



**Magiczny
Kraków**

Miesiąc Krakowianek 2025

2026-01-12

Marzec w Krakowie po raz czwarty staje się Miesiącem Krakowianek - wyjątkowym czasem celebracji kobiecej siły, solidarności i wspólnoty. To inicjatywa, która podkreśla znaczenie kobiet w historii i teraźniejszości miasta, promując równość, aktywność społeczną i otwierając przestrzeń do ważnych dyskusji o ich roli w społeczeństwie. Wydarzenie to jest nie tylko okazją do świętowania, lecz również momentem refleksji nad znaczeniem współpracy i wzajemnego wsparcia w budowaniu równościowych relacji i lepszego świata dla wszystkich.

Tegoroczna edycja przynosi wyjątkowy program pełen różnorodnych wydarzeń skierowanych zarówno do kobiet, jak i do wszystkich, którzy chcą lepiej zrozumieć historię i współczesne wyzwania związane z ich codziennym życiem. W trakcie Miesiąca Krakowianek będziemy dyskutować o prawach kobiet, równości, kobiecym przywództwie i przedsiębiorczości. Nie zabraknie także spotkań dotyczących zdrowia i samopoczucia, które podkreślają, jak ważna jest troska o siebie w każdym aspekcie życia.

Dla miłośniczek aktywności fizycznej przygotowano bogatą ofertę wydarzeń sportowych i zdrowotnych. 9 marca, podczas Medicover Sport 2. Krakowskiego Biegu Kobiet na dystansie 5 km ulicami miasta pobięło aż 1500 uczestniczek! Oprócz biegu, na miłośniczki aktywności fizycznej czekają także zajęcia jogi, medytacji oraz kursy samoobrony, które pomogą budować pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa. Dodatkowo, warsztaty WenDo umożliwią rozwijanie umiejętności asertywności i samoobrony psychicznej.

Odwiedzając krakowskie muzea i teatry, odkryjemy fascynujące historie mieszanek Krakowa. Spacer historyczny poprowadzą uczestniczki i uczestników szlakami wybitnych krakowianek, odkrywając ich ukryte ślady w przestrzeni miejskiej.

Kulminacyjnym punktem miesiąca będzie Gala Nagrody im. Kazimiery Bujwidowej, podczas której uhonorowane zostaną cztery niezwykle kobiety, które swoim zaangażowaniem, pracą i pasją przyczyniają się do rozwoju miasta, nauki, kultury oraz inicjatyw społecznych. To wyjątkowy moment, który podkreśla, jak wielki wpływ na Kraków mają jego mieszkanki i jak istotne jest docenianie ich osiągnięć.

Z ogromną radością i dumą zapraszamy wszystkich do aktywnego udziału w wydarzeniach Miesiąca Krakowianek! To czas inspiracji, nauki i budowania silniejszej wspólnoty opartej na wzajemnym wsparciu i szacunku.

Aby ułatwić przeglądanie programu Miesiąca Krakowianek 2025, wprowadziliśmy podział na podkategorie:

- [Wystawy i wernisaże:](#)
- [Spacery:](#)
- [Zdrowie i sport:](#)
- [Artystyczne inspiracje:](#)



**Magiczny
Kraków**

- [Warsztaty:](#)
- [Spotkania i rozmowy.](#)

Niezależnie od tego, czy interesujesz się kulturą, zdrowiem, sportem, biznesem czy prawami kobiet - znajdziesz coś dla siebie! Do zobaczenia na wydarzeniach Miesiąca Krakowianek!

Wybierz dzień: [\[01\]](#), [\[02\]](#), [\[03\]](#), [\[04\]](#), [\[05\]](#), [\[06\]](#), [\[07\]](#), [\[08\]](#), [\[09\]](#), [\[10\]](#), [\[11\]](#), [\[12\]](#), [\[13\]](#), [\[14\]](#), [\[15\]](#), [\[16\]](#), [\[17\]](#), [\[18\]](#), [\[19\]](#), [\[20\]](#), [\[21\]](#), [\[22\]](#), [\[23\]](#), [\[24\]](#), [\[25\]](#), [\[26\]](#), [\[27\]](#), [\[28\]](#), [\[29\]](#), [\[30\]](#), [\[31\]](#).

3 kwietnia (czwartek)

Neuroatypowy Networking dla Kobiet

Miejsce Aktywności Mieszkańców w Krakowie, Os. na Kozłowie 25.

Godz.: 17:00

Projekt Psyche i Fundacja Edukacji Empatii Rozwoju zapraszają na wyjątkowe spotkanie:

Neuroatypowy Networking dla Kobiet – przestrzeń stworzoną z myślą o kobietach neuroróżnorodnych, które chcą budować relacje, rozwijać się i dzielić doświadczeniem – bez presji i przebodźcowania.

[Więcej informacji na Facebook.](#)

Odbyły się już:

28 lutego (piątek)

Wernisaż wystawy "Okna duszy"

ARTzona Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 4

Godz.: 18:00

Wystawa przygotowana przez dwie grupy kobiet – hafciarki i papierniczki – które podjęły artystyczne wyzwanie stworzenia okien odzwierciedlających fragmenty ich duszy. Hafciarki wykonały "oczy", wpłatając w nie emocje i ulubione motywy, używając mulin, kordonków, tkanin, koralików i innych ozdób. Papierniczki stworzyły symbole, idee i skojarzenia wyrażające "spokój", stosując technikę transferu graficznego. Na wydrukach znalazły się fotografie, rysunki, szkice i teksty. Aranżacja nawiązuje do okna jako wizytówki człowieka i jego świata wewnętrznego. **Wystawa potrwa do 14 marca. Wydarzenie organizowane w ramach Festiwalu Kobiet Heroina Bohaterka 2025 - Spokój.**

1 marca (sobota)

Kobieta na pierwszym planie - wystawa zbiorów Arteteki

Arteteka WBP w Krakowie, ul. Rajska 12

Czas trwania: 1-31 marca



**Magiczny
Kraków**

Wystawa prezentująca zbiory Arteteki Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Krakowie, w których kobiety są głównymi bohaterkami i twórczyniami. Wśród eksponowanych materiałów znajdują się komiksy, filmy i muzyka – zarówno dla kobiet, jak i o kobietach. Wszystkie prezentowane pozycje są dostępne do wypożyczenia dla osób posiadających kartę biblioteczną WBP w Krakowie.

CiuchoFEST - akcja wietrzenia szafy!

Dworek Białoprądnicki, ul. Papiernicza 2

Godz.: 10:00-14:00

CiuchoFEST to wyjątkowa okazja do znalezienia oryginalnych ubrań, dodatków i biżuterii w przystępnych cenach. Wydarzenie promuje ideę zrównoważonej mody, dając możliwość nadania drugiego życia ubraniom i dodatkom. To także przestrzeń do poszukiwania nowych inspiracji modowych i skomponowania unikalnych stylizacji.

Wizyta na CiuchoFEST to nie tylko zakupy, ale także sposób na wsparcie ekologicznego stylu życia. Każdy może znaleźć coś dla siebie, odkryć nowe trendy i doświadczyć mody w duchu slow fashion. Dodatkowym atutem wydarzenia jest przyjazna atmosfera i możliwość spędzenia czasu przy filiżance kawy, która czeka na wszystkich odwiedzających. Wstęp wolny.

Kobieca relaksacja. Techniki wzmacniające biodra i miednicę

Klub Strych - Krakowskie Forum Kultury, ul. Masarska 14

Godz.: 11:00-12:30

Warsztaty relaksacyjne, skupiające się na wzmacnianiu i rozluźnianiu bioder oraz miednicy – kluczowych obszarów kobiecego ciała. Uczestniczki poznają proste techniki, które mogą stosować na co dzień, by poprawić elastyczność, zmniejszyć napięcia i zadbać o swoje zdrowie. Koszt: 40 zł. Obowiązują zapisy na stronie bilety.krakowskieforum.pl lub w Klubie Strych. Liczba miejsc ograniczona.

Damy, inteligentki i buntowniczkini - kobiety Podgórze

Muzeum Krakowa - Oddział Muzeum Podgórze, zbiórka: Rynek Podgórski (przed kościołem św. Józefa)

Godz.: 11:00

Spacer historyczny po Podgórzu, odkrywający historie niezwykłych kobiet związanych z tą częścią Krakowa. Uczestnicy odwiedzą dawne żeńskie szkoły i poznają losy pierwszych nauczycielek, pisarek, fotografek oraz kobiet, które odważyły się walczyć o swoje prawa. Opowieść poprowadzi Anna Warzecha. Koszt udziału: 20 zł. Bilety dostępne na stronie bilety.mhk.pl. Limit miejsc: 25 osób.

Warsztaty samoobrony dla kobiet

Straż Miejska Miasta Krakowa, ul. Dobrego Pasterza 116

Godz.: 10:00-12:00

Praktyczne warsztaty z samoobrony, bazujące na skandynawskim systemie Defendo. Uczestniczki nauczą się podstawowych technik obronnych oraz skutecznego reagowania w sytuacji zagrożenia. Maksymalna liczba uczestniczek: 20 osób. Strój sportowy i woda mineralna są wymagane. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć wyłącznie w obecności opiekuna. Zbiórka: godz. 9:50 przed



**Magiczny
Kraków**

wejściem do komendy.

[Informacje o zapisach na stronie \[www.rownosc.krakow.pl\]\(http://www.rownosc.krakow.pl\).](http://www.rownosc.krakow.pl)

2 marca (niedziela)

Dzień odpoczynku w ramach Miesiąca Krakowianek. Idealna okazja, by zadbać o siebie – poprzez relaks, refleksję czy inspirującą lekturę.

3 marca (poniedziałek)

Wystawa "Kraków: miasto kobiet"

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie, ul. Rajska 1

Czas trwania: 3-28 marca

Wystawa prezentująca biografie, listy, eseje i wspomnienia kobiet, które miały znaczący wpływ na historię Krakowa i Małopolski. Ekspozycja ukazuje, jak wielką rolę odgrywały kobiety w kształtowaniu kultury, edukacji i życia społecznego regionu.

Wystawa "Między stronami"

Biblioteka Kraków, Filia nr 3, pl. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 3

Czas trwania: 3-31 marca

Wystawa przygotowana przez grupę malarską Klubu Kultury PALETA Malarska interpretacja tematyki czytelnictwa i książek, ukazująca je jako źródło inspiracji i emocji. Wystawę tworzą prace wykonane różnymi technikami – od oleju po akwarelę i grafikę. **Wernisaż: 7 marca, godz. 18:00.**

Wystawa "Opowieść o kobiecie"

Klub Soboniewice, ul. Kuryłowicza 115

Czas trwania: 3-31 marca

Wystawa prac pt. "Opowieść o kobiecie" autorstwa Jacka Ożoga to płaskorzeźby przedstawiające kluczowe momenty w życiu kobiet. Jacek Ożóg – grafik, malarz, rzeźbiarz, społecznik, który pracę twórczą rozpoczął w 1971 roku. Od kilku lat prowadzi Otwartą Pracownię Malarską, ucząc pasjonatów malarstwa. Prace Jacka Ożoga znajdują się w wielu zbiorach prywatnych w kraju i za granicą. Wstęp wolny. **Wernisaż: 8 marca, godz. 12:00.**

4 marca (wtorek)

Otwarte ciała - taniec intuicyjny / improwizacja

ARTzona Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 4

Godz.: 17:00-20:00

Warsztat ruchowy, który pozwoli uczestnikom odkryć swobodę intuicyjnego tańca, dającego radość i możliwość głębokiego kontaktu z własnym ciałem. Zapisy na stronie www.okn.edu.pl. **Wydarzenie organizowane w ramach Festiwalu Kobiet Heroína Bohaterka 2025 - Spokój.**



**Magiczny
Kraków**

Komplety Twórcze: Flowerboxy

Klub Strych - Krakowskie Forum Kultury, ul. Masarska 14

Godz.: 18:00-19:30

Warsztaty rękodzielnicze, podczas których uczestniczki stworzą oryginalne flowerboxy z suszonych kwiatów i traw. Koszt: 50 zł. Obowiązują zapisy na stronie bilety.krakowskieforum.pl.

Kobiety Biznes

Inkubator Przedsiębiorczości, Zabłocie 20.22

Godz.: 18.00-20.00

Spotkanie networkingowe dla kobiet prowadzących działalność gospodarczą oraz tych, które planują otworzyć własny biznes. To doskonała okazja do wymiany doświadczeń i nawiązania wartościowych kontaktów. Prowadzenie: Angelika Brzezińska. [Więcej informacji na wydarzeniu Facebook](#). **Kolejne spotkanie: 18 marca.**

5 marca (środa)

Warsztaty „Małopolanki w konspiracji”

Muzeum Armii Krajowej, ul. Wita Stwosza 12

Godz.: 12:00

Warsztaty przybliżające historie bohaterskich kobiet, które podczas II wojny światowej działały w konspiracji na terenie Krakowa i Małopolski. Uczestnicy poznają sylwetki takich postaci jak Karolina Lanckorońska, Aleksandra Mianowska, Róża Łubieńska, Zofia Haltof-Mikołajewska i Helena Marusarz. Koszt: 10 zł/osoba. Liczba miejsc: 4 grupy po 20 osób (łącznie 80 osób). Zapisy na zajęcia prowadzi kasa Muzeum (telefon: 12 410 07 96 , mail: rezerwacja@muzeum-ak.pl).

Wieczór poezji Małgorzaty Polzer

Centrum Kultury Podgórze - Klub Tyniec, ul. Dziewiarzy 7

Godz.: 16:30

Spotkanie poświęcone analizie i interpretacji najnowszego tomu poezji Małgorzaty Polzer pt. "My". Wstęp wolny.

Kazimiera Bujwidowa - krakowska emancypantka

Muzeum Krakowa - Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35 (sala Miedziana)

Godz.: 17:00

Laborantka, autorka broszur naukowych, społeczniczka, nazwana przez współczesnych partyzantką ruchu kobiecego. Jej bogatą biografią można by obdzielić kilka osób. Kazimiera Bujwidowa na trwałe i nierozzerwalnie wpisała się w historię walki o emancypację kobiet w Galicji. O tym, jak ważną jest dla Krakowa postacią, świadczy ustanowiona w 2021 roku nagroda jej imienia. Prowadzenie: Justyna Kasińska. Wstęp wolny.

"Uczycie nas, jak suknie się podnosi" - spektakl



**Magiczny
Kraków**

Teatr KTO, ul. Zamoyskiego 50

Godz.: 19:00

Spektakl oparty na songach Bertolta Brechta, ukazujący silne kobiece postacie – od matek i wdów po buntowniczkę i kochankę. Widowisko w konwencji kabaretu lat 40. i burleski. Reżyser Józef Opalski wydobywa z nich wyraziste wizerunki kobiet: matek, wdów, kochanek, prostytutek i żebraczek. Wszystkie razem tworzą niemal antyczny chór, który w przejmujący sposób opisuje i interpretuje rzeczywistość. [Bilety na stronie Teatru KTO.](#)

6 marca (czwartek)

Savoring Sisterhood: Empanadas & Women's Day Celebration

Centrum Wielokulturowe w Krakowie, ul. Zabłocie 20, I piętro

Godz.: 17:30

Wyjątkowe spotkanie organizowane we współpracy z Latinas en Polonia, podczas którego porozmawiamy o znaczeniu Dnia Kobiet oraz wspólnie przygotujemy tradycyjne chilijskie empanadas. Liczba miejsc ograniczona – obowiązują zapisy: www.ib-polska.pl/krakowianki.

„Jak się starzeć bez godności” - spotkanie z Magdaleną Grzebałkowską i Ewą Winnicką

Biblioteka Kraków, Filia nr 47, os. Dywizjonu 303 1

Godz.: 18:00

Spotkanie z dwiema znakomitymi reporterkami i autorkami książek "Jak się starzeć bez godności" oraz "Na bogato, czyli jak się starzeć bez godności 2". Magdalena Grzebałkowska i Ewa Winnicka z humorem i ironią opowiedzą o starzeniu się i jego różnych aspektach. Wydarzenie finansowane ze środków Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa 2024. [Obowiązują zapisy przez formularz na stronie internetowej Biblioteki Kraków.](#) Potwierdzenie rejestracji zostanie wysłane na adres e-mail w ciągu trzech dni roboczych.

Wystawa „WOLNO” Agnieszki Wiktorowskiej-Chmielewskiej

Centrum Kultury Podgórze - Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13

Godz.: 18:00

Czas trwania: 6 marca – 30 kwietnia

Ekspozycja ukazująca wolność w różnych wymiarach, przedstawioną za pomocą poezji i fotografii. Artystka eksploruje temat wolności jako stanu mentalnego i duchowego, podkreślając znaczenie świadomych wyborów oraz odpowiedzialności za własne życie. Wystawa składa się z 15 wierszy zestawionych z dopasowanymi fotografiami. Agnieszka Wiktorowska-Chmielewska to poetka, pisarka i redaktorka, laureatka wielu nagród literackich oraz stypendiów.

Koncert muzyczno-poetycki "Krople rosy" z okazji Dnia Kobiet

Centrum Kultury Podgórze - Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13

Godz.: 18:00

Wieczór poezji i muzyki w klimatycznej oprawie. Agnieszka Kuchnia-Wołosiewicz zaprezentuje



**Magiczny
Kraków**

autorskie wiersze, a Iza Konar zaśpiewa nastrojowe piosenki poetyckie przy akompaniamencie gitary. To wyjątkowa okazja do zanurzenia się w refleksyjnej atmosferze sztuki słowa i dźwięku. Bilety: 30 zł / 25 zł.

TAKIE jesteście - kobiety XXI wieku | Spotkanie podróżnicze

Dvorek Białoprądnicki, Sala Teatralna, ul. Papiernicza 2

Godz.: 18:00

Zapraszamy na fotograficzną podróż po różnych zakątkach świata z Eulalią Gajewską-Lizak – miłośniczką podróży, humanistką i kolekcjonerką instrumentów muzycznych. Pokaz fotografii będzie punktem wyjścia do dyskusji o tym, jak miejsce urodzenia, kultura, religia i tradycja kształtują los i pozycję kobiet w różnych społeczeństwach. Uczestnicy poznają odmienne ideały kobiecego piękna, preferencje dotyczące stroju oraz inne aspekty życia kobiet na świecie.

"Uczycie nas, jak suknie się podnosi" - spektakl teatralny

Teatr KTO, ul. Zamoyskiego 50

Godz.: 19:00

Spektakl oparty na songach Bertolta Brechta, ukazujący kobiety w różnych rolach – matek, wdów, kochanek, prostytutek i buntowniczek. Widowisko łączy elementy kabaretu lat 40. i burleski, oferując dynamiczną, poruszającą narrację w wykonaniu wybitnych krakowskich aktorów. [Bilety na stronie Teatru KTO.](#)

7 marca (piątek)

Wystawa "Siłaczki"

Muzeum Krakowa - Kamienica Hipolitów, Plac Mariacki 3

Czas trwania: 7-9 marca

Ekspozycja ukazująca historię mieszkanek Krakowa i ich rolę w przemianach społecznych, politycznych i kulturalnych – od średniowiecza po współczesność. Wystawa przedstawia dążenia kobiet do emancypacji, ich wkład w rozwój miasta oraz walkę o równouprawnienie. Zwiedzający poznają historie m.in. Nawojki – legendarnej pierwszej studentki, sióstr Studzińskich – pionierek farmacji, aktorek Heleny Modrzejewskiej i Antoniny Hoffmann, malarki Zofii Stryjeńskiej, emancypantek Marii Dulębianki i Kazimiery Bujwidowej, tenisistki Jadwigi Jędrzejewskiej oraz ilustratorki Alicji Halickiej. Wystawa osadzona jest w kontekście kluczowych przemian społecznych w Europie. Bilet dla kobiet: 1 zł.

Wystawa "Kraków od początku, bez końca"

Muzeum Krakowa - Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35

Unikalna ekspozycja ukazująca historię Krakowa poprzez setki eksponatów, m.in. strój Lajkonika, szopki krakowskie oraz dzieła Matejki i Mehoffera. Zwiedzający mogą wejść do przeskalowanej szopki krakowskiej i odkrywać miasto w nowoczesnej aranżacji muzealnej. Bilet dla kobiet: 1 zł.

Warsztaty "Suszone wianki na obręczy"



**Magiczny
Kraków**

Klub Mirage - Ośrodek Kultury Kraków Nowa Huta, os. Bohaterów Września 26

Godz.: 17:00

Spotkanie w kobiecym gronie, podczas którego uczestniczki stworzą dekoracyjne wianki z suszonych kwiatów. Wydarzenie połączone z rozmowami przy słodkościach. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy: mirage@krakownh.pl.

Spotkanie autorskie "My" - Małgorzata Polzer

Biblioteka Kraków - Biblioteka Główna, ul. Powroźnicza 2

Godz.: 17:00

Prezentacja debiutanckiego tomiku poezji Małgorzaty Polzer, pełnego refleksji nad naturą człowieka, przemijaniem i współczesnością. Spotkanie poprowadzi Katarzyna Druzgała.

Warsztaty "Powrót do czucia, powrót do ciała" - Oliwia Jakubik-Pękala

ARTzona Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 4

Godz.: 17:30-20:30

Warsztaty świadomej pracy z ciałem, oparte na jodze, ćwiczeniach psychosomatycznych i technikach oddechowych, pomagające uwolnić napięcia i odzyskać równowagę. Zapisy na stronie www.okn.edu.pl. **Wydarzenie organizowane w ramach Festiwalu Kobiet Heroina Bohaterka 2025 - Spokój.**

Wystawa "Komiksy Kamyczka"

Muzeum Komiksu, ul. Sarego 7/10A

Godz.: 18:00

Wystawa będzie wyborem ilustracji prasowych i komiksów Janiny Ipohorskiej, publikowanych w latach 1945-1980 na łamach "Przekroju", pod pseudonimem Jan Kamyczek lub Kamyczek. Złożą się na nią oryginalne prace artystki, jak również reprodukcje z prasy i druków ulotnych. Kuratorką wystawy jest Alicja Ziolo, autorka książki "Krakowianki". **Wystawie towarzyszyć będzie odsłonięcie ławki literackiej Janiny Ipohorskiej na krakowskich Plantach, w ramach projektu Kraków - Miasto Literatury UNESCO.**

Prelekcja "Obraz kobiety w ukraińskim plakacie XX wieku"

Ośrodek Kultury Norwida - Kuźnia, os. Złotego Wieku 14

Godz.: 18:00

Prelekcja Oleny Donets, historyczki sztuki, na temat ewolucji przedstawienia kobiet w ukraińskich plakatach XX wieku.

Koncert "Młoda Scena: Kobieta w muzyce"

Centrum Kultury Podgórze, Stowarzyszenie Avanti Arte, Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13

Godz.: 18:00

Koncert w wykonaniu Mariki Pelonero (sopran) i Laury Sarubbi (fortepian). W programie najpiękniejsze



**Magiczny
Kraków**

pieśni i arie operowe, m.in. z oper "Madama Butterfly", "Carmen" i "La Bohème".

Pokaz filmu "Nieskończoność dalekich dróg. Podpatrzona i podsłuchana Zofia Rydet"

Muzeum Fotografii w Krakowie - MuFo Rakowicka, ul. Rakowicka 22A

Godz.: 18:00

Projekcja filmu dokumentalnego w reżyserii Andrzeja Różyckiego, ukazującego sylwetkę Zofii Rydet – wybitnej fotografki i autorki "Zapisu socjologicznego". Pokaz poprzedzi wprowadzenie Agnieszki Pajęczkowskiej. Bilety: 15 zł. Zapisy przez system rezerwacji online: bilety.mufo.krakow.pl, e-mail: bilety@mufo.krakow.pl, telefon: 12 395 70 42 wew. 1226. Liczba miejsc: 30 osób.

8 marca (sobota) DZIEŃ KOBIET

Kazimierz na Obcasach - zdrowie, styl i dobre samopoczucie

Galeria Kazimierz, Podgórska 34

Godz.: 10:00-15:00

W Dniu Kobiet Galeria Kazimierz zamieni się w przestrzeń promującą zdrowy styl życia. Na uczestników i uczestniczki czekają bezpłatne badania, konsultacje medyczne i prelekcje dotyczące profilaktyki zdrowotnej.

Dostępne badania i konsultacje:

- mammobus, spiropus i kardiobus – badania profilaktyczne raka piersi, wydolności płuc i układu krążenia,
- badania dermatologiczne, trychologiczne oraz USG (brzucha, tarczycy, jąder, piersi),
- konsultacje psychologiczne, pedagogiczne oraz dotyczące terapii uzależnień,
- rozmowy z lekarzami i ekspertami na temat zdrowia i profilaktyki.

Organizatorzy: Galeria Kazimierz i Wydział Polityki Społecznej, Równości i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa, przy współpracy z NFZ, sanepidem, Miejskim Centrum Profilaktyki Uzależnień, Miejskim Centrum Opieki, ZUS, KRUS oraz Fundacją „Z Sercem do Pacjenta”.

[Więcej informacji o wydarzeniu.](#)

Bezpłatne badania mammograficzne

Stadion Miejski Cracovii, ul. J. Kałuży 1

Godz.: 10:00–16:00

Kobiety w wieku 45–74 lat mogą skorzystać z bezpłatnych badań mammograficznych w ramach programu profilaktyki raka piersi, finansowanego przez NFZ. Badanie można wykonać bez skierowania lekarskiego, niezależnie od miejsca zamieszkania.

Mammografia przysługuje:

- co 24 miesiące – jeśli nie zdiagnozowano wcześniej nowotworu piersi,
- co 12 miesięcy – jeśli pacjentka zakończyła leczenie raka piersi i znajduje się w pięcioletnim



**Magiczny
Kraków**

procesie monitorowania,

- co 12 miesięcy – jeśli po pięciu latach od leczenia chirurgicznego raka piersi nadal poddawana jest hormonoterapii.

Rejestracja: 22 880 90 80 wew. 3.

Zwiedzanie Wieży Ratuszowej

Muzeum Krakowa - Oddział Wieża Ratuszowa

Wyjątkowa okazja do podziwiania panoramy Krakowa z jednego z najbardziej charakterystycznych punktów miasta. W ramach Dnia Kobiet bilet wstępu dla pań kosztuje symboliczne 1 zł.

Warsztaty "Kolor i ja"

Krakowskie Forum Kultury, ul. Mikołajska 2

Godz.: 10:00-11:30

Wykład i praktyczne warsztaty dotyczące analizy kolorystycznej. Uczestniczki dowiedzą się, jakie kolory najlepiej podkreślają ich urodę, jak dopasować barwy do swojego stylu oraz jak świadomie budować garderobę. Bilety: 15 zł / kobiety, 20 zł / mężczyźni.

Warsztaty kulinarne "Tradycyjna, krakowska spiżarnia"

Centrum Kultury Podgórze - Klub Soboniewice, ul. Kuryłowicza 115

Podczas spotkania uczestniczki poznają tajniki wypieku tradycyjnych drożdżowych rogali, według przepisu przekazywanego z pokolenia na pokolenie. Warsztaty będą okazją do odkrycia kulinarnego dziedzictwa Krakowa i nauki domowych metod pieczenia. Wstęp wolny.

Warsztaty "Odetchnij z naturą"

ARTzona Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 4

Godz.: 10:00-13:00

Zajęcia pomagające odnaleźć harmonię i spokój poprzez kontakt z naturą. Uczestniczki poznają praktyczne techniki relaksacyjne, sposoby na czerpanie energii z otaczającego świata oraz sposoby na wyciszenie się w codziennym zabieganiu. Prowadzenie: Magdalena Petryna. Zapisy na stronie www.okn.edu.pl. **Wydarzenie organizowane w ramach Festiwalu Kobiet Heroina Bohaterka 2025 - Spokój.**

Warsztaty "Zapachowe tabliczki florenckie"

Centrum Kultury Podgórze - Ośrodek Ruczaj, ul. Rostworowskiego 13

Godz.: 10:00

Tworzenie pachnących tabliczek z naturalnego wosku, które mogą stanowić dekorację lub upominek. Warsztaty łączą kreatywność z aromaterapią, a uczestniczki dowiedzą się, jak zapach wpływa na samopoczucie. Bilety: 30 zł, 20 zł z Kartą Podgórze w Kulturze/Kartą Seniora.

WenDo - Samostanowienie, Asertywność i Samoobrona dla Kobiet



**Magiczny
Kraków**

Fundacja Autonomia i Fundacja Juniper

Lokalizacja: Kraków, okolice Placu Centralnego (dokładny adres zostanie podany osobom zakwalifikowanym)

Termin: 8-9 marca 2025 (sobota i niedziela)

Godz.: 10:00-16:00

Czas trwania: 12 godzin zegarowych / 16 godzin lekcyjnych

WenDo to unikalna metoda samoobrony i wzmacniania pewności siebie stworzona przez kobiety dla kobiet. Łączy elementy fizycznej obrony z pracą nad asertywnością i psychologiczną siłą. Warsztat odbywa się w małych grupach, dostosowany jest do różnych stopni sprawności. Dostępna również wersja w języku ukraińskim. Szczegóły i zapisy: <https://fb.me/e/4hqia2o4f>.

Wpadnij na FotoKawkę

Pracownia twórcza Katarzyny Laskus-Stwora, os. Na Skarpie 12/29

Godz.: 10:00-18:00 (zapisy na pełną godzinę)

FotoKawka to wyjątkowe spotkanie skierowane do fotografek, organizowane przez Katarzynę Laskus-Stworę, autorkę projektów fotograficznych, w tym tych związanych z Nową Hutą. W trakcie wydarzenia uczestniczki będą miały okazję do wykonania portretów na potrzeby nowego projektu organizatorki oraz przedyskutowania swoich własnych projektów fotograficznych.

Spotkania mają charakter indywidualny, co umożliwia skoncentrowanie się na własnych pracach, wykonanie zdjęć projektowych oraz nawiązanie nowych kontaktów. Spotkania odbywają się w godzinach 10:00-18:00, z możliwością zapisania się na każdą pełną godzinę
czas trwania spotkania – 45 min. [Więcej informacji o organizatorce i zapisach na stronie katarzynalaskus.com](http://katarzynalaskus.com).

Warsztaty "Zapachy Życia" - Aromaterapia dla Kobiet

Centrum Kultury Podgórze - Klub Soboniewice, ul. Kuryłowicza 115

Godz.: 10:30-11:30

Warsztaty aromaterapii dla kobiet, podczas których uczestniczki poznają praktyczne sposoby dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne. Zajęcia obejmują tworzenie spersonalizowanych, naturalnych mieszanek olejków eterycznych. Prowadzenie: Joanna Dziedzic - kosmetolog, pasjonatka naturalnych metod pielęgnacji i aromaterapii.

Znane i zapomniane mieszkanki Krakowa - oprowadzanie kobiecym szlakiem

Muzeum Krakowa - Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35

Godz.: 11:00

Spacer po wystawie "Kraków od początku, bez końca", podczas którego przypomniane zostaną postacie znanych i zapomnianych mieszanek miasta. Poznamy historie kobiet, które odcisnęły ślad w dziejach Krakowa – od malarek i naukowczyń po społeczniczki i aktywistki. Prowadzenie: Justyna Kasińska. Bilet dla kobiet: 1 zł. Limit: 25 osób. Rezerwacja: info@muzeumkrakowa.pl.

Spotkanie "Jestem kobietą i mam emocje"



**Magiczny
Kraków**

Fundacja Jest Nadzieja, Kraków, ul. Komandosów 18

Godz.: 11:00

Warsztaty skierowane do kobiet, które chcą lepiej rozumieć swoje emocje i nauczyć się skutecznych technik radzenia sobie z nimi w codziennym życiu. Spotkanie poprowadzi doświadczony psycholog-coach, który omówi najczęstsze wyzwania emocjonalne i sposoby ich przezwyciężania. Każda uczestniczka otrzyma również profesjonalny portret fotograficzny jako symbol swojej wewnętrznej siły. Koszt udziału: 100 zł. [Obowiązkowa rejestracja](#). Warsztaty w języku ukraińskim.

Warsztaty pieśni tradycyjnych z Agnieszką Banaś

IB Polska w Hucie, os. Górali 24

Godz.: 11:00-13:30

Warsztaty poświęcone tradycyjnym pieśniom wiosennym. Uczestniczki poznają zakliczki, wesnianki i kresnianki oraz obrzędy, którym towarzyszyły w Białorusi, na Ukrainie oraz na terenach Polesia i Podlasia. Wspólny śpiew będzie połączony z ćwiczeniami oddechowymi, wokalnymi i emisyjnymi. Prowadzenie: Agnieszka Banaś – wokalistka, autorka tekstów i muzyki, twórczyni poetyckiego folku. Zapisy na: www.ib-polska.pl/krakowianki.

Warsztaty "Kwietne lustra"

Klub Olsza - Krakowskie Forum Kultury, ul. Stanisława ze Skalbmierza 7

Godz.: 11:00

Twórcze warsztaty, podczas których uczestniczki stworzą unikalne lustra ozdobione kompozycjami z suszonych i stabilizowanych kwiatów. To doskonała okazja, by połączyć sztukę, kreatywność i naturę w jednym projekcie. Prowadzenie: Babskie Duo. Cena biletu: 15 zł. Czas trwania: 120 minut.

Warsztaty "Tygiel kobiecości: Analiza kolorystyczna"

Centrum Kultury Podgórze - Ośrodek Ruczaj, ul. Rostworowskiego 13

Godz.: 11:30

Podczas warsztatów uczestniczki poznają tajniki analizy kolorystycznej, dzięki której będą mogły dobrać odpowiednie barwy do swojego typu urody. Program obejmuje teorię kolorów, analizę odcieni skóry oraz praktyczne wskazówki dotyczące doboru ubrań, makijażu i dodatków. Bilety: 30 zł, 20 zł z Kartą Podgórze w Kulturze/Kartą Seniora. Konieczna rezerwacja miejsc na ruczaj.ckpodgorza.pl.

Warsztaty "Świece decoupage"

Krakowskie Forum Kultury, ul. Mikołajska 2

Godz.: 11:30-13:00

Kreatywne warsztaty, podczas których uczestniczki nauczą się techniki decoupage i stworzą oryginalne, ręcznie zdobione świece. Idealne na prezent lub dekorację wnętrza. Nie jest wymagana wcześniejsza znajomość techniki. Bilety: 30 zł / kobiety, 40 zł / mężczyźni.

Oprowadzanie w języku angielskim po wystawach "Wszystkie wcielenia kobiety" i "Zatruty"



**Magiczny
Kraków**

staw"

Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOC AK, ul. Lipowa 4

Godz.: 12:00

Finisażowe zwiedzanie wystaw Małgorzaty Blamowskiej i Alicji Białej z przewodniczką w języku angielskim. Uczestnicy poznają kluczowe idee i konteksty twórczości artystek oraz współczesne interpretacje kobiecości. Nie wymagana wcześniejsza rezerwacja. Wstęp w cenie biletu do MOC AK-u.

Warsztaty "Stylowa garderoba na wiosnę"

Klub Olsza – Krakowskie Forum Kultury, ul. Stanisława ze Skalbmierza 7

Godz.: 13:00

Praktyczne spotkanie dla kobiet, które chcą uporządkować swoją garderobę i dostosować ją do najnowszych trendów oraz indywidualnego stylu. Podczas warsztatów uczestniczki dowiedzą się, jak tworzyć harmonijne stylizacje oraz dobierać dodatki. Cena biletu: 15 zł. Czas trwania: 120 minut.

Spacer "Krakowskim szlakiem kobiet pracujących"

Muzeum Krakowa – Kamienica Hipolitów, Plac Mariacki 3

Godz.: 13:00

Nie wszystkie kobiety były arystokratkami czy bogatymi mieszcankami. Niektóre musiały same zapracować na utrzymanie siebie i swojej rodziny. W trakcie spaceru odwiedzimy miejsca, które były świadkami codziennych zmagani pracujących kobiet – opowiemy o kwiaciarkach z rynku, kłótliwych przekupkach z Placu Szczepańskiego czy pracownicach Cygarfabryki. Prowadzenie: Małgorzata Kuciel.

Cena: 20 zł (bilety można kupić w kasie w Kamienicy Hipolitów oraz w COZ w Pałacu Krzysztofory).

Limit: 20 osób. Konieczność rezerwacji miejsc: w Centrum Obsługi Zwiedzających w Pałacu Krzysztofory, Rynek Główny 35 (tel. 12 426 50 60, e-mail: info@muzeumkrakowa.pl)

Bo kobiety są jak kwiaty – spotkanie z Rafałem Dziwiszem

Krakowskie Forum Kultury, ul. Mikołajska 2

Godz.: 13:30-15:00

Spotkanie poświęcone kobietom, ich pięknu i sile, poprowadzi Rafał Dziwisz – aktor Teatru Słowackiego, profesor AST, autor i tłumacz tekstów piosenek. W swobodnej atmosferze opowie o najważniejszych kobietach w swoim życiu zawodowym, zaśpiewa kilka utworów i odpowie na pytania publiczności. To wyjątkowa okazja do rozmowy o inspirujących kobietach w kulturze i sztuce. Bilety: 20 zł (kobiety) / 30 zł (mężczyźni).

Oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Siłaczki”

Muzeum Krakowa – Kamienica Hipolitów, Plac Mariacki 3

Godz.: 14:00 i 16:00

Zwiedzanie wystawy „Siłaczki”, ukazującej rolę kobiet w życiu społecznym, artystycznym i politycznym Krakowa na przestrzeni wieków. Poznamy historie wybitnych postaci, takich jak Nawojka – pierwsza studentka, aktorki Helena Modrzejewska i Antonina Hoffmann, emancypantki Maria



**Magiczny
Kraków**

Dulębianka i Kazimiera Bujwidowa. Prowadzenie: Michał Hankus. Bilety: Wstęp w cenie biletu na wystawę, dla kobiet: 1 zł Rezerwacja: Centrum Obsługi Zwiedzających, tel. 12 426 50 60, e-mail: info@muzeumkrakowa.pl Limit: 20 osób.

Tygiel kobiecości: Boostowanie mózgu - dieta i suplementacja dla lepszej koncentracji

Centrum Kultury Podgórze - Ośrodek Ruczaj, ul. Rostworowskiego 13

Godz.: 14:15

Warsztat poświęcony strategiom żywieniowym i suplementacji wspierającej funkcje mózgu. Uczestniczki poznają sposoby poprawy koncentracji, pamięci i ogólnej sprawności umysłowej poprzez odpowiednią dietę oraz biohacking.

Bilety: 30 zł, 20 zł z Kartą Podgórze w Kulturze/Kartą Seniora

Rezerwacja: ruczaj.ckpodgorza.pl

Dzień Kobiet w Klubie Kultury Mydlniki: warsztaty herbaciane

Klub Kultury Mydlniki - Filia Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki, ul. Balicka 289

Godz.: 15:00

Aromatyczne warsztaty poświęcone kulturze herbacianej. Uczestniczki poznają różne rodzaje herbat, sposoby ich parzenia oraz dowiedzą się, jak degustować i oceniać jakość naparu. To czas na relaks i odkrycie terapeutycznej mocy herbaty. Prowadzenie: Barbara Korona – ekspertka w dziedzinie herbaty.

Bilety: 20 zł

Rezerwacja: <https://mydlniki.dworek.eu/wydarzenia/dzien-kobiet-w-kk-mydlniki/>

Czas trwania: 2 godz.

„Zofia Rydet. Świat uczuć i wyobraźni” - oprowadzanie po wystawie

Muzeum Fotografii w Krakowie, MuFo Rakowicka, ul. Rakowicka 22A

Godz.: 15:00

Wystawa „Świat uczuć i wyobraźni” to niezwykła podróż przez fotomontaże Zofii Rydet, w których realizm dokumentalny przeplata się z surrealistycznymi wizjami. Oprowadzanie z Ewą Pasternak pozwoli uczestnikom odkryć metaforyczne opowieści o twórczej wolności, akceptacji, relacjach międzyludzkich oraz współczesnych wyzwaniach ekologicznych.

Bilety: wstęp w ramach biletu na wystawę. Rezerwacja: bilety.mufo.krakow.pl, bilety@mufo.krakow.pl, tel. 12 395 70 42 wew. 1226. Liczba uczestników: 30 osób.

Cud codzienności - spotkanie w ramach wystawy 100 Rzutów kostką. KOBIEȦ / MĘŻCZYŻNA

Krakowskie Forum Kultury, ul. Mikołajska 2

Godz.: 15:30

Spotkanie towarzyszące wystawie „100 rzutów kostką. KOBIEȦ/MĘŻCZYŻNA” dedykowane jest kobietom. Wspólnie z artystką będziemy tworzyć obraz inspirowany przypadkowością, dzielić się wierszami oraz rozmawiać o sztuce i jej roli w naszym życiu.



**Magiczny
Kraków**

Joga śmiechu

Krakowskie Forum Kultury – Klub Olsza, ul. Stanisława ze Skalbmierza 7
Godz.: 16:00

Warsztaty jogi śmiechu to okazja do odkrycia terapeutycznej mocy śmiechu. Wspólne ćwiczenia pomagają uwolnić nagromadzoną energię, redukują stres i wzmacniają układ odpornościowy. Sesja pełna radości i spontaniczności pozwoli uczestnikom oderwać się od codziennych trosk i poczuć lekkość ducha. Prowadzenie: Magdalena Szydłowska.

Bilety: 15 zł

Liczba miejsc: 10

Czas trwania: 90 minut

History of Working Women of Kraków - Walking Tour

Fundacja IB Polska

Godz.: 16:00

Spacer w języku angielskim poświęcony historii pracujących kobiet w Krakowie od średniowiecza po czasy współczesne. Uczestnicy poznają historię ich zawodów, wyzwań oraz roli, jaką odgrywały w życiu społecznym i gospodarczym miasta. Wydarzenie nawiązuje do tradycji Międzynarodowego Dnia Kobiet, który początkowo obchodzono 19 marca jako święto walki o prawa kobiet, w tym prawo do głosu.

Miejsce zbiórki: Barbakan, od strony Bramy Floriańskiej. Wstęp wolny. Zapisy:

www.ib-polska.pl/krakowianki.

Dzień Kobiet w Sfinksie - seans filmowy

Ośrodek Kultury im. Cypriana Kamila Norwida – Kino Sfinks, os. Górali 5

Godz.: 16:00

Specjalny pokaz filmu „Przepiękne!” w reżyserii Katarzyny Priwieziencew. Po seansie wśród uczestniczek wydarzenia zostaną rozlosowane upominki.

Bilety: 28 zł (normalne), 22 zł (ulgowe)

Warsztaty florystyczne - kompozycja kwiatowa pod kopułą

Klub Kultury Mydlniki – Filia Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki, ul. Balicka 289

Godz.: 17:00-19:00

Warsztaty tworzenia unikalnych kompozycji florystycznych pod szklaną kopułą. Uczestnicy nauczą się dobierać kolory i układać suszone oraz stabilizowane kwiaty, by stworzyć dekoracje idealne do wnętrza. Prowadzenie: Babskie Duo.

Bilety: 30 zł. Rezerwacja: <https://mydlniki.dworek.eu/wydarzenia/dzien-kobiet-w-kk-mydlniki/>

Moda bez metryki - prelekcja o stylizacji

Klub Wróblowice, ul. Niewodniczańskiego 74

Godz.: 17:00-18:30

Spotkanie poświęcone stylizacji sylwetki i sztuce budowania garderoby niezależnie od wieku.



**Magiczny
Kraków**

Uczestniczki poznają tajniki dobierania fasonów, kolorów i dodatków, by podkreślić atuty swojej figury i czuć się pewnie w każdej sytuacji. Rezerwacja: tel. 12 654 95 63 / 519 309 351.

Wystawa "Harowaczki"

Galeria Domu Norymberskiego, ul. Skałeczna 2

Godz.: 18:00

Czas trwania: 8-28 marca

Ekspozycja poświęcona kobietom, które obok działalności twórczej angażują się w pracę społeczną, wspierając potrzebujących i przeciwstawiając się wykluczeniu. Wystawa zwraca uwagę na niewidzialną i często niedocenianą harówkę kobiet, które działają z poczucia obowiązku, misji lub wewnętrznej potrzeby. Pokazuje, jak sztuka może być formą oporu wobec społecznych nierówności i wyrazem uznania dla kobiet codziennie poświęcających się dla innych. Kuratorki: Iwona Demko, Renata Kopyto.

Krakovianki, które zmieniają miasto - panel dyskusyjny

Dworek Białoprądnicki, Sala Złota, ul. Papiernicza 2

Godz.: 18:00

Dyskusja o roli kobiet w działalności społecznej, aktywizmie i walce o równość w Krakowie i Małopolsce. Ekspertki opowiedzą o wyzwaniach stojących przed współczesnymi liderkami i strategiach skutecznego działania na rzecz zmiany społecznej.

Goście:

- Ewelina Pytel – Pełnomocniczka Prezydenta Krakowa ds. Polityki Równościowej,
- Monika Frenkiel – Pełnomocniczka Wojewody Małopolskiego ds. Równego Traktowania,
- Joanna Kudyba-Antonik – Prezeska Stowarzyszenia Wielokulturowy Kraków.

Prowadzenie: prof. Joanna Hańderek, Dorota Halberda.

Koncert relaksacyjny na fortepian i misy - Olga Stępnia

Krakowskie Forum Kultury, ul. Mikołajska 2

Godz.: 18:00-19:30

Relaksacyjny koncert na fortepian i misy tybetańskie. Hipnotyzujące dźwięki wprowadzą uczestników w stan głębokiego odprężenia i harmonii. To nie tylko występ, ale podróż do świata dźwięków o działaniu terapeutycznym.

Bilety: 40 zł (kobiety), 60 zł (mężczyźni).

Spektakl „Imidż” - monodram Beaty Malczewskiej

Teatr KTO, ul. Jana Zamoyskiego 50

Godz.: 19:00

Najbardziej osobisty spektakl Beaty Malczewskiej, stworzony z okazji 40-lecia jej pracy artystycznej. Monodram balansujący między komedią a refleksją, pełen teatralnych anegdot, piosenek i filmowych projekcji ukazujących ukryte konteksty opowieści jubilatki. [Bilety na stronie Teatru KTO.](#)



**Magiczny
Kraków**

Seans „Dziennik Bridget Jones”

Klub Kultury Mydlniki – Filia Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki, ul. Balicka 289

Godz.: 19:15

Kultowa komedia romantyczna o perypetiach Bridget Jones – kobiety, która z humorem i dystansem mierzy się z codziennymi wyzwaniami, próbując odnaleźć szczęście i miłość. Idealne zakończenie Dnia Kobiet w lekkim i pełnym uroku stylu.

9 marca (niedziela)

Miasteczko Kobiet w TAURON Arenie

TAURON Arena Kraków

Godz.: 10:00-16:00

Wydarzenie otwarte dla wszystkich mieszkańców Krakowa, niezależnie od wieku czy zainteresowań. W ramach Miasteczka Kobiet zaplanowano panele dyskusyjne, warsztaty, spotkania z ekspertami oraz zajęcia ruchowe, takie jak joga i kurs samoobrony. Dla dzieci przygotowano gry wielkoformatowe oraz turniej siatkówki. Odbędzie się także zwiedzanie TAURON Areny Kraków. Wydarzenie promuje różnorodność i troskę o zdrowie psychiczne oraz fizyczne. Wstęp wolny.

Warsztaty samoobrony dla kobiet

Straż Miejska Miasta Krakowa, ul. Dobrego Pasterza 116

Godz.: 10:00-12:00

Praktyczne zajęcia z samoobrony, oparte na skandynawskim systemie Defendo. Uczestniczki poznają podstawowe techniki oraz sposoby reagowania w sytuacji zagrożenia. Limit: 20 osób. Wymagania: strój sportowy, woda mineralna.

Uwaga: osoby poniżej 18 roku życia mogą uczestniczyć wyłącznie w obecności rodzica lub opiekuna prawnego. Zbiórka o 9:50 przed wejściem do komendy. Osoby spóźnione mogą nie zostać wpuszczone.

[Informacje o zapisach na stronie www.rownosc.krakow.pl.](http://www.rownosc.krakow.pl)

Znane i zapomniane mieszkanki Krakowa - oprowadzanie po wystawie „Kraków od początku, bez końca”

Muzeum Krakowa – Oddział Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35

Godz.: 11:00

Spacerując ulicami Krakowa, można natknąć się na miejsca upamiętniające wyjątkowe kobiety, które miały znaczący wpływ na historię miasta. Wiele z nich pozostaje zapomnianych, a część wspominana jest jedynie przy okazji rocznic. Oprowadzanie po wystawie przypomni postacie takich krakowianek jak Helena Ungler, Kazimiera Bujwidowa, Hanna Rudzka-Cybisowa czy Olga Boznańska. W trakcie zwiedzania spojrzymy na Kraków z kobiecej perspektywy.

Bilety: w cenie biletu na wystawę, dla kobiet udział w oprowadzaniu: 1 zł. Limit: 25 osób.

Prowadzenie: Justyna Kasińska.

Rezerwacja: Centrum Obsługi Zwiedzających w Pałacu Krzysztofory, tel. 12 426 50 60, e-mail:



**Magiczny
Kraków**

info@muzeumkrakowa.pl.

Warsztaty tworzenia perfum

Krakowskie Forum Kultury – Klub Olsza, ul. Stanisława ze Skalbmierza 7

Godz.: 11:00

Warsztaty poświęcone historii perfum i ich składnikom. Uczestnicy dowiedzą się, jakie nuty zapachowe tworzą wyjątkowe kompozycje oraz jak wygląda praca perfumiarza. W części praktycznej każdy przygotuje własne perfumy.

Prowadzenie: Urszula Pierzchała. Bilety: 15 zł. Limit: 10 osób.

Spacer "Chcemy całego życia! Służące, aktorki, studentki"

Zbiórka: Mały Rynek o 10:55

Godz.: 11:00-13:00

Będzie to opowieść o kobietach, które przecierały szlaki do naszej samodzielności. Porozmawiamy o łamaniu konwenansów, solidarności, determinacji w pokonywaniu przeszkód. Trasa: Mały Rynek,, Rynek Główny, Plac Szczepański, ul. Karmelicka, park Wiślawy Szymborskiej.

Prowadzący: Krystyna Biela – przewodnik miejski. Limit: 35 osób. [Zapisy u prowadzącej](#).

Romska herbata i upamiętnienie Krystyny Gil

Fundacja Czerwony Krakowiak – Kawa Kwiaty i Warsztaty, os. Centrum B8

Godz.: 11:00-17:00

Spotkanie poświęcone pamięci Krystyny Gil – działaczki romskiej, ocalałej z pogromu w Szczurowej, pierwszej romskiej motorniczej w Krakowie i założycielki Stowarzyszenia Kobiet Romskich w Polsce. Wydarzenie będzie okazją do rozmowy o sposobach upamiętnienia jej dziedzictwa, a także do wspólnego parzenia tradycyjnej romskiej herbaty. Wstęp wolny. Rejestracja: krakowiaknh.zapisy@gmail.com.

Oprowadzanie po wystawach „Wszystkie wcielenia kobiety” i „Zatruty staw” w MOCAK-u

Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK, ul. Lipowa 4

Godz.: 12:00

Oprowadzanie w języku angielskim po wystawach Alicji Białej i Małgorzaty Blamowskiej. Zwiedzanie rozpocznie się w Galerii Beta („Wszystkie wcielenia kobiety”), a następnie przejdzie do Galerii Alfa („Zatruty staw”). Bilety: w cenie biletu do muzeum.

Medicover Sport 2. Krakowski Bieg Kobiet

Start i meta: Plac Wielkiej Armii Napoleona

Godz.: 12:00

Bieg dedykowany pełnoletnim amatorkom biegania, organizowany w duchu kobiecej solidarności i siły. Uczestniczki zmierzają się z dystansem 5 kilometrów, świętując zdrowie i aktywność fizyczną. Limit uczestniczek: 1500. Więcej informacji i regulamin: tiny.pl/yg2mb3k3.



**Magiczny
Kraków**

Wiosenne kompozycje kwiatowe w drewnie

Krakowskie Forum Kultury – Klub Olsza, ul. Stanisława ze Skalbmierza 7
Godz.: 14:00

Warsztaty tworzenia drewnianych doniczek i sadzenia w nich wiosennych kwiatów. Zajęcia łączą kreatywność z naturą, pozwalając uczestnikom na stworzenie unikalnej dekoracji do domu. Prowadzenie: Wioleta Adamska-Gajda. Bilety: 15 zł. Limit: 10 osób.

Relaksacyjny stretching przy dźwiękach natury

Krakowskie Forum Kultury – Klub Olsza, ul. Stanisława ze Skalbmierza 7
Godz.: 16:00

Ćwiczenia rozciągające o niskiej intensywności, wspierające elastyczność, kondycję mięśni i stawów. Trening prowadzony przy relaksacyjnej muzyce oraz dźwiękach natury, takich jak szum fal, śpiew ptaków czy szmer lasu. Prowadzenie: Monika Lisak. Bilety: 15 zł. Limit: 10 osób.

10 marca (poniedziałek)

Kobiety do Planszy - Wieczór Gier Planszowych

Klub miłośników gier planszowych "Planszówki Kliny", Katarzyna Maj Komornicka
Biblioteka Polskiej Piosenki – Fort Borek, ul. Forteczna 146
Godz.: 18:00-21:30

Gry planszowe to doskonały sposób na integrację, rozwijanie strategicznego myślenia i świetną zabawę. Spotkanie pod hasłem "Kobiety do Planszy!" to okazja, by odkryć fascynujący świat planszówek, poznać różne ich rodzaje oraz dołączyć do społeczności miłośników gier. Wydarzenie skierowane jest do kobiet i dziewcząt, zarówno tych, które już pasjonują się planszówkami, jak i tych, które dopiero chcą rozpocząć swoją przygodę. Nie trzeba mieć doświadczenia – wszystko zostanie wyjaśnione na miejscu! Wstęp: 10 zł / 5 zł dla kobiet i dziewcząt.

11 marca (wtorek)

Cykl „Po drodze ze sztuką”: oprowadzanie po wystawie „Siłaczki”

Muzeum Krakowa – Kamienica Hipolitów, Plac Mariacki 3
Godz.: 11:00

Cykl „Po drodze ze sztuką” to spotkania dla seniorów, umożliwiające zwiedzanie krakowskich muzeów i galerii. Program łączy zwiedzanie wystaw z opowieściami przewodników, którzy w przystępny sposób wprowadzają w świat sztuki. Spotkania są okazją do rozwijania pasji, poznawania nowych perspektyw oraz spędzania czasu w inspirującym towarzystwie. Celem inicjatywy jest nie tylko edukacja kulturalna, ale także integracja i aktywizacja osób starszych.
Zbiórka: 10:50, przy kasach Muzeum Krakowa – Kamienica Hipolitów. Bilety: 15 zł. Rezerwacja: Punkt Informacyjny Centrum Kultury Podgórze

Promocja tomu poetyckiego „Nie pierwsza młodość”

Biblioteka Kraków – Klub Dziennikarzy „Pod Gruszką”, ul. Szczepańska 1



**Magiczny
Kraków**

Godz.: 17:00

Spotkanie literackie poświęcone promocji tomu poetyckiego Grażyny Potoczek „Nie pierwsza młodość”. Wydarzenie poprowadzi Danuta Sułkowska, słowo krytyczne wygłosi Marcelina Koncewicz, a wiersze przeczyta Danuta Perier-Berska. Oprawę muzyczną zapewnią Marta Saciuk-Sędzielarz (wokal) oraz Artur Sędzielarz (fortepian). Spotkanie organizowane przez Krakowski Oddział Związku Literatów Polskich.

Uroczysty finał i rozdanie nagród w konkursie recytatorskim „Poezja kobiet”

Centrum Kultury Podgórze – Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13

Godz.: 17:00

Podsumowanie konkursu recytatorskiego „Poezja kobiet” połączone z prezentacją utworów laureatów. Wydarzenie skierowane do miłośników poezji i sztuki recytatorskiej.

Z Zofią Rydet w tytule - spotkanie wokół książek i zapisków

Muzeum Fotografii w Krakowie – MuFo Rakowicka, ul. Rakowicka 22A

Godz.: 17:30

Spotkanie poświęcone twórczości Zofii Rydet, utrwalonej na kartach książek, takich jak „Mały człowiek” ze wstępem Alfreda Ligockiego, „Zofia Rydet (1911-1997). Fotografie”, „Zofia Rydet. Inwentaryzacja wizerunków” czy „Zapisy pamięci. Historie Zofii Rydet”. Podczas wydarzenia uczestnicy poznają dorobek artystki zarówno poprzez jej fotografie, jak i analizy krytyczne oraz opowieści historyków sztuki.

Prowadzenie: Magdalena Skrejko. Bilety: 5 zł. Limit: 30 osób. Rezerwacja: bilety.mufo.krakow.pl, e-mail: bilety@mufo.krakow.pl, tel. 12 395 70 42 wew. 1226.

Zrób sobie prezent na Dzień Kobiet

IB Polska w Hucie, os. Górali 24

Godz.: 18:00-19:30

Uczestniczki warsztatów poznają prostą technikę pracy z gliną polimerową, która pozwoli stworzyć marmurkowe wzory, a w efekcie kolczyki, czyli prezent na dzień kobiet dla nas samych. Prowadzenie: Klaudyna Rozmysłowicz – animatorka kultury, arteterapeutka w trakcie szkolenia, która prywatnie od lat wypróbowuje różne rodzaje rękodzieła. Zapisy: www.ib-polska.pl/krakowianki.

12 marca (środa)

Hej, ja też tu jestem! - komiks odbiciem rzeczywistości

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie - Arteteka WBP, ul. Rajska 12

Godz.: 9:00-10:30

Warsztaty dla dzieci w wieku 7-13 lat, poświęcone roli kobiecych postaci w komiksie. Uczestnicy poznają historię bohaterów i bohaterek tego gatunku, zastanowią się nad znaczeniem bohaterstwa oraz stworzą własne komiksy, w których siła postaci może tkwić zarówno w ich emocjach, pasjach, jak i sposobie radzenia sobie z trudnościami.



**Magiczny
Kraków**

Oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Siłaczki”

Muzeum Krakowa - Kamienica Hipolitów, Plac Mariacki 3

Godz.: 16:30

Zwiedzanie wystawy „Siłaczki”, ukazującej rolę kobiet w życiu społecznym, artystycznym i politycznym Krakowa na przestrzeni wieków. Poznamy historie wybitnych postaci, takich jak Nawojka – pierwsza studentka, aktorki Helena Modrzejewska i Antonina Hoffmann, emancypantki Maria Dulębianka i Kazimiera Bujwidowa. Prowadzenie: Michał Hankus. Bilety: Wstęp w cenie biletu na wystawę, dla kobiet: 1 zł Rezerwacja: Centrum Obsługi Zwiedzających, tel. 12 426 50 60, e-mail: info@muzeumkrakowa.pl Limit: 20 osób.

Wykład „Janina Fieldorf i pamiątki po jej mężu w zbiorach Muzeum AK”

Muzeum Armii Krajowej, ul. Wita Stwosza 12

Godz.: 17:00

Wykład dr. Piotra Wierzbickiego poświęcony Janinie Fieldorf, żonie patrona Muzeum AK. Wstęp: 2 zł za osobę. Zapisy prowadzi kasa Muzeum (telefon: 12 410 07 96 , mail: rezerwacja@muzeum-ak.pl).

Wanda, Nawojka - odważne dziewczyny z Krakowa

Biblioteka Kraków - Filia nr 56, Oddział dla dzieci, os. Zgody 7

Godz.: 17:00

Zajęcia dla dzieci od 5. roku życia, podczas których uczestnicy wysłuchają opowieści o dzielnych kobietach Krakowa przedstawionej techniką kamishibai. W programie rozmowa kierowana, zabawa ruchowa oraz praca plastyczna związana z tematem zajęć. Wstęp wolny.

Hanna Rudzka-Cybisowa - kapistka i społeczniczka

Muzeum Krakowa - Oddział Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35, sala Baltazara Fontany

Godz.: 17:00

Spotkanie poświęcone Hannie Rudzkiej-Cybisowej – malarce, profesor Akademii Sztuk Pięknych i członkini grupy kolorystów. Jej twórczość wyróżniała się logiką i bogactwem kolorystycznym. Oprócz działalności artystycznej angażowała się społecznie, m.in. podpisując listy protestacyjne. Prowadzenie: Tomasz Karzewicz. Wstęp bezpłatny, bez konieczności rezerwacji miejsc.

Warsztaty „Świece sojowe z intencją”

PAL Na Skarpie, os. Na Skarpie 35

Godz.: 17:30-19:00

Warsztat tworzenia świec sojowych z wybraną przez siebie intencją, organizator zapewnia wszystkie materiały. Zapisy przez messengera PAL Na Skarpie lub mailowo: monika.stachanczyk@mops.krakow.pl. Limit: 10 miejsc.

Trening kickboxingu dla kobiet

Klub Jędrusław Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta, os. Centrum A bl. 6a

Godz.: 18:30-19:30



**Magiczny
Kraków**

Warsztaty wprowadzające w podstawy kickboxingu. Uczestniczki będą miały okazję poznać techniki walki, nauczyć się wyrażania sprzeciwu oraz odreagować emocje. Trening poprowadzi Magdalena Pluta – trenerka i zawodniczka sportów walki. Prosimy o zabranie stroju sportowego, wody i zmiennego obuwia. [Zapisy przez formularz zamieszczony na klubowej stronie Facebook.](#)

Zrób sobie prezent na Dzień Kobiet

IB Polska w Hucie, os. Górali 24

Godz.: 18:00-19:30

Uczestniczki warsztatów poznają prostą technikę pracy z gliną polimerową, która pozwoli stworzyć marmurkowe wzory, a w efekcie kolczyki, czyli prezent na dzień kobiet dla nas samych. Prowadzenie: Klaudyna Rozmysłowicz – animatorka kultury, arteterapeutka w trakcie szkolenia, która prywatnie od lat wypróbowuje różne rodzaje rękodzieła. Zapisy: www.ib-polska.pl/krakowianki.

13 marca (czwartek)

Warsztaty „Małopolanki w konspiracji”

Muzeum Armii Krajowej, ul. Wita Stwosza 12

Godz.: 12:00

Warsztaty przybliżające historie bohaterskich kobiet, które podczas II wojny światowej działały w konspiracji na terenie Krakowa i Małopolski. Uczestnicy poznają sylwetki takich postaci jak Karolina Lanckorońska, Aleksandra Mianowska, Róża Łubieńska, Zofia Haltof-Mikołajewska i Helena Marusarz. Koszt: 10 zł/osoba. Liczba miejsc: 4 grupy po 20 osób (łącznie 80 osób). Zapisy na zajęcia prowadzi kasa Muzeum (telefon: 12 410 07 96 , mail: rezerwacja@muzeum-ak.pl).

Po drugiej stronie spokoju - warsztat tańca intuicyjnego

ARTzona Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 4

Godz.: 17:30-20:30

Warsztat tańca intuicyjnego poświęcony odkrywaniu, co kryje się po drugiej stronie spokoju. Poprzez swobodny ruch uczestniczki będą eksplorować swoje ciało i emocje, definiując, czym jest dla nich spokój i co stanowi jego przeciwieństwo. Prowadzenie: Zofia Noworól-Ostrowska. Bilety: 30 zł. Zapisy na stronie www.okn.edu.pl. **Wydarzenie organizowane w ramach Festiwalu Kobiet Heroina Bohaterka 2025 - Spokój.**

Podgórski babiniec - warsztaty florystyczne: Wianki na obręczy z suszonych kwiatów

Centrum Kultury Podgórza - Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13

Godz.: 18:00

Warsztaty florystyczne poświęcone tworzeniu wianków na metalowych obręczach z suszonych kwiatów i traw. Podgórski Babiniec to cykl spotkań artystycznych i rękodzielniczych, które łączą kreatywność z integracją i twórczą wymianą doświadczeń. Bilety: 65 zł.

[Zapisy online \(liczba miejsc ograniczona\).](#)

14 marca (piątek)



**Magiczny
Kraków**

Kobiecym śladem po wystawie „Miasto. Technoczułość”

Muzeum Inżynierii i Techniki w Krakowie, ul. św. Wawrzyńca 15

Godz.: 16:00

Kim była pierwsza studentka AGH? Która kobieta jako pierwsza uzyskała tytuł magistra inżyniera na tej uczelni? Jakie przeszkody musiały pokonać Marta Suchanek i Janina Gibała, by znaleźć się na liście studentek? Poznamy również historię Stowarzyszenia Urzędniczek Pocztowych Galicyjskich – kto je założył i dlaczego miało tak wielkie znaczenie dla kobiet pracujących w administracji. Zabierzemy Was w podróż śladami niezwykłych kobiet, które swoją odwagą przecierały szlaki dla kolejnych pokoleń. Razem odkryjemy Kraków z perspektywy tych, które zmieniały historię. Wstęp w cenie biletu na wystawę. [Informacje o rezerwacji.](#)

Oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Siłaczki”

Muzeum Krakowa - Kamienica Hipolitów, Plac Mariacki 3

Godz.: 16:30

Zwiedzanie wystawy „Siłaczki”, ukazującej rolę kobiet w życiu społecznym, artystycznym i politycznym Krakowa na przestrzeni wieków. Poznamy historie wybitnych postaci, takich jak Nawojka – pierwsza studentka, aktorki Helena Modrzejewska i Antonina Hoffmann, emancypantki Maria Dulębianka i Kazimiera Bujwidowa. Prowadzenie: Michał Hankus. Bilety: Wstęp w cenie biletu na wystawę, dla kobiet: 1 zł Rezerwacja: Centrum Obsługi Zwiedzających, tel. 12 426 50 60, e-mail: info@muzeumkrakowa.pl Limit: 20 osób.

Warsztaty „Zdrowe ciało, zdrowy duch - jak dbać o mięśnie dna miednicy?”

Klub Mirage, Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta, os. Bohaterów Września 26

Godz.: 17:00

Klub Mirage zaprasza na wyjątkowe warsztaty poświęcone zdrowiu intymnemu. Spotkanie poprowadzi fizjoterapeutka uroginekologiczna Agnieszka Rachwalik, specjalistka w zakresie fizjoterapii uroginekologicznej i urologicznej. Uczestnicy poznają anatomie mięśni dna miednicy, dowiedzą się, jakie czynniki zwiększają ryzyko ich dysfunkcji oraz otrzymają praktyczne wskazówki dotyczące codziennej profilaktyki. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy: mirage@krakownh.pl.

Relaksacja z misami kryształowymi i śpiewem intuicyjnym

Centrum Kultury Podgórze - Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13

Godz.: 17:00

Sesja relaksacyjna z misami kryształowymi, połączona ze śpiewem intuicyjnym i medytacją prowadzoną. Delikatne dźwięki wprowadzają uczestników w stan głębokiego odprężenia, harmonii i spokoju. Bilety: 30 zł / 25 zł

Katharsis przy wosku - obrazy w technice batiku konturowego

ARTzona Ośrodek Kultury Norwida, os. Górali 4

Godz.: 17:00-19:30

Warsztaty poświęcone technice batiku konturowego. Uczestniczki nauczą się nakładania wosku przy pomocy różnych narzędzi oraz stworzą własne kompozycje. Bilety: 30 zł. Zapisy na stronie



**Magiczny
Kraków**

www.okn.edu.pl. **Wydarzenie organizowane w ramach Festiwalu Kobiet Heroina Bohaterka 2025 - Spokój.**

Haft - ekologiczna pasja. KobiECE rękodzieło

Klub Wersalik Ośrodek Kultury Kraków - Nowa Huta, Os. Ogrodowe 15

Godz.: 17:00

Warsztaty hafciarskie połączone z ekologicznym podejściem do rękodzieła. Uczestniczki ozdobią płócienną torbę autorskimi haftami, korzystając z naturalnych materiałów. Wszystkie niezbędne materiały zapewnione.

Bilety: 20 zł (za 1 torbę). Zapisy: online poprzez stronę www.krakownh.pl. Limit miejsc: 20

Wystawa „Sieć Wandy. Historie alternatywne legend krakowskich”

Muzeum Krakowa, Pałac Krzysztofory, pasaż

Czas trwania: 14 marca-29 kwietnia

Godz.: 18:00

Co by się stało, gdyby bohaterki krakowskich legend – Wanda, Esterka czy Nawojka – wyrwały się ze swoich opowieści i zaczęły tworzyć nowe, alternatywne historie? Na przykład Wanda, skacząc do Wisły, przekształca się w istotę wodną, która nie godzi się na dalsze niszczenie rzek. Wystawa "Sieci Wandy" to przestrzeń eksperymentowania z legendami, ich udziwniania i reinterpretacji. Zastanawia się nad wpływem opowieści na nasze życie – zarówno w wymiarze historycznym, jak i osobistym. Punktem wyjścia jest refleksja nad mechanizmami budowania historii, w tym naszych własnych biografii oraz nad związkiem pomiędzy dziedzictwem legend a naszą codziennością. Organizator: Fundacja Muzeum HERstorii Sztuki.

15 marca (sobota)

WenDo - Samostanowienie, Asertywność i Samoobrona dla Kobiet

Fundacja Autonomia i Fundacja Juniper

Lokalizacja: Kraków, okolice Placu Centralnego (dokładny adres zostanie podany osobom zakwalifikowanym)

Termin: 15-16 marca 2025 (sobota i niedziela)

Godz.: 10:00-16:00

Czas trwania: 12 godzin zegarowych / 16 godzin lekcyjnych

WenDo to unikalna metoda samoobrony i wzmacniania pewności siebie stworzona przez kobiety dla kobiet. Łączy elementy fizycznej obrony z pracą nad asertywnością i psychologiczną siłą. Warsztat odbywa się w małych grupach, dostosowany jest do różnych stopni sprawności. Dostępna również wersja w języku ukraińskim. Szczegóły i zapisy: <https://fb.me/e/4hqia2o4f>

Dzień Otwarty „PrzeMOC - ważne, żeby wi(e)dzieć”

Ośrodek Interwencji Kryzysowej, ul. Radziwiłłowska 8b

Godz.: 11:00-16:00

Dzień otwarty poświęcony problematyce przemocy domowej. Podczas wydarzenia będzie można



**Magiczny
Kraków**

uzyskać informacje na temat rozpoznawania przemocy, sposobów reagowania oraz systemu wsparcia dla osób jej doświadczających. W programie:

- konsultacje z pracownikami MOPS zajmującymi się przeciwdziałaniem przemocy domowej,
- porady specjalistów z Centrum dla Rodzin,
- wsparcie i informacje od pracowników Ośrodka Interwencji Kryzysowej.

Wydarzenie skierowane jest do wszystkich, którzy chcą dowiedzieć się, jak skutecznie reagować na przemoc oraz gdzie szukać pomocy. Wstęp wolny.

Kostium na każdą legendę: legenda o Nawojce

Muzeum Krakowa - Oddział Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35, sala Miedziana

Godz.: 10:00

Warsztaty teatralne dla rodzin, podczas których dzieci przygotowują przedstawienie inspirowane historią Nawojki – pierwszej kobiety studiującej na Uniwersytecie Jagiellońskim. Uczestnicy wybiorą kostiumy, stworzą scenografię i wcielą się w role bohaterów opowieści. Prowadzenie: Teatr Otwarty. Cena: 20 zł/dziecko (jeden opiekun wstęp wolny). Rezerwacja: Centrum Obsługi Zwiedzających, tel. 12 426 50 60, e-mail: info@muzeumkrakowa.pl. Limit: 30 osób.

Joga w Forcie

Muzeum Krakowa - Oddział Muzeum i Centrum Ruchu Harcerskiego, Fort Jugowice, ul. Forteczna 28

Godz.: 11:00

Warsztaty łączące teorię i praktykę różnych stylów jogi oraz pilatesu. Uczestnicy poznają różnice między jogą Vinyasa, Yin i Slow Flow oraz dowiedzą się, jak dopasować formę aktywności do swoich potrzeb. Zajęcia poprowadzi instruktorka ze studia JogaNaKlinach.pl.

Cena: 20 zł/osoba. Rezerwacja: Centrum Obsługi Zwiedzających, tel. 12 426 50 60, e-mail:

info@muzeumkrakowa.pl

Limit: 20 osób. Czas trwania: 1,5 godz.

Pierwsza pomoc przedmedyczna: jak działać w nagłych przypadkach

Fundacja Jest Nadzieja, ul. Komandosów 18

Godz.: 11:00

Warsztaty prowadzone przez profesjonalnego ratownika medycznego, skoncentrowane na pierwszej pomocy przedmedycznej. Uczestniczki nauczą się, jak prawidłowo reagować w sytuacjach nagłego zagrożenia zdrowia i życia, m.in. w przypadku omdlenia, zadławienia, zawału serca czy udaru. Zajęcia będą miały charakter praktyczny, a każda uczestniczka będzie miała możliwość przećwiczenia podstawowych technik ratunkowych. Język: ukraiński i polski. Koszt udziału: 60 zł. [Konieczność zapisów](#).

Wiosenny swapping ubrań i książek

Klub Kazimierz KFK, ul. Krakowska 13

Godz.: 12:00-15:00



**Magiczny
Kraków**

Wiosenna edycja wymiany ubrań i książek, która promuje ideę zrównoważonej mody i czytelnictwa. Przyjdź, przynieś ubrania i książki, które już Ci nie są potrzebne, i znajdź coś nowego dla siebie.

Zasady wymiany:

- Przynieś przynajmniej jeden element garderoby lub książkę i wybierz dowolną liczbę przedmiotów.
- Ubrania muszą być w bardzo dobrym stanie, wyprane i wyprasowane.
- Niewybrane rzeczy zostaną przekazane potrzebującym.
- Nie przyjmujemy podręczników ani literatury specjalistycznej.

Girls Parade

Fundacja Kultury Deskorolki, kryty skatepark Streetpark, ul. Siwka 28

Godz.: 13:00-22:00

Wydarzenie dedykowane dziewczynom, które pasjonują się sportami miejskimi – deskorolką, rolkami, BMX-em czy hulajnogą. Organizowane przez Fundację Kultury Deskorolki, inicjatywa ma na celu wspieranie rozwoju sportów grawitacyjnych i tworzenie przestrzeni, w której pasja, determinacja i odwaga mogą się rozwijać. Każda dziewczyna, która sięga po deskorolkę czy rolki, staje się częścią ruchu zmieniającego sport i kulturę miejską.

13:00-16:00 – Warsztaty DIY (darmowe, obowiązują zapisy)

16:00-18:00 – Warsztaty z jazdy na rolkach i deskorolce (darmowe, obowiązują zapisy)

18:00-18:45 – Dyskusja z prelegentką na temat sportów miejskich (otwarte dla wszystkich, bez zapisów; gość specjalny wkrótce)

19:00-22:00 – Sesja Girls Only – otwarta sesja jazdy (bez zapisów, otwarte dla wszystkich zainteresowanych dziewczyn)

Wydarzenie jest otwarte dla dziewczyn, bez ograniczeń wiekowych. [Wydarzenie jest częściowo na zapisy.](#)

O rowerach elektrycznych okiem kobiecym i męskim

Muzeum Inżynierii i Techniki w Krakowie, ul. św. Wawrzyńca 15

Godz.: 14:00

Spotkanie na wystawie „Miasto. Technoczułość”: O rowerach elektrycznych okiem kobiecym i męskim. Czy rower elektryczny to naprawdę najlepszy wybór do jazdy po mieście? Czy jego waga stanowi problem? A może przygotowanie go do sezonu wymaga więcej wysiłku, niż się wydaje? Na te i wiele innych pytań odpowiedzą Anna i Napoleon – pasjonaci elektrycznych dwóch kółek, którzy na własnej skórze sprawdzili, jak wygląda codzienna jazda takim rowerem. To świetna okazja, by rozwiązać wątpliwości, poznać praktyczne wskazówki i przekonać się, czy rower elektryczny to rozwiązanie właśnie dla Ciebie. Zgodny z obowiązującym cennikiem (po wydarzeniu możliwość zwiedzania wystawy indywidualnie). [Informacje o rezerwacji.](#)

Spotkanie ze sztuką - wokół wystawy „Siłaczki”

Muzeum Krakowa - Kamienica Hipolitów, Plac Mariacki 3

Godz.: 14:00

Oprowadzanie po wystawie poświęconej kobietom w sztuce. Uczestnicy poznają sylwetki malarek,



**Magiczny
Kraków**

rzeźbiarek i fotografek, a także dowiedzą się, jak wyglądała edukacja artystyczna kobiet w przeszłości.

Prowadzenie: Katarzyna Kucharska.

Cena: wstęp w cenie biletu na wystawę

Rezerwacja: Centrum Obsługi Zwiedzających, tel. 12 426 50 60, e-mail: info@muzeumkrakowa.pl

Limit: 20 osób

Portrety siostrzeństwa. Krąg kobiet inspirowany twórczością Olgi Boznańskiej

Dworek Białoprądnicki, Zajazd Kościuszkowski, ul. Białoprądnicka 3

Godz.: 16:00

Zapraszamy na wyjątkowe spotkanie w duchu siostrzeństwa i kobiecej solidarności, inspirowane twórczością Olgi Boznańskiej – wybitnej malarki, której portrety ukazują nie tylko rysy twarzy, ale także emocje i relacje. Przyjrzymy się m.in. portretowi Łucji Detloff – Prądniczanki, która wspierała Boznańską finansowo, a także obrazom powstałym w wyniku jej przyjaźni z malarką Wandą Chełmońską. Będzie to okazja do rozmowy o wzajemnym wsparciu kobiet w sztuce i życiu, sile kobiecej przyjaźni oraz inspirowaniu się nawzajem. Wstęp wolny. Zapisy mejlowe: zapisy@dworek.eu (Krakowianki).

16 marca (niedziela)

Oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Siłaczki”

Muzeum Krakowa - Kamienica Hipolitów, Plac Mariacki 3

Godz.: 11:00, 15:00 i 16:30.

Wystawa „Siłaczki” ukazuje różnorodną rolę kobiet w życiu społecznym, artystycznym i politycznym Krakowa na przestrzeni wieków. Zwiedzający poznają sylwetki niezwykłych kobiet, takich jak Nawojka – legendarna pierwsza studentka, aktorki Helena Modrzejewska i Antonina Hoffmann, malarka Zofia Stryjeńska, emancypantki Maria Dulębianka i Kazimiera Bujwidowa. W trakcie oprowadzania opowiemy o ich wkładzie w historię miasta i wyzwaniach, jakie musiały pokonać. Prowadzenie: Michał Hankus.

Bilety: W ramach biletu wstępu na wystawę. Rezerwacja: Centrum Obsługi Zwiedzających, tel. 12 426 50 60, e-mail: info@muzeumkrakowa.pl. Limit: 20 osób.

Warsztaty dla dziewczynek i nie tylko: Bajki zaktualizowane

Strefa Klocków Muzeum Inżynierii i Techniki w Krakowie, ul. św. Wawrzyńca 15

Godz.: 16:00

Co by było, gdyby Kopciuszek nie czekał na księcia, tylko samodzielnie spełniał swoje marzenia? A może Roszpunka zamiast czekać w wieży, wynalazłaby sposób na ucieczkę? Podczas warsztatów Bajki zaktualizowane wspólnie nadamy znanym historiom nowe, inspirujące zakończenia. Pokażemy siłę księżniczek – tę, którą mogły mieć kiedyś, i tę, którą mają dziś. To kreatywna przestrzeń dla dziewczynek (i nie tylko!), gdzie pobudzimy wyobraźnię, przełamiemy stereotypy i odkryjemy, jak bohaterki bajek mogą zmieniać świat.

Warsztaty są bezpłatne. Współorganizowane z IT Girls. Limit miejsc 30. [Informacje o rezerwacji.](#)

17 marca (poniedziałek)



**Magiczny
Kraków**

Wykład "Kobiety w spektrum na drodze do lepszej jakości życia - samoświadomość, diagnoza, wsparcie otoczenia, wiedza, pomoc specjalistyczna"

Centrum Wielokulturowe w Krakowie, ul. Zabłocie 20, budynek A, 1. piętro – sala konferencyjna
Godz.: 16:00-19:00

Populacja kobiet w spektrum jest niedoszacowana. Narzędzia i próby diagnostyczne stosunkowo niedawno stały się czułe i dopasowane do profilu dziewczynek i kobiet. Również analizowanie linii życia ujawnia wzorzec kobiety z ASD. Rośnie liczba diagnoz, także już u dorosłych osób. Samoświadomość uzyskana dzięki niej nieraz ratuje życie i to dosłownie. Daje ona nadzieję i narzędzia jak o sobie zadbać. Zaspokaja też potrzebę przynależności. Lepiej wyedukowane najbliższe otoczenie, pracodawcy i specjaliści mogą być nieocenionym wsparciem. Powyższe wątki oraz wiele więcej będzie tematem spotkania- oraz, mamy nadzieję, owocnej rozmowy o tym co ma wpływ na poprawę jakości życia kobiet w spektrum.

Głos zabiorą: Elżbieta Satryjan – oligofrenopedagog, neurologopeda, specjalistka w diagnostyce i terapii osób ze spektrum autyzmu oraz Agnieszka Żurek – psycholog, psychoterapeutka, prowadzi konsultacje i grupy samorozwojowe dla kobiet w spektrum. Wydarzenie organizowane jest we współpracy ze Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym pn. Centrum Autyzmu i Całościowych Zaburzeń Rozwojowych oraz Fundacją Dziewczyny w Spektrum. Wstęp bezpłatny, bez zapisów.

Wieczór autorski Eufemii Fąfary

Biblioteka Kraków – Klub Dziennikarzy „Pod Gruszką”, ul. Szczepańska 1
Godz.: 17:00

Spotkanie autorskie z Eufemią Fąfarą – poetką, absolwentką Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Krakowie, nauczycielką i autorką tomików poezji, m.in. „Moje zamyślenia” i „Zwoje czasu”. Poetka angażuje się w życie kulturalne Krakowa i organizuje wydarzenia literackie. W 2013 roku została odznaczona medalem „Honoris Gratia”, a w 2018 roku otrzymała odznakę „Zasłużony dla Kultury Polskiej”. Spotkanie poprowadzi Danuta Perier-Berska. Wstęp wolny.

18 marca (wtorek)

Kraków. Spacerownik literacki - spotkanie autorskie

Biblioteka Kraków - Biblioteka Główna, ul. Powroźnicza 2
Godz.: 17:30

Spotkanie z Anną Hojwą i Agnieszką Konior – autorkami książki „Kraków. Spacerownik literacki”, które od 2014 roku organizują spacer literackie w ramach programu Kraków Miasto Literatury UNESCO. Wydarzenie finansowane ze środków Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa, edycja 2024. Wstęp wolny.

Komplety Twórcze: Mozaika

Klub Strych KFK, ul. Masarska 14
Godz.: 17:30-20:30

Warsztaty mozaiki inspirowane dziełami włoskich i hiszpańskich twórców. Każda uczestniczka stworzy



**Magiczny
Kraków**

własne unikalne dzieło – ozdobę na ścianę lub podstawkę pod kubek. Koszt: 50 zł. Rezerwacja: bilety.krakowskieforum.pl lub osobiście w Klubie Strych. Liczba miejsc ograniczona.

Kobiety Biznes

Inkubator Przedsiębiorczości, Klaster Innowacji Zabłocie 20.22

Godz.: 18:00-20:00

Spotkanie networkingowe dla kobiet prowadzących działalność gospodarczą oraz tych, które planują otworzyć własny biznes. To doskonała okazja do wymiany doświadczeń i nawiązania wartościowych kontaktów. Prowadzenie: Angelika Brzezińska.

19 marca (środa)

Warsztaty „Małopolanki w konspiracji”

Muzeum Armii Krajowej, ul. Wita Stwosza 12

Godz.: 12:00

Warsztaty przybliżające historie bohaterskich kobiet, które podczas II wojny światowej działały w konspiracji na terenie Krakowa i Małopolski. Uczestnicy poznają sylwetki takich postaci jak Karolina Lanckorońska, Aleksandra Mianowska, Róża Łubieńska, Zofia Haltof-Mikołajewska i Helena Marusarz. Koszt: 10 zł/osoba. Liczba miejsc: 4 grupy po 20 osób (łącznie 80 osób). Zapisy na zajęcia prowadzi kasa Muzeum (telefon: 12 410 07 96 , mail: rezerwacja@muzeum-ak.pl).

Matka Królów - Elżbieta Rakuszanka i jej czasy

Muzeum Krakowa - Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35, sala Miedziana

Godz.: 17:00

Spotkanie poświęcone Elżbiecie Rakuszance, żonie Kazimierza IV Jagiellończyka, której działalność przyczyniła się do wzmocnienia dynastii Jagiellonów. Nazywana "Matką Królów", miała ogromny wpływ na kształtowanie europejskiej polityki przełomu XV i XVI wieku. Spotkanie poprowadzi Tomasz Karzewicz. Wstęp bezpłatny, bez konieczności rezerwacji miejsc.

Women Are Not Afraid to Invest - spotkanie o inwestycjach

Centrum Wielokulturowe w Krakowie, ul. Zabłocie 20, I piętro

Godz.: 17:30

Spotkanie w języku angielskim na temat możliwości inwestycyjnych dla obcokrajowców, organizowane we współpracy z International Women Association in Krakow. Wstęp bezpłatny. Zapisy: www.ib-polska.pl/krakowianki.

20 marca (czwartek)

Od Presleya do Sinatry - koncert Aleksandra Alexa Martineza

Klub Mirage Ośrodka Kultury Kraków - Nowa Huta, os. Bohaterów Września 26

Godz.: 16:00



**Magiczny
Kraków**

Koncert dedykowany kobietom z okazji ich święta w wykonaniu Aleksandra Alexa Martineza – wokalisty, tancerza i finalisty programu "Mam Talent". Artysta zaprezentuje utwory takich legend jak Frank Sinatra, Elvis Presley, Andrea Bocelli czy Michael Jackson. Obowiązują zapisy mailowe: mirage@krakownh.pl.

Rok z życia żydowskiej kobiety

Muzeum Krakowa - Oddział Centrum Interpretacji Niematerialnego Dziedzictwa Krakowa, Dom pod Krzyżem, ul. Szpitalna 21
Godz.: 17:00

Spotkanie prowadzone przez Miriam Synger poświęcone cyklowi świąt w kulturze żydowskiej i roli kobiet w ich celebrowaniu. Opowieści o tradycjach religijnych i społecznych pozwolą spojrzeć na judaizm z kobiecej perspektywy. Spotkanie towarzyszy wystawie „Od wielkiego dzwonu. Świętowanie w Krakowie”. Wstęp wolny. Dostępna również transmisja online na Facebooku oddziału:

<https://www.facebook.com/CDNKrakowa>.

"Krakowianki" - spotkanie autorskie z Alicją Ziolo

Biblioteka Kraków, Filia nr 47, os. Dywizjonu 303 1
Godz.: 18:00

Spotkanie poświęcone książce "Krakowianki: twarze polskiej herstorii" Alicji Ziolo. W rozmowie weźmie udział również Ewelina Pytel – Pełnomocniczka Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Równościowej. Spotkanie poprowadzi Agnieszka Staniszevska-Mól.

[Obowiązują zapisy poprzez formularz dostępny na stronie Biblioteki Kraków.](#)

Tu się urodziłem/urodziłam. Od akuszerki do Izby Porodowej: Niepołomice i Nowa Huta

Ośrodek Kultury im. Cypriana Kamila Norwida, os. Górali 5, Kraków
Godz.: 18:00

Spotkanie poświęcone izbom porodowym w Niepołomicach i Nowej Hucie. Uczestnicy dowiedzą się o pracy położnych i akuserek oraz historii narodzin w tych miejscowościach. Omówione zostaną także technologie wirtualnej rzeczywistości umożliwiające rekonstrukcję dawnych izb porodowych. Wstęp wolny.

Wewnętrzny spokój - twoje oparcie w codziennym życiu

ARTzona Ośrodek Kultury Norwida im. Cypriana Kamila Norwida, os. Górali 4, Kraków
Godz.: 18:00-20:30

Warsztaty prowadzone przez Monikę Korubę, poświęcone technikom wyciszenia i odnalezienia wewnętrznego spokoju w codziennym życiu. Uczestnicy poznają skuteczne metody radzenia sobie ze stresem i rozwijania uważności. Cena: 30 zł/osoba. Zapisy na stronie www.okn.edu.pl. **Wydarzenie organizowane w ramach Festiwalu Kobiet Heroína Bohaterka 2025 - Spokój.**

Wytańczmy sobie wiosnę

PAL Na Skarpie, os. Na Skarpie 35
Godz.: 18:00-21:00



**Magiczny
Kraków**

Spotkanie taneczne z elementami choreoterapii, taniec swobodny itp. Zachęcamy do przebrania się w tematyce okołowiosennej. Zapisy przez messengera PAL Na Skarpie lub mailowo: monika.stachanczyk@mops.krakow.pl. Limit: 20 osób.

21 marca (piątek)

„Żydówką być to rzecz niemała” - o Sarze Szenirer, założycielce szkół Bejs Jakow

Muzeum Krakowa - Oddział Stara Synagoga

Godz.: 17:00

Wykład poświęcony postaci Sary Schenirer, założycielki sieci szkół dla ortodoksyjnych dziewcząt Bejs Jakow, wzbogacony o nowe fakty zawarte w książce „Żydówką być to rzecz niemała”, wydanej w grudniu 2024 roku. Spotkanie poprowadzi prof. Joanna Degler, literaturoznawczyni i tłumaczka. Wykład będzie transmitowany online na stronie Facebook Starej Synagogi.

Spotkanie autorskie z Katarzyną Kobylarczyk - „Kobiety Nowej Huty: cegły, perły i petardy”

Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16

Godz.: 17:30-19:00

Spotkanie z reporterką i dziennikarką Katarzyną Kobylarczyk, autorką książki „Kobiety Nowej Huty: cegły, perły i petardy”. Wspólnie odkryjemy historię nowohuckich kobiet – od murarek i architektek po działaczki i artystki. Spotkanie będzie okazją do rozmowy o inspiracjach autorki. Obowiązuje zgłoszenie na adres biuro@fundacjamis.org.pl. Liczba miejsc ograniczona. Wśród uczestników rozlosowana zostanie książka autorki z imiennym autografem.

Janina Strzembosz - taneczna Krakowianka

Balet Cracovia Danza, SPATiF krakowskiego oddziału ZASP, Rynek Główny 41

Godz.: 18:00

Spotkanie poświęcone Janinie Strzembosz – choreografce, organizatorce Opery Krakowskiej, pedagogowi tańca i twórczyni zespołu „Ars Antiqua” w Domu Kultury „Pod Baranami”. W programie: Pokaz fragmentów filmu „Życie dla tańca”, ukazującego działalność artystyczną Janiny Strzembosz (realizacja: Cracovia Danza Film Studio, 2020), Wykład Agnieszki Gorczycy o Strzembosz jako pierwszej polskiej kobiecie-dyrygentce i uczennicy Isadory Duncan, wzbogacony prezentacją multimedialną, Dyskusja na temat jej artystycznego dorobku i wpływu na kolejne pokolenia tancerzy. Wstęp bezpłatny, otwarte dla wszystkich zainteresowanych

Koncert relaksacyjny na misy i gongi

Klub Mirage Ośrodka Kultury Kraków - Nowa Huta, os. Bohaterów Września 26

Godz.: 19:00

Wieczór pełen harmonii i relaksu. Dźwięki mis i gongów wprowadzą uczestników w stan głębokiego odprężenia, wspomagając redukcję stresu i osiągnięcie wewnętrznej równowagi. Zapisy: mirage@krakownh.pl. Liczba miejsc ograniczona.



**Magiczny
Kraków**

22 marca (sobota)

Krakowianki dla małych i dużych

Muzeum Krakowa

Miejsce zbiórki: Pałac Krzysztofory (hol), Rynek Główny 35

Godz.: 10:30

Spacer rodzinny po Starym Mieście śladami wybitnych krakowianek, takich jak królowna Wanda, artystki i władczynie. W trakcie wydarzenia dzieci otrzymają specjalne karty z zagadkami, które uatrakcyjnią trasę.

Cena: 20 zł (dziecko, jeden opiekun bezpłatnie). Rezerwacja: Centrum Obsługi Zwiedzających w Pałacu Krzysztofory (tel. 12 426 50 60, e-mail: info@muzeumkrakowa.pl). Limit: 20 osób.

Wiosenne (Krako)wianki - warsztaty rękodzielnicze

Klub Kazimierz KFK, ul. Krakowska 13

Godz.: 11:00-13:00

Warsztaty tworzenia wiosennych wianków z naturalnych materiałów, które wprowadzą powiew świeżości do domów uczestników. Każdy otrzyma potrzebne materiały oraz wsparcie instruktorki.

Cena: 50 zł. Bilety: bilety.krakowskieforum.pl lub w Klubie Kazimierz.

Wellness śniadanie - pierwsze kroki do zdrowia, długowieczności i sylwetki

Fundacja Jest Nadzieja, Kraków, ul. Komandosów 18

Godz.: 11:00

Spotkanie z dietetykiem i trenerem wellness, poświęcone zdrowemu stylowi życia. Przy wspólnym śniadaniu uczestnicy poznają zasady zdrowego odżywiania i regeneracji. Język: ukraiński i polski.

Cena: 60 zł. Rejestracja obowiązkowa. Zapisy: <https://forms.gle/RGvcpVcaLrv8qwdd9>.

Finding Your Place - Meeting for Women Who Moved to Poland

Centrum Wielokulturowe w Krakowie, ul. Zabłocie 20, I piętro

Godz.: 11:00

Przeprowadzka do nowego kraju to początek nowego rozdziału – pełnego wyzwań, ale także możliwości. To spotkanie stworzy przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami, lepszego zrozumienia procesu adaptacji i odkrycia swoich mocnych stron w nowej rzeczywistości. Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: www.ib-polska.pl/krakowianki.

Sobota pełna magii - spotkanie dla kobiet

IB Polska w Hucie, os. Górali 24

Godz.: 15:00-18:00

Spotkanie dla kobiet, podczas którego odbędą się warsztaty z kartami metaforycznymi oraz kartami tarota (osobne warsztaty). W pierwszej części naszego wydarzenia uczestniczki zostaną wprowadzone w fascynujący świat kart metaforycznych i poznają naukowe zasady tej metody pracy. Po przerwie zaś przeniosą się w czas dawny i pozwolą sobie na odrobinę mistycyzmu i wróżenia, a nasz krąg kobiecej



**Magiczny
Kraków**

mocy poświęcimy magicznemu świętu Równonocy Wiosennej. A w międzyczasie będziemy razem pić herbatę i jeść domowe ciasto. Prowadzenie: Nataliia Kozharko – psycholożka, psychoterapeutka i artterapeutka oraz Evgeniia Izotova – psycholożka i terapeutka Gestalt. Wstęp bezpłatny. Zapisy: www.ib-polska.pl/krakowianki.

23 marca (niedziela)

Kobiety Krakowa

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie

Miejsce zbiórki: ul. Rajska 1

Godz.: 11:00

Spacer śladami inspirujących kobiet związanych z Krakowem, prowadzony przez Alicję Ziolo, badaczkę historii kobiet. Uczestnicy poznają historie znanych i zapomnianych krakowianek, które wpłynęły na rozwój miasta. Rejestracja: poprzez formularz online: <https://forms.gle/MsxX2nL8jaPWogny7>

Spacer "Kazimierzanki"

Żydowskie Muzeum Galicja / Galicia Jewish Museum, ul. Dajwór 18

Godz.: 11:00

Żydowskie mieszkanki krakowskiego Kazimierza to niezwykle zróżnicowana grupa. Były wśród nich przedstawicielki różnych grup społecznych i różnych zawodów. Kobiety o często całkowicie odmiennych poglądach politycznych, o różnym stosunku do żydowskiej tradycji. Postacie znane dziś dobrze, nieco zapomniane i zupełnie nieznane. Zapraszamy na spacer po kobiecym, żydowskim Kazimierzu. Prowadzenie: Bartosz Wencel. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy: zapisy@galiciajewishmuseum.org.

Warsztaty w pracowni konserwatorskiej: Bejcowanie i malowanie innymi naturalnymi barwnikami drewna

Muzeum Inżynierii i Techniki w Krakowie, ul. św. Wawrzyńca 15

Godz.: 12:00

Warsztaty przygotowane przez naszą pracownię konserwatorską pozwolą na poznanie sposobów barwienia drewna oraz substancji używanych do tego procesu. Zaprezentowane zostaną gotowe bejce oraz naturalne barwniki pochodzenia roślinnego codziennego użytku. Każdy z uczestników będzie miał okazję ozdobić według własnego projektu drewnianą ramkę.

Bilet w cenie 40 zł (po wydarzeniu możliwość zwiedzania wystawy indywidualnie). Limit miejsc: 10.

[Informacje o rezerwacji.](#)

Warsztaty „Małopolanki w konspiracji”

Muzeum Armii Krajowej, ul. Wita Stwosza 12

Godz.: 12:00

Warsztaty przybliżające historie bohaterskich kobiet, które podczas II wojny światowej działały w konspiracji na terenie Krakowa i Małopolski. Uczestnicy poznają sylwetki takich postaci jak Karolina Lanckorońska, Aleksandra Mianowska, Róża Łubieńska, Zofia Haltof-Mikołajewska i Helena Marusarz.



**Magiczny
Kraków**

Koszt: 10 zł/osoba. Liczba miejsc: 4 grupy po 20 osób (łącznie 80 osób). Zapisy na zajęcia prowadzi kasa Muzeum (telefon: 12 410 07 96 , mail: rezerwacja@muzeum-ak.pl).

24 marca (poniedziałek)

Dzień odpoczynku w ramach Miesiąca Krakowianek. Idealna okazja, by zadbać o siebie – poprzez relaks, refleksję czy inspirującą lekturę.

25 marca (wtorek)

Papier & Spokój - warsztaty grafiki upcyklingowej

ARTzona Ośrodek Kultury Norwida im. Cypriana Kamila Norwida, os. Górali 4, Kraków

Godz.: 17.00-20.00

Warsztaty relaksacyjne z tworzenia własnych projektów graficznych w technice tetrapak.

Prowadzenie: Agnieszka Pięta-Jadczak. Bilety: 30 zł. Zapisy na stronie www.okn.edu.pl. **Wydarzenie organizowane w ramach Festiwalu Kobiet Heroina Bohaterka 2025 - Spokój.**

26 marca (środa)

Warsztat rozwojowy „Jak budować wartościowe relacje?”

Program Aktywności Lokalnej „Na Skarpie”, os. Na Skarpie 35

Godz.: 10:00-16:00

Warsztat dla osób doświadczających przemocy domowej lub zagrożonych jej wystąpieniem.

Uczestnicy poznają metody rozpoznawania i komunikowania swoich potrzeb, wyrażania emocji, wyznaczania granic oraz wzmacniania poczucia własnej wartości. Warsztat pomoże określić mocne i słabe strony oraz nauczy budowania zdrowych relacji. Udział bezpłatny. Obowiązuje rezerwacja miejsc pod adresem dm@mops.krakow.pl do 15 marca 2025 r. Liczba miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń. Maksymalna liczba uczestników: 20 osób.

Warsztaty z udzielania pierwszej pomocy dla kobiet

IB Polska w Hucie, os. Górali 24

Godz.: 13:00-16:00

Warsztaty z udzielania pierwszej pomocy dla kobiet. Podjęcie czynności ratowniczych w czasie pierwszych 3-5 minut od wypadku zwiększają przeżycie aż o 60 %. Podczas szkolenia uczestniczki przekonają się, że mogą z łatwością posiąść moc ratowania życia! Prowadzenie: Tatiana Kadelska – ratowniczką Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy, inicjatorka wielu akcji pomocowych. Wstęp bezpłatny. Zapisy: www.ib-polska.pl/krakowianki.

Bona Sforza - królowa konsekwencji

Muzeum Krakowa - Oddział Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35, sala Miedziana

Godz.: 17:00

Wykład poświęcony jednej z najbardziej wpływowych królowych Polski, Bonie Sforzy, która



**Magiczny
Kraków**

konsekwentnie realizowała swoje ambicje polityczne i gospodarcze. Prowadzenie: Adrian Tylek. Wstęp wolny.

27 marca (czwartek)

Spokój we mnie, spokój w nas - jak powracać do spokoju dzięki komunikacji empatycznej

ARTzona Ośrodek Kultury Norwida im. Cypriana Kamila Norwida, os. Górali 4, Kraków

Godz.: 17:00-20:00

Warsztaty zgodne z metodą Porozumienia bez Przemocy, skupiające się na procesach empatii wobec siebie i budowaniu wewnętrznego spokoju. Prowadzenie: Justyna Ciahotna. Bilety: 30 zł. Zapisy na stronie www.okn.edu.pl. **Wydarzenie organizowane w ramach Festiwalu Kobiet Heroina Bohaterka 2025 - Spokój.**

Podgórski Babiniec - warsztaty dla kobiet: Flowerboxy z suszonych kwiatów

Centrum Kultury Podgórza - Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13, Kraków

Godz.: 18:00

Warsztaty florystyczne, podczas których uczestniczki stworzą kompozycje kwiatowe w drewnie z wykorzystaniem suszonych traw i kwiatów.
Bilety: 60 zł. Rezerwacja: online. Liczba miejsc ograniczona.

Ludowe śpiewanki

Klub Krzesławice Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta, ul. Wańkowicza 17

Godz.: 17:00-18:30

Spotkanie z zespołem Krzesławianki, promujące kulturę i folklor muzyczny. Wstęp wolny

Krakowianki - artystki przełomu XIX i XX wieku i ich emancypacja

Muzeum Krakowa - Oddział Rydlówka, ul. Włodzimierza Tetmajera 28

Godz.: 18:00

Wykład o staraniach kobiet o edukację artystyczną i ich walce o uznanie w świecie sztuki.
Prowadzenie: Michał Hankus.

Wstęp wolny. Rezerwacja w Centrum Obsługi Zwiedzających w Pałacu Krzysztofory. Limit: 40 osób.

Open Community Evening: Girls Power - spotkanie w języku angielskim

Centrum Wielokulturowe w Krakowie, ul. Zabłocie 20, I piętro

Godz.: 18:00

Otwarte spotkanie społecznościowe, które stworzy przyjazną i bezpieczną przestrzeń do rozmowy o różnych spojrzeniach na równość. To okazja do wymiany doświadczeń, refleksji i budowania wspólnoty opartej na wzajemnym szacunku i zrozumieniu. Wstęp wolny.

28 marca (piątek)



**Magiczny
Kraków**

Finisaż wystawy „Przemiana” Zofii Tlałki

Dworek Białoprądnicki - Klub Kultury „Przegorzały”, ul. Kamedulska 70

Godz.: 18:00

Zamknięcie wystawy prezentującej twórczość Zofii Tlałki – artystki, która swoją pasję do malarstwa odkryła w dojrzałym wieku. Wstęp wolny.

O zdrowiu ginekologicznym z Agą Szuścik | Naukowo i swobodnie

Dworek Białoprądnicki, Sala Kominkowa, ul. Papiernicza 2

Godz.: 18:00

Spotkanie z Agą Szuścik to okazja do zdobycia rzetelnej wiedzy o zdrowiu ginekologicznym w przystępny i interaktywny sposób. Prelegentka – edukatorka i autorka książki „GinekoLOGICZNIE” – poprowadzi szkolenie profilaktyczne, w którym łączy aktualną wiedzę medyczną z osobistym doświadczeniem pacjentki onkologicznej. Podczas prezentacji z rekwizytami i multimediami dowiesz się, jak dbać o siebie na co dzień, czym jest profilaktyka nowotworowa i jakie badania warto wykonywać regularnie. Spotkanie będzie również przestrzenią na pytania i rozmowę. Wstęp wolny.

V edycja wydarzenia „Babskie Piżama Party”

Klub Dukat Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta, ul. Styczna 1, Kraków

Godz.: 20:00-08:00

Wieczorne spotkanie integracyjne dla kobiet, obejmujące warsztaty pielęgnacyjne, relaksacyjne ćwiczenia, przygotowanie wspólnej kolacji i śniadania oraz sesję fotograficzną. Bilety: 30 zł.

Rezerwacja: tel. 504 418 929. Liczba miejsc ograniczona.

29 marca (sobota)

Spacery śladami Kobiet Krakowa - z przewodnikami PTTK

Koło Grodzkie PTTK im. Ludomira Sawickiego – Kraków zaprasza na trzy bezpłatne spacery tematyczne poświęcone kobietom, które tworzyły historię Krakowa – artystkom, działaczkom, mieszkankom Kazimierza i Podgórze. Każdy spacer to inna trasa i inna opowieść, ale wspólny cel – pokazanie kobiecego oblicza miasta.

Spacer „Sztuka jest Krakowianką!”

Zbiórka: Dom Turysty PTTK, ul. Westerplatte 15 o 9:55

Godz.: 10:00–11:30

Spacer „Szlakiem kobiet Krakowa”

Zbiórka: Dom Turysty PTTK, ul. Westerplatte 15 o 12:55

Godz.: 13:00–14:30

Spacer „Kazimierzanki i Podgórzanki”

Zbiórka: Plac Wolnica, przy wejściu do Muzeum Etnograficznego o 14:55

Godz.: 15:00–16:30



**Magiczny
Kraków**

Prowadzenie: przewodnicy miejscy PTTK Oddziału Krakowskiego im. Ks. Karola Wojtyły.

Udział bezpłatny, bez zapisów - wystarczy przyjść na miejsce zbiórki.

Losy krakowianek w obozie koncentracyjnym Plaszow - oprowadzanie tematyczne

Muzeum-Miejsce Pamięci KL Plaszow w Krakowie

Godz.: 9:00

Oprowadzanie tematyczne poświęcone losom młodych krakowianek - więźniarek obozu koncentracyjnego Plaszow. Opowieść o historii obozu zostanie przeplatana relacjami takich postaci jak Ziuta Grünberg, Stella Müller-Madej, Halina Nelken czy Ester Spagatner. Uczestnicy otrzymają broszury z fragmentami wspomnień więźniarek. Wstęp wolny. Obowiązują zapisy przez formularz dostępny na stronie www.plaszow.org oraz Facebooku muzeum. Limit miejsc: 30 osób. Zalecany wiek uczestników: powyżej 14 lat.

Polski i ukraiński haft: od tradycji do współczesności

Fundacja Jest Nadzieja, ul. Komandosów 18

Godz.: 11:00

Warsztaty poświęcone symbolice i technikom haftu w kulturze polskiej i ukraińskiej. Uczestniczki poznają historię wzorów oraz ich znaczenie, a następnie wezmą udział w praktycznych zajęciach. Bilet: 60 zł. [Obowiązkowa rejestracja](#). Język: polski i ukraiński. Czas trwania: 2-3 godziny.

Ciuchowo-książkowy swap

Muzeum Krakowa - Muzeum i Centrum Ruchu Harcerskiego, Fort Jugowice, ul. Forteczna 28

Godz.: 11:00-15:00

Wiosenna wymiana ubrań i książek w duchu less waste, organizowana we współpracy z grupą KobiECE Kliny. Swap to forma bezgotówkowej wymiany, a nadwyżki zostaną przekazane na cele charytatywne. Osoby chcące oddać rzeczy, ale nie mogące wziąć udziału w wydarzeniu, mogą dostarczyć je do muzeum w dniach 26-28 marca. Regulamin wydarzenia dostępny na Facebooku Muzeum.

Ciało. Rydet - Gierzyńska - Zgierska

Muzeum Fotografii w Krakowie, MuFo Rakowicka, ul. Rakowicka 22A

Godz.: 12:00

Spotkanie poświęcone twórczości Zofii Rydet, Teresy Gierzyńskiej i Marty Zgierskiej. Dyskusja o funkcji fotografii w odkrywaniu cielesności i kobiecej tożsamości. Po spotkaniu dla chętnych odbędą się warsztaty inspirowane działaniami artystek.

Bilet: 5 zł. Rezerwacja: bilety.mufo.krakow.pl lub mailowo bilety@mufo.krakow.pl. Limit miejsc: 30 osób. Czas trwania: 1,5 godziny.

Olejki dla zdrowia - jak używać aromaterapii

Biblioteka Kraków, Filia nr 7, al. Pokoju 33

Godz.: 15:00

Spotkanie z Agnieszką Toporek, poświęcone wykorzystaniu olejków eterycznych w codziennej



**Magiczny
Kraków**

pielęgnacji i relaksacji. Uczestnicy poznają właściwości olejków, sposoby ich destylacji i zastosowania, a także będą mieli okazję wypróbować wybrane olejki. Wstęp wolny.

Warsztaty manualne: Technoczuła Biżuteria

Muzeum Inżynierii i Techniki w Krakowie, ul. św. Wawrzyńca 15

Godz.: 15:00

Od pradawnych koralików z kości po misternie zdobione kolczyki – biżuteria od zawsze była wyrazem kreatywności i sztuki. Jakie techniki jubilerskie stosowano dawniej? Jak nowoczesne materiały, takie jak żywica, zmieniają oblicze współczesnych ozdób? Uczestniczki i uczestnicy wysłuchają krótkiej historii biżuterii – od starożytnych technik po współczesne trendy. Poznają także właściwości i zalet biżuterii z żywicy. Podczas warsztatów odkryjemy tajniki dawnych metod tworzenia biżuterii i połączymy je z nowoczesnym podejściem do designu. Każdy uczestnik będzie miał okazję wykonać własną unikalną ozdobę, łączącą tradycję z technologią.

Bilet w cenie 40 zł (po możliwość zwiedzenia samodzielnie wystawy). Limit miejsc: 10. [Informacje o rezerwacji.](#)

Bunkier. Czytelnia Sztuki - spotkanie z Dagmarą Budzbon-Szymańską

Bunkier Sztuki, plac Szczepański 3a

Godz.: 17:00

Spotkanie poświęcone książce „Mistrzynie. Eseje o polskich artystkach” Dagmary Budzbon-Szymańskiej, która opowiada o roli kobiet na polskiej scenie artystycznej ostatnich dwustu lat. Rozmowę z autorką poprowadzi Georgina Gryboś.

Książka to zbiór esejów przybliżających życie i twórczość wybranych polskich artystek, takich jak Olga Boznańska, Katarzyna Kobro, Maria Jarema, Alina Szapocznikow, Magdalena Abakanowicz, Katarzyna Kozyra czy Agata Bogacka. Publikacja pozwala zrozumieć ich dokonania, wyzwania oraz sposób, w jaki mierzyły się z patriachatem, emancypacją i łączeniem sztuki z życiem osobistym. Podczas spotkania będzie możliwość zakupu książki. Koszt: 5 zł. Dla dorosłych, bez konieczności zapisów.

30 marca (niedziela)

Dzień odpoczynku w ramach Miesiąca Krakowianek. Idealna okazja, by zadbać o siebie – poprzez relaks, refleksję czy inspirującą lekturę.

31 marca (poniedziałek)

Warsztaty „Moja mapa super mocy”

PAL Na Skarpie, os. Na Skarpie 35 Kraków

Godz.: 17:30-20:30

Warsztat rozwojowy podczas którego będziemy szukać w sobie super-mocy, mocnych stron i tego co nam tej mocy dodaje (albo zabiera), stworzymy również swoją "Mapę super mocy" w technice kolażu. Zapewniamy wszystkie materiały. zapisy przez messengera PAL Na Skarpie lub mailowo: katarzyna.biernat@mops.krakow.pl. Limit: 15 osób.



**Magiczny
Kraków**

Wernisaż prac z konkursu fotograficznego "Oblicza kobiecości - siła różnorodności"

Centrum Kultury Podgórze - Klub Płaszów, ul. Gumniska 32

Godz.: 18:00

Konkurs fotograficzny, którego celem jest ukazanie różnorodnych ról kobiet w społeczeństwie.

Uczestnicy zmierzają się z pytaniami: Co decyduje o sile kobiety? Co wpływa na jej kobiecość?

Wydarzenie zachęca do refleksji i poszukiwania unikalnych interpretacji tematu.

Konkurs ma charakter otwarty i podzielony jest na dwie kategorie wiekowe: 13-18 lat oraz 18+.

Podczas wydarzenia odbędzie się wernisaż wystawy prac pokonkursowych oraz wręczenie nagród.

Termin nadsyłania prac do konkursu: 24.02-24.03.

2 kwietnia (środa)

Anna Henryka Pustowójtówna - adiutant(ka) dyktatora Mariana Langiewicza

Muzeum Krakowa - Oddział Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35, sala Miedziana

Godz.: 17:00

Spotkanie poświęcone Annie Henryce Pustowójtównie, jednej z najbardziej rozpoznawalnych uczestniczek powstania styczniowego. Córką rosyjskiego generała i polskiej szlachcianki, walczyła jako Michał Smok w oddziale gen. Mariana Langiewicza. Brała udział w kilku bitwach, a później była więziona przez władze austriackie w Krakowie. Zmarła na emigracji we Francji. Prowadzenie: Walery Bubień. Wstęp wolny.

Program wydarzeń może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od organizatorów.