

1. Nazwa Projektu:

Kobiety dla Kobiet

2. Opis Projektu:

Projekt „Kobiety dla Kobiet” to inicjatywa o polsko-norwesko-ukraińskich korzeniach, skoncentrowana na wspieraniu zdrowia psychicznego i fizycznego kobiet, które napotykać na różne wyzwania zdrowotne i emocjonalne w trakcie swojego życia. Inicjatywa powstała z potrzeby troski o dobrostan emocjonalny i psychiczny kobiet, uważając je za fundamentalne elementy zdrowia ogólnego.

Projekt ten jest platformą wzajemnego wsparcia dla kobiet, która umożliwi wymianę doświadczeń, rozmowę o trudnych emocjach oraz wzajemną motywację. Zgromadzone kobiety, reprezentujące trzy kraje, tworzą sieć wsparcia i współpracy, gdzie każda z uczestniczek dzieli się swoją historią i wiedzą, wspiera inne kobiety oraz inspirowanie do działania i dbania o zdrowie.

3. Misja i Cel Inicjatywy:

Misją projektu jest budowanie odporności psychicznej, motywowanie i wzmacnianie poczucia własnej wartości wśród kobiet, co przekłada się na lepsze zdrowie psychiczne i fizyczne oraz ogólne poczucie spełnienia. Głównym celem jest przełamywanie barier i tabu związanych ze zdrowiem psychicznym, a także tworzenie przestrzeni do otwartej komunikacji i wsparcia w różnorodnych sytuacjach życiowych.

4. Uczestniczki:

Inicjatywa „Kobiety dla Kobiet” obejmuje 24 uczestniczki – po 8 z Polski, Norwegii i Ukrainy. Każda z kobiet wnosi do projektu unikalne doświadczenie i perspektywę, co umożliwi stworzenie silnej, wielonarodowej wspólnoty wsparcia. Zgromadzone kobiety nie tylko wspierają się wzajemnie, ale także wzmacniają pozycję innych kobiet, inspirowanie je do dbania o zdrowie i dobrostan psychiczny.

5. Zakres Tematyczny Inicjatywy:

Projekt zakłada skupienie się na kluczowych obszarach związanych ze zdrowiem kobiet, w tym:

- 1) **Zdrowie psychiczne kobiet:** dyskusje o stresie, depresji, przeciążeniu emocjonalnym, a także dostęp do wsparcia i narzędzi radzenia sobie w trudnych momentach.



Projekt pn. „Kobiety dla Kobiet” realizowany w ramach inicjatywy bilateralnej pt.: Kontynuacja współpracy bilateralnej polskich, norweskich i islandzkich samorządów jako przykład wypracowania trwałych relacji po projektach Rozwoju lokalnego oraz rozbudowy współpracy w przygotowaniu kolejnej perspektywy finansowej, finansowany ze środków Funduszu Współpracy Dwustronnej Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego 2014–2021 (MF EOG) oraz Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2014–2021 (NMF)

- 2) **Profilaktyka zdrowia kobiecego i ginekologicznego:** edukacja na temat regularnych badań oraz prewencji chorób, które wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne.
- 3) **Przemoc w rodzinie:** temat przemocy jako kluczowego czynnika zdrowia psychicznego, który wymaga zarówno świadomości, jak i wsparcia emocjonalnego.
- 4) **Wyzwania kobiet wynikające z problemów zdrowotnych dzieci:** pomoc dla matek zmagających się z problemami zdrowotnymi ich dzieci, stratą, samotnością i poczuciem bezradności.
- 5) **Siła kobiet:** budowanie siły psychicznej i fizycznej poprzez motywację, trening personalny, a także rozwijanie pozytywnego obrazu siebie.

6. Rezultaty i Korzyści:

- 1) **Tworzenie wspierającej sieci:** Kobiety biorące udział w projekcie będą mogły stworzyć międzynarodową sieć wsparcia, która umożliwi im nie tylko otrzymanie pomocy, ale również oferowanie wsparcia innym.
- 2) **Zwiększenie świadomości zdrowotnej:** Poprzez edukację i otwarte rozmowy, uczestniczki zdobędą wiedzę, która przyczyni się do ich samopoczucia oraz profilaktyki zdrowotnej.
- 3) **Wzmocnienie zdrowia psychicznego:** Dostęp do wsparcia emocjonalnego oraz możliwość dzielenia się emocjami bez obawy przed oceną stanowią kluczowy element zdrowia psychicznego uczestniczek.
- 4) **Budowanie poczucia własnej wartości:** Projekt pomoże kobietom zrozumieć swoje możliwości, wzmacniając ich pewność siebie oraz motywując do aktywności i dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne.

7. Podsumowanie:

„Kobiety dla Kobiet” to inicjatywa, która nie tylko promuje zdrowie fizyczne i psychiczne, ale przede wszystkim daje kobietom przestrzeń, aby mogły dzielić się swoimi przeżyciami, emocjami i wspierać się wzajemnie. Wierzymy, że silne kobiety budują silne społeczeństwa, a każda kobieta, niezależnie od wieku i doświadczeń, zasługuje na pomoc, wsparcie i możliwość wyrażenia siebie w bezpiecznej przestrzeni.



Projekt pn. „Kobiety dla Kobiet” realizowany w ramach inicjatywy bilateralnej pt.: Kontynuacja współpracy bilateralnej polskich, norweskich i islandzkich samorządów jako przykład wypracowania trwałych relacji po projektach Rozwoju lokalnego oraz rozbudowy współpracy w przygotowaniu kolejnej perspektywy finansowej, finansowany ze środków Funduszu Współpracy Dwustronnej Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego 2014–2021 (MF EOG) oraz Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2014–2021 (NMF)

Nazwa Kampanii:

#wKOBIECEJgłowie

2. Cel Kampanii:

Kampania #wKOBIECEJgłowie ma na celu zwiększenie świadomości na temat zdrowia psychicznego kobiet oraz problemów, z którymi borykają się w codziennym życiu. Wspiera kobiety w walce ze stresem, wyczerpaniem emocjonalnym i presją wynikającą z konieczności godzenia wielu życiowych ról. Konkurs na plakat ma promować otwartość na temat zdrowia psychicznego, zachęcać do diagnozy i wsparcia oraz przypominać o potrzebie zadbania o siebie.

3. Uzasadnienie:

Badania prof. Daniela Freemana pokazują, że kobiety są od 20 do 40% bardziej narażone na choroby psychiczne niż mężczyźni. Wynika to głównie z wysokiego poziomu stresu, którego źródłem jest konieczność sprostania wielu życiowym rolom. Kobiety często pragną być idealnymi matkami, pracownicami, partnerkami i przyjaciółkami, co prowadzi do przeciążenia i może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne.

W kampanii podkreślamy, że ważne jest, aby kobiety mogły otwarcie mówić o swoich problemach i znaleźć wsparcie w trudnych momentach. Kluczowym przesłaniem kampanii jest zrozumienie, że zdrowie psychiczne jest podstawą dobrostanu i zasługuje na troskę oraz uwagę.

4. Grupa docelowa konkursu:

Do udziału w konkursie zaproszone są kobiety z Polski, Norwegii i Ukrainy. Plakaty powinny przemawiać bezpośrednio do kobiet, inspirować je do zadbania o siebie i zwracania uwagi na swoje zdrowie psychiczne.

5. Tematyka Plakatu:

Każdy plakat powinien odzwierciedlać przesłanie kampanii #wKOBIECEJgłowie i koncentrować się na tematyce zdrowia psychicznego kobiet. Plakaty mogą przedstawiać między innymi:

- **Wyzwania psychiczne i emocjonalne:** stres, przeciążenie emocjonalne, presja bycia „idealną” we wszystkich rolach.
- **Potrzebę otwartej rozmowy o zdrowiu psychicznym:** pokazywanie, że kobiety mogą, a nawet powinny mówić o swoich uczuciach i problemach.
- **Wsparcie i troskę o zdrowie psychiczne:** elementy graficzne, które wskazują na wagę dbania o siebie, na przykład poprzez odpoczynek, rozmowy z bliskimi, wsparcie psychologiczne.
- **Siłę i odporność kobiet:** przekazanie, że mimo wyzwań, kobiety są silne i mogą przezwyciężyć trudności z pomocą wsparcia i świadomości.



Projekt pn. „Kobiety dla Kobiet” realizowany w ramach inicjatywy bilateralnej pt.: Kontynuacja współpracy bilateralnej polskich, norweskich i islandzkich samorządów jako przykład wypracowania trwałych relacji po projektach Rozwoju lokalnego oraz rozbudowy współpracy w przygotowaniu kolejnej perspektywy finansowej, finansowany ze środków Funduszu Współpracy Dwustronnej Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego 2014–2021 (MF EOG) oraz Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2014–2021 (NMF)

6. Przesłanie i Slogan:

Główne hasło kampanii i konkursu – **#wKOBIECEJgłowie** – powinno być wyraźnie umieszczone na plakacie, tak by zachęcało do refleksji nad emocjami i zdrowiem psychicznym kobiet.

7. Inspiracje Wizualne i Estetyka:

Plakaty mogą zawierać delikatne, spokojne kolory symbolizujące harmonię i spokój, lub dynamiczne elementy podkreślające emocjonalne zawirowania. Różne style artystyczne są dozwolone, jednak ważne, aby przekaz pozostawał klarowny i oddziaływał na odbiorców. Plakat powinien zachęcać do rozmowy i przełamywać tabu związane z wyrażaniem emocji.

8. Kryteria Oceny Plakatu:

- **Zgodność z tematem kampanii:** Czy plakat odnosi się do zdrowia psychicznego i emocjonalnego kobiet oraz hasła #wKOBIECEJgłowie?
- **Kreatywność i oryginalność:** Jak nowatorskie jest podejście do tematu?
- **Przekaz emocjonalny:** Czy plakat wywołuje emocje i skłania do refleksji?
- **Estetyka i jakość wykonania:** Czy plakat przyciąga wzrok i jest czytelny?

9. Podsumowanie:

Konkurs na plakat promujący kampanię #wKOBIECEJgłowie to inicjatywa, która wspiera kobiety w dbaniu o zdrowie psychiczne oraz przypomina o znaczeniu troski o siebie. Dzięki tej kampanii chcemy zainspirować kobiety, by z większą otwartością mówiły o swoich problemach i dążyły do zachowania równowagi emocjonalnej.



Projekt pn. „Kobiety dla Kobiet” realizowany w ramach inicjatywy bilateralnej pt.: Kontynuacja współpracy bilateralnej polskich, norweskich i islandzkich samorządów jako przykład wypracowania trwałych relacji po projektach Rozwoju lokalnego oraz rozbudowy współpracy w przygotowaniu kolejnej perspektywy finansowej, finansowany ze środków Funduszu Współpracy Dwustronnej Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego 2014–2021 (MF EOG) oraz Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2014–2021 (NMF)