



\*\*\* SERWIS INFORMACYJNY OLSZTYŃSKIEGO CENTRUM ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH\*\*\*  
\*\*\* I FUNDACJI INICJATYWA Kobiet AKTYWNYCH FIKA\*\*\*  
\*\*\* NR 11/2009\*\*\*

Olsztyn, 10.10.2009

- =====
1. Donosiciel Pozarządowy nr 11
  2. Spotkania Rady Organizacji Pozarządowych Miasta Olsztyn
  3. Profesjonalne doradztwo dla NGO
  4. Trening asertywności - jak komunikować się w stylu asertywnym?
  5. WenDo - SAMOOBRONA I ASERTYWNOŚĆ DLA KOBIEC - Joanna Piotrowska
  6. Warsztaty WenDo – SAMOOBRONA I ASERTYWNOŚĆ DLA DZIEWCZĄT - Joanna Piotrowska
  7. Uwolnij siebie w ruchu - zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkank Olsztyna – harmonogram na październik
  8. Stawiam na taniec – zajęcia taneczne dla dzieci i młodzieży
  9. Program korekcyjno-edukacyjny dla kobiet- zmiana miejsca i terminów spotkań
  10. Ośrodek Prawno - Mediacyjny – Bezpłatne porady prawne i mediacyjne
  11. Ogłoszenia OCOP - Inauguracja roku akademickiego w Warmińsko-Mazurskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku
  12. Ogłoszenia OCOP - Warsztaty „Profilaktyka przez zabawę” – Fundacja Nowa Kultura na Warmii
- =====

-----  
1. Donosiciel Pozarządowy nr 11  
-----

Zapraszamy do pobrania wersji elektronicznej ostatniego wydania Donosiciela Pozarządowego [donosiciel\\_pozarządowy\\_nr\\_11.pdf.pdf](#)

Donosiciel Pozarządowy jest biuletynem wydawanym w ramach projektu "NGO Profesjonalnie" , dofinansowanego przez Gminę Olsztyn oraz projektu "OCOP" dofinansowanego przez Fundusz Inicjatyw Obywatelskich. Jego wydawcą jest Olsztyńskie Centrum Organizacji Pozarządowych.

Archiwum Donosiciela Pozarządowego znajduje się [tutaj](#)

-----  
2. Spotkania Rady Organizacji Pozarządowych Miasta Olsztyn  
-----

Rada Organizacji Pozarządowych Miasta Olsztyn spotyka się w każdy drugi wtorek miesiąca. Najbliższe spotkanie odbędzie się 10.11.2009 o g. 10.00 w OCOP, ul. T. Szewczenki 1. Serdecznie zapraszamy wszystkie zainteresowane osoby. Chęć uczestnictwa w spotkaniach prosimy potwierdzać drogą e-mail [ocop.olsztyn@gmail.com](mailto:ocop.olsztyn@gmail.com)

-----  
3. Profesjonalne doradztwo dla NGO  
-----

Zapraszamy do korzystania z profesjonalnego doradztwa dla organizacji pozarządowych:

**We wtorki g.17.00-19.00**

(prosimy o zgłoszenie chęci przybycia na [ocop.olsztyn@gmail.com](mailto:ocop.olsztyn@gmail.com) lub telefonicznie pod numerem 512558349) lub po umówieniu terminu na [ocop.olsztyn@gmail.com](mailto:ocop.olsztyn@gmail.com)

Natomiast osoby zajmujące się w organizacji sprawami księgowymi i finansowymi zapraszamy do skorzystania z bezpłatnego doradztwa w Olsztyńskim Centrum Organizacji Pozarządowych

**Tematy konsultacji:**

podstawy księgowości

plan kont

wynagrodzenia i ZUS

sprawozdawczość finansowa

**We wtorki g.17.00-19.00**

**Miejsce:** Olsztyńskie Centrum Organizacji Pozarządowych, ul. Tarasa Szewczenki 1, 10-274 Olsztyn  
[mapa](#)

Doradztwo jest organizowane przez Olsztyńskie Centrum Organizacji Pozarządowych dofinansowane przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w ramach Funduszu Inicjatyw Obywatelskich, Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego oraz projekt "NGO Profesjonalnie" dofinansowany przez Gminę Olsztyn.

Realizatorzy projektu:

Związek Stowarzyszeń "Razem w Olsztynie",

Fundacja „Inicjatywa Kobiet Aktywnych” FIKA

Warmińsko-Mazurski Sejmik Osób Niepełnosprawnych.

-----  
4. Trening asertywności – jak komunikować się w stylu asertywnym?  
-----

Fundacja „Inicjatywa Kobiet Aktywnych” FIKA zaprasza na szkolenie pt. „**Trening asertywności – jak komunikować się w stylu asertywnym?**”

**Celem szkolenia:** jest kształtowanie umiejętności komunikowania się w stylu asertywnym, niezbędnych w relacjach z innymi. Ważne słowa kluczowe: pewność siebie (autentyczna), poczucie własnej wartości i godności, szacunek dla siebie i innych, realizacja własnych potrzeb i praw bez naruszania godności innych, szczerłość, swoboda i aktywne rozumienie tego, co się dzieje (świadomość własnych i ew. cudzych emocji). Elegancja działania.

**Prowadząca:** Agnieszka Lisikiewicz:

zawodowo: zajmuje się organizacją i prowadzeniem szkoleń z zakresu aktywizacji zawodowej, komunikacji interpersonalnej oraz asertywności

prywatnie: wyznaje zasadę, że odnalezienie pozytywnych stron życia nie zabiera więcej czasu niż odnalezienie tych złych.

**Korzyści ze szkolenia:**

- rozwijanie umiejętności wyrażania swoich opinii, uczuć, potrzeb i prośb
- sztuka mówienia bez poczucia winy
- wyrażanie się poprzez komunikat „ja”
- poznanie technik asertywnych
- szacunek dla siebie i innych

Szkolenie adresowane jest do wszystkich osób, które pragną doskonalić swoje umiejętności zachowywania się w sposób asertywny, przydatny zarówno w pracy jak i w domu.

Zajęcia prowadzone będą metodami pobudzającymi aktywność uczestników, takimi jak: pogadanka, praca indywidualna, praca w grupach, dyskusja, burza mózgów, odgrywanie ról.

Więcej na: [opis](#)

**Czas:** 09 – 10 listopada 2009, g. 9:00-15:45 (z przerwami na poczęstunek)

**Miejsce:** Olsztyńskie Centrum Organizacji Pozarządowych, ul Tarasa Szewczenki 1, 10-274 Olsztyn  
[mapa](#)

Szkolenie jest nieodpłatne.

[zapisy](#)

---

#### 5. WenDo - SAMOOBRONA I ASERTYWNOŚĆ DLA KOBIET - Joanna Piotrowska

---

Fundacja "Inicjatywa Kobiet Aktywnych" FIKA w partnerstwie ze Szkołą Chińskich Sztuk Walki SHAOLIN oraz Feminoteką zapraszają na zajęcia **WenDo dla Kobiet**, które przeprowadzi **Joanna Piotrowska**.

**WenDo jest:** metodą przeciwdziałania przemocy wobec kobiet. Uczy jak w każdej sytuacji: w miejscu publicznym, na ulicy, w pracy, w domu - przestać czuć się bezradną i bezbronną. Uczy także, jak reagować na przemoc. Wzmacnia poczucie pewności siebie i poczucie własnej wartości. Pomaga rozwiązywać konflikty, przełamać stereotypy i obawy, poczucie winy i wstyd.

[Joanna Piotrowska](#) - Szefowa fundacji Feminoteka. Trenerka antydyskryminacyjna. Autorka publikacji "Niemożliwe jest możliwe - jak możesz stawić czoła trudnościom?" przygotowanej dla Stowarzyszenia OPTA w ramach antyprzemocowego programu [Od NowA](#), redaktorka raportu Feminoteki pt."Ślepa na pięć - edukacja równościowa po polsku".

[wendo\\_listopad.pdf](#)

**Miejsce:** Olsztyńskie Centrum Organizacji Pozarządowych, ul Tarasa Szewczenki 1, 10-274 Olsztyn  
[mapa](#)

**Czas:** 14-15 listopada 2009 (sobota-niedziela) g.10.00-16.00

**Koszt udziału w zajęciach to symboliczne 10 zł, które przeznaczone są na dalsze działania w ramach kampanii antyprzemocowej.**

Więcej na:

[www.avonpolska.pl/akp/](http://www.avonpolska.pl/akp/)

[www.feminoteka.pl](http://www.feminoteka.pl)

[www.fika.pl](http://www.fika.pl)

**Wymagane jest również zgłoszenie udziału:** [zapisy](#)

**Kontakt:** [fika.olsztyn@gmail.com](mailto:fika.olsztyn@gmail.com), Tel.: 503680500

#### **Strój: sportowy**

Warsztaty WenDo organizowane są przez Fundację „Inicjatywa Kobiet Aktywnych” w ramach projektu „Uwolnij siebie w ruchu” współfinansowanego przez Gminę Olsztyn oraz z projektu „Avon kontra przemoc”.

---

#### 6. Warsztaty WenDo – SAMOOBRONA I ASERTYWNOŚĆ DLA DZIEWCZĄT - Joanna Piotrowska

---

Fundacja Feminoteka oraz Fundacja "Inicjatywa Kobiet Aktywnych" FIKA w ramach kampanii „Avon kontra przemoc” zapraszają na **warsztaty WenDo dla dziewcząt w wieku gimnazjalnym**.

**WenDo jest:**

metodą przeciwdziałania przemocy wobec kobiet i dziewcząt. Uczy, jak w każdej sytuacji: w miejscu publicznym, na ulicy, w szkole - przestać czuć się bezradną i bezbronną. Uczy także, jak reagować na przemoc. Wzmacnia poczucie pewności siebie i poczucie własnej wartości. Pomaga rozwiązywać konflikty, przełamać stereotypy i obawy, poczucie winy i wstyd.

WenDo wielkie znaczenie przywiązuje do asertywności. Wyraża się to przekonaniem, że nikt nie ma prawa naruszać naszych granic. Poznając swoje własne granice, uczymy się także szanować granice innych ludzi. Przede wszystkim WenDo uczy, co zrobić, by w ogóle nie dopuścić do przemocy. Jednocześnie uczy współpracy i solidarności w grupie, pomagania sobie nawzajem. To warsztaty, dzięki którym dziewczęta poczują się bezpieczniej na ulicy i w szkole.

**WenDo nie jest:**

Sztuką walki. Podczas zajęć nie uczymy, jak się bić, lecz jak nie dopuścić do agresji, a w razie zagrożenia, jak się skutecznie bronić.

WenDo nie jest terapią. Podczas zajęć uczymy asertywności, obrony własnych granic. Pracujemy z doświadczeniami przemocy i rozmawiamy o nich, jednak nie prowadzimy terapii. Radzimy, jeśli uczestniczka tego potrzebuje, gdzie taką pomoc można otrzymać.

**Kto może wziąć udział w WenDo:**

Na zajęcia zapraszamy dziewczęta w wieku 13 - 16 lat. Nie ma znaczenia, czy jest wysportowana, czy nie. Bez względu na siłę fizyczną, każda dziewczyna jest się w stanie obronić.

**Jak przebiega warsztat**

Warsztat będzie trwał 12 godzin, rozłożone na trzy dni.

**Podczas zajęć uczymy:**

- jak poczuć swoją siłę i podnieść poczucie wartości
- ochrony własnych granic fizycznych i psychicznych (zabawy, psychodramy)
- najprostszych technik samoobrony (ciosy, kopnięcia, uwolnienia)
- pracy z głosem, ciałem i postawą (zabawy, ćwiczenia)
- współpracy i solidarności w grupie
- komunikacji bez przemocy
- jak rozpoznać zagrażające sytuacje i jak reagować
- jak unikać przemocy psychicznej jak i fizycznej

**NAUCZYMY:**

- jak pokonać strach
- jak unikać agresji
- jak się skutecznie bronić
- jak poczuć się silną i pewną siebie

Zajęcia prowadzone są w bardzo atrakcyjnej formie - dużo w nich zabaw, ćwiczeń, gier. Warsztat prowadzony jest zawsze przez dwie trenerki, które ukończyły trzyletni kurs prowadzenia zajęć metodą WenDo.

Warsztaty WenDo (samoobrona i asertywność) dla kobiet i dziewcząt współfinansowane są z projektu „Avon kontra przemoc” oraz współorganizowane przez Fundację „Inicjatywa Kobiet Aktywnych” FIKA z Olsztyna w ramach projektu „Uwolnij siebie w ruchu” współfinansowanego przez Gminę Olsztyn.

**Miejsce:** Olsztyńskie Centrum Organizacji Pozarządowych, ul Tarasa Szewczenki 1, 10-274 Olsztyn  
[mapa](#)

**Czas:** 16-17-18 listopada 2009 (poniedziałek - środa) g.16.00-20.00

**Koszt udziału w zajęciach to symboliczne 10 zł, które przeznaczone są na dalsze działania w ramach kampanii**

## antyprzemocowej.

Więcej na:

[www.avonpolska.pl/akp/](http://www.avonpolska.pl/akp/)

[www.feminoteka.pl](http://www.feminoteka.pl)

[www.fika.pl](http://www.fika.pl)

### Zgłoszenia:

Anna Mendruń

Tel.: 022/ 394 73 22,

mail: [annam@feminoteka.pl](mailto:annam@feminoteka.pl).

Liczba miejsc ograniczona.

-----  
7. Uwolnij siebie w ruchu - zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkanek Olsztyna – harmonogram na październik  
-----

Fundacja „Inicjatywa Kobiet Aktywnych” FIKA w partnerstwie ze Szkołą Chińskich Sztuk Walki SHAOLIN zaprasza na cykl zajęć w ramach projektu „Uwolnij siebie w ruchu, czyli upowszechnianie nawyku podejmowania regularnych form aktywności ruchowych”, dofinansowanego przez Gminę Olsztyn. Zapraszamy do udziału w projekcie mieszkanki Olsztyna, które chciałyby znaleźć odpowiednią dla siebie formę aktywności ruchowej, biorąc udział w różnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Harmonogram na październik:

12.10 (pn) g.18-19 Roztańczona gimnastyka- Anna Chalecka

15.10 (cz) g.18-19 Bollydance – Ewa Włos

19.10 (pn) g.18-19 Latino solo – Anna Chalecka

22.10 (cz) g.18-19 Bellydance (taniec brzucha) – Ewa Włos

26.10 (pn) g.18-19 Roztańczona gimnastyka – Anna Chalecka

29.10 (cz) g. 18-19 Świadomość ciała z elementami tańca współczesnego

### [Opisy poszczególnych zajęć](#)

[ulotka uwolnij pazdziernik.pdf](#)

Zajęcia są bezpłatne.

Wymagane jest zgłoszenie udziału w zajęciach.

Ilość miejsc ograniczona.

[Zapisy na zajęcia](#)

Miejsce: OCOP, ul. Tarasa Szewczenki 1

### Strona projektu:

[www.fika.pl](http://www.fika.pl)

[Uwolnij siebie w ruchu](#)

[Uwolnij siebie w ruchu - opis projektu](#)

Tel: 503 680 500

-----  
8. Stawiam na taniec – zajęcia taneczne dla dzieci i młodzieży  
-----

Fundacja „Inicjatywa Kobiet Aktywnych oraz Studio RYTM zapraszają na zajęcia taneczne dla dzieci i młodzieży. Zajęcia odbywają się w ramach projektu „Stawiam na taniec”, dofinansowanego przez Gminę Olsztyn.

Taniec jest doskonałą formą spędzania wolnego czasu, szczególnie dla młodszych osób. Dlatego zapraszamy dzieci i młodzież z Olsztyna do tańca, ze szczególnym uwzględnieniem FLAMENCO i TAŃCA CELTYCKIEGO

**Terminy:**

wtorki g.17.00-18.00 – Flamenco

czwartki g.16.30-17.30 - Taniec Irlandzki

**Miejsce:** Sala taneczna Studia RYTM ul. Murzynowskiego 18

Zajęcia są nieodpłatne i będą się odbywały do końca października.

Prosimy o przyniesienie obuwia na zmianę !

**Partnerzy projektu:**

Fundacja „Inicjatywa Kobiet Aktywnych” FIKA

Studio Animacji Ruchowej RYTM

Projekt jest współfinansowany przez Gminę Olsztyn.

---

#### 9. Program korekcyjno-edukacyjny dla kobiet – zmiana miejsca i terminów spotkań

---

W ramach programu korekcyjno-edukacyjnego działa grupa wsparcia dla kobiet, które chcą nauczyć się:

- rozpoznawania własnych sygnałów ostrzegawczych zapowiadających zachowania przemocowe;
- nabycia nowych umiejętności służących rozwiązywaniu konfliktów, sporów w codziennym życiu i rodzinie;
- umiejętności partnerskiego układania stosunków w codziennym życiu i rodzinie, uczenie się korzystania z pomocy i wsparcia innych;
- umiejętności konstruktywnego wyrażania uczuć;
- wychowania dzieci bez przemocy.

**Terminy:**

Spotkania grupowe: wtorki g. 17.30 – 20.00

**Nowe miejsce spotkań:**

Siedziba OCOP, ul Tarasa Szewczenki 1, 10-274 Olsztyn

[mapa](#)

**Kontakt i zapisy:**

Tomasz Adaszyński tel. 089 527 97 99 (w godzinach 7.30 - 12.00)

Teresa Pokora-Wierzbicka tel. 512 558 360

Ilość miejsc ograniczona

Projekt „Rodzina bliżej siebie”

Partnerzy projektu:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Fundacja „Inicjatywa Kobiet Aktywnych” FIKA  
Projekt dofinansowany przez Gminę Olsztyn

---

10. Ośrodek Prawno - Mediacyjny – Bezpłatne porady prawne i medycyjne

---

**Miejsce:** siedziba OCOP, ul Tarasa Szewczenki 1, 10-274 Olsztyn  
[mapa](#)

**Terminy:**

środy w godzinach 11.00-13.00,  
piątki w godzinach 11.00-13.00

Porady są udzielane w ramach projektu "Lotna Poradnia Obywatelska" współfinansowanego przez Samorząd Województwa Warmińsko - Mazurskiego, Warmińsko-Mazurki Urząd Wojewódzki oraz Gminę Olsztyn realizowanego przez Fundację „Inicjatywa Kobiet Aktywnych” FIKA

---

11. Ogłoszenia OCOP - Inauguracja roku akademickiego w Warmińsko-Mazurskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku

---

Inauguracja roku akademickiego 2009/2010 w Warmińsko-Mazurskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Olsztynie  
odbędzie się 15 października 2009 g. 15.00  
w Sali Sesyjnej Urzędu Wojewódzkiego przy ul. Piłsudskiego 7/9  
Zapraszamy Słuchaczy.

Natomiast dniu 22 października 2009 g.15.00 w pierwszym terminie i o godz. 15.15 w drugim terminie odbędzie się Walne Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze Słuchaczy UTW.  
Obecność słuchaczy obowiązkowa.

**Kontakt:**

Bożenna Saniewska  
tel. 895236589  
email: [uwm3wiek-ol3@wp.pl](mailto:uwm3wiek-ol3@wp.pl)  
www: [www: www.utwolsztyn.republika.pl](http://www.utwolsztyn.republika.pl)

---

12. Ogłoszenia OCOP - Warsztaty „Profilaktyka przez zabawę” – Fundacja Nowa Kultura na Warmii

---

Fundacja Nowa Kultura na Warmii zaprasza wszystkich zainteresowanych do udziału w warsztatach „PROFILAKTYKA PRZEZ ZABAWĘ”, które odbędą się w dniach 16 – 18 października 2009 w Olsztynie. W programie m.in.: zabawy integracyjne, pantomima, taniec, papieroplastyka. Uczestnicy zostaną zapoznani z możliwościami zastosowania zabawy w profilaktyce uzależnień jako alternatywnej formy pracy z dziećmi,

młodzieżą i dorosłymi.

Celem warsztatów jest zdobycie nowych umiejętności i poznanie nowych form pracy.

Bliższych informacji udziela i zapisy przyjmuje:

Zofia Szon Tel. 600 340 365

Kontakt:

Fundacja Nowa Kultura Na Warmii

tel. 508 824 292

email: [nowa.kultura09@wp.pl](mailto:nowa.kultura09@wp.pl)

=====

Serwis Informacyjny OCOP i Fundacji Inicjatywa Kobiet Aktywnych FIKA

Redaguje:

Ewa Komaiszko-Goerick, [ekg.fika.olsztyn@gmail.com](mailto:ekg.fika.olsztyn@gmail.com)

Jesteśmy otwarci na wszelkie sugestie i pomysły. Zapraszamy do współtworzenia programu i udziału w naszych przedsięwzięciach.

Serwis WWW: <http://www.ocop.olsztyn.pl>

Tel: +48 503 68 05 00

Kalendarz OCOP: [kalendarz OCOP](#)

Zgłoszenie do listy adresowej na stronie:

<http://www.ocop.olsztyn.pl> lub na adres [ocop.olsztyn@gmail.com](mailto:ocop.olsztyn@gmail.com)

Wiadomość ta została wysłana z bazy adresowej OCOP, Fundacji FIKA, Klubu Dakini oraz Olsztyńskiego Banku Informacji o Organizacjach Pozarządowych.

Aby się wypisać, prześlij zwrotnego maila z adnotacją "odmawiam" na adres [ocop.olsztyn@gmail.com](mailto:ocop.olsztyn@gmail.com)

-----  
Fundacja FIKA

ul. Tarasa Szewczenki 1, 10-274 Olsztyn

KRS 0000208292

Regon 519617664

NIP 739 342 15 86

Nr ewid. w rejestrze Instytucji Szkoleniowych WUP w Olsztynie 2.28/00020/2008

Konto: Nordea Bank Polska SA O/Olsztyn

33 1440 1228 0000 0000 0785 6903