



REMCREAD



**TWÓRCZE WZMACNIANIE KOBIET IMIGRANTEK
PRAKTYCZNY ZESTAW NARZĘDZI DLA EDUKATORÓW I ORGANIZACJI**

TWÓRCZE WZMACNIANIE KOBIET IMIGRANTEK

PRAKTYCZNY ZESTAW NARZĘDZI

DLA EDUKATORÓW I ORGANIZACJI

PARTNERZY

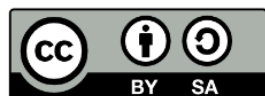
- FUNDACJA DLA MIGRANTÓW DOBRY START im. A.G.Farah
- FUNDACJA PCKK EDUKACJA I ROZWÓJ
- LE MONDE DES POSSIBLES ASBL
- CYPRUS THIRD AGE OBSERVATORY
- INTERAKTION - VEREIN FÜR EIN INTERKULTURELLES ZUSAMMENLEBEN
- CPIA NELSON MANDELA PALERMO



AUTORZY

Omoye Akhagba, Patrycja Koziół
Jolanta Ratyńska, Alisa Koliesnikova, Ida Baj
Jean-Michel Nzigiyiye
Demos Antoniou, Nikolina Aristokli, Alexia Colota
Iulia Manda
Marta Di Mariano, Giuseppe Guazzelli

Edycję zakończono w 2025.



[CC BY-SA](#) 4.0 license: Niniejsza licencja pozwala użytkownikom na rozpowszechnianie, remiksowanie, adaptowanie i tworzenie na podstawie materiału w dowolnym medium lub formie, pod warunkiem wskazania twórcy.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Projekt REMCREAD Nr 2023-1-PL01-KA220-ADU-000156610

SPIS TREŚCI

STRESZCZENIE	3
1. WPROWADZENIE	5
2. Potrzeby migrantek i uchodźczyń - badania fokusowe	12
2.1 METODOLOGIA BADAŃ.....	12
2.1.2 Opis grup fokusowych jako narzędzia badawczego.....	13
2.2 Wyniki badań przeprowadzonych w projekcie	17
2.2.1 Badanie potrzeb imigrantek i uchodźczyń w Polsce (Warszawa)	17
2.2.2 Badanie potrzeb migrantek i uchodźczyń w Polsce (Jelenia Góra)	20
2.2.3 Badanie potrzeb imigrantek i uchodźczyń we Włoszech	23
2.2.4 Badanie potrzeb imigrantek i uchodźczyń w Austrii	25
2.2.5 Badanie potrzeb imigrantek i uchodźczyń w Belgii	27
2.2.6 Badanie potrzeb imigrantek i uchodźczyń na Cyprze	29
2.3 Porównawcze podsumowanie wyników badań grup fokusowych.....	30
3. Metody i programy opracowane przez partnerów	33
3.1 Przegląd programu opracowanego przez FDS (Polska).....	33
3.2 Przegląd programu opracowanego przez Fundację PCKK (Polska)	42
3.3 Przegląd programu opracowanego przez Centro Provinciale per l'Istruzione degli Adulti "Nelson Mandela" (Włochy)	47
3.4 Przegląd programu opracowanego przez InterAktion (Austria)	55
3.5 Przegląd programu opracowanego przez MDP (Belgia).....	59
3.6 Przegląd programu opracowanego przez CTAO (Cypr)	67
4. Rekomendacje dla trenerów i organizacji	76
5. Przykłady dobrych praktyk	79
6. PODSUMOWANIE	96

STRESZCZENIE

Niniejsza publikacja została opracowana w ramach projektu REMCREAD – *Empowering Refugee & Migrant Women through Creative Methods and Digital Literacy*, realizowanego przez sześć organizacji z Austrii, Belgii, Cypru, Włoch oraz Polski, w ramach programu Erasmus+.

Głównym celem przedsięwzięcia było wzmocnienie pozycji migrantek i uchodźczyń poprzez rozwijanie ich kompetencji cyfrowych i kreatywnych, tworzenie bezpiecznych i wspierających przestrzeni sprzyjających samowyrażaniu oraz wdrażanie innowacyjnych, partycypacyjnych metod edukacji pozaformalnej.

Publikacja stanowi praktyczny przewodnik dla instytucji i osób pracujących w obszarze edukacji dorosłych, które są zainteresowane realizacją podobnych działań. Zawiera analizę potrzeb kobiet z doświadczeniem migracyjnym, przeprowadzoną na podstawie badań fokusowych zrealizowanych w pięciu krajach partnerskich, a także opisy lokalnych programów rozwojowych, wdrożonych w ramach projektu REMCREAD. Ponadto publikacja zawiera zestaw rekomendacji dotyczących projektowania włączających działań edukacyjnych oraz przykłady dobrych praktyk, możliwych do adaptacji w innych kontekstach instytucjonalnych i kulturowych.

Imigrantki i uchodźczynie potrzebują nauki języka, wsparcia w integracji, dostępu do pracy oraz bezpiecznych przestrzeni rozwijających ich kompetencje i sprawczość.

Analiza wyników badań fokusowych ujawniła szereg wspólnych potrzeb migrantek i uchodźczyń, niezależnie od ich indywidualnej sytuacji życiowej czy kontekstu geograficznego. Wśród najczęściej wskazywanych aspektów znalazły się: potrzeba nauki języka kraju przyjmującego, wsparcie w procesie integracji oraz dostęp do zatrudnienia. Równie istotne okazały się możliwości rozwoju kompetencji cyfrowych i twórczych, postrzeganych przez uczestniczki jako istotne narzędzia w procesie wzmocnienia ich samodzielności i sprawczości. Zdecydowana większość badanych podkreślała również znaczenie bezpiecznych przestrzeni, w których mogłyby dzielić się doświadczeniami, budować relacje i wzmocniać pewność siebie.

W ramach projektu opracowano sześć programów edukacyjnych adresowanych do kobiet z doświadczeniem migracyjnym. W trakcie pilotażu zrealizowano ponad czterdzieści warsztatów obejmujących różnorodne obszary tematyczne, takie jak: rękodzieło, szycie, makijaż, fotografia, prowadzenie mediów społecznościowych, autoprezentacja online, storytelling, gotowanie, tworzenie biżuterii. Zastosowano m. in. pracę metodą kręgów kobiet i w oparciu o założenia metodologii Study Circles. Wszystkie działania charakteryzowały się łączeniem komponentów twórczych i cyfrowych, wzmacnianiem kompetencji społecznych uczestniczek oraz budowaniem ich poczucia sprawczości.

W oparciu o doświadczenia projektowe sformułowano zestaw rekomendacji dla osób i instytucji planujących podobne inicjatywy. Kluczowe znaczenie ma diagnoza potrzeb uczestniczek oraz współtworzenie programu z ich aktywnym udziałem. Łączenie aktywności kreatywnych z rozwojem umiejętności cyfrowych przynosi szczególnie dobre efekty. Niezbędne jest również budowanie środowiska sprzyjającego uczeniu się, opartego na bezpieczeństwie, zaufaniu i wzajemnym wsparciu.

Publikacja skierowana jest do organizacji pozarządowych, instytucji wspierających migrantki i uchodźczynie, edukatorów dorosłych, trenerów, animatorów kultury, przedstawicieli administracji publicznej oraz wszystkich osób zainteresowanych realizacją działań integracyjnych w sposób empatyczny, twórczy i włączający.

1. WPROWADZENIE

Niniejsza publikacja jest jednym z głównych rezultatów europejskiego projektu **REMCREAD, Empowering Refugee & Migrant Women through Creative Methods and Digital Literacy**, finansowanego i realizowanego w ramach programu Erasmus+ KA220 - Partnerstwa Współpracy w obszarze Edukacji Dorosłych.

Celem publikacji jest zainspirowanie organizacji i osób pracujących z kobietami, które mają doświadczenia migracyjne i uchodźcze, do wdrożenia skutecznych metod wspierania ich integracji społecznej. Działania opracowane przez partnerów projektu REMCREAD pokazują, jak kreatywność, rozwój kompetencji cyfrowych i budowanie umiejętności komunikacyjnych mogą znacząco przyczynić się do wzmocnienia samodzielności kobiet i ich aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym.

Charakterystyka projektu

W projekcie trwającym od listopada 2023 r. uczestniczyło sześć organizacji z Austrii, Belgii, Cypru, Włoch i Polski, które działają w obszarze edukacji dorosłych (formalnej i pozaformalnej), wsparcia migrantów oraz szkoleń kreatywnych i cyfrowych.

Głównym celem projektu było wzmocnienie pozycji uchodźczyń i imigrantek poprzez szkolenia, mentoring i możliwości nawiązywania kontaktów. Wszystko to miało na celu ułatwienie im działań w kierunku rozwoju i samorealizacji. Projekt został zainspirowany szczególnymi wyzwaniami, przed jakimi stoją uchodźczynie w dostępie do edukacji i możliwości zatrudnienia. Uchodźcy, w szczególności kobiety, często napotykają poważne przeszkody w integracji w krajach przyjmujących, takie jak bariery językowe, ograniczony dostęp do edukacji i szkoleń oraz dyskryminacja w zatrudnieniu ze względu na płeć.

Projekt był w pełni zgodny ze zobowiązaniem UE do promowania równości płci oraz wzmocniania pozycji kobiet i dziewcząt, jak określono w strategii Komisji Europejskiej na rzecz równości płci. Ponadto projekt był zgodny z wytycznymi UE w zakresie wspierania integracji uchodźców w społeczeństwach przyjmujących, jak określono w Planie działania UE na rzecz integracji i włączenia społecznego.

Cele projektu ujęte w Pakiecie prac nr 2 pn. Innowacyjne Warsztaty Kreatywne, obejmowały następujące działania:

- Lokalna analiza potrzeb: badania mające na celu identyfikację barier, wcześniejszych umiejętności i aspiracji zaangażowanych migrantek.
- Szkolenie dla trenerów: międzynarodowy program szkoleniowy dla edukatorów i pracowników socjalnych, mający na celu wymianę doświadczeń w zakresie metodologii edukacji włączającej, omówienie potrzeb grupy docelowej i współtworzenie standardów modelu szkoleniowego.
- Zbieranie przykładów najlepszych praktyk - działań organizacji lokalnych. Opisano przykłady doświadczeń, metod, narzędzi lub podejść, które okazały się szczególnie skuteczne, a zatem możliwe do powielenia lub dostosowania w innych kontekstach.
- Opracowanie programów szkoleniowych: projektowanie ścieżek edukacyjnych koncentrujących się na umiejętnościach twórczych (fotografia, opowiadanie historii, działania artystyczne), umiejętnościach cyfrowych (korzystanie z mediów społecznościowych, grafiki, narzędzi cyfrowych) i umiejętnościach miękkich (komunikacja, praca zespołowa, krytyczne myślenie), sprzyjających wykorzystaniu innowacyjnych metod edukacji pozaformalnej.
- Wdrożenie lokalnych warsztatów: przeprowadzenie przez każdego partnera 6 warsztatów dla 15 kobiet, z łączną liczbą 90 beneficjentek. Kursy łączyły teorię i praktykę z działaniami opartymi na współpracy, które również sprzyjały międzykulturowemu uczeniu się.

Partnerzy projektu

Fundamentalne znaczenie dla realizacji projektu mieli różni partnerzy, z których każdy działał w innym kontekście społecznym i już posiadał doświadczenia, metodologie i strategie interwencji, które zostały uspołecznione i potwierdzone w trakcie trwania projektu.

Fundacja dla Migrantów Dobry Start im. A.G. Farah, Warszawa (Polska) - koordynator

Organizacją koordynującą projekt jest polska Fundacja dla Migrantów Dobry Start im. A.G. Farah, organizacja pozarządowa założona w 2007 roku w Warszawie w celu promowania dialogu międzykulturowego i wymiany doświadczeń kulturowych. Fundacja działa na rzecz wszystkich cudzoziemców i promuje wartości tolerancji i poszanowania praw człowieka. Założona przez współpracujących ze sobą migrantów i Polaków, ma na celu wspieranie integracji wszystkich imigrantów ze społeczeństwem przyjmującym.

Fundacja realizuje liczne inicjatywy skierowane do cudzoziemców i, w oparciu o ich potrzeby, opracowała szeroką gamę bezpłatnych usług wspierających ich integrację z polskim społeczeństwem. Usługi te obejmują poradnictwo w zakresie zasad i praktycznych aspektów

życia w Polsce, ze szczególnym naciskiem na przygotowanie do zatrudnienia poprzez doradztwo zawodowe, kursy języka polskiego oraz wsparcie prawne i psychologiczne.

Misją Fundacji jest promowanie idei tolerancji i poszanowania praw człowieka. Fundacja wierzy, że każdy - bez względu na pochodzenie, rasę, religię czy przekonania - zasługuje na pełną akceptację w społeczeństwie. Fundacja działa jako pomost między imigrantami a polskim społeczeństwem, wspierając dobrostan imigrantów i uchodźców w ich nowym środowisku, aby mogli poczuć się i zostać uznani za integralną część polskiego społeczeństwa.

Fundacja PCKK Edukacja i Rozwój, Jelenia Góra (Polska)

Fundacja PCKK Edukacja i Rozwój jest organizacją pozarządową. Powstała w 2020 roku i koncentruje się na wspieraniu rozwoju osobistego, edukacyjnego i społecznego dorosłych, młodzieży i dzieci. Do głównych działań Fundacji PCKK należą: promowanie włączenia społecznego i pobudzanie aktywności osób zagrożonych wykluczeniem.

Fundacja PCKK prowadzi działania w obszarze edukacji dorosłych oraz z dziećmi i młodzieżą. Od 2021 r. Fundacja prowadzi również działania edukacyjne skierowane do imigrantów, a od 2022 r. wspiera edukacyjnie młodzież i dorosłych z doświadczeniem uchodźczym.

Zespół Fundacji PCKK wierzy, że dzięki edukacji i wspólnemu uczeniu się procesy integracyjne przebiegają łatwiej, a życie lokalnych społeczności może być lepsze.

Fundacja tworzy i realizuje programy rozwojowe w ramach programu Erasmus+, a także pozyskuje dotacje na projekty edukacyjne od grantodawców krajowych.

InterAktion, Trofaiach (Austria)

InterAktion to organizacja działająca na rzecz praw człowieka, zrównoważonego rozwoju i integracji osób marginalizowanych. Założona w okresie napływu uchodźców do Austrii, promuje integrację poprzez dialog międzykulturowy i rozwój umiejętności. Początkowo koncentrowała się na młodzieży, ale obecnie wspiera też kobiety, rodziny i inne wrażliwe grupy poprzez programy finansowane ze środków europejskich.

Włączenie społeczne jest podstawą jej misji, zobowiązaniem uznanym przez Komisję Europejską, która zaprosiła InterAktion do zaprezentowania swojego podejścia do włączenia społecznego podczas wydarzenia zamykającego 35. rocznicę programu Erasmus+ w 2022 roku.

Organizacja podnosi świadomość na temat globalnych wyzwań i wzajemnych powiązań między gospodarką, społeczeństwem i środowiskiem, pomagając jednostkom i społecznościom przyczyniać się do bardziej zrównoważonych i integracyjnych społeczeństw.

InterAktion ma bogate doświadczenie w pracy z programem Erasmus+ i innymi programami europejskimi (takimi jak Europa dla Obywateli i AMIF), współpracując z interdyscyplinarnymi i

wielokulturowymi zespołami projektowymi. Działa w dwóch austriackich miastach: Trofaiach i Graz, z wielojęzycznym zespołem 8 osób (w tym 2 wolontariuszy) i szeroką siecią kontaktów lokalnych i międzynarodowych.

Le Monde des Possibles, Liège (Belgia)

Założona w 2001 roku organizacja Le Monde des Possibles (MDP) działa na rzecz skutecznej integracji migrantów, oferując im kompleksowy zakres usług. Obejmują one szkolenia z zakresu alfabetyzacji i technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT), kursy języka francuskiego jako języka obcego, wsparcie społeczne i prawne oraz możliwości udziału w życiu obywatelskim. MDP aktywnie promuje różnorodność i zwalcza wszelkie formy dyskryminacji, uprzedzeń, cybernienawiści i wykluczenia społecznego. Misją organizacji jest obrona praw migrantów i wzmacnianie ich pozycji poprzez edukację międzykulturową. Ponadto MDP oferuje bezpłatną pomoc prawną w sprawach azylowych, prowadzi oddolne inicjatywy edukacyjne oraz działania sieciujące, które sprzyjają pełnej integracji ze społeczeństwem przyjmującym.

MDP działa zarówno na pierwszej linii, jak i zakulisowo, łącząc oddolne zaangażowanie z projektami i rzecznictwem na poziomie europejskim. Oparty na potrzebach i partycypacyjny model działania zapewnia, że wzmacnianie pozycji migrantów jest centralnym elementem działalności organizacji, której celem jest trwały wpływ społeczny.

Organizacja zatrudnia 30 pracowników etatowych i korzysta ze wsparcia 3 zaangażowanych wolontariuszy. Każdego tygodnia MDP przyjmuje około 250 uczestników szkoleń reprezentujących ponad 40 narodowości. Głównymi beneficjentami są bezrobotne kobiety, młodzież oraz starsi imigranci, a kwestie związane z równością płci i ochroną środowiska są uwzględniane we wszystkich działaniach jako tematy przekrojowe.

Cyprus Third Age Observatory, Limassol (Cypr)

CTAO promuje aktywne, zdrowe i godne starzenie się. Podkreśla znaczenie poprawy jakości życia osób starszych poprzez opracowanie polityk wzmacniających ich pozycję, zwłaszcza w obliczu wyzwań związanych z wiekiem.

Cele CTAO obejmują:

- Opracowywanie i monitorowanie polityk zapewniających równe szanse osobom starszym, eliminowanie dyskryminacji w takich obszarach jak opieka zdrowotna, zatrudnienie i życie publiczne.
- Ochrona praw osób starszych podczas opracowywania polityki mającej na celu poprawę zdrowia i dobrobytu.

- Zapewnienie, że osoby starsze mają silny głos w sprawach wpływających na ich dobrobyt.
- Promowanie dialogu międzypokoleniowego w celu uznania wkładu seniorów w społeczeństwo.
- Zapewnienie seniorom możliwości bycia aktywnymi obywatelami, dostosowanych do ich możliwości fizycznych i umysłowych.
- Oferowanie profesjonalnej opieki opartej na modelu antropocentrycznym i społecznym od certyfikowanych opiekunów społecznych.
- Szkolenie opiekunów społecznych dla osób starszych.
- Ochrona osób starszych przed zaniedbaniem, maltretowaniem, wyzyskiem finansowym i nadużyciami.

Centro Provinciale per l'Istruzione degli Adulti "Nelson Mandela" Palermo (Włochy)

Centro Provinciale per l'Istruzione degli Adulti (CPIA) "Nelson Mandela" to szkoła publiczna w Palermo we Włoszech, działająca od 2015 roku i skupiająca się na podnoszeniu poziomu edukacji dorosłych. Służy zróżnicowanej populacji, w tym młodzieży NEET, osobom porzucającym szkołę, migrantom i dorosłym znajdującym się w niekorzystnej sytuacji. Początkowo 90% uczniów stanowili migranci, w tym nieletni bez opieki. Ostatnio coraz więcej dorosłych Włochów zapisuje się do szkoły - głównie ci, którzy muszą zdać egzamin pierwszego stopnia, aby kwalifikować się do wsparcia ze strony państwa na mocy nowych przepisów. CPIA promuje uczenie się przez całe życie i gwarantuje dostęp do edukacji bez względu na pochodzenie społeczne lub kulturowe. Działa w mieście Palermo za pośrednictwem 8 ośrodków nauczania zlokalizowanych w różnych dzielnicach, aby dogłębnie realizować swoją misję edukacyjną, wraz z 3 oddziałami szkolnymi w lokalnych więzieniach. CPIA obsługuje również zachodnią część prowincji Palermo, z dodatkowym ośrodkiem nauczania w Partinico. Ze względu na swój charakter oraz cele edukacyjne i społeczne CPIA współpracuje z lokalnymi interesariuszami, w tym z administracją państwową i lokalną, szkołami publicznymi i prywatnymi, organizacjami pozarządowymi i instytucjami szkolnictwa wyższego, takimi jak Uniwersytet w Palermo. W 2020 r. CPIA otrzymała najwyższą ocenę akredytacji Erasmus+ KA120 (100/100) i obecnie uczestniczy w różnych projektach europejskich.

Partnerstwo

Każda z organizacji partnerskich w projekcie Remcread, wychodząc od identyfikacji grupy docelowej, rozpoznania lokalnych potrzeb oraz analizy dobrych praktyk, zaprojektowała i przeprowadziła warsztaty szkoleniowe odpowiadające celom projektu. We wszystkich przypadkach działania te były wspierane przez stałą wymianę doświadczeń i porównanie stosowanych metod między partnerami, co pozwoliło wypracować skuteczne podejścia. Wspólnym celem tych programów było wyposażenie uchodźczyń i imigrantek w kompetencje niezbędne do aktywnego uczestnictwa w gospodarce cyfrowej i kreatywnej oraz ułatwienie im dostępu do rynku pracy.

Poprzez rozwijanie umiejętności przekrojowych, takich jak współpraca zespołowa i uczestnictwo w działaniach grupowych, projekt promował integrację społeczną i spójność, pomagając jednocześnie przełamywać bariery między społecznościami przyjmującymi a uchodźczymi. W szczególności wspierano budowanie poczucia przynależności uczestniczek do nowych środowisk życia poprzez pogłębianie ich wiedzy o lokalnych realiach i europejskich kontekstach społecznych.

Publikacja, podobnie jak cały projekt, jest efektem pracy zespołowej, w którą zaangażowani byli partnerzy z różnych krajów. To właśnie ta różnorodność stanowi jej największą wartość — dzięki obecności różnych kontekstów i doświadczeń, publikacja prezentuje szeroki wachlarz modeli działań. Choć wszystkie one wyrastają ze wspólnej refleksji metodologicznej, są elastyczne i dostosowane do potrzeb osób pracujących w zróżnicowanym i wielokulturowym środowisku Unii Europejskiej.

Zachęcamy do lektury oraz wykorzystania opisanych metod i narzędzi – zarówno w całości, jak i w formie inspiracji do tworzenia autorskich rozwiązań wspierających integrację kobiet z doświadczeniem migracyjnym.



2. POTRZEBY MIGRANTEK I UCHODŹCZYŃ - BADANIA FOKUSOWE

2.1 METODOLOGIA BADAŃ

Badania przedstawione w niniejszym raporcie miały na celu identyfikację i analizę potrzeb rozwojowych uchodźczyń i migrantek w Europie, ze szczególnym naciskiem na wzmocnienie ich kompetencji relacyjnych i cyfrowych oraz wspieranie kreatywności poprzez innowacyjne i partycypacyjne metody. Głównym celem tego badania jest dostarczenie informacji niezbędnych do projektowania i wdrażania dostosowanego programu rozwojowego, który odzwierciedla autentyczne głosy i doświadczenia grupy docelowej.

Inicjatywa ta ma na celu wzmocnienie pozycji kobiet poprzez wspieranie ich pasji artystycznych, poprawę ich umiejętności cyfrowych oraz budowanie możliwości wyrażania siebie i nawiązywania kontaktów. Zrozumienie ich potrzeb, wyzwań i aspiracji ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia tych celów w odpowiedni i skuteczny sposób. Ogólnie rzecz biorąc, program rozwoju ma na celu wzmocnienie umiejętności uchodźczyń i migrantek, z głównym naciskiem na umiejętności relacyjne i kompetencje cyfrowe, przy jednoczesnym wspieraniu kreatywności zaangażowanych kobiet. Osiąga się to poprzez wykorzystanie innowacyjnych narzędzi do wspierania ich kreatywności.

Badania skupiły się na identyfikacji ogólnych potrzeb uchodźczyń i imigrantek, a nie krótkoterminowych, natychmiastowych wymagań. Ustalenia te stanowią podstawę do projektowania elastycznych, adaptacyjnych programów, które są dostosowane do potrzeb rozwojowych kobiet z doświadczeniem migracji.

Zakres badania obejmował:

- Identyfikację konkretnych wyzwań, przed którymi stoją migrantki i uchodźczynie w różnych europejskich krajach partnerskich;
- Badanie barier, jakie napotykają w dostępie do usług i korzystaniu z narzędzi cyfrowych;
- Zrozumienie ich kreatywnych zainteresowań, umiejętności i przeszkód w ich rozwijaniu;
- Zebranie sugestii dotyczących projektu programu bezpośrednio od uczestników;
- Opisanie kluczowych cech demograficznych (takich jak wiek, poziom wykształcenia, status migracyjny i kraj pochodzenia) w celu zapewnienia reprezentatywnej i inkluzywnej próby.

Angażując bezpośrednio kobiety, program miał na celu promowanie aktywnego uczestnictwa, współtworzenia i wzmacniania pozycji poprzez świadomy rozwój programu. Dzięki zaangażowaniu w projekt, migrantki i uchodźczynie będą mogły:

- Rozwijać umiejętności w grupie o podobnych zainteresowaniach,
- Dzielić się doświadczeniami,
- Zbudować sieć kontaktów lokalnych i międzynarodowych, gdzie będą mogły zaprezentować swoje prace, również w formie cyfrowej,
- Nauczyć się wykorzystywać technologie cyfrowe, w tym media społecznościowe, do prezentowania swoich prac i kreatywności,
- Przygotować oryginalne prace, zdjęcia i filmy, które zostaną zebrane na specjalnie przygotowanej stronie internetowej, którą co najmniej 6 organizacji będzie promować w co najmniej pięciu krajach europejskich.

2.1.2 Opis grup fokusowych jako narzędzia badawczego

Aby zapewnić znaczące i partycypacyjne zaangażowanie populacji docelowej, zespół badawczy zdecydował się na zastosowanie grup fokusowych w bezpiecznych przestrzeniach jako podstawowej jakościowej metody badawczej. Grupy fokusowe to ustrukturyzowane wywiady grupowe z udziałem niewielkiej liczby uczestników, którzy mają kluczowe cechy istotne dla badania. Format ten umożliwił pogłębione dyskusje, dzielenie się doświadczeniami i wspólne generowanie pomysłów.

Każda uczestnicząca organizacja miała za zadanie zorganizować trzy sesje grup fokusowych, angażując łącznie od 15 do 20 kobiet. Dyskusje miały na celu nie tylko zebranie danych na temat potrzeb i barier, ale także poinformowanie uczestniczek o szerszym projekcie i stworzenie przestrzeni do wzajemnego uczenia się i nawiązywania kontaktów.

Grupy fokusowe oferują kilka zalet metodologicznych w tym kontekście:

- Bezpośrednie zaangażowanie w grupę docelową, pozwalające badaczom usłyszeć z pierwszej ręki od uchodźczyń i imigrantek o ich wyjątkowych doświadczeniach i wyzwaniach.
- Elastyczność w badaniu złożonych kwestii, szczególnie delikatnych lub niuansowych tematów, które mogą nie pojawić się w indywidualnych wywiadach lub ankietach.
- Dynamika grupy, która sprzyja kreatywności i wsparciu zgodnemu z celami programu rozwojowego.

Aby zapewnić praktyczne i etyczne gromadzenie danych, ustalono następujące wytyczne dotyczące prowadzenia grup fokusowych:

- Zakres tematów dyskusji powinien być starannie skalibrowany, aby pasował do przydzielonego czasu (zazwyczaj maksymalnie 90 minut), z preferencją dla mniejszej liczby, bardziej dogłębnych tematów.
- Moderatorzy powinni postępować zgodnie z przygotowanym scenariuszem, zachowując neutralność i ułatwiając rozmowę, a nie uczestnicząc w niej.
- Asystent powinien sporządzać notatki lub, w stosownych przypadkach, sesje mogą być nagrywane, umożliwiając moderatorom skupienie się wyłącznie na prowadzeniu dyskusji.
- Zaleca się wstępne przetestowanie pytań, aby zapewnić ich jasność i adekwatność kulturową.
- Kolejność pytań powinna być logiczna, zaczynając od danych osobowych i przechodząc do bardziej szczegółowych potrzeb, wyzwań i aspiracji.

Należy stworzyć wspierającą, przyjazną i bezpieczną atmosferę, aby zapewnić uczestnikom poczucie bezpieczeństwa i szacunku.

Badania przeprowadzone w ramach tego projektu opierały się na jakościowej, partycypacyjnej metodologii zaprojektowanej w celu zapewnienia, że perspektywa imigrantek i uchodźczyń będzie bezpośrednio kształtowała strukturę i cele programu. Podstawowym narzędziem badawczym była grupa fokusowa, która pozwoliła na bogate, dogłębne dyskusje i eksplorację wspólnych doświadczeń, potrzeb i aspiracji.

Centralnym elementem tej metodologii był kwestionariusz przewodni, opracowany w celu uzyskania znaczących, narracyjnych odpowiedzi od uczestników. Kwestionariusz składał się z otwartych pytań, starannie opracowanych w celu zbadania kilku kluczowych dziedzin:

- Pochodzenie osobiste i doświadczenia migracyjne
- Wyzwania społeczne i kulturowe
- Bariery w dostępie i uczestnictwie
- Potrzeby związane z umiejętnościami cyfrowymi i kreatywnymi
- Aspiracje dotyczące rozwoju osobistego
- Pomysły na budowanie społeczności i zaangażowanie poprzez kreatywność

Pytania zostały zaprojektowane nie tylko w celu zebrania informacji, ale także w celu zachęcenia uczestniczek do refleksji, opowiadania historii i wzajemnego zrozumienia. Takie narracyjne podejście pozwoliło kobietom wyrazić swoje doświadczenia własnymi słowami, zapewniając głębszy wgląd w indywidualne sytuacje, a także szersze trendy społeczne. Oprócz gromadzenia danych narracyjnych, zebraliśmy podstawowe informacje demograficzne - takie jak wiek, wykształcenie, status prawny i kraj pochodzenia - w celu umożliwienia rozumienia kontekstu i dokonania analizy porównawczej.

Sugerowane pytania do zadania przez moderatora:

Czy mogłabyś opowiedzieć nam trochę o swoim pochodzeniu i podróży jako osoba z doświadczeniem uchodźstwa lub migracji w Europie (w kraju partnerskim)?

a. Badanie potrzeb:

1. Jakie są Twoim zdaniem najbardziej istotne wyzwania stojące przed uchodźczyniami i imigrantkami w Europie (kraj partnerski)?
2. Jak te wyzwania wpływają na Twoje codzienne życie i samopoczucie?
3. Jakie szczególne potrzeby uchodźczyń i imigrantek nie są Twoim zdaniem odpowiednio zaspokajane w Europie (kraj partnerskim)?
4. Czy istnieją bariery kulturowe lub językowe w dostępie do usług wsparcia lub zasobów?
5. Jakie wyzwania napotykaś podczas korzystania z technologii cyfrowych?
6. Jakie umiejętności cyfrowe chciałabyś rozwinąć?
7. Jakie posiadasz umiejętności kreatywne i jak je wykorzystujesz?
8. Jakie bariery napotykaś w rozwijaniu swojej kreatywności?
9. Jakie działania lub inicjatywy mogłyby pomóc w wykorzystaniu kreatywności do rozwoju osobistego?
10. Jak wyobrażasz sobie kreatywne warsztaty odpowiadające na niektóre z tych potrzeb i wyzwań?
11. Jakie są Twoje pomysły na wykorzystanie kreatywności do wzmocnienia poczucia wspólnoty wśród imigrantek/uchodźczyń?
12. Co sprawiło, że zdecydowałaś się wziąć udział w tych kreatywnych warsztatach? Jakie są Twoje aspiracje i cele na przyszłość?

b. Informacje statystyczne: wiek, wykształcenie, status (uchodźca/imigrant) i kraj pochodzenia. Pytanie wprowadzające - "Czy możesz opowiedzieć nam trochę o swoim pochodzeniu i podróży jako uchodźczyni/imigrantka w Europie?" - służyło budowaniu relacji i zapewnieniu ważnego kontekstu dla odpowiedzi uczestników.

Oprócz tych otwartych pytań zebrano również dane demograficzne (w tym wiek, poziom wykształcenia, status migracyjny i kraj pochodzenia). Te informacje statystyczne miały kluczowe znaczenie dla kontekstualizacji wyników, zapewnienia różnorodności w próbie i ułatwienia analizy porównawczej różnych środowisk i doświadczeń.

Zastosowanie tego ustrukturyzowanego, ale elastycznego kwestionariusza ułatwiło głębsze zrozumienie doświadczeń życiowych kobiet i niezaspokojonych potrzeb. Co więcej, format grupy fokusowej, w połączeniu z przemyślanymi pytaniami, oferował bezpieczną i integracyjną przestrzeń do dialogu, umożliwiając uczestnikom otwarte dzielenie się i uczenie się od siebie nawzajem.

Takie podejście nie tylko pozwoliło zebrać spostrzeżenia potrzebne do opracowania programu, ale także odzwierciedlało partycypacyjnego i wzmacniającego ducha projektu. Dyskusje, które miały miejsce podczas grup fokusowych, pomogły wzmocnić poczucie wspólnoty wśród uczestniczek.



2.2 WYNIKI BADAŃ PRZEPROWADZONYCH W PROJEKCIE

2.2.1 Badanie potrzeb imigrantek i uchodźczyń w Polsce (Warszawa)

Cel badania

Celem spotkań grup fokusowych złożonych z migrantek i uchodźczyń było omówienie kwestii podstawowych potrzeb, zarówno związanych ze statusem społecznym, integracją, jak i związanych z kreatywnością, zainteresowaniami i umiejętnościami artystycznymi. Spotkania stanowiły platformę do dzielenia się doświadczeniami, wyzwaniami i potrzebami, a także do informowania i rozwijania umiejętności komunikacyjnych w grupie o podobnych zainteresowaniach.

Respondentki i profile

Zebrałiśmy ponad 30 odpowiedzi od grupy migrantek i uchodźczyń o różnym pochodzeniu i statusie, w tym z Ukrainy, Etiopii, Erytrei, Iranu i Ugandy. Uczestniczki mieszkają w ośrodkach recepcyjnych dla Ukraińców w Warszawie i ośrodku dla cudzoziemców w Podkowie Leśnej-Dębaku. Grupa wiekowa mieściła się w przedziale od 20 do 80 lat. Około 60% wszystkich uczestniczek stanowiły kobiety z Ukrainy, a pozostałe były uchodźczyniami w trakcie procesu legalizacji pobytu.

Podejście

Zorganizowaliśmy trzy spotkania grup fokusowych w marcu i kwietniu 2024 roku. Spotkania obejmowały dyskusje w grupach fokusowych i wywiady indywidualne (w razie potrzeby, dla większej prywatności) i były prowadzone w języku angielskim, polskim i ukraińskim. Zaczęliśmy od zebrania informacji statystycznych, w tym wieku, wykształcenia, statusu (uchodźca lub migrant), zawodu, używanych języków i kraju pochodzenia. Badając potrzeby, zebraliśmy informacje na temat kompetencji osobistych związanych z życiem w nowym kraju i umiejętności twórczych. W tym celu wykorzystaliśmy kwestionariusze, które zostały dostosowane do konkretnej grupy i przetłumaczone na język ukraiński dla naszych ukraińskich uczestników. Dzięki częstym spotkaniom ze społecznością ukraińską, z którą prowadziliśmy warsztaty i sesje, byliśmy też na bieżąco informowani o ich potrzebach i odbiorze naszych spotkań. Pozwoli to na dostosowanie kolejnych spotkań i warsztatów do grupy docelowej zgodnie z ich zainteresowaniami.

Pytania i odpowiedzi - podsumowanie

1. **Informacje statystyczne:** wiek, wykształcenie, status (uchodźca/emigrant), zawód, używane języki i kraj pochodzenia.

Kobiety w różnym wieku, od 20 do 80 lat.

Pochodzenie: Ukraina, Iran, Uganda, Etiopia, Erytrea, Kolumbia, Syria i inne.

Wykształcenie: podstawowe, średnie i wyższe, z przewagą wykształcenia średniego.

2. Potrzeby w zakresie rozwoju osobistego

A. Pytania otwarte grupy fokusowej:

- Czy możesz opowiedzieć nam trochę o swoim pochodzeniu i podróży jako uchodźczyni lub migrantka w Europie lub Polsce?
- Jakie są Twoim zdaniem najważniejsze wyzwania stojące przed uchodźczyniami i migrantkami w Europie/Polsce?
- Jak te wyzwania wpływają na Twoje codzienne życie i samopoczucie?
- Jakie szczególne potrzeby uchodźczyń i migrantek nie są Twoim zdaniem odpowiednio zaspokajane w Europie/Polsce?
- Czy istnieją bariery kulturowe lub językowe w dostępie do usług wsparcia lub zasobów?
- Jakie wyzwania napotykasz podczas korzystania z technologii cyfrowych?
- Jakie umiejętności cyfrowe chciałbyś rozwinąć?
- Jakie posiadasz umiejętności kreatywne i jak je wykorzystujesz?
- Jakie bariery napotykasz w rozwijaniu swojej kreatywności?
- Jakie działania lub inicjatywy mogłyby pomóc w wykorzystaniu kreatywności do rozwoju osobistego?
- Jak wyobrażasz sobie kreatywne warsztaty odpowiadające na niektóre z tych potrzeb i wyzwań?
- Jakie są Twoje pomysły na wykorzystanie kreatywności do wzmocnienia poczucia wspólnoty wśród migrantek/uchodźczyń?
- Co sprawiło, że zdecydowałaś się wziąć udział w tych kreatywnych warsztatach? Jakie są Twoje aspiracje i cele na przyszłość?

B. Kwestionariusz: Kompetencje osobiste związane z życiem w nowym kraju (w skali Likerta od zdecydowanie się nie zgadzam do zdecydowanie się zgadzam):

1. Potrafię szybko przystosować się do nowego miejsca i odmiennych zwyczajów
2. Czuję się pewnie, gdy rozmawiam z nowymi ludźmi.
3. Potrafię samodzielnie podejmować decyzje, gdy mam problem.
4. Wiem, jak sobie radzić, gdy mam wiele spraw na głowie i czuję się zestresowany.
5. Łatwo nawiązuję nowe znajomości w nowym miejscu
6. Potrafię porozumiewać się w codziennych sprawach w języku kraju, w którym mieszkam.
7. Zawsze staram się zrobić coś samemu, nawet jeśli jest to trudne

8. Potrafię dobrze zaplanować swój czas, aby zrobić wszystko, co muszę.
9. Rozumiem różnice między ludźmi i potrafię z nimi współpracować.
10. Potrafię rozmawiać i rozwiązywać problemy, gdy coś pójdzie nie tak.

Wyniki:

Uczestniczki podzieliły się osobistymi historiami o tym, jak trafiły do Polski. Niektóre z kobiet nielegalnie przekroczyły granicę z Białorusią i zostały umieszczone w obozie dla uchodźców w Dębaku, który jest ośrodkiem tranzytowym. Znaczna liczba kobiet pochodzenia ukraińskiego przebywa w ośrodkach recepcyjnych od 2022 roku.

Największymi wyzwaniami dla kobiet są kwestie związane z życiem codziennym - miejsce zamieszkania (w przypadku obozu dla uchodźców znajduje się on w lesie, poza obszarem zurbanizowanym dalej od Warszawy), dostęp do żywności lub brak wystarczającej ilości żywności na miejscu, brak pracy i środków do życia dla siebie i swojej rodziny z dziećmi, brak poczucia bezpieczeństwa, bariery językowe i poczucie samotności.

Do najbardziej krytycznych potrzeb wymienianych przez kobiety należą kwestie zdrowotne (opieka medyczna, leki), praca/pieniądze (możliwości zatrudnienia, wsparcie finansowe), bezpieczeństwo (ochrona przed krzywdą), codzienne potrzeby (odzież, artykuły higieniczne), a także edukacja (dostęp do szkół, materiały edukacyjne), informacje (aktualne informacje o sytuacji, gdzie/jak uzyskać wsparcie), mieszkanie (schronienie, tymczasowe zakwaterowanie), transport (transport publiczny, środki mobilności), żywność (pożywne dania, artykuły spożywcze), komunikacja i nauka języka polskiego (telefony, dostęp do Internetu).

W ankiecie dotyczącej indywidualnego rozwoju kompetencji i potrzeb większość uczestniczek (75%) zgodziła się ze stwierdzeniami zawartymi w kwestionariuszu. Tylko w kilku przypadkach odpowiedzi były w większości negatywne, "nie zgadzam się" lub "częściowo się zgadzam", np. w przypadku stwierdzeń "wiem, jak sobie radzić, gdy mam dużo spraw na głowie i czuję się zestresowany" oraz "potrafię rozmawiać i rozwiązywać problemy, gdy coś idzie nie tak".

Jeśli chodzi o pasje, kreatywne zajęcia i doświadczenia z przeszłości, dominującymi odpowiedziami były muzyka, śpiew, rękodzieło, szycie, makijaż, malowanie, taniec, teatr i zwiedzanie muzeum. Uczestnicy wyrazili również zainteresowanie zwiększeniem swoich kompetencji cyfrowych.

3. Umiejętności i potrzeby w obszarze kreatywności

- A. Jakie są Twoje zainteresowania? (w skali od 1 do 10).
- B. Jak masz inne pomysły na rozwijanie swojej kreatywności?

1. Malowanie farbami olejnymi, akrylowymi lub akwarelami.
2. Rysowanie ołówkiem, węglem, pastelami lub markerami.
3. Ilustracja i komiks
4. Tworzenie dekoracji, prezentów i cennych przedmiotów z różnych materiałów.
5. Techniki decoupage do ozdabiania przedmiotów.
6. Wyplatanie koszy, bransoletek lub mat z różnych materiałów.
7. Techniki makramy.
8. Ręczne formowanie gliny i tworzenie prac ceramicznych.
9. Malowanie i dekorowanie ceramiki.
10. Scrapbooking - projektowanie albumów ze zdjęciami i tworzenie kreatywnych układów przy użyciu papieru, naklejek, taśmy i innych dekoracji.
11. Tworzenie biżuterii - używanie różnych materiałów, takich jak koraliki, druty i skóra, do projektowania unikalnej biżuterii.
12. Techniki tworzenia biżuterii, takie jak sutasz lub wire wrapping.
13. Podstawy fotografii i kompozycji obrazu.
14. Poznawanie różnych rodzajów fotografii, takich jak portret, krajobraz i fotografia abstrakcyjna.
15. Dekorowanie ciast i przygotowywanie kolorowych deserów.
16. Tworzenie artystycznych kompozycji z potraw
17. Projektowanie i szycie ubrań.
18. Przerabianie ubrań i tworzenie unikalnych elementów garderoby.
19. Nauka różnych technik makijażu, od codziennego po artystyczny.
20. Eksperymentowanie z kolorami, cieniami i stylami makijażu.
21. Prowadzenie bloga artystycznego i dzielenie się swoimi kreatywnymi projektami.

Wyniki:

Wszystkie propozycje, wymienione wcześniej, zostały wskazane jako ulubione hobby. Większość uczestniczek wskazała, że lubi malować, tworzyć dekoracje i artykuły gospodarstwa domowego, robić biżuterię, makijaż i stylizować włosy.

2.2.2 Badanie potrzeb migrantek i uchodźczyń w Polsce (Jelenia Góra)

Cel badania

Celem tego badania jest zidentyfikowanie i zrozumienie ogólnych potrzeb uchodźczyń i imigrantek w celu zaprojektowania dostosowanego programu rozwojowego. Program ten ma na celu wzmocnienie ich umiejętności relacyjnych i cyfrowych przy jednoczesnym wspieraniu ich kreatywności za pomocą innowacyjnych narzędzi. Zbierając spostrzeżenia od reprezentatywnej grupy kobiet, badanie ma na celu zapewnienie, że warsztaty

skutecznie sprostają wyzwaniom i aspiracjom tej społeczności, zapewniając znaczące wsparcie i wzmocnienie pozycji.

Respondentki i profile

W badaniu wzięło udział 16 kobiet mieszkających w Jeleniej Górze, 14 z Ukrainy i dwie z Białorusi. Cztery z nich posiadały status uchodźcy, a większość (60%) miała wyższe wykształcenie. Kobiety różniły się wiekiem: połowa miała mniej niż 35 lat, trzy były w przedziale 36-49 lat, a pięć miało ponad 50 lat.

Podejście badawcze

W badaniu wykorzystano zogniskowane dyskusje grupowe jako podstawową metodę badania potrzeb i perspektyw uchodźczyń i imigrantek. Grupy fokusowe zapewniły bezpośrednie, interaktywne środowisko, w którym uczestniczki dzieliły się swoimi doświadczeniami, wyzwaniami i aspiracjami, jednocześnie dowiadując się o projekcie. Przeprowadzono trzy sesje grup fokusowych, w których wzięło udział łącznie 16 kobiet.

Tematy i pytania zostały starannie dobrane i ułożone w logicznej kolejności, aby ułatwić pogłębione dyskusje podczas 1,5-godzinnej sesji. Moderatorka prowadziła dyskusje wspierana językowo przez asystentkę z Ukrainy. Asystentka nagrywała też wypowiedzi. Stworzono przyjazną i wspierającą atmosferę, aby zachęcić do otwartego dialogu.

Uczestniczki zostały wybrane tak, aby stworzyć reprezentatywną grupę imigrantek i uchodźczyń w lokalnej społeczności, biorąc pod uwagę takie czynniki, jak wiek, wykształcenie, status i kraj pochodzenia. Skupiono się na kobietach, które miały doświadczenie w działaniach twórczych lub pasjach artystycznych, zgodnie z celem programu, jakim jest zwiększanie kreatywności, budowanie umiejętności i promowanie integracji społecznej.

Wyniki - zadane pytania i zagregowane odpowiedzi respondentek

Z jakimi problemami boryka się Pani jako uchodźczyni/imigrantka w Polsce, w Jeleniej Górze? Co sprawia Ci największą trudność w codziennym życiu?

- Trudności finansowe, w tym wysokie opłaty i podatki, ograniczony dostęp do opieki medycznej i konieczność pracy przez wiele godzin, aby się utrzymać.
- Brak czasu na hobby i rozwój: praca pochłania większość ich czasu, co uniemożliwia im realizowanie swoich pasji.
- Bariera językowa utrudnia komunikację i załatwianie spraw urzędowych.
- Brak wiedzy o rynku i o tym, jak skutecznie sprzedawać swoje produkty: nie wiedzą, jak promować swoje rękodzieło i docierać do potencjalnych klientów.
- Niska samoocena: czują się niedoceniani (wykonują pracę poniżej swoich kwalifikacji).
- Różnica w standardzie życia: życie w Polsce różni się od tego, do czego były przyzwyczajone w kraju pochodzenia.

- Tęsknota za domem i bliskimi: Opuszczenie rodziny i przyjaciół jest dla nich trudnym doświadczeniem.

Jakie masz talenty i umiejętności artystyczne?

Jak wykorzystujesz swoją kreatywność w życiu codziennym?

- Wykonywanie rękodzieła, takiego jak szycie lalek, tworzenie zabawek na szydełku i tworzenie świeczników - tu wymienionych zostało wiele różnych technik.
- Malowanie obrazów: wyrażają siebie artystycznie poprzez malowanie.
- Fotografia: realizują sesje zdjęciowe w studio i w plenerze.
- Makijaż artystyczny, paznokcie.
- Nauczanie innych - niektóre panie mają doświadczenie w nauczaniu dzieci i dorosłych.

Jak dobrze pracujesz z komputerem i Internetem?

Jakie umiejętności cyfrowe chciałbyś rozwinąć?

- Uczestniczki spotkań wskazały różne poziomy umiejętności obsługi komputera i korzystania z Internetu. Niektóre z nich już korzystają z Internetu do celów zawodowych, takich jak znajdowanie klientów lub promowanie swoich firm. Inne dopiero zaczynają uczyć się podstawowych umiejętności cyfrowych.
- Wszystkie kobiety wyraziły chęć rozwijania swoich umiejętności cyfrowych. Chciałyby między innymi nauczyć się tworzyć strony internetowe, prowadzić profile w mediach społecznościowych i korzystać z narzędzi cyfrowych do promowania swoich firm.

Dodatkowe komentarze:

- Kobiety czują się niedoceniane w nowym kraju.
- Brakuje im możliwości wykorzystania swoich umiejętności i doświadczenia.
- Chciałyby dzielić się swoją kulturą i tradycjami z innymi.
- Czują potrzebę budowania relacji z innymi kobietami w podobnej sytuacji oraz z lokalną społecznością.

Jakie działania lub inicjatywy mogłyby pomóc ci rozwinąć twoje talenty?

Jakie kreatywne warsztaty byłyby dla Ciebie interesujące?

Aby rozwijać talenty i wspierać kreatywność, uczestniczki dyskusji zaproponowały kilka działań i inicjatyw:

1. Rozwój umiejętności cyfrowych

Organizacja warsztatów cyfrowych, które pomogą kobietom rozwinąć kompetencje cyfrowe i nauczyć się efektywnie wykorzystywać Internet do różnych celów, w tym zawodowych i twórczych.

2. Szkolenia marketingowe

Zapewnienie szkoleń w zakresie promowania rękodzieła i innych kreatywnych produktów zarówno online, jak i offline, wyposażając kobiety w umiejętności docierania do szerszej publiczności i budowania obecności na rynku.

3. Wsparcie językowe

Oferowanie kursów języka polskiego w celu poprawy komunikacji i pomocy kobietom w skuteczniejszym poruszaniu się po codziennym życiu.

4. Możliwości nawiązywania kontaktów

Organizowanie spotkań i wydarzeń w celu budowania więzi między imigrantkami oraz między nimi a lokalnymi społecznościami. Spotkania te mogą sprzyjać współpracy, wzajemnemu wsparciu i wymianie pomysłów.

5. Platforma wymiany kulturowej

Stworzenie platformy internetowej, na której kobiety mogą dzielić się swoją kulturą, tradycjami i twórczością z innymi, promując dialog międzykulturowy i prezentując swoje talenty.

6. Warsztaty kreatywne

Tematyka warsztatów skoncentrowana na konkretnych umiejętnościach twórczych, takich jak rękodzieło, malarstwo, fotografia i inne działania artystyczne, które są zgodne z zainteresowaniami uczestników. Warsztaty te mają na celu inspirowanie kreatywności i umożliwienie kobietom rozwijania i prezentowania swoich twórczych pasji.

2.2.3 Badanie potrzeb imigrantek i uchodźczyń we Włoszech

Cel badania

Badanie miało na celu określenie umiejętności, potrzeb, wyzwań i aspiracji kobiet ze środowisk migracyjnych mieszkających w południowych Włoszech, w szczególności w Palermo na Sycylii. Skupiono się na zrozumieniu ich postrzegania siebie, barier w integracji oraz zainteresowania kreatywnymi i zawodowymi możliwościami rozwoju.

Respondentki i profile

W badaniu wzięło udział 14 kobiet w wieku od 18 do 35 lat z krajów takich jak Bangladesz, Ghana, Gambia, Nigeria i Burkina Faso. Długość ich pobytu we Włoszech wahała się od 1 do 10 lat, a większość z wyjątkiem dwóch przybyła bezpośrednio z krajów pochodzenia.

Grupa była zróżnicowana pod względem poziomu wykształcenia: od podstawowego po wyższe oraz biegłości językowej: z trzema rodzimymi użytkowniczkami języka angielskiego i większością z ograniczoną, podstawową znajomością języka włoskiego. Dwie uczestniczki miały określone kwalifikacje w zakresie makijażu i rolnictwa. Żadna z nich nie posiadała prawa jazdy. Wszystkie miały legalny status rezydenta.

Uczestniczki określiły swoje główne umiejętności jako gotowanie, prowadzenie domu, opiekę nad dziećmi, kreatywność, rysowanie i tatuowanie henną. Pożądane obszary rozwoju umiejętności obejmowały naukę języka włoskiego, prowadzenie samochodu i umiejętności cyfrowe.

Podejście

Dane zostały zebrane online. Badanie opierało się na jakościowych raportach uczestników dotyczących ich osobistych doświadczeń, postrzeganych umiejętności i potrzeb oraz poglądów na integrację i zatrudnienie.

Wyniki

Uczestniczki sygnalizowały napotykanie znaczących barier, w tym ograniczoną znajomość języka, różnice kulturowe i niestabilność ekonomiczną. Trudności w dostępie do usług wsparcia przypisywano zawiłościom biurokratycznym i kwestiom komunikacyjnym.

Niezaspokojone potrzeby obejmowały szkolenia zawodowe, możliwości zatrudnienia i usługi opieki nad dziećmi, a następnie inicjatywy integracji społecznej, wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i pomoc mieszkaniową.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się warsztaty kreatywne (np. rysunek, tworzenie biżuterii, blogowanie, fotografia, makijaż, dekorowanie ciast, malowanie, upcykling, decoupage, makrama, szycie i ceramika). Chociaż większość z nich nie miała wcześniejszego doświadczenia zawodowego, wiele wyraziło zainteresowanie kreatywnym zatrudnieniem.

Połowa z nich aktywnie poszukiwała pracy, głównie w zakresie opieki nad dziećmi, handlu detalicznego, gotowania, wizażu i mody.

Uczestniczki były ogólnie zadowolone z życia we Włoszech, ale uważały, że usługi instytucjonalne i społeczne nie wspierały ich w wystarczającym stopniu w poszukiwaniu pracy i potrzebach ekonomicznych. Postrzegane przeszkody w rozwoju kariery obejmowały trudności finansowe, ograniczone możliwości, bariery językowe i strach przed porażką.

2.2.4 Badanie potrzeb imigrantek i uchodźczyń w Austrii

Cel badania

Badanie miało na celu zebranie doświadczeń, potrzeb, umiejętności i aspiracji kobiet ze środowisk imigrantów lub uchodźców mieszkających w południowej Austrii, w szczególności w regionie Steiermark, gdzie InterAktion ma swoją siedzibę.

Badanie koncentrowało się na wyzwaniach związanych z integracją, postrzeganiem siebie, kompetencjami cyfrowymi i kreatywnymi oraz motywacją do uczestnictwa w działaniach rozwojowych.

Respondentki i profile

W badaniu wzięło udział 15 kobiet w wieku od 25 do 44 lat. Dane zostały zebrane online od 10 kobiet ze środowisk migracyjnych i osobiście od 5 uchodźczyń.

Obie grupy różniły się znacząco pod względem wykształcenia, umiejętności językowych i postrzegania siebie. Wszystkie imigrantki miały wykształcenie wyższe. Z kolei uchodźczynie nie miały formalnego wykształcenia, miały jedynie wykształcenie podstawowe lub średnie.

Wśród imigrantek znajomość języka angielskiego była ogólnie wysoka, przy czym dwie z nich były rodzimymi użytkowniczkami języka, a dwie inne oceniły siebie na poziomie rodzimym. Ich znajomość języka niemieckiego była głównie na poziomie średniozaawansowanym, z jedną osobą z rodzimym niemieckim. Uchodźczynie wykazały się jedynie podstawową lub średnią znajomością języka niemieckiego, a tylko jedna zna język angielski na poziomie zaawansowanym.

Jeśli chodzi o umiejętności cyfrowe, imigrantki ogólnie oceniły swoje umiejętności jako wysokie. Wyzwania były specyficzne - takie jak brak znajomości programu Excel lub dostępu do zaawansowanych szkoleń w obszarach takich jak programowanie, cyberbezpieczeństwo, marketing cyfrowy, sztuczna inteligencja, edycja zdjęć i wideo oraz projektowanie graficzne. Uchodźczynie miały zazwyczaj podstawowe umiejętności cyfrowe i ograniczony dostęp do urządzeń. Jedna uchodźczyna wyraziła zainteresowanie nauką programowania.

Kreatywność była postrzegana pozytywnie w obu grupach. Niektóre kobiety były już zaangażowane w sztuki wizualne, taniec, pisanie lub występy. Zaproponowały pomysły na warsztaty kreatywne, w tym majsterkowanie, teatr, kreatywne pisanie, opowiadanie historii, kolaż, rysunek, upcykling mebli, projektowanie graficzne, tworzenie biżuterii, taniec, poezję, fotografię, śpiew i gotowanie.

Chociaż koncepcja "kreatywności" była mniej znana niektórym uchodźczyniom, po podaniu przykładów mogły się z nią identyfikować i proponować sugestie.

Podejście

Dane zostały zebrane przy użyciu zarówno metod internetowych, jak i osobistych. Dziesięć migrantek wzięło udział w badaniu za pośrednictwem formularzy online, podczas gdy z pięcioma uchodźczyniami przeprowadzono wywiady twarzą w twarz. W badaniu wykorzystano jakościowe raporty własne, aby zrozumieć wyzwania, poziomy umiejętności i zainteresowania uczestników w zakresie rozwoju osobistego i zawodowego.

Wyniki

Uczestniczki w obu grupach stwierdziły, że bariery językowe i kulturowe, wraz z niestabilnością ekonomiczną, były głównymi wyzwaniami wpływającymi na ich codzienne życie i dobre samopoczucie.

Najczęściej identyfikowanymi niezaspokojonymi potrzebami w Austrii były:

- Szkolenia zawodowe i możliwości zatrudnienia
- Usługi opieki nad dziećmi
- Programy integracji społecznej
- Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i pomoc mieszkaniowa

Wiele osób miało trudności z dostępem do usług wsparcia ze względu na biurokratyczne procedury i bariery językowe.

Pomimo różnic w pochodzeniu, obie grupy wyraziły wspólne zainteresowanie udziałem w kreatywnych warsztatach, motywowane możliwością zdobycia umiejętności, zwiększenia szans na zatrudnienie i budowania poczucia wspólnoty.

Czynniki wskazane jak motywujące do uczestnictwa obejmowały: zachęty finansowe, perspektywy kariery, interakcje społeczne i dostęp do opieki nad dziećmi. Niektóre uczestniczki zauważyły, że pora dnia i pogoda również ma wpływ na ich zdolność do uczestnictwa w zajęciach rozwojowych.

Pomimo, że obie grupy różniły się umiejętnościami cyfrowymi i doświadczeniami edukacyjnymi, wszystkie panie twierdziły, że praktyczny format warsztatów jest potencjalnym sposobem na pokonanie barier językowych, wspieranie współpracy i wspólne uczenie się.

2.2.5 Badanie potrzeb imigrantek i uchodźczyń w Belgii

Cel badania

Celem było spotkanie z imigrantkami, omówienie i zrozumienie ich kreatywności oraz aktualnych umiejętności informatycznych, a także identyfikacja wyzwań i potrzeb, aby zaproponować dostosowane wsparcie sprzyjające ich dobremu samopoczuciu, integracji i rozwojowi w społeczeństwie przyjmującym.

Podejście

Skupiono się na imigrantkach, które miały doświadczenie lub pasję do sztuki i kreatywności. Aby umożliwić wypowiedzi każdej z uczestniczek, zorganizowano trzy małe grupy fokusowe w dniach 18, 19 i 29 kwietnia 2024 roku. Każda sesja trwała 2 godziny.

Respondentki i profile

W Liège zebraliśmy 22 kobiety różniące się znacznie pod względem formalnego statusu (niektóre z nich są uchodźczyniami, inne ubiegają się o azyl, a kilka z nich to nieudokumentowane migrantki) oraz umiejętności twórczych, wyzwań i potrzeb.

Wyniki - pytania i odpowiedzi - podsumowanie

Jakie są Twoim zdaniem najważniejsze wyzwania stojące przed uchodźczyniami i imigrantkami w Europie?

Dyskryminacja i wykluczenie (w edukacji, szkoleniach, zatrudnieniu, mieszkalnictwie i zasobach finansowych), przeszkody prawne i administracyjne, przemoc ze względu na płeć, dostęp do usług zdrowotnych oraz uznawanie dyplomów i kwalifikacji.

Jak te wyzwania wpływają na Twoje codzienne życie i samopoczucie?

Brak możliwości, kwestie zdrowotne, wypalenie, wykluczenie, niepewność i ubóstwo.

Jakie konkretne potrzeby uchodźczyń i imigrantek nie są Twoim zdaniem odpowiednio zaspokajane w Europie?

Azyl, zatrudnienie, opieka zdrowotna, opieka dzienna, informacje, szkolenia IT, sprzęt IT, edukacja, kursy językowe, mieszkania, wzmocnienie pozycji ekonomicznej i ochrona prawna.

Czy istnieją bariery kulturowe lub językowe w dostępie do usług wsparcia lub zasobów?

Oczywiście. Aby kontynuować edukację, znaleźć pracę i uzyskać dostęp do usług administracyjnych i społecznych, w tym rzadkich usług tłumaczeń społecznych i podejścia międzykulturowego, musisz mieć dobry poziom języka.

Jakie wyzwania napotykasz w korzystaniu z technologii cyfrowych?

Brak komputerów, brak połączenia z Internetem (osoby ubiegające się o azyl mieszkające w ośrodkach), minimalne umiejętności cyfrowe, brak umiejętności cyfrowych i finansowych, np. płacenie online.

Jakie umiejętności cyfrowe chciałabyś rozwinąć?

Cyfrowe umiejętności finansowe, bankowość elektroniczna, MS Office, narzędzia do współpracy, e-marketing, Illustrator, Photoshop, Canva i projektowanie stron internetowych.

Jakie masz kreatywne umiejętności i jak je wykorzystujesz?

Szycie, fotografia, malarstwo, gotowanie, projektowanie stron internetowych, stylizacja, projektowanie modeli, fryzjerstwo, muzyka tradycyjna i taniec kulturowy.

Niektóre kobiety zajmują się szyciem w swoich stowarzyszeniach, malowaniem w małych grupach artystów, gotowaniem w domu lub jako nieformalne firmy cateringowe na przyjęciach. Pozostałe nie mają możliwości wykorzystania swoich kreatywnych umiejętności.

Jakie bariery napotykasz w rozwijaniu swojej kreatywności?

Brak organizacji wspierających/platform dla rzemieślników i artystów, bariery prawne i administracyjne, brak rynku, brak ram przedsiębiorczości, brak sprzętu.

Jakie działania lub inicjatywy mogą pomóc w wykorzystaniu kreatywności do rozwoju osobistego?

Warsztaty tematyczne, mentoring, networking, szkolenia z zakresu przedsiębiorczości, wydarzenia międzykulturowe, wystawy, festiwale i szkolenia cyfrowe.

Jak wyobrażasz sobie kreatywne warsztaty odpowiadające na niektóre z tych potrzeb i wyzwań?

Byłaby to okazja do spotkania innych kreatywnych kobiet i uczenia się od siebie nawzajem. To zwiększyłoby naszą kreatywność. Moglibyśmy wspólnie odkrywać rynek.

Jakie są Twoje pomysły na wykorzystanie kreatywności do wzmocnienia poczucia wspólnoty wśród imigrantek/uchodźczyń?

Tematyczna sztuka rzecznicza może pomóc w osiągnięciu różnorodności, integracji i spójności społecznej. Nagroda zwiększyłaby kreatywność społeczności.

Co sprawiło, że zdecydowałaś się wziąć udział w tych kreatywnych warsztatach? Jakie są Twoje aspiracje i cele na przyszłość?

Zawsze warto spotykać się z innymi, zbierać informacje, nawiązywać kontakty i zdobywać nowe umiejętności.

Niektóre kobiety dążą do rozwijania umiejętności kreatywnych i cyfrowych jako hobby, podczas gdy inne wykorzystują je do zdobycia pracy lub osiągnięcia niezależności finansowej.

2.2.6 Badanie potrzeb imigrantek i uchodźczyń na Cyprze

Informacje o grupie docelowej

W ramach projektu REMCREAD przeprowadzono badanie fokusowe z udziałem migrantek z Nepalu, Indii i Sri Lanki, które mieszkają na Cyprze od 11 miesięcy do 9 lat. Uczestnicy byli w wieku od 26 do 50 lat i wykazywały się różnymi poziomami znajomości języka angielskiego, od podstawowego do zaawansowanego. Ich znajomość greckiego była ograniczona do kilku podstawowych zwrotów. Tylko jedna kobieta posiadała cyprijskie prawo jazdy, co wskazuje na wyzwania związane z mobilnością i niezależnością.

Wyzwania, potrzeby i bariery

Większość kobiet jest zatrudniona w rolach domowych, w tym w opiece nad osobami starszymi, gotowaniu i sprzątanu. Pomimo zatrudnienia, wyraziły one silne pragnienie rozwoju osobistego i zawodowego. Ich cele obejmują poprawę znajomości języka angielskiego, naukę języka greckiego, rozwijanie umiejętności cyfrowych (w tym korzystanie z komputerów i smartfonów), zrozumienie ich praw jako pracowników, uzyskanie prawa jazdy i odkrywanie kreatywnych zawodów, takich jak zdobienie paznokci, fryzjerstwo i tworzenie świec.

Kluczowe bariery obejmują:

- Różnice językowe i kulturowe,
- Niepewność związana z zatrudnieniem i statusem rezydenta,
- Ograniczenia nałożone przez pracodawców, które negatywnie wpływają na ich samopoczucie psychiczne,
- Ograniczony czas wolny ze względu na wymagające harmonogramy pracy,
- Wysokie koszty utrzymania, które utrudniają inwestowanie w edukację i szkolenia.

Szczególnie istotną kwestią poruszoną przez uczestniczki jest trudność w sprowadzeniu dzieci na Cypr. Długie godziny pracy pozostawiają niewiele czasu na życie rodzinne, co prowadzi do zaburzeń emocjonalnych i osłabienia więzi rodzinnych, co z kolei wpływa na ich zdrowie psychiczne i codzienne funkcjonowanie.

Potrzeby edukacyjne i twórcze zainteresowania

Uczestniczki wyraziły niezadowolenie z ograniczonej dostępności do wsparcia edukacyjnego, w szczególności kursów języka greckiego i szkoleń zawodowych, po przybyciu na Cypr. Dostęp do tych zasobów znacznie ułatwiłby ich integrację i poprawił perspektywę zatrudnienia.

Panie wykazały duże zainteresowanie praktycznymi warsztatami z dziedzin kreatywnych.

Postrzegają te działania jako okazję do rozwoju zawodowego. Napotykają jednak przeszkody,

takie jak bariery językowe, wyzwania związane z adaptacją kulturową, brak możliwości zatrudnienia w obszarach ich zainteresowań oraz braki finansowe, które ograniczają dostęp do szkoleń.

Wnioski i zalecenia

Spostrzeżenia grupy fokusowej posłużą do dalszego rozwoju projektu REMCREAD, w szczególności przy opracowywaniu dostosowanych do potrzeb programów szkoleniowych. Programy te mają na celu wspieranie rozwoju zawodowego i integracji społecznej migrantek na Cyprze. Wychodząc naprzeciw ich rzeczywistym potrzebom, program będzie lepiej przygotowany do umożliwienia uczestniczkom skutecznej realizacji ich osobistych i zawodowych celów.

2.3 PORÓWNAWCZE PODSUMOWANIE WYNIKÓW BADAŃ GRUP FOKUSOWYCH

1. Różnorodność grup uczestniczek

W grupach fokusowych uczestniczyło wiele migrantek i uchodźczyń zaproszonych przez sześć organizacji: w Polsce (Warszawa i Jelenia Góra), Austrii, na Cyprze, we Włoszech i Belgii.

Różnorodność jest widoczna w:

- **Krajach pochodzenia:** Uczestniczki pochodziły z Ukrainy, Etiopii, Erytrei, Iranu, Ugandy, Bangladeszu, Ghany, Gambii, Nigerii, Burkina Faso, Nepalu, Indii, Sri Lanki, Kolumbii, Syrii i Białorusi.
- **Status migracyjny:** Grupy obejmowały uchodźczynie, osoby ubiegające się o azyl, udokumentowane i nieudokumentowane imigrantki.
- **Długość pobytu:** Od nowo przybyłych kobiet (11 miesięcy) do długoterminowych rezydentek (do 10 lat).
- **Przedział wiekowy:** W badaniu wzięły udział kobiety w wieku od 18 do 80 lat.
- **Poziomy wykształcenia:** Od braku formalnego wykształcenia do kwalifikacji na poziomie uniwersyteckim.
- **Zatrudnienie i sytuacja mieszkaniowa:** Niektóre kobiety mieszkały w ośrodkach dla uchodźców lub ośrodkach recepcyjnych (Warszawa, Belgia), podczas gdy inne były bardziej osiadłe lub pracowały w opiece domowej, często w restrykcyjnych warunkach.

2. Wspólne potrzeby zidentyfikowane we wszystkich grupach

Pomimo różnic kontekstowych, uczestnicy konsekwentnie podkreślali kilka wspólnych potrzeb:

- **Nauka języka:** Zwłaszcza języka kraju przyjmującego (polskiego, niemieckiego, greckiego, włoskiego); postrzegana jako brama do integracji i autonomii.
- **Możliwości zatrudnienia:** Wielokrotnie wymieniano dostęp do miejsc pracy, uznawanie kwalifikacji i szkolenia zawodowe.
- **Usługi opieki nad dziećmi:** Brak dostępu do przystępnej cenowo opieki nad dziećmi ogranicza możliwości kształcenia i zatrudnienia.
- **Rozwój umiejętności cyfrowych:** Kobiety chcą nauczyć się podstawowych i zaawansowanych kompetencji cyfrowych do użytku osobistego, zawodowego i przedsiębiorczego.
- **Bezpieczne zakwaterowanie i stabilność prawna:** Kobiety we wszystkich krajach podkreślały potrzebę bezpiecznego mieszkania i wsparcia prawnego w sprawach dotyczących ich pobytu lub azylu.
- **Zdrowie psychiczne i wsparcie emocjonalne:** Poczucie samotności, stres i trudności emocjonalne - zwłaszcza z powodu rozłąki z rodziną - były powszechne.

3. Kreatywność i jej rola w integracji

Wszystkie grupy uznały kreatywność za znaczący obszar rozwoju. Zainteresowania i talenty obejmowały:

- **Rękodzieło, szycie i tworzenie biżuterii** - typowe w Polsce, Belgii, Austrii, na Cyprze i we Włoszech.
- **Makijaż, stylizacja włosów, zdobienie paznokci** - szczególnie popularne na Cyprze, we Włoszech i w Jeleniej Górze.
- **Malarstwo, rysunek, fotografia** - popularne we wszystkich grupach, często postrzegane jako narzędzie wyrażania siebie.
- **Kreatywne pisanie, opowiadanie historii, taniec i muzyka** - podkreślane w Austrii i Belgii.

Bariery w rozwoju kreatywności obejmowały brak czasu (ze względu na pracę), materiałów, sprzętu, wiedzy na temat zarabiania na umiejętnościach oraz wsparcia prawnego lub instytucjonalnego.

4. Uczestnictwo, motywatory i oczekiwania

Kobiety we wszystkich krajach miały podobne motywacje do udziału w warsztatach kreatywnych lub edukacyjnych:

- Zdobywanie umiejętności potrzebnych do zatrudnienia lub samozatrudnienia

- Tworzenie poczucia przynależności i wsparcia rówieśniczego
- Posiadanie bezpiecznej przestrzeni do wyrażania siebie
- Odbudowanie poczucia własnej wartości i widoczności w społeczeństwie przyjmującym
- Pokonywanie barier językowych poprzez praktyczne, praktyczne formaty.

Czynniki praktyczne, takie jak pora dnia, dostępność opieki nad dziećmi i transport, również wpływają na chęć i zdolność do uczestnictwa.

5. Wnioski

Grupy fokusowe ujawniły, że chociaż migrantki i uchodźczynie napotykają różne wyzwania w zależności od ich statusu prawnego, pochodzenia i kraju przyjmującego, ich podstawowe potrzeby i aspiracje często się pokrywają. Wszystkie uczestniczki wyraziły silne pragnienie:

- Uznania ich umiejętności i praw
- Dostępu do możliwości edukacyjnych i zatrudnienia
- Platformy do komunikowania się, dzielenia i kreatywnego rozwoju.

Aby skutecznie wspierać upodmiotowienie i integrację kobiet, imigrantek i uchodźczyń, konieczne jest opracowanie integracyjnych, elastycznych i wrażliwych kulturowo programów dostosowanych do ich różnorodnych doświadczeń.

3. METODY I PROGRAMY OPRACOWANE PRZEZ PARTNERÓW

Badania przeprowadzone przez organizacje partnerskie ujawniły znaczne zróżnicowanie wśród migrantek i uchodźczyń, zwłaszcza w odniesieniu do ich wykształcenia, umiejętności językowych, sytuacji życiowej i potrzeb rozwojowych. W związku z tym każda organizacja zaprojektowała swój program w celu wzmocnienia kreatywnych i cyfrowych kompetencji kobiet, dostosowując go do konkretnego kontekstu lokalnego.

Programy te mają na celu zwiększenie aktywnego uczestnictwa kobiet zarówno w sferze społecznej, jak i zawodowej, poprawę ich umiejętności relacyjnych i cyfrowych oraz wspieranie ich niezależności i integracji ze społecznościami lokalnymi. Duży nacisk kładziony jest na zwiększanie kreatywności poprzez metody edukacji pozaformalnej. Opracowując i testując różne podejścia, projekt ma na celu stworzenie skutecznych i innowacyjnych narzędzi, które mogą być udostępniane i wykorzystywane przez inne organizacje pracujące z migrantkami i uchodźczyniami.

3.1 PRZEGLĄD PROGRAMU OPRACOWANEGO PRZEZ FDS (POLSKA)

Cykl warsztatów kładzie nacisk na praktyczną naukę i eksplorację kultury za pomocą różnych kreatywnych mediów. Każda sesja ma na celu zwiększenie umiejętności i kreatywności uczestniczek, zachęcając jednocześnie do współpracy i zaangażowania w różnorodne praktyki kulturowe.

1. Kreatywne warsztaty tworzenia lalek: Uczestniczki zgłębią sztukę tworzenia lalek, poznając techniki szycia i rękodzieła, aby stworzyć unikalne, spersonalizowane lalki. Skupiając się na znaczeniu kulturowym, takim jak ukraińska lalka "motanka", warsztaty te rozwijają kreatywność i umiejętności motoryczne poprzez praktyczne rękodzieło. Uczestniczki będą tworzyć, dekorować i upiększać swoje lalki, a kulminacją będzie sesja prezentacji i wyrażania opinii społeczności, która zachęca do wspólnego uczenia się i refleksji.
2. Opowiadanie historii poprzez gotowanie: Ten warsztat kulinarny łączy opowiadanie historii z gotowaniem, umożliwiając uczestnikom tworzenie potraw inspirowanych folklorem i narracjami. Interpretując elementy opowieści w kulinarne kreacje, uczestnicy nauczą się technik gotowania, jednocześnie odkrywając głębokie powiązania między jedzeniem a kulturą. Wspólny proces gotowania sprzyja pracy zespołowej i wzmacnia kreatywne

myślenie uczestniczek, a jego punktem kulminacyjnym jest wspólna degustacja, podczas której celebrowane są ich kulinarne historie.

3. Saszetki relaksacyjne DIY i ruch: Warsztat tworzy przestrzeń dla migrantek do odkrywania prostych technik samoopieki z wykorzystaniem zmysłów. Poprzez tworzenie saszetek DIY i angażowanie się w delikatny ruch i pracę z oddechem, uczestniczki uczą się, jak łączyć się ze swoim ciałem, wyrażać siebie i przenosić uspokajające praktyki do codziennego życia.
4. Warsztaty tworzenia biżuterii z koralików: Warsztat skupia się na tworzeniu biżuterii z koralików, kładąc nacisk na precyzję i umiejętności projektowania. Uczestniczki poznają podstawowe techniki nawleknięcia koralików w celu stworzenia unikalnych akcesoriów i wzorów. Sesja obejmie prezentację gotowych elementów, umożliwiając uzyskanie informacji zwrotnych i dyskusję na temat wyzwań napotkanych podczas procesu tworzenia.
5. Spotkanie przy zdrowej przekąsce: Warsztat zdrowych przekąsek i historii, które nas łączą. Uczestniczki będą tworzyć zdrowe przekąski, dzielić się swoimi hobby i odkrywać kreatywne pomysły kulinarne, jednocześnie rozwijając swoje umiejętności komunikacyjne.
6. Warsztaty tworzenia toreb: Ten praktyczny warsztat uczy uczestniczki szycia toreb, łącząc malowanie i podstawowe techniki szycia ze spersonalizowanym projektem. Uczestniczki nauczą się czytać wzory, malować, ciąć materiał i personalizować swoje torby za pomocą ozdób. Refleksja grupowa na koniec pozwala uczestniczkom zaprezentować prace i dzielić się spostrzeżeniami z procesu szycia.

Ten cykl warsztatów tworzy bogaty wachlarz kreatywności, rozwoju umiejętności i uznania kulturowego, zapewniając uczestniczkom znaczące i angażujące doświadczenia.

Tytuł działania	Kreatywne warsztaty tworzenia lalek
Wprowadzenie	Podczas tego warsztatu uczestnicy dowiedzą się, jak projektować i tworzyć ręcznie robione lalki przy użyciu różnych materiałów, w tym tkanin, nici i surowców do wypełniania. Zajęcia te zachęcają do kreatywności i praktycznej nauki, oferując osobiste doświadczenie.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele edukacyjne	• Rozwijanie umiejętności szycia i tworzenia. • Rozwijanie kreatywności poprzez projektowanie wyjątkowych lalek • Poprawa umiejętności motorycznych poprzez ręczne szycie i montaż.

	Wiedza o kulturowym znaczeniu tworzenia lalek, takich jak ukraińska lalka "motanka".
Metody nauczania	- Praktyczne rękodzieło z indywidualnymi wskazówkami. - Wykorzystanie sztuki opowiadania historii. - Informacje zwrotne od uczestniczek i wspólne dzielenie się projektami.
Narzędzia/materiały	Skrawki tkanin (bawełna, filc); Igły i nici do szycia; Guziki, wstążki, koraliki do dekoracji; Materiał wypełniający (bawełna lub syntetyczny); Nożyczki, klej
Opis działania	- Wprowadzenie do podstawowych technik tworzenia lalek (szycie, wypychanie, składanie). - Projektowanie lalek, szkicowanie pomysłów. - Wybór tkanin i materiałów na ciało i ubranie lalki. - Zszywanie lalki i mocowanie kończyn. - Wypełnienie lalki i zamknięcie szwów. - Dodawanie rysów twarzy, włosów i akcesoriów przy użyciu różnych ozdób. - Prezentacja projektów w grupie w celu uzyskania informacji zwrotnej.
Ocena aktywności warsztatowej	Kwestionariusz - Ocena kreatywności, kunsztu i wysiłku. - Refleksja uczestniczek na temat tego, czego się nauczyły. - Dyskusja grupowa na temat wyzwań i sukcesów.
Dodatkowe materiały	Artykuły na temat historii tworzenia lalek i znaczenia kulturowego. Praktyczne wideo: Motanka doll – How to make Ukrainian amulet Family keeper (youtube.com) The history of Motanka, a traditional Ukrainian guardian doll. – Ukieology Fashion and Decor

Tytuł działania	Opowiadanie historii poprzez gotowanie
Wprowadzenie	Uczestniczki przygotowują posiłki oparte na historiach lub opowieściach kulturowych. Każde danie będzie odzwierciedlać element wybranej narracji, zachęcając do połączenia sztuki kulinarnej i opowiadania historii.

Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele edukacyjne	• Poznanie podstawowych technik gotowania. • Zrozumienie kulturowych powiązań między jedzeniem a opowiadaniem historii. • Wspieranie kreatywnego myślenia poprzez przekształcanie narracji w jadalne formy.
Metody nauczania	• Tworzenie posiłków na podstawie opowieści: gotowanie w oparciu o konkretne wątki fabularne. • Współpraca w parach lub małych grupach w celu stworzenia dania inspirowanego opowieścią.
Narzędzia/materiały	Przybory kuchenne (noże, garnki, patelnie); Składniki oparte na wybranych historiach; Karty z przepisami; Książki z historyjkami lub scenariusze
Opis działania (krok po kroku)	1. Wybór historii lub bajki ludowej, na której zostanie oparte gotowanie. 2. Analiza historii i ustalenie w jaki sposób różne elementy można przedstawić za pomocą jedzenia (np. deser reprezentujący szczęśliwe zakończenie). 3. Zebranie odpowiednich składników i zaplanowanie struktury posiłku. 4. Przygotowanie dania zgodnie ze wskazówkami udzielonymi przez moderatorów. 5. Prezentacja dania i wyjaśnienie jego związku z historią. 6. Degustacja grupowa i informacje zwrotne.
Ocena działań warsztatowych	Kwestionariusz Ocena podstawie kreatywności, pracy zespołowej i umiejętności integrowania opowiadania historii. Dyskusja grupowa na temat tego, jak jedzenie może opowiadać historie.
Dodatkowe materiały	Książki lub artykuły na temat symboliki jedzenia w różnych kulturach. Food: How Cultures Eat And What It Means - Cultural Awareness International Food Culture: 36 Culinary Traditions Around the Globe (littera24.com)

Tytuł działania	Saszetki relaksacyjne DIY oraz ruch
Wprowadzenie	Warsztat tworzy przestrzeń dla migrantek do odkrywania prostych technik samoopieki z wykorzystaniem zmysłów. Poprzez tworzenie saszetek DIY i angażowanie się w delikatny ruch i pracę z oddechem, uczestniczki uczą się, jak łączyć się ze swoim ciałem, wyrażać siebie i stosować uspokajające praktyki w codziennym życiu.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele szkolenia	- Nabycie umiejętności ręcznego robienia saszetki kwiatowej, z użyciem uspokajających zapachów, takich jak lawenda, rumianek lub mięta. - Zrozumienie korzyści płynących z zapachu i dotyku w zmniejszaniu niepokoju i wspieraniu równowagi emocjonalnej. - Wykorzystanie kreatywnej ekspresji i doświadczeń sensorycznych w celu wzmocnienia więzi.
Metody nauczania	- Praktyka delikatnego rozciągania i pracy z oddechem pomaga fizycznie przyswajać techniki dbania o siebie i wzmacnia kontakt z własnym ciałem. - Twórcze działania manualne, takie jak rękodzieło DIY, rozwijają kreatywność, dają poczucie sprawczości i wzmacniają pewność siebie. - Nauka przez zmysły – dotyk, zapach i ruch angażują ciało i umysł, wspierając proces uczenia się oraz poprawiając samopoczucie.
Narzędzia/materiały	- Małe prostokąty materiału (bawełna lub muślin) lub wstępnie uszyte woreczki - Suszone płatki kwiatów lub zioła: lawenda, rumianek, płatki róży, mięta, rozmaryn - Olejki eteryczne (opcjonalnie dla lekkiego wzmocnienia zapachu) - Naturalny sznurek lub wstążka - Nożyczki, małe łyżeczki
Opis działania	- Wprowadzenie do roli uspokajających ziół i zapachów. - Tworzenie saszetek DIY. - Wybór ziół przez uczestniczki w oparciu o ich preferencje lub związek emocjonalny; mieszanie i wypełnianie saszetek. - Dodawanie osobistego akcentu - symbolu, imienia lub słowa. - Zachęcanie do dzielenia się historiami o ulubionych zapachach lub skojarzeniach. - Sprawdzanie różnych zapachów olejków i rozpoczęcie ćwiczeń ruchowych. Uformowanie koła i przeprowadzenie prostych

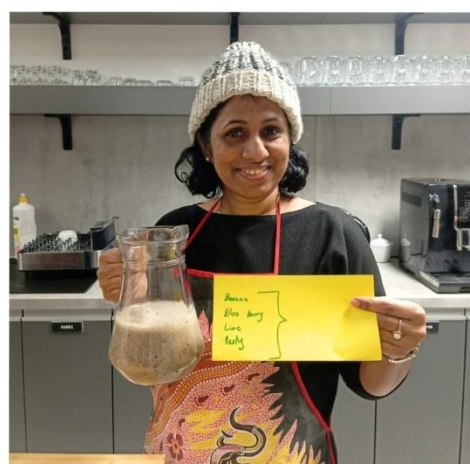
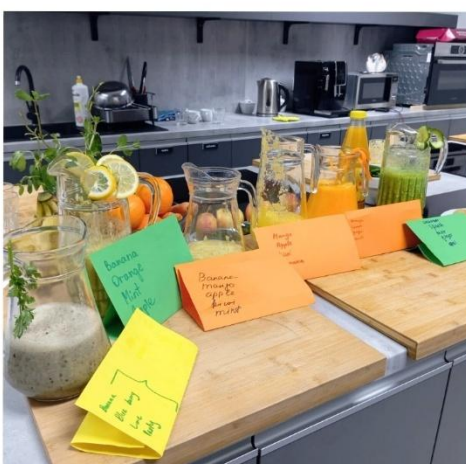
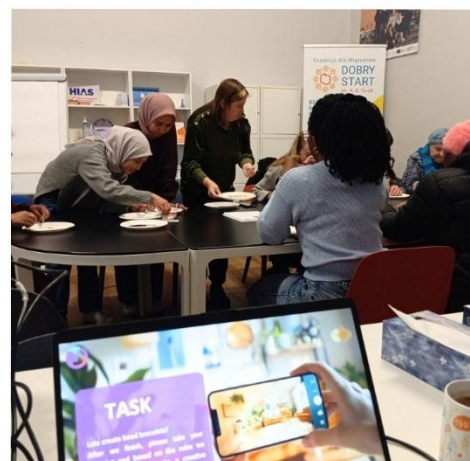
	ćwiczeń rozciągających w pozycji siedzącej lub stojącej, takie jak ruch ramion, delikatne rozciąganie szyi i skłony boczne. 7. Dodanie technik oddechowych: Oddech "4-4-4" (wdech przez 4 sekundy, przytrzymanie przez 4 sekundy, wydech przez 4 sekundy). Refleksja nad efektami.
Ocena aktywności warsztatowej	Ocena pomysłów i zastosowanych technik. Grupowa refleksja nad procesem i stworzonymi saszetkami.
Dodatkowe materiały	Artykuły: The healing power of scent: A beginner's guide to the power of essential oils: Rowland, Ellen: 9781446310595: Amazon.com: Books

Tytuł działania	Warsztat tworzenia koralików
Wprowadzenie	Uczestniczki nauczą się tworzyć biżuterię i akcesoria na bazie koralików. Ta praktyczna aktywność zachęca do kreatywności i precyzji.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele dydaktyczne	- Rozwijanie umiejętności pracy z koralikami i projektowania biżuterii. - Poprawa precyzji i koordynacji rąk. - Rozwijanie kreatywności poprzez tworzenie wzorów.
Metody nauczania	- Samouczki krok po kroku dotyczące tworzenia biżuterii z koralików. - Wykorzystanie kulturowych przykładów koralików jako inspiracji.
Narzędzia/materiały	- Koraliki w różnych rozmiarach i kolorach - Sznurek, drut i zapięcia - Szczypce, nożyczki
Opis działania (krok po kroku)	- Wprowadzenie do podstawowych technik nawleknięcia koralików. - Wybór koralików i projektowanie wzoru. - Ćwiczenie nawleknięcia koralików i robienia węzłów. - Tworzenie bransoletki, naszyjnika lub innego akcesorium. - Prezentacja gotowego produktu grupie w celu uzyskania informacji zwrotnej.
Ocena aktywności warsztatowej	Kreatywność i precyzja w projektowaniu i wykonaniu Dyskusja grupowa na temat wyzwań związanych z koralikami.
Dodatkowe materiały	Książki na temat historii koralików i ich zastosowania w różnych kulturach. A history of beads, and how they changed the world THE WORLD OF INTERIORS

Tytuł działania	Spotkanie przy zdrowej przekąsce
Wprowadzenie	Uczestniczki będą przygotowywać zdrowe przekąski i dzielić się swoim hobby, kreatywnymi pomysłami na gotowanie oraz rozwijać umiejętności komunikacyjne.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele edukacyjne	• Przygotowanie 2-3 prostych, zdrowych przekąsek z dostępnych składników. • Analiza i zrozumienie znaczenia wartości odżywczych przygotowanych przekąsek. • Dzielenie się osobistymi lub kulturowymi historiami związanymi z jedzeniem z pewnością siebie i kreatywnością. • Ćwiczenie podstawowych umiejętności komunikacyjnych we wspierającej grupie. • Budowanie więzi społecznych i poczucia wspólnoty poprzez wspólne gotowanie i opowiadanie historii.
Metody nauczania	• Praktyczna nauka: Uczestnicy uczą się poprzez wspólne przygotowywanie przekąsek. • Wymiana doświadczeń: Kobiety dzielą się tradycyjnymi pomysłami na przekąski ze swoich kultur, zachęcając do wymiany wiedzy.
Narzędzia/ materiały	• Sprzęt do gotowania: łyżki, noże, deski do krojenia, miski, przybory kuchenne. • Składniki wybranych przekąsek (np. płatki owsiane, olej, przyprawy, miód, suszone owoce). • Wydrukowane przepisy. • Flipchart lub tablica do wprowadzania danych przez grupę. Środek do dezynfekcji rąk, rękawiczki, fartuchy.
Opis działania	1. Wprowadzenie do zdrowych przekąsek i kreatywnego gotowania. 2. Wyjaśnienie przepisu krok po kroku. 3. Przygotowywanie przekąsek i twórcza ekspresja. 4. Wspólne delektowanie się przekąskami.
Ocena działań warsztatowych	Ocena na podstawie kreatywności. Wzajemna ocena gotowych przekąsek.
Dodatkowe materiały	Artykuły na temat gotowania, przekąsek i kreatywności: Smart Snacking – Nutrition Meets Food Science

	What Cooking Can Teach You About Innovation and Creativity - Harvard Business Publishing Creativity in the Kitchen: How Cooking Engages Your Creative Mind
--	---

Tytuł działania	Warsztaty tworzenia toreb
Wprowadzenie	Uczestniczki nauczą się szyc spersonalizowane torby, od torebek po małe portmonetki, przy użyciu podstawowych technik szycia i wzorów.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele szkolenia	- Nauka podstawowych umiejętności szycia i korzystania z wzorów krawieckich. - Rozwijanie umiejętności motorycznych i myślenia projektowego. - Wspieranie kreatywności w dopasowywaniu toreb.
Metody nauczania	- Stosowanie wzorów przyjaznych dla początkujących. - Zachęcanie do dopasowania za pomocą farb do tkanin lub ozdób.
Narzędzia/materiały	Tkanina (bawełna, płótno) - Igły, nici; Farby, pędzel; Maszyny do szycia (opcjonalnie); Nożyczki, markery do tkanin i ozdoby
Opis działania (krok po kroku)	- Wprowadzenie do technik szycia i czytania wzorów. - Wybór materiału i projektowanie torby. - Krojenie materiału zgodnie z wzorem. - Zszywanie elementów torby. - Dostosowanie za pomocą farby do tkanin lub elementów dekoracyjnych. - Prezentacja gotowymi toreb w grupie.
Ocena aktywności warsztatowej	Ocena na podstawie kunsztu wykonania i kreatywności. Grupowa refleksja nad procesem szycia.
Dodatkowe materiały	Poradniki wideo i graficzne dotyczące szycia oraz wzory dla początkujących. https://youtu.be/lG1TrkYdijS?si=NkKSs2z8I-T9gKXB Kurs szycia dla początkujących - Dzień 1 - Podstawy



2.3. PRZEGLĄD PROGRAMU OPRACOWANEGO PRZEZ FUNDACJĘ PCKK (POLSKA)

Tytuł działania	Kreatywność i umiejętności cyfrowe: Rozwijanie kompetencji migrantek i uchodźczyń na rzecz niezależności i integracji społecznej
Wprowadzenie	Aby osiągnąć główny cel projektu: wzmocnienie kobiet, imigrantek i uchodźczyń poprzez kreatywne działania i poprawę kompetencji cyfrowych, zostanie zrealizowana seria warsztatów łączących kreatywne działania i wykorzystanie technologii cyfrowych. Warsztaty te zainspirują uczestniczki do dalszego rozwoju, doskonalenia swoich umiejętności oraz będą okazją do wymiany wiedzy dla osób posiadających doświadczenie w obszarach objętych warsztatami. Organizacja warsztatów będzie oparta na metodologii Study Circle, a ostateczne tematy i zakresy rozwojowe zostaną określone przez uczestniczki. Odbędzie się 6 warsztatów rozwojowych łączących kreatywne działania i wykorzystanie technologii cyfrowych oraz jeden poświęcony bezpośrednio kompetencjom cyfrowym wybranym przez uczestników.
Przewidywany czas trwania	6 warsztatów po 4 godziny
Cele nauczania	Cel ogólny: Wzmocnienie osobistych, cyfrowych, komunikacyjnych i kreatywnych umiejętności uczestniczek. Cele szczegółowe: • Zwiększenie umiejętności cyfrowych w zakresie bezpiecznego i efektywnego korzystania z Internetu i mediów społecznościowych. • Budowanie praktycznych umiejętności przydatnych w codziennym i zawodowym życiu w nowym kraju. • Zwiększenie poczucia własnej wartości i pewności siebie poprzez kreatywne zajęcia, takie jak rękodzieło, grafika lub fotografia. • Promowanie integracji społecznej i nawiązywania kontaktów, szczególnie w przypadku imigrantek i uchodźczyń. • Wykorzystanie kreatywności do wyrażania emocji i radzenia sobie ze stresem i traumą. • Zachowanie tożsamości kulturowej poprzez dzieła sztuki inspirowane tradycjami uczestników.

	Wspieranie autonomii i niezależności poprzez rozwijanie nowych umiejętności i samodzielności.
Metody nauczania	Warsztaty rozwojowe będą prowadzone zgodnie z metodologią Study Circles. Główne założenia metody pracy Study Circles - koła uczenia się: - Każda osoba posiada pewną wiedzę i doświadczenie, którymi może podzielić się z innymi. - Uczestnicy Study Circles są zarówno uczniami, jak i nauczycielami/trenerami. - Ludzie, którzy chcą zdobyć wiedzę lub umiejętności w określonej dziedzinie, spotykają się regularnie w małych grupach (Study Circles), aby wspólnie zgłębiać interesujący ich temat. - Grupa Study Circle pracuje pod kierunkiem lidera, wybranego i zatwierdzonego przez jej uczestników. - Cała grupa wspólnie ustala cel swoich spotkań oraz zasady współpracy w grupie. - Każda osoba jest odpowiedzialna za osiągnięcie wyznaczonego celu. - Grupę wspiera Facylitator, który jest przedstawicielem instytucji organizującej edukację metodą Study Circles. Dzięki metodzie Study Circle uczestniczki mają wpływ na proces swojego rozwoju, współdecydują i dzielą się swoimi doświadczeniami. Takie podejście sprzyja osiągnięciu założonych w projekcie celów. Dodatkowo uczestniczki skorzystają ze wsparcia mentorskiego, które pozwoli im zindywidualizować proces uczenia się, opracować Indywidualne Plany Działania i skutecznie realizować założone cele. Odbędzie się 6 warsztatów rozwojowych łączących kreatywne działania i wykorzystanie technologii cyfrowych, a także jeden dedykowany bezpośrednio wybranym przez uczestniczki kompetencjom cyfrowym. Czas trwania każdego spotkania - 4 godziny. Okres realizacji: Październik 2024 - luty 2025. Z badań fokusowych wyłaniają się 3 kreatywne obszary rozwoju: rękodzieło, rysunek, malarstwo fotografia. Umiejętności cyfrowe wskazane do rozwoju przez uczestniczki grup fokusowych to: działalność w mediach społecznościowych i fotografia

	cyfrowa. Bezpieczeństwo jest również kluczową kwestią dla każdego, kto korzysta z sieci. Ostateczny wybór zagadnień zostanie ostatecznie dokonany przez uczestniczki warsztatów (zgodnie z metodologią Study Circle).
Narzędzia/ materiały	W zależności od warsztatu, np: • Mydła i fotografia - bazy glicerynowe, barwniki, formy, suszarka, smartfony. • Broszki tekstylne - tkaniny, wstążki satynowe, igły, nici. • Bransoletki - mulina, koraliki, zapięcia, nożyczki. • Filcowanie - wełna do filcowania, mydło, folie. • Malarstwo akrylowe i aplikacje graficzne - płótna, farby akrylowe, pędzle, lakiery, fartuchy, smartfony, aplikacje graficzne. • Szydełkowanie - włóczki, szydełko, nożyczki. • Dzień zdjęciowy - telefony, dekoracje, światła, akcesoria do stylizacji.
Opis działania	Warsztat 1: Temat: Działania kreatywne i budowanie marki osobistej online - wprowadzenie Cele: Utworzenie Kręgu Uczącego się - Study Circle, zdiagnozowanie potrzeb rozwojowych uczestniczek, wyznaczenie celów i zaplanowanie spotkań grupy. Wdrożenie krok po kroku: 1. Poznanie uczestniczek i integracja grupy. Prezentacja zainteresowań twórczych uczestniczek. 2. Diagnoza aktualnych umiejętności cyfrowych uczestniczek i ich doświadczenia w działaniach w mediach społecznościowych. 3. Budowanie marki osobistej - jak działać w sieci. Wprowadzenie 4. Ustalenie celów rozwojowych uczestniczek (czego chcą się nauczyć, co chcą poprawić, w obszarze działań kreatywnych i w obszarze kompetencji cyfrowych), zidentyfikowanie osób o wysokich kompetencjach, które są gotowe podzielić się swoją wiedzą w wybranych obszarach. 5. Określenie celów grupy, ustalenie harmonogramu i tematów przyszłych spotkań, ustanowienie kanałów komunikacji. 6. Wybór osób, które będą pełnić rolę liderów w wybranych przez grupę obszarach. 7. Podsumowanie - krótkie omówienie tego, co zostało osiągnięte i jakie są wnioski na przyszłość, ewaluacja i zamknięcie spotkania. Spotkanie prowadzone przez facylitatorkę i mentorkę.

	Po spotkaniu uczestniczki wezmą udział w indywidualnych sesjach z mentorką, aby opracować Indywidualne Plany Działania, które pomogą im osiągnąć swoje cele. Warsztaty 2-6: Tematy: rękodzieło, rysunek, malarstwo, fotografia Cele: Rozwijanie umiejętności twórczych w wybranym obszarze, doskonalenie umiejętności fotografowania obiektów smartfonem, Realizacja krok po kroku: 1. Mini wystawa - prezentacja prac uczestniczek wykonanych techniką będącą tematem warsztatów (uczestniczki z doświadczeniem w danej technice przynoszą swoje, wcześniej wykonane prace). 2. Dyskusja o narzędziach, materiałach, źródłach wiedzy i inspiracji 3. Warsztaty kreatywne - działania w wybranej technice 4. Warsztaty cyfrowe - fotografowanie obiektów smartfonem 5. Działania online - dyskusja i planowanie działań na okres między spotkaniami: Co będę robić online? Czego się nauczę? 6. Podsumowanie - krótka dyskusja na temat tego, co zostało osiągnięte i jakie są wnioski na przyszłość, ocena i zamknięcie spotkania. Spotkanie moderowane przez facylitatorkę. Poszerzanie wiedzy z tutoriali sugerowanych przez facylitatorkę/
Ocena zajęć warsztatowych	Kwestionariusz oceny
Dodatkowe materiały	• Metodologia Study Circles w edukacji seniorów SenEd final ver EN.pdf • Jak zacząć budować osobistą markę online z niewielkimi kompetencjami cyfrowymi? https://drive.google.com/file/d/1nA0mZbZKW5JwnTOhVSYC1M-zN083ZV1b/view?usp=sharing • Sprawdź swoje umiejętności cyfrowe! https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/home?referrer=epass&route=%2Fp • DigComp 2.2 https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415 https://youtu.be/NK5wtYHziws?si=F5vEviEdtZsgS78o https://youtu.be/Xv3j9k_3930?si=nv-rN3ldj88-Qp2E



3.3 PRZEGLĄD PROGRAMU OPRACOWANEGO PRZEZ CENTRO PROVINCIALE PER L'ISTRUZIONE DEGLI ADULTI "NELSON MANDELA" (WŁOCHY)

W coraz bardziej zglobalizowanym świecie wspieranie dialogu międzykulturowego i zrozumienia ma zasadnicze znaczenie dla promowania harmonii między różnymi społecznościami.

Celem projektu jest osiągnięcie tego poprzez serię sześciu angażujących warsztatów skoncentrowanych na obchodach Festa dei Morti (Dnia Zmarłych) 2 listopada.

Główny nacisk położony jest na Frutta Martorana: tradycyjne słodczyce wykonane z masy migdałowo-cukrowej (rodzaj marcepanu), ukształtowane i pomalowane tak, aby przypominały prawdziwe owoce, a czasem warzywa. Słodczyce te są zarówno pyszne, jak i artystycznie wykonane. Nazwane na cześć kościoła Martorana w Palermo, gdzie zgodnie z tradycją zostały po raz pierwszy wyprodukowane przez zakonnice, słodczyce te są szczególnie związane ze świętem 2 listopada. Dziś Frutta Martorana jest symbolem sycylijskiej sztuki cukierniczej, łącząc historię, kulturę i sztukę w każdym kawałku. Odkrywanie Festa dei Morti i tradycyjnej Frutta Martorana jest okazją dla uczestniczek do rozwijania swoich kreatywnych i cyfrowych umiejętności, w tym gotowania, dekorowania, wykonywania opakowań, edycji zdjęć i wideo.

Cele tego programu są następujące:

- Zwiększenie kreatywności: Każdy warsztat ma na celu zachęcenie do twórczej ekspresji za pomocą różnych mediów artystycznych. Od tworzenia cyfrowych plakatów po wytwarzanie tradycyjnych słodczych, uczestniczki będą odkrywać swój artystyczny potencjał.
- Budowanie kompetencji cyfrowych: W dzisiejszej erze cyfrowej biegłość w technologii ma kluczowe znaczenie. Uczestniczki zdobywają praktyczne doświadczenia z narzędziami i platformami cyfrowymi, aby tworzyć plakaty i filmy dokumentujące ich działania.
- Promowanie zrozumienia międzykulturowego: Angażując się w sycylijskie tradycje i dzieląc się swoim pochodzeniem kulturowym, uczestniczki doceniają różnorodność i rozwijają umiejętności skutecznej komunikacji międzykulturowej.
- Rozwój metodologii badań: Uczestniczki uczą się, jak prowadzić badania, koncentrując się na historycznych i współczesnych praktykach związanych z Festa dei Morti. Umiejętność ta jest przydatna nie tylko dla celów szkolnych, ale także dla rozwoju osobistego.
- Wzrost poczucia przynależności do terytorium, poprzez odkrywanie i zwiedzanie jego najważniejszych zabytków.

Wnioski:

Dzięki tym warsztatom uczestniczki nie tylko zdobywają praktyczne umiejętności, ale także rozwijają głębokie zrozumienie sycylijskich tradycji związanych z Festa dei Morti. Wspierając dialog między kulturami, projekt ten ma na celu kultywowanie bardziej zintegrowanego

środowiska, w którym różne perspektywy są cenione i celebrowane. Ostatecznie staramy się zainspirować uczestniczki do przeniesienia tych lekcji do swoich społeczności, wspierając ciągłą wymianę międzykulturową i współpracę.

Tytuł działania	Festa dei Morti: plakat cyfrowy
Wprowadzenie	Działanie to jest wprowadzeniem do całego cyklu warsztatów. Obejmuje ono wizytę w kościele Martorana i wyszukiwanie w Internecie informacji na temat Festa dei Morti w Palermo we Włoszech, a także w innych krajach. Ostatecznym celem jest stworzenie cyfrowego plakatu prezentującego informacje zebrane podczas zajęć.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele szkolenia	• Podstawy internetowych narzędzi badawczych. • Podstawy projektowania graficznego za pomocą aplikacji mobilnych.
Metody nauczania	• Wspólne uczenie się • Edukacja rówieśnicza • Odwrócona klasa
Narzędzia/ materiały	• Smartfony uczestników. • Komputery (nieobowiązkowe) • Prezentacja Powerpoint na temat obchodów Dnia Zmarłych na Sycylii i w krajach pochodzenia uczestników.
Opis działania	Działanie to pełni przede wszystkim rolę wzbogacenia kulturowego, obejmując wizytę w kościele Martorana. Uczestniczki poznają tam historię i tradycję Święta Zmarłych (Festa dei Morti). Następnie zaproszone są do porównania zwyczajów kulturowych i kulinarnych związanych z tym świętem w naszym kraju oraz w swoich krajach pochodzenia. W zadaniu pomaga wykorzystanie smartfonów, które umożliwiają wyszukiwanie informacji i obrazów. Zwieńczeniem aktywności jest wspólne zaprojektowanie i wykonanie cyfrowego plakatu na temat Festa dei Morti i Frutta Martorana. Uczestniczki uczą się w ten sposób korzystania z narzędzi do

	wyszukiwania informacji i projektowania graficznego, a jednocześnie rozwijają kreatywność i umiejętność pracy zespołowej.
Ocena zajęć warsztatowych	Kwestionariusze samooceny
Dodatkowe materiały	The cult of the dead in world traditions https://youtu.be/ArJZNwewBz0?feature=shared https://youtube.com/shorts/sN_ozG4qw0?feature=shared https://www.donnad.it/festa-dei-morti-mondo https://www.focusjunior.it/comportamento/feste/festa-dei-morti-le-tradizioni-in-italia-e-nel-mondo-per-il-2-novembre/

Nazwa działania	Frutta Martorana: warsztaty kulinarne
Wprowadzenie	Podstawą tego działania jest nauka przygotowywania Frutta Martorana. W tym celu uczestniczki biorą udział w warsztatach kulinarnych w pracowni cukierniczej Dolce Carlino w Palermo. Podczas warsztatów mistrz cukiernictwa wyjaśnia, jak przygotować Frutta Martorana, przedstawiając listę składników, przegląd tradycyjnych metod przygotowania i czasu, a także jego historyczne znaczenie.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele edukacyjne	• Nowe techniki gotowania • Wymiana przepisów z różnych środowisk kulturowych. • Historia i znaczenie tradycyjnej żywności. • Wymiana kulturowa i kontakty społeczne między uczestnikami.
Metody nauczania	• Uczenie się przez działanie • Wspólne uczenie się • Edukacja rówieśnicza • Odwrócona klasa
Narzędzia/materiały	• Marcepan • Rękawiczki • Maski • Formy
Opis działania	Po krótkiej prezentacji przepisu, mistrz wprowadza uczestniczki w tradycyjne techniki produkcji Frutta Martorana, przygotowują masę migdałowo-cukrową i nadają jej kształt owoców przy użyciu odpowiednich foremek. Na zakończenie uczestniczki zabierają ze sobą

	wykonane przez siebie owoce, wciąż białe i niepomalowane, aby udekorować je podczas kolejnych warsztatów.
Ocena zajęć warsztatowych	Kwestionariusze samooceny
Dodatkowe materiały	The Day of the Dead in Palermo https://youtu.be/q4O-upaDBnA?feature=shared https://youtu.be/rprL6N5Z_7w?feature=shared The 'Festa dei Morti' described by Andrea Camilleri https://youtu.be/-9Hc793Pw0o?feature=shared

Tytuł działania	Frutta Martorana: warsztaty dekorowania
Wprowadzenie	Bazując na efektach poprzednich warsztatów, uczestniczki tworzą małe dzieła sztuki przy użyciu tradycyjnych technik dekorowania marcepanowych owoców, jednocześnie rozwijając swoje unikalne style. Zajęcia prowadzone są pod kierunkiem moderatorów.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele szkolenia	• Techniki malowania żywności. • Omówienie technik dekoracyjnych z różnych kręgów kulturowych. • Historia i znaczenie tradycyjnych potraw. • Wymiana kulturalna i kontakty społeczne między uczestniczkami.
Metody nauczania	• Uczenie się przez działanie • Wspólne uczenie się • Edukacja rówieśnicza • Odwrócona klasa
Narzędzia/ materiały	• Kolorowe farby spożywcze, pędzle, rękawiczki, maski, • Prezentacje PowerPoint na temat tradycyjnych technik zdobienia
Opis działania	Po krótkiej prezentacji tradycyjnych technik zdobienia, facylitatorzy prowadzą uczestniczki w dekorowaniu ich dzieł, odtwarzając klasyczne style i opracowując własne unikalne projekty. Uczestniczki, używając barwników spożywczych, malują powierzchnię owoców pędzelkiem z cienką końcówką, aby uzyskać jak najbardziej realistyczny efekt.
Ocena zajęć warsztatowych	Kwestionariusze samooceny
Dodatkowe materiały	Frutta Martorana on Wikipedia https://it.wikipedia.org/wiki/Frutta_di_Martorana

Nazwa działania	Frutta Martorana: warsztaty pakowania
Wprowadzenie	Uczestniczki poznają techniki projektowania opakowań, aby stworzyć atrakcyjne opakowanie dla swoich słodczy. Sesja ta kładzie nacisk na estetykę i strategię marketingowe.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele dydaktyczne	• Podstawy marketingu • Podstawy projektowania opakowań
Innowacyjne metody nauczania	• Uczenie się przez działanie • Wspólne uczenie się • Edukacja rówieśnicza
Narzędzia/materiały	Papier, kolorowy karton, wstążki, rękawiczki, maski ochronne, nożyczki, pędzle
Opis działania (krok po kroku)	Prowadzący pomagają uczestniczkom w opracowaniu stylu opakowania zgodnie z podstawowymi zasadami marketingu. Uczestniczki mogą rozwijać swoją kreatywność poprzez identyfikację tożsamości swoich "produktów". Większość z nich zdecydowała się na stworzenie opakowania, które jest zgodne z projektem typowej drewnianej skrzynki na owoce i specyficznymi kolorami sycylijskiej tradycji.
Ocena działalności warsztatowej	Kwestionariusze samooceny
Dodatkowe materiały	A Traditional Sicilian <i>Frutta Martorana</i> Recipe https://youtu.be/z_NcUAiw9wl?feature=shared

Nazwa działania	Festa dei Morti w Palermo - badania terenowe
Wprowadzenie	Po wizycie w kościele Martorana podczas pierwszego warsztatu, uczestniczki wrócą do centrum Palermo, aby odkrywać miejsca związane z tradycyjną produkcją Frutta Martorana i zrobić własne zdjęcia. Następnie, poprzez kreatywną obróbkę fotografii, będą mogły na nowo, w artystyczny sposób, zinterpretować charakterystyczne

	punkty historycznego centrum miasta – m.in. Piazza Bellini, kościół La Martorana, kościół San Cataldo oraz klasztor Santa Caterina. Proces twórczego przetwarzania zdjęć nie tylko rozwija kompetencje artystyczne i cyfrowe, ale również pogłębia zrozumienie lokalnego dziedzictwa kulturowego. Osobista praca z obrazami sprzyja budowaniu więzi z odwiedzanymi miejscami i poczucia przynależności, przekształcając edukacyjne doświadczenie w znaczącą podróż ku integracji kulturowej i lepszemu poznaniu lokalnej tradycji.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele dydaktyczne	• Podstawy badań terenowych • Podstawy fotografii cyfrowej • Historia i znaczenie obchodów Festa dei Morti. • Wymiana kulturalna i kontakty społeczne między uczestnikami. • Rozwijanie umiejętności artystycznych i cyfrowych poprzez twórcze przetwarzanie fotografii. • Uzyskanie poczucia przynależności do terytorium poprzez jego zrozumienie.
Innowacyjne metody nauczania	• Nauka przez działanie • Wspólne uczenie się • Edukacja rówieśnicza
Narzędzia/materiały	Smartfony
Opis działania	Uczestniczki odwiedzają centrum Palermo, gdzie znaki obchodów Festa dei Morti można znaleźć w całej przestrzeni publicznej. Mają okazję przeprowadzić wywiady zarówno z lokalnymi mieszkańcami, jak i profesjonalistami z branży cukierniczej. Identyfikują najważniejsze elementy i robią im zdjęcia oraz nagrywają filmy.
Ocena działań warsztatowych	Kwestionariusze samooceny
Dodatkowe materiały	The Church of Santa Maria dell'Ammiraglio (La Martorana) in Palermo https://www.loquis.com/it/loquis/1086590/LA+MARTORANA+DI+PALERMO?gad_source=2&gad_campaignid=22166600820&gclid=EAIaIQobChMI7P2O5IfijgMV0o1QBh0glQH2EAAAYASAAEgJ38fD_BwE The legend of <i>Frutta Martorana</i> https://youtu.be/-AteMuggyj8?feature=shared

Tytuł działania	Wspólna refleksja i dokumentowanie naszych doświadczeń przy użyciu narzędzi cyfrowych
Wprowadzenie	Końcowe działanie obejmuje grupową refleksję nad całym projektem i stworzenie krótkiego filmu dokumentującego postępy projektu.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele szkolenia	• Podstawy edycji wideo • Historia i znaczenie obchodów Festa dei Morti. • Wymiana kulturalna i kontakty społeczne między uczestniczkami.
Metody nauczania	• Uczenie się przez działanie • Wspólne uczenie się • Edukacja rówieśnicza • Czas w kręgu
Narzędzia/materiały	• Smartfony uczestników. • Komputery (nieobowiązkowe)
Opis działania	Przez cały czas trwania zajęć uczestniczki dokumentowały swoje doświadczenia głównie za pomocą smartfonów. Na zakończenie zaproponowano czas w kręgu, podczas którego cała grupa została poproszona do wybrania najbardziej znaczących zdjęć i skomentowania ich, zastanawiając się nad różnymi etapami procesu. Następnie uczestniczki same zmontowały wybrane zdjęcia w krótki film za pomocą aplikacji Canva.
Ocena działań warsztatowych	Kwestionariusze samooceny
Dodatkowe materiały	https://www.facebook.com/share/p/162GUCXVFX/



3.4 PRZEGLĄD PROGRAMU OPRACOWANEGO PRZEZ INTERAKTION (AUSTRIA)

Tytuł działania	Kreatywne kręgi dla imigrantek
Wprowadzenie	Program składał się z serii sześciu warsztatów poświęconych rękodziełu i rysunkowi/malarstwu, a także warsztatów fotograficznych z wykorzystaniem smartfonów. Warsztaty kreatywne (rękodzieło, takie jak glina, kolaż, szydełkowanie, malarstwo botaniczne, marmurkowanie i Zentangle) oraz jeden warsztat fotograficzny, podczas którego kobiety nauczyły się fotografować swoje dzieła za pomocą smartfonów. Warsztaty były otwarte dla wszystkich kobiet, różnych narodowości, mieszkających w Grazu i miały na celu stworzenie wspierającej i kreatywnej społeczności kobiet, w której mogłyby rozwijać nowe umiejętności, odkrywać nowe hobby lub pasję, łagodzić stres i łączyć się ze swoją kreatywnością.
Przewidywany czas trwania	7 warsztatów po 4 godziny
Cele edukacyjne	• Rozwijanie nowych umiejętności rękodzielniczych • Zachęcanie do rozwoju osobistego • Rozwijanie poczucia przynależności • Wspieranie twórczej ekspresji • Poprawa umiejętności cyfrowych w zakresie korzystania ze smartfonów do fotografowania
Metody nauczania	Warsztaty opierały się na metodologii kobiecego kręgu, w której jeden facylitator prowadzi sesję, sprawiając, że uczestniczki czują się widziane i słyszane oraz tworząc bezpieczną przestrzeń, w której kobiety mogą się spotkać i podzielić swoimi osobistymi historiami podczas wspólnego tworzenia. Przyjrzelśmy się umiejętnościom i zdolnościom uczestniczek. Zaprosiliśmy je do podzielenia się swoimi umiejętnościami z resztą grupy, tym samym wzmacniając je do przejęcia inicjatywy, poczucia, że mogą zrobić więcej z posiadaną wiedzą i dalszego rozwijania swoich możliwości, a także zdobycia umiejętności facylitacyjnych podczas nauczania innych kobiet.

	Oczywiście przez wieki kobiety gromadziły się wokół ognia, aby dzielić się codziennymi zmaganiem i radościami, a także wspólnie tworzyć i przekazywać wiedzę i umiejętności między pokoleniami. Krąg kobiet to potężne miejsce, w którym kobiety uczą się od siebie nawzajem, uczą siebie nawzajem, a jednocześnie tworzą silne więzi.
Narzędzia/ materiały	W zależności od warsztatu. Oto materiały, których potrzebowaliśmy do naszych warsztatów: Glina - modelina, która wysycha na powietrzu, woda Kolaż - duże białe kartki (A3), twardszy papier, czasopisma, zdjęcia, nożyczki, nici, igły, naturalne materiały, takie jak liście, kwiaty itp. Szydełkowanie - szydełko, nożyczki, przędza Marmurkowanie papieru - farby olejne, papier, olej i pudełka pasujące do papieru. Malarstwo botaniczne - papier, farby wodne, farby olejne, różne naturalne liście Rysowanie zentangle - kolorowe ołówki, zwykłe ołówki, długopisy Stabilo, papier A4 lub A5 Fotografia: Pudełka kartonowe, białe papiery, lampy (zwykłe lampy domowe są ok), nożyczki i taśma oraz smartfony.
Opis działania	Program składał się z 6 warsztatów kreatywnych i jednego warsztatu fotograficznego, podczas którego kobiety mogły nauczyć się fotografować swoje dzieła. • Pierwszy warsztat, prowadzony przez facylitatorkę z naszej organizacji, był okazją dla uczestniczek do poznania się i zaangażowania w działania integracyjne, a także do zapoznania się z projektem REMCREAD. Jednocześnie zgłębiałyśmy tajniki pracy z gliną suszoną na powietrzu. • Podczas drugiego warsztatu zapytaliśmy uczestniczki, czy jest jakaś metoda lub technika, którą chciałyby się podzielić z innymi. Ponieważ w tym momencie nikt nie zaproponował żadnego konkretnego pomysłu, zorganizowaliśmy warsztat kolażu. • Trzecim warsztatem było szydełkowanie, prowadzone przez jedną osobę z naszej organizacji. Po tym warsztacie już mieliśmy osobę ze społeczności, kobietę z Pakistanu, która chciała pokazać innym różne metody artystyczne. • Czwarty warsztat był prowadzony przez panią z Pakistanu i był poświęcony technice marmurkowania papieru (paper marbling).

	Uczestniczki poznały tę starożytną metodę malowania na wodzie przy użyciu farb olejnych. • Pani z Pakistanu poprowadziła również piąty warsztat; zaproponowała warsztat, tym razem z wykorzystaniem naturalnych liści do tworzenia odcisków na papierze za pomocą kolorów. Kobiety poznały tę metodę i stworzyły różne obrazy przy użyciu różnych liści. • Szósty warsztat był prowadzony przez inną osobę z grupy, pochodzącą z Indii, która zaproponowała warsztat na temat uważności i rysowania wzorów, podobny do Zentangle. Uczestniczki nauczyły się tworzyć różne wzory, które pomagają im się zrelaksować i być w chwili obecnej, a także wykonały kilka rysunków razem jako grupa • Ostatnim warsztatem było fotografowanie smartfonem - uczestniczki dowiedziały się, jak zrobić lightbox z kartonowego pudełka, który może być dalej wykorzystywany do fotografii produktowej. Następnie poznały kilka wskazówek dotyczących korzystania z telefonów do robienia kreatywnych zdjęć, np. jak lepiej wykorzystać ustawienia aparatu, kompozycję i światło.
Ocena działań warsztatowych	Każdy warsztat był oceniany indywidualnie za pomocą formularza Google. Użyliśmy tego samego formularza z rozwijanym menu dla każdego warsztatu.
Dodatkowe materiały	https://www.sozialmarie.org/en/projects/8123 - Craftistas – Women’s Workshop Projekt kierowany przez społeczność, w ramach którego uchodźczynie współpracują w celu nauki i wymiany języków, kultury i rękodzieła, promując integrację i wzajemne uczenie się.



3.5 PRZEGLĄD PROGRAMU OPRACOWANEGO PRZEZ MDP (BELGIA)

Cykl sześciu warsztatów zaplanowanych dla migrantek ma zapewnić im różnorodne możliwości rozwoju umiejętności twórczych, ekspresji kulturowej, nawiązywania kontaktów i ogólnego dobrego samopoczucia. Zajęcia te mogą być również wykorzystywane jako środek integracji.

Obszary tematyczne:

1. Ekspresja fotograficzna uczy opowiadania historii za pomocą obrazów, obejmując podstawy fotografowania, takie jak kadrowanie i oświetlenie, i kończy się wystawą fotograficzną.
2. Kuchnia międzykulturowa sprzyja dzieleniu się kulturą poprzez tradycyjne przepisy, wspólne gotowanie i wspólne posiłki.
3. Innowacyjne szycie obejmuje podstawowe umiejętności naprawy odzieży i prostych projektów, zapewniając praktyczne narzędzie do samowystarczalności.
4. Malarstwo oferuje kreatywne podejście do wyrażania siebie, koncentrując się na podstawowych technikach i opowiadaniu historii kulturowych poprzez tę formę sztuki.

Nazwa działania	1 - Ekspresja fotograficzna
Wprowadzenie	Ten warsztat fotograficzny ma na celu wzmocnienie pozycji migrantek poprzez nauczenie ich, jak robić zdjęcia, które odzwierciedlają ich umiejętności, doświadczenia, kulturę i perspektywę. Będą one służyć jako sposób wyrażania siebie i opowiadania historii, a nawet jako potencjalna ścieżka do nowych możliwości zatrudnienia w branży kreatywnej. Warsztaty mają na celu zbudowanie poczucia wspólnoty wśród uczestników, wspieranie więzi i wzajemnego wsparcia poprzez wspólne kreatywne doświadczenie.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele edukacyjne	• Zrozumienie podstawowych pojęć fotograficznych, takich jak kompozycja, oświetlenie i kadrowanie. • Nauczenie się efektywnego korzystania z aparatu fotograficznego lub smartfona, w tym podstawowych ustawień, takich jak ostrość, ekspozycja i narzędzia do edycji. • Rozwijanie umiejętności opowiadania historii za pomocą fotografii poprzez wykorzystanie obrazów do przekazywania osobistych narracji i historii kulturowych.

	Budowanie pewności siebie w korzystaniu z fotografii jako formy wyrażania siebie.
Metody nauczania	Uczenie się poprzez działanie: Kręgi opowieści, sesje wzajemnej informacji zwrotnej i wizualne scenorysy. Uczestniczki stworzą prosty scenorys (storyboard), który pomoże im zaplanować serię zdjęć i przemyśleć historię, którą chcą opowiedzieć za pomocą obrazów.
Narzędzia/materiały	- Aparaty fotograficzne lub smartfony - Wydrukowane karty ze wskazówkami fotograficznymi - podsumowanie kluczowych pojęć, takich jak zasada trójkąta, wskazówki dotyczące oświetlenia i ustawienia aparatu. - Aplikacje do edycji (np. Snapseed, VSCO) dla uczestników w celu ulepszenia zdjęć.
Opis działania	- Wprowadzenie i Icebreaker - Podstawy i techniki fotografii - Praktyczne działania - Przegląd i informacje zwrotne - Podsumowanie
Ocena działań warsztatowych	Po zakończeniu zajęć uczestniczki skorzystają z formularza Google, aby ocenić organizację logistyczną, metodologię, swój efektywny udział, a także stworzone produkty i prace.
Dodatkowe materiały	Smartphone photography workshop - 10 minutes version https://youtu.be/pClzj-5VzWY

Tytuł działania	2 - Kuchnia międzykulturowa
Wprowadzenie	Ten warsztat poświęcony egzotycznej kuchni ma na celu uczenie bogatych tradycji kulinarnych migrantek, oferując im przestrzeń do dzielenia się swoimi przepisami i technikami gotowania, jednocześnie ucząc się nowych potraw z innych kultur. Uczestnicy będą doskonalić swoje umiejętności kulinarne i odkrywać różnorodne składniki, co pozwoli im dzielić się swoimi umiejętnościami kulinarnymi i dziedzictwem z innymi.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele edukacyjne	Poznanie nowych technik gotowania i przepisów z różnych środowisk kulturowych.

	• Zrozumienie historii i znaczenia różnych egzotycznych potraw poprzez odkrywanie historii kryjących się za tradycyjnymi przepisami. • Promowanie wymiany kulturowej i więzi społecznych wśród uczestników poprzez wspólne zamiłowanie do gotowania i jedzenia.
Metody nauczania	• Kręgi wymiany przepisów: Uczestniczki przynoszą ulubiony przepis ze swojej kultury i dzielą się jego historią z innymi, wspierając wzajemne uczenie się i docenianie różnorodnych kuchni. • Gotowanie interaktywne: Uczestniczki pracują w małych grupach na stanowiskach gotowania, z których każda koncentruje się na innej części przepisu. To praktyczne podejście pozwala im aktywnie angażować się w proces gotowania. • Wizualne karty z przepisami: Każda uczestniczka otrzymuje wizualną kartę z przepisami krok po kroku na dania objęte programem, wraz ze zdjęciami ilustrującymi proces gotowania.
Narzędzia/ materiały	• Sprzęt do gotowania: Przenośne kuchenki, garnki, patelnie, deski do krojenia, noże i miski do mieszania. • Składniki: Różnorodne składniki do wybranych potraw, w tym przyprawy i unikalne produkty reprezentujące przygotowywane kuchnie. • Wizualne karty z przepisami: Ilustrowane przewodniki dla każdego przygotowywanego dania, ułatwiające uczestnikom śledzenie i odtwarzanie potraw w domu.
Opis działania (krok po kroku)	• Prezentacja i techniki gotowania • Praktyczne gotowanie • Degustacja i dzielenie się • Podsumowanie, omówienie
Ocena działań warsztatowych	Po zakończeniu zajęć uczestniczki skorzystają z formularza Google, aby ocenić organizację logistyczną, metodologię, swój efektywny udział, a także stworzone produkty i prace.
Dodatkowe materiały	Top 10 African meals: https://www.youtube.com/watch?v=0OWEqSbX1Us

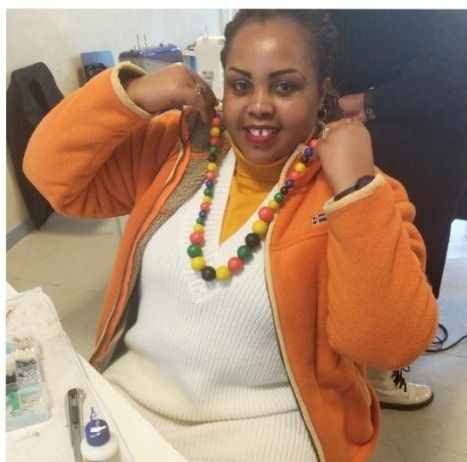
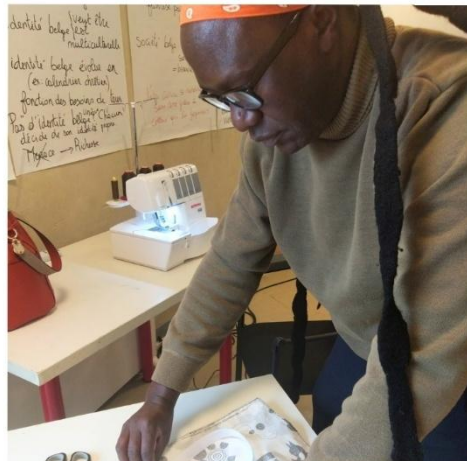
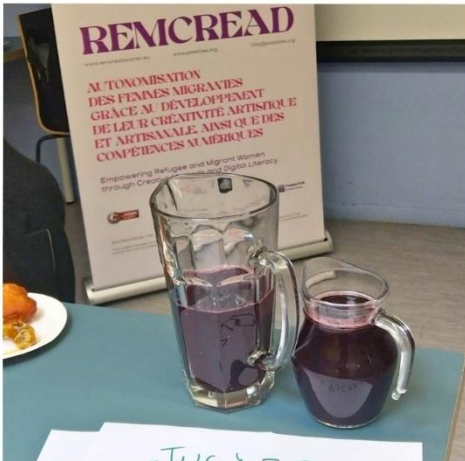
Tytuł działania	3 - Innowacyjne szycie
Wprowadzenie	Warsztaty szycia mają na celu wzmocnienie pozycji migrantek poprzez nauczenie ich umiejętności potrzebnych do naprawiania, przerabiania i

	tworzenia odzieży. Szycie jest nie tylko cenną umiejętnością praktyczną, ale także okazją do kreatywności i wyrażania siebie.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele edukacyjne	- Poznanie podstawowych technik szycia, takich jak nawlekanie igły, podstawowe ściegi (ścieg bieżący, ścieg wsteczny) i korzystanie z maszyny do szycia. - Wzrost umiejętności przerabiania i naprawiania odzieży, takich jak: obszywanie, łatanie dziur i dopasowywanie odzieży. - Zdobycie doświadczenia w tworzeniu prostych projektów krawieckich, takich jak torby, poszewki na poduszki lub podstawowe elementy odzieży.
Metody nauczania	- Filmy demonstracyjne: Krótkie filmy pokazujące różne techniki szycia są odtwarzane przed praktyczną praktyką, wzmacniając wizualny aspekt nauki. - Nauka oparta na projektach: Każdy uczestnik pracuje nad małym projektem (np. wykonanie prostej torby lub przerobienie ubrania przyniesionego z domu) podczas warsztatów. - Wspólna nauka: Uczestnicy są zachęceni do pomagania sobie nawzajem i dzielenia się wskazówkami podczas ćwiczeń, wspierając wspierające środowisko uczenia się.
Narzędzia/materiały	- Maszyny do szycia - Zestawy do szycia - w tym igły, nici w różnych kolorach, nożyczki do tkanin i taśmy miernicze. - Tkaniny i dodatki - różnorodne tkaniny do ćwiczeń i małych projektów, a także guziki, zamki błyskawiczne, ozdoby.
Opis aktywności (krok po kroku)	Pokaz podstawowych technik szycia Szycie - praktycznie Prezentacja i informacje zwrotne
Ocena działań warsztatowych	Po zakończeniu zajęć uczestniczki skorzystają z formularza Google, aby ocenić organizację logistyczną, metodologię, swój efektywny udział, a także stworzone produkty i prace.
Dodatkowe materiały	Przewodnik po szyciu dla początkujących: https://www.youtube.com/watch?v=oD_KpZm7OaM

Tytuł działania	4 - Malarska podróż
Wprowadzenie	Ten warsztat ma na celu nauczenie uczestniczek podstawowych technik malarskich i pomoc w odkrywaniu ich stylów artystycznych, wykorzystując sztukę jako środek ekspresji, relaksu i więzi z innymi.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele edukacyjne	• Poznanie podstawowych technik malarskich, w tym mieszania kolorów, posługiwania się pędzlem i różnych stylów, takich jak malarstwo abstrakcyjne, impresjonistyczne lub realistyczne. • Zrozumienie wykorzystania koloru i kompozycji do tworzenia wyrazistych dzieł sztuki, które przekazują emocje lub opowiadają historie kulturowe. • Budowanie zaufania do eksperymentowania z różnymi stylami i materiałami malarskimi, takimi jak akryle, akwarele lub pastele. • Zachęcanie do opowiadania historii kulturowych poprzez sztukę, umożliwiając uczestnikom wizualne wyrażanie swojej tożsamości i doświadczeń.
Metody nauczania	Malarstwo inspirowane historią - zachęcamy uczestników do czerpania inspiracji z osobistych wspomnień lub historii kulturowych, które wyrażą poprzez swój obraz.
Narzędzia/materiały	• Materiały malarskie: pędzle, palety, pojemniki na wodę i ściereczki do czyszczenia. • Farby - zestawy akrylowe i akwarelowe, zapewniające gamę kolorów do różnych stylów. • Płótno lub gruby papier do projektów malarskich.
Opis działania (krok po kroku)	• Wprowadzenie: 10 minut • Demonstracja technik malarskich: 1 godzina • Malowanie ręczne: 2,5 godziny • Spacer po galerii i informacja zwrotna: 20 minut
Ocena działań warsztatowych	Po zakończeniu zajęć uczestniczki skorzystają z formularza Google, aby ocenić organizację logistyczną, metodologię, swój efektywny udział, a także stworzone produkty i prace.
Dodatkowe materiały	Paint ANYTHING in just 4 Simple Steps! https://www.youtube.com/watch?v=rcfMSeilPkg

Tytuł działania	5 - Przeprojektuj i użyj ponownie
Wprowadzenie	To kreatywny i wzmacniający warsztat skupiający się na zrównoważonej modzie i budowaniu społeczności. Uczestniczki dowiedzą się, jak przeprojektować i zmienić przeznaczenie odzieży i tekstyliów przy użyciu prostych, dostępnych technik. Warsztaty rozwijają umiejętności w zakresie upcyklingu, promują świadomość ekologiczną i tworzą wspierającą przestrzeń dla migrantek, aby mogły łączyć się, dzielić historiami i budować pewność siebie poprzez twórczą ekspresję.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele edukacyjne	• Rozwijanie praktycznych umiejętności w zakresie upcyklingu i mody cyrkularnej. • Poznanie podstawowych technik przeprojektowywania i ponownego wykorzystywania odzieży, tekstyliów i plastiku, takich jak szycie ręczne, cerowanie, cięcie i kreatywne ozdabianie. • Promowanie świadomości ekologicznej - zrozumienie wpływu odpadów tekstylnych na środowisko i korzyści płynących ze zrównoważonych praktyk modowych. • Zachęcanie do twórczej ekspresji - wykorzystanie projektowania i rzemiosła jako formy wyrażania siebie, odkrywanie osobistego stylu i tożsamości kulturowej poprzez ubiór.
Innowacyjne metody nauczania	• Uczenie się przez działanie - uczestniczki aktywnie angażują się w materiały, aby ćwiczyć techniki upcyklingu w czasie rzeczywistym, przekształcając teorię w praktyczne umiejętności. • Uczenie się od siebie nawzajem - zachęcanie uczestniczek do dzielenia się wiedzą, technikami kulturowymi i kreatywnymi pomysłami sprzyja wzajemnemu uczeniu się i szacunkowi w różnych środowiskach.
Narzędzia/materiały	Stare ściereczki, plastik, farby, pędzle, narzędzia do szycia
Opis ćwiczenia (krok po kroku)	• Wprowadzenie i Icebreaker • Teoria • Aktywność praktyczna • Prezentacja prac i informacja zwrotna

Ocena aktywności warsztatowej	Refleksje uczestników na temat osobistej zmiany poprzez opowiadanie historii i dyskusję grupową.
Dodatkowe materiały	(Re)design surplus textiles and upcycle old clothing: https://www.close-the-loop.be/en/the-loop/tips-tricks/tips-tricks-detail/60/re-design-surplus-textiles-and-upcycle-old-clothing
Tytuł działania	6 - Rzadkie perły
Wprowadzenie	Warsztaty zapewniają kreatywną przestrzeń, w której kobiety ze środowisk migracyjnych spotykają się, aby projektować i ręcznie tworzyć wyjątkową biżuterię przy użyciu pereł, koralików i innych pięknych materiałów.
Przewidywany czas trwania	4 godziny
Cele szkolenia	- Nauka tworzenia bransoletek, naszyjników i innych akcesoriów przy użyciu eleganckich, ale prostych technik. - Budowanie pewności siebie, dzielenie się doświadczeniami i łączenie różnych kultur w ciepłym, wspierającym środowisku.
Metody nauczania	Opowiadanie historii poprzez biżuterię. Uczestniczki są zachęcane do projektowania elementów, które odzwierciedlają osobiste historie, dziedzictwo kulturowe lub znaczące symbole - zmieniając każdą bransoletkę lub naszyjnik w narrację do noszenia.
Narzędzia/materiały	Perły, różne koraliki, elastyczny sznurek, drut do beadingu, koraliki zaciskane, kółeczka do beadingu, szczypce do beadingu, nożyczki.
Opis aktywności	- Wprowadzenie i Icebreaker - Demonstracja - Praktyczne działania - Prezentacja i informacja zwrotna
Ocena działań warsztatowych	Warsztat będzie wykorzystywał ocenę jakościową, zadając pytania takie jak: Co najbardziej podobało ci się w warsztatach? Jakich nowych umiejętności się nauczyłeś? Czy czułeś się komfortowo i czułeś wsparcie podczas sesji? Co byś zmienił lub dodał w przyszłości? Czy chciałbyś kontynuować tworzenie biżuterii lub ponownie wziąć udział w podobnych warsztatach?
Dodatkowe materiały	https://www.perlesandco.co.uk/tutorials/f231-diy-jewelry-ideas-tutos-bracelets.html



3.6 PRZEGLĄD PROGRAMU OPRACOWANEGO PRZEZ CTAO (CYPR)

Tytuł działania	Program wsparcia imigrantek w zdobywaniu umiejętności na rzecz niezależności i integracji społecznej poprzez kreatywność i umiejętności cyfrowe.
Wprowadzenie	Projekt ma na celu wzmocnienie pozycji kobiet, w szczególności migrantek i uchodźczyń, poprzez zwiększenie ich umiejętności dzięki kreatywnym działaniom i kompetencjom cyfrowym. Aby osiągnąć ten cel, przeprowadzono serię warsztatów integrujących kreatywne przedsięwzięcia z wykorzystaniem technologii cyfrowych. Warsztaty te zostały zaprojektowane tak, aby zapewnić uczestniczkom cenne umiejętności i rozwijać wspierającą się społeczność. Warsztaty odbywały się zgodnie z metodologią Study Circle (kręgów uczących się), zachęcając uczestniczki do określenia ostatecznych tematów i obszarów rozwoju, które je interesują. Łącznie przeprowadzono siedem warsztatów, obejmujących połączenie kreatywnych działań, zwiększania kompetencji cyfrowych i integracji technologii cyfrowych.
Przewidywany czas trwania	7 warsztatów po 4 godziny
Cele nauczania	Cel ogólny: Pomoc imigrantkom w doskonaleniu umiejętności osobistych, cyfrowych, komunikacyjnych i twórczych. Cele szczegółowe: • Rozwijanie umiejętności cyfrowych w celu bezpiecznego i skutecznego poruszania się po Internecie i mediach społecznościowych. • Rozwijanie poczucia własnej wartości i pewności siebie poprzez angażujące zajęcia kreatywne, takie jak rękodzieło, fotografia, makijaż i zdobienie paznokci. • Zachęcanie do integracji społecznej i ułatwianie nawiązywania kontaktów między uczestnikami. • Celebrowanie i zachowanie tożsamości kulturowej poprzez tworzenie dzieł sztuki odzwierciedlających unikalne tradycje uczestników. • Wzmocnienie niezależności osób poprzez rozwijanie nowych umiejętności i promowanie samodzielności.

Metody nauczania	Stosowaliśmy metodologię Study Circles zainspirowaną przez innych partnerów programu. Główne zasady metody Study Circles obejmują: • Każdy uczestnik dzieli się wiedzą i doświadczeniem. • Uczestnicy są zarówno uczniami, jak i nauczycielami. • Małe grupy spotykają się regularnie, aby zgłębiać interesujące ich tematy. • Lider grupy jest wybierany przez uczestników. • Grupa wspólnie ustala cel i zasady spotkania. • Każdy członek jest odpowiedzialny za osiągnięcie celów grupy. • Facylitator wspiera grupę, reprezentując instytucję organizującą. Zorganizowaliśmy serię siedmiu angażujących warsztatów rozwojowych zaprojektowanych w celu wspierania kreatywności przy jednoczesnej integracji technologii cyfrowych. Każdy warsztat obejmował różnorodne interaktywne działania, które zachęcały uczestniczki do kreatywnego myślenia i współpracy. Tematy warsztatów były oparte na potrzebach i zainteresowaniach uczestniczek, zdiagnozowanych podczas grupy fokusowej. Takie podejście zapewniło, że każda z uczestniczek podniosła swoje umiejętności w sposób, który może mieć zastosowanie w życiu osobistym lub zawodowym. Czas trwania każdego spotkania: 4 godz. Okres wdrożenia: Październik 2024 - styczeń 2025.
Narzędzia/ materiały	W zależności od charakteru danego warsztatu: • Przedmioty do decoupage'u (drewniane pudełka, tace, szklane słoiki itp.) / Papierowe wycinanki, serwetki lub tkaniny / Klej do decoupage'u / Nożyczki, pędzle i lakier do wykończenia • Szydełka w różnych rozmiarach / Przędza w różnych kolorach i fakturach / Markery do ściegów / Wzory lub pomysły na projekty • Smartfony / Statywy / Sprzęt oświetleniowy (do kontrolowanych sesji w pomieszczeniach) / Reflektory / Rekwizyty fotograficzne (do sesji portretowych) / Komputery lub tablety do przeglądania i edycji zdjęć • Podkład, korektor i puder w różnych odcieniach / Palety różów, bronzarów i rozświetlaczy / Palety cieni do powiek w różnych kolorach / Kredki do oczu, płynne konturówki i tusze do rzęs / szminki, konturówki i błyszczki / Pędzle, gąbki i inne narzędzia do

	aplikacji / Środki oczyszczające, nawilżające i podkłady do pielęgnacji skóry / Chusteczki do demakijażu • Lakiery do paznokci (podkładowe, nawierzchniowe i w różnych kolorach) / Pędzle do zdobienia paznokci, narzędzia do kropkowania i taśma do pasków / Szablony i stemple do paznokci / Brokat, cyrkonie i inne elementy dekoracyjne / Pilniki do paznokci, polerki i cążki do skórek / Zmywacz do paznokci i płatki kosmetyczne / Balsam nawilżający do rąk do pielęgnacji po aplikacji • Laptopy, tablety lub smartfony umożliwiające dostęp do platform mediów społecznościowych i narzędzi do tworzenia treści / Dostęp do bezpłatnych narzędzi do projektowania, takich jak Canva lub Adobe Express / Przykłady udanych kampanii w mediach społecznościowych do analizy / Arkusze robocze do planowania i strategicznego opracowywania pomysłów na treści • Sznurki do makramy (lina bawełniana, juta, konopie, sznurek nylonowy) o różnych grubościach i kolorach / klej do tkanin i klej / grzebień i pędzle do tworzenia frędzli / haczyki i klipsy
Opis działania	Warsztat 1: Chwyć chwile: Opanowanie sztuki fotografowania Cele: Podczas tego warsztatu uczestniczki zostały wprowadzone w podstawy fotografii. Dowiedziały się o technicznych aspektach korzystania z aparatu w smartfonie i poznały artystyczną stronę wizualnego opowiadania historii. Uczestniczki dowiedziały się, jak manipulować oświetleniem, kompozycją i ustawieniami aparatu, aby uchwycić atrakcyjne obrazy, które przekazują emocje, opowiadają historie lub dokumentują ważne momenty. Pod koniec warsztatów powstały kolekcje zdjęć odzwierciedlających nowe umiejętności i wizję artystyczną osób uczestniczących. Krok po kroku: • Uczestniczki miały czas na eksperymentowanie z ustawieniami aparatu i naukę poprzez robienie zdjęć w różnych warunkach oświetleniowych i środowiskach. • Grupa pracowała na zewnątrz podczas sesji praktycznej, podczas której uczestniczki wykorzystały swoje umiejętności w rzeczywistych warunkach. • Uczestniczki prezentowały swoje prace i otrzymywały konstruktywne informacje zwrotne, promując ducha współpracy i zaangażowanie.

	• Uczestniczki zostały zachęczone do stworzenia serii zdjęć opartych na osobistej narracji lub temacie. Warsztat 2: Nieskazitelna twarz: Opanowanie sztuki makijażu Cele: Podczas tego warsztatu uczestniczki nauczyły się podstawowych technik nakładania makijażu, obejmujących wszystko, od przygotowania skóry do zaawansowanego makijażu. Poznały różne produkty i narzędzia, dowiedziały się jak dobrać odpowiednie odcienie do odcienia skóry i jak podkreślić swoje naturalne piękno. Dzięki praktycznemu doświadczeniu uczestniczki mogły stworzyć wszechstronne stylizacje odpowiednie na co dzień lub na specjalne okazje. Krok po kroku: • Prowadzący demonstrował na żywo różne techniki makijażu, omawiając każdy krok. • Uczestniczki wykonywały makijaż krok po kroku, zdobywając doświadczenie w czasie rzeczywistym i zwiększając swoje umiejętności. • Uczestniczki otrzymały indywidualne porady, które pomogły im wybrać odpowiednie odcienie i produkty dostosowane do rodzaju i odcienia skóry. • Uczestniczki pracowały w parach, aby ćwiczyć swoje umiejętności, udzielając sobie nawzajem informacji zwrotnych i zachęt. Warsztat 3: Mistrzostwo w zdobieniu paznokci: Tworzenie pięknych wzorów. Cele: Podczas tego warsztatu uczestniczki poznały podstawy malowania i zdobienia paznokci. Zostały wprowadzone w różne techniki tworzenia pięknych i profesjonalnie wyglądających wzorów. Sesja obejmowała właściwą pielęgnację paznokci, techniki aplikacji i narzędzia do tworzenia skomplikowanych wzorów. Pod koniec warsztatów uczestniczki rozwinęły umiejętności zdobienia paznokci i były w stanie tworzyć proste oraz zaawansowane stylizacje odpowiednie na każdą okazję. Krok po kroku: • Instruktor prowadził pokazy na żywo, omawiając każdy krok malowania paznokci i technik artystycznych.
--	--

	• Uczestniczki podążały za każdym krokiem, ćwicząc na swoich paznokciach lub kółkach do paznokci, aby zyskać pewność siebie i poprawić swoje umiejętności. • Uczestnicy zachęcano do projektowania zdobienia paznokci w oparciu o motywy sezonowe, osobiste historie lub ulubione kolory. • Uczestniczki pracowały w parach, aby ćwiczyć projekty i otrzymywali konstruktywne informacje zwrotne, promując wspólne i wspierające środowisko uczenia się. Warsztat 4: Mistrzostwo w mediach społecznościowych: Budowanie angażującej obecności online Cele: Podczas warsztatów uczestniczki zapoznały się z podstawami zarządzania mediami społecznościowymi i tworzenia treści. Nabyły umiejętności niezbędne do rozpoczęcia i utrzymania angażującej obecności online. Warsztaty obejmowały efektywne wykorzystanie różnych platform mediów społecznościowych, zrozumienie strategii dotyczących treści i poznanie narzędzi analitycznych. Pod koniec warsztatów uczestniczki zdobyły umiejętność tworzenia angażujących postów, interakcji z odbiorcami i analizowania wskaźników wydajności w celu ulepszenia swoich strategii w mediach społecznościowych. Krok po kroku: • Instruktor przedstawił różne platformy mediów społecznościowych, podkreślając kluczowe funkcje i najlepsze praktyki. • Uczestniczki tworzyły przykładowe posty w mediach społecznościowych za pomocą narzędzi takich jak Canva i eksperymentowały z technikami storytellingu. • Uczestniczki analizowały udane kampanie w mediach społecznościowych i dyskutowali o tym, co sprawiło, że były one skuteczne, stosując te spostrzeżenia do własnej strategii. • Uczestniczki pracowały w zespołach nad opracowaniem strategii mediów społecznościowych, zachęcając do współpracy i dzielenia się pomysłami. Warsztat 5: Kreatywne dekoracje szydełkowe: Tworzenie z włóczki Cele:
--	---

	Podczas tego warsztatu uczestniczki uczyły się sztuki szydełkowania, używając przędzy i szydełek do tworzenia różnych przedmiotów, takich jak szaliki, podstawki lub małe torby. Ta praktyczna aktywność zachęcała do kreatywności, cierpliwości i rozwijania umiejętności, jednocześnie wprowadzając uczestniczki w uspokajające i satysfakcjonujące rękodzieło - szydełkowanie. Krok po kroku: • Uczestniczki poznały podstawowe ściegi szydełkowe: łańcuszek, szydełko pojedyncze i podwójne. • Uczestnicy wybierały włóczkę i decydowały o projekcie, takim jak szalik, podkładka lub małe akcesorium. • Uczestniczki zaczęły od wykonania łańcuszka podstawowego, a następnie przeszły do bardziej zaawansowanych ściegów w oparciu o wybrany projekt. • Dzięki wskazówkom moderatora stworzyły własne projekty. • Po ukończeniu projektów, zaprezentowały je grupie w celu uzyskania opinii. • W trakcie tego procesu zaangażowały się w dyskusje na temat tego, w jaki sposób szydełkowanie może być wykorzystywane do relaksu i łagodzenia stresu. Warsztat 6: Kreacje decoupage: Personalizacja przedmiotów codziennego użytku Cele: Warsztaty te pomogły uczestniczkom w opanowaniu sztuki decoupage, umożliwiając im przekształcenie przedmiotów codziennego użytku w spersonalizowane, jedyne w swoim rodzaju dzieła przy użyciu wycinanek, tkanin i dekoracyjnych ozdób. Dzięki tym praktycznym zajęciom uczestniczki rozwijały swoją kreatywność, doskonaliły dbałość o szczegóły i odkrywały artystyczną ekspresję, jednocześnie tworząc zarówno piękne, jak i funkcjonalne dzieła. Krok po kroku: • Zapoznanie się z techniką decoupage i jego bogatą historią. • Własnoręczny wybór przedmiotu do personalizacji oraz asortymentu materiałów, takich jak papier, serwetki lub tkaniny. • Wycięcie pożądanych wzorów i pomysłowe ułożenie ich na wybranym przedmiocie. • Precyzyjne nałożenie kleju do decoupage na powierzchnię, a następnie dekoracji..
--	---

	• Usunięcie pęcherzyków powietrza i zmarszczek, umożliwiając bezproblemowe wyschnięcie kleju. • Nałożenie nieskazitelnej warstwy lakieru w celu uszczelnienia i zabezpieczenia projektu. • Prezentacja ukończonego dzieła grupie w celu uzyskania wnikliwych informacji zwrotnych i angażujących dyskusji. Warsztat 7: Kreacje z makramy Cele: Warsztaty wzmocniły pozycję uczestniczek, rozwijając ich praktyczne umiejętności rękodzielnicze poprzez tradycyjną sztukę makramy. Zajęcia pobudzały kreatywność, sprzyjały artystycznej ekspresji oraz wzmacniały poczucie własnej wartości i pewność siebie dzięki zdobywaniu nowych kompetencji twórczych. Dodatkowo wspierały nawiązywanie relacji, skuteczną komunikację i współpracę w przyjaznym, angażującym środowisku edukacyjnym. Krok po kroku: • Uczestniczki poznały historię i znaczenie makramy zarówno jako sztuki, jak i rzemiosła. • Moderator nauczył podstawowych i zaawansowanych węzłów makramy. • Uczestniczki ćwiczyły węzły i uczyły się poprzez ćwiczenia praktyczne. • Wybierały projekty oparte na ich poziomie umiejętności i zainteresowaniach. • Prowadzący zapewniaли wsparcie i pomysły na dodanie elementów kulturowych do ich projektów. • Uczestniczki pracowały indywidualnie lub w małych grupach, oferując wsparcie i informacje zwrotne. • Dyskutowały o osobistym znaczeniu rękodziela i przyszłych zastosowaniach swoich umiejętności. • Po ukończeniu projektów, prezentowały je grupie, zbierając informacje zwrotne.
Ocena działań warsztatowych	Kwestionariusz oceny dla każdego warsztatu

Dodatkowe materiały	https://photographytips.com https://www.exposureguide.com https://www.youtube.com/watch?v=CD5GV8tbfJo https://www.youtube.com/watch?v=jnqVp8WNgRY https://www.ipsy.com/blog/makeup-for-beginners https://int.eucerin.com/about-skin/basic-skin-knowledge/skin-types https://www.youtube.com/watch?v=M77ylsZe-Eg https://www.youtube.com/watch?v=gkkmHizG2As https://www.wikihow.com/Care-for-Your-Nails https://www.masonanthony.com/mastering-nail-art-from-basics-to-advanced-techniques/ https://www.youtube.com/watch?v=Ne-bND7lgjo https://www.youtube.com/shorts/1lCw4byrldk https://www.agorapulse.com/blog/social-media-marketing-101/ https://sachsmarketinggroup.com/how-to-create-engaging-posts-for-social-media/ https://www.youtube.com/watch?v=aEsWltLmPfc https://www.youtube.com/watch?v=iD1jJMz9zOs https://greatsenioryears.com/the-origins-of-knitting-and-crocheting-a-deep-dive-into-the-history-of-two-timeless-crafts/ https://lovableloops.com/history-of-crochet/ https://www.youtube.com/watch?v=dHgbptcqziM https://www.youtube.com/watch?v=yG3E44jsstY https://www.decoupage.org/home/history-of-decoupage https://store.homeschoolinthewoods.com/blogs/words-from-the-woods/the-history-of-decoupage https://www.youtube.com/watch?v=GFEHGTAwbM https://www.youtube.com/watch?v=rdZivg4b9k4 https://www.youtube.com/watch?v=eOczXVaVNtM https://www.youtube.com/watch?v=4T7ekKKVbKU https://www.youtube.com/watch?v=nwGeXiJK7sM https://www.youtube.com/watch?v=ihv8O1qLmMk
---------------------	--



4. REKOMENDACJE DLA TRENERÓW I ORGANIZACJI

W oparciu o badania grup fokusowych i przetestowane programy rozwojowe, partnerzy projektu REMCREAD przygotowali rekomendacje dla organizacji i trenerów pracujących z migrantkami i uchodźczyniami. Poniższe wskazówki prezentują skuteczne metody angażowania uczestniczek, budowania ich kompetencji i wspierania integracji poprzez twórczą ekspresję i rozwój umiejętności cyfrowych.

1. Projektowanie działań w oparciu o rzeczywiste potrzeby uczestników

Każda organizacja partnerska rozpoczęła od oceny potrzeb z wykorzystaniem grup fokusowych. Kluczowe ustalenia ujawniły, że

- najpilniejsze potrzeby imigrantek i uchodźczyń obejmują: bezpieczeństwo, naukę języków, zatrudnienie i stabilność prawną,
- potrzeby związane z rozwojem obejmują umiejętności cyfrowe, znajomość lokalnego języka, kreatywność i więzi społeczne,
- uczestniczki uznają za ważną możliwość wyrażenia siebie i podzielenia się swoimi historiami.

Rekomendacje:

Przed opracowaniem programu rozwojowego należy przeprowadzić partycypacyjną ocenę potrzeb z grupą docelową, np. przy użyciu grup fokusowych, otwartych kwestionariuszy lub prostych gier diagnostycznych. Należy wziąć pod uwagę różnorodność w grupie, w tym wiek, status prawny, wykształcenie, umiejętności językowe i wcześniejsze doświadczenia.

2. Łączenie kreatywnych działań z rozwojem umiejętności cyfrowych

Wszystkie programy partnerskie łączyły zajęcia artystyczne i praktyczne z edukacją cyfrową - np. fotografią mobilną, blogowaniem, promowaniem rękodzieła online lub edycją wideo.

Rekomendacje:

Planując kreatywne warsztaty (np. szycia, gotowania, rękodzieła), warto uwzględnić komponent cyfrowy, gdyż jest to naturalny sposób na podnoszenie kompetencji cyfrowych uczestników.

Przykłady:

- Fotografowanie i udostępnianie fotografii online,
- Tworzenie cyfrowego portfolio,
- Nauka podstawowej obsługi smartfona lub aplikacji (np. Canva, Instagram, WhatsApp),
- Wprowadzenie narzędzi e-marketingu i autopromocji.

3. Wykorzystanie metod opartych na współpracy rówieśniczej i uczeniu się we współdziałaniu

Programy wykorzystujące kręgi uczące się lub kręgi kobiet wykazują, że ludzie najlepiej uczą się od siebie nawzajem. Wspólne tworzenie, gotowanie lub opowiadanie historii stało się przestrzenią do praktyki językowej, wymiany doświadczeń i wsparcia emocjonalnego.

Rekomendacje:

Tworzenie ram edukacyjnych, w których:

- Uczestnicy przyjmują aktywne role mentorów rówieśniczych lub liderów warsztatów,
- Grupa współdecyduje o tematach i metodach,
- Zapewniona jest bezpieczna i przyjazna przestrzeń do opowiadania historii i dzielenia się doświadczeniami.

4. Wzmocnienie pozycji uczestniczek i zwiększenie ich widoczności

Udział w warsztatach często pomagał kobietom odbudować pewność siebie i poczuć się widocznymi w społeczeństwie. Było to wspierane przez inicjatywy takie jak wystawy, lokalne wydarzenia, prezentacje online, krótkie filmy i cyfrowe opowiadanie historii.

Rekomendacje:

Warto włączyć do programów rozwojowych działania, które przynoszą widoczne rezultaty, takie jak wystawy, filmy, strony internetowe lub wydarzenia - celebrowanie osiągnięć uczestników i zapewnienie im możliwości zaprezentowania swojej pracy lokalnej społeczności.

5. Dostosowanie organizacji szkoleń do realiów uczestników

Wiele kobiet zmagają się ze zmęczeniem, stresem emocjonalnym, obowiązkami rodzinnymi, ograniczoną mobilnością i brakiem dostępu do urządzeń cyfrowych lub Internetu.

Rekomendacje:

- Planowanie warsztatów w dogodnych terminach i dostępnych miejscach,
- Zapewnienie materiałów, dostępu do Internetu i urządzeń cyfrowych, jeśli to możliwe,
- Używanie krótkich, modułowych form z prostym językiem i instrukcjami wizualnymi,
- W razie potrzeby zapewnienie wsparcia w zakresie tłumaczeń, opieki nad dziećmi, mentoringu i transportu.

6. Budowanie współpracy międzysektorowej i sieci wsparcia

Najsukuteczniejsze programy nie tylko oferowały warsztaty, ale także sprzyjały nawiązywaniu kontaktów między uczestnikami i szerszą społecznością. Było to możliwe dzięki współpracy z lokalnymi instytucjami, artystami, edukatorami i służbami społecznymi.

Rekomendacje:

- Zaangażowanie ekspertów zewnętrznych (np. artystów, rzemieślników, blogerów, nauczycieli),
- Budowanie sieci wsparcia wokół uczestników - grup sąsiedzkich, lokalnych punktów informacyjnych, spółdzielni itp,
- Angażowanie uczestników w działania społeczne lub międzypokoleniowe, które budują więzi z lokalną społecznością.

5. PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK

Nazwa organizacji zgłaszającej	Fundacja dla Somalii (Fundacja na rzecz Migrantów Dobry Start im. A.G.Farah)
Nazwa dobrej praktyki	Warsztaty arteterapii oraz wsparcie kulturalne i psychospołeczne dla migrantek i uchodźców
Rodzaj dobrej praktyki	Ukraiński projekt reagowania: warsztaty arteterapii, zajęcia na świeżym powietrzu oraz wsparcie kulturalne i psychospołeczne. Finansowany przez organizację AMNA.
Opis	Podczas projektu 2023 przeprowadziliśmy dwa rodzaje działań. Były to Warsztaty Arteterapii oraz Wsparcie Kulturalne i Psychospołeczne. Zostały one przeprowadzone w kilku wybranych ośrodkach dla uchodźców z Ukrainy i spoza Ukrainy, m.in. w Domu Matki na warszawskiej Białołęce, Punkcie Recepcyjnym Etoh w Warszawie oraz w Ośrodku dla Uchodźców w Dębaku pod Warszawą. Oprócz Ukraińców w naszym programie wzięli udział obywatele Afganistanu, Etiopii, Rumunii, Armenii, Iranu, Iraku, Somalii, Turcji, Ugandy, Rosji, Bułgarii, Kamerunu, Syrii, Tadżykistanu, Białorusi i Pakistanu. W warsztatach i sesjach uczestniczyli ludzie, głównie kobiety z dziećmi z różnych krajów i różnych środowisk społeczno-religijnych. Głównym celem warsztatów było zaoferowanie długoterminowych sesji terapii sztuką i rękodziełem osobom przebywającym w Polsce z powodu migracji i przesiedleń. Dzięki poznaniu ludzi podczas sesji arteterapeutycznych możliwe było zapewnienie dalszego wsparcia społecznego i pomocy wielokulturowej, np. psychospołecznego wsparcia indywidualnego i grupowego; • Wyjaśnianie potrzeb uczestników warsztatów; • Prowadzenie konsultacji w kwestiach ogólnospołecznych, w tym legalizacji pobytu cudzoziemców w Polsce, ich integracji ze społeczeństwem oraz nauki języka polskiego;

	• Kierowanie kobiet do niezbędnych specjalistów (prawników, psychologów, doradców zawodowych itp.); • Pomoc w tłumaczeniu dokumentów lub rozmów telefonicznych itp. w załatwianiu spraw w offices, in writing or completing applications. Wszystkim zajęciom (np. warsztatom rękodzielniczym i kulinarnym) podnoszącym poziom i umożliwiającym integrację ze społeczeństwem towarzyszyły rozmowy (zarówno grupowe, jak i indywidualne) i odbywały się z nastawieniem na: a. Podejście oparte na wartościach b. Podejście oparte na tożsamości c. Podejście oparte na wsparciu grupy d. Podejście wrażliwe na traumę. Warsztaty gotowania, prezentacje gry na instrumentach, a także gry i pokazy kulturalne i artystyczne oraz czytanie bajek były kluczowe dla tworzenia więzi i budowania zaufania między trenerami a beneficjentami, a także w grupie uczestników. Zorganizowaliśmy również zajęcia na świeżym powietrzu, takie jak sadzenie warzyw i wizyta w zoo w Warszawie. Ponieważ w warsztatach uczestniczyły osoby z różnych krajów i środowisk, naszym celem była integracja i wzajemna nauka. Pokazanie im, że jesteśmy dla nich w tym trudnym czasie i zapewniamy wsparcie. Było to ważne dla poprawy zdrowia psychicznego.
Korzyści dla osób z mniejszymi szansami.	Korzyści bezpośrednie i pośrednie: • Poprawa umiejętności uchodźczyń/migrantek, dziewcząt i dzieci, • Skupienie się na potrzebach osobistych i zdrowiu psychicznym, • Zwiększenie poziomu i umożliwienie integracji ze społeczeństwem, • Wspieranie osób znajdujących się w trudnej sytuacji, • Efektywne organizowanie czasu wolnego. W naszym projekcie uczestniczyła młodzież z mniejszymi szansami, np. osoby z niepełnosprawnościami: dziecko z wadami kręgosłupa, dziecko z wadami wzroku, dorośli z cukrzycą, nastolatek z chorobą neurologiczną, dzieci i kobiety z zaburzeniami psychicznymi, zwłaszcza - z traumą wojenną. Działania, warsztaty i zajęcia, a także nowe metody mądrego wsparcia, konkretna wiedza i dobre praktyki były promowane i powielane także w innych projektach. Wykorzystaliśmy m.in. przykładowe zadania na

	początku lub na końcu warsztatów (check-in i check-out), koncepcje i podstawy teoretyczne, które poznaliśmy podczas szkoleń lub spotkań grupowych (wykorzystanie narracji i storytellingu czy umiejętności radzenia sobie ze stresem) czy ćwiczenia poprawiające samopoczucie (duchowe i cielesne), które były niezwykle ważne. Na uwagę zasługuje również podejście trenerów do beneficjentów, charakteryzujące się zrozumieniem kulturowym, uważnością i empatią.
Obszar działania	Wsparcie humanitarne
Dodatkowe linki i zasoby	Projekt Ukrainian Response - AMNA - Fundacja Migrantów "Dobry Start" (fds.org.pl)

Nazwa organizacji zgłaszającej	Fundacja dla Somalii (Fundacja na rzecz Migrantów Dobry Start im. A.G.Farah)
Nazwa dobrej praktyki	"Włącz nas lokalnie: Kierunek - społeczność" , inicjatywa mająca na celu wzmocnienie polityk i działań opartych na badaniach w kwestiach dotyczących grup mniejszościowych w Polsce.
Rodzaj dobrej praktyki	Projekt dla grup mniejszościowych
Opis	Projekt ten był inicjatywą realizowaną oddolnie i skierowaną do docelowych grup mniejszościowych w Polsce. Nasza organizacja wiele lat temu przyjęła partycypacyjny model rozwoju, który angażuje grupy mniejszościowe w różne projekty społeczne w Polsce. Grupa docelowa: wszystkie mniejszości w Polsce. Płeć: integracyjne podejście do wszystkich płci Wyniki projektu są ostatecznymi celami programu: • Kampanie uświadamiające na temat grup mniejszościowych i ich praw • Kampania uświadamiająca w mediach społecznościowych poprzez cyfrowe opowiadanie historii • Comiesięczne szkolenia w zakresie świadomości kulturowej dla grup mniejszościowych

	• Wsparcie dla organizacji i inicjatyw kierowanych przez mniejszości • Mini-Raport na temat rekomendacji politycznych dotyczących praw mniejszości w Polsce Czas trwania projektu: Od marca 2023 r. do listopada 2023 r. Projekt był wspierany i finansowany przez Minority Rights Group i Unię Europejską
Korzyści dla osób z mniejszymi szansami	Korzyści bezpośrednie i pośrednie: 1. Wsparcie organizacji i inicjatyw kierowanych przez mniejszości, które umożliwiają społecznościom mniejszościowym inicjowanie dyskursu publicznego na poziomie oddolnym w Polsce, np. poprzez inicjatywy kulturalne, takie jak gotowanie i występy muzyczne. 2. Przeciwdziałanie dyskryminacji i marginalizacji grup mniejszościowych w Polsce poprzez wzmocnienie zdolności i poczucia tożsamości tych społeczności etnicznych do uczestnictwa w działaniach obywatelskich w społeczeństwie polskim za pomocą różnych strategii. 3. Aby podnieść świadomość na temat grup mniejszościowych i ich praw w Polsce poprzez inicjatywy prowadzone przez społeczność w szkołach, projekt ten edukował społeczeństwo na temat historii i doświadczeń grup mniejszościowych w Polsce, pomagając podważyć negatywne stereotypy oraz promować zrozumienie i akceptację. Projekt koncentrował się na inicjatywach mających na celu działania międzykulturowe w szkołach i kampaniach na rzecz świadomości społecznej z udziałem kluczowych interesariuszy i innych grup mniejszościowych. Uczestnicząc w działaniach kampanii, byliśmy w stanie zachować własną tożsamość, tradycje, zwyczaje, kulturę i język w naszych grupach. 4. Promowanie pozytywnych przekazów komunikacyjnych na temat praw mniejszości w Polsce poprzez kampanie uświadamiające w mediach społecznościowych, poruszające kwestie takie jak dyskryminacja i wykluczenie społeczne oraz promujące różnorodność. Działanie to służyło również poszanowaniu i ochronie statusu informacyjnego osób należących do mniejszości - prawa do informacji, dostępu do mediów i wolności tworzenia własnej narracji wolnej od stereotypów.
Obszar działania	Inicjatywy kulturalne, Umiejętności cyfrowe, Wsparcie humanitarne



Dodatkowe łącza i zasoby	‘Engage Us Locally: Community-led. - Fundacja dla Somalii
--------------------------	---

Nazwa organizacji zgłaszającej	Fundacja PCKK Edukacja i Rozwój
Nazwa dobrej praktyki	Polska dla początkujących i zaawansowanych - podaj dalej! Konwersacje osób 60+ i osób z doświadczeniem migracyjnym lub uchodźczym
Rodzaj dobrej praktyki	projekt
Opis	Projekt "Polska dla początkujących i zaawansowanych - podaj dalej" to inicjatywa edukacyjna mająca na celu integrację osób 60+ z osobami z doświadczeniem migracyjnym i uchodźczym. Poprzez rozmowy w języku polskim, prowadzone w modelu jeden na jeden, projekt wspierał procesy adaptacyjne migrantów i uchodźców oraz aktywizował społecznie seniorów. Został on zrealizowany dzięki współpracy Towarzystwa Inicjatyw Twórczych "ę" i Fundacji Polskie Forum Migracyjne, a zaangażowało się w niego 11 organizacji z całej Polski, w tym Fundacja PCKK Edukacja i Rozwój. Do tej pory projekt zgromadził 121 par konwersacyjnych, umożliwiając uczestnikom nie tylko naukę języka, ale także budowanie relacji międzykulturowych, przełamywanie stereotypów i rozwijanie empatii. Metodologia obejmowała szeroko zakrojoną promocję, rekrutację wolontariuszy i uczestników, szkolenie wprowadzające, a także bieżące wsparcie i ewaluację. Dzięki lokalnej współpracy projekt stał się inspiracją dla innych instytucji, które mogą realizować podobne działania na swoim terenie.
Korzyści dla kobiet z mniejszymi szansami.	Kobietom z doświadczeniem migracyjnym i uchodźczym projekt oferuje realne wsparcie w procesie integracji społecznej. Rozmowy w języku polskim pomagają im przełamać bariery językowe, co ułatwia codzienne funkcjonowanie, dostęp do usług, edukacji, rynku pracy i uczestnictwo w życiu lokalnych społeczności.

	Dzięki udziałowi w projekcie kobiety te zyskują przestrzeń do wyrażania siebie, rozwijania swoich kompetencji i budowania poczucia własnej wartości. Spotkania z polskojęzycznymi wolontariuszami są okazją do wzajemnego poznawania kultur, co zmniejsza uprzedzenia i sprzyja budowaniu integracyjnego środowiska. Uczestnictwo ma również działanie terapeutyczne - zapewnia poczucie przynależności, bezpieczeństwa i akceptacji, co jest szczególnie ważne dla kobiet z trudnymi doświadczeniami migracyjnymi.
Obszar działania	Edukacja językowa i międzykulturowa, budowanie relacji
Dodatkowe uwagi	Fundacja PCKK współpracowała z 12 duetami konwersacyjnymi, spotykającymi się regularnie co tydzień przez okres 10 miesięcy.
Dodatkowe linki i zasoby	https://e.org.pl/projekty/polska-dla-poczatkujacych-i-zaawansowanych/

Nazwa organizacji zgłaszającej	Fundacja PCKK Edukacja i Rozwój
Nazwa dobrej praktyki	Polski Klub Konwersacyjny "Czeremcha"
Rodzaj dobrej praktyki	projekt
Opis	Polski Klub Konwersacyjny "Czeremcha" działający przy Książnicy Karkonoskiej w Jeleniej Górze to inicjatywa wolontariacka wspierająca ukraińskie uchodźczynie i migrantki w nauce języka polskiego i integracji społecznej. Program trwał od listopada 2022 r. do marca 2024 r. i obejmował cotygodniowe godzinne zajęcia konwersacyjne w swobodnej, klubowej atmosferze, odbywające się w przytulnym wnętrzu biblioteki, z dostępem do kuchni, kawy, herbaty i przekąsek. Począwszy od kwietnia 2024 r., program został wzbogacony o spacer z przewodnikiem, które odbywały się co dwa tygodnie, umożliwiając uczestnikom odkrywanie lokalnych atrakcji i piękna okolicy.

	Podczas zajęć wykorzystano trzy główne techniki edukacyjne: 1. Storytelling - omawianie legend i mitów z Polski i Ukrainy, co sprzyja refleksji nad wartościami, nadziejami i lękami. 2. „Mantle of the Expert” – technika dramowa, w której uczestnicy wcielają się w role ekspertów, co wzmacnia ich pewność siebie. 3. Stawianie problemów - analiza rzeczywistych problemów z elementami pedagogiki krytycznej, która inspirowe do poszukiwania rozwiązań. Inicjatywa zawierała również elementy świętowania, takie jak urodziny i spotkania świąteczne, co sprzyja budowaniu społeczności.
Korzyści dla kobiet z mniejszymi szansami.	Projekt Polski Klub Konwersacyjny "Czeremcha" oferuje ukraińskim uchodźczyniom i imigrantkom wsparcie w wielu obszarach: • Rozwój językowy: Uczestnicy zdobywają praktyczne umiejętności komunikacyjne w języku polskim, co ułatwia im codzienne życie, pracę i kontakty społeczne. • Integracja społeczna: Poprzez wspólne zajęcia i spacerki budują sieć przyjaznych relacji, co przeciwdziała izolacji i sprzyja poczuciu przynależności do lokalnej społeczności. • Wzrost pewności siebie: Techniki edukacyjne, takie jak opowiadanie historii i Płaszcz Eksperta („Mantle of the Expert”), podkreślają ich kompetencje i potencjał, budując wiarę w siebie i swoje umiejętności. • Kultura i wartości: Zajęcia umożliwiają wymianę międzykulturową, pomagając uczestnikom lepiej zrozumieć polską kulturę, jednocześnie dzieląc się własnymi tradycjami i doświadczeniami.
Obszar działania	Edukacja językowa i międzykulturowa, budowanie relacji

Nazwa organizacji zgłaszającej	CPIA Nelson Mandela Palermo
Nazwa dobrej praktyki	Sartoria SOCIALE (krawiectwo społeczne) Palermo, Via Alfredo Casella 22.

Rodzaj dobrej praktyki	Sklep z używaną odzieżą i miejsce pracy zarządzane przez spółdzielnię, która od początku angażowała migrantki. Od 2017 r. siedziba i magazyn spółdzielni mieszczą się w magazynie skonfiskowanym wcześniej mafii. Konfiskata miała miejsce w 1998 roku. Magazyn był zamknięty przez ponad 15 lat, zanim stał się siedzibą mobilnego sklepu.
Opis	Sartoria Sociale produkuje zrównoważoną odzież i akcesoria w Palermo. Łączy w sobie sklep z odzieżą używaną i vintage oraz pracownię krawiecką opartą na recyklingu, w której współpracują osoby z różnych środowisk społecznych, etnicznych i zawodowych.
Korzyści dla osób z mniejszymi możliwościami.	Zespół tworzy stałą grupę specjalistów: profesjonalnych krawców, pracowników socjalnych oraz ekspertów ds. komunikacji. Wspiera ich także sieć wolontariuszy z różnorodnych środowisk, w tym byli więźniowie, kobiety będące ofiarami handlu ludźmi, osoby z niepełnosprawnościami, migranci oraz osoby z doświadczeniem kryzysów psychicznych. Oprócz głównego zespołu, do grupy społecznej Sartoria Sociale należą również kobiety z Pagliarelli Lab – kobiecego warsztatu krawieckiego działającego w więzieniu Pagliarelli w Palermo.
Obszar działania	Krawiectwo i sklep, produkty rękodzielnicze, vintage, kreatywne akcesoria, opakowania
Dodatkowe uwagi	Jest to wielowymiarowa firma w ramach spółdzielni Al Revès, która od 2012 r. promuje wiedzę rzemieślniczą i integrację zawodową osób z problemami osobistymi, relacyjnymi lub egzystencjalnymi.
Dodatkowe linki i zasoby	https://sartoriasociale.com/?lang=en https://www.facebook.com/sartoriasociale

Nazwa organizacji zgłaszającej	CPIA Nelson Mandela Palermo
Nazwa dobrej praktyki	Centro PENC - Via Malaspina, 27 PALERMO

	WGSS (Women&Girls Safe Space) - Istituto Keynes, via March. Ugo PALERMO
Rodzaj dobrej praktyki	Centro Penc to organizacja non-profit założona w 2015 roku, która działa na rzecz skutecznych polityk w zakresie zdrowia psychicznego oraz dostępu do usług dla osób w trudnej sytuacji życiowej. Jej podejście łączy psychologię i antropologię, aby lepiej rozumieć potrzeby populacji migranckich. WGSS to projekt realizowany przez Centro Penc. Został zainaugurowany w 2020 roku i stanowi przestrzeń przeznaczoną wyłącznie dla dziewcząt, kobiet migrantek oraz ich dzieci – z myślą o ochronie i wspieraniu ich dobrostanu psychicznego. WGSS funkcjonuje jako centrum społecznościowe, w którym odbywają się warsztaty skierowane do uchodźczyń, dziewcząt oraz kobiet migrantek znajdujących się w trudniejszej sytuacji życiowej. Działania są prowadzone przez same migrantki. Zajęcia odbywają się w przestrzeniach Istituto Keynes – instytucji edukacyjnej, która udostępniła część swoich obszernych zasobów lokalowych. Projekt jest również wspierany przez UNICEF.
Opis	W ramach WGSS kobiety mogą uczestniczyć w zajęciach tanecznych lub krawieckich, uczyć się języka włoskiego, spędzać czas z innymi kobietami albo po prostu odpocząć. Do dyspozycji dzieci jest specjalna strefa zabaw i czytelnictwa. Zespół tworzą: psycholożka, cztery mediatorki kulturowe, trzech edukatorów oraz pracowniczka socjalna. Głównym celem działań jest zapewnienie dobrostanu kobiet uczestniczących w zajęciach.
Korzyści dla osób z mniejszymi szansami.	WGSS pozwala dziewczętom i kobietom poczuć się jak w domu; promuje wzmocnienie pozycji poprzez wzajemną dyskusję i wzajemne wsparcie, umożliwiając dziewczętom i kobietom poczucie bezpieczeństwa i omówienie ich doświadczeń związanych z przemocą domową lub ryzykiem handlu ludźmi. Wspiera również dziewczęta i kobiety w podnoszeniu ich samooceny. To przestrzeń, w której kobiety i dziewczęta są wspierane w procesie wzmacniania pozycji.
Obszar działania	Kursy tańca, szycia i fryzjerstwa; zajęcia gimnastyczne; lekcje gotowania: kursy komputerowe

Dodatkowe uwagi	Centrum PENC i WGSS są ze sobą ściśle powiązane, ponieważ WGSS powstało jako projekt Centrum PENC. Jak wyjaśniono powyżej, działania WGSS są skierowane wyłącznie do kobiet; natomiast działania, które zapewnia Centro Penc (wsparcie psychologiczne itp.) Są skierowane do wszystkich imigrantów.
Dodatkowe linki i zasoby	https://www.centropenc.org/ https://en.centropenc.org/ https://www.infomigrants.net/en/post/43779/aunties-helping-to-create-a-safe-space-for-women-and-girls-in-palermo https://www.unicef.it/media/spazi-sicuri-per-ragazze-e-donne-compie-un-anno-la-community-of-practice/

Nazwa organizacji zgłaszającej	Verein InterAktion
Nazwa dobrej praktyki	stoff.werk.graz
Rodzaj dobrej praktyki	Projekt długoterminowy, biznes społeczny
Opis	Jest to projekt Caritas Austria dla kobiet ze środowisk znajdujących się w niekorzystnej sytuacji, w tym ze środowisk migrantów lub uchodźców, które przez pewien czas pozostawały poza rynkiem pracy. Umożliwia im powolny powrót na rynek pracy. Kobiety realizują cały proces tworzenia ubrań i akcesoriów z wykorzystaniem naturalnych materiałów. Celem jest wzmocnienie poczucia własnej wartości kobiet, umożliwienie im samodzielnego działania i odzyskania równowagi w codziennym życiu zawodowym. Jednocześnie są one wspierane finansowo do czasu, aż będą gotowe do podjęcia pełnoetatowego zatrudnienia. W 2020 roku, kiedy projekt się rozpoczął, pierwsza kolekcja obejmowała damskie koszule z sitodrukowymi motywami, które przedstawiały typowe cechy Grazu. Obecnie tworzą również ubrania i akcesoria dla dzieci. Wszystkie produkty są sprzedawane w Grazu, w sklepie siostrzanego projektu Tag-Werk, projektu zatrudnienia młodzieży prowadzonego przez Caritas Steiermark, a także online.

Korzyści dla kobiet z mniejszymi szansami (ze środowisk migrantów lub uchodźców)	Kobiety, które przez długi czas były wykluczone z rzeczywistości zawodowej, często nie mają już zaufania do siebie i nie są w stanie poradzić sobie ze stresem i napięciami typowego dnia pracy. Ten projekt oferuje im niskoprogowy dostęp do rynku pracy, pomaga im zdobyć doświadczenie. Jednocześnie wykonywanie codziennych prac i zadań, samodzielne tworzenie czegoś nowego, praca w zespole i finalizowanie produktu od A do B zwiększa ich pewność siebie i poczucie własnej wartości, a także umiejętności miękkie i twarde, które mogą być wykorzystane w przyszłości do zdobycia innej pracy.
Obszar działania	Projektowanie i szycie
Dodatkowe linki i zasoby	https://www.caritas-steiermark.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/arbeit-beschaeftigung/stoffwerkgraz https://www.stoffwerk.co.at/projekt https://www.caritas-steiermark.at/ueber-uns/news-presse/news-detailansicht/news/86174-naehprojekt-stoffwerkgraz-mit-starken-motiven-ins-arbeitsleben/

Nazwa organizacji zgłaszającej	Verein InterAktion
Nazwa dobrej praktyki	Base Graz - Seddwell Center
Rodzaj dobrej praktyki	biznes społeczny
Opis	Grupa składa się głównie z imigrantek, w większości wysoko wykształconych z całego świata, które są artystkami, przedsiębiorcami, nauczycielkami jogi lub innych wschodnich praktyk. Co miesiąc organizują warsztaty prowadzone przez społeczność, większość z nich opiera się na darowiznach, więc każdy może w nich uczestniczyć, nawet jeśli zwykle nie może sobie na to pozwolić. Zawsze starają się również pomagać członkom społeczności, którzy mają mniejsze możliwości, na przykład wspierając ich warsztatami, włączając w

	lekcje niemieckiego lub zbierając pieniądze na bilety komunikacji miejskiej itp. Centrum posiada również mały sklep, w którym pracują kobiety ze społeczności, sprzedając produkty stworzone przez lokalnych artystów, a także używane ubrania i akcesoria.
Korzyści dla kobiet z mniejszymi szansami (ze środowisk migrantów lub uchodźców)	Ponieważ większość osób w społeczności to kobiety, organizowane przez nie zajęcia i warsztaty przynoszą bezpośrednie korzyści kobietom, zwłaszcza tym o mniejszych szansach. Działania te umożliwiają kobietom podejmowanie inicjatywy i prowadzenie warsztatów dla reszty społeczności, jednocześnie wzmacniając poczucie wspólnoty i siostrzeństwa. Wnoszą również ogromne korzyści dla zdrowia psychicznego, dzięki byciu częścią wspierającej społeczności. Stają się również bardziej odporni.
Obszar działania	Wszystkie rodzaje, od sztuk wizualnych, DIY po dziewiarstwo i fotografię

Nazwa organizacji zgłaszającej	Le Monde des Possibles - MDP
Nazwa dobrej praktyki	Stowarzyszenie ATEMOS - Ateliers pour un monde solidaire - Warsztaty dla świata solidarności.
Rodzaj dobrej praktyki	Stowarzyszenie ATEMOS zostało założone 29 kwietnia 2021 roku. To stowarzyszenie non-profit organizuje wspólne warsztaty i wystawy, aby zgromadzić kobiety migrantki znajdujące się w niekorzystnej sytuacji, które są wykluczone z rynku pracy i chcą sobie pomóc, rozwijając swoje umiejętności szycia, gotowania i inne kreatywne umiejętności, aby poprawić jakość swojego życia.
Opis	Działania mają na celu wymianę i poszerzanie wiedzy oraz umiejętności twórczych nabytych w domu lub w kraju przyjmującym. Warsztaty szycia są postrzegane jako okazja do wzmocnienia umiejętności kobiet, nawiązania kontaktów towarzyskich i promowania pracy indywidualnej i grupowej, ale także jako narzędzie polityczne do

	obrony sprawy migrantów i zastanowienia się nad nowymi sposobami uregulowania ich sytuacji poprzez pracę. Warsztaty kuchni międzykulturowej zostały zaprojektowane jako przestrzeń do szkolenia i wymiany wiedzy na temat zdrowej, lokalnej, zrównoważonej i integracyjnej żywności. ATEMOS Cuisine Métissée to narzędzie integracji poprzez wspólne działania kulinarne.
Korzyści dla osób z mniejszymi szansami.	Stowarzyszenie zapewnia niezbędną pomoc kobietom migrującym znajdującym się w trudnej sytuacji i wykluczonym. Zwiększa ich kreatywność, umiejętności miękkie i kapitał społeczny. Ma na celu ich dobre samopoczucie i integrację poprzez działanie. ATEMOS przyjmuje holistyczne podejście, łącząc warsztaty, wystawy i rzecznictwo polityczne w celu uzyskania rzeczywistego wpływu i zmian strukturalnych.
Obszar działania	Szycie, gotowanie, budowanie kapitału społecznego, rzecznictwo
Dodatkowe uwagi	ATEMOS jest wspierany przez Le Monde des Possibles ASBL.
Dodatkowe linki i zasoby	https://atemos19118559.wordpress.com/ https://www.facebook.com/p/Atemos-ASBL-100057362143319/

Nazwa organizacji zgłaszającej	Le Monde des Possibles - MDP
Nazwa dobrej praktyki	Liège African Market (LAM) to festiwal obejmujący rynek i oryginalną sprzedaż wystawienniczą, która prezentuje kreatywność migrantów. Pomost między kontynentami. Nowy sposób spotykania się, konsumowania i świętowania.
Rodzaj dobrej praktyki	To ogromny festiwal, który co roku gromadzi około 4000 osób, w tym artystów i rzemieślników z całego świata.
Opis	LAM to nowoczesna agora, gdzie wosk spotyka się z miejskim minimalizmem, gdzie slow cosmetics miesza się z afrofuturyzmem, gdzie każde stoisko jest deklaracją tożsamości. I przyszłości.



	Ponad 3000 odwiedzających wzięło udział w tym wydarzeniu pop-up celebrującym kulturę afro-europejską. Skrzyżowanie, na którym twórcy z Afryki, Karaibów i całej Europy zbiegają się, aby pokazać, że Afro-potomkowie nie są marginalizowaną grupą, ale globalną siłą kulturową.
Korzyści dla osób z mniejszymi szansami.	• Migrantki organizują je, aby promować kreatywność młodych migrantów. • Pobudza przedsiębiorczość migrantów jako środek integracji. • LAM stanowi doskonałą okazję do rozpowszechniania i wymiany dobrych praktyk. • LAM jest miejscem nawiązywania kontaktów i rozwoju partnerstwa między przedsiębiorcami.
Obszar działań	Wystawa, festiwal, sprzedaż, networking, partnerstwo
Dodatkowe komentarze	LAM promuje kreatywność, ekologiczne praktyki i modę o obiegu zamkniętym. W 2025 r. Le Monde des Possibles (i ATEMOS) miały stoisko na LAM w celu szerszego rozpowszechniania projektów takich jak REMCREAD.
Dodatkowe linki i zasoby	https://www.lofficiel.be/mode/liege-african-market-2025-manifeste-vibrant-de-culture-et-de-style-au-coeur-de-l-europe https://www.facebook.com/p/Li%C3%A8ge-African-Market-100079675441859/

Nazwa organizacji zgłaszającej	Cypryjskie Obserwatorium Trzeciego Wieku (CTAO)
Nazwa dobrej praktyki	Budowanie mostów przynależności
Rodzaj dobrej praktyki	Projekt
Opis	Jako aktywny partner w europejskiej inicjatywie Mentoring Across Borders (MAB), Cypryjskie Obserwatorium Trzeciego Wieku, w kontekście MAB, opracowało i wdrożyło program, który łączy starszych dorosłych na Cyprze

	z osobami ze środowisk migrantów i uchodźców, a także z młodymi ludźmi poprzez dynamiczny i integracyjny model mentoringu. Inicjatywa ta promuje znaczące interakcje jeden na jeden między starszymi obywatelami Cypru a nowo przybyłymi na wyspę, ułatwiając dialog międzykulturowy, wzajemne uczenie się i wsparcie emocjonalne. Ten proces mentoringu nie tylko wspiera integrację migrantów i młodych ludzi z trudnościami - zwłaszcza kobiet - ale także zwiększa aktywność społeczną i poczucie celu wśród osób starszych.
Korzyści dla kobiet z mniejszymi szansami.	Uczestnicy angażują się w praktykę językową, wymianę kulturową i wzajemne opowiadanie historii poprzez spotkania i rozmowy w języku greckim lub angielskim. Migranci i młodzi ludzie zyskują cenny wgląd w lokalne zwyczaje, poprawiają swoje umiejętności językowe, rozwijają pewność siebie w poruszaniu się po codziennym życiu i dostępie do usług. Tymczasem starsi mentorzy na nowo odkrywają swoją aktywną rolę społeczną, dzielą się swoimi doświadczeniami życiowymi i poszerzają swoje perspektywy poprzez interakcje międzykulturowe.
Obszar działania	Mentoring i budowanie relacji
Dodatkowe komentarze	W ramach programu powstało ponad 20 par mentorskich, które mają niezwykle wpływ na budowanie empatii, przełamywanie stereotypów i kultywowanie głębszego poczucia przynależności do społeczności. Inicjatywa szczególnie wspiera kobiety ze środowisk migrantów i uchodźców, oferując im bezpieczną przestrzeń do wyrażania siebie, budowania umiejętności i uzdrawiania psychospołecznego. Uczestnicy często zgłaszają wzrost poczucia własnej wartości, zmniejszenie izolacji i większy udział w życiu społeczności.
Dodatkowe linki i zasoby	https://eumentoring.eu/

Nazwa organizacji zgłaszającej	Obserwatorium Trzeciego Wieku na Cyprze
Nazwa dobrej praktyki	„Od Azji Mniejszej po Cypr: okres rozkwitu – katastrofa – wysiedlenie – odrodzenie”

Rodzaj dobrej praktyki	Beneficjenci Caritas Cypr mieli okazję wziąć udział w warsztatach terapii sztuką w galerii A. G. Leventis. W ramach każdej sesji uczestnicy przekładają swoje doświadczenia na sztukę mieszaną, zgłębiając tematy tożsamości i odporności psychicznej.
Opis	Literatura poświęcona sztuce opowiadania historii jako narzędziu terapeutycznemu podkreśla jej skuteczność w ułatwianiu emocjonalnego uzdrowienia poprzez twórczą ekspresję. Zajmowanie się kwestiami historycznymi pozwala uczestnikom pogłębić zrozumienie i zastanowić się nad wyzwaniami społecznymi. Proces ten sprzyja odporności psychicznej i wzmacnia poczucie sprawczości, budując jednocześnie wspólnotę poprzez wspólną empatię.
Korzyści dla osób o mniejszych szansach	Uczestnicy mieli okazję zapoznać się ze sztuką mieszaną, która łączy ich osobiste doświadczenia, zgłębiając tematy tożsamości i odporności psychicznej. Łącząc różne materiały, takie jak farba, tkaniny i znalezione przedmioty, odzwierciedlają oni złożoność swojej tożsamości, a każda warstwa symbolizuje różne aspekty życia. Sztuka opowiada również historie pokonywania wyzwań, wykorzystując materiały, które reprezentują przetrwanie i siłę. Ten kreatywny proces sprzyja poczuciu wspólnoty i wspólnym doświadczeniom, wzmacniając uczestników, a jednocześnie zachęcając widzów do nawiązania kontaktu z ich narracjami. Ponadto ich prace stają się potężnym wyrazem osobistego rozwoju i zbiorowej podróży ku odporności psychicznej.
Diedzina sztuki	Opowiadanie historii poprzez arteterapię
Dodatkowe uwagi	Caritas Cypr promuje integralny rozwój ludzki, sprawiedliwość społeczną i zrównoważone systemy społeczne.
Dodatkowe linki i zasoby	https://caritascyprus.org/storytelling-through-art-therapy/ https://www.facebook.com/CaritasCyprus/posts/pfbid0z3CXazqCkCW8zHUmsBaWdWU4Ks5XDwUn2yS9eUS8fiL3dVvmEn5A3hCPnv2BYHqul



Project
„Engage Us Locally: Community-led”



Polish Conversation Club „Czeremcha”



Project "Poland for beginners
and advanced - pass on"



Project Ukrainian Response



Project "Poland for beginners
and advanced - pass on"

6. PODSUMOWANIE

Kluczowe wnioski z projektu:

Realizacja projektu REMCREAD pokazała, że kobiety z doświadczeniem migracji i uchodźstwa - niezależnie od kraju pochodzenia, wieku czy statusu prawnego - stoją przed podobnymi wyzwaniami. Najważniejsze zidentyfikowane potrzeby obejmują dostęp do nauki języka w kraju przyjmującym, stabilność prawną i mieszkaniową, możliwości zatrudnienia, wsparcie psychologiczne i społeczne oraz rozwój umiejętności cyfrowych. Umiejętności cyfrowe są niezbędne do skutecznego funkcjonowania w dzisiejszym świecie, zarówno w życiu codziennym, jak i zawodowym lub społecznym.

Uczestniczki projektu wyraziły duże zainteresowanie nabyciem umiejętności związanych z bezpiecznym korzystaniem ze smartfonów i mediów społecznościowych, tworzeniem treści cyfrowych, fotografią mobilną i promowaniem swoich działań w Internecie. Działania prowadzone w ramach projektu potwierdziły również, że kreatywność jest istotnym narzędziem budowania tożsamości, wspierania sprawczości i ułatwiania integracji.

Możliwość adaptacji metod w różnych środowiskach:

Partnerzy projektu pochodzący z Polski, Włoch, Austrii, Belgii i Cypru współpracowali przy tworzeniu szeregu lokalnych programów mających na celu zwiększenie kreatywności i kompetencji cyfrowych wśród uczestniczek. Programy te zostały starannie zaprojektowane, aby odzwierciedlić unikalne konteksty kulturowe, społeczne i praktyczne różnych zaangażowanych grup.

Pomimo różnych środowisk i podejść, wszyscy partnerzy trzymali się metodologii, która kładła nacisk na współtworzenie. Obejmowało to np. wykorzystanie Study Circles, które sprzyjają wzajemnemu uczeniu się i włączającemu dialogowi, umożliwiając uczestnikom dzielenie się doświadczeniami i pomysłami we wspierającym środowisku.

Warto podkreślić, że programy te są praktyczne i elastyczne. Integrując działania artystyczne z edukacją cyfrową, zapewniają dynamiczne doświadczenie edukacyjne, które współgra z zainteresowaniami i potrzebami uczestniczek. To innowacyjne podejście nie tylko poprawia umiejętności cyfrowe, ale także zachęca do twórczej ekspresji, dzięki czemu programy te można

w dużym stopniu dostosować do wdrożenia w różnych krajach i środowiskach, zarówno na obszarach miejskich, jak i w społecznościach lokalnych. Sukces tych inicjatyw może służyć jako model dla innych regionów, które chcą rozwijać podobne kompetencje i wspierać kulturę kreatywności.

Inspiracja dla innych organizacji:

Publikacja REMCREAD prezentuje kompleksowy zestaw gotowych do użycia narzędzi i dostosowanych zaleceń zaprojektowanych specjalnie dla organizacji koncentrujących się na wspieraniu migrantek i uchodźczyń. Publikacja ta zawiera różnorodne przykłady programów warsztatowych, które prezentują udane inicjatywy, oferując bogactwo najlepszych praktyk zaczerpniętych z rzeczywistych zastosowań.

Na swoich stronach publikacja REMCREAD wyszczególnia konkretne wytyczne mające na celu stworzenie pielęgnującego i wspierającego środowiska dla tych kobiet. Podkreśla znaczenie integracji kreatywnych działań - takich jak sztuka, rękodzieło i opowiadanie historii - z edukacją cyfrową w celu zwiększenia zaangażowania i uczenia się. Te kreatywne podejścia nie tylko ułatwiają rozwój umiejętności, ale także umożliwiają kobietom wyrażanie siebie i dzielenie się swoimi wyjątkowymi doświadczeniami.

Co więcej, publikacja REMCREAD podkreśla strategie wspierania więzi społecznych i międzykulturowych wśród uczestników. Promując interakcje i współpracę, organizacje mogą pomóc w budowaniu poczucia wspólnoty i przynależności, co jest niezbędne dla dobrego samopoczucia migrantek i uchodźczyń.

Organizacje, które dążą do opracowania bardziej integracyjnych, empatycznych i praktycznych programów wsparcia, znajdą wiele inspiracji w metodach przedstawionych w publikacji REMCREAD. Ten zasób służy jako cenny przewodnik dla każdego, kto chce wywrzeć znaczący wpływ na życie kobiet z doświadczeniami migracyjnymi, wyposażając je w narzędzia niezbędne do wdrożenia skutecznych i wspierających inicjatyw.