

Portal Województwa Lubuskiego



Kobiety dzielą się wiedzą, pasjami i doświadczeniem z innymi kobietami. W szczególnym miejscu - na Placu Praw Kobiet



Kategoria - Aktualności

Data publikacji -20 sierpnia 2023 godz. 20:27

„Kobiety dla Kobiet” to nazwa cyklicznych spotkań dla pań organizowanych w Zielonej Górze. W niedzielnym wydarzeniu uczestniczyła marszałek województwa lubuskiego Elżbieta Anna Polak.

Spotkanie odbyło się w niedzielę, 20 sierpnia 2023 r. na Placu Praw Kobiet,

zlokalizowanym w parku naprzeciwko zielonogórskiej komendy policji. Składało się z trzech części. W pierwszej panie poznały wady i zalety edukacji domowej. **Mariola Łagiewska** przedstawiła obowiązki, jakie spoczywają na rodzicach w związku z tą formą nauczania dzieci, ale także wyjaśniła, jakie korzyści daje to dzieciom i młodzieży. Wśród plusów wymieniła np. swobodę działania i redukcję stresu. Podkreślała również, że edukacja domowa sprawdza się u dzieci, które są bardzo wrażliwe na bodźce.

Następna część była poświęcona praktyce mindfulness, czyli uważności. Uczestniczki spotkania poznały praktyki uważności i życzliwości, czyli m.in. skupienia na swoich emocjach, myślach i sygnałach płynących z ciała. Zaprezentowała je **Dominika Drop**, współzałożycielka centrum medytacji mindfulness we Wrocławiu.

W części trzeciej o swojej działalności opowiedziała **Aleksandra Niewiadowska-Pakuła** – pasjonatka psychologii i autorka podcastu „Dobrystan”, do którego zaprasza ludzi zajmujących się zdrowiem fizycznym, psychicznym i duchowością czy mówiących o swoich zajęciach i zainteresowaniach.

Ostatnia, czwarta część spotkania była zaś poświęcona opowieściom o pasjach, które mogą zainspirować inne kobiety podążające za swoimi marzeniami.

Spotkania „Kobiety dla Kobiet” odbywają się z inicjatywy **przewodniczącej Wojewódzkiej Rady Kobiet, Zofii Szozdy**. Są organizowane w niezobowiązującej, swobodnej atmosferze. Służą nie tylko wymianie wiedzy i doświadczeń. Uświadamiają również mieszkankom i mieszkańcom, że istnieje w Zielonej Górze takie miejsce jak Plac Praw Kobiet i że może to być przestrzeń do rozmowy i wspólnego spędzenia czasu.

Kolejne spotkanie z serii „Kobiety dla Kobiet” odbędzie się w sobotę, 26 sierpnia 2023 r.