



Miesiąc Krakowianek 2026

2026-03-26

Marzec w Krakowie po raz piąty 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 zawierający ponad 140 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.

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.

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: [\[26\]](#), [\[27\]](#), [\[28\]](#), [\[29\]](#), [\[30\]](#), [\[31\]](#).

Miesiąc Krakowianek w Muzeum Krakowa

Pałac Krzysztofory

Do 27 marca w podcieniach Pałacu Krzysztofory (parter) będzie można oglądać wystawę „Nie(o)pisane. Tradycja – Pamięć – Kobiecte Praktyki Kulturowe”, będącej częścią projektu „**W poszukiwaniu tradycyjnych i ludowych kodów kulturowych - Żeńszczyzna - Dziedzictwo Kobiet**”. Na wystawie prezentowane będą m.in. rękodzieło, dokumenty, a także fragmenty wywiadów oraz opowieści mówiące o kobiecym wkładzie w dziedzictwo kulturowe Małopolski.

W części „Widok na Krakowianki” w przestrzeni wystawy stałej w Pałacu Krzysztofory (I piętro) do 29 marca prezentowane będą pamiątki związane z Marią Eleonorą Tałasiewiczówną-Politalską



**Magiczny
Kraków**

(1878-1957), malarką, absolwentką Wyższych Kursów dla Kobiet zorganizowanych przez Adriana Baranieckiego przy Muzeum Techniczno-Przemysłowym w Krakowie. Na wystawie prezentujemy portrety i kompozycje przedstawiające kwiaty autorstwa artystki. Podobnie jak w dotychczasowych prezentacjach z cyklu „Widok na Krakowianki”, pokazujemy też osobistą stronę artystki, pokazując rodzinne zdjęcia Marii Eleonory Tałasiewiczówny-Politalskiej. Prezentacja została zainicjowana przez potomków bohaterki, którzy udostępniili eksponaty.

26 marca (czwartek)

Wykład o studentkach Uniwersytetu Jagiellońskiego w PRL

Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego, ul. Jagiellońska 15

Godz.: 16:00

Prelekcja dr hab. Barbary Klich-Kluczewskiej prof. UJ o kobietach na Uniwersytecie, w czasach Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej (PRL). W czasach, gdy edukacja była wykorzystywana jako narzędzie ideologiczne, a przestrzeń naukowa często pozostawała konserwatywna, kobiety na UJ nie tylko udowadniały swoją wartość, ale także przełamywały bariery i stereotypy. Stopniowo zdobywały swoje miejsce w nauce. Wciąż jednak ich osiągnięcia, wpływ na rozwój Uczelni oraz trudności, z jakimi się wówczas mierzyły pozostają zapomniane i stanowią część narracji ukrytej w cieniu zmaskulinizowanego świata. Wykład ma na celu przywrócić pamięć o pionierkach nauki i edukacji na Uniwersytecie Jagiellońskim w okresie PRL. Wstęp wolny.

Kobiecość w dawnej Małopolsce. Oprowadzanie tematyczne

Muzeum Archeologiczne w Krakowie, wejście do Muzeum znajduje się tymczasowo od strony ul.

Senackiej 3

Godzina: 17:00-18:15

Na przeszłość patrzymy zwykle jak na opowieść utkaną z wielkich wydarzeń, obfitujących w wybitne jednostki, miejsca bitew i traktaty między mocarstwami. Przeszłość to jednak przede wszystkim codzienność uchwycona w małych śladach, w codzienności często zatartej i niepełnej. To świat, który możemy poznawać dzięki zgubionym drobiazgom, fragmentom przedmiotów i zwykłym rzeczom, które przetrwały dłużej niż pamięć o ich właścicielach. To świat przedmiotów stworzonych ludzką ręką.

Podczas oprowadzania po wystawie *Pradzieje i średniowiecze Małopolski* przyjrzymy się temu, jakie ślady mogą wskazywać na kobiecą obecność w pradziejach i średniowieczu, co faktycznie możemy z nich odczytać oraz gdzie zaczyna się dla współczesnych badaczy obszar pytań bez prostych odpowiedzi. Zastanowimy się też nad ograniczeniami archeologii w poznawaniu ról społecznych i kulturowych oraz na tym, jak często patrzymy na przeszłość przez pryzmat współczesnych wyobrażeń. Prowadząca: Dorota Kaźmierczak-Madej. Bilety do kupienia na stronie bilety.ma.krakow.pl i w kasie głównej Muzeum. Cena: 18 zł.

Kobiety Krakowa i z Krakowa - finał konkursu literacko-fotograficznego

Fundacja Popatrz Sercem, Centrum Obywatelskie ul. Reymonta 20

Godz.: 18:00

Gala finałowa konkursu literacko-fotograficznego „Kobiety Krakowa i z Krakowa” będzie uroczystym



**Magiczny
Kraków**

podsumowaniem wspólnej inicjatywy [Fundacji Popatrz Sercem](#) i portalu www.mjakmalopolska.pl. Wydarzenie stanowi zwieńczenie konkursu, w ramach którego uczestnicy zaprezentują swoje prace literackie i fotograficzne poświęcone kobietom związanym z Krakowem. Podczas gali ogłoszeni zostaną laureaci wyłonieni przez jury, a także zwycięzcy w kategorii Nagroda Publiczności, przyznanej w głosowaniu internautów. Najlepsze fotografie zostaną zaprezentowane w formie wydruków, natomiast zwycięski utwór literacki zostanie uroczystie odczytany przed publicznością. Wszystkie prace konkursowe zostaną opublikowane na portalu www.mjakmalopolska.pl oraz na profilu portalu na Facebooku, obserwowanym przez ponad 47 tysięcy osób. Gala będzie okazją do wspólnego świętowania talentu uczestników, wręczenia pamiątkowych dyplomów oraz upominków ufundowanych przez partnerów wydarzenia.

Konkurs literacko-fotograficzny „Kobiety Krakowa i z Krakowa” realizowany będzie przy współpracy Fundacji Popatrz Sercem i portalu M jak Małopolska. Jego celem jest pokazanie wyjątkowych mieszkanki Krakowa, ale też ukrytych talentów Krakowianek. Konkurs jest otwarty dla wszystkich osób dorosłych. Przekazane o oceny dzieła nie powinny być wcześniej publikowane ani brać udziału w innych konkursach. Prace laureatów zostaną zaprezentowane podczas Gali Finałowej oraz w przestrzeni portalu M jak Małopolska oraz mediach społecznościowych organizatorów wydarzenia.

- **Nabór prac:** 1 - 15 marca
- **Głosowanie internautów:** 16-22 marca
- **Publikacja wyników:** podczas gali 26 marca

Szczegółowy regulamin pojawi się w poście konkursowym na Facebooku oraz na stronie www.mjakmalopolska.pl w dniu rozpoczęcia konkursu w zakładce kultura.

Premiera książki „Mięśnie mam od miłości. O macierzyństwie” Pauliny Małochleb (Wydawnictwo Karakter)

Krakowskie Biuro Festiwalowe, Pałac Potockich, Rynek Główny 20
Godz.: 18:00

Książka wyróżniona Nagrodą Krakowa Miasta Literatury UNESCO. To nie opowieść o prywatnym doświadczeniu macierzyństwa ani o rodzinie jako bezpiecznej przystani, lecz o wstydzie jako narzędziu kontroli i o nienazwanej pracy podtrzymującej życie społeczne. Autorka pokazuje rodzinę pozostawioną przez państwo, a obsługiwaną przez rynek, oraz ciało uwikłane w przemoc norm i oczekiwań. Macierzyństwo jawi się tu jako nieustanny występ, w którym kobiety mają być jednocześnie czułe i wymagające, obecne, lecz niewidzialne. To także opowieść o miłości przysypanej zmęczeniem – uczuciu, do którego prowadzi literatura, sztuka i pamięć, aż po dotyk małej, spoconej dłoni.

Paulina Małochleb – krytyczka literacka, badaczka i wykładowczyni, laureatka Nagrody Prezesa Rady Ministrów i stypendystka „Młodej Polski”. Autorka książki „Przepisywanie historii” i bloga ksiazkinaostro.pl, publikowała m.in. w „Polityce” i „Twórczości”. Wykłada na Uniwersytecie Jagiellońskim, współpracuje z Bunkrem Sztuki i Międzynarodowym Centrum Kultury w Krakowie. „Mięśnie mam od miłości. O macierzyństwie” to jej debiut literacki.

Albumy farmaceutki z krakowskiego getta



**Magiczny
Kraków**

Muzeum Krakowa, Apteka pod Orłem, plac Bohaterów Getta 18, sala edukacyjna

Godz.: 18:00

Spuścizna Aurelii Czort z domu Danek, farmaceutki z apteki „Pod Orłem” w krakowskim getcie, w październiku 2025 roku trafiła do zbiorów Muzeum Krakowa. Aurelia pracowała w tej aptece od maja 1941 roku formalnie do stycznia 1945 roku. Była bezpośrednim świadkiem czerwcowej deportacji ludności żydowskiej do obozu zagłady w Bełżcu i likwidacji krakowskiego getta. Razem z Tadeuszem Pankiewiczem, Ireną Drożdżikowską i Heleną Krywaniuk niosła pomoc mieszkańcom tzw. dzielnicy żydowskiej. W trakcie spotkania zaprezentujemy dwa albumy należące do aptekarki, zawierające fotografie wykonane w czasie okupacji niemieckiej – w domu rodzinnym i w aptece „Pod Orłem”, poznamy członków jej rodziny, ponadto bliżej przyjrzymy się aktywności farmaceutki na terenie getta. W spotkaniu weźmie udział bratanek aptekarki, pan Ryszard Danek, który pojawia się na niektórych fotografiach. Prowadzenie: Katarzyna Kocik.

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

Open Community Evening x Way of Woman

Fundacja IB Polska - Centrum Wielokulturowe w Krakowie, ul. Zabłocie 20, I piętro

Godz.: 18:30

Way for Women zaprasza do udziału w wydarzeniu „Świętujemy bohaterki: znane i nieznane kobiety, które nas inspirują i dodają sił” – zorganizowanym we współpracy z Centrum Wielokulturowym z okazji Dnia Kobiet! Marzec to miesiąc Międzynarodowego Dnia Kobiet, więc skorzystajmy z okazji, aby uczcić niesamowite kobiety, które były przed nami, oraz te, które inspirują nas i dodają nam sił każdego dnia! Na tę okazję postanowiliśmy przedstawić ciekawe biografie kobiet z całego świata, które odcisnęły swoje piętno na historii, nauce i społeczeństwie. Szczegóły na stronie www.ib-polska.pl/krakowianki. Wydarzenie bezpłatne w języku angielskim. Adres strony na FB: <https://www.facebook.com/CentrumWielokulturoweKrk/events>.

27 marca (piątek)

Spotkanie w Kamienicy Hipolitów z artystką Iwoną Siwek-Front

Muzeum Krakowa, Kamienica Hipolitów, pl. Mariacki 3

Godz.: 10:00

Podczas spotkania związana z Krakowem Iwona Siwek – Front opowie o swojej twórczości artystycznej. Malarka w swojej twórczości opisuje Kraków i jego mieszkańców, a także promuje kulturę i sztukę Krakowa za granicą - organizatorka dwóch wystaw o tematyce krakowskiej w Meksyku oraz wystawy polsko-meksykańskiej w Krakowie w 2025 roku. Nie zabraknie również opowieści o motywach kobiecych w jej sztuce! Prowadzenie: Katarzyna Kucharska, Michał Hankus. Wstęp bezpłatny, bez konieczności rezerwacji miejsc.

„Cząstki Kobiety” - wystawa Barbary Bazger

Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki, ul. Białoprądnicka 3, Galeria Zajazd, Zajazd Kościuszkowski

Godz.: 19:00



**Magiczny
Kraków**

Wystawa poświęcona kobiecej cielesności — jej przemianom, bliznom, doświadczeniom i społecznej presji norm piękna. Artystka podejmuje temat ciała jako przestrzeni zarówno fizycznej, jak i egzystencjalnej, ukazując jego siłę, wrażliwość i prawo do akceptacji. Oprócz prac malarskich wystawa prezentować będzie obiekty związane m.in. chorobami kobiet tj. endometrioza czy mięśniak macicy.

Autorka wystawy Barbara Bazger w swojej praktyce artystycznej eksploruje tematy związane z kobiecym ciałem, deformacjami medycznymi oraz bliznami. Jej prace stanowią refleksję nad normami piękna i estetyki, które często marginalizują i piętnują cechy kobiecego ciała, nazywając je niedoskonałościami. Są głosem sprzeciwu wobec kulturowych norm narzucających idealny wizerunek kobiet. Kuratorka: Dorota Halberda.

28 marca (sobota)

Warsztaty malarskie towarzyszące wystawie „Cząstki Kobiety”

Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki, ul. Białoprądnicka 3, Galeria Zajazd, Zajazd Kościuszkowski
Godz.: 11:00

Warsztaty malarskie z Barbarą Bazger to wydarzenie towarzyszące wystawie „Cząstki Kobiety”. Podczas spotkania krakowianki będą wspólnie malowały i rozmawiały. Na bazie kół i geometrii będą tworzyć kobiece ciała zastanawiając się nad ich istotą. Wykorzystamy do tego także ciepłe barwy tj. róż, czerwień i pomarańcz. Warsztaty będą okazją do refleksji i rozmowy o poczuciu kobiecości, cielesności i akceptacji, a także do odczarowania malowania jako czegoś dostępnego tylko dla osób "posiadających dar tworzenia". Podczas warsztatów będziemy tworzyć „portrety” własnej kobiecości jako interpretacji samego poczucia kobiecości i spróbujemy wspólnie porozmawiać oraz odpowiedzieć na pytania Co daje nam to poczucie? Kiedy czujemy się kobieco? Jak to na nas wpływa? Prowadzenie spotkania: Barbara Bazger i Dorota Halberda. Wstęp wolny. Obowiązują zapisy przez formularz na stronie dworek.eu.

Szlakiem przedsiębiorczych Podgórzanek

Muzeum Krakowa, miejsce zbiórki: Studio Ceramiki Terra, ul. Potebni 6
Godz.: 11:30-14:30

W Podgórzu nigdy nie brak było wyjątkowych kobiet. Były nauczycielkami, działaczkami społecznymi, fotografkami. Podgórze również jako pierwsze na terenie obecnego Krakowa przyznało kobiecie tytuł honorowego obywatelstwa miasta. Honorową obywatelką została w 1887 r. Agnieszka Jałbrzykowska – właścicielka pensji dla panien. Podążając za tą tradycją zapraszamy Państwa na wyjątkowy spacer po Podgórzu, w czasie którego zwiedzimy pracownie i galerie prowadzone przez wyjątkowe kobiety. Prowadzenie: Robert Gawęł.

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

Wernisaż wystawy malarstwa Marty Galantowicz „Aby było kolorowo”

Centrum Kultury Podgórze – Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13, korytarz II piętro
Godz. 12:00



Marta Galantowicz: Urodziła się w Kędzierzynie-Koźlu. Jest absolwentką kierunku Wychowanie Plastyczne na Wydziale Pedagogiczno-Artystycznym Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach filia w Cieszynie (dyplom z malarstwa w pracowni prof. Jerzego Wrońskiego) oraz Historii Sztuki na Wydziale Nauk Historycznych i Pedagogicznych Uniwersytetu Wrocławskiego. Od 2004 r. pracuje jako terapeuta plastyk w szkole dla uczniów z autyzmem – ZPO nr 2 we Wrocławiu (obecnie przekształconym w ZS nr 16). Prowadziła zajęcia plastyczne we wrocławskich świetlicach środowiskowych, a także w ramach kolonii artystycznych. Zajmuje się głównie malarstwem – sztalugowym i akwarelowym. Czas trwania wystawy: 4 marca – 30 kwietnia 2026.

Maluje, bo lubi. Maluje, bo zachwyca ją piękno otaczającego świata i próbuje je odtworzyć. Próbuje też je na chwilę zatrzymać – dla siebie i dla innych. Jej ulubionymi tematami są drzewa, kwiaty i krajobrazy. Nie stara się bardzo realistycznie uwiecznić „modeli”, lecz przekazać swoje wrażenie. Poza tym bardzo ją zajmuje zabawa kolorami - obserwowanie jak się ze sobą łączą lub przenikają. To „bawienie się kolorami” odciąga ją od „walki o realizm”. Malowanie ją uspokaja i bardzo chciałaby zarazić swoją pasją innych. Chciałaby mogli tak jak ona czerpać wielką radość z pokrywania barwą powierzchni i z doświadczania tworzenia piękna. Maluje farbami akrylowymi lub mazakami na płótnie lub akwarelą na papierze. I twierdzi, że MALOWAĆ KAŻDY MOŻE!

Tajemnicą jest kobieta... - minispacer połączony ze zwiedzaniem Rydlówki

Muzeum Krakowa, Rydlówka (ul. Włodzimierza Tetmajera 28), miejsce zbiórki przed Rydlówką
Godz.: 14:30

Spacerując po Bronowicach oraz zwiedzając Rydlówkę będziemy snuć opowieść, nie tylko o historii tych miejsc, ale przede wszystkim o ludziach z nimi związanych. Skupimy się przede wszystkim na dwóch kobietach, siostrach: Annie i Jadwidze. Opowiemy o ich życiorysie, ale spróbujemy też odtworzyć to jak wyglądała ich codzienność, co je cieszyło a co było dla nich wyzwaniem. Zapraszamy serdecznie na mini spacer (zajmie nam ok. 15/20 minut) i zwiedzanie Rydlówki. W razie skrajnie niekorzystnych warunków pogodowych, część spacerowa zostanie odwołana. Cena: 30 zł/osoby, zakup biletów online, liczba miejsc ograniczona.

Bertolt Brecht. Uczycie nas, jak suknie się podnosi - spektakl

Teatr KTO, ul. Zamoyskiego 50
Godz.: 20:00

Bohaterki spektaklu „Uczycie nas, jak suknie się podnosi” mimo odebrania im personaliów, pozbawienia imion i nazwisk, pełne są najrozmaitszych uczuć i emocji. Od miłości, seksualnych pragnień aż po wściekłość i zdradę. W songach brawurowo wykonanych przez aktorki i aktorów krakowskich scen, kryją się echa minionych dekad, burzliwej historii oraz polityki mającej wpływ na codzienność zwykłego zjadacza chleba. Stylizacje i kostiumy inspirowane powojenną burleską, przenoszą w klimat ubiegłego wieku. Na scenie rządzą cztery kobiety – dzieli je wiele, ale łączy jeszcze więcej. Wspólnym głosem malują ponadczasowy portret kobiecości – pełnej sprzeczności, siły i wrażliwości. To muzyczna podróż do lat ubiegłych, która zadaje pytania o naszą teraźniejszość. Czy świat, w którym żyjemy, naprawdę różni się od tego, co było? A może nadzieja na zmianę wciąż tli się w tej samej melodii życia? Bilety na stronie

<https://bilety.teatrkto.pl/index.php/repertoire.html?id=1073>.



29 marca (niedziela)

Spotkanie z Pauliną Małochleb: „Macierzyński wstyd”

Fundacja Muzeum HERstorii Sztuki, Festiwal Mamy Wolne, Bunkier Sztuki, Plac Szczepański 3a
Godz.: 12:30

Spotkanie z cyklu *Wolno Czytać*, w ramach którego przyglądamy się tekstom podejmującym temat macierzyństwa z nowych, często nieoczywistych perspektyw. Punktem wyjścia do rozmowy będzie najnowsza książka Pauliny Małochleb *Mięśnie mam od miłości. O macierzyństwie*, a także klasyczny już esej Adrienne Rich *Zrodzone z kobiety*. Spotkanie kierujemy przede wszystkim do osób opiekujących się dziećmi. Chcemy stworzyć uważną, bezpieczną przestrzeń do rozmowy, otwartą na różne doświadczenia, emocje i ambiwalencje związane z macierzyństwem oraz opieką. Zależy nam na tym, by wybrzmiały także te wątki, które rzadko mieszczą się w publicznych narracjach: wstyd, zmęczenie, sprzeczności, ale też bliskość i wspólnota. Podczas spotkania stawiamy w centrum osoby zajmujące się opieką i ich potrzeby, nie wykluczając jednocześnie obecności dzieci. Dorośli zyskują czas na rozmowę, lekturę i bycie razem, a dzieci - własną przestrzeń, opiekę i warsztaty.

Spotkanie jest tworzone z uwagą na potrzeby osób opiekujących się dziećmi, ale pozostaje w pełni otwarte. Zapraszamy wszystkie osoby zainteresowane tematem macierzyństwa, opieki i doświadczeń z nimi związanych O godz. 11:00 (1,5 godziny przed spotkaniem) udostępniamy teksty do wspólnej lektury i indywidualnego zapoznania się z nimi w przyjaznej przestrzeni (z możliwością swobodnej obecności dzieci). O godz. 12:15 rozpoczynają się warsztaty dla dzieci. Wstęp bezpłatny. Zapisy na warsztaty dla dzieci są wymagane: edukacja@bunkier.art.pl.

Maszyna światów: warsztaty światotwórcze

Muzeum Archeologiczne w Krakowie, wejście do Muzeum znajduje się tymczasowo od strony ul. Senackiej 3
Godz.: 15:00-17:00

Zabytki to coś znacznie więcej niż fragmenty naczyń, kamienne narzędzia czy żelazne ozdoby. To punkty wyjścia do tworzenia naukowych teorii o minionych dziejach, a każda taka teoria to osobna opowieść - mozolnie budowana przez badaczy i zapisywana na kartach specjalistycznych opracowań. Co jednak, gdyby podobną opowieść spróbować stworzyć nie w oparciu o akademickie analizy, typologie i dedukcję, ale dzięki sile fantazji i swobodnych skojarzeń?

Podczas naszych warsztatów światotwórczych muzealne artefakty staną się iskrą do budowania własnych narracji i wyobrażonych światów: czasem bliskich temu, co realne i historyczne, a czasem dryfujących w stronę spekulacji i fantazji. Tym razem będziemy pracować z artefaktami, które w różny sposób dotyczą tematu kobiecości: jej przedstawień, symboliki i roli, jaką kobiety pełniły w dawnych społecznościach. Na ich podstawie spróbujemy stworzyć zupełnie nowe, nigdy nieopowiedziane wcześniej historie.

Warsztat powstał dzięki współpracy z [kolektywem Grupa Robocza](#). Prowadzący: Maciej Siedlecki. Bilety do kupienia na stronie bilety.ma.krakow.pl i w kasie głównej Muzeum. Cena: 18 zł.

Nieśmiertelne: Międzypokoleniowa herstoria Kazimierza w modzie, sztuce i muzyce - pokaz



**Magiczny
Kraków**

mody, koncert i prelekcja animacji

Stowarzyszenie Teatr Nowy (Proxima) i Stowarzyszenie SYNERGIE, Pałac Nieśmiertelności, ul. Krakowska 13
Godz.: 17:00

interdyscyplinarne wydarzenie artystyczne realizowane w Pałacu Nieśmiertelności na krakowskim Kazimierzu. Projekt łączy pokaz mody, koncert muzyki klezmerskiej, projekcję autorskiej animacji oraz międzypokoleniowe spotkanie taneczne, tworząc przestrzeń dialogu między pokoleniami, sztukami i doświadczeniami kobiet. Centralnym punktem wydarzenia jest pokaz mody vintage, w którym w roli modelek wystąpią krakowianki 60+ — mieszkanki Kazimierza oraz studentki Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Udział dojrzałych kobiet w roli głównych bohaterek sceny jest świadomym gestem przywracania widzialności, podkreślenia ich sprawczości oraz podważenia stereotypowego wizerunku seniorek jako osób wycofanych z życia publicznego. Projekt celebrować dojrzałość, doświadczenie i charyzmę, łącząc działania artystyczne z refleksją społeczną, ekologiczną i równościową.

W ramach projektu realizowane są działania przygotowawcze obejmujące warsztaty z modelkami 60+ dotyczące budowania pewności siebie i ekspresji scenicznej, a także dobór kostiumów vintage z lokalnych butików na Kazimierzu, co stanowi formę wsparcia kobiecego biznesu i lokalnej przedsiębiorczości. Istotnym elementem jest również produkcja hybrydowej animacji 2D „Królowa Krakowianka”, inspirowanej historią Krakowa, promującej wizerunek kobiety dojrzałej jako nowoczesnej, aktywnej i sprawczej uczestniczki życia miasta. Finał wydarzenia obejmuje koncert muzyki klezmerskiej na żywo w wykonaniu młodych artystów związanych z Krakowem oraz absolwentów Akademii Muzycznej im. Krzysztofa Pendereckiego w Krakowie, pokaz mody vintage z udziałem krakowianek 60+ oraz projekcję animacji „Królowa Krakowianka”. Całość dopełni międzypokoleniowy dancing otwarty dla wszystkich uczestników wydarzenia, który stanie się symbolicznym i radosnym zwieńczeniem artystycznego spotkania.

Wydarzenie odbywa się w zabytkowej kamienicy na pierwszym piętrze. Do lokalu prowadzą szerokie i wygodne drewniane schody. Niestety, ze względu na zabytkowy charakter budynku, w kamienicy brak windy, co sprawia, że miejsce jest niedostępne dla osób poruszających się na wózkach.

[Wydarzenie znajduje się w repertuarze Teatru Nowego Proxima.](#)

30 marca (poniedziałek)

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

31 marca (wtorek)

Zrozum siebie. ADHD u kobiet

Organizator: Fundacja International Integrative Woda Therapy Association (IIWTA),
współorganizatorzy: Fundacja Kraków Miastem Startupów Inkubator Przedsiębiorczości Zabłocie,
Partner: Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22, Inkubator Przedsiębiorczości Zabłocie, Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych, ul. Zabłocie 20
Godz.: 18:00–20:30 + networking



**Magiczny
Kraków**

Bezpłatny warsztat psychoedukacyjny skierowany do kobiet 18+, które doświadczają przeciążenia, presji bycia „ogarniętą”, intensywnej emocji lub poczucia, że mimo dużego wysiłku „nic nie działa na dłużej”. Wydarzenie koncentruje się na specyfice ADHD u kobiet – często niewidocznej, maskowanej i późno rozpoznawanej. Warsztat tworzy bezpieczną przestrzeń do rozmowy o realnych doświadczeniach kobiet: bezsilności, perfekcjonizmie, wypaleniu, maskowaniu trudności oraz nadwrażliwości emocjonalnej. Uczestniczki nie muszą mieć diagnozy ani specjalistycznej wiedzy – wystarczy poczucie, że ten temat jest im bliski. Podczas spotkania kobiety: zyskują lepsze zrozumienie siebie i swoich reakcji, doświadczają ulgi i normalizacji („to, co przeżywam, ma sens”), poznają proste, praktyczne sposoby regulowania emocji i napięcia, spotykają inne kobiety z podobnymi doświadczeniami i mogą wymienić się perspektywami. Warsztat ma charakter psychoedukacyjny – nie jest terapią ani procesem diagnostycznym. Jego celem jest wzmacnianie dobrostanu psychicznego kobiet, zwiększanie świadomości na temat ADHD u kobiet oraz budowanie poczucia wspólnoty i sprawczości. Projekt wpisuje się w ideę Miesiąca Krakowianek, ponieważ: wspiera zdrowie psychiczne kobiet, daje głos doświadczeniom często pomijanym w debacie publicznej, promuje równość, inkluzywność i dostęp do wiedzy, tworzy przestrzeń wzmacniającą kobiety w różnych rolach życiowych. Więcej informacji na stronie <https://iiwta.org/warsztaty-adhd-dla-kobiet/>.

Program wydarzeń może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od organizatorów.