



## Dobiega końca Festiwal Kobiet. Heroina. Bohaterka

2024-03-22

**Ośrodek Kultury Norwida zaprasza na dziesiątą, jubileuszową, edycję Festiwalu Kobiet. Heroina. Bohaterka, który odbywa się w ARTzonie na os. Górali 4.**

W tym roku poruszone są istotne kwestie związane z profilaktyką nowotworową wśród kobiet, organizatorzy stawiają na wzmacnianie świadomości konieczności regularnego wykonywania badań profilaktycznych. Pod hasłem #nieczekaj pracowniczki zrealizowały – wspólnie z grupą Babki z Nowej Huty – spot promujący świadomość onkologiczną. W spocie zwrócono uwagę na to, jak ważne jest to, by pamiętać nie tylko o sobie, ale i o kobietach, które są obok nas: córkach, mamach, babciach, przyjaciółkach, o wzajemnej trosce.

Wyjątkowe goście festiwalu będą dzielić się swoimi doświadczeniami i poruszą wiele problemów życia codziennego. Przed uczestniczkami spotkania z psycholożkami i seksuolożkami, które pomogą lepiej zrozumieć siebie oraz swoją seksualność. Porozmawiają o ciele, jego potrzebach, skrywanych emocjach, reakcjach i wysyłanych sygnałach. Będą mówić o akceptacji i wspólnych doświadczeniach. Spróbują popracować z ciałem podczas zajęć metodą Feldenkraisa, w łagodny sposób ucząc odczuwania siebie w ruchu. W ramach Festiwalu Kobiet zaplanowano warsztaty WenDo dla kobiet, czyli metody – opracowana przez kobiety z myślą o kobietach – przeciwdziałania przemocy i dyskryminacji, która łączy samoobronę fizyczną i psychiczną. Nie zabraknie też przyjemności tworzenia i odkrywania piękna podczas warsztatów kreatywnych, rękodzielniczych oraz wernisaży wystaw.

Wydarzenia trwa **od 1 do 22 marca** w ARTzonie Ośrodka Kultury Norwida. Obowiązują zapisy. Program obejmuje: wernisaże wystaw (Natalia Nowacka, Kinga Łopot-Dzierwa, wstęp wolny), warsztaty WenDo (Ewa Stoecker), warsztat poświęcony kobiecej seksualności (Paulina Łasak-Ponikło) i warsztat budowania przyjaznej relacji ze swoim ciałem (Monika Koruba), zajęcia metodą Feldenkraisa dla dorosłych (Karolina Wołoszyn-Moroz), warsztaty papiernicze (Agnieszka Pięta-Jadczak), malowania woskiem (Julia Lachiewicz), warsztaty akceptacji (Monika Stachańczyk, Katarzyna Biernat), rozmowę o profilaktyce raka (Aga Szuścik, wstęp wolny).

Szczegółowe informacje: [www.okn.edu.pl](http://www.okn.edu.pl).

Wydarzenie realizowane jest w ramach „Miesiąca Krakowianek”.