



2025

 **KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**

 **NIW**
Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030

 Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWEFIO

Dobre praktyki Społecznej Rady Kobiet w Gminie Łapsze Niżne

PORADNIK OPRACOWANY
W RAMACH PROJEKTU
„ROZWIJAMY DIALOG OBYWATELSKI
NA WSI”



Wstęp

Poradnik ten jest owocem pracy kobiet z Łapszanki-Gmina Łapsze Niżne, które w 2025 roku postanowiły zrobić coś, co wcześniej wydawało się niemożliwe — utworzyć pierwszą w historii gminy Społeczną Radę Kobiet.

Pomysł narodził się w ramach projektu „Rozwijamy dialog obywatelski na wsi”, realizowanego przez Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Łapszanka.

Projekt był odpowiedzią na zauważalny problem: kobiety z terenów wiejskich rzadko uczestniczą w życiu publicznym, nie dlatego, że nie chcą — ale dlatego, że nie mają do tego warunków. W gminie, gdzie większość stanowisk samorządowych piastują mężczyźni, a codzienność kobiet skupia się wokół domu, szkoły i opieki nad rodziną, ich głos był po prostu niesłyszalny.

Celem projektu było więc wzmocnienie głosu kobiet, zwiększenie ich wiedzy o samorządzie i zachęcenie do aktywności społecznej.

W trakcie 7 miesięcy powstała Społeczna Rada Kobiet – miejsce, w którym kobiety mogą spotkać się, wymieniać doświadczenia i współdecydować o sprawach gminy.

Ten poradnik to nie tylko dokumentacja projektu, ale także zbiór praktycznych wskazówek, jak zbudować, prowadzić i rozwijać Radę Kobiet — krok po kroku, na przykładzie Łapszanki.

Kim jesteśmy i z jakiej potrzeby powstała Rada

Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Łapszanka to organizacja społeczna, która powstała w 2023 roku z inicjatywy aktywnych kobiet działających lokalnie. Choć formalnie młoda, zrzesza kobiety z doświadczeniem w pracy społecznej, organizowaniu wydarzeń, działaniach edukacyjnych i wolontariacie.



Przeprowadzona przez stowarzyszenie diagnoza wśród kobiet z terenu gminy Łapsze Niżne pokazała kilka kluczowych problemów:

- brak wiary we własne kompetencje do działalności publicznej,
- strach przed oceną i wystąpieniami publicznymi,
- brak wiedzy o tym, jak działa samorząd,
- niedostosowanie infrastruktury (brak żłobków, sal z dostępem dla matek z dziećmi),
- stereotyp, że „polityka to męska sprawa”.

Te głosy stały się punktem wyjścia do stworzenia Społecznej Rady Kobiet — przestrzeni, w której kobiety mogą mówić głośno o swoich potrzebach, uczyć się wpływu i współpracować z władzami lokalnymi.

Idea Społecznej Rady Kobiet



Społeczna Rada Kobiet (SRK) to ciało doradcze i inicjatywne, powołane przy Stowarzyszeniu Rozwoju Wsi Łapszanka.

Nie jest organem urzędowym, ale społecznym forum konsultacji i współpracy.

Jej **misją** jest wspieranie i reprezentowanie kobiet z gminy oraz inspirowanie ich do aktywności publicznej.

Wizją – gmina, w której decyzje podejmowane są w dialogu i z uwzględnieniem głosu kobiet.

SRK w Łapszance skupia się m.in. na:

- opiniowaniu lokalnych uchwał,
- współpracy z władzami gminy i instytucjami,
- promowaniu udziału kobiet w życiu społecznym,
- organizowaniu wydarzeń integracyjnych i edukacyjnych.

Inspiracją dla powstania Rady był dokument „Rady Kobiet w Polsce – dobre praktyki i rekomendacje”, opracowany przez Związek Miast Polskich.

Rada Kobiet z Łapszanki to pionierska inicjatywa w regionie, która stała się inspiracją dla innych lokalnych społeczności. Jej członkinie pokazują, że również w małych miejscowościach można skutecznie działać na rzecz dialogu i równości. Rada buduje mosty między kobietami a samorządem, wprowadzając do życia publicznego nową jakość – współpracę opartą na empatii i zrozumieniu. To przykład, że oddolna energia i solidarność kobiet mogą realnie zmieniać lokalną rzeczywistość.

Jak powstała Rada – proces krok po kroku

Krok 1. Promocja i rekrutacja

Kampania informacyjna prowadzona była przez media społecznościowe, ogłoszenia parafialne i bezpośrednie rozmowy. Kobiety zapisywały się poprzez prosty formularz.

Pierwszeństwo miały osoby z Łapszanki i matki dzieci do lat 4.

Krok 2. Konferencja „Kobiety styl zarządzania”

Konferencja była pierwszym wspólnym spotkaniem uczestniczek projektu – 20 aktywnych kobiet z terenu gminy Łapsze Niżne. Stała się przestrzenią wymiany doświadczeń, rozmów o roli kobiet w życiu publicznym i inspiracji do podejmowania działań. Prelegentkami były kobiety z organizacji pozarządowych oraz rad miejskich, które opowiadały o swoich sposobach budowania wpływu i współpracy z samorządem. Wydarzenie pozwoliło uczestniczkom lepiej zrozumieć ideę Społecznej Rady Kobiet i zobaczyć, jak ważne jest wnoszenie kobiecej perspektywy do lokalnych decyzji.

01.

02.

03.

04.

05.



Krok 3. Szkolenia i warsztaty

Uczestniczki przeszły szkolenia z:

- budowania marki osobistej,
- wystąpień publicznych,
- komunikacji i planowania projektów,
- narzędzi kontroli obywatelskiej.

Dla wielu z nich był to pierwszy kontakt z językiem samorządowym.

„Wiedziałam, że jest coś takiego jak budżet gminy, ale dopiero teraz rozumiem, co to znaczy” – mówi jedna z uczestniczek.



Krok 4. Wyjazd studyjny – spotkanie w Dominikowicach

W ramach projektu 20 kobiet z Gminy Łapsze Niżne wzięło udział w wyjeździe studyjnym do miejscowości Dominikowice w Małopolsce, gdzie z powodzeniem działa tamtejsza Rada Kobiet. Spotkanie miało charakter otwartej wymiany doświadczeń i dobrych praktyk. Uczestniczki mogły zobaczyć, jak wygląda praca Rady w praktyce – od planowania działań, przez współpracę z samorządem, aż po angażowanie mieszkanek w inicjatywy lokalne.

Rozmowy dotyczyły m.in. sposobów motywowania kobiet do aktywności, budowania relacji z władzami gminy oraz organizacji wydarzeń integrujących społeczność.

Członkinie Rady z Dominikowic podzieliły się swoimi sukcesami, ale też wyzwaniem, z jakimi się mierzą – dzięki czemu spotkanie miało bardzo autentyczny i inspirujący charakter.

Dla uczestniczek z Łapszanki była to cenna lekcja współpracy i odwagi.

Zobaczyły, że nawet w niewielkiej miejscowości można stworzyć przestrzeń, w której kobiety mają realny wpływ na decyzje dotyczące ich życia i otoczenia.

To doświadczenie dodało im wiary, że „wieś też może mieć głos” – silny, merytoryczny i słyszany.

Krok 5. Warsztaty strategiczne

Podczas spotkań kobiety opracowały:

- misję i wizję Rady,
- regulamin i zasady pracy,
- obszary działania (edukacja, zdrowie, kultura, rynek pracy),
- identyfikację wizualną – logo, kolory, hasło przewodnie.

Tak powstała Społeczna Rada Kobiet Łapszanki

Organizacja pracy i dobre praktyki zarządzania

Organizacja pracy i struktura Rady

Społeczna Rada Kobiet z Łapszanki liczy 20 członkiń, które reprezentują różne środowiska – są wśród nich nauczycielki, przedstawicielki różnych branż, gospodynie domowe, i młode mamy. Dzięki tej różnorodności Rada łączy w sobie wiele perspektyw i doświadczeń, co pozwala lepiej odpowiadać na potrzeby całej społeczności.



Spotkania Rady odbywają się średnio raz w miesiącu, zazwyczaj w godzinach popołudniowych, aby umożliwić udział wszystkim zainteresowanym kobietom. Miejsca spotkań rotują między wsiami, co pozwala budować więzi między mieszkankami różnych miejscowości i wzmacnia poczucie wspólnoty w całej gminie.

Każde spotkanie ma też temat przewodni, dopasowany do aktualnych potrzeb i wyzwań – mogą to być kwestie edukacji, zdrowia, komfortu psychicznego, zainteresowań, kultury lokalnej czy planowanych inwestycji.

Z czasem członkinie wypracowały własny rytm pracy – łączący profesjonalizm z przyjazną atmosferą. Każda z kobiet wnosi coś innego: jedne czuwają nad organizacją, inne nad komunikacją, jeszcze inne inspirują pomysłami. Rada działa kolektywnie, a decyzje podejmowane są wspólnie – po dyskusji i z poszanowaniem różnych punktów widzenia.

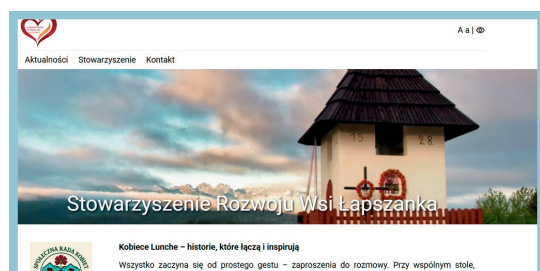
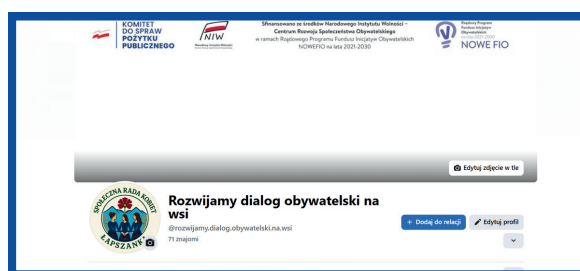


Dzięki takiemu podejściu SRK w Łapszance stała się przykładem, że nawet niewielka grupa kobiet może funkcjonować w sposób transparentny, skuteczny i oparty na wzajemnym zaufaniu, a jednocześnie być realnym partnerem w dialogu z władzami lokalnymi.

Komunikacja i promocja

Efektywna komunikacja to jeden z filarów działania Społecznej Rady Kobiet. Członkinie od początku wiedziały, że aby ich głos był słyszany, muszą umieć mówić o swoich działaniach w sposób otwarty, przystępny i bliski ludziom. Dlatego Rada od samego początku stawia na różnorodne formy kontaktu z mieszkankami i mieszkańcami gminy. Rada prowadzi aktywną komunikację poprzez:

01. **profil na Facebooku** - na którym regularnie zamieszczane są relacje z wydarzeń, oraz inspiracje dotyczące działalności kobiet



02. **stronę internetową Stowarzyszenia Rozwoju Wsi Łapszanka**, gdzie publikowane są informacje o projektach, opiniach i raportach SRK

03. **„kobiety lunche”**, które stały się znakiem rozpoznawczym łapszańskiej inicjatywy

Zamiast formalnych zebrań przy stole konferencyjnym, członkinie Rady wybierają rozmowy przy kawie, w kameralnej atmosferze, w której każda uczestniczka może czuć się swobodnie. Takie spotkania odbywają się w świetlicach wiejskich, restauracjach, a czasem w plenerze. Podczas spotkań często pojawiają się pomysły na kolejne działania – z rozmowy rodzą się inicjatywy, które później przeradzają się w konkretne projekty społeczne. To właśnie ta naturalna forma komunikacji sprawia, że mieszkańcy czują, iż Rada Kobiet nie jest „urzędową instytucją”, lecz bliską ludziom grupą kobiet, którym naprawdę zależy na wspólnym dobru.

Kobiety włączone – równość i empatia

Jednym z najważniejszych filarów działalności Społecznej Rady Kobiet jest włączanie kobiet z różnych środowisk i tworzenie przestrzeni, w której każda może czuć się ważna, potrzebna i wysłuchana.

Rada od początku stawiała sobie za cel, by jej działania nie były skierowane wyłącznie do najbardziej aktywnych liderek, ale również do tych kobiet, które dotąd stały z boku – z braku wiary w siebie, czasu czy możliwości.

Członkinie Rady rozumieją, że różnorodność jest ich siłą. Każda z nich wnosi coś unikalnego – inne doświadczenie, inną wrażliwość, inny sposób patrzenia na lokalne problemy. Wspólnie uczą się, że właśnie ta różnorodność buduje pełniejszy obraz rzeczywistości i pozwala dostrzec kwestie, które wcześniej umykały uwadze decydentów.

Aby ułatwić wszystkim kobietom udział w spotkaniach, Rada wprowadziła kilka dobrych praktyk włączających:

- spotkania odbywają się w godzinach popołudniowych lub weekendowych, tak aby mogły w nich uczestniczyć również kobiety pracujące zawodowo lub opiekujące się dziećmi,
 - podczas wydarzeń zapewniana jest opieka i animacja dla dzieci, co znacząco zwiększyło frekwencję mam z małymi dziećmi,
 - wszystkie spotkania organizowane są w dostępnych miejscach – parterowych salach wiejskich, budynkach z toaletą dostosowaną dla osób z niepełnosprawnościami,
 - w komunikacji stosowany jest prosty i zrozumiały język, a tam, gdzie to możliwe, używane są materiały wizualne (plakaty, infografiki, kolorowe plansze), które pomagają w lepszym zrozumieniu omawianych tematów.
-

Podczas spotkań nikt nie ocenia, kto ma „lepsze” pomysły ani kto mówi głośniej. Rada promuje język empatii, uważności i wzajemnego szacunku. Każdy głos – niezależnie od tego, czy pochodzi od liderki lokalnej, czy od seniorki z małej wsi – jest równie ważny.

Przykłady działań SRK



Kobiece Lunche – cykl 8 spotkań o różnorodnych tematach: Siła sprawcza kobiet — jak budować wpływ lokalnie i globalnie, Rozwój osobisty bez presji , Edukacja lokalna — jak wspólnie ją kształtować, Wypalenie i regeneracja — dbanie o siebie w świecie pełnym bodźców, Kobiety w biznesie i przedsiębiorczości, Zdrowie kobiet — mądre nawyki, profilaktyka i równowaga, Kultura dialogu — jak rozmawiać, by się słuchać i być słuchaną, Questing w praktyce — jak poprowadzić lokalną grę terenową



Strefa Komfortu – kobiecy czas dla ciała i ducha

W ramach cyklu odbyło się kilka różnorodnych spotkań:

- Spotkanie z ratownikiem medycznym i fizjoterapeutą – poświęcone zdrowiu kobiet, profilaktyce,
 - Warsztaty z fryzjerką i stylistką,
 - Zajęcia rękodzielnicze,
 - Spotkanie z prawnikiem,
 - Zajęcia Pilates i relaksacji
-



Akcje lokalne

- Dzień Sportu dla dzieci ze Szkoły Podstawowej w Łapszance

To wydarzenie miało na celu promowanie ruchu, zdrowego stylu życia i wspólnej zabawy.

- Andrzejki zorganizowane dla całej społeczności Gminy Łapsze Niżne.
-



Szkolenia

- Budowanie swojej osobistej Marki
- Szkolenie z narzędzi kontroli obywatelskiej

Rozwój i wzmocnienie kobiet

Każda kobieta, która wzięła udział w projekcie, przeszła indywidualną sesję coachingową, podczas której mogła przyjrzeć się swoim mocnym stronom i potencjałowi. Dla niektórych był to moment odkrycia ukrytych talentów leaderskich, dla innych – uświadomienie sobie, że nie trzeba być „idealną”, aby działać i wprowadzać realne zmiany w swoim otoczeniu.

Szkolenia obejmowały różnorodne obszary, które miały wspierać rozwój osobisty i kompetencje praktyczne:

- wystąpienia publiczne i autoprezentacja, aby pewnie wyrażać swoje myśli i przekonania;
- zarządzanie emocjami, by skutecznie radzić sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami;
- planowanie działań społecznych, pozwalające przekuwać pomysły w realne inicjatywy;
- podstawy mediów społecznościowych, dzięki którym mogły promować swoje projekty i budować sieć kontaktów.

Efekty były widoczne niemal od razu. Jedna z uczestniczek przyznała:

„Kiedyś byłam tylko mamą i żoną. Dziś jestem też członkinią Rady Kobiet – i to brzmi dumnie.”

To krótkie zdanie kryje w sobie ogrom przemiany. Pokazuje, że uczestnictwo w projekcie pozwoliło kobietom uwierzyć w siebie, odkryć własny głos i zyskać odwagę, by działać na rzecz społeczności. Stały się aktywnymi liderkami, które nie tylko realizują własne cele, ale także inspirują innych do działania.

Działania SRK



DOBRE PRAKTYKI SRK – SPRAWDZONE ROZWIĄZANIA

01. **Przestrzeń zaufania** – kobiety czują się bezpiecznie, mogą mówić o trudnościach.

02. **Elastyczność** – spotkania dostosowane do rytmu życia kobiet.

03. **Sieciowanie** – kontakt z innymi radami, wymiana doświadczeń.

04. **Widoczność** – obecność w mediach, relacje z wydarzeń.

05. **Partnerstwo** – współpraca z władzami zamiast konfrontacji.

06. **Praktyczność** – działania odpowiadające na realne potrzeby mieszkanek.

07. **Empatia i humor** – narzędzia, które budują wspólnotę.

Rekomendacje dla innych społeczności

- 01.** Zaczynajcie od rozmowy o potrzebach, nie od struktury.
Poznajcie realne problemy i oczekiwania uczestniczek, zanim zaplanujecie działania.
- 02.** Włączcie kobiety z różnych środowisk – każda ma coś do wniesienia.
Różnorodność doświadczeń i perspektyw wzbogaca projekt i zwiększa jego skuteczność.
- 03.** Dbajcie o bezpieczną przestrzeń – emocjonalnie i organizacyjnie.
Uczestniczki muszą czuć, że mogą wyrazić swoje opinie i eksperymentować bez obawy przed oceną.
- 04.** Współpracujcie z samorządem, ale zachowajcie niezależność.
Partnerstwo daje wsparcie i zasoby, ale kluczowe decyzje powinny być w rękach społeczności.
- 05.** Dzielcie się sukcesami – nawet małymi.
Każdy krok naprzód buduje motywację i inspirowanie innych do działania.
- 06.** Utrwalajcie efekty działań: raporty, publikacje, zdjęcia, filmy.
Dokumentacja pozwala pokazać rezultaty i ułatwia przyszłe projekty.
- 07.** Mentoring i wzajemne wsparcie.
Starsze uczestniczki mogą wspierać nowe, dzieląc się doświadczeniem i wskazówkami.
- 08.** Elastyczne formy zaangażowania.
Umożliwcie udział w projekcie osobom o różnych możliwościach czasowych i logistycznych – np. przez warsztaty online lub krótsze moduły.
- 09.** Regularna refleksja i ewaluacja.
Organizujcie spotkania, podczas których uczestniczki podsumowują osiągnięcia i wyciągają wnioski na przyszłość.
- 10.** Inspirujcie się przykładami z innych miejsc.
Analizowanie sukcesów innych społeczności może dać nowe pomysły i motywację.
- 11.** Budujcie sieć kontaktów.
Zachęcajcie uczestniczki do nawiązywania współpracy między sobą i z innymi organizacjami – to zwiększa skalę i trwałość działań.

Podsumowanie i inspiracje

Dzięki projektowi „Rozwijamy dialog obywatelski na wsi” kobiety z Gminy Lapsze Niżne udowodniły, że siła społecznej zmiany zaczyna się od rozmowy. Dziś to one inspirują inne kobiety, by sięgały po głos i wpływ. Poradnik ma inspirować do tego, by w każdej gminie, w każdej wsi, powstawały miejsca dialogu z kobietami i dla kobiet.

„Nie robimy polityki – robimy wspólnotę.”



Kontakt i źródła inspiracji

Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Łapszanka
Gmina Łapsze Niżne, powiat nowotarski,
woj. małopolskie

Projekt finansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności-
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego NOWEFIO 2025 –
Priorytet 3: Organizacje obywatelskie w życiu publicznym.

obserwuj nas



www.srwlapszanka.pl
facebook- Rozwijamy dialog obywatelski na wsi