

Portal Województwa Lubuskiego



XV Lubuski Kongres Kobiet: doceniajmy siebie, dbajmy o relacje!



Kategoria - Rada Kobiet Województwa Lubuskiego

Data publikacji -16 marca 2025 godz. 15:53

„... jesteśmy razem...” to hasło, które towarzyszyło XV Lubuskiemu Kongresowi Kobiet. I właśnie o budowaniu zdrowych, bezpiecznych relacji rozmawiano 16 marca 2025 r. w zielonogórskim Planetarium Wenus.

Kongres rozpoczął się od wręczenia podarunków paniom. Kwiaty rozdawali

osobiście marszałek województwa lubuskiego Marcin Jabłoński oraz wicemarszałkowie: **Sebastian Ciemnoczołowski i Grzegorz Potęga**. Na widownię w roli wybitnej polskiej naukowczyni i podwójnej noblistki Marii Skłodowskiej-Curie zaprosiła zaś **konferansjerka i dziennikarka Lubuskiego Centrum Informacyjnego Katarzyna Kozińska**.

Lubuszaneki mogą liczyć na grono przyjaciół

– Bardzo poważnie traktujemy to wydarzenie. Gorąco witamy wszystkie panie na XV Lubuskim Kongresie Kobiet. To z jednej strony jubileusz – także dla mnie, bo przed kilkunastoma laty miałem zaszczyt otwierać pierwszy Lubuski Kongres Kobiet. Wydawałoby się, że to okazja do radości i świętowania, ale z drugiej strony mam taką refleksję, że ten marsz, który panie podejmują i który prowadzi do tego, by uczynić rzeczywistością równość płci, to długa droga. Potrzebne jest tutaj wsparcie i determinacja – zarówno po stronie was samych, jak i tych, którzy są waszymi przyjaciółmi. Chciałbym, by Samorząd Województwa Lubuskiego – ja sam, moi koledzy – byli postrzegani w taki właśnie sposób – mówił marszałek województwa lubuskiego.

W ostatnim czasie pracę rozpoczęła kolejna kadencja Rady Kobiet Województwa Lubuskiego. Składa się z 20 pań, które wyróżniają się swoją aktywnością na poziomie lokalnym. Pełni funkcję doradczą dla marszałka województwa. – To grono, które będzie dla nas źródłem wartościowych inspiracji i tego, co i jak powinniśmy zrobić, żeby czuły się panie w pełni docenione i korzystały z praw, które już od dawna powinny być rzeczą naturalną – podkreślił marszałek Marcin Jabłoński.

Szacunek do kobiet to więcej niż kwiatek

Marszałek wskazywał, że poszanowanie kobiet i ich potrzeb oraz wysłuchiwanie postulatów wykracza daleko poza gesty uprzejmości. – Wiem, że to wsparcie jest potrzebne, bo wciąż są ludzie, którzy myślą, że wystarczy dać paniom kwiatek (który możecie kupić sobie same), pocałować w rękę, puścić pierwsze w drzwiach, ale ja wiem, że to za mało i że są dla was sprawy, które są dużo ważniejsze. Mam nadzieję, że będziecie o nich dzisiaj mówić. Potwierdzam w imieniu swoim, moich kolegów i wszystkich, którzy współpracują z nami w sprawach publicznych, że sprawy lubuskich pań są dla nas absolutnie istotne i zrobimy wszystko, żeby udzielić paniom wsparcia. Dzisiaj życzymy dużo radości, ciekawych dyskusji, zaangażowania, które będzie utrzymywać się w przyszłości po to, żebyśmy znaleźli rozwiązania, które przybliżą nas do celu – dodał Marcin Jabłoński na zakończenie przemówienia.

Mamy wpływ na szczęśliwe życie

Od czego zależy nasze szczęście? To pytanie było punktem wyjścia do pierwszej dyskusji w ramach XV Lubuskiego Kongresu Kobiet. Panel pt. „Zdrowie, kariera, dobrostan” poprowadziła **Iwona Kusiak, dyrektorka Lubuskiego Centrum Informacyjnego**.

Prof. Zbigniew Izdebski - seksuolog, doradca rodzinny, kierownik Katedry

Humanizacji Medycyny Collegium Medicum Uniwersytetu Zielonogórskiego oraz Katedry Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Seksuologii na Wydziale Pedagogicznym Uniwersytetu Warszawskiego stwierdził, że istotne jest nawiązanie relacji z samym sobą. – Mówiąc o tym, że jestem fanem miłości, wiem, że nie zawsze nasza pierwsza miłość jest miłością spełnioną. Wierzmy w dobroć, mamy poczucie zaufania wobec drugiej osoby i tym zaufaniem się dzielimy, ale to nie zawsze się sprawdza. Dlatego jestem zwolennikiem umiejętnego uczenia się życia. Ta umiejętność w moim odczuciu polega również na tym, że jeżeli masz poczucie bycia w związku toksycznym, nieudanym, to ten związek trzeba w umiejętny sposób zamknąć i dać sobie szansę wejścia w nowy związek lub niewchodzenia w niego – uwolnienia się od tego, co nie jest twoją karą za grzechy – mówił profesor.

Konsultantka wojewódzka w dziedzinie psychologii klinicznej Izabela Sumińska podkreśliła, że kobiety i mężczyźni są wychowywani do pełnienia różnych ról społecznych – współpracy lub rywalizacji, jednak nie zawsze zgadza się to z ich stylem poznawczym – globalnym lub analitycznym. – Jeżeli sobie zidentyfikujemy, kim jesteśmy, dużo łatwiej nam wychodzi przystosowanie się do różnych rozbieżności w społeczeństwie – zwróciła uwagę ekspertka. – Uświadomienie sobie tych rzeczy powoduje, że akceptujemy sytuację, w jakiej się znajdujemy – nie walczymy ze sobą, nie walczymy z otoczeniem – dodała Izabela Sumińska.

– Żyję na co dzień w social mediach, które zresztą bardzo opanowały nasz świat. Są tam idealne kadry, perfekcyjne kuchnie, czyste dzieci. Kiedy widzę uśmiechnięte, czyste, piękne dziecko, myślę sobie po pierwsze – ile to trwało, – po drugie – co się wydarzyło w międzyczasie, po trzecie – co jest poza kadrem. To, co postanowiłam robić, by utrzymać siebie w dobrostanie, to „świecić swoją latarką” na te punkty dnia, które są dobre. Lubię się skupiać na drobiazgach, aby uświadomić sobie, jak dobrze jest codziennie – mówiła **Magdalena Mikołajczyk, autorka bloga „matko jedyna”**.

Znaczenie miłości do siebie podkreślał także **ginekolog położnik Sławomir Laber**. – Jeśli będziemy mieć miłość do siebie, będziemy potrafili zadbać o siebie, o własne granice, zadbać o najbliższych i prawdziwie kochać. I przede wszystkim liczy się równowaga w tym, co robimy – również balans między mężczyznami a kobietami. Nie oszukujmy się: na to, jaki jest komfort życia kobiet, mężczyźni mają duży wpływ. Ktoś kiedyś powiedział, że kobieta zmienia świat rękami mężczyzny i coś w tym jest – powiedział Sławomir Laber.

W związku z tematem uczestnicy panelu poruszyli również kwestie kanonów piękna, kontrolowania swojego zdrowia, akceptacji wad, umiejętności szukania pomocy oraz uzależnień od substancji i uzależnień behawioralnych.

Lubuskie kobiety oczami Urzędu Statystycznego

Nowoczesna, ambitna, wykształcona i... starsza od mężczyzny – taka jest statystyczna Lubuszaneczka. Mediana wieku dla kobiet to niecałe 45 lat, dla mężczyzn – niespełna 42. Kobiety żyją też dłużej – przeciętnie osiągają 81,5 roku. Panie

powyżej 65. roku życia stanowią 23,5% ogółu damskiej populacji. W regionie na 100 mężczyzn przypada 106 kobiet.

60,4% Lubuszanek ma co najmniej średnie wykształcenie. W większości pracują w sektorze ochrony zdrowia, pomocy społecznej, edukacji, prowadzą też działalność finansową i ubezpieczeniową. Kobiety zarabiają przeciętnie kilkaset złotych mniej od mężczyzn, jednak szybciej się usamodzielniają (mniejsza jest u nich liczba tzw. gniazdowników, czyli osób mieszkających z rodzicami niebędących w związku małżeńskim). Najchętniej mieszkają w dwóch lubuskich stolicach – Zielonej Górze i Gorzowie Wlkp.

Dane zaprezentował **p.o. dyrektora Urzędu Statystycznego w Zielonej Górze Robert Wróbel**, odwołując się do postaci Jeanne Calment, uznawanej za najdłużej żyjącą kobietę na świecie (przeżyła 122 lata i 164 dni). – Pani Calment mówiła zawsze w sprawie swojej długowieczności, że starała się brać z życia to, co jest najlepsze i czerpała z życia pełnymi garściami, a w szczególności były to słodycze. Życzę wam, żebyście również miały możliwość czerpania pełnymi garściami tego, co sobie wymarzycie – mówił do uczestniczek kongresu Robert Wróbel.

Korzystając z technologii, nie zapominajmy o kontakcie ze sobą

W panelu „Jak nowoczesne technologie zmieniają nam świat?” rozmawiano m.in. o tym, jak poprzez korzystanie ze sztucznej inteligencji nie wzmacniać szkodliwych, nieprawdziwych stereotypów. **Dr Edyta Sadowska – doktorka nauk społecznych i futurolożka** – podała przykład podręcznika do tworzenia promptów (poleceń) dla sztucznej inteligencji. Jest to istotne z psychologicznego punktu widzenia – obrazy wygenerowane przez AI mają wpływ na samoocenę kobiet i dziewczynek. – To „rozlewa” się nam na różne obszary, chociażby wzrost wskaźników zachorowań na zaburzenia odżywiania – sygnalizowała **psycholożka Ewelina Szewczyk**.

– Wcale lepiej nie będzie. O ile do niedawna wrzucaliśmy do internetu zdjęcia realne, to teraz łatwiej jest nam je upiększać. Sztuczna inteligencja powoduje, że świat realny oddzieli się zaraz od wirtualnego i coraz trudniej będzie odróżnić, co jest prawdziwe, a co nie – dodał **Marcin Gucia, prezes Lubuskiego Centrum Cyfryzacji Go Cloud w Gorzowie Wlkp.**

Paneliści podkreślali konieczność edukowania społeczeństwa w zakresie korzystania z technologii – szczególnie ludzi młodych. Internet i media społecznościowe z jednej strony ułatwiły nawiązywanie znajomości, wpłynęły jednak negatywnie na to, jak budowane są relacje w świecie rzeczywistym.

Dr Edyta Sadowska zwróciła uwagę, że wraz z nowymi technologiami przychodzą zmiany w postrzeganiu rzeczywistości. Wartością jest oderwanie się od komputera czy telefonu, „cyfrowy detoks”. – Ludzie w pandemii zaczęli morsować, dlatego że mieli dość „płaskiego” świata, chcieli poczuć, że mają ciało – największy zmysł. Byłam ostatnio na panelu o kompetencjach przyszłości, gdzie wszyscy zgodzili się jasno, że potrzebujemy kompetencji, która nazywa się „nicnierobienie”. Dwa lata temu to byłoby nie do pomyślenia. O tym zaczynamy mówić głośno – powiedziała

Edyta Sadowska.

W panelu wzięła udział także **Alicja Chilińska-Zawadzka, prezeska zarządu EDF Renewables Polska i klastra Go Green**. Wspomniała o roli kobiet w polskiej energetyce. – Branża energetyczna, a zwłaszcza odnawialne źródła energii, będą generowały pośrednio i bezpośrednio ok. 100 nowych zawodów. W dużej mierze nie są to zawody techniczne i jest w nich miejsce dla kobiet. W branży energetyki odnawialnej 37% kobiet jest na stanowiskach kierowniczych. Wydaje mi się, że jeśli mówimy o różnych stylach zarządzania, to empatia i emocjonalność, która jest przypisywana kobietom, będzie nabierać większego znaczenia. Sztuczna inteligencja nie zbuduje za nas relacji. Kobiety są bardzo relacyjne. Mężczyźni stoją przed wyzwaniem doskonalenia kompetencji w swoich stylach zarządzania – podkreślała Alicja Chilińska-Zawadzka.

– Jeżeli nie zaczniemy współpracować ze sobą i nie przestaniemy dzielić tego świata na męski i kobiecy, to nic się nie zmieni – odniosła się do dyskusji prowadząca panel **Paulina Kirschke – dziennikarka, badaczka, aktywistka i prezeska Fundacji im. Julii Woykowskiej**.

W XV Lubuskim Kongresie Kobiet wzięli również udział: **przewodnicząca Sejmiku Województwa Lubuskiego Anna Synowiec, wiceprzewodnicząca Sejmiku Anna Chinalska, radne Województwa Lubuskiego – Alicja Makarska i Elżbieta Olga Polak, sekretarz Województwa Lubuskiego Małgorzata Łukiewska, pełnomocniczka marszałka województwa lubuskiego ds. równości Sylwia Pędzińska, dyrektorki i dyrektorzy departamentów Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego, członkinie Rady Kobiet Województwa Lubuskiego wraz z przewodniczącą Anną Kozak i wiceprzewodniczącymi – Wiolettą Reszkowską i Moniką Kaczmarczyk, a także przedstawicielki powiatowych rad kobiet**. Lubuskie parlamentarzystki i parlamentarzystów reprezentowali **posłanka Katarzyna Osos i senator Wadim Tyszkiewicz**.

Część dyskusyjno-konferencyjna XV Lubuskiego Kongresu Kobiet zakończyła się wystąpieniem dziennikarki **Beaty Sadowskiej**.