

Program profilaktyczny „Kobieta w mocy – siła, bezpieczeństwo, wsparcie”

– warsztaty dla mieszanek Węgrowa

Życie z osobą uzależnioną od alkoholu, narkotyków czy innych substancji psychoaktywnych jest ogromnym wyzwaniem, które niesie ze sobą poczucie bezradności, lęku, a często także wstydu. Wiele kobiet, które na co dzień mierzą się z tym problemem pozostaje same ze swoimi trudnościami, nie wiedząc, gdzie szukać pomocy i wsparcia.

Program profilaktyczny skierowany do mieszanek Węgrowa ma na celu uświadomienie, że nie są same w tej sytuacji oraz że istnieją skuteczne formy pomocy, z których można korzystać. Poprzez warsztaty, spotkania ze specjalistami, grupy wsparcia uczestniczki będą mogły zdobyć wiedzę, jak radzić sobie codziennym życiem z osobą uzależnioną, jak chronić siebie i swoje dzieci jak przełamać barierę milczenia.

Naszym celem jest nie tylko przekazanie rzetelnych informacji, ale również stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy, wymiany doświadczeń oraz poznania technik samoobrony. Wsparcie, zrozumienie i siła tkwiąca w grupie mogą stać się pierwszym krokiem do pozytywnych zmian w życiu każdej kobiety dotkniętej problemem uzależnienia w rodzinie.

Organizatorzy:

Komenda Powiatowa Policji w Węgrowie

Miasto Węgrów

Cel warsztatów:

Wzmocnienie kompetencji psychologicznych i społecznych, zwiększenie świadomości w zakresie zdrowia psychicznego, bezpieczeństwa osobistego oraz wsparcia osób zmagających się z uzależnieniem.

Warsztaty mają na celu podniesienie świadomości w zakresie dbania o własny dobrostan, kształtowania postawy asertywnej, udzielania wsparcia osobom zmagającym się z uzależnieniem oraz zwiększenia poczucia bezpieczeństwa mieszanek Węgrowa.

Miejsce:

07-100 Węgrów ul. Piłsudskiego 6 Komenda Powiatowa Policji w Węgrowie

Godzina 17:00-18:30

Okres wdrażania

01-30 Listopad 2025 roku

Cel Programu:

Przeciwdziałanie negatywnym skutkom spożywania alkoholu tym samym zapobieganie przemocy domowej oraz zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo osobiste kobiet.

Rodzaj programu

Program edukacyjno-korekcyjny

Autor:

1. asp. Monika Księżopolska
2. mł.asp. Rafał Bałdyga

Podmiot odpowiedzialny za koordynację:

Komenda Powiatowa Policji w Węgrowie

Podmiot Partnerski:

Michał Lazurek- trener samoobrony

Danuta Kalinowska – profilaktyk resocjalizacyjny, edukator, specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Węgrowie

Harmonogram zajęć:

- 5 listopada 2025 r. godz. 16:45 rozpoczęcie przywitanie uczestników

Godz. 17:00-18:30 Danuta Kalinowska – Profilaktyk resocjalizacyjny, edukator, specjalista ds. Przeciwdziałania przemocy w rodzinie

Troska o swój dobrostan – uważność, asertywność i szacunek do siebie (warsztat rozwijający umiejętności dbania o zdrowie psychiczne, stawianie granic i praktyki uważności)

- 12 listopada 2025 r. godz. 17:00-18:30

Michał Lazurek - **Kurs samoobrony** (praktyczne zajęcia z podstawowych technik samoobrony i reagowania w sytuacjach zagrożenia)

- 19 listopada 2025 r. 17:00-18:30

Danuta Kalinowska – profilaktyk resocjalizacyjny, edukator, specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie

Osoba z uzależnieniem. Jak pomóc nie poświęcając siebie?

➤ 26 listopad 2025 godz:17:00-18:30 Zakończenie

Przedstawicie Komendy Powiatowej Policji w Węgrowie oraz MKRPA w Węgrowie

Uzależnienie to choroba, którą należy leczyć – aspekty prawne i procedura skierowania na leczenie odwykowe (omówienie pomocy prawnej i instytucjonalnej)

Przewidywany koszt programu

Cel	Koszt
Organizacja warsztatów edukacyjno-korekcyjnych Troska o swój dobrostan, uważność, asertywność i szacunek do siebie. Osoba z uzależnieniem. Jak pomóc nie poświęcając siebie?	1200 zł
Materiały promocyjne	1432,95 zł
Suma	2632,95 zł

Regulamin uczestnictwa w akcji „Kobieta w mocy – siła, bezpieczeństwo, wsparcie” – warsztaty dla mieszkanek Węgrowa

Organizatorzy:

Komenda Powiatowa Policji w Węgrowie

Miasto Węgrów

1. Cel Warsztatów

Wzmocnienie kompetencji psychologicznych i społecznych, zwiększenie świadomości w zakresie zdrowia psychicznego, bezpieczeństwa osobistego oraz wsparcia osób zmagających się z uzależnieniem.

Warsztaty mają na celu podniesienie świadomości w zakresie dbania o własny dobrostan, kształtowania postawy asertywnej, udzielania wsparcia osobom zmagającym się z uzależnieniem oraz zwiększenia poczucia bezpieczeństwa mieszkanek Węgrowa.

2. Warunki uczestnictwa

- I. Program skierowany jest do kobiet. Uczestnikami warsztatów mogą być osoby pełnoletnie, mieszkające na terenie miasta Węgrów.
- II. Udział w warsztatach jest **bezpłatny**.
- III. Liczba miejsc jest ograniczona- decyduje kolejność zgłoszeń.
- IV. Zgłoszenia przyjmowane są osobiście lub mailowo w siedzibie Komendy Powiatowej Policji w Węgrowie poprzez wypełnienie zgłoszenia.

3. Obowiązki uczestnika

- I. Zasady uczestnictwa:
 - punktualnego stawiennictwa na zajęciach,
 - aktywnego udziału w warsztatach,
 - przestrzegania zasad bezpieczeństwa,
 - szanowania innych osób oraz prowadzących

- II. Podczas warsztatów obowiązuje zakaz spożywania alkoholu, środków odurzających oraz wnoszenia niebezpiecznych przedmiotów.

4. Zasady bezpieczeństwa

- I. Uczestnicy biorą udział w warsztatach na własną odpowiedzialność.
- II. Organizatorzy zapewnią warunki sprzyjające bezpiecznemu przebiegowi zajęć.
- III. W przypadku złamania regulaminu lub zachowania zagrażającego bezpieczeństwu innych osób, uczestnik może zostać poproszony o opuszczenie zajęć.

5. Przetwarzanie danych

- I. Dane uczestników będą przetwarzane wyłącznie w celu organizacji warsztatów, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.
- II. Podanie danych jest niezbędne do udziału w warsztatach.

6. Postanowienia końcowe

- I. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do wprowadzenia zmian w harmonogramie zajęć.
- II. Regulamin wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.
- III. Przytępienie do warsztatów oznacza akceptację niniejszego regulaminu