



**Magiczny
Kraków**

Świętuj Dzień Kobiet w Krakowie! Niezwykły weekend Miesiąca Krakowianek 2025

2025-03-06

Już w najbliższy weekend Kraków stanie się areną niezwykłych wydarzeń w ramach Miesiąca Krakowianek! W dniach 8 i 9 marca miasto wypełni się spotkaniami, warsztatami, wystawami i aktywnościami sportowymi, które podkreślą siłę, historię i osiągnięcia kobiet. Sobota to także Międzynarodowy Dzień Kobiet, co czyni ten moment jeszcze bardziej wyjątkowym!

Niezależnie od tego, czy chcesz celebrować ten czas w artystycznej atmosferze, zadbać o zdrowie i kondycję, czy też wziąć udział w inspirujących spotkaniach – program Miesiąca Krakowianek na ten weekend obfituje w atrakcje dla każdego.

8 marca (sobota) DZIEŃ KOBIECI

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, spiobus 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 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.



**Magiczny
Kraków**

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

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/4hgia2o4f>.

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 katarzyna.laskus.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



**Magiczny
Kraków**

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"

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 folklu. Zapisy na: www.ib-polska.pl/krakowianki.

Warsztaty "Kwiatne 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



**Magiczny
Kraków**

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 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 zmagania 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 Krzysztoforzy).

Limit: 20 osób. Konieczność rezerwacji miejsc: w Centrum Obsługi Zwiedzających w Pałacu Krzysztoforzy, 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



**Magiczny
Kraków**

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.

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 Białooprądnicki, 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. KOBIEITA / MĘŻCZYŻNA

Krakowskie Forum Kultury, ul. Mikołajska 2

Godz.: 15:30

Spotkanie towarzyszące wystawie „100 rzutów kostką. KOBIEITA/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. 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.



**Magiczny
Kraków**

Wystawa "Harowaczki"

Galeria Domu Norymberskiego, ul. Skąleczna 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.

Krakowianki, 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 Stępnik

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.

Seans „Dziennik Bridget Jones”

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



**Magiczny
Kraków**

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.

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: info@muzeumkrakowa.pl.



**Magiczny
Kraków**

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 Wisławy 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 zmierzą się z dystansem 5 kilometrów, świętując zdrowie i aktywność fizyczną. Limit uczestniczek: 1500. Więcej informacji i regulamin: tiny.pl/yg2mb3k3.

Wiosenne kompozycje kwiatowe w drewnie

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



**Magiczny
Kraków**

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.