę, pozbyć się poczucia bezradności, przełamywać ograniczenia, zacząć doceniać swoje ciało i pozbyć się poczucia wstydu, nauczyć się jak podejmować decyzje i wyzwania, jak budować zdrowe relacje, jak się samoorganizować i współpracować, zyskać przyjaźnie na całe życie i wspierające otoczenie.**

O ostatecznym kształcie Dziewczyńskiego Centrum Mocy będą decydować dziewczynki i dziewczyny.

- Dla mnie **dziewczyńskość to też stan ducha, niezależny od wieku, pochodzenia, statusu majątkowego czy stopnia niepełnosprawności** - dodaje Agata.

\*wyniki badań Health Behaviour in School-aged Children i Światowej Organizacji Zdrowia na grupie 220 tys. nastolatków z 42 krajów dowodzą, że polskie nastolatki mają najniższe poczucie własnej wartości w Europie.

Jeśli wierzysz w tę inicjatywę i chcesz ją współtworzyć i dobrze się bawić, gorąco zapraszamy!  
Udział BEZPŁATNY!

Z dziewczynskimi pozdrowieniami,  
Zespół Fundacji Autonomia i wolontariuszki  
Agata Teutsch, [a.teutsch@autonomia.org.pl](mailto:a.teutsch@autonomia.org.pl), 502 246 768

Fundacja Autonomia, Parapetówka Autonomii i Dziewczyńskiego Centrum Mocy