Lubliniecka Kampania „Biała Wstążka” 2026

19-11-2026



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Lublińcu wraz z Zespołem Interdyscyplinarnym ds. przeciwdziałania przemocy domowej zapraszają do udziału w Lublinieckiej Kampanii „Biała Wstążka”, której celem jest przeciwdziałanie przemocy, budowanie świadomości społecznej oraz uwrażliwianie na potrzeby osób doświadczających krzywdzenia.

Kampania „Biała Wstążka”, obchodzona na całym świecie w dniach 25 listopada – 10 grudnia, jest symbolem sprzeciwu wobec przemocy wobec kobiet, solidarności z osobami jej doświadczającymi oraz zaangażowania w budowanie świata wolnego od przemocy. Przypomina, że każdy z nas ma wpływ na to, czy przemoc będzie przemilczana, czy spotka się ze zdecydowanym sprzeciwem.

W ramach tegorocznej kampanii chcemy zwrócić szczególną uwagę na problem przemocy w naszej lokalnej społeczności – zjawisko, które często pozostaje ukryte, jest przemilczane i niedoszacowane. Za statystykami kryją się konkretne osoby, ich historie, lęk i trudności, z którymi mierzą się na co dzień. Chcemy przełamywać milczenie, uwrażliwiać mieszkańców oraz pokazywać, że przemoc nie jest prywatną sprawą, a osoby jej doświadczające mogą liczyć na wsparcie.

W tym roku szczególny nacisk kładziemy na działania wzmacniające kobiety, które – jak pokazują statystyki – najczęściej doświadczają przemocy domowej, ale również

na edukację rodziców i opiekunów w zakresie radzenia sobie z trudnymi emocjami i budowania bezpiecznego środowiska dla dzieci. Wierzymy, że przeciwdziałanie przemocy zaczyna się od świadomości, umiejętności rozpoznawania zagrożeń, wzmacniania własnych granic i odwagi, by szukać pomocy.

W ramach kampanii zaplanowaliśmy dwa ważne działania:

1. Warsztaty dla kobiet z zakresu budowania pewności siebie, samoobrony i asertywności metodą „WenDo”
Chcemy wspierać kobiety w budowaniu poczucia własnej wartości, sprawczości, pewności siebie oraz umiejętności stawiania granic i reagowania na sytuacje zagrożenia.

Zapraszamy pełnoletnie mieszkanki Lublińca na bezpłatne, dwudniowe warsztaty metodą WenDo, łączące pracę nad postawą, głosem i oddechem z prostymi, skutecznymi technikami samoobrony fizycznej.

WenDo uczy rozpoznawania momentów, w których nasze granice są naruszane, oraz reagowania na przemoc, manipulację czy agresję. To także okazja do odkrywania własnej siły i wzmacniania poczucia bezpieczeństwa.

Warsztaty poprowadzi Agnieszka Biela – doświadczona trenerka, psycholożka i superwizorka.

Szczegóły organizacyjne:

Kiedy: 26–27 listopada 2026 roku
Godziny: 9:00–15:00
Miejsce: Miejski Dom Kultury (MDK) w Lublińcu, sala baletowa
Zapisy: osobiście w siedzibie MOPS w Lublińcu, pokój nr 13, lub telefonicznie pod numerem 34 356 20 05 wew. 239
Termin zgłoszeń: do 24 listopada 2026 roku.

Ważne informacje:

• Udział w warsztatach jest bezpłatny.
• Liczba miejsc jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.
• Zapewniamy pełną dyskrecję i komfortowe warunki pracy w przyjaznej przestrzeni.
• Na uczestniczki będą czekać napoje i słodki poczęstunek.

2. „Emocje pod kontrolą. Jak radzić sobie z frustracją w rodzicielstwie i budować bezpieczny dom” – spotkanie z elementami warsztatów edukacyjnych dla rodziców.

Nikt nie uczy nas, jak być rodzicem. Nie otrzymujemy instrukcji obsługi dziecka ani gotowych wskazówek, jak odnaleźć się w tej niezwykle ważnej, ale jednocześnie wymagającej roli.

Rodzicielstwo to nie tylko miłość i radość, ale również zmęczenie, frustracja, bezsilność, poczucie porażki i ogromna odpowiedzialność. Nadmiar obowiązków, przewlekły stres i brak wsparcia mogą sprawić, że rodzic znajdzie się na granicy własnej wytrzymałości. Czasem niewiele brakuje, by trudne emocje wymknęły się spod kontroli, a frustracja przerodziła się w krzyk, poniżanie, a nawet przemoc wobec dziecka.

To temat, o którym wciąż mówi się zbyt rzadko, choć jest obecny w wielu domach. Dlatego w ramach Lublinieckiej Kampanii „Biała Wstążka” chcemy zaprosić rodziców i opiekunów do ważnej rozmowy o wypaleniu rodzicielskim, przeciążeniu emocjonalnym i trudnościach wychowawczych.

Podczas spotkania przyjrzymy się temu, czym jest wypalenie rodzicielskie, jak rozpoznawać jego pierwsze sygnały, jak radzić sobie z frustracją i napięciem oraz co robić, gdy czujemy, że tracimy kontrolę nad własnymi emocjami. Porozmawiamy również o tym, jak budować bezpieczny dom, w którym trudne emocje nie prowadzą do krzywdzenia, a rodzic może szukać pomocy bez poczucia wstydu i oceniania.

Spotkanie poprowadzi Sylwia Włodarska – autorka popularnej książki „Wypalenie rodzicielskie”, certyfikowana trenerka Porozumienia bez Przemocy i mediatorka.

Szczegóły organizacyjne:

Kiedy: 10 grudnia 2026 roku
Godzina: 17:00
Miejsce: Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna „Lubiteka” w Lublińcu, czytelnia na

I piętrze
Dla kogo: rodzice, opiekunowie oraz wszyscy zainteresowani mieszkańcy Lublińca.
Na uczestników będzie czekać kawa, herbata i słodki poczęstunek.

Wstęp na spotkanie jest wolny.

Tegoroczna Kampania „Biała Wstążka” to dla nas okazja, by mówić o przemocy nie tylko wtedy, gdy już do niej dojdzie, ale przede wszystkim podejmować działania, które pomagają jej zapobiegać. Chcemy wzmacniać kobiety, wspierać rodziców, budować świadomość i zachęcać do reagowania.

Nie musimy być idealnymi kobietami, rodzicami czy opiekunami. Ważne, by znać swoje prawa, umieć rozpoznawać własne granice, szukać wsparcia i wiedzieć, jak reagować, zanim trudne sytuacje przerodzą się w krzywdę.

Nie bądźmy obojętni. Reagujmy. Wspierajmy. Przełamujmy milczenie.

Pamiętaj, jeśli doświadczasz przemocy, jesteś świadkiem niepokojących sytuacji, czujesz bezradność, przeciążenie lub po prostu potrzebujesz z kimś porozmawiać – jesteśmy po to, aby pomóc, wysłuchać, wesprzeć i wskazać możliwe drogi rozwiązania trudnej sytuacji.
Czasem pierwszy krok to po prostu rozmowa. Nie czekaj, aż sytuacja stanie się jeszcze trudniejsza. Zgłoś się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Lublińcu lub skontaktuj się bezpośrednio z Zespołem Interdyscyplinarnym ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej.
Gdzie nas znaleźć?
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Lublińcu
Adres: ul. Oświęcimska 30, 42-700 Lubliniec
Telefon: 34 356 20 05
E-mail: sekretariat@mops.lubliniec.pl
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej
Adres: ul. Oświęcimska 30, 42-700 Lubliniec
Telefon: 34 356 20 05
E-mail: zinter@mops.lubliniec.pl

„Lubliniecka Kampania Biała wstążka” finansowana jest ze środków przeznaczonych na realizację działań w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2026–2029.

Do pobrania

Plakat "Emocje pod kontrolą" 1.01 MB Pobierz

Plakat "Warsztaty WenDo" 294.23 KB Pobierz

Pozostałe aktualności

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF