

I Forum Kobiet w Opolu

Komunikaty

Miasto

15.06.2026 g. 13:57

Prezydent Miasta Opola Arkadiusz Wiśniewski oraz Rada Kobiet w Opolu zapraszają na

1. Forum Kobiet w Opolu

*Bezpieczna w sieci,
uważna na co dzień*

30 czerwca 2026, 11:00–16:00
Urban Lab Opole
Centrum Przesiadkowe Opole Główne
ul. 1 Maja 4 (3 p.)

Dyskutujemy - wykłady i panele

Jak bronić się przed dezinformacją?
Strategie dla liderzek społecznych
· Sukces ma kobiecą twarz –
rozmowa z kobietami sportu

Działamy w praktyce - warsztaty*

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo
w sieci? · Jak wzmacniać dobrostan
emocjonalny na co dzień?

Budujemy relacje

Spacer relaksacyjny – oddech dla siebie
· Piknik z Radą Kobiet

xxx

Wstęp wolny!

*na warsztaty obowiązują zapisy przez maila
radakobiet@um.opole.pl

Szczegóły w programie na www.opole.pl
i FB @RadaKobietwOpolu



Prezydent Miasta Opola Arkadiusz Wiśniewski oraz Rada Kobiet w Opolu zapraszają na I Miejskie Forum Kobiet w Opolu „Bezpieczna w sieci, uważna na co dzień” w dniu 30 czerwca 2026 roku (wtorek) o godzinie 11.00 w przestrzeni miejskiej Urban Lab (Centrum Przesiadkowe "Opole Główne", ul. 1 Maja 4, piętro 3).

I Miejskie Forum Kobiet w Opolu to wydarzenie poświęcone bezpieczeństwu, rozwojowi osobistemu, aktywności społecznej oraz dobrostanowi psychicznemu kobiet. Organizowane przez Miasto Opole – Centrum Dialogu Obywatelskiego we współpracy z Radą Kobiet w Opolu będzie przestrzenią do zdobywania wiedzy, wymiany doświadczeń oraz budowania relacji. W programie znalazły się inspirujące wykłady, spotkania z ekspertkami, warsztaty oraz rozmowy poświęcone wyzwaniom współczesnych kobiet.

Prezydent Miasta Opola Arkadiusz Wiśniewski oraz Rada Kobiet w Opolu zapraszają na

1. Forum Kobiet w Opolu

*Bezpieczna w sieci,
uważna na co dzień*

30 czerwca 2026, 11:00–16:00
Urban Lab Opole
Centrum Przesiadkowe Opole Główne
ul. 1 Maja 4 (3 p.)

Dyskutujemy - wykłady i panele

Jak bronić się przed dezinformacją?
Strategie dla liderek społecznych
· Sukces ma kobiecą twarz –
rozmowa z kobietami sportu

Działamy w praktyce - warsztaty*

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo
w sieci? · Jak wzmacniać dobrostan
emocjonalny na co dzień?

Budujemy relacje

Spacer relaksacyjny – oddech dla siebie
· Piknik z Radą Kobiet

xxx

Wstęp wolny!

*na warsztaty obowiązują zapisy przez maila
radakobiet@um.opole.pl

Szczegóły w programie na www.opole.pl
i FB @RadaKobietwOpolu



10:30

Rejestracja uczestniczek i uczestników

11:00-11:15

Otwarcie Forum i powitanie gości

Oficjalne rozpoczęcie I Miejskiego Forum Kobiet w Opolu, przedstawienie idei wydarzenia oraz partnerów wspierających inicjatywę.

11:15-12:00

Wykład wprowadzający

„Dezinformacja – jak się przed nią bronić? Prewencja dezinformacji dla liderek społecznych”

Wykład poprowadzi dr Irina Tkeshelashvili – ekspertka specjalizująca się w komunikacji strategicznej, integracji europejskiej oraz przeciwdziałaniu dezinformacji, członkini FemGlobal oraz Team Europe Direct przy Komisji Europejskiej w Polsce.

Podczas spotkania uczestniczki i uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznawać mechanizmy manipulacji informacyjnej, jakie zagrożenia niesie dezinformacja dla społeczeństw oraz jak skutecznie budować odporność na fałszywe przekazy. Prelegentka przedstawi przykłady działań dezinformacyjnych na przykładzie Gruzji, Ukrainy i Mołdawii, omówi instrumenty przeciwdziałania stosowane przez Unię Europejską oraz zaprezentuje polskie rozwiązania służące walce z manipulacją informacyjną.

12:00-13:00

„Sukces ma kobiecą twarz” – panel dyskusyjny z udziałem kobiet sportu współorganizowany przez Opolski Związek Piłki Nożnej

Jednym z najważniejszych punktów programu będzie wyjątkowy panel poświęcony kobietom, które dzięki talentowi, determinacji i ciężkiej pracy osiągnęły sukces na najwyższym poziomie sportowym. Rozmowa skoncentruje się wokół tematów związanych z przełamywaniem stereotypów, radzeniem sobie z presją, budowaniem kariery, godzeniem życia zawodowego i prywatnego oraz poszukiwaniem własnej definicji sukcesu.

W panelu udział wezmą:

- **Katarzyna Połec** – wielokrotna mistrzyni Polski w siatkówce, reprezentantka Polski i zawodniczka UNI Opole,
- **Natasza Górnicka** – była reprezentantka Polski w piłce nożnej, mistrzyni Polski i zdobywczyni Pucharów Polski,
- **Marta Knoch** (z domu Wójcik) – była reprezentantka Polski i Węgier w short tracku, medalistka mistrzostw Europy.

Panel będzie okazją do poznania kulis profesjonalnego sportu z perspektywy kobiet, które przez lata rywalizowały na najwyższym poziomie i dziś inspirują kolejne pokolenia zawodniczek.

Dyskusję poprowadzi Magda Szybińska, dziennikarka Radia Opole.

13:00-13:30

Przerwa obiadowa

Czas na odpoczynek, rozmowy i wymianę doświadczeń.

13:30-15:00

Warsztaty tematyczne (do wyboru)

1. Bezpieczeństwo w sieci - prawne aspekty użytkowników mediów społecznościowych

Warsztat poprowadzi Martyna Janikowska – radca prawny, członkini Okręgowej Izby Radców Prawnych w Opolu oraz Rady Kobiet w Opolu.

Podczas spotkania uczestniczki poznają najważniejsze zagadnienia związane z ochroną prywatności, odpowiedzialnością za publikowane treści, cyberprzemocą, naruszeniami dóbr osobistych oraz możliwościami dochodzenia swoich praw w internecie. Warsztat będzie praktycznym przewodnikiem po świecie cyfrowego bezpieczeństwa i świadomego korzystania z mediów społecznościowych.

2. Opolanka dziś i jutro - bezpieczna, świadoma, spokojna

Warsztat z dobrostanu emocjonalnego

Warsztat przygotowany przez Stowarzyszenie Haja poprowadzą Hanna Franczak – coach, certyfikowana trenerka Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i mediatorka sądowa oraz Monika Zaremba – edukatorka, trenerka komunikacji empatycznej i mediatorka.

Podczas spotkania uczestniczki porozmawiają o odzyskiwaniu sprawczości, budowaniu pewności siebie, stawianiu granic oraz radzeniu sobie z perfekcjonizmem i syndromem oszustki. Warsztat będzie okazją do refleksji nad własnym potencjałem oraz wzmacniania dobrostanu psychicznego i odporności emocjonalnej.

15:15-15:30

Podsumowanie warsztatów - inspiracje i rekomendacje

Prezentacja najważniejszych wniosków, refleksji oraz rekomendacji wypracowanych podczas warsztatów.

15:30-16:00

Podziękowanie i podsumowanie Forum

Podsumowanie całego wydarzenia, wspólna refleksja nad tematami poruszanymi podczas Forum oraz podziękowanie uczestniczkom, prelegentkom i partnerom za współtworzenie pierwszej edycji wydarzenia.

Wyspa Bolko

17:00-19:00

Warsztaty uważności w naturze (obowiązują zapisy: [radakobiet@um \[dot\] opole \[dot\] pl](mailto:radakobiet@um.opole.pl))

Warsztaty poprowadzi Katarzyna Wysada – psycholożka oraz certyfikowana przewodniczka kąpieli leśnych. Spotkanie będzie okazją do zatrzymania się na chwilę, zwolnienia tempa i skierowania uwagi na to, co dzieje się tu i teraz.

W otoczeniu natury uczestniczki poznają proste techniki mindfulness, ćwiczenia oddechowe oraz metody wspierające redukcję stresu, poprawę samopoczucia i budowanie wewnętrznej równowagi. Warsztat pozwoli doświadczyć kontaktu z przyrodą wszystkimi zmysłami i odnaleźć przestrzeń do wyciszenia.

od 19:00

Piknik integracyjny z Radą Kobiet w Opolu

„Babie Lato na Bolko”

Zwieńczeniem Forum będzie wspólny piknik integracyjny na polanie obok LABY na Wyspie Bolko. W swobodnej atmosferze uczestniczki i uczestnicy będą mogli spędzić letni wieczór na świeżym powietrzu, przy rozmowach, lekkiej muzyce i poczęstunku.

Przynieś koc, dobry humor i grono przyjaciół. Organizatorzy zapewniają poczęstunek, ale jak na prawdziwy piknik przystało – można zabrać ze sobą coś, czym będzie można podzielić się z innymi.

To doskonała okazja do integracji, nawiązywania nowych znajomości oraz wspólnego celebrowania idei Forum Kobiet w nieformalnej i przyjaznej atmosferze.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

Partnerami wydarzenia są Rada Kobiet w Opolu, Urban Lab Opole, Europe Direct Opole, Stowarzyszenie Haja oraz Opolski Związek Piłki Nożnej.

Załączniki

[Plakat](#)

Dane kontaktowe

[Centrum Dialogu Obywatelskiego](#)

Tagi

Forum Kobiet