

Drugi Tydzień Kobiet w Opolu (Program)

Miasto
Kultura

27.02.2024 g. 11:00

**2.TYDZIEŃ
KOBIEŃ
W OPOLU**

4-10.03.2024

ŚWIĘTUJ Z NAMI DZIEŃ KOBIEŃ!
spotkania * warsztaty
* koncerty i wystawy
metamorfozy
* konsultacje zdrowotne
i pielęgnacyjne
pomoc prawna * szkolenia
i wykłady * kręgi kobiet

**RADA KOBIEŃ
w Opolu**

OPOLE

**MIEJSKA
BIBLIOTEKA PUBLICZNA
im. Jana Pawła II
w Opolu**

Kobiety powinniśmy cenić przez cały rok, a nie tylko w szczególny dzień. Ta idea przyświecała Radzie Kobiet w Opolu ubiegłej wiosny, gdy zaproponowała mieszkankom i mieszkańcom współtworzenie oddolnego wydarzenia. Każdy znalazł coś dla siebie spośród wymienionych atrakcji. Tak też będzie podczas Drugiego Tygodnia Kobiet w dniach 4 - 10 marca.

Drugi Tydzień Kobiet opiewa na ponad 50 wydarzeń — koncerty, warsztaty kreatywne, wystawy i spotkania z autorkami, zajęcia ruchowe w tym sztuki walki, biznesowy networking, kręgi kobiet, wykłady i prelekcje, szkolenia zawodowe, zajęcia relaksacyjne, zabiegi zdrowotne i pielęgnacyjne, spotkania ze sztuką, porady prawne i mediacyjne, konsultacje psychologiczne, metamorfozy.

Na zainteresowanych czekają m.in.:

- zajęcia z występów publicznych tylko dla pań organizowane przez opolski oddział Toastmasters International;
- brazylijskie jiu-jitsu podczas zajęć z samoobrony, spotkanie z autorką i wystawa zdjęć "Kobiety i wojna" ukraińskiej fotografi Oxany Chornej, która zaciągnęła się na ochotniczkę do wojska, walczy pod Bachmatem i jednocześnie dokumentuje wydarzenia;
- prelekcja "Od czarownic do emancypantek — nieznane twarze kobiet śląskich";
- szkolenie "Mama wraca do pracy";
- warsztat "Mój cykl, moja moc!" o kobiecym cyklu;
- metamorfozy kobiet w kryzysie bezdomności;
- speed friending w Miejscu X dla dziewczyn i kobiet w każdym wieku;
- kobieca edycja StartUp Mixera;
- seans filmowy wraz z panelem dyskusyjnym o tożsamości płciowej, transseksualności, społeczności LGBT+ i wiele wiele innych.

Część atrakcji będzie dostępna przez cały tydzień - mowa o poradach prawnych, konsultacjach kosmetycznych, konsultacjach zdrowia seksualnego, konsultacjach dla kobiet wysokowrażliwych, konsultacjach fizjoterapeutycznych oraz darmowych badaniach poziomu kwasu moczowego czy glukozy w placówkach PZU Zdrowie.

Na absolutnie wszystkie wydarzenia jest wstęp wolny, na niektóre obowiązują wcześniejsze zapisy. Część z nich odbędzie się w Centrum Dialogu Obywatelskiego i Miejskiej Bibliotece Publicznej, pozostałe są rozproszone na terenie

całego Opolu. Pełen program atrakcji i więcej informacji można znaleźć na fanpage [**Rady Kobiet w Opolu**](#).

W tym roku nie zabraknie wyjątkowych gości. Rada Kobiet zaprasza na śniadanie obywatelskie z działaczką społeczną, europarlamentarzystką i założycielką Polskiej Akcji Humanitarnej — **Janiną Ochojską**. Rozmowa o równości i... gwiazdach zaplanowana jest na 8 marca o godz. 8.00 w Centrum Dialogu Obywatelskiego, liczba miejsc jest ograniczona. W Miejskiej Bibliotece Publicznej 9 marca o 16.00 rozmawiać o źródłach nadziei będą **Katarzyna Kasia**, filozofka i publicystka z **Grzegorzem Markowskim**.

Ogromnym sukcesem Tygodnia Kobiet jest to, że łączy ludzi z różnych światów. Do współtworzenia Tygodnia dołączają opolskie małe biznesy, organizacje pozarządowe, instytucje kultury, ludzie nauki i jednostki publiczne jak np. Wydział Kultury UM Opola i MBP, Archiwum Państwowe, Urząd Statystyczny w Opolu czy Centralne Muzeum Jeńców Wojennych.

Program:

29 luty / czwartek

19:00 Narodowe Centrum Polskiej Piosenki
Koncertowy przedsmak Tygodnia Kobiet. Festiwal kobiecych głosów, integracja kobiet i pomoc Stowarzyszeniu im. Doktora Wojciecha Grzywny na rzecz Wspierania Oddziału Intensywnej Terapii dla Dzieci Publicznego Samodzielnego Zakładu Opieki Zdrowotnej Wojewódzkiego Centrum Medycznego w Opolu

* wstęp wolny, ilość miejsc ograniczona

4 marca / poniedziałek

16:30 Centrum Dialogu Obywatelskiego, sala 106
Projekcja filmu "Kobiety niezłomne" z komentarzem dr hab. Adrian Dawid, prof. UO, dr Magdaleny Przysiężnej-Pizarskiej oraz Joanny Siek + spotkanie * wstęp wolny

18:00-19:30 Centrum Dialogu Obywatelskiego, sala 105

Moje ciało, moja sprawa. Wykład, porady, warsztaty dietetyczne - dietetyk Rafał Rosiak. Czas z dietetykiem, w którym można poznać zasady planowania posiłków, zdrowego stylu życia. Na spotkaniu z wykładem będzie można dokonać analizy składu masy ciała wagą diagnostyczną.

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: pod nr. tel. 668 366 223

18:00 Miejsce X, ul. Sienkiewicza 20of

Speed friending w Miejscu X Dla dziewczyn i kobiet w każdym wieku. Zaprasza Opolski Projektor Animacji Kulturalnych.

* liczba miejsc ograniczona, zgłoszenia mailowe: opak [dot] miejscex@gmail [dot] com

5 marca / wtorek

9:00-12:00 Eurosilesia w Opolu, ul. Ozimska 48 lok. 58

Szkolenie pt. "Mama wraca do pracy"

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: wiadomość - facebook.com/eventy.pr.szkolenia (4 miejsca)

14:00 Dom Nadziei, ul. Książąt Opolskich 44

"Jesteśmy piękne" - metamorfozy kobiet w kryzysie bezdomności przygotowane przez kobiety domne - makijażystkę, podłożkę, fryzjerkę, manikiurzystkę, fotografkę. Dla kogo: dla kobiet w kryzysie bezdomności, ubogich, wykluczonych społecznie lub zagrożonych wykluczeniem oraz dla wszystkich kobiet, które chciałyby wspomóc wydarzenie wolontaryjnie.

* zgłoszenie chęci udziału: poprzez Facebook (@Zupa w Opolu) lub fundacja [dot] zupawopolu@gmail [dot] com

16:00-17:00 Centrum Dialogu Obywatelskiego, sala 105

Mój cykl, moja moc! O tym jak zrozumieć to, co dzieje się w cyklu kobiety i jak to wykorzystać w życiu do dobrego wykorzystania czasu. Przewidzisz, kiedy będziesz najbardziej produktywna oraz przygotujesz się na trudny czas. A nawet... skutecznie zaplanujesz rodzinę! Prelegent: Tomasz Chyra

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: sms 609 082 824

17:00-18:00 Instytut Śląski, Opole, ul. Piastowska 17, sala 201 (II piętro)

Prelekcja: Od czarownic do emancypantek - nieznane twarze kobiet śląskich * wstęp wolny

18:00-21:00 Centrum Dialogu Obywatelskiego, sala 105

Kobiety Krąg: Miłość do siebie & Dotyk dźwiękiem, aby wznieść kobiety w jeszcze większe poczucie MOCY i tego jak ważne są, wraz ze swoją kobiecą energią.

* liczba miejsc ograniczona, zapisy www.forms.gle/5v89PiGGiMMLTpkX8

20:00 FORCA BRAVA Szkoła sztuk walki, ul. Jana „Bytnara” Rudego 15, Opole

Zajęcia tylko dla kobiet obejmujące elementy samoobrony. Brazylijskie jiu-jitsu koncentruje się na walce z jednym przeciwnikiem. Celem walki jest obrona w tym przejęcie kontroli nad przeciwnikiem.

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: pod nr. tel: 501 363 401; e-mail: leszek [dot] jaremkowski@gmail [dot] com

6 marca / środa

9:00-12:00 Eurosilesia w Opolu, ul. Ozimska 48 lok. 58

Szkolenie pt. “Wizerunek kobiety w biznesie” (kurs autoprezentacji, jak radzić sobie ze stresem itp).

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: wiadomość - facebook.com/eventy.pr.szkolenia; (4 miejsca)

15:00 Centrum Dialogu Obywatelskiego, sala 106

Występ dla Opolan chóru seniorek GOLD SINGERS pod dyr. Ewy Wocial. * wstęp wolny

16:00-17:30 GOLDENMARK ul. Krakowska 31 B, Opole

Porozmawiamy o diamentach, jaka jest ich charakterystyka, szlify, co wpływa na wartość diamentu, jak odróżnić diament od cyrkonii.

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: tel. 572 501 922 lub katarzyna [dot] skarbowska @goldenmark [dot] com

16:00-17:00 Centrum Dialogu Obywatelskiego, sala 105

Pasja w biznesie - przy herbacie/kawie zadbaj o dłonie. Relaksacyjny piling dłoni,

prezentacja pomysłu na biznes z firmą BetterStyle. Degustacja "shake" - koktajli ze zbilansowaną kompozycją składników odżywczych zalecanych przez Światową Organizację Zdrowia. Zaprasza - Beata Jańta

* wstęp wolny

17:00-19:00 Centrum Dialogu Obywatelskiego, sala 105

"Stylowa Przemiana" - przyjrzymy się temu jak kształtował i zmieniał się twój styl na przestrzeni lat. Zobaczymy, jak twoja szafa wygląda teraz - a jak chciałabyś, żeby wyglądała. Zobaczymy o czym marzysz i stworzymy do tego stylizację! Zaprasza Magdalena Pieśniewska - MK Stylowo.

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: mkstylowo@gmail [dot] com

17.45-19.30 Centrum Aktywacji Społecznej w Opolu, sala 307

Klub Toastmasters Opole zaprasza na extra spotkanie organizowane na wszystkich pań, które chciałyby spróbować swoich sił w przemówieniach publicznych, zobaczyć, jak to jest stanąć na scenie przed publicznością, a może po prostu na razie tylko przyjść i zobaczyć jak spotkania wyglądają.

* wstęp wolny

18:00 Galeria Sztuki Współczesnej w Opolu, pl. Teatralny 12

"Kobiety w architekturze – kiedyś i dziś". Wraz z Wydziałem Budownictwa, Stowarzyszeniem Architektów Polskich SARP Oddział Opole i Architektury Politechniki Opolskiej zapraszamy na spotkanie z architektami i architektkami poświęcone roli i pozycji kobiet w architekturze. Rozmowę o historii i teraźniejszości zakończymy pokazem filmu dokumentalnego, prezentującego jeden z najciekawszych zespołów mieszkalno-użytkowych z okresu PRL-u, a zaprojektowany przez wybitną polską architektkę.

* wstęp wolny

7 marca / czwartek

16:30 Centrum Dialogu Obywatelskiego, sala 106

"Stres w życiu codziennym - jak sobie z nim radzić?" - bezpłatne konsultacje dotyczące spraw rodzinnych (rozwód, alimenty itp.) Prowadzące: Daria Kocot - mediator, Izabela Maluszkiewicz - radca prawny. Wydarzenie jest organizowane zarówno dla Polek i Ukrainek. Na miejscu będzie tłumacz.

* wstęp wolny

17:00 Centrum Dialogu Obywatelskiego

Wystawa zdjęć "Kobiety i wojna" ukraińskiej fotografi Oxany Chornej, która zaciągnęła się do wojska, walczy pod Bachmatem i jednocześnie dokumentuje wydarzenia. Wystawa będzie dostępna w holu CDO na Damrota (04-11.03.2024) 7 marca, 17:00. spotkanie z autorką, która specjalnie przyjedzie na to wydarzenie. * wstęp wolny

17:00 Opolski Teatr Lalki i Aktora, ul. Kośnego 2a, Scena na Piętrze

Warsztaty pn. „Czekanie to sztuka” inspirowane piękną i niezwykle poruszającą książką Davida Cali (tekst) i Serga Blocha (ilustracje) "A ja czekam".

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: bow@teatrlalki [dot] opole [dot] pl, tel. 77 454 37 96.

17.30 Centrum Aktywizacji Społecznej, ul. Krakowska 32, sala 307

Opolski Krąg Kobiet - Tym razem w kręgu będziemy odpuszczać to, co było, aby zrobić miejsce na nowe. Wykorzystamy go tego gotowe mandale i kredki.

* liczba miejsc ograniczona. Zapisy: warsztaty@opolskiedziouchy [dot] pl

18:00 Narodowe Centrum Polskiej Piosenki

StartUp Mixer - kobieca edycja najlepszego biznesowego wydarzenia w Opolu. Czekamy na integrację, wymianę doświadczeń i prezentację czterech kobiecych start-upów z regionu. Nie zabraknie eksperckiej wiedzy i dobrej atmosfery do networkingu.

* wstęp wolny, obowiązkowa rejestracja na stronie: www.mixeropole.pl

18:00 Mana Hana, Opole ul. Reymonta 45/7

PILATES W KOBIECYM KRĘGU. Celem spotkania będzie poczucie własnego ciała, nauka oddechu, wydłużenie i mobilizacja kręgosłupa.

* liczba miejsc ograniczona. Zapisy: manahana@manahana [dot] pl

18:45 FORCA BRAVA Szkoła sztuk walki, ul. Jana „Bytnara” Rudego 15, Opole

Zajęcia tylko dla kobiet obejmujące elementy samoobrony. Brazylijskie jiu-jitsu koncentruje się na walce z jednym przeciwnikiem. Celem walki jest obrona, w tym przejęcie kontroli nad przeciwnikiem. * liczba miejsc ograniczona, zapisy: pod nr. tel: 501 363 401; e-mail: leszek [dot] jaremkowski@gmail [dot] com

8 marca / piątek

8:00 Centrum Dialogu Obywatelskiego, sala 106

Śniadanie obywatelskie z działaczką społeczną, założycielką Polskiej Akcji Humanitarnej i europarlamentarzystką Janiną Ochojską. Rozmowa o równości, kobietach i i... gwiazdach. Liczba miejsc ograniczona.

10:00 Urząd Statystyczny w Opolu. Sala w budynku urzędu przy ul. Hugona Kołłątaja 14

Prezentacja pt: „Kobieta w statystycznym zwierciadle”, która pokaże bardzo ciekawe dane statystyczne o kobietach.

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: pod nr tel.: 514 901 001 oraz 510 993 218

11:00 Centrum Dialogu Obywatelskiego, sala 105

Dzień/Tydzień/Rok Opolskich Kobiet z Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem. Przy poczęstunku porozmawiamy o tematach dotyczących kobiet i kobiecości w bardzo szerokim zakresie (o zdrowym stylu życia, właściwej diecie, prowadzeniu działalności kulturalnej, czy turystycznej). Na koniec - zapraszamy na wspólny spacer.

* zgłoszenia: opole@szansadlaniewidomych [dot] org lub telefonicznie: 692 451 051

11:00 Centralne Muzeum Jeńców Wojennych, ul. Minorytów 3 w Opolu

Otwarcie wystawy pt. “Kocham, do zobaczenia...”

* wstęp wolny

12:00 Wydział Nauk o Zdrowiu UO, sala 037

Mięśnie dna miednicy - warsztaty teoretyczno-praktyczne. Prowadzą: Wykładowcy UO dr Martyna Kasper-Jedrzejewska i Iwona Dobrowolska. Na część praktyczną obowiązuje obuwie i strój sportowy.

* Ilość miejsc ograniczona / Zgłoszenia: mailowo: iva1402@wp [dot] pl

15:00 Sala konferencyjna Archiwum Państwowego w Opolu

Warsztaty z tworzenia kartek wielkanocnych, które poprowadzi utalentowana Barbara Staś.

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: pod nr tel. 77 4545 536, wew. 21 (w godz. 7:30-14:30)

17:30 Naturalna Harmonia, ul. Kwiatkowskiego 1

Pilates w Rytmie Kobiecości - ćwiczenia ukierunkowane na okolicę bioder, pośladków, nóg, brzucha, klatki piersiowej, ramion. Każda uczestniczka otrzyma bon

zniżkowy na konsultację fizjoterapeutyczną oraz konsultację terapii naturalnych

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: pod nr tel. 507 580 984

18:00 Mana Hana, Opole ul.Reymonta 45/7

WIECZÓR MANA HANA Z MALOWANIEM INTUICYJNYM. Zajęcia podczas których każda osoba, bez względu na swoje zdolności artystyczne, czy malarskie jest w stanie wymalować własne obrazy. * liczba miejsc ograniczona. Zapisy: manahana@manahana [dot] pl

9 marca / sobota

9:30 - 10:30 Studio NATURA mieszczące się w Naturalnej Harmonii ul. Kwiatkowskiego 1 w Opolu (wejście od ul. Kamińskiego)

Joga Wenus - ćwiczenia wspierające mięśnie dna miednicy. Podczas Jogi Wenus stworzymy sekwencje łącząc elementy jogi z ćwiczeniami oddechowymi oraz afirmacjami, aby zwiększyć elastyczność dna miednicy i pokochać siebie na nowo.

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: 505 41 33 41 lub na Messengerze profilu FB @Studio Natura Alicja Fortuna

10:00 Centrum Dialogu Obywatelskiego, sala 105

UŚMIECH KOBIETY - jedyna krzywa, która wszystko prostuje. Dowiedz się, jak poczuć świeżość w całej jamie ustnej, prawidłowo szczotkując, nitkując. Chociaż wygląda to na łatwą rzecz, tryb życia może przeszkadzać w regularnym dbaniu o zęby. Ekspert Higieny dyp. hig. stom. Joanna Dziewit pomoże Ci nauczyć się codziennego rytuału higieny jamy ustnej nowoczesnymi narzędziami. * liczba miejsc ograniczona, zapisy: basiaWysocka68@gmail [dot] com

11:00-15.00 Szkoła Edukacji Innowacyjnej w Opolu ul. Hallera 6 [budynek Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. K. Gzowskiego w Opolu] Sala nr 50 na parterze

Spotkanie składające się z dwóch części:

1. "Jak rozwiązywać konflikty w rodzinie?" - Dla chętnych możliwość bezpłatnych konsultacji dotyczących spraw rodzinnych (rozwód, alimenty itp.) Prowadząca: Daria Kocot - mediator.

2. "Wiosna inspiracji" - wiosenny pokaz florystyczny.

Prowadząca: Dana Pasoń-Kocur, właścicielka "Dekoratorni Kwiecieplecie", dydaktyk w SEI.

* Wstęp wolny

12:00 MDK Filia nr 1 (sala taneczna, I p.), ul. Skautów Opolskich 10

„Tańcz tak, jak lubisz – warsztaty tańca GROOVE” w Studenckim Centrum Kultury w Opolu. Lubisz tańczyć, ale nie masz ochoty na naukę złożonych choreografii? Jeśli TAK, koniecznie spróbuj metody GROOVE, którą pokochały już miliony ludzi na całym świecie! GROOVE to niezwykle prosta, kreatywna i interaktywna forma tańca w grupie. Założenie jest proste: Tańczymy do jednego rytmu, ale każdy po swojemu – przy różnorodnej muzyce, bez nauki.

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: tel. 604 075 882 lub mailowo: taniec [dot] groove@gmail [dot] com

13:00 Centrum Dialogu Obywatelskiego, sala 106

Warsztaty olejkowe, które poprowadzi Iwona Łapińska, znana w sieci jako Pani Eteryčna. Iwona w kameralnym kobiecym kręgu podzieli się z Wami wiedzą na temat wykorzystania olejków eterycznych w praktyce. Z warsztatów dowiedzie się, jak z olejkami stworzyć naturalną i bezpieczną alternatywę dla konwencjonalnej domowej apteczki oraz doświadczycie mocy olejków klasy terapeutycznej na własnej skórze.

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: pani [dot] eteryczna@gmail [dot] com

16:00 Centrum Dialogu Obywatelskiego, sala 105

Wykład dr hab. Anna Tabisz, prof. UO z dyskusją o deprecjacji kobiet w sferze publicznej

* wstęp wolny

17:00 Szkoła Języków Obcych Master Opole, ul. Waryńskiego 2

Five o'clock, czyli herbatka w Szkole Języków Obcych Master. Wykład: "Kiedy i jak zacząć się uczyć języka obcego i czy uroda lektora ma jakieś znaczenie?" Co zrobić, żeby po raz kolejny nie zaczynać kursu i jak wytrwać do jego zakończenia? Czy istnieją cudowne metody, aby nauczyć się języka obcego w miesiąc? Konsultacje indywidualne: badanie poziomu językowego (angielski) dodatkowo: prawdziwa angielska herbata i ciasteczka * liczba miejsc ograniczona, zapisy: tel. 696 510 486 lub; szkola@cemaster [dot] pl

17:00 Centrum Dialogu Obywatelskiego, sala 106

Spotkanie z najlepszą brafitterką w Opolu, Małgorzata Kazimierczyk to ekspertka

zajmująca się dobieraniem odpowiedniego rozmiaru stanika. Małgorzata poprowadzi warsztaty z profilaktyki raka piersi i nauki samobadania

* wstęp wolny

18:00 Mana Hana, Opole ul.Reymonta 45/7

OBUDŹ SWOJĄ WEWNĘTRZNĄ BOGINIĘ Z JOGĄ. Praktyka jogi skupiona na rozbudzeniu kobiecej energii i kreacji połączona z muzyką i medytacją.

* liczba miejsc ograniczona. Zapisy: manahana@manahana [dot] pl

10 marca / niedziela

14:00 Kino Meduza, ul. Oleska 45

Seans filmowy wraz z panelem dyskusyjnym po filmie. Spotkanie ma dotyczyć tematu tożsamości płciowej, transseksualności, społeczności LGBTQ+. Filmem wyświetlanym na spotkaniu będzie "20 000 gatunków pszczoł (2023)". Dramat opowiada o 8-letniej Coco, dziewczynce w ciele chłopca, która pragnie odnaleźć swoją tożsamość wśród braku akceptacji najstarszego pokolenia.

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: pod kwadraturakn@gmail [dot] com

przez cały tydzień!

PORADY PRAWNE - Kancelaria przy ul. Słowackiego 6/11 w Opolu.

W dn. 4 - 8 marca, w godzinach ustalonych indywidualnie dla każdej zainteresowanej, zapraszamy do udziału w poradach prawnych i mediacyjnych skierowanych do kobiet. Porady prowadzić będzie radca prawny Martyna Janikowska oraz mediator sądowy Alicja Majchrowicz

* liczba miejsc ograniczona, zapisy: tel. 793 561 707, 792 782 082. Porady w tym okresie odbywać się będą dla kobiet nieodpłatnie, anonimowo, w warunkach umożliwiających zabranie ze sobą dzieci.

KONSULTACJE KOSMETYCZNE - Gabinet kosmetyczny KATARZYNA

Darmowe konsultacje kosmetyczne z zestawami próbek kosmetyków do pielęgnacji domowej oraz zabiegów. * ZAPISY tel. 607117036 lub messenger na FB @katarzyna.nowak.5099

KONSULTACJE ZDROWIA SEKSUALNEGO - Katarzyna Stelmaszczyk Terapeutka

Kłopoty seksualne mogą wpływać na inne aspekty naszego życia- relacje z partnerem, swoim ciałem, a także pewnością siebie. Dobra wiadomość jest taka, że większość z tych problemów może zostać rozwiązana! * liczba miejsc ograniczona, zapisy: kstelmaszczyk@op.pl, tel. 530019331 na hasło: tydzień kobiet

KONSULTACJE DLA KOBIET WYSOKOWRAŻLIWYCH - Aleksandra Śmierzyńska

Spotkania dla kobiet, które podejrzewają, że są wysoko wrażliwe. Spotkanie ma na celu rozwiązanie bieżących problemów, zrozumienie sytuacji, w jakiej jesteś obecnie, określenie potrzeb i ewentualnych celów. * liczba miejsc ograniczona, zapisy na ola@przepakuj-plecak.pl / daty spotkań będą konsultowane indywidualnie.

DARMOWE BADANIA PZU ZDROWIE

4-8.03.2024 r. - bezpłatne badania poziomu kwasu moczowego oraz glukozy w placówkach PZU Zdrowie przy ul. Mickiewicza 1 (gab. nr 8) oraz pl. Piłsudskiego 5 (gab. nr 209 – I piętro). Zapraszamy w godz. 11:00 do 12:00. Zapisanie się nie jest wymagane.

Dysponujemy ograniczoną ilością miejsc (100 – po 50 w każdej placówce).

Bezpłatne konsultacje fizjoterapeutyczne w Poradni Rehabilitacyjnej przy pl. Piłsudskiego 5. Rejestracja telefoniczna od 20.02.2024 r. pod tel. 513 103 527. Po realizacji porady, w ciągu miesiąca, będzie możliwość rozpoczęcia odpłatnej rehabilitacji.

Dni Kobiet w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Opolu 8-9 marca 2024:

8 marca (piątek)

17:00 Sala konferencyjna MBP, ul. Minorytów 4

Podróż do twojego stylu – warsztaty modowe z MK.Stylowo

* Obowiązują zapisy – formularz na mbp.opole.pl

9 marca (sobota)

10:00 Hol MBP, ul. Minorytów 4

Kreatywność jest Kobietą – warsztaty makramy

* Obowiązują zapisy – formularz na mbp.opole.pl

12:00 Galeria MBP Zamostek, ul. Minorytów 4

Joga dla kobiet * Obowiązują zapisy – formularz na mbp.opole.pl

13:00 Rynek

Otwarcie plenerowej wystawy zdjęć Joanny Dzido „Smutek może przybierać przepiękne

oblicze – piękne zdjęcie potrafi przegnać smutek i przywołać uśmiech”

16:00 Sala konferencyjna MBP, ul. Minorytów 4

Siedem życzeń. Rozmowy o źródłach nadziei Spotkanie z Katarzyną Kasią i Grzegorzem Markowskim Prowadzenie: Katarzyna Zawadzka * Wstęp wolny

18:00 sala konferencyjna MBP, ul. Minorytów 4

Koncert Łukasz Szuba Quintet * Wstęp wolny

21:00 Klubokawiarnia OPO, ul. Krakowska 32

EVENT KOBIECY – DJ SET

wydarzenie towarzyszące: 4 marca Galeria MBP Zamostek, ul. Minorytów 4

14:00 Wernisaż wystawy malarstwa Wiktorii Dubowik, wystawę można oglądać od 4 do 13 marca w godzinach otwarcia biblioteki * Wstęp wolny

Dane kontaktowe

[Wydział Promocji](#)

Tagi

tydzień kobiet

Rada Kobiet w Opolu

wydarzenia