

OPISY ZAJĘĆ – lista ułożona alfabetycznie, wg nazwiska osoby prowadzącej

TYTUŁ	OPIS	O prowadzącej	Liczba godzin	Liczba uczestniczek
Warsztaty komiksowe - Agi	Warsztaty dla wszystkich ciekawych komiksu - nie trzeba umieć rysować!!! :) Podczas zajęć: 1. Obejrzymy kilka zinów i komiksów narysowanych przez dziewczyny w Polsce i wydanych „na ksero” :) - zobaczycie, że rysowanie nie musi być trudne, że można poruszać zabawne albo ważne dla nas tematy i nie trzeba wcale wydawać w poważnym wydawnictwie 2. Zrobimy sobie rysunkową rozgrzewkę... 3. ...i pierwsze kroki w budowaniu fabuły Szykujcie się na uwolnienie wyobraźni i zaskoczenie własnym twórczym potencjałem! Na koniec możemy zebrać nasze prace i zrobić małą wystawę. O feministycznych komiksach i zinach: Komiks, nawet najprościej narysowany, może być świetnym sposobem opowiadania o swoich przeżyciach, dzielenia się umiejętnościami, rozmowy z innymi dziewczynami. Komiksy i ziny (samodzielnie wydawane gazetki) młodych polskich rysowniczek spełniają wszystkie te funkcje, warto je zobaczyć i podać dalej. Podejmują tematy zabawne (wymyślone feministyczne bohaterki np. Siostra Jolanta), a także całkiem poważne (np. gwałt). Ich czytanie inspiruje do dyskusji i otwiera na własną twórczość!	Jestem feministyczną rysowniczką. Dwa lata temu narysowałam serię humorystycznych komiksów o mnie i mojej dziewczynie. Złożyłam je w jeden komiks („Agi i Jul”) i wydałam w wydawnictwie „na ksero” :). Nadal rysuję, jestem w grupie / na blogu „Dziewczyny rysują”.	1,5 godz.	5 - 15
Warsztaty z debaty - Małgorzata Borowska	Warsztaty debatackie służą nabieraniu większej pewności siebie w dyskusjach (szczególnie z przeciwnikami równości i „ciemnymi siłami patriarchy”). Umiejętności są konfrontacyjne, ale pozwalają też bronić się przed retoryczną i komunikacyjną manipulacją. Warsztat polega na zdobywaniu i ćwiczeniu umiejętności: ▪ budowania poprawnej argumentacji na rzecz równości płci, ▪ rozpoznawaniu błędów logicznych i chwytów erystycznych, ▪ umiejętności odpowiedzi na erystyczne argumenty, ▪ umiejętności asertywnej obrony przed manipulacją w komunikacji (dyskusji). Warsztat wykorzystuje elementy, sposób debatowania i umiejętności wykorzystywane w debacie oxfordzkiej (gdzie dwa zespoły debatanckie spierają się wokół jednego tematu - prezentując stanowiska za lub przeciw tezie). Oprócz warsztatu możemy urządzić sobie uroczystą debatę z udziałem Uczestniczek!	Jestem trenerką umiejętności społecznych, szkole m.in. z wystąpień publicznych i kontaktów z mediami. Przez pięć ostatnich lat prowadziłam zajęcia debatanckie w Szkole Liderów Społeczeństwa Obywatelskiego, wzmacniające osoby, które działają społecznie i publicznie. Wiedzę na ten temat przygotowywania się do debaty i skutecznej argumentacji przywożłam ze stażu w brytyjskiej Izbie Lordów, z Gabinetu Cieni Jej Królewskiej Mości (Konserwatystki!). Ponieważ, jak widać, wiedzę zyskiwałam albo u konserwatystów albo liberałów - to mam potrzebę opowiedzenia, jakim językiem i argumentami posługują się przeciwnicy równości i pokazać, że łatwo je obalić! Pochodzę z Bydgoszczy, jestem Warszawianką-	3 x 3,5 godz.	6 - 16

9. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA - „FALA” ULICY SIOSTRZANEJ
16-29 LIPCA 2011, Miejsce Inicjatyw Pozytywnych „Kacze Bagno”

		Ochocianka, gdzie mam najbliższych nie-do-zastąpienia przyjaciół, dostęp do oferty kulturalnej, z której nie korzystam, rower i sieć rozpoznanych knajp. W ciągu ostatniego roku przejechałam (w celach zawodowych) ponad 40 tys. km liniami TLK, co kwalifikuje mnie do tytułu Złotej Klientki lub honorowego członkostwa w związkach zawodowych pracowników PKP.		
Warsztat antydyskryminacyjny - Dorota Bregin	Warsztat poświęcony zagadnieniom związanym z różnorodnością społeczną i kulturową. Poszukamy odpowiedzi na pytania po co nam są różnice, jak je odbieramy, czy ich chcemy, czy są dla nas wartością? Przyjrzymy się funkcjonującym stereotypom, uprzedzeniom i dyskryminacji ze względu na rasę i pochodzenie etniczne, wyznanie, wiek, płeć, niepełnosprawność, orientację psychoseksualną, status materialny.	Trenerka z zakresu różnorodności i równości szans kobiet i mężczyzn, działaczka organizacji pozarządowych. Związana ze Stowarzyszeniem Lambda Warszawa. Absolwentka VIII edycji Szkoły Trenerów Organizacji Pozarządowych, członkini Stowarzyszenia Trenerów Organizacji Pozarządowych i Towarzystwa Edukacji Antydyskryminacyjnej. Feministka. W GN „Ulica Siostrzana” od roku.	3 x 3,5 godz.	8-16
Joga - Agata Brzozowicz	W porannym świetle jogi ćwiczymy na trawie we własnym rytmie ciała, melodii umysłu i harmonii duszy.	Od 5 lat ćwiczę jogę, nie posiadam uprawnień nauczycielskich.	5 x 45 min	b.o.
Joga - Katarzyna Czerwonogóra	Podstawowa praktyka jogi metodą Iyengara. Zajęcia w grupie dla osób, które chciałyby rano spokojnie się porozciągać i rozbudzić kontakt ciała z umysłem.		5 x 45 min.	
„Kobiety są jak Żydzi”, „Kobiety są jako robotnicy”, „Kobiety są jak Czarni” – jakie są kobiety należące do mniejszości? - Katarzyna Czerwonogóra	Kobiety często były porównywane w historii do etnicznych lub klasowych grup, które dążyły do emancypacji. Uznawano, że są podobnie wykluczane i pozbawiane dóbr materialnych i kulturowych. W przywoływanych w tytule cytatach niewidoczne są jednak grupy kobiet należące do mniejszości - Żydówki, Czarne Kobiety, robotnice. A przecież oprócz płci, zawsze cechuje nas pochodzenie etniczne, sytuacja materialna, wyznanie i inne atrybuty, którego pewnego stopnia determinują nasze życiowe wybory. Opierając się na przykładzie emancypacji kobiet żydowskich w Polsce, zapraszam do refleksji nad wielowymiarową sytuacją kobiet. W ramach zajęć będziemy oglądać fragmenty filmów, czytać teksty i dyskutować, także o współczesnej sytuacji w kraju. Zajęcia będą miały elementy warsztatu i akademickiego seminarium. Zapraszam osoby z różnym poziomem wiedzy, tak żebyśmy mogły nawzajem od siebie się uczyć. Wymagana bierna znajomość języka angielskiego.	Z wykształcenia jestem socjolożką, kończyłam specjalizację genderową na UJ. Pracuję jako doktorantka w projekcie berlińskiego Centrum Badań Społecznych. Zajmuję się ruchami kobiet żydowskich, w tej chwili głównie syjonistkami. Skończyłam Akademię Treningu Antydyskryminacyjnego w Willi Decjusza w Krakowie, współpracowałam z Fundacją Przestrzeń Kobiet przy projekcie „Polki, Żydówki - krakowskie emancypantki. Historia i współczesność dla równości i różnorodności.”, ostatnio koordynowałam i prowadziłam warsztaty	3 x 3,5 godz.	Max. 15

Organizatorki: grupa nieformalna Ulica Siostrzana (wspierana instytucjonalnie przez Fundację AUTONOMIA z Krakowa) wraz z uczestniczkami wcześniejszych FAL

Sponsorki/rzy, wsparcie rzeczowe i lokalowe (2011): Polsoja S.A., PRO-ECO www.ekologiczny.pl - ekologiczne środki czystości, Provita Hurtownia Wegetariańska, Wytwórnia Makaronu "Bio" Aleksandra i Mieczysław Babalscy, Fundacja Autonomia, Fundacja Przestrzeń Kobiet, Towarzystwo Interwencji Kryzysowej

Ma/patronat medialny: NGO.pl, pismo feministyczne „Zadra”

9. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA - „FALa” ULICY SIOSTRZANEJ
16-29 LIPCA 2011, Miejsce Inicjatyw Pozytywnych „Kacze Bagno”

		w ramach programu „Nauczycielki, wychowawczynie, działaczki...Dawne i współczesne mieszkanki Muranowa i okolic.” W Centrum Kultury Jidysz w Warszawie. Należę do Żelbetonu - queerowo - feministycznego bloku antyfaszystowskiego i Żydowskiej Ogólnopolskiej Organizacji i Młodzieżowej. Jeżdżę na rowerze. Na FAL jestem drugi raz.		
Tanie na weganie czyli wegańska kuchnia resztkowa - Natalia Judzińska	Weganizm w ostatnim czasie staje się coraz bardziej popularny. W ramach warsztatu zaprezentuję kilka sposobów na to, jak ominąć produkty odzwierzęce w kuchni. Wspólnie nauczymy się dobierać składniki tak, by dieta była w pełni wartościowa. Warsztat jest skierowany do osób, którym wydaje się, że weganie nie mają co jeść i taka dieta musi być niesamowicie nudna. Wspólnie obalimy ten mit! Razem przekonamy się jak wegańskie gotowanie może być pyszne, łatwe i przyjemne. Większość proponowanych przepisów bazuje na tanich, łatwo dostępnych w sklepach produktach i wykorzystuje znalezione w lodówce resztki. Zajęcia będą miały charakter dyskusyjny (dzień pierwszy) i praktyczny (dzień drugi). Po warsztacie osoby chętne będą mogły wraz ze mną przygotować posiłek dla całego obozu w dniu wolnym osób pracujących w kuchni.	Od kilku lat jestem weganką i obszar etycznego gotowania jest mi niesamowicie bliski. Studentka, członkini kolektywu UFA, zaangażowana w warszawską, kobiecą, niezależną scenę muzyczną,	2 x 1,5 godz.	5 - 20
Warsztaty cipkowe - Monika Kłosowska			1 x 1,5 godz.	
Fotopodstawówka - Monika Kłosowska	W ramach zajęć proponuję bardzo krótki i podstawowy kurs fotografii, przygotowany dla osób bez/z niewielkim doświadczeniem. W pierwszym dniu chciałabym skupić się na kadrowaniu i dobieraniu tematów do zdjęć, w drugim omówić podstawowe funkcje obróbki zdjęć w Photoshopie, dzień trzeci planuję poświęcić na zaprezentowanie i omówienie prac uczestniczek. Zajęcia będą miały charakter pokazowo-warsztatowy. Wymogiem jest posiadanie aparatu w dowolnej postaci (cyfra, analog - wówczas należy przygotować się na konieczność wywołania filmu, w komórce - klasa sprzętu nie gra żadnej roli!). Liczę na to, że zajęcia wzbudzą kreatywność w osobach dotychczas niezainteresowanych fotografią, z kolei osobom często robiącym zdjęcia pozwolą udoskonalić umiejętności.	Socjolożka, ukończone Gender Studies i Queer Studies, doktorantka ISNS UW. Działaczka formalnych i nieformalnych grup, głównie feministycznych, ale nie tylko. Z wykształcenia także fotografka (zdjęcia można obejrzeć na www.monografika.pl)	3 x 3,5 godz.	b.o.
„Łowisko” - Agnieszka Kozakoszczak	„Łowisko” („The New Commons Game”) to gra symulacyjna autorstwa Richarda B. Powersa, oparta na dylemacie wspólnego pastwiska czyli sytuacji, w której dobrobyt całej społeczności zależy od sposobu eksploatacji ograniczonych zasobów. Gra pozwala spojrzeć z nietypowej perspektywy na takie zjawiska jak współpraca, rywalizacja, zysk i umowa społeczna. Poprzez doświadczenie pozwala zrozumieć mechanizmy funkcjonowania zespołów i grup. Dzięki uprzejmości Pracowni Gier Szkoleniowych uczestniczki FALi będą mogły wcielić się w	Jestem trenerką umiejętności miękkich i trenerką antydyskryminacyjną. Współpracowałam z Pracownią Gier Szkoleniowych przy rozgrywkach „Łowiska” oraz innych gier symulacyjnych dla biznesu oraz w rozgrywkach prowadzonych w ramach działalności społecznej PGS. Jako koordynatorka ds. programowych w Fundacji	3 h	10-22

**9. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA - „FALa” ULICY SIOSTRZANEJ
16-29 LIPCA 2011, Miejsce Inicjatyw Pozytywnych „Kacze Bagno”**

	załogę kutrów rybackich i wypłynąć na połów... Zarzucisz się powściągliwie czy zostaniesz kłusowniczką? A może wybierzesz zasiek lub wstąpisz do straży wodnej? Gra może być punktem wyjścia do refleksji o ustalaniu, przestrzeganiu i egzekwowaniu zasad obowiązujących w danej społeczności. Oprócz próby udzielania odpowiedzi na klasyczne pytania stawiane w „Łowisku” w kontekście dylematu wspólnego pastwiska, chciałabym zaprosić do eksperymentu - spojrzenia na mechanizmy zobrazowane w grze z perspektywy genderowej. Efektem tej próby mogą być zupełnie nowe pytania - uwzględniające płeć, a może także inne kategorie nieobecne „wprost” w strukturze gry.	Robinson Crusoe konsultowałam założenia ekonomicznej gry symulacyjnej „Robinson na plusie” stworzonej przez PGS dla podopiecznych Fundacji - młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym a następnie prowadziłam rozgrywki gry w różnych miastach w Polsce dla młodzieży oraz pracowników i pracowników instytucji pomocowych (Ośrodków Pomocy Społecznej, Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie). Gry symulacyjne to jedna z najbardziej innowacyjnych i efektywnych metod uczenia się.		
Tańce tradycyjne - Agnieszka Kozakoszczak i Agata Chełstowska	Zajęcia będą polegały na nauce kilku tańców tradycyjnych, będą miały formę zajęć tanecznych, czyli nauki kroków a potem wspólnego tańczenia. Nauka będzie odbywać się w podziale na grupy. Celem zajęć będzie opanowanie tańców w takim stopniu, by móc zatańczyć wspólnie w dużej grupie podczas wieczornej zabawy. Tańce tradycyjne, które chcemy zaproponować nie wymagają od uczestniczek szczególnych umiejętności ani doświadczenia. Nie trzeba także mieć swojej „pary”, ponieważ pary zmieniają się w trakcie tańca. Oprócz aspektu „fizycznego” (wysiłek i przyjemne zmęczenie ☺) wspólny taniec ma walor integracyjny, poprawia humor i wyzwala energię. Zapraszamy wszystkie uczestniczki do spróbowania takiej formy ruchu i wspólnej zabawy!	Agnieszka: Tańce tradycyjne tańczę od ponad 10 lat, od kilku lat sama prowadzę zajęcia, głównie dla młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym, dla której taka forma ruchu ma walor integracyjny. Tańczę, bo sprawia mi to przyjemność - jestem entuzjastką i praktyczką. Uczyłam się od „praktyków kultury” - tancerek/rzy i muzyków, dla których taniec nie jest sztuką samą sobie, tylko formą współbycia z innymi. W tym sensie nie jestem profesjonalistką, ponieważ nie ukończyłam żadnej szkoły ani kursu. Znaczenie ma dla mnie radość z ruchu i jej wspólne doświadczanie, a nie precyzja w stawianiu kroków i doskonałość formy. Tak też postrzegam różnicę między istotą tańca tradycyjnego a innymi, bardziej „technicznymi” formami tańca. Takie podejście będzie mi towarzyszyć podczas zajęć na FALi.	3 grupy x 1 godzina + taniec grupowy wszystkich grup	16 - 24
Warsztat genderowy - Agnieszka Kozakoszczak	Podczas warsztatu będziemy zajmować się wpływem kultury i norm społecznych na kształtowanie się tożsamości kobiet i mężczyzn oraz chłopców i dziewcząt, czyli tym, co określa się angielskim pojęciem "gender". Uczestniczki poznają najważniejsze pojęcia i definicje: gender, stereotyp, uprzedzenie, dyskryminacja (pośrednia i bezpośrednia). Przyjrzymy się bliżej temu, jak kobiecość i męskość są przedstawiane w kulturze popularnej i w jaki sposób przekłada się to na sytuację realnych kobiet i mężczyzn oraz mechanizmom rynku pracy, które utrwalają nierówności pomiędzy płciami.	Jestem trenerką umiejętności miękkich i trenerką antydyskryminacyjną. Współpracowałam z Pracownią Gier Szkoleniowych przy rozgrywkach „Łowiska” oraz innych gier symulacyjnych dla biznesu oraz w rozgrywkach prowadzonych w ramach działalności społecznej PGS. Jako koordynatorka ds. programowych w Fundacji Robinson Crusoe konsultowałam założenia ekonomicznej gry symulacyjnej „Robinson na	3 x 3,5 godz	10 - 12

**9. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA - „FALA” ULICY SIOSTRZANEJ
16-29 LIPCA 2011, Miejsce Inicjatyw Pozytywnych „Kacze Bagno”**

		plusie” stworzonej przez PGS dla podopiecznych Fundacji - młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym a następnie prowadziłam rozgrywkę gry w różnych miastach w Polsce dla młodzieży oraz pracownic i pracowników instytucji pomocowych (Ośrodków Pomocy Społecznej, Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie). Gry symulacyjne to jedna z najbardziej innowacyjnych i efektywnych metod uczenia się.		
Warsztaty koszulkowe - Zofka Łapniewska	Uczestniczki będą miały okazję nauczyć się: jak przygotować szablon (można będzie skorzystać z gotowych wzorów), wyciąć go i nanieść na koszulkę. Bawełnianą koszulkę (jasną) zapewnia uczestniczka.	Z wykształcenia jestem ekonomistką, pracuję jako nauczycielka akademicka (za Janion). Działam również aktywnie w grupach nieformalnych od lat przygotowując Manify (Gdańsk/Kraków) i akcje na rzecz równości i szeroko pojętej wolności. Szablony wykorzystuję w praktyce (nie tylko na koszulkach, lecz także w przestrzeni miejskiej). Posiadałam przez 3 lata trabanta, co mobilizowało mnie do radzenia sobie w trudnych warunkach z różnymi naprawami i wymyślaniu „prowizorek”☺ Zapraszam na warsztaty i mini wykład!	2 x 1,5 godz.	20
Warsztat samochodowy - Zofka Łapniewska	Podstawy teoretyczne plus rozważania praktyczne. Co robić w kryzysowych sytuacjach i czy zawsze musimy jechać do warsztatu? W programie wymiana koła na zapasowe.	Z wykształcenia jestem ekonomistką, pracuję jako nauczycielka akademicka (za Janion). Działam również aktywnie w grupach nieformalnych od lat przygotowując Manify (Gdańsk/Kraków) i akcje na rzecz równości i szeroko pojętej wolności. Szablony wykorzystuję w praktyce (nie tylko na koszulkach, lecz także w przestrzeni miejskiej). Posiadałam przez 3 lata trabanta, co mobilizowało mnie do radzenia sobie w trudnych warunkach z różnymi naprawami i wymyślaniu „prowizorek”☺ Zapraszam na warsztaty i mini wykład!	1,5 godz.	20
Podśpiewanki - Alicja Małek	Niektórzy po prostu lubią śpiewać. Nie, żeby od razu jakoś bardzo umieli. Ale lubią, po prostu. I po to właśnie są te zajęcia. Bo kiedy śpiewa się w grupie - wtedy jest to jeszcze przyjemniejsze. Zaproponuję kilka prostych acz przyjemnych kanonów oraz kilka piosenek jedno- i dwugłosowych. Śpiewać będziemy bez towarzyszenia instrumentów.	Pracuję w szkole waldorfskiej, gdzie śpiewamy bardzo dużo z Dziećmi oraz na każdej radzie pedagogicznej (a rady mamy co tydzień).	3 x 1,5 godz.	6 - 20
Gender a wychowanie	Na zajęciach poznamy m. in. teorie dotyczące wpływu społeczeństwa i kultury na rozwój		3 x 3,5	b. o.

**9. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA - „FALa” ULICY SIOSTRZANEJ
16-29 LIPCA 2011, Miejsce Inicjatyw Pozytywnych „Kacze Bagno”**

dzieci - Kasia Michalczak	tożsamości płciowej u dzieci, wyniki badań m.in. nad postrzeganiem płci przez przedszkolaki, historie innych rodziców i dzieci. Zastanowimy się: czego na temat gender uczymy swoje dziecko (jeśli je mamy), a czego od niego oczekujemy? Czy to zbieżne, czy wręcz przeciwnie? I najważniejsze: jak wychowywać zgodnie z ideałami feministycznymi, żeby zarazem dziecko czuło się dobrze w naszym społeczeństwie?		godz.	
Jak polubić miesiączkę - Natalia Miłńska	Warsztat dla kobiet, które chcą w pełni doświadczać siebie. Współczesne kobiety odzyskują ważne doświadczenia, zabrane im przez patriarchat, na przykład doświadczenie ciąży i porodu. Tak samo straciłyśmy i możemy odzyskać doświadczenie miesiączki. Kojarzy się ono często z nieczystością, wstydem, bólem, albo po prostu przeszkodą, nic nie znaczącą fizjologią. Nadszedł czas, by to doświadczenie odzyskać! By samej móc określać, czym dla mnie jest! By zadać sobie pytanie o sens cyklu, który nieprzerwanie odbywa się w moim ciele. Czy miesiączka ma sens? Jakie są źródła miesięczkowego bólu? Jak sprawić, aby była świętem, a nie przekleństwem? Jak celebrowały ją kobiety z rdzennych kultur? Jeśli chcesz to odkryć - zapraszam Cię na warsztat.	Z wykształcenia antropolożka kultury, twórczyni strony www.miesiaczka.com , właścicielka prawdopodobnie największego w Polsce zbioru książek na temat miesiączki - od antropologicznych, przez poradniki po opracowania dotyczące zdrowia. W swojej pracy łączy wiedzę naukową, doświadczenie wyniesione z kręgów kobiet i z podróży, w których poszukiwała nowych wzorców kobiecości. Od lat współtworzy Stowarzyszenie Kobiół Dakini (www.dakini.org.pl) i prowadzi warsztaty dla kobiet.	1 x 3,5 godz.	10 - 15
Ultimate frisbee - nauka gry i trening - Zosia Nawrocka	Ultimate frisbee jest sportem drużynowym opartym na zasadach futbolu amerykańskiego i koszykówki. Na podłużnym boisku zakończonym tzw. „zonami” odbywa się mecz między dwiema drużynami, podczas którego gracze drużyny atakującej rzucają między sobą frisbee, nie biegając z dyskiem, dążąc do zdobycia punktu - złapania dysku w zonie, a gracze drużyny broniącej próbują przechwycić dysk. Choć jest to gra punktowa, w której rywalizują ze sobą dwie drużyny, ważne jest w niej także zaufanie i dobra atmosfera. W ultimate, nawet na poziomie ligi międzynarodowej, nie ma sędziów - o przewinieniu decyduje wyłącznie ta osoba, na niekorzyść której zostało popełnione. Równie ważne jak punkty też jest tak zwane SORT - Spirit Of the Game - po każdym meczu obie drużyny formują okrąg, mówiąc sobie nawzajem co podobało im się w grze przeciwnika, po czym drużynie przeciwnej przydzielają punkty za zaangażowanie, granie fair, liczbę popełnionych przewinień. Czyli w skrócie - można się wyżyć w luźnej atmosferze. Zapraszam na naukę zasad i trening.	Socjolożka, feministka, rowerzystka, animatorka kultury, członkini kolektywu UFA. W ultimate frisbee grywam od 2 lat, od niedawna na trochę poważniej w warszawskiej drużynie RJP.	1,5 godz	8 - 16

**9. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA - „FALa” ULICY SIOSTRZANEJ
16-29 LIPCA 2011, Miejsce Inicjatyw Pozytywnych „Kacze Bagno”**

Projekt „Zębatka” na fali - warsztaty podstawowych napraw rowerowych - Zosia Nawrocka	Rower jest fajny. Wymiana dętki w serwisie = 20zł + kilka dni czekania. DIY to fajne podejście. Wszystkie potrzebne instrukcje da się znaleźć w Internecie. Wbrew stereotypom kobiety mogą lubić narzędzia i narzędzia lubią kobiety, ale w obecności naturalnie predestynowanych do babrania się w smarze mężczyzn nawet prosta wymiana dętki staje się stresująca. Z tych prostych spostrzeżeń wziął się pomysł warsztatów rowerowych dla kobiet pod nazwą Projekt Zębatka. Podczas FAL zapraszam na półtoragodzinny warsztat wymiany i łatania dętki. W programie: odkręcanie i przykręcanie koła, zdejmowanie i zakładanie opony, wyciąganie i zakładanie dętki, szukanie dziury, naklejanie łatki. W wolnym czasie dodatkowe atrakcje. Formuła: po krótkim omówieniu 6 uczestniczek wykonuje w parach ćwiczenia praktyczne na trzech rowerach. Nie ubieraj się na galowo.	Socjolożka, feministka, rowerzystka, animatorka kultury, członkini kolektywu UFA. W ultimate frisbee grywam od 2 lat, od niedawna na trochę poważniej w warszawskiej drużynie RJP.	1,5 godz.	2 - 6
Zakładamy zespół Lesbo Polo - Anna Pawlik	Celem zajęć jest występ zespołu Lesbo Polo na kończącej FAL imprezie. Nazwa jest zarówno nazwą zespołu, ale początkuje też nowy gatunek w muzyce - lesbo polo. Warsztaty mają charakter głównie integracyjny, ale też empowermentowy. Podczas zajęć, na podstawie tekstów piosenek zespołów disco polo, ułożymy własne w podobnej poetyce, ale o charakterze lesbijskim, bądź queerowym. Zajęcia będą polegały na napisaniu tekstów piosenek, skomponowaniu muzyki oraz występu, który będzie w dużej mierze kabaretowy. Chciałabym, żeby piosenki, które ułożymy wykorzystywały w pewien sposób elementy heteronormatywnych piosenek disco polo, ale by ukazywały dla tej heteronormy alternatywę. Efekt może być zaskakujący!	Wnuczka Połomskiego	3 x 3,5 godz.	10 - 15
Od-zyskiwan(i)e, czyli o historii kobiet - Natalia Sarata	Zajęcia będą odnosiły się do zagadnień związanych z historią kobiet - tych bliskich i ważnych, a także tych ważnych, a nieznanymi, których działalność na rzecz naszych praw została zapomniana. Zastanowimy się nad znajomością historii kobiet nam bliskich, nas samych i nad tym, jak ich historia jest naszą historią. Sprawdzimy, w jaki sposób możemy się uczyć z ich doświadczeń, czego możemy się o nich dowiedzieć, a czego o nich nie wiemy. Przyjrzymy się temu, jak emancypację rozumiały nasze prawdziwe i symboliczne Przodkinie, a jak rozumiemy ją my. Porozmawiamy o tym, czemu służy historia, kto ją pisze, kto ją opowiada, czym jest herstoria, czy i dlaczego jej potrzebujemy. Przygotujemy wspólną mapę historii kobiet. Materiałem do pracy na zajęciach będą własne materiały biograficzne przywiezione przez uczestniczki oraz biogramy kobiet zawarte w I i II tomie książki „Krakowski Szlak Kobiet. Przewodniczka po Krakowie emancypantek”. Podczas zajęć będziemy pracować w całej grupie i w małych grupach, będziemy rozmawiać, słuchać, opowiadać, snuć historię i historie / herstorie. WAŻNE: Osoby, które będą chciały wziąć udział w warsztacie, proszę o zabranie z sobą na FAL zdjęcia/zdjęć ważnych dla nich kobiet, a także innych przedmiotów, materiałów, które w jakiś	Jestem socjolożką, europeistką, absolwentką gender studies, pracowałam i pracuję w organizacjach feministycznych, w latach 2002-2007 w Fundacji Kobiecej eFKa, od 2007 roku w Fundacji Przestrzeń Kobiet, której jestem współzałożycielką, od 2009 roku także w Towarzystwie Edukacji Antydyskryminacyjnej. Jestem absolwentką Szkoły Trenerów STOP i Szkoły Treningu Grupowego, prowadzę m.in. grupy rozwojowe dla kobiet, autorskie warsztaty historii kobiet, a także warsztaty genderowe i antydyskryminacyjne. Współtworzyłam herstoryczne projekty Fundacji Przestrzeń Kobiet, np. <i>Polki, Żydówki - krakowskie emancypantki</i> i <i>Krakowski Szlak Kobiet</i> . Dużo czytam, najwięcej o historiach kobiet - ostatnio <i>Chmurdalię</i> Joanny Bator i <i>Wojna nie ma w sobie nic z kobiety</i> Swietłany Aleksijewicz.	3 x 3,5 godz.	8 - 12

Organizatorki: grupa nieformalna Ulica Siostrzana (wspierana instytucjonalnie przez Fundację AUTONOMIA z Krakowa) wraz z uczestniczkami wcześniejszych FAL
Sponsorki/rzy, wsparcie rzeczowe i lokalowe (2011): Polsoja S.A., PRO-ECO www.ekologiczny.pl - ekologiczne środki czystości, Provita Hurtownia Vegetariańska, Wytwórnia Makaronu "Bio" Aleksandra i Mieczysław Babalscy, Fundacja Autonomia, Fundacja Przestrzeń Kobiet, Towarzystwo Interwencji Kryzysowej
Ma/patronat medialny: NGO.pl, pismo feministyczne „Zadra”

9. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA - „FALa” ULICY SIOSTRZANEJ
16-29 LIPCA 2011, Miejsce Inicjatyw Pozytywnych „Kacze Bagno”

	sposób wiążą się z tymi postaciami.	Pierwszy raz byłam na FALi w 2010 i od tamtej pory mentalnie mieszkam na Ulicy Siostrzanej.		
O czym feministki rozmawiają przy kartach? - Natalia Sarata	Czy feministka może grać w „wojnę”? W gry kolonizacyjne i batalistyczne? Jak to jest, że przeżywające szczyt popularności nowoczesne gry planszowe tak często poruszają wątki podbijania świata i militarne? Czy to wynika z samych zasad gry, które są ciekawsze, jeśli są rywalizacyjne, a nie kooperacyjne? Czy w planszówkach odbija się patriarchat? W czasie spotkania porozmawiamy o ulubionych grach planszowych i karcianych, przyglądając się im z feministycznej perspektywy. Pokażę przykłady gier opracowanych przez emancypantki i feministki, opowiem o klasycznych przykładach pomijania doświadczeń kobiet w popularnych grach. Przedstawię wstępny zarys planszówki odnoszącej się do historii emancypacji kobiet. Zajęcia będą miały formę dyskusyjną, z elementami prezentacyjnymi.	Jestem trenerką antydyskryminacyjną i genderową, w Fundacji Przestrzeń Kobiąt pracuję w projekcie „Krakowski Szlak Kobiąt”, odnoszącym się do historii kobiet i historii emancypacji w przestrzeni miasta. Jakiś czas temu na nowo odkryłam dla siebie gry planszowe i odtąd staram się „grać krytycznie” (sformułowanie Ewy Stoecker ☺) i przyglądać się grom, w które gram, z feministycznej perspektywy. Bardzo lubię tzw. pociągi, czyli planszówkę „Wsiąść do pociągu: Europa”. Pracuję nad projektem gry planszowej o historii emancypacji kobiet w Krakowie.	1 x 1,5 godz.	b.o.
Ruch Wyzwolonych Kobiąt - Justyna Szczepańska	Zajęcia będą bazować na metodzie Living Dance Form. Będzie dużo muzyki, swobodnego ruchu, bycia blisko siebie i innych. Temat tych warsztatów odnosi się do wyzwalań, uwalniania, odkrywania kobiety w sobie za pomocą ruchu. We współczesnej kulturze ruch spontaniczny - nie układany, nie planowany, nie stylizowany jest niestety rzadkością. Podobnie jest ze spontanicznym byciem kobietą. Na tych zajęciach będziecie miały okazję poczuć się bardziej wolnymi w swoim kobiecym ciele - wolnymi od ocen mężczyzn i innych kobiet, wolnymi od przepisów na kobiecość, wolnymi w doświadczaniu niezwyklej energii płynącej z poruszających się bioder, brzucha, całej klatki piersiowej, całego ciała. Bardzo dużą rolę odegracie Wy jako uczestniczki - wydarzy się tylko to, na co będziecie miały ochotę, zgodę, gotowość. Więcej informacji o zajęciach, które prowadzę możecie zdobyć odwiedzając mój blog: http://livingdanceform.blogspot.com	Jestem psycholożką, trenerką Living Dance Form od 2010 roku. Przeprowadziłam około 100 godzin warsztatów LDF (na ubiegłorocznej FALi, w Joga! Centrum, na obozach jogi, w Sportmanii, w ramach projektu Ekostudent). Warsztaty mają charakter rozwojowy nie psychoterapeutyczny.	3 x 1,5 godz.	5 - 20

**9. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA - „FALa” ULICY SIOSTRZANEJ
16-29 LIPCA 2011, Miejsce Inicjatyw Pozytywnych „Kacze Bagno”**

WenDo – samoobrona i asertywność dla kobiet – Agata Teutsch	Na WenDo pracujemy nad komunikacją i asertywnością oraz ćwiczymy samoobronę fizyczną (ciosy, kopnięcia i uwolnienia),. Zapraszamy wszystkie kobiety, bez względu na wiek i kondycję fizyczną. Warsztat samoobrony i asertywności dla kobiet i dziewcząt. WenDo jest metodą, która łączy samoobronę fizyczną z samoobroną psychiczną. Od "zwykłej" samoobrony WenDo różni się między innymi tym, że wielkie znaczenie przywiązuje do asertywności. Na WenDo wychodzimy z założenia, że nikt nie ma prawa naruszać naszych granic (to znaczy naruszać naszego poczucia bezpieczeństwa, swobody i prawa do podejmowania własnych decyzji, czy po prostu czucia się dobrze w danej sytuacji). Poznając swoje własne granice, uczymy się także szanować granice innych ludzi. WenDo jako metoda samoobrony psychicznej przekazuje wiedzę na temat skutecznych metod komunikowania się i wyrażania własnych potrzeb, emocji, zdania. Na WenDo pracujemy nad tym, jak nie dopuścić do napaści, a kiedy do niej dojdzie, jak sobie pomóc wykorzystując swoją (a także innych kobiet) wiedzę, pomysłowość, doświadczenie. Aby wziąć udział w WenDo nie potrzeba siły, ani nadzwyczajnej sprawności. Każda kobieta może nauczyć się skutecznie bronić. WenDo uczą się dziewczynki (od 7. roku życia) oraz kobiety starsze i niepełnosprawne. Podczas treningu WenDo nauczysz się (poza metodami odpierania napaści słownych i psychicznych) najprostszych, ale zarazem najbardziej skutecznych technik, które nie wymagają miesięcy żmudnych ćwiczeń. Na WenDo nauczysz się tego jak reagować na napad, ale nie przekażemy Ci „jedynych dobrych metod” ani wspaniałych „recept”. Po WenDo sama będziesz wiedziała, co dla Ciebie najlepsze, jak znaleźć wyjście z sytuacji. WenDo to także jedyna w Polsce metoda samoobrony uwzględniająca perspektywę kulturowej tożsamości płci (gender) i perspektywę feministyczną. W kontekście społeczno-politycznym uwrażliwia i pomaga identyfikować przypadki dyskryminacji i przemocy ze względu na płeć, rasę, orientację seksualną i in. Daje możliwość przyjrzenia się własnej socjalizacji, narzuconym społecznie normom i rolom oraz własnym wyobrażeniom na ich temat.	Agata Teutsch – działam w grupach nieformalnych i organizacjach pozarządowych, których celem jest przeciwdziałanie przemocy i dyskryminacji, ochrona praw człowieka i in. Zajmuję się m.in. prowadzeniem warsztatów WenDo i treningów antydyskryminacyjnych, organizowaniem wydarzeń, kampanii informacyjnych i edukacyjnych itd. Staram się angażować lub współorganizować akcje uliczne (manify feministyczne, marsze równości, marsze „Odzyskać noc”, Poradnia Antyhomofobiczna itd.) .	3 x 3,5 godz.	Min. 6 – max 14
MANDALA – odkryj siebie – Agata Topolewska	Kompozycje po okręgu ze świadomym (lub podświadomym) doбором kolorystyki bliskiej uczestniczkom. Wykorzystywane techniki: malarstwo na kartonie, kolaż. Można odkryć swój potencjał twórczy, uwolnić stłumione emocje ,wyjść poza schematy ,wysłuchać się w siebie, próbować pozbyć się blokad i kompleksów	Jestem plastykiem. Prowadzę od 5 lat zajęcia plastyczne z dziećmi. Prowadzę warsztaty artystyczne z dorosłymi. www.artimaginacje.pl	2 x 1,5 godz.	10 - 20

**9. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA - „FALa” ULICY SIOSTRZANEJ
16-29 LIPCA 2011, Miejsce Inicjatyw Pozytywnych „Kacze Bagno”**

Powe Yoga – Anna Włodarczyk	Power yoga to bardziej wysiłkowa wersja klasycznej hatha yogi. Charakteryzuje się dynamicznym, zsynchronizowanym z oddechem wykonywaniem asan (pozycji) jogi. Podobnie jak inne rodzaje jogi power yoga pomaga w relaksie, stretchingu ciała, harmonijnym przepływie energii. Dodatkowo stanowi dość wymagającą gimnastykę – wzmacnia siłę i mięśnie. Zajęcia są przeznaczone dla wszystkich osób bez względu na stopień zapoznania z jogą – prezentowane będą różne warianty pozycji. Każdą sesję będziemy zaczynać rozgrzewką w formie tzw. powitań słońca, później będziemy pracować nad wzmacnianiem mięśni nóg, ramion, brzucha, relaksie miednicy i bioder. Koniec każdej sesji to 5-10 minutowa relaksacja. Do ćwiczeń potrzebujemy maty antypoślizgowej lub grubego ręcznika. Ćwiczymy na boso w luźnym, wygodnym stroju.	Praktykę hatha jogi zaczęłam w 2001 roku i z przerwami kontynuuję ją do dziś. W 2007 roku ukończyłam kurs rekreacji ruchowej i poznałam jogę dynamiczną, którą uznaję za idealne połączenie relaksu i siły. Lubię ruch i wysiłek, śpiewanie, tańczenie. Interesuje się leczniczym wpływem diety na zdrowie.	1 sesja – 55 minut	1 - 30
Mój głos, moja piosenka – Anna Włodarczyk	Zajęcia będą podzielone na dwie części: W trakcie pierwszej części będziemy pracować z ciałem i aparatem mowy tak, żeby się rozluźnić i móc wydawać z siebie głos bez wstydu, skrępowania i blokad (zarówno psychicznych jak i cielesnych). Podczas drugiej części będziemy pisać piosenki (indywidualnie/w parach/wspólnie). Stworzony tekst będziemy wyśpiewywać/recytować a capella, lub przy akompaniamencie instrumentów rytmicznych (kastaniety, grzechotka i wszelkiego rodzaju „przeszkadzajki”). Od uczestniczek zależy, w jakim muzycznym stylu chcą wykonać swoją/naszą wspólną piosenkę (ballada, punk rock, blues, rap). W warsztatach mogą uczestniczyć wszystkie osoby, które czują potrzebę wyrażenia siebie poprzez głos i muzykę. Będziemy improwizować i przede wszystkim dobrze się bawić. Stworzone podczas warsztatów piosenki wykonamy na koncercie podczas imprezy pożegnalnej. Podczas zajęć będziemy potrzebowały maty lub koca do ćwiczeń.	Muzyka to moja wierna towarzyszka – czasami ostra, czasami łagodna i sentymentalna niczym soulowa wokalistka. Śpiewam i gram na gitarze. W marcu 2011 byłam wolontariuszką podczas warsztatów rockowych dla kobiet organizowanych w Sztokholmie przez organizację Popkollo. Brałam udział w różnych warsztatach pracy z ciałem i głosem (m.in. warsztat 'Ja i mój głos' prowadzony przez Dorotę Szymonik).	3 x 1,5 godz.	1 - 15
Ósmy dzień tygodnia czyli dziewictwo jako piętno i jako bunt – Anna Zawadzka	Atena, Artemida, Westalka, Królowa Elżbieta, Joanna D'Arc, Wanda, co nie chciała Niemca, Zaprzysiężona Dziewica, Madeinusa, Ariaż z „Wodospadu” Joyce Carol Oates, Agnieszka z opowiadania Marka Hłaski... – przyjrzymy się figurom dziewic w kulturze i sztuce. Jakie znaczenie mają, jaki przekaz niosą, jakie postawy proponują. Porozmawiamy o znaczeniach, jakimi obciążone jest kobiece dziewictwo. O podwójnych standardach, którym sprostać muszą dziewczyny rozpoczynające życie seksualne – a także o tym, kiedy zaczyna się seks i co go definiuje. Przede wszystkim zaś o dziewczęcych sposobach na wymknięcie się patriarchalnym scenariuszom defloracji.	Piszę doktorat z socjologii o dziewictwie jako normie i doświadczeniu.	1,5 godz.	15

Organizatorki: grupa nieformalna Ulica Siostrzana (wspierana instytucjonalnie przez Fundację AUTONOMIA z Krakowa) wraz z uczestniczkami wcześniejszych FAL

Sponsorki/rzy, wsparcie rzeczowe i lokalowe (2011): Polsoja S.A., PRO-ECO www.ekologiczny.pl – ekologiczne środki czystości, Provita Hurtownia Vegetariańska, Wytwórnia Makaronu "Bio" Aleksandra i Mieczysław Babalscy, Fundacja Autonomia, Fundacja Przestrzeń Kobiet, Towarzystwo Interwencji Kryzysowej

Ma/patronat medialny: NGO.pl, pismo feministyczne „Zadra”

9. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA - „FALa” ULICY SIOSTRZANEJ
16-29 LIPCA 2011, Miejsce Inicjatyw Pozytywnych „Kacze Bagno”

Fala za falą czyli morze feministycznych tematów - Anna Zawadzka	Przegląd zagadnień podjętych przez feminizm i Gender Studies. Konstruowanie płci, relacje między kobietami, prywatne/polityczne, rynek seksualny, terror piękności, praca kobiet, opresja i opór, patriarchy i matriarchy, różnica i równość, uniwersalizm czy partykularyzm, reforma czy rewolucja - zapraszam do dyskusji nad trafnością i aktualnością wybranych wątków myśli feministycznej. Zajęcia przewidują wykład wprowadzający (wykład inauguracyjny FAL), a następnie trzy spotkania seminaryjno-warsztatowe, na których spróbujemy przyłożyć własne doświadczenia, obserwacje, praktyki i postawy do teorii feministycznych. Mam nadzieję, że wspólnie odtworzymy rozliczne - tyleż gorące, co płodne - dylematy i spory w obrębie feminizmu.	Jestem socjologką, ukończyłam Instytut Stosowanych Nauk Społecznych UW i doktorantką Szkołę Nauk Społecznych PAN. Studiowałam podyplomowe Gender Studies na UW. Prowadziłam zajęcia ze studentami na temat analizy dyskursu, socjologii krytycznej oraz pracy w nowym kapitalizmie. Z feminizmem związana jestem akademicko i działacko od 2000r. Na poprzednich FAL-ach zazwyczaj proponowałam warsztaty rapowe, bo niegdyś współtworzyłam feministyczny zespół rapowy Duldung. Pracuję w pracowni badawczej Archiwum Etnograficzne. AE bada polską pamięć o Żydach i Zagładzie, a także sposoby zagospodarowywania historii żydowskiej przez rozmaite polityki historyczne. Współredaguję pisma „Furia” i „Bez Dogmatu”. Mieszkam w Warszawie.	Wykład: 1,5 godz. Warsztaty: 3 x 3,5 godz.	b. o.
---	--	---	--	--------------

A także:

FFF – Falowy Festiwal Filmowy	W trakcie obozu zobaczyć będziemy mogli różne filmy poświęcone sytuacji kobiet, prawom człowieka itd. Tytuły wyświetlanych filmów będziemy podawały w trakcie trwania obozu.
Biblioteczka i wideozbiórka	Na czas obozu będzie można pożyczyć książki, pisma, periodyki feministyczne i poczytać do poduszki ☺, będzie istniała także możliwość obejrzenia fajnych filmów, które ze sobą przywieziemy.
Tablica informacyjna – co w feministycznej trawie piszczy	Tablica będzie służyła wymianie informacji na temat działań przez każdą z Was podejmowanych, na temat waszych zainteresowań, hobby, wiedzy, umiejętności, pomysłów. Będzie na niej można umieścić także informacje o innych inicjatywach, wydarzeniach itd.
Prowadzenie kroniki	Chcemy by w trakcie obozu prowadzony był przez jedną lub więcej uczestniczek, dziennik/kronika, w której znalazłyby się informacje o uczestniczkach, relacje z zajęć też przez Was napisane, trochę zdjęć. Wiersze, piosenki i rysunki. Wasze relacje, opowiadania mogłyby się także znaleźć na stronie internetowej Ulicy Siostrzanej.
Zajęcia sportowe pozaprogramowe	Piłka nożna, badminton, siatkówka, inne.
Zajęcia dla dzieci	Osobny program

Program jest tak opracowany, żeby znalazł się jeszcze czas na inne, organizowane ad hoc dyskusje i spotkania. W trakcie otwarcia FALi i w kolejnych dniach będziemy zbierać propozycje.

Organizatorki: grupa nieformalna Ulica Siostrzana (wspierana instytucjonalnie przez Fundację AUTONOMIA z Krakowa) wraz z uczestniczkami wcześniejszych FAL

Sponsorki/rzy, wsparcie rzeczowe i lokalowe (2011): Polsoja S.A., PRO-ECO www.ekologiczny.pl - ekologiczne środki czystości, Provita Hurtownia Wegetariańska, Wytwórnia Makaronu "Bio" Aleksandra i Mieczysław Babalscy, Fundacja Autonomia, Fundacja Przestrzeń Kobiet, Towarzystwo Interwencji Kryzysowej

Ma/patronat medialny: NGO.pl, pismo feministyczne „Zadra”