

GAZETA KOBIET

Piątek, 30 maja 2025

Redaktor prowadząca: Kamilla Sierocka



Kolegium Kobiet (od góry od lewej):

- Solange Olszewska
 - Julia Theus
 - Dominika Sadowska-Nowak
 - Natalia Młodyszewska
 - Ada Kowalska-Mąkinia
- Agnieszka Urazińska
 - Joanna Jędrzejewska
 - Elżbieta Nawrocka
 - Mira Krzyżaniak
 - Paulina Kirschke
- Anna Sedlaczek
 - Dominika Zenka-Podlaszewska
 - Agata Sobczyk
 - Ilona Graczyk
 - Małgorzata Szumacher
- Katarzyna Ostojka
 - Zofia Kuklewska
 - Małgorzata Szambelańczyk

OGŁOSZENIE

34379242

ORGANIZATOR

REKLAMA PARTNERZY

SPONSORZY

1PO

Agnieszka
Urazińska

Kobiety mówią dobrze i mądrze

Tak pięknie potrafią opisywać emocje i tak skutecznie zachęcają do czynów. I coraz częściej mówią głośno, z przekonaniem, bo wiedzą, że ich głos ma moc. Właśnie dlatego „Gazeta Wyborcza” w Poznaniu zorganizowała pierwsze w swej historii Kolegium Kobiet. Żeby wsłuchać się w kobiece głosy z uwagą i usłyszeć, czego kobietom w Poznaniu najbardziej potrzeba, o czym chcą mówić, o czym czytać i co jest dla nich ważne.

Zaproszenie przyjęły panie z różnych środowisk – w różnym wieku, na różnych pozycjach i z odmiennymi życiowymi doświadczeniami. Bo każda różnica wzbogaca, a tak szybko okazuje się, że więcej jest podobieństw. I wspólny cel: chcemy, żeby wszystkim żyło się lepiej, żeby kobieca energia mogła tworzyć to, co dobre.

Niektóre z nas miały okazję wcześniej się spotkać, albo tylko czytałyśmy o sobie w mediach lub słyszałyśmy, a najczęściej było po prostu tak, że po raz pierwszy spotykałyśmy się dopiero na Kolegium Kobiet. Wchodziłyśmy może odrobinę onieśmiałe, wymienialiśmy pierwsze uprzejmości. Ale szybko okazało się, że jesteśmy mistrzyniami rozmowy – chcemy i potrafimy to robić. Po dwugodzinnej dyskusji trudno się było rozstać. Tyle tematów jeszcze można poruszyć, tyle spraw jest ważnych i godnych uwagi.

Problemy? Było o problemach – o tym, że wciąż pokutuje socjalizacja kobiet do roli opiekunek i wciąż wiele z nas mówi cichym głosem, albo siada w tylnych rzędach, ustępując, zwyczajowo, pola mężczyznom. Było o szklanych sufitach, które wciąż są nielatwe do przebicia. I o trudach łączenia ról zawodowych z prywatnymi, domowymi sprawami, które często przecież pozostają głównie w damskich dłoniach.

Ale więcej niż o problemach, mówiłyśmy o tym, co dobre i pozytywne – o tym, co tworzy siłę kobiet i co nas napędza. O wzmacnianiu i wspieraniu się nawzajem – w czym jesteśmy przecież świetne. O tym, że pokonujemy kolejne bariery i przesuwamy kolejne granice. No i mamy ochotę sięgać po więcej.

Co ciekawe, tematem przewodnim spotkania, który powracał w różnych odsłonach, było miejsce kobiety w polityce. A konkretnie – mocno wypowiedziana potrzeba, by kobiet w polityce było więcej. I tak, pierwsze w historii Poznania Kolegium Kobiet, stało się wydarzeniem, na którym kobiety rozmawiały o tym, że chcą w politycznym życiu uczestniczyć, zabierać głos, aktywnie wpływać na świat. Było inspiracją do działania – i o to właśnie chodziło!

Dziękujemy za wspaniałe spotkanie. I odajemy głos kobietom. Efektem pierwszego w Poznaniu Kolegium Kobiet jest Gazeta Kobiet – z wypowiedziami i opiniami naszych gości. Jesteśmy zgodne: to dopiero początek. Już planujemy kolejne spotkanie! ●

„Gazeta Wyborcza”
w Poznaniu zorganizowała
pierwsze w swej historii
Kolegium Kobiet

Pierwsze Kolegium Kobiet w Poznaniu

Musimy odejść od ogniska i usiąść przy stole decyzyjnym

„Oddajemy głos kobietom” – tymi słowami Agnieszka Urazińska, dziennikarka „Wysokich Obcasów” i „Gazety Wyborczej”, otworzyła pierwsze Kolegium Kobiet w Poznaniu. Przy okrągłym stole w sali Hotelu Liberté spotkało się 15 kobiet – przedsiębiorczyń, polityczek, naukowczyń, mam, babć i córek.

Julia Theus

Każda z nich opowiedziała o swojej drodze, sile, marzeniach i wyzwaniach. To było pierwsze takie spotkanie, ale – co podkreślały uczestniczki – z pewnością nie ostatnie.

Z kuchni do sali obrad

– Kiedy poszłam na oficjalne obchody Święta Konstytucji 3 Maja na placu Wolności i zobaczyłam krzesła dla gości, pomyślałam: usiądź w pierwszym rzędzie, jesteś w pracy. Ale coś mnie zablokowało. Może ten zakorzeniony perfekcjonizm, brak pewności siebie? – opowiada Elżbieta Nawrocka, członkini zarządu Powiatu w Poznaniu. Wcześniej była nauczycielką i dyrektorką szkoły. Teraz pracuje w zdominowanym przez mężczyzn środowisku. – Spotkania z ludźmi dają mi nową perspektywę. A ukojenie przynosi mi ogród, w którym hoduję pomidory i rozdaję je innym.

Dominika Zenka-Podlaszewska, radna osiedla Strzeszyn i mama trójki dzieci, mówi wprost: – Kiedy chodzi o władzę, kobiety są w kuchni. Na poziomie decyzji siedzą mężczyźni. My co najwyżej protestuje-

my, tupiemy i trzaskamy drzwiami. Ale nie mamy dużego wpływu. Pracowałam w partii, wiem, jak to wygląda. Dlaczego nie jesteśmy przy stole? Bo nie wstępujemy do partii politycznych. A przecież to właśnie tam podejmowane są decyzje.

Kobiety wspierają, mężczyźni się dogadują

– Mężczyźni nie przedstawiają się jako ojcowie – mówi Agata Sobczyk, wojewoda wielkopolska, pierwsza kobieta na tym stanowisku. – W mojej pracy otaczają mnie mężczyźni. Kiedy wychodzę z domu, córka mówi: „Mama była na spotkaniu z wujasami”. Sobczyk ma za sobą pracę w ambasadzie RP w Dublinie i konsulacie w Sydney. – To, co robię, to służba. Ale byłam w stanie pójść swoją drogą, bo byłam zdeterminowana. Teraz chcę zmieniać społeczność polityczną i pokazywać, że kobiety mogą zajmować najwyższe stanowiska.

Katarzyna Ostojka z Raben Logistics Polska dodaje: – Jako kobiety jesteśmy dla siebie bardziej krytyczne. Wydaje nam się, że wyglądamy gorzej, niż wyglądamy. Mężczyźni – odwrotnie. Ale kobiety się wspierają, rozmawiają o emocjach.

Mężczyznom to trudniej przychodzi. I widać to w statystykach: na dziesięć samobójstw, dziewięć popełniają mężczyźni.

Z domu na szczyty

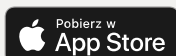
– Kobiety to siłaczki. Wydaje mi się, że życie jest prostsze niż je widzimy – mówi Małgorzata Szumacher, profesorka nauk rolniczych z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. – Mężczyźni są inaczej wychowywani. Uczą się, by nie okazywać słabości. Ja mam inne podejście. Mój ojciec powtarzał: „Co się przejmujesz? Przelącz guzik, jakie to ma znaczenie dla wszechświata?”

Małgorzata Szambelańczyk, założycielka firmy Eurowind Energy w Polsce i mama 9-latki, opowiada o trudnej lekcji równowagi: – Wiem, jak trudno jest znaleźć równowagę między pracą a życiem prywatnym, szczególnie gdy jest się rodzicem. Codziennie uczę się, kiedy warto odpuścić i wrócić do swoich marzeń oraz celów na różnych płaszczyznach, nie tylko tej zawodowej. To nie tylko wyzwanie współczesnego świata, ale też osób ambitnych, dla których rozwój jest naturalnym elementem codzienności. Towarzyszą-

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY

34379422

Sprawdź, jak wygodnie czyta się
w **Aplikacji Wyborczej**



POZNAJ WSZYSTKIE
FUNKCJE APLIKACJI!





FOT. PIOTR SKORNIKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

cy nam postęp technologiczny spowodował, że możemy wziąć na swoje barki jeszcze więcej, a miał nam pomóc i oddać trochę czasu. Kobiety perfekcjonizm często każe nam robić więcej, niż musimy, i nieustannie udowadniać swoją wartość. Dziś już wiem, że nie musimy tego robić zawsze. Jestem dumna, że mogę zatrudniać świetne kobiety w mojej firmie, specjalistki w obszarach takich jak budownictwo, energetyka – to one wyznaczają nowe standardy i jakość. Szczególnie ważne jest dla mnie dzielenie się tą wiedzą z młodym pokoleniem, dlatego też zaangażowałam się we współpracę z Uniwersytetem Przyrodniczym w Poznaniu. Wspieranie lokalnych społeczności jest dla mnie ważne – zarówno prywatnie, jak i z poczucia społecznej odpowiedzialności mojej firmy. Odwiedzam gminne miasteczka i wsie, gdzie spotkam niezwykłe kobiety. Ale to już temat na inną rozmowę.

Fundamenty zmiany: polityka i edukacja

– Gdyby wszystkie kobiety, które protestowały przeciwko zaostreżeniu prawa aborcyjnego, zapisały

się do partii, Polska wyglądałaby dziś inaczej – podkreśla Dominika Zenka-Podlaszewska. – W Koalicji Obywatelskiej tylko 30 procent to kobiety. A wiele z nich to żony, córki, siostry polityków. Partie to struktury – i to one decydują, kto trafia na listy wyborcze.

Zenka-Podlaszewska namawia kobiety do czynnego udziału w życiu politycznym: – W październiku ruszają wybory wewnętrzne w partiach. By móc głosować, trzeba być zapisanym pół roku wcześniej. Więc zróbmy to teraz! – podkreśla.

Solange Olszewska, przedsiębiorczyni i działaczka społeczna, kiedyś prowadziła z mężem fabrykę autobusów Solaris Bus&Coach, a teraz prowadzi w Wielkopolsce gospodarstwo ekologiczne „Zagroda Szczęśliwych Zwierząt”, dołącza się do apelu: – Kobiety, zapisujmy się do partii! Każda z nas niech namówi jedną koleżankę. Zobowiązuję się, że to zrobię.

Od przedszkola do parlamentu

– Trzeba odczarować obraz polityki jako miejsca brudnych gier. Mu-

simy to poczuć: nasze koleżanki, znajome mają tam iść – mówi Paulina Kirschke, twórczyni Fundacji im. Julii Woykowskiej i Fundacji Historii Kobiet. – W szkołach uczymy dzieci, że polityczka to „zła kobieta”. Edukacja obywatelska leży. Dlatego stworzyłam grę „Dziewczyny rządzą”: chodzimy do liceów i pytamy młodzież, co robi polityczka. Nie wiedzą.

– Polityka to zarządzanie wspólnymi pieniędzmi. A przecież od lat zarządzamy domowymi budżetami – mówi jedna z uczestniczek. – Jeżeli oddajemy te decyzje mężczyznom, nasze interesy nie są zabezpieczone.

Nowa definicja siły

– Chodzi o zmianę definicji władzy. Nie o przemoc, tylko o siłę, która buduje wspólnotę – mówi Kirschke. – Kobiety wnoszą do polityki harmonię społeczną. To nasza rola. – Ktoś nam wmówił, że się nie wspieramy. A przecież jesteśmy dla siebie wsparciem – dodaje.

Na zakończenie spotkania padła propozycja dla wszystkich uczestniczek: – Postanówmy, że każda z nas przekona jedną koleżankę do zapi-

sania się do partii swojego serca. To może być początek realnej zmiany.

Kobiety, głos należy do was

-To spotkanie nie było tylko rozmową. To było wezwanie do

działania. Inspiracją. Przypomnieniem, że mamy siłę. I czas ją wykorzystać. Władza to nie koryto. Żadna kobieta do koryta iść nie chce – mówi Elżbieta Nawrocka. ●

W Kolegium Kobiet uczestniczyły:

- Agata Sobczyk, Wojewoda Wielkopolska
- Dominika Sadowska-Nowak, właścicielka firmy KRAMM Nieruchomości
- Dominika Zenka-Podlaszewska, Przewodnicząca Zarządu Osiedla Strzeszyn
- Elżbieta Nawrocka, Członkini Zarządu Powiatu Poznańskiego
- Ilona Graczyk, Rocket Science Communication
- Joanna Jędrzejewska, Partner w Kancelarii Prawnej Kowala Jędrzejewska Konrady i Partnerzy
- Katarzyna Ostojka, Marketing Manager w firmie Raben Logistics Polska
- Małgorzata Szambelańczyk, Prezeska Zarządu firmy Eurowind Energy
- prof. dr hab. Małgorzata Szumacher, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
- Natalia Młodyszewska, Naczelnik Wydziału Departamentu Polityki Regionalnej UMWW
- Paulina Kirschke, Prezeska Fundacji im. Julii Woykowskiej
- Solange Olszewska, twórczyni Zagrody Szczęśliwych Zwierząt
- Zofia Kuklewska, Prezeska Zarządu firmy Kriomedica
- Agnieszka Urazińska, Wysokie Obcasy
- Julia Theus, Gazeta Wyborcza Poznań
- Anna Sedlaczek, Gazeta Wyborcza Poznań
- Mira Krzyżaniak, Gazeta Wyborcza Poznań
- Adrianna Kowalska-Mąkinia, Gazeta Wyborcza Poznań

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY

34379421

wysokieobcasy | Przewodnik po związkach

PSYCHOLOGIA miłości

NEGOCJACJE MAŁŻEŃSKIE
PRZYWIĄZANIE DO EKSA
MENOPAUZA I ORGAZMY
CASPARIUSZ
CZŁŁO ZŁE BUKETY

Kocha, BO HŁO
BOMBARDYJE

Głód bliskości

Temat numeru: GŁÓD BLISKOŚCI

- Negocjacje małżeńskie
- Przywiązanie do eksa
- Menopauza i orgazmy

SPONSOR

Probiotyki
SANPROBI
suplement diety

 **żyć lepiej**
psychologia codziennie

Więcej o psychologii czytaj na
wysokieobcasy.pl/zyclepiej



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Kobiety w logistyce

Z cienia do centrum dowodzenia

Jeszcze trzy dekady temu kobiety w logistyce pełniły głównie funkcje wspierające. Dziś są liderkami zespołów, twórczyniami innowacji i współautorkami sukcesów firm transportowych, spedycyjnych i e-commerce. Skutecznie zmieniają oblicze tej branży i konsekwentnie rozbijają szklane sufity w sektorze TSL.

Katarzyna Ostojka

Raben Logistics Polska

Gdyby zapytać kogoś w latach 90., jak wyobraża sobie pracownika logistyki, z dużym prawdopodobieństwem padłaby odpowiedź: mężczyzna w kasku, kierowca ciężarówki lub magazynier. I rzeczywiście – ówczesna logistyka była domeną siły fizycznej, pracy zmianowej i kultury typowo męskiej. Kobiety znajdowały się głównie na zapleczu: jako pracownice administracji, księgowości czy asystentki działów zaopatrzenia.

Coraz więcej kobiet w logistyce

Transformacja gospodarcza, wejście Polski do Unii Europejskiej oraz ekspansja międzynarodowych firm logistycznych zaczęły jednak zmieniać ten krajobraz.

Branża zmieniała się wraz z Polską – dynamicznie, nie zawsze równo, ale nieodwracalnie. Po 2004 roku logistyka przestała być tylko „transportem i magazynem”, a sta-

ła się sercem handlu, e-commerce i przemysłu. Wymogi zaczęły przesuwać się z fizycznych na kompetencje analityczne, strategiczne i organizacyjne – czyli obszary, w których kobiety odnajdują się równie dobrze jak mężczyźni.

Na znaczeniu zyskały systemy informatyczne, planowanie strategiczne, analiza danych – kompetencje, które zburzyły stary porządek oparty na sile mięśni. Wraz z tym pojawiła się większa przestrzeń dla kobiet. Kierunki takie jak logistyka, zarządzanie łańcuchem dostaw czy inżynieria transportu zaczęły cieszyć się coraz większym zainteresowaniem ze strony kobiet. Rosła też liczba studentek na politechnikach i uczelniach ekonomicznych.

W praktyce oznaczało to więcej kobiet w działach planowania, analiz danych, zakupów i zarządzania operacjami. Pracodawcy potrzebowali osób z wykształceniem, dobrze zorganizowanych, komunikatywnych. Kobiety zaczęły awansować – powoli, ale konsekwentnie.



• Katarzyna Ostojka FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Dziś trudno mówić o logistyce jako branży wyłącznie męskiej. Kobiety pełnią funkcje menedżerskie i dyrektorskie. Prowadzą centra dystrybucyjne, są liderkami zmian technologicznych i odpowiadają za innowacje.

Najwyższe szczeble są pozajmowane

Według raportu Forum Kobiet w Logistyce „Przywództwo kobiet w logistyce – gdzie jesteśmy i co dalej”, w branży logistycznej pracuje ok. 47 procent kobiet. Jednak w kadry zarządzającej i wśród menedżerów wyższego szczebla udział kobiet zazwyczaj nie przekracza 20 procent, mimo że analiza danych potwierdza, iż firmy o zróżnicowanych zespołach są bardziej produktywnie i rentowne. Choć duże organizacje podejmują wysiłki,

by zmienić ten stan rzeczy i dążyć do parytetów, to w społeczeństwie nadal funkcjonują silne bariery mentalne i stereotypy. Kobiety wciąż muszą mierzyć się z barierami awansu, brakiem mentorek, a często także z brakiem elastyczności ze strony pracodawców.

Wspomniane wcześniej badania branżowe pokazują, że:

- 62 procent kobiet nie ubiega się o awans z powodu braku pewności siebie i wiary w sukces,
- 51 procent rezygnuje z awansu ze względu na obowiązki rodzinne,
- 41 procent nie awansuje, ponieważ ich kompetencje nie są uznawane za równe kompetencjom mężczyźni.

Nie będą pytać: „czy dam radę?”

Branża stoi dziś przed ogromnymi wyzwaniem: zielona transfor-

macja, integracja systemów IT, logistyka miejska, zarządzanie ryzykiem w niestabilnych łańcuchach dostaw. W każdym z tych obszarów potrzebne są kompetencje, które kobiety wnoszą naturalnie: myślenie systemowe, komunikacja, empatia, zarządzanie zespołami i projektami.

Firmy, które inwestują w różnorodność, zyskują przewagę konkurencyjną. Wdrażanie polityk różnorodności, równości i inkluzyjności nie jest już tylko hasłem – to konkretna strategia, szczególnie w czasach, gdy brakuje rąk do pracy oraz kompetencji do zarządzania nowoczesną logistyką.

Rola kobiet w logistyce nie jest już kwestią przyszłości – to fakt, który należy zauważyć, zrozumieć i wspierać. Warto nie tylko mówić o sukcesach liderki w branży, ale przede wszystkim tworzyć przestrzeń, w której kolejne pokolenia kobiet nie będą musiały pytać: „czy dam radę?”, lecz raczej: „gdzie mogę działać najwięcej?”.

W czasach kryzysów dostaw, pandemii, wojny i transformacji klimatycznej logistyka stała się nie tylko kluczowym sektorem gospodarki, ale i testem społecznej odporności. A ta odporność rośnie wtedy, gdy decyzje podejmują ludzie o różnych doświadczeniach, perspektywach i stylach pracy.

Kobiety nie chcą już tylko „być w logistyce”. Chcą ją współtworzyć. Decydować. Projektować systemy, które będą działać nie tylko efektywniej, ale i bardziej odpowiedzialnie. I choć droga do pełnej równości wciąż jest długa, jedno jest pewne: bez kobiet nowoczesna logistyka po prostu nie pojedzie. ●

Nie pytają, czy mogą. Po prostu działają!

Umiejętnie łączą pracę zawodową, życie rodzinne oraz zaangażowanie w inicjatywy lokalne. W powiecie poznańskim mają do tego znakomite warunki – rozwiniętą infrastrukturę, otwarte społeczności, dostęp do funduszy i wsparcie samorządu. – Kobiety z naszego regionu są prawdziwymi liderkami zmian. Integrują mieszkańców i nadają ton wspólnym działaniom. A my, jako samorząd, z wielką przyjemnością im pomagamy – mówi Jan Grabkowski, starosta poznański.

Poduszki, które leczą

Na początku było mnóstwo chęci i wielkie serce do działania. W 2019 r. zrodził się pomysł, który miał pomagać setkom kobiet leczonych onkologicznie, po mastektomii. Justyna Maćkowiak-Szukalska i Karolina Wasilewska-Waligórska zapoczątkowały jedną z najbardziej wzruszających inicjatyw w powiecie – akcję „Serce od serca”. Organizują wyjątkowe warsztaty, podczas których uczestniczki własnoręcznie szyją specjalne poduszki. Zainteresowanie tym cyklicznym wydarzeniem z roku na rok jest coraz większe. A szyje się już nie tylko w powiecie, ale w całej Polsce. Spotkania mają także wymiar edukacyjny i profilaktyczny. Panie uczą się, jak badać piersi w domu i dbać o zdrowie. – Nasz cel zawsze jest ten sam – wspierać i dodawać otuchy. Zaczynałyśmy praktycznie od zera. Przez te wszystkie lata powstały już tysiące poduszek, a do każdej dołączamy list od serca – podkreśla Justyna Maćkowiak-Szukalska.

Miejsce dające nadzieję

Anna Drajer to kobieta instytucja. Prywatnie wychowuje synów, Jacka i Wojtkę. Jako mama nastolatka z wieloraką niepełnosprawnością przez dłuższy czas borykała się z trudnościami w dostępie do rehabilitacji czy opieki wytchnieniowej. Dla tego założyła fundację „Pora na nas”. Wyposażyła ją z własnych funduszy oraz środków ze zbiorów. Organizacja działa od lipca 2022 r. i bardzo pręźnie się rozwija. Świadczy usługi rehabilitacyjno-terapeutyczne dla osób z niepełnosprawnościami oraz dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi na terenie powiatu. Dysponuje dwoma ośrodkami terapeutyczno-rehabilitacyjnymi w Kicinie i Bolechowie. W planach jest także budowa Środowiskowego Domu Samopomocy. Pani Anna w ramach swojej działalności oferuje punkt konsultacyjny dla opiekunów osób zależnych. Organizuje też grupy wsparcia dla rodziców dzieci z autyzmem

i niepełnosprawnościami oraz pikniki, które integrują lokalną społeczność.

Miłość i marzenia

Od zajęć z psychologii i wizerunku po akcje pomocowe organizowane podczas pandemii covid-19. Zawsze z energią i przekonaniem, że wiek nie ma znaczenia. Maja Stępień, założycielka Fundacji „Nigdy nie jest za późno”, od ponad dziewięciu lat realizuje projekty wspierające seniorów. Jej organizacja prowadzi warsztaty, spotkania międzypokoleniowe, propaguje działania prozdrowotne i arteterapię. Maja Stępień jest członkinią honorową Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tarnowie Podgórnym, gdzie od 2015 r. nieodpłatnie prowadzi zajęcia rozwojowe. – Kiedyś osoby w starszym wieku wielu rzeczy się wstydziły. Nie! U nas tego nie ma. Jeśli komuś nie robisz krzywdy, to żyj, jak chcesz! Nie myśl o tym, co ludzie powiedzą – uważa Maja Stępień.

Ze skrzypcami przez świat

Pochodząca z Puszczykowa Katarzyna Ratajczak zachwyca talentem muzycznym. Jest wybitną skrzypaczką i kameralistką. Na swoim koncie ma już sporo sukcesów. W 2024 r. zdobyła I nagrodę w New York Classical Music Competition oraz II nagrodę w Londynie z zespołem Calmati Piano Trio. Jej sukcesy pokazują, że lokalne korzenie nie przeszkadzają w międzynarodowej karierze. W 2023 r. została studentką Royal College of Music w Londynie. Jest zdobywczynią tegorocznej nagrody za osiągnięcia w dziedzinie twórczości asystycznej i ochrony kultury przyznawanej przez samorząd powiatowy.

Tutaj zaczyna się droga na podium

Mogą być inspiracją nie tylko dla swoich rówieśników, ale i dla dorosłych. Mimo młodego wieku mają już ugruntowaną pozycję na arenach sportowych. W powiecie poznańskim nie brakuje uzdolnionych sportmenek. Maria Solarska trenuje wioślarstwo. Zdobyła I miejsce na Enea Mistrzostwach Polski Młodzików (2024) oraz II miejsce na Mistrzostwach Europy Juniorów (2024). Karateczka Marika Basińska odnosi imponujące sukcesy na arenie krajowej i międzynarodowej. Może pochwalić się m.in. II miejscem na XXVII Slovakia Open – WUKF European Cup (2024) czy III miejscem na RYUKYU International Open 2024 New Castle (2025). Dzięki fantastycznym wynikom została powołana do Kadry Narodowej na lata 2024–2025. Obie zawodniczki to świeżo upieczone laureatki nagród sportowych



Sołtyski z Rokietnicy ze starostą Janem Grabkowskim oraz wójtem gminy Rokietnica.



Maja Stępień, laureatka Nagrody Starosty Poznańskiego za 2024 r. w kat. organizacje pozarządowe.

powiatu poznańskiego za wybitne osiągnięcia w kategorii młodzik.

Liderki małych ojczyzn

Bez kompleksów i z dużą determinacją sięgają po władzę, angażując się w życie lokalnych społeczności. O kim mowa? O sołtyskach z powiatu poznańskiego, które liczebnie dominują w naszych małych ojczyznach. Wyjątkowym przykładem jest gmina Rokietnica, gdzie funkcję tę pełnią wyłącznie kobiety. – W sumie jest nas dziesięć pań. Dlaczego warto wybrać kobietę na sołtyskę? Bo lepiej rozumiemy mieszkańców i jesteśmy bardziej empatyczne. Potrafimy też integrować lokalną społeczność. To, że coraz więcej kobiet angażuje się w życie społeczne, jest znakiem czasów. Młodsze pokolenia inaczej spoglądają na wiele spraw. Moim zdaniem to zmiana na lepsze – mówi Magdalena Kowalczyk, sołtyska Rokietnicy, aktywna zawodowo.

Historie, które inspirują

Co łączy wszystkie te kobiety? Pasja, odwaga i konsekwencja. Działają z potrzeby serca, w trosce o drugiego człowieka. Wzmacniają wspólnoty, burzą stereotypy, realizują swoje pasje, wspierają potrzebujących, a także promują wartości, na których opiera się nowoczesne społeczeństwo. – To dzięki nim powiat poznański jest nie tylko wspaniałym miejscem do życia, ale i do spełniania marzeń – podsumowuje starosta Jan Grabkowski.



Justyna Maćkowiak-Szukalska i Karolina Wasilewska-Waligórska z uczestniczkami warsztatów szycia poduszek.

FINANSE I EMOCJE

Przejmij nad nimi kontrolę

Chociaż coraz więcej mówi się o równouprawnieniu w finansach, nadal istnieje wiele barier. Szacuje się, że co piąta kobieta nie ma stałego źródła dochodu i jest tym samym zależna od czyichś pieniędzy. Luka płacowa nadal ma się dobrze. W Polsce kobiety zarabiają średnio 7,8% mniej niż mężczyźni na tych samych stanowiskach (Eurostat, 2023), mają mniejsze szanse na rozwój kariery i rzadziej zarządzają biznesem.

Raport Niezależna finansowo Polka (Walutomat, 2023) pokazał, że kobiety wciąż napotykają przeszkody w budowaniu finansowej niezależności. Nie wynika to z braku zdolności czy ambicji, ale z przekonań, które wynosimy z dzieciństwa, silnie zakorzenionych stereotypów, że budżet to sprawa męczyzn, a rozmowy o finansach „nie są dla kobiet”. Efekty? Kobiety rzadziej negocjują wysokość wynagrodzeń, mniej oszczędzają, trudniej się im rozmawia o pieniądzu czy w to związku czy w sferze zawodowej, jak również rzadziej niż mężczyźni inwestują i podejmują świadome decyzje finansowe. Przyczynami tej dysproporcji są często strach przed ryzykiem, brak wiedzy i przekonanie, że inwestowanie wymaga dużego budżetu. Aż 39% kobiet przyznaje, że kupuje pod wpływem impulsu (BIG InfoMonitor, 2024). Te drobne wydatki mogą wydawać się nieistotne, ale powtarzane regularnie osłabiają kontrolę nad finansami i sprawiają, że pieniądze „znikają” szybciej, niż się spodziewamy. Nigdy nie jest jednak za późno na zmiany, a metodą małych kroków możemy poprawić to, jak radzimy sobie z finansami.

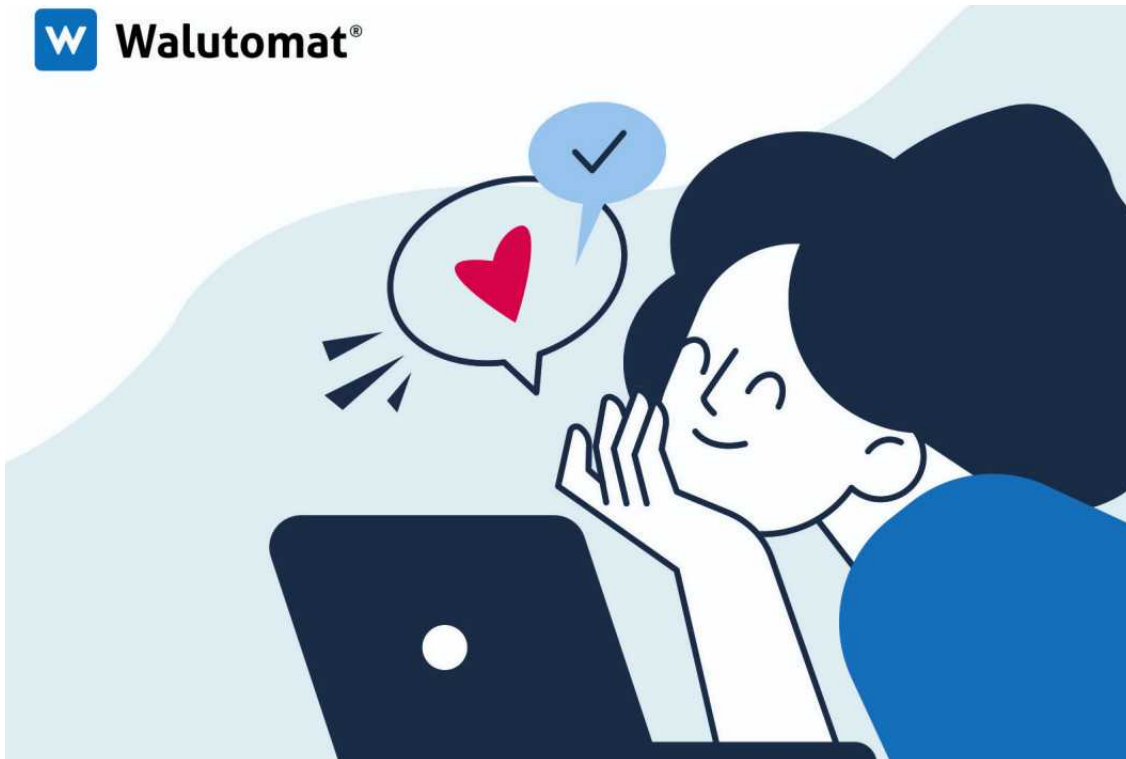
**Zarządzanie budżetem,
oszczędzanie i inwestowanie na
pozór mogą wydawać się trudne.
A tak naprawdę jest z tym jak
z jazdą na rowerze czy matematyką
– wszystkiego można się nauczyć.
Krok po kroku, korzystając
z dostępnych narzędzi, rozwiązań
czy wiedzy innych (np. ekspertek
dzielących się wskazówkami
i doświadczeniami w raporcie marki
Walutomat „Finanse i emocje
– odzyskaj kontrolę
nad swoimi pieniędzmi”)
Agnieszka Nejman, Communications
Manager Walutomat.pl**

Jak lepiej podejmować decyzje zakupowe?

Wykonaj kilka prostych ćwiczeń i sprawdź, jak wpłynęło to na Twoje decyzje finansowe.

Ćwiczenie nr 1

Widzisz produkt, który kusi Cię wyjątkowo atrakcyjną ceną, a dodatkowo komunikat w sklepie interneto-



wym przypomina, że promocja trwa jeszcze tylko x godzin? Sprawdź faktyczną historię ceny.

Dyrektywa Omnibus zobowiązuje sprzedawców do podawania rzeczywistej najniższej ceny produktu z ostatnich 30 dni przed promocją. Dzięki temu możesz sprawdzić, czy promocyjna cena to faktycznie okazja na przestrzeni ostatniego miesiąca. Zastanów się też, czy promocyjna cena byłaby dla Ciebie atrakcyjna, gdybyś nie widziała wcześniejszej, wyższej ceny i nie miała poczucia, że kupujesz produkt teoretycznie np. 70% taniej.

Ćwiczenie nr 2

Cechą charakterystyczną zakupów internetowych jest to, że często dokonujemy ich impulsywnie, pod wpływem chwili. Wynika to w dużej mierze z tego, że zamówienie możemy wygodnie złożyć, bez wychodzenia z domu, za pomocą kilku kliknięć. Nie pomagają także liczne internetowe promocje i oferty specjalne. W efekcie często pod wpływem impulsu kupujemy nową rzecz, która finalnie okazuje się być zupełnie niepotrzebna, nieprzydatna lub np. niepasująca do zawartości naszej szafy czy naszego stylu.

Jak spróbować sobie z tym poradzić? Zapisuj na kartce lub w notatniku produkt, który chcesz zamówić. Następnie odczekaj chociaż kilka dni, zanim faktycznie go kupisz. W tym czasie zdążysz się zastanowić czy jest to coś, czego faktycznie chcesz i potrzebujesz czy tylko chwilowo emocje biorą górę. Po tych kilku dniach może się okazać, że jednak ten produkt aż tak bardzo Cię nie interesuje, a kwotę, którą chciałaś na niego przeznaczyć, wolisz odłożyć na wakacyjny wyjazd czy na poduszkę finansową.

Ćwiczenie nr 3

Przez minimum tydzień notuj swoje wydatki. Skrupulatnie, każdy z nich, wraz z datami i cenami. Do tego ćwiczenia nie zmieniaj swoich zachowań i nawyków. Obserwuj tylko, jak dokonujesz wyborów, co i kiedy kupujesz. Po tygodniu zaplanuj sobie czas, w którym na spokojnie będziesz mogła przejrzeć swoje notatki. Zastanów się, czy coś Cię zaskoczyło? Czy z perspektywy czasu widzisz takie zakupy, które jednak nie były Ci potrzebne? Jakie emocje Ci towarzyszyły, kiedy ich dokonywałaś?

Zastanów się, jak możesz zoptymalizować swoje wydatki. Których zakupów chciałabyś unikać? W jakich sytuacjach / emocjach, powinnaś być szczególnie uważna? Zaczynj wdrażać zmiany małymi krokami. I nie zniechęcaj drobnymi potknięciami.

Ćwiczenie nr 4

Ustaw automatyczny przelew zaraz po wypłacie i zacznij odkładać środki na wydzielone konto. To mogą być pieniądze na realizację wymarzonego celu (np. zakup samochodu), oszczędności na czarną godzinę czy fundusze pod inwestycje. Możesz zacząć nawet od małych kwot, bo w tym ćwiczeniu ważny jest trening sumienności i konsekwencji. Staraj się nie nadszarpnąć tego budżetu. Nie dawaj sobie przyzwolenia na korzystanie z tych środków pod mało istotnymi pretekstami (np. chęć kupienia nowej rzeczy). Obserwowanie tego, jak tych środków przybywa i świadomość, że jesteś coraz bliżej realizacji swoich celów, może Cię motywować do dalszego oszczędzania i coraz lepszego zarządzania swoimi finansami.

**WIĘCEJ ĆWICZEŃ I PRAKTYCZNYCH
PORAD ZNAJDZIESZ
W BEZPŁATNYM RAPORCIE**

Artykuł powstał na bazie raportów przygotowanych przez markę Walutomat.pl „Finanse i emocje – odzyskaj kontrolę nad swoimi pieniędzmi” oraz „Finanse i emocje – przejmij kontrolę nad zakupami”. Raporty powstały przy wsparciu merytorycznym ekspertek ze świata finansów. Znajdziesz w nich opinie i wskazówki autorstwa m.in. Marty Klepki, organizatorki #bykobietaontour, Olgi Kozierowskiej, twórczyni konkursu Sukces Pisany Szminką czy dr Anny Smolińskiej, autorki bloga kobietainwestuje.pl. Raporty to także zestaw praktycznych zadań i ćwiczeń do samodzielnego wykonania w domu, które pomogą Ci lepiej podejmować decyzje finansowe i zrozumieć, czym się w tym zakresie kierujesz. To także omówienie i wyjaśnienie schematów psychologicznych, aktualne wyniki badań i statystyki. Raporty możesz bezpłatnie pobrać na stronie walutomat.pl.

Dorota spełnia swoje marzenie

Praca już na nią czeka

– Nasz cel to zmiana społecznego myślenia i realne wsparcie kobiet, które chcą wrócić na rynek pracy lub zdobyć nowy, lepiej płatny zawód – mówi Marta Lewandowska, prezeska zarządu JMM.

Tomasz Cyłka

Choć sytuacja kobiet na rynku pracy w ciągu ponad 20 lat obecności Polski w Unii Europejskiej mocno się zmieniła, to nadal wiele wymaga poprawy. Na przykład kobiety w Polsce zarabiają o prawie 8 procent mniej za godzinę pracy niż mężczyźni. Jeśli przełożymy to symbolicznie na dni, okaże się, że przez ponad miesiąc w roku kobiety wciąż pracują za darmo.

Nadal mają też problemy, by powrócić do pracy, na przykład po urodzeniu dziecka. Kobiety długotrwale bezrobotne jako bariery powrotu albo wejścia na rynek pracy, wskazują też opiekę nad członkiem rodziny, z czym wiąże się brak dyspozycyjności. Do tego dochodzi brak doświadczenia i stażu pracy, a także zbyt niskie wykształcenie, nieznajomość języków obcych, brak znajomości i kontaktów oraz kwalifikacji.

Sędzia piłkarska, kapitan Wojska Polskiego, inżynierka IT i nie tylko

Z tymi ostatnimi problemami można się zmierzyć. Na początku 2025 roku Wojewódzki Urząd Pracy rozstrzygnął konkurs „Wyrównywanie szans kobiet i mężczyzn na rynku pracy”. Prawie 30 podmiotów z całego województwa otrzymało dofinansowanie projektów, które mają pomóc kobietom. Na przykład spółka JMM z pod-

poznańskiego Pałędzia wspólnie z Fundacją Obywatelki.pl stawia na „Siłę równości”.

– Nasz cel to równocześnie zmiana społecznego myślenia i realne wsparcie kobiet, które chcą wrócić na rynek pracy lub zdobyć nowy, lepiej płatny zawód – mówi Marta Lewandowska, koordynatorka projektu oraz prezeska JMM i opowiada: – Pierwszy nasz filar to kampania społeczna. Stworzyliśmy cykl sześciu podcastów prowadzonych przez dziennikarkę Agatę Nowak i zaproszone liderki. W tym gronie jest sędzia piłkarska, kapitan Wojska Polskiego, posłanka, inżynierka IT oraz dwie przedsiębiorczynie. Wszystkie dzielą się historiami przełamывania stereotypów w zmaskulinizowanych branżach – wylicza prezeska.

Nagrania są dostępne bezpłatnie na obywatelki.buzzsprout.com, a także na Spotify czy Apple Podcasts. – Inspirują słuchaczki, pokazując konkretne sposoby godzenia pracy z życiem rodzinnym, a także radzenia sobie z uprzedzeniami i budowania pewności siebie. Podcastom towarzyszą artykuły popularyzujące równość płci. Ich wersje audio wkrótce trafią na YouTube – podkreśla Lewandowska.

Drugim filarem jest bezpośrednia aktywizacja zawodowa niepracujących mieszkanek Wielkopolski. Uczestniczki otrzymują indywidualne doradztwo, szkolenia zawodowe, mentoring oraz płatne staże. Jedną



• Dorota od lat marzyła o prowadzeniu ciężarówki

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

z pierwszych beneficjentek jest pani Dorota z okolic Piły, która od lat marzyła o prowadzeniu ciężarówki. Dzięki projektowi zdobywa właśnie prawo jazdy kat. C i kwalifikację do przewozu rzeczy. Po egzaminach czeka na nią praca w lokalnej firmie logistycznej.

– Chcę udowodnić, że warto realizować marzenia, niezależnie od etykietek „męskie” czy „kobiece” – podkreśla Dorota.

Do lipca 2026 roku projekt obejmuje wsparcie co najmniej 120 kobiet z regionu i dotrze z przekazem kampanii do 200 tysięcy odbiorców. Rekrutacja trwa, a formularz zgłoszeniowy znajduje się na jmm.net.pl/71. – Zapraszamy wszystkie Wielkopolanki, które szukają impulsu do zawodowej zmiany – podsumowuje koordynatorka projektu.

Liczy się nie tylko teoria

Ale nie tylko spółki czy firmy szkoleniowe przygotowują takie projekty. Fundacja Ukryte Marzenia z Chodzieży od kilku miesięcy edukuje i aktywizuje kobiety („Nie, dla dyskryminacji Wielkopolanek na rynku pracy!”).

Panie z województwa wielkopolskiego biorą udział w warsztatach poruszających tematykę stereotypów zawodowych, luki płacowej, dyskryminacji w miejscu pracy oraz godzenia życia zawodowego i prywatnego. Poruszane są także kwestie związane z awansami kobiet, prawem do równego wynagrodzenia oraz możliwością dochodzenia swoich praw, gdy jest z tym problem. Projekt wspiera także równowagę między życiem prywatnym a zawodowym, promując partnerski podział obowiązków w rodzinie.

– Zależy nam, by uczestniczki nie tylko zdobywały wiedzę, ale też potrafiły ją wykorzystać w praktyce – czy to w rozmowie z pracodawcą, czy w planowaniu swojej drogi zawodowej – mówi Małgorzata Urszulak, prezeska fundacji.

Wkrótce rozpocznie się kluczowy etap projektu – ścieżka aktywizacyjno-społeczna. Jej uczestniczki przejdą przez kompleksowy program wsparcia: od indywidualnego doradztwa, przez szkolenia zawodowe, aż po staże, które zwiększą ich szanse na zatrudnienie.

– To konkretna odpowiedź na potrzebę równego traktowania kobiet i mężczyzn – nie tylko w teorii, ale przede wszystkim w codziennym życiu zawodowym – podsumowuje prezeska.

Konkretne wsparcie dla kobiet

Wojewódzki Urząd Pracy w Poznaniu w dwóch naborach z Funduszy Europejskich dla Wielkopolski 2021-2027 na projekty „Wyrównywanie szans kobiet i mężczyzn na rynku pracy” przeznaczył ponad 93 mln zł. Na koniec kwietnia 2025 roku podpisano 29 umów na łączną kwotę prawie 40 mln zł.

– Realizacja pierwszych projektów rozpoczęła się w końcu 2024 roku, dlatego nie znamy jeszcze rze-

czywistego zasięgu wsparcia. Szacujemy, że do 2029 roku wsparciem w zakresie równości szans kobiet i mężczyzn zostaną objęte 2143 osoby, a 1929 osób dzięki udziałowi w programie podniesie poziom wiedzy dotyczącej równości kobiet i mężczyzn – wylicza Sławomir Wąsiewski, wicedyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Poznaniu.

Na ten moment podmioty realizujące projekty (samorządy, organizacje pozarządowe albo przedsiębiorstwa) prowadzą nabory uczestników do projektów oraz organizują pierwsze kursy, szkolenia czy spotkania. Są one kierowane do dwóch typów odbiorców: kobiet oddalonych od rynku pracy oraz do tzw. odbiorców działań wspierających równouprawnienie płci.

Jak ważne są to działania, niech świadczy fakt, że w styczniu 2025 roku kobiety stanowiły prawie 57 procent ogółu bezrobotnych zarejestrowanych w powiatowych urzędach pracy. W skali kraju jedynie co trzeci podmiot gospodarczy prowadzony jest przez kobietę, co wskazuje na konieczność wsparcia przedsiębiorczości wśród kobiet.

Osoby zainteresowane uczestnictwem w projektach mogą skorzystać z dwóch serwisów oferujących pośrednictwo w znalezieniu informacji o konkretnych projektach i prowadzonych naborach. Jest to wyszukiwarka dotacji (<https://www.funduszeuropejskie.gov.pl/wyszukiwarka>), gdzie należy wybrać ofertę dla osób fizycznych, a następnie właściwe województwo. Jest też lista beneficjentów na stronie Funduszy Europejskich dla Wielkopolski (<https://wrpo.wielkopolskie.pl/>), którą można znaleźć w zakładce O programie/Fundusze Europejskie dla Wielkopolski 2021-2027/Poznaj projekty FEW/Lista projektów. Minimum co kwartał publikowana jest tam lista wszystkich realizowanych projektów. ●

REKLAMA

34377952



Otwórz się na Fundusze Europejskie!



www.funduszeUE.wielkopolskie.pl



Fundusze Europejskie dla Wielkopolski



O kobiecej sile, która budzi się w dojrzałości: ciele, umyśle i sercu

Dojrzałość to nie kres, lecz początek

To czas, w którym kobieta może po raz pierwszy naprawdę spotkać się ze sobą – bez masek, powinności i presji. Ten artykuł to osobista opowieść, która rodzi się z uważności na ciało, emocje i potrzeby serca.

Zofia Kuklewska

prezeska, coach, twórczyni, kobieta w drodze

O witalności, którą każda z nas może odzyskać. O drodze, która nie musi prowadzić na szczyt, ale do środka – tam, gdzie bije prawdziwe życie. W tym osobistym tekście dzielę się z Tobą swoją perspektywą kobiety lat 48.

Drogie Czytelniczki,
Pisze do Was kobieta, lat 48. Kobieta, która kocha życie, ale nauczyła się je czuć i smakować dopiero wtedy, gdy zaczęła doceniać również powolne tempo.

Od kilku lat jestem prezeską Centrum Fizjoterapii i Odnowy Biologicznej Kriomedica w Poznaniu. Wcześniej mieszkałam i pracowałam jako coach za granicą. Jestem aktywna zawodowo, społecznie i twórczo. Maluję obrazy, tańczę, tworzę, rozwijam się duchowo. Każdego dnia wkładam swoje kompetencje nie tylko w rozwój firmy, ale przede wszystkim w budowanie silnego i szczęśliwego zespołu kobiet. Bo tak – w mojej branży to głównie kobiety. Pracuję z nimi, towarzyszę im w rozwoju i obserwuję, jak niesamowity potencjał w sobie mają.

Kobiecość dojrzewa, nie znika

Miedzy 38. a 55. rokiem życia wiele z nas zaczyna inaczej odczuwać siebie. Ciało się zmienia. Emocje falują. Ról przybywa lub niektóre się wypalają. Dla wielu kobiet to czas redefiniowania sensu: kim jestem, kiedy przestaję „być potrzebną” na zewnątrz?

Z mojego doświadczenia – osobistego i zawodowego – wynika, że to nie jest koniec. To początek. Przestrzeń, w której można wreszcie spotkać się ze sobą. Pojawia się jednak pytanie jak i po co?

Moja mama, mój drogowskaz

Moją inspiracją jest moja mama. Ma 72 lata. Chodzi po Himalajach, biega w zawodach, tworzy w ogrodzie z pasją i miłością. Wciąż częściowo pracuje. Nie zawsze taka była. Jej styl życia to efekt wielu wyborów, pracy nad sobą, dojrzenia. Ale teraz widzę, że jej rytm życia, to co nazywamy holistycznym podejściem, działa. I daje piękne owoce.

Ja sama zawsze byłam aktywna i otwarta na świat. Ale dziś widzę, że to nie aktywność definiuje jakość

życia, tylko świadomość. Czulość dla siebie. Zgoda na zmiany.

Ciało to nie problem. To informacja

W mojej pracy z kobietami – pacjentkami i współpracowniczkami – ciało zawsze jest w centrum. To nie tylko fizjoterapia. To rozmowa. To pytanie: co ciało chce ci powiedzieć? Czy go słuchasz? Czy tylko gasisz jego sygnały tabletkami, kieliszkiem wina, czy kolejnym przedsięwzięciem i stresem?

Ciało nie chce przeszkadzać. Ono chce współpracować. Gdy dajesz mu uwagę, troskę, ruch i regenerację – ono się odwdzięcza. Także w menopauzie. Także, gdy jesteś po operacjach. Także, gdy czujesz się „nie taka jak kiedyś”.

Dbajmy o nasz dobrostan nie dlatego, że „trzeba”, ale dlatego, że warto. Nasze siły witalne są jak ogień – gdy go karmimy, pali się jasno i ciepło. Witalność to nie przywilej młodości. To rezultat dbałości, słuchania siebie i regularnego kontaktu z tym, co nas zasilą: ruchem, snem, pasją, relacjami, oddechem, duchowością.

W naszym centrum oferujemy m.in. krioterapię ogólnoustrojową w kriokomorze – to niezwykle skuteczna metoda wspierania witalności, odporności, regeneracji i poprawy nastroju. Wiele kobiet, które ją u nas stosują, mówi, że poczuły przypływ świeżej energii, lepszy sen, mniej bólu i większą ochotę na ruch. I właśnie o to chodzi – by ciało wspierało nas w codzienności.

Uczymy też czułych ćwiczeń – prostych, ale głębokich ruchów, które mają służyć nie osiągnięciom, a spotkaniu z własnym ciałem. W tych ćwiczeniach nie chodzi o „formę”, ale o uważność. O odzyskiwanie połączenia z tym, co w nas żywe.

Emocje jako system nawigacyjny

Uczucia są częścią naszego zdrowia. Lęk, smutek, zniechęcenie – one nie pojawiają się bez powodu. To nie słabość. To sygnał. Czasem trzeba je wypłakać. Czasem prze- tańczyć. Czasem wypowiedzieć na głos do kogoś, kto nie ocenia.

Emocje to nie wstyd. To energia w ruchu. I warto nauczyć się ją rozumieć.

Kobieta w biznesie, kobieta w polityce... kobieta dla siebie

Z radością patrzę na to, że kobiety są obecne w przestrzeniach, które



• Zofia Kuklewska

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

kiedyś były dla nas zamknięte. Biznes, polityka, zarządzanie. Sama jestem tego przykładem.

Ale widzę też drugą stronę. Wiele z nas w tym pędzie zapomina o sobie. Chce nadrobić pokolenia przemilczeń i ograniczeń, a po drodze traci własne potrzeby: odpoczynku, kontaktu, zmysłowości. Kobiety coraz częściej chorują nie dlatego, że są słabsze – ale dlatego, że zapomniały, że nie muszą być zawsze silne.

Nie musimy być wszędzie. Czasem wystarczy być naprawdę sobą. Wiem, że wiele z nas – kobiet dojrzałych, świadomych, pełnych pasji – czuje dziś wewnętrzne napięcie – między pragnieniem wpływu a potrzebą bycia bliżej siebie, w spokoju. Czasami ciało pokazuje nam to napięcie, raz subtelnie, a innym razem nie do zignorowania.

Z jednej strony pragniemy działać, być widoczne, sprawcze, wpływać na świat. Mamy dość siedzenia z boku i patrzenia, jak inni decydują o tym, co ważne. I bardzo dobrze – bo nasz głos, energia i mądrość są światu potrzebne.

Ale z drugiej strony... są dni, kiedy chcemy po prostu być. Chodzić boso po trawie. Wąchać kwiaty. Malować bez celu. Tańczyć. Nie musieć niczego dowodzić. Być bliżej ziemi, siebie, natury. I to też jest ważne. To nie zaprzecza naszej sile. To jej źródło.

Nie musimy dziś naprawiać całego świata. Nie musimy być wszędzie i wszystko wiedzieć. Nasza obecność

nie musi krzyczeć – może być cicha, ale pełna siły. Bo sukces to nie tylko stanowisko, wpływ, prestiż. Sukces to również życie w zgodzie z tym, kim naprawdę jesteśmy.

Czasem największym aktem odwagi jest nie ścigać się z nikim. Zatrzymać się. Posłuchać. I pozwolić sobie... odetchnąć.

Ale widzę też drugą stronę. Wiele z nas w tym pędzie zapomina o sobie. Chce nadrobić pokolenia przemilczeń i ograniczeń, a po drodze traci własne potrzeby: odpoczynku, kontaktu, zmysłowości. Kobiety coraz częściej chorują nie dlatego, że są słabsze – ale dlatego, że zapomniały, że nie muszą być zawsze silne.

Gdzie szukać wsparcia i siły?

W naturze, rozmowie, kobiecej wspólnocie, oddechu, ruchu, duchowości, pracy z ciałem i emocjami. W moim centrum kobiety odnajdują nie tylko fizjoterapię, ale i nowy początek. Bo czasem wystarczy jedno pytanie, jedno spojrzenie, jedna decyzja: już nie chcę dalej tak żyć. Chcę inaczej. I to jest ten moment.

Oto kilka sprawdzonych źródeł: Ruch – joga, taniec, spacer, pilates, pływanie. Cokolwiek, co sprawia Ci przyjemność.

Oddech – proste techniki oddechowe pomagają obniżyć napięcie i przywrócić jasność myślenia.

Wspólnota kobiet – kręgi, grupy, warsztaty. Bycie z innymi kobietami daje ogromne wsparcie.

Rozwój duchowy i emocjonalny – książki, terapia, coaching. To nie słabość, to odwaga.

Kontakt z naturą – ogród, las, woda. Natura regeneruje, bez słów.

Czy droga do siebie jest łatwa?

Nie. Ale jest piękna. I prawdziwa. Będą chwile wątplenia. Będą lzy. Ale będzie też śmiech – ten głęboki, szczery, z brzucha. Będą małe zwycięstwa. Pierwszy poranek bez lęku. Pierwszy wieczór bez poczucia winy. Pierwszy dzień, w którym powiesz: „jestem OK taka, jaka jestem”.

Twój czas zaczyna się teraz

Możesz stworzyć nową jakość życia. Nie musisz „wracać do dawnej siebie”. Z tego miejsca, w którym jesteś. Z tą historią, jaką masz. Z tym ciałem. Z tym sercem. Bo dojrzałość to nie czas wygasania. To czas życia głębiej.

Na zakończenie – zaproszenie

Nie wiem, w jakim punkcie życia jesteś. Może wszystko się wali. A może jesteś po drugiej stronie i już widzisz światło. Ale wiem jedno: każda z nas ma w sobie potencjał. Moc, którą można obudzić.

Nie musisz robić wszystkiego dziś. Zaczynaj od siebie. Od jednej decyzji. Jednej rozmowy. Jednego gestu czulości.

Bo to jest Twój czas. I bardzo życzę Ci, żebyś w to uwierzyła. ●

KRAMM NIERUCHOMOŚCI

Kramm jest kobietą



Wydawałoby się, że rynek nieruchomości to świat pełen twardych negocjacji, chłodnych kalkulacji i biznesowych decyzji podejmowanych w eleganckich biurach. W Kramm Nieruchomości udowadniamy, że w tej branży jest miejsce na coś więcej – na intuicję, empatię i kobiecą siłę, które sprawiają, że poszukiwanie wymarzonego domu staje się prawdziwą przygodą.

Kobiety, które wiedzą, czego chcesz – czasem zanim Ty to wiesz

Czy to oznacza, że jesteśmy jak Sherlock Holmes nieruchomości? Trochę tak! Bo kiedy klient mówi: „Chciałbym coś przytulnego, ale nowoczesnego, z dużą kuchnią, ale nie za dużą, w centrum, ale z widokiem na zieleń” – my już wiemy, gdzie tego szukać.

Jesteśmy zespołem dziesięciu kobiet, które od lat działają na rynku nieruchomości. Nie boimy się wyzwań, uwielbiamy szukać perełek, negocjować najlepsze warunki i sprawiać, że nasi klienci czują się zaopiekowani od pierwszego telefonu aż do momentu przekręcenia klucza w drzwiach swojego nowego domu.

Z sercem do nieruchomości

Każda transakcja to dla nas historia, w której główną rolę grają marzenia naszych klientów. Szukamy nieruchomości tak, jakbyśmy szukały ich dla samych siebie – z sercem, zaangażowaniem i dbałością o każdy szczegół. Bo dom to nie tylko cztery ściany. To miejsce, gdzie pijesz poranną kawę, gdzie dzieci rysują na ścianach (choć obiecały tego nie robić), gdzie wracasz po długim dniu i czujesz, że to jest Twoje miejsce na ziemi.

Intuicja to atut, a doświadczenie to klucz

Mówią, że kobiety mają intuicję. My mamy coś jeszcze – doświadczenie, wiedzę i pasję, które sprawiają, że każda transakcja jest dopięta na ostatni guzik. Już od 15 lat działamy na poznańskim rynku nieruchomości, pomagając klientom w sprzedaży, zakupie i najmie.

Jak z przyjaciółką – bez stresu, za to z kawą i świetną radą

Jesteśmy kobietami, które wiedzą, jak ważne jest indywidualne podejście i które potrafią sprawić, że proces zakupu czy sprzedaży nieruchomości staje się przyjemnością, a nie stresem. U nas jesteś w dobrych rękach.

*Kramm jest kobietą – a to oznacza
szczyptę uporu, garść pewności
siebie i ogrom uśmiechu,
bo z pozytywnym podejściem
nawet najtwardsze negocjacje
stają się łatwiejsze!*

Zapraszamy do naszego biura w Poznaniu. Porozmawiamy przy kawie i dowiemy się, jak możemy Ci pomóc. Szukasz idealnego miejsca do życia? Chcesz sprzedać nieruchomość bez stresu? A może po prostu potrzebujesz dobrej rady? Jesteśmy tu dla Ciebie.

www.kramm.pl, tel. +48 (61) 639 32 17



KRAMM
NIERUCHOMOŚCI

Kobiety na wybory!

Do aktywności w każdym aspekcie

Przy tak dużej polaryzacji społeczeństwa, tak skrajnie odmiennych wartościach nieoddanie głosu i wypisanie się z polityki jest w mojej ocenie tchórzostwem – mówi Dominika Zenka-Podlaszewska.*

AGNIESZKA URAZIŃSKA: Kobiety do polityki?

DOMINIKA ZENKA-PODLASZEWSKA: Do polityki, życia publicznego, do aktywności w każdym aspekcie. A że za chwilę mamy wybory, to jest doskonała okazja, żeby powiedzieć: „Kobiety na wybory!”. To będzie bardzo ważny moment. Stoimy przed wyborem, w jakim kręgu cywilizacyjnym się znajdziemy. Od wyników głosowania zależy, czy pozostaniemy w kręgu Unii Europejskiej, czy – przeciwnie – będziemy się osuwać w kręgi i władanie Rosji. Stoimy więc przed wyborem cywilizacyjnym, który ma ogromne znaczenie. Niech wybrzmi głos kobiet, które nie chcą posyłać dziedzici na wojnę. Ja mam dorosłego syna, który powiedział, że gdy zajdzie potrzeba, będzie walczył. To mnie przerażało. Nie chcę wojny. Chcę bezpieczeństwa naszych dzieci. Musimy zrobić wszystko, żeby pozostać w zachodnim kręgu cywilizacyjnym.



• Dominika Zenka-Podlaszewska FOT. PIOTR SKÓRNICI / AGENCJA WYBORCZA.PL

Od tygodni analizujemy gesty, słowa i czyny kandydatów.

– A ja podkreślę, że wybory to nie jest, nie powinien być plebiscyt piękności, konkurs na to, kto użyje ładniejszych słów. To porównanie wartości, jakie każdy z kandydatów reprezentuje. Dla nas, kobiet, tak ważna jest wolność wyboru, swoboda rozwoju, edukacji, podejmowania decyzji o własnym ciecie i o własnym zdrowiu. Dlatego nie mam wątpliwości, na kogo oddam swój głos – na tego kandydata głosowałam w 2020 roku i zrobię to także teraz, z pełnym przekonaniem, bo jest do tej funkcji doskonale przygotowany i jestem przekonana, że będzie sprawował ją godnie. Jego wartości są mi bliskie.

I każdy głos się liczy.

– Są obwody, gdzie kandydaci, także na prezydenta, wygrywają lub przegrywają jednym głosem. Przy tak dużej polaryzacji społeczeństwa, tak skrajnie odmiennych wartościach nieoddanie głosu i wypisanie się z polityki jest w mojej ocenie tchórzostwem.

Ale na głosowaniu deokracja się nie kończy.

– Prawda, ona trwa codziennie i powinna się objawiać zaangażowaniem kobiet w życie polityczne.

A stanowczo za mało jest kobiet w partiach politycznych.

Dlaczego?

– Boją się wstępowania do partii. Uważają, że polityka jest brudna, że to zło. I dużo przez to tracą. Polityka jest wszędzie tam, gdzie mamy do czynienia z publicznymi pieniędzmi i decyzją, na co je przeznaczyć. Na szkołę, na drogę, czy na niepełnosprawne dzieci, a może na przedszkole? Kiedy w partii jest mało kobiet, to te decyzje podejmowanie są z męskiej perspektywy. Nie mam nic przeciwko mężczyznom, ale ich podejście i wrażliwość różnią się od naszej. Potrzeby też. Mówię z perspektywy Rady Osiedla, bo wśród sołtysów dużo jest kobiet. To zmieniło się w ostatnich latach i widać różnicę, bo te organy uwrażliwiły się dzięki kobietom na takie potrzeby, które wcześniej były pomijane – na potrzebę kultury, zajęć sportowych, zajęć dla dzieci, lepszej komunikacji. To tematy, które są ważne dla kobiet, bo ułatwiają życie. I wejście kobiet do polityki, jestem tego pewna, ułatwi życie także kobietom. ●

Rozmawiała Agnieszka Urazińska

***Dominika Zenka-Podlaszewska**

jest sołtyską miejską z Rady Osiedla Strzeszyn, doktorą nauk ekonomicznych.

OGŁOSZENIE

34376205

Fizjoterapia Witalność Zdrowie

„Stawiamy na holistyczną fizjoterapię. W centrum naszej uwagi jest ciało i psychika człowieka. Fizjoterapia ta wspiera witalność i zdrowie poprzez fachowo skomponowane zabiegi.*

KRIOTERAPIA

To ogólnoustrojowe leczenie niskimi temperaturami całego organizmu. Ma udowodnione naukowo działanie profilaktyczne na poprawę witalności, nastroju oraz jakości snu.

Ulga w bólu • Regeneracja • Poprawa krążenia • Działanie przeciwzapalne • Odnowa biologiczna

ĆWICZENIA

Zajęcia ruchowe prowadzone pod okiem fizjoterapeutek, pomagają zwiększyć sprawność i zredukować napięcia w ciele.

Ćwiczenia indywidualne • Ćwiczenia grupowe • Trening medyczno-sportowy • Pilates

TERAPIA MANUALNA

Metoda, która ma na celu łagodzenie bólu i poprawę zakresów ruchu. Zabiegi wykonywane są przez wykwalifikowane fizjoterapeutki i fizjoterapeutów.

Łagodzenie bólu • Poprawa ruchomości • Wsparcie ogólnego zdrowia • Indywidualne podejście

FIZYKOTERAPIA

Bezpieczne zastosowanie urządzeń medycznych typu fala uderzeniowa, laser czy prądy. Zabiegi te łagodzą ból, poprawiają krążenie, zmniejszają stany zapalne i przyspieszają proces leczenia.

Elektroterapia • Ultradźwięki • Magnetoterapia • Laseroterapia • Światłoterapia • Fala uderzeniowa

Zadzwoń i dowiedz się więcej

* Zofia Kuklewska, prezeska Centrum Kriomedica

kriomedica®



61 87 15 500
www.kriomedica.pl

Na twarzach kobiet widziałam ulgę

Mamy poczucie, że mniej się nas słucha

– Ale jeśli już możemy zabrać głos i przemówić często się zdarza, że brak nam odwagi i chęci – mówi Paulina Kirschke*.

Agnieszka Urazińska

Nam, kobietom, brak głosu. I metaforycznie, i w codziennym życiu. – Przez lata byłam dziennikarką i doskonale pamiętam, jak zachowywali się eksperci obu płci. Spytały kobiety, czy może udzielić wywiadu, a ona znajdzie tysiąc wymówek: że może się nie zna, że pewnie są inni, lepsi. Spytały mężczyznę – a powie: „Świetnie, o której mam się pojawić?”. On nie ma obaw, że nie jest wystarczający. Żyje w przekonaniu, że na wszystkim się zna – zauważa Paulina Kirschke.

Skąd te różnice? – Nas socjalizuje świat i wpadamy w takie tryby, żeby nie siadać do stołu, nie mówić, co nam tak naprawdę leży nam na sercu. I przez to, mam takie poczucie, że świat mężczyźni nie ma zielonego pojęcia o problemach kobiet. Uzmyslowiłam to sobie z ogromną siłą, gdy czytałam badania na temat startupów. Otóż



• Paulina Kirschke FOT. ŁUKASZ CYNALEWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

wyliczenia wskazują, że te tworzone przez kobiety charakteryzuje większy zwrot kapitału, rzadziej też upadają niż te, które tworzą mężczyźni. A jednak mają większe problemy z finansowaniem. Dlaczego? Bo inwestorami są najczę-

ściej mężczyźni. A oni zazwyczaj mniej chętnie inwestują w start-upy kobiet, bo one odpowiadają na potrzeby kobiet, których mężczyźni często nie znają i nie rozumieją. Wolą inwestować w to, co im bliższe – mówi Paulina. I dodaje: to

dla mnie uderzające. I pokazuje, jak bardzo trzeba ten nasz kobiecy świat i nasze problemy nagłaśniać, wyjaśniać i komunikować. Żeby nas zrozumiano. Żeby nasz głos wybrzmiał.

Tak często ten męski świat, który dominuje politykę, biznes, przestrzeń publiczną, nie dotyczy nas i nie uwzględnia naszych potrzeb.

– Pracuję z kobietami, czasami samotnymi matkami. Słyszę o ich bardzo poważnych problemach i trudach. I w głowie mi się nie mieści, że w tym kraju nie ma dobrze rozbudowanej, systemowej opieki nad osobami zależnymi. To potrzebne, konieczne, bo to kobiety najczęściej zawieszają swoje życie na kolku, aby zająć się dziećmi z niepełnosprawnościami czy innymi, wymagającymi stałej opieki, osobami w rodzinach. Dlaczego nie powstały odpowiednie rozwiązania? Bo głosy zdesperowanych kobiet są pojedyncze, za ciche. Bo brakuje nas w rządzie, parlamencie i na wysokich samorządowych stanowiskach – czyli w miejscach, gdzie zapadają decyzje – mówi Paulina.

I z jednej strony, rzeczywiście, poprzez socjalizację i przyzwyczaj-

enie mamy poczucie, że naszego głosu mniej uważnie się słucha. Z drugiej, jeśli już możemy go zabrać i przemówić głośno – często się zdarza, że brak nam odwagi i chęci, wolałybyśmy się nie wychylać, bo po prostu tak nam jest wygodniej i bezpieczniej.

Paulina Kirschke: Wczoraj po spektaklu „Łooo, matko!” w poznańskim kinie „Apollo” prowadziłam panel dyskusyjny z aktorkami biorącymi udział w spektaklu i kobietą, która zajmuje się opieką okołoporodową. Rozmawiałyśmy o tym, jak bardzo często kobiety dotykają ból, samotność i trudy związane z macierzyństwem – jakie to powszechne. I jak rzadko mówimy o tym, że można dziecko kochać nad życie, a jednocześnie walczyć o siebie. I że to trudne, bolesne. I w czasie tego panelu obserwowałam, jak ważne było, że mogłyśmy podzielić się tymi emocjami i szczerze porozmawiać. Na twarzy kobiet widziałam ulgę. ●

* Paulina Kirschke jest prezeską Fundacji im. Julii Woykowskiej i współzałożycielką Fundacji Muzeum Historii Kobiet.

REKLAMA

R E K L A M A

34376103

OUTSOURCING USŁUG LOGISTYCZNYCH

Partnerstwo, a nie tylko usługa

W dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości biznesowej coraz więcej firm szuka sposobów na optymalizację swoich działań. Jednym z najbardziej efektywnych narzędzi okazuje się outsourcing usług logistycznych – zwłaszcza tych dodanych, takich jak co-packing, co-manufacturing czy co-design.

Aby jednak outsourcing przyniósł oczekiwane efekty, musi opierać się na partnerstwie, transparentności i wspólnych celach. Doskonale wie o tym Raben, jeden z liderów rynku logistycznego w Polsce.

Sukces oparty na partnerstwie

Outsourcing to nie tylko przekazanie części zadań firmie zewnętrznej. To przede wszystkim wybór partnera, który będzie wspierał realizację celów biznesowych klienta. Kluczem do sukcesu outsourcingu jest partnerstwo oparte na transparentności, elastyczności i wspólnych celach. To pozwala na lepsze zrozumienie potrzeb firmy i szybsze reagowanie na zmieniające się warunki rynkowe.

Dzisiejszy konsument oczekuje nie tylko szybkości, ale i personalizacji. W efekcie rośnie zapotrzebowanie na niestandardowe rozwiązania – takie jak



sezonowe edycje produktów, pakiety promocyjne czy indywidualne oznaczenia. Właśnie dlatego coraz większą popularnością cieszą się usługi, które pozwalają markom wyróżnić się na półce i zareagować na zmiany popytu niemal w czasie rzeczywistym.

Choć usługi dodane zyskują na znaczeniu w niemal każdej gałęzi gospodarki, to szczególną rolę odgrywają w branżach FMCG, retail, a także w przemyśle lekkim i elektronicznym. W tych sektorach kluczowe znaczenie ma szybka reakcja na zmieniające się zamówienia i potrzeby konsumentów.

Raben wspiera swoich klientów także w sytuacjach, gdy dochodzi do gwałtownego wzrostu produkcji. – Mamy przygotowany system lokalizacji satelitarnych – 8 punktów w Polsce, które wspierają naszych partnerów w okresach zwiększonego zapotrzebowania – wyjaśnia Marek Styszyński, Dyrektor Usług Dodanych w Raben Logistics Polska. Takie rozwiązania pozwalają elastycznie skalować operacje bez zakłóceń w łańcuchu dostaw.

Korzyści, które się liczą

Dlaczego coraz więcej firm decyduje się na outsourcing usług dodanych? Przede wszystkim ze względu na wymierne korzyści: oszczędność czasu i pieniędzy, możliwość skupienia się na kluczowej działalności firmy oraz dostęp do know-how i specjalistycznej infrastruktury. Outsourcing pozwala również na lepsze zarządzanie ryzykiem i skrócenie czasu wprowadzenia produktu na rynek.

– Dzięki multiklienckiemu charakterowi naszych centrów produkcyjnych jesteśmy w stanie zapewnić wysoką elastyczność i realizować niestandardowe, specjalne zamówienia – dodaje Styszyński. W połączeniu z wyspecjalizowaną kadrą i zaawansowanymi technologiami IT daje to firmom przewagę konkurencyjną.

Zaufanie buduje się również poprzez transparentne zasady współpracy – także w zakresie wyceny usług. Raben oferuje różne modele rozliczeń: od stawek jednostkowych, przez ryczałty, aż po model cost-plus. Kluczowe jest dopasowanie modelu do charakterystyki klienta i jego procesów.

Outsourcing usług logistycznych to nie chwilowa moda, lecz konieczność w warunkach coraz bardziej złożonych i dynamicznych łańcuchów dostaw. Wybierając sprawdzonego partnera, firmy nie tylko zyskują na efektywności, ale też budują przewagę, która przekłada się na realne wyniki biznesowe.

Grupa Raben udowadnia, że outsourcing może być czymś więcej niż tylko usługą – może być partnerstwem, które wspiera rozwój i innowacje.

Widzę dużo aktywnych kobiet

Tylko pewności siebie brak

-Coraz częściej matki mówią dorastającym dzieciom: „walcz o swoje”, „zabieraj głos”. Szkoda, że same nie słuchają swojej rady – mówi Elżbieta Nawrocka, Członkini Zarządu Powiatu Poznańskiego.

Wysłuchała **Agnieszka Urazińska**

– Byłam dziś na spotkaniu przedwyborczym pod Słupcą. Rozmawialiśmy o ustawie deregulacyjnej i odnawialnych źródłach energii, o przyszłości energetycznej regionu. Poruszyliśmy temat migracji i migrantów. Był wykład, dyskusja, a wszystko to spotkanie otwarte dla mieszkańców. Co ważne, większość przybyłych stanowiły kobiety. Aktywne, zainteresowane przyszłością i sytuacją geopolityczną. To budujące i bardzo cieszy. Zauważyłam, że mają pomysły, chciałyby zmian, ale brak im wiary, że mogą je wcielić w życie – działając w fundacjach, stowarzyszeniach, czy chociażby w kole gospodyń wiejskich.

Z moich obserwacji wynika, że kobiety są coraz bardziej aktywne i choćby po kołach gospodyń wiejskich widać, że to już nie są kręgi do plotek, darcia pierza czy haftowania – jest inicjatywa, warsztaty, spotkania z interesującymi ludźmi. Jest chęć działania – tylko pewności siebie brak – zauważa Elżbieta Nawrocka.

Może brakuje kogoś, kto by popchnął kobiety do działania, zachęcił, powiedział wzmacniające słowo. A może jeszcze wciąż żywy jest stereotyp kobiety, której rolą jest silny związek ze strefą domowo-rodzinną?

• **Elżbieta Nawrocka** FOT. PIOTR SKÓRNICKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

– Panie, o których mówię, to grupa 50 plus. Co ciekawe, coraz częściej matki mówią dorastającym dzieciom: „walcz o swoje”, „zabieraj głos”. Szkoda, że same nie słuchają swojej rady.

Pamiętam takie sceny – i to nie gdzieś na prowincji czy w małej wiosce, tylko na poznańskim rynku – gdy w czasie kampanii wyborczej podchodzę do pary z ulotką w dłoni. Nie namawiam do głosowania na konkretną osobę, tylko do tego, by w ogóle na wybory poszli. Widzę, że kobieta jest zainteresowana, wyciąga rękę po ulotkę. Mężczyzna mówi stanowczo: „Dziękuję, nie jesteśmy zainteresowani”. A kobieta? Cofa rękę. Tak silnie wciąż bywa przekonanie, że to on decyduje – mówi Elżbieta Nawrocka.

Ale przy urnach można podjąć własną decyzję. W podsumowaniach po wyborach parlamentarnych w 2023 roku mówiliśmy, że wreszcie kobiety poszły na wybory. – Wierzę, że 1 czerwca będzie podobnie. Bardzo potrzebne są kobiety w polityce i na ważnych stanowiskach. Jako członek zarządu powiatu często na spotkaniach w pierwszym rzędzie siedzę z samymi facetami. I tak bardzo bym chciała powiedzieć kobietom, żeby uwierzyły, że świat, w którym podejmowane są decyzje, jest ich światem. Że mogą w nim działać, realizować plany i spełniać marzenia. Nie powinniśmy oglądać się na to, co ludzie powiedzą, tylko decydować, co dla nich samych jest ważne i podążać do wybranego celu. Jestem rogową duszą i zawsze potrafiłam wyrażać własne zdanie. Bardzo chciałabym przekonać kobiety, żeby szły po swoje – podsumowuje. ●

Panie w Polsce zarabiają średnio 7,8 proc. mniej niż mężczyźni na tych samych stanowiskach

Kobiety i pieniądze

Dobra informacja jest taka, że można nauczyć zarządzać finansami i nad nimi panować.

Magdalena Jasnochdyrektorka marketingu i PR Currency One,
operatora platformy Walutomat.pl

W raporcie Światowego Forum Ekonomicznego dotyczącego równości płci Polska znalazła się na 51. miejscu (źródło: „Global Gender Gap Report 2024”). Choć dużo się o tym mówi, to jednak problematyka dysproporcji między kobietami i mężczyznami wciąż jest aktualna w wielu sferach naszego życia, w tym również w obszarze finansów.

Luka płacowa, nierówności na rynku pracy (kobiety zarabiają średnio 7,8 proc. mniej niż mężczyźni na tych samych stanowiskach w Polsce), wzorce, które jako kobiety wynosimy z dzieciństwa (np. przekonanie, że „o pieniądzu nie wypada rozmawiać”), strach i obawy przed podejmowaniem decyzji finansowych, czasowe wyłączenie lub ograniczenie aktywności zawodowej, np. z uwagi na ciążę, urlop macierzyński czy wychowawczy, jak też społeczna presja i marketingowe triki wpływające na nasze wybory konsumenckie – to tylko przykładowe czynniki wpływające

• **Magdalena Jasnoch** FOT. MACIEJ NOWACZYK

na to, że oszczędzanie i inwestowanie własnych środków dla wielu kobiet wciąż jest wyzwaniem. Kobiety rzadziej awansują, wykonują więcej nieodpłatnej pracy opiekuńczej i są mniej zachęcane do zarządzania, rzadziej niż mężczyźni inwestują i podejmują świadome decyzje finansowe. Przyczynami tej dysproporcji są często strach przed ryzykiem, brak wiedzy i przekonanie, że inwestowanie wymaga dużego budżetu.

Wydawać się może, że decyzje finansowe podejmujemy racjonalnie. A jednak często to emocje, wzorce z dzieciństwa i schematy podświadomie wpływają na nasze zachowania i wybory. Aż 39 proc. kobiet przyznaje, że kupuje pod wpływem impulsu (BIG InfoMonitor, 2024). Codziennie wpadamy w pułapki konsumpcjonizmu. Drobne wydatki, przyzwyczajenie do coraz wyższego standardu życia, brak kontroli nad budżetem – wszystko to prowadzi do sytuacji, w której trudno oszczędzać, a jeszcze trudniej wyjść na finansową prostą. Oslabia to kontrolę nad finansami.

Dobra informacja jest taka, że można nauczyć zarządzać finansami i nad nimi panować. Uporządkowanie finansów to proces, który wymaga świadomego podejścia i konsekwencji.

Pierwszym krokiem jest gruntowna analiza wszystkich wydatków. Warto dokładnie przejrzeć historię transakcji z ostatnich kilku miesięcy, aby zidentyfikować, gdzie faktycznie trafiają nasze pieniądze. Często to właśnie impulsywne wydatki utrudniają oszczędzanie. Kluczem do wprowadzenia zmian jest świadomość własnych nawyków finansowych.

Kolejnym etapem jest świadome zarządzanie środkami, czyli stworzenie budżetu. To nie są ograniczenia, to plan! Warto określić priorytety i na początku każdego miesiąca przeznaczyć konkretną sumę na oszczędności. Nie czekaj, aż „coś zostanie”.

Istotnym elementem stabilności finansowej jest poduszka bezpieczeństwa. Nawet niewielkie, ale regularnie odkładane kwoty mogą w przyszłości uchronić przed koniecznością zaciągania kredytu w nagłych sytuacjach. Warto dążyć do zgromadzenia oszczędności pozwalających na pokrycie choćby jednego miesiąca wydatków.

Budowanie niezależności finansowej to proces, który wymaga czasu i konsekwencji, ale jego korzyści są nieocenione. To inwestycja w bezpieczną i stabilną przyszłość. ●

CHCESZ TWORZYĆ MOTORYZACJĘ PRZYSZŁOŚCI?

Dołącz do Volkswagen Poznań

Dynamicznie rozwija skrzydła, zatrudnia najlepszych specjalistów, a apetyt na kolejne innowacje i unikatowe rozwiązania – wciąż rośnie. O czym mowa? O Dziale Rozwoju Volkswagen Poznań, będącym sercem motoryzacji przyszłości w Polsce.

Już dziś intensywnie rozbudowuje swój zespół i zamierza podwoić zatrudnienie. Największy pracodawca w Wielkopolsce poszukuje osób, z którymi będzie rozwijać nie tylko technologie, ale przede wszystkim ich własne kompetencje i potencjał.

Rozwój zawodowy może mieć wiele znaczeń, ale w Dziale Rozwoju Volkswagen Poznań przybiera konkretną formę – to realna szansa na poszerzenie (lub odkrywanie) swoich kompetencji i budowanie kariery w jednym z sześciu kluczowych obszarów: karoseria, wnętrza auta, zarządzanie projektami, symulacje i analizy wirtualne, testy długodystansowe oraz elektronika i oprogramowanie

Każdy z nich oferuje unikalne ścieżki rozwoju – od projektowania i udoskonalania części seryjnych, przez wirtualną analizę geometrii komponentów, nadzór nad prawidłowym przebiegiem projektów, aż po tworzenie koncepcji elektronicznych funkcji i ich testowanie. Choć różnią się zakresem zadań, wszystkie te zespoły ściśle ze sobą współpracują, wzajemnie się uzupełniając i przenikając.

Ponad tysiąc absolwentów Politechniki pracuje w Volkswagen Poznań

To środowisko stwarza przestrzeń do nauki nie tylko dla doświadczonych specjalistów, ale również dla młodych entuzjastów inżynierii. Dzięki wieloletniej współpracy z poznańskimi uczelniami, studenci mają szansę uczestniczyć w realnych projektach, ucząc się od ekspertów i współtworząc innowacyjne rozwiązania. Szczególnym przykładem jest ponad 20-letnia relacja z Politechniką Poznańską. Zaowocowała ona licznymi inicjatywami i otworzyła drzwi do kariery setkom młodych osób. Dziś około tysiąc absolwentów tej uczelni pracuje w zakładach Volkswagen Poznań, pełniąc często kluczowe role w zespołach. Efektem partnerstwa z Politechniką jest zarówno program nauczania dla kierunków związanych z motoryzacją przyszłości, jak i możliwość



dostępu studentów do najnowszych technologii, udział w projektach badawczo-rozwojowych z różnych obszarów (w tym AI), a także studia dualne.

Brzmi poważnie? W praktyce to świetne połączenie – nauka i praca w realnych warunkach produkcyjnych. Zamiast czekać na „prawdziwe życie” po zakończeniu edukacji, studenci od razu uczą się tego, co rzeczywiście jest i będzie potrzebne w kolejnych latach – np. jak programować sterowniki czy roboty przemysłowe. A co najlepsze: po zakończeniu studiów mają już za sobą dwa lata doświadczenia zawodowego i nierzadko projekt, który trafił prosto do wdrożenia. To naprawdę solidny punkt w CV.

Świetnym przykładem współpracy nauki z biznesem jest konkurs „Be the best”, w którym studenckie zespoły mierzą się z realnymi wyzwaniami, z jakimi na co dzień spotykają się pracownicy fabryk. Jeden z ich pomysłów okazał się strzałem w dziesiątkę – został wdrożony w fabrykach i dziś uchodzi za przykład prawdziwej innowacji. Klasyczne ekrany na hali produkcyjnej, informujące o awarii, zostały zastąpione smartwatchami. Efekt? Pracownicy mogą błyskawicznie reagować na przestoje. To proste, ale skuteczne rozwiązanie – opracowane przez studentów – sprawdza się dziś w wielu fabrykach Volkswagena.

Jak Volkswagen Poznań dba o pracowników, czyli zdrowie, kultura doceniania i rozwój

W zakładach Volkswagena w Poznaniu, Swarzędzu i Wrześni rozwój techniczny idzie w parze z dbałością o ludzi. Firma wie, że nowoczesne miejsce pracy to nie tylko biurko i komputer – to troska o zdrowie, dobre samopoczucie, stabilność, atmosferę i czas na odpoczynek. Dlatego w każdej fabryce znaleźć można ambulatoria oferujące dostęp do regularnych badań i porad lekarzy specjalistów. Organizowane są też tematyczne tygodnie zdrowia – tego fizycznego, jak i psychicznego. Dużą wagę przywiązuje się także do ergonomii stanowisk pracy, a na terenie zakładu w Poznaniu funkcjonuje Centrum Rehabilitacyjno-Sportowe. Wszystkie te działania mają wspólny cel – tworzyć środowisko pracy, w którym każdy czuje się doceniany i ma przestrzeń do rozwoju. Niezależnie od wieku, doświadczenia czy stanowiska, w Volkswagen Poznań można liczyć na szkolenia, programy rozwojowe, dofinansowanie studiów i realną ścieżkę kariery.

To wszystko przełożyło się na prestiżowy (i przyznany już drugi rok z rzędu) tytuł Top Employer 2025 – który jest nie tylko dowodem uznania dla organizacji, ale także potwierdzeniem, że wartości,

o których mówi się w firmie, są rzeczywiście wcielane w życie, a Volkswagen Poznań nie bez powodu niezmiennie znajduje się w gronie najlepszych pracodawców w kraju. Wyróżnienie przyznawane jest w ramach międzynarodowego programu Top Employer Institute, który przeprowadza szczegółowy audyt organizacji pod kątem zarządzania zasobami ludzkimi. W procesie certyfikacji bierze się pod lupę takie obszary jak rozwój pracowników, szkolenia, wellbeing, różnorodność, benefity pracownicze (np. specjalna premia wakacyjna i świąteczna) czy procesy rekrutacyjne – a więc wszystkie elementy, o które Volkswagen naprawdę dba.

Konstruktorzy, inżynierowie, programiści i eksperci od elektroniki samochodowej poszukiwani

Plany marki na najbliższy czas? Przede wszystkim – rozbudowanie zespołu. Dział Rozwoju Volkswagen Poznań chce zatrudnić nowych specjalistów i intensywnie inwestować w elektromobilność oraz kompetencje przyszłości. Poszukiwani są konstruktorzy, inżynierowie, programiści i eksperci od elektroniki samochodowej – zarówno Ci doświadczeni, jak i początkujący.

W Volkswagenie mówi się o swoich pracownikach, że #WidząWięcej – to ludzie, którzy potrafią spojrzeć wnikliwie, zrozumieć procesy od podszewki i wyciągnąć z nich to, co najważniejsze, by tworzyć innowacyjne rozwiązania, realnie zmieniające motoryzację

Jeśli są tu osoby, które czują, że mają podobne podejście i chcą pracować z innymi pasjonatami technologii, Dział Rozwoju Volkswagen Poznań zaprasza do rekrutacji.

Aktualne oferty pracy można znaleźć na stronie <https://www.dzialrozwoju-vw-poznan.pl/#oferty-pracy>

Z czym mierzą się kobiety w postępowaniach rozwodowych

Kiedy prawo spotyka się z emocjami

Rozwód to nie tylko formalne zakończenie małżeństwa. To proces, który dotyka najbardziej intymnych sfer życia, budzi skrajne emocje i często ujawnia ukryte dotąd nierówności w relacji

Joanna Jędrzejewska

radca prawny

Choć teoretycznie polski system prawny traktuje obie strony równo, praktyka pokazuje, że kobiety nadal stają przed wyjątkowymi wyzwaniami, niewidocznymi na pierwszy rzut oka. Po latach reprezentowania klientek w sprawach rozwodowych dostrzegam powtarzające się schematy, które rzadko trafiają do publicznej dyskusji.

Ekonomiczna przepaść, która staje się przepaścią w sądzie

Statystycznie rzecz biorąc, w Polsce kobiety zarabiają mniej niż mężczyźni. Ta różnica, znana jako luka płacowa, ma bezpośrednie przełożenie na sytuację rozwodową. W trakcie trwania małżeństwa wiele kobiet poświęca karierę zawodową na rzecz rodziny, ogranicza wymiar pracy lub całkowicie rezygnuje z aktywności zawodowej, by zająć się wychowaniem dzieci. To, co wydaje się wspólną decyzją małżonków, w momencie rozpadu związku nie rzadko staje się indywidualnym obciążeniem kobiety. Zjawisko to obserwuję regularnie w swojej praktyce zawodowej. Kobiety, które przez lata zajmowały się domem i dziećmi, przed sądem od małżonka słyszą zarzuty, że są „niesamodzielne finansowo” i powinny szybko znaleźć pracę.

Ekonomiczny wymiar rozwodu to nie tylko kwestia bieżących zarobków. To również: nierówny do-



• **Joanna Jędrzejewska** FOT. KRZYSZTOF RZEPNICKI

stęp do oszczędności, które formalnie należą do obojga małżonków, trudności w udowodnieniu rzeczywistego stanu majątkowego męża, szczególnie gdy prowadzi własną działalność gospodarczą czy ryzyko utraty miejsca zamieszkania, jeśli mieszkanie czy dom formalnie należy do męża.

Przemoc ekonomiczna: ukryta twarz przemocy domowej

W mojej praktyce spotykam się również ze zjawiskiem przemocy ekonomicznej, która często towarzyszy postępowaniom rozwodowym. To forma kontroli polegająca na ograniczaniu dostępu do wspólnych środków finansowych, ukrywaniu dochodów czy uzależnianiu od „kieszonkowego”.

Przemoc ekonomiczna jest szczególnie trudna do udowodnienia, ponieważ: często nie zostawia fizycznych śladów, bywa ukryta pod pozorem „dbania o domowy budżet”, jest społecznie akceptowana („mąż jest głową rodziny”), se-

dziowie nie zawsze rozpoznają ją jako formę przemocy.

Dzieci: emocjonalny i prawny ciężar

Zgodnie z danymi statystycznymi, to najczęściej matki sprawują bezpośrednią opiekę nad dziećmi po rozwodzie. Głównie dlatego, że mężczyźni najczęściej wybierają karierę zawodową, a nie dlatego, jak obieguje się przyjmuje, że kobiety są korzystniej traktowane w sądzie. Choć z perspektywy społecznej wydaje się to naturalne, niesie za sobą konkretne konsekwencje: ograniczenie możliwości zawodowych (elastyczne godziny pracy, częste zwolnienia), wyższe koszty utrzymania gospodarstwa domowego, emocjonalne obciążenie związane z pomocą dzieciom w przejściu przez kryzys.

Trudności w egzekwowaniu alimentów

Problemem, który często obserwuję jest niewystarczająca wysokość zasądzanych alimentów oraz trudności z ich egzekwowaniem. Wie-

lu zobowiązanych do płacenia alimentów wybiera nietransparentne formy zatrudnienia lub pozyskiwania dochodów, co znacząco utrudnia skuteczną egzekucję.

Praktyka pokazuje również, że społeczeństwo, a często również sądy, traktują zaangażowanie matki w opiekę nad dziećmi jako coś oczywistego i naturalnego, co nie zasługuje na szczególne uznanie. Natomiast ojcowie, którzy angażują się w opiekę nad dziećmi, są za to postrzegani jako wyjątkowi i chwaleń. To kolejny przykład nierównego traktowania.

W mojej praktyce zawodowej regularnie spotykam się z sytuacjami, gdy kobiety pozostające z dziećmi pod opieką, walczące o zapewnienie im godnego życia, są traktowane jako osoby roszczeniowe. Ich starania o odpowiednią wysokość alimentów czy równy podział majątku są interpretowane nie jako dbałość o dobro dzieci, ale jako chęć „dobrania się” do majątku byłego męża. To podwójny standard – od kobiet oczekuje się poświęcenia dla dzieci, ale gdy walczą o środki na ich utrzymanie, spotykają się z krytyką.

Podwójne standardy moralne

Mimo zachodzących zmian społecznych, nadal obserwuję w sądach stosowanie podwójnych standardów moralnych wobec kobiet i mężczyzn. Nowy związek kobiety w trakcie procesu rozwodowego bywa przedstawiany jako dowód jej „rozwiązłości” i argument przeciwko przyznaniu opieki nad dziećmi. Ten sam fakt w przypadku mężczyzn rzadko budzi podobne reakcje.

Kobiety również częściej spotykają się z ocenianiem ich wyglądu czy zachowania w sądzie. Zbyt elegancki strój może zostać odebrany przez przeciwnika procesowe-

go jako dowód rozrzutności, zbyt skromny – jako oznaka zaniedbania. Ta pozornie błaha kwestia pokazuje, jak wiele niewidzialnych wymagań stawia się kobietom w sytuacji rozwodowej.

Mentalne obciążenie: niewidoczna praca emocjonalna

Rozwód to nie tylko procedury prawne i decyzje finansowe. To również ogromna praca emocjonalna, która nieproporcjonalnie często spada na barki kobiet polegająca przykładowo na: tłumaczeniu dzieciom zmian w rodzinie, utrzymywaniu pozorów normalności w codziennym życiu, mediowaniu między dzieckiem a ojcem, radzeniu sobie z własnymi emocjami przy jednoczesnym wspieraniu bliskich.

Ta niewidzialna praca rzadko jest dostrzegana i doceniana, zarówno przez system prawny, jak i społeczeństwo.

Długofalowe konsekwencje rozwodu dla kobiet

Badania pokazują, że rozwód ma statystycznie poważniejsze długofalowe konsekwencje ekonomiczne dla kobiet niż dla mężczyzn. Standard życia kobiet po rozwodzie spada znacznie bardziej niż u mężczyzn. Te dysproporcje wynikają z kilku czynników: przerwy w karierze zawodowej związane z macierzyństwem, niższe emerytury będące konsekwencją niższych zarobków, koszty samodzielnego wychowywania dzieci, trudności w powrocie na rynek pracy w wieku średnim.

Z mojej praktyki zawodowej wynika, że nawet kilka lat po rozwodzie wiele kobiet wciąż odbudowuje swoją pozycję zawodową, podczas gdy ich byli mężowie zdążyli już się ustabilizować i często poprawić swoją sytuację materialną. ●

Kobiety w biznesie

To jest dla kobiet świetny czas!

Zdarzało mi się przyjść do pracy z małym dzieckiem, a gdy miałam mieć ważne spotkanie, koleżanka spontanicznie proponowała: „Ja się nim zajmę, pójdziemy na spacer”. Da się - mówi Dominika Sadowska-Nowak, właścicielka firmy KRAMM Nieruchomości

AGNIESZKA URAZIŃSKA: Jak kobiety radzą sobie w biznesie? DOMINIKA SADOWSKA-NOWAK: Coraz lepiej i nic dziwnego – to jest dla kobiet świetny czas, czas możliwości, rozwoju, zakładania własnych biznesów, w kraju i zagranicą. No i w internecie, gdzie barier związanych z płcią po prostu nie ma. Widzę, że dużo zależy od naszej głowy, od tego jak same siebie postrzegamy. Tę zmianę na lepsze, jeśli chodzi o możliwości dla kobiet, dostrzegają głównie starsze pokolenia, mam wrażenie, że młode kobiety nie doceniają tego, co mają. Najważniejsze



• **Dominika Sadowska-Nowak** FOT. OLA KOLANOWSKA

jednak, żeby umiały swoją szansę wykorzystać, a to im idzie nieźle.

Bo żyją w świecie coraz bardziej dla kobiet przyjaznym?

– Takie właśnie odnoszę wrażenie. Na przykład słyszę, że powstaje nowe święto – Dzień Menstruacji, który propaguje i nagłaśnia Dominika Kulczyk. Takich kobiecych spraw

w przestrzeni publicznej jest coraz więcej, a to znak, że koniec z unieważnianiem. Kobięcie sprawy są ważne. Powinnyśmy o nich mówić, powinnyśmy się wspierać.

Ty kobiety wspierasz z całych sił. – I mam w tym swój interes – bo z kobietami po prostu świetnie się pracuje. Dlatego mój zespół składa się z samych kobiet.

Dlaczego?

– Pracujemy w branży nieruchomości i sprzedaży. Kobiety są elastyczne i doskonale w komunikacji. To cechy, które w naszej pracy są niezwykle ważne.

Niektórzy pracodawcy uważają, że kobieta to problem.

– Bo dzieci i zwolnienia? Sama jestem mamą, łączę sprawy zawodowe z domowymi, a moje dzieci też czasem chorują. Wiem, że jeśli są dobre chęci, dobre porozumienie, to wszystko można zorganizować bez

szkody dla życia prywatnego i służbowego. Zdarzało mi się przyjść do pracy z małym dzieckiem, a gdy miałam mieć ważne spotkanie, koleżanka spontanicznie proponowała: „Ja się nim zajmę, pójdziemy na spacer”. Da się. I – przypominam – bez szkody dla pracy. Kobiety są wspaniałe. Rozumieją swoje potrzeby i problemy, umieją się pięknie wspierać. No i jesteśmy bardzo elastyczne oraz wielozadaniowe, bo w życiu przychodzi nam łączyć wiele ról i obowiązków. A to przekłada się na efektywność, jesteśmy też doskonale w pracach projektowych. Jeśli dodam do tego, że w kobiecym zespole nie ma fochów i kłótni, za to jest wyczerpanie na potrzeby i dobra komunikacja, to chyba nie trzeba tłumaczyć, dlaczego właśnie kobiety zatrudniam, prawda? Bardzo mnie cieszy, że kobiety zaczynają siadać do stołu i rozmawiać o pieniądzach. Robią to z klasą, wyczeraniem i skutecznie. To jest nasz czas. ●

Rozmawiała Agnieszka Urazińska

ZAGRODA SZCZĘŚLIWYCH ZWIERZĄT

Ekologia w czystym wydaniu



W wielkopolskich Białęgach koło Murowanej Gośliny istnieje certyfikowane gospodarstwo ekologiczne, miejsce wyjątkowe, gdzie nowoczesność przeplata się z dobrostanem zwierząt i poszanowaniem przyrody. To Zagroda Szczęśliwych Zwierząt.

Miejsce stworzone przez Panią Solange Olszewską to oaza spokoju i ciszy a jednocześnie prężny ośrodek edukacyjny promujący edukację ekologiczną wśród dzieci i dorosłych w zakresie zrównoważonego rozwoju, szacunku do przyrody i zdrowego trybu życia. Uprawiane są warzywa, zboża, zioła, czy krzewy owocowe. Ale najistotniejszą częścią gospodarstwa są zwierzęta, szczęśliwe zwierzęta, które w gospodarstwie mają zapewniony dobrostan, zgodnie z wymogami rolnictwa ekologicznego. Aż trudno wyliczyć ile ich mieszka w zagrodzie. Są to zwierzęta gospodarskie, bydło, ptactwo domowe, owce, kozy, alpaki, konie, ośliczka. Niektóre z nich trafiły do Zagrody z interwencji, często z nieetycznych hodowli. Jeden większych obszarów zamieszkują bawoły, które świetnie się tu czują, a ich stado systematycznie się powiększa. Nie jest to jednak mini zoo tylko prawdziwe, funkcjonujące gospodarstwo rolne. Początkowo, po zakupie terenu przez Państwa Solange i Krzysztofa Olszewskich niewiele wskazywało na to, że to miejsce stanie się rajem dla zwierząt i miłośników agroturystyki. – Miała tutaj powstać kolejna część fabryki Solaris, która swoją siedzibę ma w Bolechowie. Takie były plany, ale jak to bywa, życie napisało inny scenariusz – wspomina właścicielka obiektu. I tak, zamiast tramwajów, w Białęgach pojawiły się zwierzęta.

W Zagrodzie Szczęśliwych Zwierząt funkcjonuje ciesząca się dużym powodzeniem agroturystyka oferująca gościom ciszę i spokój.

Na początku mieszkało tutaj tylko kilka zwierząt, które Pani Solange wcześniej hodowała w Kowanówku. Z czasem zaczęło ich przybywać. Rozwinął się pomysł pozyskiwania zdrowej żywności na własne potrzeby, przede wszystkim dla ciężko chorego męża. Pojawiające się później „nadwyżki” zaczęto sprzedawać przy

powstałym przy Solarisie sklepiku. Można było kupić w nim zagrodowe produkty. Z czasem, już niejako siłą rozpędu, pojawiły się plany dotyczące stworzenia w tym miejscu agroturystyki. Obecnie całe gospodarstwo, łącznie z polami uprawnymi i ogrodem to ok. 200 ha. Na miejscu znajduje się między innymi część biurowa i administracyjna, budynek agroturystyki zwany „Zieloną Szkołą” z dużą salą konferencyjną, budynek piekarni, gdzie prowadzone są warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Na początku 2025 roku oddany został do użytku drugi budynek agroturystyki zwany Niezapominajką z przestronną restauracją, ogrodem zimowym, salą konferencyjną, przestrzenią do zajęć fizjoterapeutycznych wraz z komorą hiperbaryczną.

Priorytetem działania Zagrody jest przede wszystkim kwestia świadomości ekologicznej, i to w szerokim zakresie. Zależy nam na wytwarzaniu ekologicznej żywności, ale też na zwiększaniu bioróżnorodności środowiska naturalnego, na przywracaniu naturalnego krajobrazu i struktury terenu, na zatrzymaniu erozji gleby i polepszeniu warunków hydrologicznych.

Zagroda to również rozległe przestrzenie dla zwierząt, sklep w Białęgach z produktami ekologicznymi oraz działający od roku 2024 firmowy sklep w Poznaniu przy ul. Marcelińskiej 100. W niedalekich planach jest stworzenie zdigitalizowanej, nowoczesnej sali multimedialnej, która będzie stanowiła nieodczyny element pomocny w szerzeniu edukacji przyrodniczej i ekologicznej.

Priorytetem działania Zagrody jest przede wszystkim kwestia świadomości ekologicznej, i to w szerokim zakresie. Zależy nam na wytwarzaniu ekologicznej żywności, ale też na zwiększaniu bioróżnorodności środowiska naturalnego, na przywracaniu naturalnego krajobrazu i struktury terenu, na zatrzymaniu erozji gleby i polepszeniu warunków hydrologicznych poprzez m.in. wdrożony projekt nasadzeń i zadrzewień śródpolnych.

Z jednej strony, Zagroda to produkcja rolna w duchu ekologicznym oraz produkcja zdrowej żywności z zachowaniem wszelkim obowiązujących procedur. Z drugiej strony jest to przekazywanie tej świadomości osobom, które tu docierają. Przyjeżdżają do Zagrody grupy zorganizowane, ale nie brakuje również odwiedzających Zagrodę spacerowiczów indywidualnych. Sceptyków namawiamy do przejścia na „jasną stronę ekologicznego myślenia”, by zdrowo żyć z szacunkiem do ziemi, do zwierząt i przyrody. Bo pamiętajmy, że jesteśmy tylko jej częścią, nie jest to nasza własność. Taka jest misja gospodarstwa.



Zagroda kryje w sobie mnóstwo atrakcji nie tylko przyrodniczych ale i historycznych. Miejsce to ma bardzo ciekawą i owianą tajemnicą historię. Od lat 50-tych ubiegłego wieku na tym terenie stał maszt radiowy o wysokości 195 metrów. Znajdowało się tu Radiofoniczne Centrum Nadawcze, skąd nadawano sygnał Polskiego Radia w zakresie fal średnich. Istnieje wiele faktów i przesłanek potwierdzających, że to właśnie tutaj funkcjonowała stacja zagłuszania Radia Wolna Europa.

Gospodarstwo posiada miejsca noclegowe i konferencyjne, gdzie odbywają się między innymi wykłady i warsztaty o tematyce ekologicznej, zdrowym odżywianiu czy zrównoważonym rozwoju, a od 2022 roku w gospodarstwie prowadzone są również demonstracje ekologiczne w zakresie uprawy zbóż, ziemniaków, bobowatych i warzyw. W Zagrodzie Szczęśliwych Zwierząt funkcjonuje ciesząca się dużym powodzeniem agroturystyka oferująca gościom ciszę i spokój. Do dyspozycji odwiedzających są trzy domki i dziesięć pokoi z widokiem na piękną przyrodę i pasące się zwierzęta. Ponadto jest sporo dodatkowych atrakcji tj. basen, miejsce kąpieliskowe, sauna zewnętrzna i wewnętrzna, bania, siłownia, dla dzieci duży plac zabaw oraz „mały gaj”. Śniadania dla gości agroturystyki przygotowujemy z naszych ekologicznych produktów. Restauracja serwuje również obiady oraz kolacje. W firmowych sklepach na terenie Zagrody oraz w Poznaniu, można kupić ekologiczne produkty i przetwory wyprodukowane ze składników pochodzących z gospodarstwa, wyroby zaprzyjaźnionych, ekologicznych firm, kosmetyki, książki, pamiątki.

W Zagrodzie Szczęśliwych Zwierząt funkcjonuje ciesząca się dużym powodzeniem agroturystyka oferująca gościom ciszę i spokój. Do dyspozycji odwiedzających są trzy domki i dziesięć pokoi z widokiem na piękną przyrodę i pasące się zwierzęta. Ponadto jest sporo dodatkowych atrakcji tj. basen, miejsce kąpieliskowe, sauna zewnętrzna i wewnętrzna, bania, siłownia, dla dzieci duży plac zabaw oraz „mały gaj”. Śniadania dla gości agroturystyki przygotowujemy z naszych ekologicznych produktów. Restauracja serwuje również obiady oraz kolacje. W firmowych sklepach na terenie Zagrody oraz w Poznaniu, można kupić ekologiczne produkty i przetwory wyprodukowane ze składników pochodzących z gospodarstwa, wyroby zaprzyjaźnionych, ekologicznych firm, kosmetyki, książki, pamiątki.



POLKI CZUJĄ SIĘ ZA STARE NA ZŁY SEKS, NIEODPOWIEDNICH LUDZI, POWIERZCHOWNE ZNAJOMOŚCI. Chcą czerpać z życia. O drugiej połowie życia opowiadają Dorota Szelągowska, Katarzyna Bosacka, Anna Dziewit-Meller

PSYCHOLOGIA I ZWIĄZKI: Póki dzieci nas nie rozłączą

SEKS: Nie brońmy się przed fantazjowaniem



***PREZENT:** „Książki. Magazyn do czytania”