



Miesiąc Krakowianek 2025 - zdrowie i sport

2025-02-27

Tegoroczna edycja Miesiąca Krakowianek przynosi niezwykle bogaty program, dlatego, aby ułatwić wybór, prezentujemy wydarzenia podzielone według tematyki. Niezależnie od tego, czy interesujesz się kulturą, zdrowiem, sportem, biznesem czy prawami kobiet - znajdziesz coś dla siebie!

1 marca (sobota)

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 wejściem do komendy.

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

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 Heroina Bohaterka 2025 - Spokój.

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, 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.

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/4hqia2o4f>.

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)

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.

12 marca (środa)

Trening kickboxingu dla kobiet

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

Godz.: 18:30-19:30

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.](#)

13 marca (czwartek)

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.

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>

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.](#)

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.](#)



20 marca (czwartek)

Wytańczmy sobie wiosnę

PAL Na Skarpie, os. Na Skarpie 35

Godz.: 18:00-21:00

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.

26 marca (środa)

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 osiągnąć moc ratowania życia! Prowadzenie: Tatiana Kadelska – ratowniczką Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy, inicjatorka wielu akcji pomocowych. Wstęp bezpłatny. Zapisy: www.ib-polska.pl/krakowianki.

28 marca (piątek)

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.

29 marca (sobota)

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