



ROMÂNIA
Județul Satu Mare
Consiliul Județean Satu Mare
440026 Satu Mare, Piața 25 Octombrie nr.1
tel : +40-261-805142/fax: +40-261-710395
mob: 0743846584/ 0755021969
www.cism.ro



Biblioteca Județeană Satu Mare (ISIL: RO-SM-0122)
440115 Satu Mare, Strada Iuliu Maniu nr.2
Telefon: +40-261-711199
Fax: +40-261-715861
e-mail: bibliotecasatutare@yahoo.com
www.bibliotecasatutare.ro

Marti, 22 iulie 2025, ora 13:03

COMUNICAT DE PRESĂ

Biblioteca Județeană Satu Mare organizează atelierul practic „Abilitare prin autoapărare”. Invitată: Daniela Drăghici, instructoare și formatoare *Empowerment through Self Defense* din România

În ultima perioadă, violența a devenit un fenomen îngrijorător, atât prin formele ei de manifestare, cât și prin creșterea alarmantă a cazurilor înregistrate, iar specialiștii susțin că numărul cazurilor este mult mai mare decât cifra înregistrată în raportările oficiale.

În acest context, autorități, instituții publice și ONG-uri își dau mâna pentru a informa publicul despre factorii declanșatori ai violenței și pentru a diminua fenomenul și efectele lui. Prevenirea reprezintă cel mai bun instrument, însă atunci când suntem într-o situație de risc iminent, trebuie să știm cum să reacționăm prompt și eficient. Orice persoană se poate afla, la un moment dat, într-o împrejurare de expunere la violență fizică, verbală, emoțională sau sexuală, situație în care ar fi de preferat să cunoască și să aplice câteva tehnici de autoapărare.

Biblioteca Județeană valorifică oportunitatea creată de prezența, la Satu Mare, a d-nei Daniela Drăghici – o voce puternică în lupta împotriva violenței de gen, instructoare și formatoare *Empowerment through Self Defense* din România, și organizează miercuri, 23 iulie, cu începere de la ora 10:00, în Sala multimedia (Cinema), atelierul practic „Abilitare prin autoapărare”, destinat copiilor, tinerilor, femeilor și seniorilor, deopotrivă. Atelierele nu se referă doar la autoapărare, ci și la generarea unui spirit de încredere în sine, la dobândirea unei adevărate autonomii și siguranțe.

Abilitare prin autoapărare (Empowerment through Self Defense - ESD) este o strategie de prevenire a violenței pentru femei, copii și persoane tinere sau în vârstă aflate într-o situație vulnerabilă. Este o trusă de instrumente educaționale inovatoare de prevenire a violenței, care s-a dovedit a reduce în mod eficient incidența abuzurilor. Prin intermediul celor cinci principii ale ESD – anume GÂNDEȘTE, ȚIPĂ, FUGI, LUPTĂ, SPUNE – Daniela Drăghici predă un set de abilități care pot fi folosite pentru a limita situațiile violente și a ne apăra pe noi înșine.



ROMÂNIA
Județul Satu Mare
Consiliul Județean Satu Mare
440026 Satu Mare, Piața 25 Octombrie nr.1
tel : +40-261-805142/fax: +40-261-710395
mob: 0743846584/ 0755021969
www.cism.ro



Biblioteca Județeană Satu Mare (ISIL: RO-SM-0122)
440115 Satu Mare, Strada Iuliu Maniu nr.2
Telefon: +40-261-711199
Fax: +40-261-715861
e-mail: bibliotecasatutare@yahoo.com
www.bibliotecasatutare.ro

„În ESD se lucrează trei aspecte: puterea mentală, verbală și fizică. Acest atelier este experiențial: învățăm mintea și corpul, iar modul de a învăța corpul este prin acțiune, prin jocuri de rol și exercitii bazate pe joc, pentru a exersa cele cinci principii ale ESD și pentru a îmbunătăți abilitățile de autoapărare mentală, verbală, non-verbală și fizică în caz de violență. Prin ESD le ajutăm pe fete și femei, dar nu numai, să lupte împotriva traumei, cu scopul de a le reda puterea de a se elibera de violență”, mărturisește Daniela Drăghici.

Prin colaborarea cu numeroase instituții și ONG-uri, precum Romanian Women's Lobby, Fundația Sensiblu, Institutul Est European pentru Sănătatea Reproduserii, Coaliția pentru Egalitate de Gen, Centrul European pentru Educație și Cercetare Juridică, Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse (ANES), UNICEF etc., instructora și formatoarea Daniela Drăghici a livrat peste 60 de ateliere pentru peste 1.000 de participanți.

Violența este o problemă complexă, dar nu este inevitabilă. Prin eforturi concertate, putem crea societăți mai sigure și mai pașnice pentru toți. Așadar, sătmărenii interesați de această inedită activitate, sunt invitați să se alăture. Participarea este gratuită. Cerințe minime: să posede permis de utilizator sau să obțină unul în cursul zilei de desfășurare a evenimentului; ținută sport comodă și să-și asigure suficientă apă potabilă.

Bibliotecarii sătmăreni o cunosc pe Daniela Drăghici de la cursurile și atelierele „Advocacy pentru Biblioteci Puternice și Comunități Unite”, livrate de Fundația IREX România, când a ocupat onoranta poziție de Advocacy Officer la Biblionet România. Oportunitatea reîntâlnirii ne aduce multă bucurie și, în contextul actual, acea vibrație generatoare de inspirație, energie pozitivă, determinare, claritate a gândurilor.

Paula-Maria Horotan, director adjunct
Biblioteca Județeană Satu Mare
Telefon: 0261711199, interior 116; 0751 187 054; 0786 187 084
e-mail: paulahorotan@yahoo.com; paulahorotan.bjsm@gmail.com