



7. ágúst 2019

Starfsemi Róttarinnar haustið 2019

STUTT LÝSING MEÐ DAGSETNINGUM

Nánari upplýsingar um námskeiðin má finna [á vef Róttarinnar](#).

Yfirlit

Konur studdar til bata	1
Áföll – Leiðir til bata	2
Sjálfsuppgötvun og valdefling — Stúlkur og ungar konur	3
Þú ert ekki ein, við erum margar	4
Að segja frá.....	5
Róttarhópur.....	6
Umræðukvöld	7
Ráðgjöf.....	8
Starfsfólk	7
Staðsetning.....	9
Reglur í starfi Róttarinnar	9

Konur studdar til bata

Námskeiðið **Konur studdar til bata** er námskeið fyrir konur þar sem lögð er áhersla á að vinna með rætur vímuefnavanda og annað andstreymi í lífi kvenna. Unnið er út frá því að vímuefnanotkun sé ekki einangrað vandamál heldur eigi sér m.a. rætur í áföllum og tekið er á þeim fjölþætta vanda sem konur með sögu um vímuefnavanda standa frammi fyrir. Námskeiðið kemur úr smiðju dr. Stephanie Covington sem er frumkvöðull í vinnu með vímuefnavanda kvenna með áfallasögu og heitir á ensku *Helping women recover*. **[Sjá nánar.](#)**

Fyrir hverjar

Námskeiðið er ætlað konum sem eiga sögu um vímuefnavanda. **[Skráning fer fram hér!](#)**

Markmið

Markmið námskeiðsins er að konur öðlist aukna sjálfsþekkingu sem einstaklingar en skilgreini sig ekki í gegnum sambönd eða stöðu sína. Einnig að þær átti sig á styrkleikum sínum og geti byggt framtíð sína og betra líf á þeim.

Innihald

Aðaláhersla er á fjóra þætti:

1. Sjálfsmynd
2. Sambönd og samskipti
3. Kynverund
4. Andleg heilsa

Innan þessara þátta eru undirflokkar þar sem farið er ítarlega í atriði sem talin eru mikilvæg fyrir konur á batavegi. Spurt er hvað kom fyrir konurnar í stað þess að spyrja hvað sé að þeim. Hvernig komust þær af og til hvaða bjargráða greip hver og ein þeirra. Kynntar eru nýjar aðferðir til að stuðla að bata.

Skipulag

Námskeiðið hefst 28. ágúst og því lýkur 4. desember, alls í 16 skipti, 90 mínútur í senn frá kl. 17.15–18.45 á miðvikudögum og tvisvar á mánudegi. Fyrirhugað er að bjóða einnig upp á dagnámskeið á sama tímabili ef áhugi er á því. Hámarksfjöldi er **10 þátttakendur.**

Leiðbeinendur og verkefnisstjórn

Leiðbeinendur á námskeiðinu eru Guðrún Ebba Ólafsdóttir og Katrín G. Alfreðsdóttir. Verkefnisstjóri er Kristín I. Pálsdóttir. **[Sjá nánar.](#)**

Dagsetningar kl. 17.15-18.45

Tími	Vikudagur	Dagsetning	Tími	Vikudagur	Dagsetning
1	miðvikudagur	28. ágúst	5	miðvikudagur	25. september
2	miðvikudagur	4. september	6	miðvikudagur	2. október
3	miðvikudagur	11. september	7	miðvikudagur	9. október
4	miðvikudagur	18. september	8	miðvikudagur	16. október

Tími	Vikudagur	Dagsetning	Tími	Vikudagur	Dagsetning
9	mánudagur	28. október	13	miðvikudagur	20. nóvember
10	miðvikudagur	30. október	14	miðvikudagur	27. nóvember
11	miðvikudagur	6. nóvember	15	mánudagur	2. desember
12	miðvikudagur	13. nóvember	16	miðvikudagur	4. desember

Þátttakendur eru hvattir til að sækja fundi í **Rótarhópnum** á miðvikudögum kl. 19.15 að loknu námskeiðinu.

Áföll – Leiðir til bata

Námskeiðinu er ætlað að hjálpa konum að vinna úr afleiðingum áfalla á líf þeirra. Athyglinni er beint að þeim áföllum sem konur eru í mestri hættu á að verða fyrir, áföllum af mannavöldum, eins og kynferðisofbeldi í æsku, nauðgunum, ofbeldi í nánnum samböndum og öðru ofbeldi á milli tengdra aðila. Kennendur eru bjargráð sem nýtast við úrvinnslu áfalla almennt. Námskeiðið er kynja- og byggt á styrkleikanálgun. Námskeiðið er þróað af dr. Stephanie Covington og heitir á ensku *Healing Trauma*. **[Sjá nánar.](#)**

Fyrir hverjar

Námskeið er fyrir konur sem glíma við afleiðingar áfalla og hentar sérstakleg vel konum sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi.

[Skráning fer fram hér!](#)

Markmið

Markmið námskeiðsins er að þátttakendur geti náð sér af afleiðingum áfalla, að þær finni fyrir þeim krafti sem býr innra með þeim og veiti hverri annarri m.a. stuðning til þess að létta á skömm og sektarkennd.

Aðferð

Námskeiðið skiptist í sex hluta, tveir hlutar eru teknir fyrir hvern námskeiðsdag:

1. Konur boðnar velkomnar og hugtakið áfall skilgreint og 2. Vald og misnotkun
3. Áfallaferlið og sjálfsfumhyggja og 4. ACE-spurningalistinn og reiði
5. Heilbrigð sambönd og 6. Ást, námskeiðslok og þátttökuviðurkenning

Skipulag

Námskeiðið hefst 21. september og því lýkur 28. september og er í 3 skipti í 4 tíma í senn, í Bjarkarhlíð við Bústaðarveg. Þátttakendur eru hvattir til að taka með sér nesti. Boðið er upp á te og kaffi. Hámarksfjöldi er **10 þátttakendur.**

Helgarnámskeið

Laugardag 21., 22. og 28. september kl. 10.00-14.00 (tvö 30 mínútna hlé hvern dag)

Leiðbeinendur og verkefnisstjórn

Leiðbeinendur eru Guðrún Ebba Ólafsdóttir og Katrín G. Alfreðsdóttir. Verkefnisstjóri er Kristín I. Pálsdóttir. [Sjá nánar.](#)

Þátttakendur eru hvattir til að sækja fundi í [Rótarhópnum](#), á miðvikudögum kl. 19.15, að loknu námskeiðinu.

Sjálfsuppgötvun og valdefling — Stúlkur og ungar konur

Námskeiðinu er ætlað að hvetja stúlkur og ungar konur til að styrkja sjálfsmynd sína og að öðlast rödd. Unglingsárin eru tími mikilla uppgötvana, áskorana og þroska. Ýmislegt í okkar kynjuðu menningu gerir þessar áskoranir snúar fyrir stúlkur og margar þeirra ná ekki að öðlast eigin rödd eða jákvæða sjálfsmynd á þessu mikilvæga þroskaskeiði. [Sjá nánar.](#)

Fyrir hverjar

Námskeiðið er sérstaklega ætlað stúlkum og ungum konum á aldrinum 18-25 ára. [Skráning fer fram hér!](#)

Aðferð

Námsefnið tekur mið af áfallareynslu og miðast við reynsluheim stúlkna og þau áhrif sem það hefur á líf þeirra að alast upp í veruleika kynjamisréttis. Unnið er með gagnvirkar æfingar og leitast við að byggja upp jákvæðra sjálfsmynd, færni í heilbrigðum samskiptum kynjanna og sálræna og tilfinningalega vellíðan. Þá er fjallað um notkun fíkniefna, kynferðismál og hvernig hægt er að stuðla að bjartri framtíð. Einnig er komið inn á málefni stúlkna í réttarvörslukerfinu. Námskeiðið byggir á námsefni dr. Stephanie Covington *Voices: A Program of Self-Discovery and Empowerment for Girls*.

Markmið:

- Að hjálpa stúlkum/ungum konum að skilja stöðu sína og áhrif þess að vera kona í heimi þar sem kynjamisrétti er viðvarandi
- Að styðja þátttakendur í úrvinnslu áfalla og beina þeim inn á braut vaxtar eftir áföll (*ens. post-traumatic growth*) með kynjasjónarmið að leiðarljósi
- Að þátttakendur öðlist aukinn skilning á
 - Sjálfi
 - Samböndum
 - Heilbrigðu líferni (líkamlegu, tilfinningalegu, andlegu)
 - Framtíðarsýn

Leiðbeinendur og verkefnisstjórn

Leiðbeinendur eru Guðrún Ebba Ólafsdóttir og Katrín G. Alfreðsdóttir. Verkefnisstjóri er Kristín I. Pálsdóttir. [Sjá nánar.](#)

Skipulag

Námskeiðið er alls í 18 skipti, hefst 3. október og lýkur 5. mars 2020, er haldið á fimmtudögum, kl. 13.15-14.45, í 90 mín. í senn, í húsnæði Vegvísis – ráðgjafar, Strandgötu 11, Hafnarfirði. Hámarksfjöldi eru **10 þátttakendur**.

Dagsetningar á fimmtudögum kl. 13.14-14.45:

Tími	Dagsetning	Tími	Dagsetning
1	3. október	10	9. janúar
2	10. október	11	16. janúar
3	17. október	12	23. janúar
4	31. október	13	30. janúar
5	7. nóvember	14	6. febrúar
6	14. nóvember	15	13. febrúar
7	21. nóvember	16	20. febrúar
8	28. nóvember	17	27. febrúar
9	5. desember	18	5. mars

Þú ert ekki ein, við erum margar

Ástæður fjölskylduslita geta verið margvíslegar. Til dæmis geta þau orðið í kjölfar þess að konur opna umræðu um ofbeldi í skjóli fjölskyldu, hvort heldur er í kjölfar sifjaspells, kynferðisofbeldis, líkamlegs eða andlegs ofbeldis. Fjölskylduslit geta orðið að frumkvæði þolenda eða vegna útilokunar. **Sjá nánar**.

Námskeiðið er þróað innan Rótarinnar.

Fyrir hverjar

Námskeiðið er fyrir konur sem hafa upplifað fjölskylduslit. **Skráning fer fram hér!**

Markmið

Markmið námskeiðsins er að konur sem hafa upplifað fjölskylduslit finni fyrir þeim krafti sem býr innra með þeim og stuðningi hver frá annarri til þess, m. a., að létta á skömm og sektarkennd og öðlast betri þekkingu og skilning á aðstæðum sínum.

Aðferð

Námskeiðið byggir annars vegar á fræðilegum kenningum og rannsóknum og hins vegar á reynslu þátttakenda í ljósi fræðanna. Farið verður yfir sögu þátttakenda, eins og hver og ein er tilbúin að segja frá. Rætt verður um afleiðingar þess að hafa orðið fyrir ofbeldi í skjóli fjölskyldu, og annarra sem við treystum, skömm og sektarkennd og um hver upplifun þátttakenda er af höfnun af hendi fjölskyldumeðlima. Fjallað um fyrirgefningarhugtakið en stundum er krafan um fyrirgefningu notuð til að stjórna þolendum. Seigla þátttakenda og styrkur eru kortlögð og fjallað um leiðina til bata að tilgangsríku lífi í sátt við okkur sjálfar. Að

lokum deila þátttakendur með sér ýmsum hagnýtum leiðum til að takast á við það að vera ekki í tengslum við fjölskyldumeðlimi og hvernig hægt er að taka sér pláss án þess að misbjóða sjálfri sér. Í lok hvers tíma er heimaverkefni kynnt sem mælt er með að þátttakendur vinni til að fá sem mest út úr námskeiðinu.

Skipulag

Námskeiðið er fimm skipti, 90 mínútur í senn, og hefst 4. nóvember og lýkur 13. janúar. Hámarksfjöldi er **8 þátttakendur**.

Umfjöllunarefni

1. Sögurnar okkar
2. Flóknar tilfinningar í kjölfar fjölskylduslita; sektarkennd, skömm, höfnun, svik, sorg, léttir
3. Fyrirgefning og reiði
4. Seigla okkar og styrkur. Framhaldið.
5. Að taka sér pláss. Hagnýtar leiðir til að takast á við það að vera ekki í tengslum við fjölskyldumeðlimi.

Hvenær

Námskeiðið hefst 4. nóvember 2019 og því lýkur 13. janúar 2020.

Leiðbeinendur og verkefnisstjórn

Leiðbeinendur eru Guðrún Ebba Ólafsdóttir og Katrín G. Alfreðsdóttir. Verkefnisstjóri er Kristín I. Pálsdóttir. **Sjá nánar**

Dagsetningar, mánudagar kl. 17.15-18.45.

Tími	Dagsetning
1	4. nóvember
2	11. nóvember
3	18. nóvember
4	25. nóvember
5	13. janúar

Þátttakendur eru hvattir til að sækja fundi í **Rótarhópnum** á miðvikudögum kl. 19.15 að loknu námskeiðinu.

Ath! Fimmti tíminn frá vornámskeiði 2019 verður mánudaginn 2. september kl. 17.15-18.45

Að segja frá

Konur sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi glíma oft við flóknar afleiðingar þess. Ein leið til valdeflingar og bata er að rjúfa þögnina sem oft ríkir um kynferðisbrot. Það getur átt við að segja frá, t.d. innan fjölskyldu, vinum, samstarfsfólki, á samfélagsmiðlum eða opinberlega í fjölmiðlum. Á námskeiðinu er farið í gegnum hvernig best er að undirbúa það að rjúfa þögnina. **Sjá nánar**.

Fyrir hverjar

Námskeiðið er ætlað konum sem hafa hug á að opna umræðu um ofbeldi sem þær hafa orðið fyrir. **Skráning fer fram hér!**

Markmið

Markmið námskeiðsins er að konur geti sagt frá ofbeldi sem þær hafa orðið fyrir og afleiðingum þess, eins og til dæmis fíkn og áfallastreitu, að þær finni fyrir þeim krafti sem býr innra með þeim og veiti hverri annarri stuðning til þess, m.a. að létta á skömm og sektarkennd og að gefa konum sem þess óska tækifæri til að undirbúa sig til að segja opinberlega frá á eigin forsendum.

Aðferð

Námskeiðið byggist annars vegar á fræðilegum kenningum og rannsóknum og hins vegar á reynslu þátttakenda í ljósi fræðanna. Meðal efnispátta eru t.d. að:

- rjúfa þögnina
- segja aðstandendum, vinum og samstarfsfélögum frá
- búa sig undir hugsanleg viðbrögð annarra
- hlúa að sjálfri sér
- segja frá opinberlega
- vera undirbúin ef fjölmiðlar hafa samband

Styrkleikar þátttakenda eru kortlagðir og við deilum reynslu okkar, styrk og seiglu. Í lok hvers tíma er heimaverkefni kynnt sem mælt er með að þátttakendur vinni svo þeir fái sem mest út úr námskeiðinu.

Námskeiðið byggir á bæklingnum „**Ef fjölmiðlar hafa samband**“ en einnig fjölbreyttu efni meðal annars frá dr. Stephanie Covington.

Hvenær

30. nóvember 2019

Leiðbeinendur og verkefnisstjórn

Leiðbeinendur eru Guðrún Ebba Ólafsdóttir og Katrín G. Alfreðsdóttir. Verkefnisstjóri er Kristín I. Pálsdóttir. **Sjá nánar**

Skipulag

Námskeiðið er samanstendur af þremur 90 mínútna lotum og er haldið laugardaginn 30. nóvember kl. 10.30-16.30 (tvö 30 mínútna hlé). Hámarksfjöldi er **10 þátttakendur**.

Þátttakendur eru hvattir til að sækja fundi í **Rótarhópnum** á miðvikudögum kl. 19.15 að loknu námskeiðinu.

Rótarhópur

Rótin býður upp á sjálfshjálparhóp, **Rótarhóp**, fyrir konur sem tekið hafa þátt í námskeiðinu **Konur studdar til bata** og öðrum námskeiðum á vegum Rótarinnar. Konur sem eru komnar vel af stað í bata með öðrum leiðum eru einnig velkomnar í Rótarhópinn. Hópastarfið er konunum að kostnaðarlausu en samskotum er safnað. **[Skráning fer fram hér!](#)**

Hóparnir funda á miðvikudögum kl. 19.15-20.15 í Bjarkarhlíð við Bústaðaveg.

Leiðbeinendur og verkefnisstjórn

Leiðbeinendur eru Guðrún Ebba Ólafsdóttir og Katrín G. Alfreðsdóttir. Verkefnisstjóri er Kristín I. Pálsdóttir. **[Sjá nánar](#)**

Í Rótarhópunum er unnið út frá þekkingu á sambandi áfalla og vímuefnavanda og er þátttaka í hópunum aðeins einn hluti af áframhaldandi bataferli. Engin skyndilækning er til á áhrifum áfalla og allt lífið erum við að skoða fortíð okkar, læra af henni og skapa okkur betri framtíð.

Umræðuefni hópanna tengjast viðfangsefnum námskeiða á vegum Rótarinnar.

Fyrsti fundur haustsins verður miðvikudagurinn 28. ágúst kl. 19.15-20.15.

Umræðukvöld

Rótin stendur að umræðukvöldum þar sem fyrirlesari hefur framsögu um efni sem tengist viðfangsefnum félagsins.

Verkefnisstjórn

Verkefnisstjóri er Kristín I. Pálsdóttir. **[Sjá nánar](#)**

Skipulag

Umræðukvöld eru haldin um það bil tvisvar að hausti og tvisvar að vor í Kvennaheimilinu að Hallveigarstöðum.

1. 21. ágúst - Fyrsta umræðukvöldið verður kynningarfundur um námskeið og aðra dagskrá vetrarins
2. Gabriela Bryndís Ernudóttir, sálfræðingur, verður fyrirlesari á öðru umræðukvöldi haustsins
3. Lilja Steingrímsdóttir, hjúkrunarfræðingur og nemandi í Bodydynamics-fræðum sem fjalla um sálíkamlega nálgun á afleiðingar áfalla í nóvember. Dagsetning verður auglýst síðar

Leiðbeinendur og verkefnisstjórn á námskeiðum og hópum Rótarinnar:

Guðrún Ebba Ólafsdóttir, grunnskólakennari og með diplóma í starfstengdri leiðsögn. Saga hennar, *Ekki líta undan*, kom út 2011. Guðrún Ebba sat í stjórn Blátt áfram og stofnaði ásamt fleiri konum Drekaslóð og Rótina. Hún hefur leitt hópa fyrir Stígamót og Drekaslóð. Guðrún Ebba var um árábil í forystu Kennarasambands Íslands, m.a. sem varaformaður en einnig fyrsti formaður Félags grunnskólakennara. Hún sat í borgarstjórn Reykjavíkur sem kjörinn fulltrúi 2002-2006 og sat m.a. í borgar-, velferðar- og fræðsluráði borgarinnar auk einnar áfrýjunarnefndar. Guðrún Ebba stýrði vinnu um heildarendurskoðun laga um grunnskóla sem tóku gildi 2008. Hún hefur tekið þátt í erlendu samstarfi og verkefnum. Hún þýddi tvær handbækur fyrir kennara og skólastjóra sem Menntamálastofnun gefur út: *Viðkvæm álitamál og nemendur*, sjá nánar:

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/vidkvaem/> og *Stjórnun á tímum ágreinings og átaka*, sjá nánar:

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/stjornunatimum/>.

Katrín Alfreðsdóttir, Katrín G. Alfreðsdóttir er MA í félagsráðgjöf, hefur lokið tveggja ára námi í Fjölskyldumeðferð frá Endurmenntun HÍ, ProfCert í vinnu með konum með vímuefnavanda frá University College Dublin og með viðbótardiplóma frá HÍ í áfengis- og vímuefnafræðum. Að auki hefur hún lokið námskeiði í Háskólanum á Akureyri um sálræn áföll og ofbeldi. Katrín hefur réttindi til að veita EMDR meðferð (*ens. Eye movement Desensitization and reprocessing*) og hefur lokið námskeiðum í Endurmenntun H.Í. í áhugahvetjandi samtali (*ens. Motivational Interviewing*) og lausnamiðaðri nálgun (*ens. Solution focused therapy*). Katrín hefur tileinkað sér hugmyndafræði Skaðaminnkandi nálgunar (*ens. Harm reduction*) og hefur ásamt öðrum verið ein af frumkvöðlum hér á landi í að kynna hugmyndafræðina og koma henni á framfæri víða með fyrirlestrum, kennslu og rituðu efni. Hún vann um tíma á fíknigeðdeild Landspítalans og starfaði um árábil sem sjálfböðaliði hjá Rauða krossinum, bæði í Konukoti og hjá Frú Ragnheiði. Auk vinnu sinnar fyrir Rótina er Katrín sjálfstætt starfandi félags- og fjölskylduráðgjafi hjá Vegvísi-ráðgjöf í Hafnarfirði.

Kristín I. Pálsdóttir, talskona og verkefnisstóri Rótarinnar, er ein af stofnendum félagsins. Kristín er með BA-próf í sænsku og ferðamálafræði, MA-próf í ritstjórn og útgáfufræðum frá Háskóla Íslands og ProfCert í konum og vímuefnanotkun frá University College Dublin. Hún hefur verið þátttakandi í margvíslegu grasrótarstarfi. Kristín var í ráði Femínistafélags Íslands frá 2009-2012, sat í starfshópi velferðarráðherra um heildstæða áfengis- og vímuvarnastefnu 2012-2013 og í Jafnréttisráði frá 2015-2018. Hún starfar sem verkefnisstjóri við Rannsóknastofnun í jafnréttisfræðum í Háskóla Íslands, RIKK. Kristín hefur verið verkefnisstjóri fjölda ráðstefna, hérlendis og erlendis, og skrifað ritrýndar greinar, m.a. „Fíknivandi kvenna og meðferð við honum“ í Geðvernd, rit Geðverndarfélags Íslands, (44. árg. 2015). Hún er einn af höfundum skýrslanna „Saman gegn ofbeldi: úttekt á samstarfsverkefni Reykjavíkurborgar og Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu gegn heimilisofbeldi“ (RIKK, 2016) og „Átak gegn heimilisofbeldi : úttekt á samstarfsverkefni sveitarfélaganna Kópavogs, Hafnarfjarðar og Garðabæjar og Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu gegn heimilisofbeldi“ (RIKK, 2017).

Guðrún Ebba, Katrín og Kristín sitja allar í ráði Rótarinnar.

Nauðsynlegur stuðningur við þátttakendur á námskeiðum og í hópastarfi Rótarinnar er að bjóða upp á einstaklingsráðgjöf fagfólks. Stefnt er að því að koma henni á fót haustið 2019.

Reglur í starfi Rótarinnar

Eftirfarandi reglur gilda á **námskeiðum** og í **Rótarhópi**.

Trúnaður

Þeim persónulegu upplýsingum sem deilt er innan hópsins má ekki deila utan hans. Við verðum að vera vissar um að það ríki trúnaður innan hópsins. Það er ein undantekning frá þessu, leiðbeinendur verða að tilkynna það til réttra aðila ef fram koma upplýsingar um að öryggi einhvers sé í hættu.

Öryggi

Mikilvægt er að hver og ein upplifi öryggi. Til að tryggja öryggi beitum við hvorki andlegu né líkamlegu ofbeldi. Ekki er í boði að tala dónalega eða niðrandi við aðra.

Þátttaka

Allar konur þurfa að fá að taka þátt í umræðunum. Ekki er hjálplegt ef einhverjar verða ráðandi í umræðunum og aðrar sitja hljóðar. Vinsamlegast deilið öllum athugasemdum með öllum. Athugasemdir ykkar, spurningar og álit eiga erindi til okkar allra. Það getur bæði truflað og valdið sundrunu ef tvær og tvær eru að tala saman. Ef það kemur upp spurning um ákveðið efni sem einhver treystir sér ekki til að tala um má hún segja „PASS“.

Virðing

Þegar þið segið frá skoðun ykkar, vinsamlegast gerið það með virðingu fyrir hinum—þá má ekki gagnrýna, dæma eða tala niður til nokkurs. Vinsamlegast grípið ekki fram í fyrir þeirri sem er að tala. Ef einhver ætlar að taka yfir umræðuna munu leiðbeinendur grípa inn í svo allar fái tækifæri til að tala. Það getur verið að einhverri líði illa, finni fyrir reiði og vilji ekki taka þátt í umræðunni en hluti af virðingu fyrir hópnum að trufla hann ekki með slæmri framkomu.

Stundvísí

Við byrjum á réttum tíma og við endum á réttum tíma.

Staðsetning

Námskeiðin og hópastarfið fara fram í Bjarkarhlíð, Bústaðavegi, 108 Reykjavík. Námskeiðið **Sjálfsuppgötvun og valdefling** — **Stúlkur og ungar konur** er haldið í húsnæði Vegvísis - ráðgjafar, Strandgötu 11 í Hafnarfirði. **Umræðukvöldin** eru haldin í Kvennaheimilinu að Hallvegarstöðum að Túngötu 14, 101 Reykjavík.
