



**Magiczny
Kraków**

16 dni akcji przeciwko przemocy ze względu na płeć

2025-12-15

25 listopada, w Międzynarodowy Dzień Eliminacji Przemocy ze względu na Płeć, rusza kolejna edycja międzynarodowej kampanii „16 dni akcji przeciwko przemocy ze względu na płeć”. Miasto Kraków, jak co roku, angażuje się w te działania - przypominając, że przemoc nie jest sprawą prywatną, a reagowanie na nią jest obowiązkiem społecznym i obywatelskim.

Organizacja Narodów Zjednoczonych, która wspiera tę kampanię na całym świecie, wzywa państwa, samorządy, instytucje publiczne, media, szkoły, uczelnie oraz środowiska lokalne do intensyfikowania działań profilaktycznych – tak, aby przemoc była powstrzymana zanim do niej dojdzie. Tegoroczna akcja, podobnie jak w latach poprzednich, potrwa do 10 grudnia – Międzynarodowego Dnia Praw Człowieka.

Od 2025 roku w strukturze Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie działa Krakowska Rzeczniczka ds. Przeciwdziałania Przemocy (RPD). Funkcję tę pełni Patrycja Durska (kontakt: rzecznik.przemoc@mops.krakow.pl). Rzeczniczka odpowiada za rozwijanie systemowej polityki przeciwdziałania przemocy w Krakowie. Obejmuje to zarówno kreowanie miejskich działań edukacyjnych i informacyjnych, współpracę z innymi Pełnomocnikami Prezydenta i Zespołem Interdyscyplinarnym ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej, jak i udział w opracowywaniu programów strategicznych, w tym Programu Przeciwdziałania Przemocy Domowej i Ochrony Osób Doznających Przemocy Domowej. Rzecznik współdziała także z jednostkami miejskimi, organizacjami społecznymi i instytucjami wdrażającymi krajowe i unijne programy wsparcia, współpracuje z Radami Dzielnic, a także z administracją samorządową i rządową przy przygotowywaniu analiz i rekomendacji.

Jak reagować? Gdzie szukać pomocy?

Jeżeli doznajesz przemocy domowej, jesteś jej świadkiem lub wiesz o takiej sytuacji — reaguj. W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia należy natychmiast zadzwonić pod numer alarmowy 112. Pomoc i konsultacje oferuje również Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” – pod bezpłatnym numerem 800 120 002. Możesz także skontaktować się z najbliższą instytucją wspierającą osoby doznające przemocy domowej.

Osoby poszukujące bezpiecznego miejsca mogą skorzystać ze schronienia w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej przy os. Krakowiaków 46 (tel. 12 425 81 70). Ośrodek udziela schronienia na trzy miesiące z możliwością przedłużenia oraz zapewnia specjalistyczne wsparcie psychologiczne, pedagogiczne, prawne i socjalne. Z kolei Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy ul. Radziwiłłowskiej 8b oferuje całodobową pomoc psychologiczną, prowadzi interwencje kryzysowe – także telefoniczne, wsparcie indywidualne, rodzinne i grupowe, a także dysponuje hostelem zapewniającym całodobowe schronienie dla osób w sytuacji kryzysu (tel. 12 421 92 82).



**Magiczny
Kraków**

Twoja reakcja ma znaczenie

Przemoc działa w ukryciu — i zyskuje siłę tam, gdzie otoczenie milczy. Dlatego każde zgłoszenie, każda reakcja świadka, jest realną ochroną osoby krzywdzonej. Instytucje – także te miejskie – mogą podejmować działania z urzędu, o ile pojawi się informacja, że przemoc ma miejsce. To oznacza, że nawet anonimowy telefon może być punktem zwrotnym. Na miejskiej stronie www.bezprzemocy.krakow.pl znajduje się kompendium wiedzy dotyczącej przeciwdziałania przemocy: kontakty, procedury, wyjaśnienia oraz materiały informacyjne dostępne również w wersji angielskiej i ukraińskiej.

Zapraszamy do udziału w wydarzeniach w ramach "16 dni akcji przeciwko przemocy ze względu na płeć" w Krakowie:

25 listopada - 7 grudnia - warsztaty dla kobiet: „Bądźmy dla siebie szczodre dobrem”

25 listopada – godz. 16.00-18.00, sala konferencyjna MOPS, 3 piętro

2 grudnia – godz. 15.00-17.00, Centrum Sportu i Rekreacji Politechniki Krakowskiej, al. Jana Pawła II 37

4 grudnia – godz. 17.00-19.00, Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych 20.22, ul. Zabłocie 20

5 grudnia – godz. 16.30-18.30, Stowarzyszenie „Patchwork”, ul. Kopernika 19

7 grudnia – godz. 17.00-19.00, Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych 20.22, ul. Zabłocie 20

Link do zapisów: <https://forms.gle/cFz7ai28Tur8NKZr9>

28 listopada 2025, godz. 11:00 – 15:00 – szkolenie antymobbingowe

Stara Aula Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, ul. Rakowicka 27, Kraków

„Jak tworzyć miejsca pracy wolne od przemocy?” Certyfikowane szkolenia antymobbingowe dla pracowników i pracodawców – praktyczna wiedza ekspercka. Link do zapisów: <https://tiny.pl/5-j64csn>

29 listopada 2025, godz. 9:00 – warsztaty samoobrony

ul. Dobrego Pasterza 116, Kraków

Warsztaty z podstaw samoobrony prowadzone przez doświadczonych trenerów Straży Miejskiej w Krakowie. Link do zapisów (trwają do 27.11 lub wyczerpania miejsc):

<https://forms.office.com/e/qPf2VUrYa2>

29/30 listopada 2025, godz. 10:00-16:00 – warsztaty WenDo*

*pula miejsc wyczerpana

Samostanowienie, asertywność i samoobrona dla kobiet. Warsztat prowadzą certyfikowane trenerki Agata Teutsch i Arina Shadiy (fundacja Autonomia). Osoby zainteresowane otrzymaniem informacji o kolejnych warsztatach, w przyszłym roku, proszone są o wypełnienie formularza:

<https://forms.gle/TL2PqBTajVGnhkLB6>

8 grudnia 2025, godz. 14.00 szkolenie – Przemoc domowa i kobietobójstwo – perspektywa psychologiczna i działania prewencyjne.

Centrum Praw Kobiety, ul. Dunajewskiego 5

Szkolenie ma na celu zapoznanie uczestników ze zjawiskiem przemocy domowej, osadzenie go w perspektywie psychologiczno-społecznej oraz edukowanie na temat możliwych działań pomocowych i



**Magiczny
Kraków**

prewencyjnych. Wydarzenie jest bezpłatne, obowiązuje rejestracja telefoniczna (780 079 988) bądź mailowa cpk_krakow@cpk.org.pl.

8 grudnia 2025, godz. 18.00 – 19.30 „Czerwona kometa. Krótkie życie i nieśmiertelna sztuka Sylvii Plath”. Spotkanie z Heather Clark

Pałac Potockich – sala zielona, Rynek Główny 20

Pierwsza kompletna i niezwykle zniuansowana biografia tragicznie zmarłej poetki Sylvia Plath, jedna z najważniejszych poetek XX wieku, autorka „Szklanego klosza”, dzienników i opowiadań, wytyczyła szlak, którym do dziś podążają pisarki na całym świecie. Na podstawie nieznanych dotąd materiałów stworzyła wielowymiarowy obraz poetki. Spotkanie w j. angielskim, tłumaczone na j. polski. Obowiązują bezpłatne wejściówki KBF: bilety dostępne do pobrania od 1 grudnia:

<https://kbfbilety.krakow.pl/kategorie/wydarzenia-w-palacu-potockich>

8 grudnia 2025, godz. 18.00 – 20.00 wykład: „Jak rozpoznać przemoc i co dalej?”

Wykład prowadzony będzie przez prawniczkę, specjalistkę od spraw rozwodowych i przemocy. Krakowskie Forum Kultury, ul. Mikołajska 2, wstęp wolny.

10 grudnia 2025, godz. 10.30 – 12.00 – szkolenie „Bezpieczeństwo dzięki profilaktyce — wiedza, prawo, rozwiązania”.

online

Specjalistyczne szkolenie prowadzone przez Agatę Teutsch (Fundacja Autonomia) oparte na standardach międzynarodowych dotyczących zapobiegania przemocy wobec kobiet i przemocy ze względu na płeć. Kluczowe zagadnienia, takie jak: definicje związane z problematyką przemocy ze względu na płeć, źródła/przyczyny tej przemocy, strategie zapobiegania, w tym profilaktyki, zobowiązania prawne oraz przykładowe rekomendowane rozwiązania i polityki. Szczegóły:

<https://fb.me/e/5eUFOAmfB>. Link do zapisów: <https://forms.gle/xyChcP1EHL9ty54e6>

15 grudnia 2025, godz. 17.00 **ZMIANA TERMINU - szkolenie - metoda 5D - bezpieczne reagowanie na molestowanie w miejscach publicznych**

Jak zachować się w sytuacjach molestowania, jak nie pozostać bezradnym świadkiem/bezradną świadkinią i zadbać o bezpieczeństwo swoje i osoby doświadczającej molestowania. 5D to zestaw prostych narzędzi, które są dostępne praktycznie dla każdej osoby. Dzięki tej metodzie podkreślamy, że nie ma zgody na molestowanie i pokazujemy uczestnikom i uczestniczkom szkoleń, że mają w zasięgu ręki możliwości, aby uczynić swoją społeczność bezpieczniejszą.

Link do zapisów: <https://forms.gle/fNR1dQ9FHGC8ymit5>

W dowolnym momencie - szkolenie elearningowe na temat przeciwdziałania molestowaniu i dyskryminacji

Platforma elearningowa AGH

Szkolenie przygotowane w ramach Planu Równości Płci AGH, aby zrozumieć czym jest równe traktowanie, jak rozróżniać praktyki dyskryminujące oraz poznać zasady przeciwdziałania, jak zrozumieć na czym może polegać molestowanie/szykanowanie i molestowanie seksualne, by poznać sposoby radzenia sobie z doświadczeniami molestowania i dyskryminacji. Zapisy:

<https://www.cel.agh.edu.pl/szkolenie/przeciwdzialanie-dyskryminacji-i-molestowaniu/>



Magiczny
Kraków

Reaguj! Powiedz STOP przemocy

Jeśli doznajesz przemocy domowej, jesteś jej świadkiem lub po prostu o niej wiesz – na tej stronie dowiesz się, jak uzyskać pomoc!

Go to: [English version of the website](#) or [Ukrainian version of the website](#).

Перейти на: [англійську версію сайту](#) або [українську версію сайту](#).

Jak możesz zgłosić przemoc domową?

Dzwoniąc na numer alarmowy **112** niezwłocznie w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia.

Dzwoniąc na numer Niebieskiej Linii – Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie **800 120 002**.

Dzwoniąc na numer do najbliższej instytucji wspierającej osoby doznające przemocy domowej.

Szukasz schronienia?

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej udziela schronienia na 3 miesiące z możliwością przedłużenia osobom doznającym przemocy. W ośrodku otrzymasz także specjalistyczną pomoc psychologiczną, pedagogiczną, prawną, socjalną. Adres: os. Krakowiaków 46, Kraków tel. **12 425 81 70**.

Twoje zgłoszenie ma znaczenie!

Dzięki temu możesz zapewnić pomoc i bezpieczeństwo osobom doznającym przemocy!

Dzięki Twojej reakcji instytucje, które realizują zadania związane z zapobieganiem i powstrzymywaniem przemocy domowej, mogą podjąć działania z urzędu.

Międzynarodowy znak HELP ME (POMÓŻ MI)

Znak HELP ME (POMÓŻ MI) jest dyskretnym sygnałem, który możemy wysłać do kogoś kogo znamy lub do kogoś całkowicie obcego. Informuje on o tym, że osoba go wykonująca jest ofiarą przemocy. Znak „pomóż mi” to wezwanie o pomoc, które jest zrozumiałe na całym świecie. Przełamuje on barierę językową, czy kulturową. Nie wymaga bliskiego kontaktu, może być pokazany nawet przez okno czy w internecie. To prosty gest ręką, który ofiara przemocy może dyskretnie pokazać np. kurierowi, sprzedawcy w sklepie czy też podczas rozmowy video. Gdy zobaczysz ten znak



**Magiczny
Kraków**

niezwłocznie zadzwoń pod nr **112** i poinformuj, że osoba w ten sposób poprosiła o pomoc.