



Warsztaty w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie:

Jak kobiety z niepełnosprawnościami mogą bronić się przed przemocą?

Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie
i Fundacja Autonomia organizują razem warsztaty.
Na tych warsztatach nauczysz się bronić przed **przemocą**.

Przemoc to różne zachowania.

Kiedy ktoś bije cię, szarpie albo dusi,
to jest **przemoc fizyczna**.



Kiedy ktoś mówi do ciebie w taki sposób,
że czujesz strach albo wstyd,
to jest **przemoc psychiczna**.



Kiedy ktoś zmusza cię do seksu,
to jest **przemoc seksualna**.



Na warsztatach nauczysz się też **odmawiać**,
czyli mówić nie.

Czasem możesz się bać komuś odmówić.

Ale to ważne, żeby odmawiać,
kiedy nie chcesz czegoś robić.



Na przykład szef prosi cię,
żebyś pracowała dłużej niż powinnaś.

Ale ty nie chcesz więcej pracować.

Możesz odmówić.

Nie bój się, że szef będzie zły lub cię zwolni.

Szef nie może na ciebie krzyczeć ani cię zwolnić,

dlatego że nie chcesz pracować dłużej.



Tekst łatwy do czytania i rozumienia



Dlaczego warsztaty są potrzebne?

Warsztaty są potrzebne,
bo wiele kobiet z niepełnosprawnościami
codziennie doświadcza przemocy.



Muzeum i Fundacja organizują warsztaty,
bo nie chcą, żeby kobiety doświadczały przemocy.
Chcą, żeby ludzie szanowali prawa kobiet.
W muzeum jest teraz wystawa o prawach kobiet.



Co będziesz robić na warsztatach?

Warsztaty będą prowadzone **metodą WenDo**.

Metoda WenDo to sposób obrony,
który wymyśliły kobiety dla innych kobiet.

Podczas warsztatów będziesz ćwiczyć:

- oddychanie,
- krzyczenie,
- kopanie i bicie pięściami.



Na warsztatach będzie do 14 osób.

Niektóre ćwiczenia będziecie robić w grupach.

Kiedy i gdzie będą warsztaty?

Warsztaty odbędą się dwa razy.

11 grudnia są warsztaty

dla kobiet z niepełnosprawnością ruchu lub wzroku.

12 grudnia są warsztaty

dla kobiet z niepełnosprawnością intelektualną.

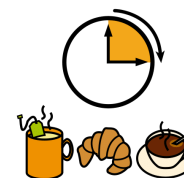
Warsztaty trwają 6 godzin

od godziny 11:00 do 17:00.

W trakcie warsztatów są przerwy,
podczas których możesz odpocząć.

Warsztaty będą w Warszawie.

Kiedy się zapiszesz, wyślemy ci dokładny adres.



Jak zapisać się na warsztaty?

Napisz maila, że chcesz się zapisać na warsztaty
na adres muzeumdostepne@artmuseum.pl.

Jeśli trudno ci samej napisać maila,
poproś o pomoc kogoś, do kogo masz zaufanie.

Możesz też zapisać się telefonicznie pod numerem:
577 006 290.

