

3. Tydzień Kobiet w Opolu

Komunikaty

Miasto

Kultura

25.02.2025 g. 14:44

**3. TYDZIEŃ
KOBIEŃ
W OPOLU**

3-9.03.2025

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

**RADA KOBIEŃ
w Opolu**

OPOLE

Rada Kobiet w Opolu serdecznie zaprasza do udziału w trzeciej edycji Tygodnia Kobiet - w dniach 3-9 marca 2025! Wszystkie wydarzenia są bezpłatne, na niektóre obowiązują zapisy.

W marcu planujemy celebrować nie przez dzień, a tydzień, kobiecą moc i determinację, oferując przy tym doskonałą okazję do integracji, nauki i zrozumienia różnych aspektów kobiecości. W przygotowanym przez Radę harmonogramie

znajduje się szereg wydarzeń organizowanych przez instytucje publiczne, organizacje pozarządowe, opolski biznes i same członkinie Rady.

Ponownie udało się stworzyć oddolną ponadsektorową współpracę na rzecz równości płci, edukacji w tym zakresie, ale także platformę do docenienia wkładu kobiet w życie publiczne i społeczne.

Na mieszkanki i mieszkańców Opola czekają: koncerty, warsztaty kreatywne, wystawy i spotkania z autorkami, zajęcia ruchowe w tym sztuki walki, biznesowe spotkania networkingowe, kręgi kobiet, wykłady i prelekcje, szkolenia zawodowe, zajęcia relaksacyjne, zabiegi zdrowotne i pielęgnacyjne, spotkania ze sztuką, konsultacje psychologiczne, metamorfozy.

PEŁEN PROGRAM 3.TYGODNIA KOBIET:

Poniedziałek, 3 marca 2025

18:30-19:20 Wave Studio Pilates ul. Matejki 1/2

Pilates na matach do Wave Studio Pilates.

Zajęcia pilates na matach w Wave Studio Pilates, skoncentrowane na pracy z oddechem, stabilizacji oraz mięśniami głębokimi. Uczestnicy będą pracować nad usprawnieniem pracy przepony oddechowej i miednicznej, a także poznają znaczenie stabilizacji i zbalansowanej pracy mięśniowej w codziennym funkcjonowaniu.

Liczba miejsc ograniczona - Zapisy: 667 951 375

19.30-21.00 CDO, ul. Damrota 1, sala 106

Warsztaty "Mój cykl, nasza moc."

Warsztat o zrozumieniu cyklu kobiecego i jego wykorzystaniu do wzmocnienia związku.

Przeznaczone dla kobiet oraz ich partnerów. Prowadzi Tomasz Chyra, instruktor NPR.

Liczba miejsc ograniczona - Zapisy pod nr. tel. 609082824

Wtorek, 4 marca 2025

13.30 CDO, ul. Damrota 1, sala 105

Warsztaty nauki samobadania piersi

Profilaktyka raka piersi – wybór, który ratuje życie. Podczas spotkania Opolskie Amazonki – Beata Ryx i Barbara Wysocka przybliżą uczestniczkom zasady profilaktyki raka piersi oraz pokażą, jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi. Rak piersi to choroba, która każdego roku odbiera życie nawet 400 000 kobiet na całym świecie. Dlatego tak ważna jest profilaktyka, która może uratować życie. Wstęp wolny!

16.00-18.30 CDO, ul. Damrota 1, sala 308

Warsztat (Kobięcy Krąg): Miłość do siebie & Dotyk dźwiękiem.

Wyjątkowe spotkanie w kobiecym gronie, pełne zaufania, bezpieczeństwa i inspiracji. Uczestniczki wspólnie przyjrzą się silnym, blokującym przekonaniom, które mogą utrudniać autentyczne postrzeganie siebie przez pryzmat miłości własnej. Podczas wydarzenia każda kobieta będzie miała okazję: Zdefiniować swoje miejsce i odkryć, co przynosi jej radość; Zrozumieć własną wartość i unikalne zdolności; Zgłębić temat męskości i żeńskości. Na warsztaty zaprasza Elżbieta Mijalska-Baron - Coach intuicyjny, Energoterapeutka
Wstęp wolny

17.30-21:00 CDO, ul. Damrota 1, sala 105

Warsztat (Kobięcy Krąg): Kobięcość w wielu wymiarach

Zaprasza Aleksandra Graczyk, Ilona Glinka

Matka, żona i kochanka czyli kobiecość w wielu wymiarach. Odkrywanie swojego kobiecego wewnętrznego głosu i nauka podążania za nim. Roztańczymy swoje ciało w pięknym kobiecym ruchu.

Liczba miejsc ograniczona, zapisy FB @Pogaduszka

18:00 Miejsce X ul. Sienkiewicza 20of

Kulturalne spotkanie w kulturalnym miejscu. Poznaj swoją nową koleżankę, a może

nawet przyjaciółkę w Miejscu X!

"Poznaj nowe koleżanki, a może nawet przyjaciółki w Miejscu X! Z okazji Dnia Kobiet organizujemy spotkanie inspirowane speed datingiem – szybkie rozmowy, nowe znajomości i mnóstwo dobrej energii. Nie musisz się martwić o pierwsze słowa – każda rozmowa trwa tylko 5 minut, a jeśli kogoś polubisz, możecie wymienić kontakty. Dla kobiet w każdym wieku, bo przyjaźń nie zna granic!

Liczba miejsc ograniczona - Zapisy:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxA1RsP8ELN6tVY6ZQgyGkeEQWLpT7sS0OXPRtdM1qEJLQ/viewform>

19.00-20.30 CDO, ul. Damrota 1, sala 308

Warsztaty relaksacyjne - Kobięca Relaksacja

Podczas spotkania uczestniczki wykonają proste ćwiczenie oddechowe oraz wezmą udział w przyjemnej wizualizacji, pozwalającej odnaleźć wewnętrzny spokój. Potrzebna będzie: mata, koc oraz, jeśli potrzeba, poduszkę pod głowę. Spotkanie prowadzi Marta Piotrowska / Anatomia Świadomości – psycholożka i terapeutka, pasjonatka rozwoju świadomości, uważnej pracy z ciałem oraz szerzenia wiedzy na temat dobrostanu psychicznego.

Liczba miejsc ograniczona - Zapisy telefonicznie/SMSowo pod numerem 794 100 020 lub mailowo pod adresem [marta@anatomiaswiadomosci \[dot\] pl](mailto:marta@anatomiaswiadomosci.pl) (marta[at]anatomiaswiadomosci[dot]pl)

Środa, 5 marca 2025

10.00 Urząd Statystyczny w Opolu – ul. Hugona Kołłątaja 14

Prezentacja „Kobiety w statystyce – inspiracje”

Ciekawe i często zaskakujące statystyki dotyczące kobiet. Wydarzenie pełne śmiechu, zaskoczeń, ale także chwil refleksji, skierowane do kobiet w każdym wieku. Dodatkowo planowane jest utworzenie specjalnej grupy dla mam z dziećmi, aby każda kobieta mogła wziąć udział w spotkaniu w komfortowych warunkach.

Liczba miejsc ograniczona - edukacja [dot] statystyczna [dot] opl@stat [dot] gov [dot] pl (edukacja[dot]statystyczna[dot]opl[at]stat[dot]gov[dot]pl) lub tel: 514 901 001

11.00-13.00 CDO, ul. Damrota 1, sala 105

Warsztaty:Aromaterapia i olejki eteryczne

Podczas spotkania uczestniczki poznają moc aromaterapii i dowiedzą się, jak wykorzystać olejki eteryczne do wspierania zdrowia fizycznego oraz równowagi emocjonalnej.Spotkanie prowadzi Agnieszka Kreduszyńska-Kamionka - aromaterapeutka, pasjonatka medycyny roślin i naturalnych metod wspierania zdrowia.

Liczba miejsc ograniczona - zapisy: basiaWysocka68@gmail [dot] com (basiaWysocka68[at]gmail[dot]com)

14.00 Centrum Aktywizacji Społecznej II piętro

„Leksykon Opolanek” - spotkanie autorskie poświęcone książce „Leksykon Opolanek”, współtworzonej przez Annę Pobóg-Lenartowicz. Zaprasza Sekcja Emerytów i Rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego * wstęp wolny

17:00-17:50 Wave Studio Pilates ul. Matejki 1/2

Zajęcia pilates na matach

Zajęcia pilates na matach w Wave Studio Pilates, skoncentrowane na pracy z oddechem, stabilizacji oraz mięśniami głębokimi.Uczestnicy będą pracować nad usprawnieniem pracy przepony oddechowej i miednicznej, a także poznają znaczenie stabilizacji i zbalansowanej pracy mięśniowej w codziennym funkcjonowaniu.

Liczba miejsc ograniczona - Zapisy: 667 951 375

17.00-20.00 CDO, ul. Damrota 1, sala 308

Warsztat: Bądź Zdrow – Twoje zdrowie w Twoich rękach

Warsztaty o wspieraniu zdrowia i jakości życia przy użyciu nowoczesnych badań i technologii. Tematy: radzenie sobie ze stresem, zdrowe nawyki, profilaktyka, dieta,

aktywność fizyczna. Spotkanie wzbogacone o zabiegi. Dla kobiet aktywne zawodowo oraz wszystkich zainteresowane zdrowym stylem życia.

Prowadząca: Elżbieta Mijalska-Baron – bioenergoterapeutka, pasjonatka życia w równowadze

Liczba miejsc ograniczona - Formularz zapisów: <https://tiny.pl/45zb2r87>

17.00 sala konferencyjna MBP, ul. Minorytów 4

Bądź dla siebie najlepszą Przyjaciółką – warsztat z Danutą Hasiak

Jak zamienić wewnętrznego krytyka na wspierający dialog, budować akceptację siebie i cieszyć się własnym towarzystwem. Praktyczne ćwiczenia pomagające podejmować decyzje w zgodzie ze sobą. Dla kobiet, które chcą nauczyć się życzliwości wobec siebie i przestać szukać akceptacji na zewnątrz * Wstęp wolny

18.00 Galeria Sztuki Współczesnej w Opolu, pl. Teatralny 12

Długie lata 90. Architektura w Polsce czasów transformacji – spotkanie z Anną Cymer

Rozmowa o książce poświęconej architekturze lat 90., jej kontekście i

znaczeniu. Spotkanie prowadzi Historyczka i badaczka architektury Anna Cymer.

Rozmowę poprowadzi Joanna Filipczyk.* Wstęp wolny

Czwartek, 6 marca 2025

10.00 Urząd Statystyczny w Opolu – ul. Hugona Kołłątaja 14

Prezentacja „Kobiety w statystyce – inspiracje”

Ciekawe i często zaskakujące statystyki dotyczące kobiet. Wydarzenie pełne śmiechu, zaskoczeń, ale także chwil refleksji, skierowane do kobiet w każdym wieku.

Liczba miejsc ograniczona - edukacja [dot] statystyczna [dot] opl@stat [dot] gov

[dot] pl (edukacja[dot]statystyczna[dot]opl[at]stat[dot]gov[dot]pl) lub tel: 514 901

001

godz. 10.00 - 13.00 CDO, ul. Damrota 1, sala 106

Warsztaty „Powrót do tradycji” – tworzenie kartek wielkanocnych

Własnoręczne tworzenie wielkanocnych kartek z recyklingu, łączące tradycję z

ekologicznym podejściem. Prowadzi Maria Maciak – Twórczyni Ludowa.
Liczba miejsc ograniczona - zapisy: basiaWysocka68@gmail [dot] com
(basiaWysocka68[at]gmail[dot]com)

15.00 Archiwum Państwowe w Opolu, sala konferencyjna (1 piętro, brak windy)

Warsztaty: Odkryj magię ręcznie robionej biżuterii!

Biżuteria od wieków była nieodłącznym elementem kobiecego stroju – podkreślała urodę i dodawała charakteru każdej stylizacji. Inspirowani tradycją, zapraszamy na warsztaty tworzenia biżuterii z filcu, które poprowadzi Barbara Staś – pasjonatka rękodziela.

Liczba miejsc ograniczona – tylko 25 osób! Zarezerwuj swoje miejsce już dziś: tel. 77 454 55 36, wew. 21 (w godz. 8:30-15:30).

16:30 Instytut Śląski, ul. Piastowska 17, 45-082 Opole, sala 201 (II piętro)

Kobiety dla kobiet - Projekcja filmu i warsztaty graficzne z Marleną Iwańską

16:30 – Projekcja filmu „Z pacynką i w pasiaku”, opowiadającego o wojennych losach Zofii Hajduk.

17:30 – Spotkanie z Marleną Iwańską, autorką grafik, połączone z warsztatami tworzenia grafik metodą tuszu na papierze (dla początkujących i zaawansowanych).

Wystawa: Grafiki Marleny Iwańskiej można oglądać w holu Instytutu Śląskiego (I piętro) w godzinach pracy instytutu, do 31 marca 2025 r.

Zapisy na warsztaty: Joanna Siek, tel. 530 850 169.

17.00-19.30 ul. Damrota 4, 4 piętro lok. 2, Opole

Warsztaty haftu meksykańskiego

Tworzenie haftu jako forma wyrazu – ozdabiania, opowiadania historii, a nawet manifestowania emocji. Uczestnicy poznają podstawowe ściegi, które pozwolą im stworzyć własny, wyszywany manifest. Dla wszystkich, którzy chcą spróbować haftu w kreatywny i swobodny sposób, łącząc naukę z dobrą zabawą. Zaprasza Maya Tomanik - pracownia rękodzielnicza Współorganizatorem wydarzenia jest Tęczowe

Opole

liczba miejsc ograniczona zgłoszenia na maila: [biuro@mayatomanik \[dot\] pl](mailto:biuro@mayatomanik.pl)
([biuro\[at\]mayatomanik\[dot\]pl](mailto:biuro[at]mayatomanik[dot]pl))

19.00 OPO Klubokawiarnia

QUIZ Girls wanna have just fun!

Sprawdź, jak dobrze znasz świat kobiet – od popkultury po codzienne wyzwania! Weź przyjaciółkę, zrób quiz i bawcie się świetnie, bo Dzień Kobiet to idealny czas na fun!

Wstęp wolny

Piątek, 7 marca 2025

10.00 CDO, ul. Damrota 1, sala 106

Debata - Aktywność kobiet - jak łączą różne role społeczne i rodzinne aktywne kobiety w Opolu

Wstęp wolny

12.00 ArtMedica, ul. Rzeszowska 35, Opole

Konsultacje podologiczne

Zadbaj o zdrowie i komfort swoich stóp! Umów się na profesjonalne konsultacje podologiczne z Małgorzatą Krajewską w ArtMedica.

Liczba miejsc ograniczona - zapisy tel. 665 600 805 (na hasło Tydzień Kobiet)

15.00 Solaris Center

Happening muzyczny „Dla Was śpiewamy”

Wesoły, śpiewający happening w Galerii Solaris, podczas którego chórzystki w strojach zaprezentują trzy radosne piosenki z akompaniamentem akordeonu. W programie autorskie zwrotki do utworu „Te opolskie dziouchy”.

Zaprasza Ewa Wocial oraz Chór „Gold Singers” – działający pod patronatem Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddział Miejski w Opolu i Chór „Bagatela” – przy Domu Dziennego Pobytu Magda-Maria w Opolu * Wstęp wolny

17.00 Centrum Dokumentacyjno-Wystawiennicze Niemców w Polsce, oddział Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej im. E. Smołki,, przy ul.Szpitalnej 11 w Opolu.
Spotkanie z Oxaną Chorną – opowieść o służbie i odwadze
Historia Oxany Chorney, profesor ekonomii, która po wybuchu wojny wróciła do Ukrainy i dołączyła do armii jako medyk bojowy. Brała udział w walkach pod Lisiczańskiem, Chersoniem i Bachmutem, a obecnie kieruje Działem Prasowym 23 Brygady.* Wstęp wolny

17.30 Kino Meduza w Opolu

Pokaz filmu „Boski porządek” z prelekcją

Pokaz filmu „Boski porządek” poprzedzony prelekcją o emancypacji kobiet na świecie, prowadzoną przez psycholożkę specjalizującą się w tej tematyce.

Wprowadzenie do filmu poprowadzi przedstawiciel Komisji ds. Równego Traktowania przy Młodzieżowej Radzie Miasta w Opolu

17:30 – Prelekcja (ok. 30 minut) 18:15 – Seans filmu 20:00 – Zakończenie wydarzenia

Limit miejsc: 40 – obowiązują wejściówki, dostępne pod linkiem:

<https://forms.gle/r9zxv52PMb5SqzZAA>

18.00 sala konferencyjna MBP, ul. Minorytów 4

Koncert Pudełko niespodzianek dla Pań

Koncert kameralny e12 Opole Politechnic Band – Generacja 2.0. W programie polska i zagraniczna muzyka rozrywkowa, jazz, improwizacja. * Wstęp wolny

18.00-21.00 CDO, ul. Damrota 1, sala 308

Warsztaty „Zdrowe granice – klucz do satysfakcjonujących relacji”

Jak budować świadome, pełne szacunku i satysfakcjonujące relacje – zarówno z innymi, jak i z samą sobą. Uczestniczki nauczą się wyznaczać zdrowe granice, komunikować swoje potrzeby i budować pewność siebie. Dla kobiet w wieku 30-45 lat, które chcą lepiej rozumieć swoje granice i stawiać je bez poczucia winy. Prowadząca: dr n. med. i n. o zdr. Agnieszka Kossowska – psycholog,

psychoterapeutka CBT.

Liczba miejsc ograniczona - Zapisy: telefoniczne/SMSowo pod numerem 698 614 641 lub pod adresem agnieszka [dot] kossowska@diagnozis [dot] opole [dot] pl (agnieszka[dot]kossowska[at]diagnozis[dot]opole[dot]pl)

18.00 Galeria Sztuki Współczesnej w Opolu, pl. Teatralny 12

Agata Nowosielska. Wszystkie zakazane pokoje - wernisaż wystawy

Otwarcie wystawy indywidualnej w GSW Opole. Prezentacja prac jednej z najciekawszych polskich malarek średniego pokolenia, w tym najnowszego cyklu stworzonego specjalnie na tę ekspozycję. * Wstęp wolny

20.00 Miejsce X ul. Sienkiewicza 20of

Narodziny Wenus - wystawa i performans Marii Bitki Cykl

"„Narodziny Wenus” to seria realizacji, w których eksploruję napięcia pomiędzy marzeniami, a rzeczywistością, pozornym, zewnętrznym wyglądem, a skrywającym w sobie złożoność wnętrzem. Projekt rozpoczęłam 2023 r. podczas rezydencji w Instytucie im. Jerzego Grotowskiego we Wrocławiu, w ramach festiwalu „Szczeliny. Kobiety w sztukach performatywnych”. Od tego czasu wykonałam serię performansów i realizacji wideo, których dokumentację pokażę na wystawie w Miejscu X.

Podczas wernisażu odbędzie się performans przeznaczony dla pełnoletnich widzów. Wstęp wolny

Sobota, 8 marca 2025

10.00-13.00 Atelier Teatr

Warsztaty artystyczne „Kobiety Opola w kolażu”

Tworzenie wspólnego, dużego kolażu w kształcie koła, składającego się z 12 części. Każda część będzie przedstawiać wybraną kobietę związaną z Opolem, która miała wpływ na kulturę, naukę i życie społeczne miasta.

Liczba miejsc ograniczona - zapisy: jowita@luxmandala [dot] com lub wiadomość DM. Mamy 12 miejsc, będzie można się wymieniać, tworzyć w parach i być na części

wydarzenia.

13.00 Szkoła Policealna Edukacji Innowacyjnej w Opolu, ul. Hallera 6, sala nr 50 na parterze

Warsztaty florystyczne „Wiosna Radosna”

Kreatywne warsztaty florystyczne, podczas których uczestnicy nauczą się tworzenia wiosennych kompozycji kwiatowych. Prowadzi Danuta Pasoń-Kocur – dyplomowana florystka, trener umiejętności zawodowych w SEI Opole, właścicielka pracowni florystycznej „Kwiecieplecie. Dekoratornia u Dany” w Dębnie.

ilość miejsc ograniczona, zapisy opole@sei [dot] edu [dot] pl albo telefon 603 891 569

15:00-18:00 Pracownia KAMI MADE, ul. Krakowska 37/306, III piętro, 45-018 Opole
Kameralne warsztaty makramy

Liczba miejsc ograniczona - zapisy pod numerem sms/Whatsapp732-905-343 lub mailowo warsztaty@kamimade [dot] pl (warsztaty[at]kamimade[dot]pl)

15:00-16:30 Szkoła Tańca FOKUS ul. Sosnkowskiego 40, Opole

Warsztaty swobodnego tańca dla kobiet

Przestrzeń pełna pozytywnej energii, naturalnych ruchów i głębokiego relaksu.

Spotkanie oparte na metodzie GROOVE, zakończone unikalnym doświadczeniem

Tańca Duszy. To okazja do eksplorowania siebie poprzez ruch, bez konieczności nauki kroków czy naśladowania. W przyjaznej atmosferze, przy poruszającej muzyce, można odnaleźć swój rytm i poczuć się wyjątkowo.

Prowadzenie: Justyna Wicińska (Czas na Groove), Joanna Bąk (Szkoła Tańca FOKUS).

Liczba miejsc ograniczona - zapisy pod nr tel. 604 075 882 lub mailowo: taniec [dot] groove@gmail [dot] com (taniec[dot]groove[at]gmail[dot]com)

16:00 sala konferencyjna MBP, ul. Minorytów 4

Kobiecość w rozkwicie - jak pokochać swoje ciało i poczuć się w nim bezpiecznie jak w domu? Spotkanie z Katarzyną Kucewicz

Autorka książek „Waga z głowy” i „Kobiety, które czują za bardzo” podzieli się swoją

wiedzą i doświadczeniem w obszarze psychologii i psychoterapii.

Katarzyna Kucewicz – psycholożka, psychoterapeutka i trenerka z niemal 15-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w terapii indywidualnej, grupowej oraz psychoterapii par. Autorka książek, artykułów specjalistycznych i felietonistka Wysokich Obcasów. Współpracuje z magazynem psychologicznym Charaktery oraz programem Dzień Dobry TVN jako ekspertka. Prowadzi terapię osób zmagających się z trudnościami emocjonalnymi, zaburzeniami odżywiania i chorobą otyłościową.
wstęp wolny

16:00 Galeria Sztuki Współczesnej w Opolu, pl. Teatralny 12

Wszystkie zakazane pokoje – oprowadzanie autorsko-kuratorskie po wystawie Wystawa dotycząca tematu doświadczeń kobiet. Oprowadza artystka Agata Nowosielska oraz kuratorka Matylda Prus. wstęp wolny

17.30 - 19.30 CDO, ul. Damrota 1, sala 308

Warsztaty zdobienia porcelany w opolski motyw ludowy – kubek z przesłaniem
Zajęcia poświęcone technice zdobnictwa naszkliwnego, czyli malowania porcelany, z wykorzystaniem charakterystycznego opolskiego wzoru ludowego. To okazja do poznania zasad kompozycji regionalnego wzornictwa oraz stworzenia własnego, unikalnego kubka, ozdobionego inspirującym mottem, myślą lub marzeniem.
Liczba miejsc ograniczona - zapisy <https://fleurdesign.konfeo.com/pl/groups>

19:00-22:00 sala kameralna, NCPP

KONCERT KOBIETY - KOBIETOM vol.3 - Festiwal Kobięcych Głosów

Wydarzenie z udziałem wokalistek rozwijających swoje muzyczne pasje pod opieką Magdaleny Wójcik-Gugulskiej, Pauli Woszek i Julii Doty. Spotkanie przy dźwiękach muzyki rozrywkowej stworzy przestrzeń do integracji kobiet z województwa opolskiego. Na scenie wystąpią dwie grupy Babskiego VocaLove, Girls Vocal Band, chór kobiety oraz solistki MsGugu Studio.

Liczba miejsc ograniczona - wejściówki - informacje w wydarzeniu na FB - <https://www.facebook.com/events/580362414788492>

21:00 Klubokawiarnia OPO

OPO - afterparty / wstęp wolny

Niedziela, 9 marca 2025

10:00-12:00 Wyspa Bolko

Spacer z uważnością

Praktyka zanurzenia się w otaczającą przyrodę i własne zmysły, pozwalająca ćwiczyć bycie „tu i teraz” oraz dostrzeganie codziennych małych cudów. W świecie pełnym pośpiechu i stresu to umiejętność o ogromnej wartości. Spacer odbędzie się na niewielkiej przestrzeni, dzięki czemu nie wymaga dużego wysiłku fizycznego.

Zalecany jest wygodny strój i obuwie dostosowane do pogody oraz napój (woda lub herbata). Można zabrać podkładkę do siedzenia.

Prowadzenie: Marta Piotrowska – psycholożka i terapeutka, pasjonatka uważnej pracy z ciałem oraz rozwoju osobistego.

Liczba miejsc ograniczona - zapisy telefonicznie/SMSowo pod numerem 794 100 020 lub mailowo pod adresem [marta@anatomiaswiadomosci \[dot\] pl](mailto:marta@anatomiaswiadomosci.pl) (marta[at]anatomiaswiadomosci[dot]pl)

13:00 Plac Wolności, przy pomniku Opolskiej Nike ("Baba na byku")

Spacer miejski „Wybitne Opolanki” (z oprowadzaniem w języku ukraińskim)

Spacer miejski poświęcony wybitnym Opolankom, których działalność miała znaczący wpływ na historię, kulturę i życie społeczne miasta. Podczas spaceru uczestnicy poznają losy niezwykłych kobiet związanych z Opolem – zarówno tych, które wpłynęły na rozwój regionu w przeszłości, jak i tych, które kształtują jego tożsamość współcześnie. Zaprasza Antonina Kalinichenko wstęp wolny / Spacer przeznaczony dla wszystkich zainteresowanych i rozumiejących język ukraiński

Przez cały tydzień:

Zajęcia taneczne w Szkole Tańca Focus (Opole, ul. Sosnkowskiego)

Liczba miejsc ograniczona - Zajęcia dedykowane są dla kobiet. Zapisy przez formularz <https://www.e-fokus.opole.pl/chce-sie-zapisac> lub pod numerem telefonu 669 336 333.

- Poniedziałek:

Bachata Solo godzina **19:00**

Tańce z Asią godzina **19:00**

Jump (zajęcia na trampolinach) godzina **20:00**

- Wtorek:

Stretching (rozciąganie) godzina **19:00**

Hip Hop 30+ godzina **20:00**

- Środa:

Step godzina **20:15**

- Czwartek:

Fokus on Power godzina **19:00**

- Piątek:

Bodymovement godzina **20:00**

Mentoring biznesu dla kobiet z Ukrainy (dla nowych mieszkanki Opola).

Mentoring biznesowy dla kobiet z Ukrainy – nowe mieszkanki Opola

Indywidualne sesje mentoringowe dla kobiet z Ukrainy, które chcą założyć własny biznes w Opolu. Rejestracja odbywa się telefonicznie, a każda uczestniczka będzie mogła skorzystać z dwugodzinnego spotkania dziennie.

Wydarzenie jest skierowane do kobiet, które nie posługują się jeszcze językiem polskim. Spotkania poprowadzi doświadczona mentorka biznesu, Oleksandra Altuieva.

Biuro Agencji Rozwoju Cudzoziemców "Skrzydła" w Opolu, ul. Krakowska 37, biuro 506

Liczba miejsc ograniczona - konsultacje w dniach 3-7 marca, zapisy: +48 535557797

Konsultacje kosmetyczne w gabinecie "Katarzyna"

Gabinet kosmetyczny "Katarzyna" zaprasza na bezpłatne konsultacje kosmetyczne, podczas których każda osoba otrzyma: Indywidualnie dobrany plan pielęgnacji domowej, uwzględniający odpowiednie kosmetyki / Rekomendację profesjonalnych zabiegów kosmetycznych dostosowanych do potrzeb skóry/ Gabinet kosmetyczny KATARZYNA

Opole ul. Oleska 10-1

Liczba miejsc ograniczona - zapisy: 607117036 na hasło: Tydzień Kobiet

Konsultacje terapeutyczne z zakresu zdrowia seksualnego i relacji.

Konsultacja terapeutyczna 50 minut , online Skype, whatsapp lub telefonicznie po wcześniejszym umówieniu - zaprasza Katarzyna Stelmaszczyk.

Liczba miejsc ograniczona - Zapisy mailowo kstelmaszczyk@op [dot] pl (kstelmaszczyk[at]op[dot]pl) , sms tel. 530019331 na hasło: Tydzień Kobiet

Wydarzenia dodatkowe:

11.03.25 (wtorek), godz. 10:00, Instytut Śląski sala 201 (II piętro)

"W gościnie u Dobrego Maharadży - rodzinna opowieść o sile kobiet czasów II wojny światowej"

spotkanie z Moniką Szimy-Efinowicz, podczas którego opowie o losach swojej babci Eugenii Krzysztofik z domu Kobyra, która wraz z rodziną w czasach II wojny światowej przeszła tułaczkę przez Syberię i znalazła schronienie w Indiach u Dobrego Maharadży. Spotkaniu towarzyszyć będzie wystawa "Polskie Dzieci Dobrego Maharadży" z Muzeum Ślązańskiego im. Stanisława Dunajewskiego w Sobótce. - wstęp wolny

12.03.25 (środa), godz. 13.00; Centralne Muzeum Jeńców Wojennych

wystawa będzie dostępna do 30.04.25 (od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00-17.00).

Wystawa czasowa pt. „Tam, gdzie stoimy, świeci słońce”. Szkoła Młodszych Ochotniczek (1942–1948), prezentująca niezwykle losy dziewcząt i młodych kobiet, które podczas II wojny światowej i zaraz po niej zrzeszała. Szkoła Młodszych Ochotniczek, została stworzona u boku armii gen. Andersa i działała na Bliskim Wschodzie.

Dane kontaktowe

Urząd Miasta Opola

ul. Rynek 1A

45-015 Opole

77 45 11 800

urząd [at] um.opole.pl

www.opole.pl

Lokalizacja

Tagi

tydzień kobiet