

Lubelska Fundacja Rośnij w Siłę

Anetę Świrydo znamy od kilku lat jako aktywistkę działającą w obronie demokracji i praworządności. Walczącą o prawa człowieka, mniejszości, kobiet, prawa zwierząt. Teraz poznamy jej działalność w [Lubelskiej Fundacji Rośnij w Siłę](#), gdzie wraz z przyjaciółkami pomaga kobietom w trudnej sytuacji życiowej.



Tak Aneta opowiada o Lubelskiej Fundacji ROŚNIJ W SIŁĘ:

Fundacja

Pomysłodawczynią powstania fundacji była Aneta Chocyk. Zaprosiła do współpracy Annę Grodzińską i mnie – Anetę Świrydo. Razem wymyślałyśmy nazwę, pracowałyśmy nad misją, wizją i celami fundacji, opracowywałyśmy założenia i plany naszych działań.

Każda z nas przed powstaniem fundacji pomagała z potrzeby serca i działała dla dobra wspólnego. Pracowałyśmy społecznie w stowarzyszeniach, aktywnie działałyśmy w trzecim sektorze, pomagałyśmy prywatnie i anonimowo. Dzięki fundacji połączyłyśmy siły i pomagamy skuteczniej

i na większą skalę. A przyjaźń i zaufanie są naszym fundamentem..



Pomysł



Główna myśl jaka przyświecała nam przy tworzeniu fundacji to pomoc kobietom, które z różnych przyczyn znalazły się w trudnej sytuacji życiowej.

Każda z nas może znaleźć się w kryzysie. Rozumiemy to i chcemy stworzyć przestrzeń, w której ten kryzys można przyjąć, zrozumieć jego przyczyny, spróbować znaleźć rozwiązanie i z niego wyjść.

Chcemy kobietom dodawać wiary, pewności siebie, żeby pomóc im **rosnąć w siłę**. Inspirujemy do rozwoju osobistego. Budujemy wspierającą się społeczność kobiecą. Chcemy zmienić stereotypowe myślenie o kobietach jako rywalkach, tworzyć kobiece kręgi wsparcia, solidarnie, bez oceny, z akceptacją i wzajemną tolerancją.

Misja

POMOC – pomagamy osobom w kryzysie, szczególnie troszczymy się o kobiety, działamy na rzecz integracji zawodowej i społecznej, profilaktyki zdrowotnej, aktywizacji i rozwoju wspólnot lokalnych .

MOTYWACJA – motywujemy kobiety do pozytywnych zmian, oferujemy pomoc prawną, psychologiczną i wizerunkową.

WSPARCIE – wspieramy w procesie zmiany, organizujemy warsztaty, spotkania ze specjalistami, dostarczamy konkretnych narzędzi do zmiany, tworzymy sieci wzajemnego wsparcia.

INSPIRACJA – inspirujemy do rozwoju, wzmacniania kompetencji osobistych i zawodowych.

Założycielki

Aneta Chocyk



Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. Od 21 lat pracuje jako nauczycielka wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 51 w Lublinie.

Pasjonatka akrobatyki i tańca. Zdobywczyni wielu nagród w konkursach tanecznych dla grup i duetów Show Dance. Tancerka UDS Studio – zdobyła mistrzostwa Polski, Europy i Świata w roku 2015 w kategorii „Hip hop powyżej lat 30”. Pomysłodawczyni zawodów gimnastyczno-akrobatycznych dla uczniów szkół podstawowych. Propagatorka kultury fizycznej, zaangażowana w lubelski program „Ruch Radością Dzieci”.

Miłośniczka podróży i wszelkiej aktywności. Nie boi się nowych wyzwań. Wrażliwa na ludzkie potrzeby – aktywnie wspiera akcje charytatywne m.in. „Szlachetną Paczkę”.

Anna Grodzińska



Absolwentka historii filozofii Uniwersytetu Marii Curie Skłodowskiej. Ukończyła Lubelską Szkołę Biznesu kierunek Finanse i Księgowość oraz studia podyplomowe w Wyższej Szkole Przedsiębiorczości i Administracji na kierunku Zarządzanie Zasobami Ludzkimi. Prowadzi wraz z mężem rodzinne przedsiębiorstwo, właścicielka AG Studio – zajmuje się również projektowaniem wnętrz. Dumna mama dwóch synów.

Współpracowała przy organizacji Kongresów Kobiet Lubelszczyzny. Pracowała społecznie w Stowarzyszeniu Klub XXI wieku współorganizując spotkania, warsztaty, salony, przestrzenie spotkań i dyskusji dla rozwoju i integracji różnych środowisk. Współpracowała z Wojewódzkim Ośrodkiem Medycyny Pracy w Lublinie oraz stowarzyszeniem Amazonki organizując w ramach Kongresu Kobiet Lubelszczyzny możliwość wykonania badań profilaktycznych. Wspiera Lubelskie Hospicjum dla Dzieci im. Małego Księcia, Hospicjum Dobrego Samarytanina oraz Puckie Hospicjum Pw. Św. Ojca Pio.

Aneta Świryno



Z wykształcenia ekonomistka. Od ponad 8 lat działa jako samodzielna przedsiębiorczyni, prowadząc własne firmy. Obecnie od 4 lat zajmuje się pośrednictwem w obrocie nieruchomościami.

Posiada doświadczenie w koordynacji i rozliczaniu projektów finansowanych z funduszy Unii Europejskiej. Ukończyła szkolenie "Pełna księgowość dla organizacji pozarządowych" organizowane w ramach projektu "Fimago 2021 - Zarządzanie finansami w organizacjach pozarządowych".

Aktywistka działająca na rzecz procesów demokratycznych i poszanowania praw człowieka. Działa również na rzecz osób z niepełnosprawnościami, starając się zminimalizować bariery, które mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie.

Miłośniczka zwierząt.

Aneta Chocyk i Anna Grodzińska – znają się od 18 lat. Wspierały się w życiu prywatnym, Ania zabierała Anetę na Kongresy Kobiet, gdzie nabierały odwagi do działalności społecznej w szerszym zakresie.

Z Anetą Chocyk znamy się 33 lata, przyjaźnimy się od czasów średniej szkoły, siedziałyśmy w jednej ławce. Po szkole nasze drogi się nieco rozeszły, ale nigdy nie straciłyśmy kontaktu.

Co do zasady robimy wszystko we trzy. Każda z nas pracuje zawodowo, więc musimy wygospodarować czas na nasze społeczne działania. Staramy się systematycznie spotykać i pracować nad nowymi pomysłami. Mamy kilka osób, które zgodziły się być wolontariuszami i pomagają nam przy organizacji wydarzeń i działaniach fundacji. Wiele dobrego udało się zrobić dzięki specjalistom w swoich dziedzinach i innym osobom dobrej woli, którzy współpracują lub pomagają fundacji pro bono.

Działania

W ramach organizowanych wydarzeń i działań współpracujemy z wieloma specjalistami, osobami zaangażowanymi społecznie oraz innymi organizacjami NGO. Włączamy się w lokalne inicjatywy. Brałyśmy udział w projekcie Stowarzyszenia Otwieracz **Standardy dostępności kultury - wspólna sprawa**, którego celem było wypracowanie standardów dostępności dla osób z niepełnosprawnościami. Efektem tych prac było opracowanie dokumentu o lubelskich standardach dostępności, który złożony na ręce Władz Miasta Lublin.

Zrealizowałyśmy dwa projekty grantowe. **Otwarte dyskusje literackie** – to cykl spotkań o nowych książkach poruszających ważne aktualne tematy społeczne. Projekt był współfinansowany przez Wydział Kultury Miasta Lublin w ramach konkursu *Miasto kultury w roku 2022*.

Celem drugiego projektu – **Lubelska szkoła organizacji pozarządowych** – było przygotowanie i wzmocnienie kompetencji osób, które chcą się zaangażować społecznie i aktywistycznie w ramach tworzonych organizacji pozarządowych i grup lokalnych. Projekt był finansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach programu [Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030](#).

Zorganizowałyśmy duże otwarte wydarzenie **Z Okazji Dnia Kobiet - Sięgaj po Więcej**, podczas którego wystąpiły inspirujące kobiety.

Spotkanie miało na celu propagowanie wśród lokalnej społeczności rozwoju osobistego i przedsiębiorczości kobiet. Po części oficjalnej był czas na rozmowy przy kawie i herbacie, na nawiązywanie relacji, budowanie sieci wzajemnych kontaktów.







Kolejne wydarzenie to otwarte spotkanie pod tytułem **Profilaktyka naszą siłą - z troską o zdrowiu**. Było zorganizowane w maju - miesiącu, w którym obchodzimy Dzień Matki. Z tej okazji chcieliśmy zwrócić uwagę i propagować wśród kobiet profilaktykę zdrowia, a w szczególności samobadanie piersi oraz badania pozwalające na wykrywanie nowotworów na wczesnym etapie.

Zaproszone prelegentki, specjalistki z dziedzin medycyny, psychologii zachęcały uczestniczki spotkania do regularnych badań. Udzieliły informacji o dostępnych programach badań profilaktycznych, a także miejscach, gdzie można je wykonać. Po części oficjalnej był czas na rozmowy w kularach przy kawie i herbacie. Część nieoficjalna sprzyjała nawiązywaniu relacji, budowaniu sieci wzajemnych kontaktów.

Partnerem wydarzenia było województwo lubelskie - „Lubelskie Smakuj Życie”.





Kobieta w tańcu rozkwita to z kolei warsztaty taneczne podnoszące świadomość ciała i uwalniające emocje, prowadzone przez [Dunią Pacheco - instruktorką tańca](#). Dunia w niesamowity sposób łączy ogrom wiedzy merytorycznej z praktyką. Dbą o szczegóły techniczne, jednocześnie tworząc na swoich zajęciach i warsztatach przyjazną atmosferę dobrej zabawy.





Cykliczne comiesięczne spotkania otwarte **O prawie przy kawie**, poświęcone poradnictwu w kwestiach prawnych prowadzone przez Agnieszkę Beczkalską – radczynię prawną.

Organizujemy dla kobiet **cykl rozwojowych warsztatów** prowadzonych przez doświadczoną trenerkę Justynę Buchtę-Kuraś.

W marcu 2024 roku zorganizowałyśmy dwudniowe wyjazdowe warsztaty rozwojowe **SILNA JA (Z)buduj siebie każdego dnia**. Prowadziła je Agnieszka Danieluk trenerka biznesu, mentorka kryzysowa i mediatorka.









W najbliższym czasie planujemy cykl otwartych spotkań z inspirującymi kobietami, liderkami w swoich dziedzinach, kobietami, które swoim życiem, pracą, wyborami mogą zainspirować inne kobiety do dobrych zmian, działania, rozwoju, budowania wzajemnie wspierającej się społeczności. W szczególności chcemy gościć kobiety Lubelszczyzny, aby pokazać, że inspirujące osoby są tuż obok nas i niezależnie od miejsca można osiągnąć sukces.

Zdjęcia [Facebook](#) Fundacji

W dwudziestym drugim, majowym numerze „Polityki” profesor Jan Hartman napisał piękny felieton o dojrzałych kobietach, “eleganckich, atrakcyjnych, pełnych życiowej energii, pewnych swojej kobiecej siły

i walczących o swoje prawa...” Ale jest jeszcze mnóstwo kobiet, które nie są takie jak pisze Profesor i potrzebują zauważenia, wsparcia, dobrej rady. Wiedzą o tym dwie Anety i Anna z Lublina. Założyły Fundację Rośnij w Siłę, której misją jest POMOC-MOTYWACJA-WSPARCIE-INSPIRACJA. Zrobiły już dla innych kobiet dużo i mają bardzo ambitne plany. Życzymy im satysfakcji z pomagania innym, a ich podopiecznym, żeby szybko stały się takie, o jakich pisze Jan Hartman.