

OPISY ZAJĘĆ – lista ułożona alfabetycznie, wg nazwiska osoby prowadzącej
OPIS ZAJĘĆ AKTUALNY NA 13.07.2013

TYTUŁ	PROWADZĄCA	OPIS	O prowadzącej	Liczba godzin	Liczba uczestniczek
Warsztaty filozoficzne „czy byłabym sobą..”	Ada Augustyniak	Warsztaty filozoficzne poszerzające świadomość własnej tożsamości i własnego obrazu świata. Podczas spotkania zastanowimy się, co to znaczy „być sobą” i co kształtuje naszą tożsamość i jak świat, w którym żyjemy wpływa na odczuwanie „siebie”.	Jestem doktorantką w Instytucie Filozofii UJ, od czterech lat prowadzę zajęcia ze studentami na temat obrazów świata i filozofii chińskiej. Pracuję również nad książką obrazkową o tożsamości dla dzieci.	2 h	3-12
Interpretacja snów	Elżbieta Bajan	Analiza będzie oparta na mojej wiedzy z psychologii głębi Carla Gustawa Junga i Zygmunta Freuda.	Jestem z wykształcenia filologiem klasycznym kierunek pedagogiczny. Z zamiłowania psychologiem. Przystudiowałam wszystkie dzieła Junga z zakresu psychologii głębi. Mam 55 lat. Mieszkam we Wrocławiu.	1,5 h	4-12
Warsztat genderowy	Dorota Bregin	Warsztat poświęcony tematyce płci społeczno-kulturowej: definicja pojęcia – czym jest płeć społeczno - kulturowa, jej związki z płcią biologiczną, wpływ na codzienne życie mężczyzn i kobiet – wypełnianie obowiązków domowych, pełnienie ról społecznych i zawodowych. Ja i moja płeć społeczno – kulturowa.	Absolwentka VIII edycji Szkoły Trenerów Organizacji Pozarządowych, członkini Towarzystwa Edukacji Antydyskryminacyjnej i Stowarzyszenia Trenerów Organizacji Pozarządowych. Trenerka antydyskryminacyjna i genderowa, pracuje z różnymi grupami, starając się łączyć zagadnienia antydyskryminacyjne z animacją społeczną i wzmacnianiem osób utożsamiających się z grupami mniejszościowymi. Związana z Lambdą Warszawa i Towarzystwem Edukacji Antydyskryminacyjnej, na FALi od 4 lat :)	3 x 3 h	5-12
Antykoncepcja hormonalna	Katarzyna Czerwonogóra	Podczas mojej pierwszej dorosłej wizyty u ginekologa pytanie dotyczące antykoncepcji hormonalnej nie brzmiało "czy", tylko "jaka pigułka?" Po tym jak w latach 60-tych ubiegłego wieku pigułka stała się symbolem kobiecej emancypacji, a rozwój medycyny doprowadził do zmniejszania skutków ubocznych charakterystycznych dla pigułek pierwszej generacji (np. przyrost wagi, wąsy, problemy z krążeniem), mainstreamowy dyskurs feministyczny mało miejsca poświęca faktycznemu wpływowi pigułki na samopoczucie psychiczne i fizyczne kobiet. Krytyka antykoncepcji	Mam 28 lat i za sobą kilka lat przyjmowania antykoncepcji hormonalnej w różnej formie (tabletki, krążki, plastry). Jakiś czas temu zrezygnowałam z przyjmowania tych środków. Zdecydowałam się na to z powodów niezwiązanych bezpośrednio ze zdrowiem, to znaczy nie było do tego przesłanek medycznych ani zaleceń lekarskich, a jedynie moje osobiste przekonania i wnioski z obserwacji tego, jak zachowuje się moje ciało	2 x 3 h	5-12

Organizatorki: grupa nieformalna Ulica Siostrzana (wspierana instytucjonalnie przez Fundację AUTONOMIA z Krakowa) wraz z uczestniczkami wcześniejszych FAL. **Wsparcie rzeczowe i lokalowe:** Polsoja S.A., Provita Hurtownia Wegetariańska, Fundacja Autonomia, Imagine Studio.

Matro/patronaty: ngo.pl, pismo.feministyczne@zadra.pl. **Wsparcie finansowe:**

10. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA ULICY SIOSTRZANEJ
19-28 lipca 2013 r. Drogomyśl k/Cieszyna

		hormonalnej jest kojarzona z prawicą i Kościołem, a negatywne doświadczenia związane z przyjmowaniem hormonów blokujących owulację lekarze i lekarki przypisują często nieodpowiedniemu doborowi pigułki. Tymczasem coraz więcej dziewczyn i kobiet, także feministek, ma ambiwalentny stosunek do antykoncepcji hormonalnej: że droga, że presja na branie pigułki to zmowa koncernów farmaceutycznych, że po pigułkach odechciewa im się seksu i spada ich kreatywność, że po odstawieniu mają problemy z przywróceniem owulacji. Po co nam pigułka? Jaka jest jej historia? Jak się czujemy z nią i bez niej? Na co warto zwrócić uwagę decydując się na antykoncepcję hormonalną? Jakie znaczenie ma antykoncepcja hormonalna dla lesbijek? Zapraszam do rozmów na te i podobne tematy.	w trakcie przyjmowania i nieprzyjmowania hormonów. Interesuje mnie, jakie doświadczenia związane z antykoncepcją hormonalną mają inne dziewczyny i kobiety. Chciałabym podzielić się swoimi spostrzeżeniami i poglądami na ten temat, i wspólnie zastanowić się nad znaczeniem antykoncepcji hormonalnej dla indywidualnych kobiet i dla emancypacji kobiet. Proponuję w związku z tym dwa dni warsztatów. W tej formie czuje się najlepiej zarówno ze względu na kompetencje jak i swobodę osób prowadzących i uczestniczących. Nie chcę robić wykładu, chcę żebyśmy wspólnie tworzyły ten warsztat bazując na zaproponowanych przez mnie tematach i materiałach. Prowadzenia warsztatów uczyłam się w Akademii Treningu Antydyskryminacyjnego w Willi Decjusza w Krakowie koordynowanej przez Maję Branek i Dominikę Cieślakowską. Później prowadziłam warsztaty dla urzędników w ramach projektu UE, autorskie zajęcia na temat emancypacji kobiet żydowskich i pojedyncze treningi antydyskryminacyjne. Z wykształcenia jestem socjologką, mieszkam w Jerozolimie i kończę doktorat w Warszawie.		
Joga	Katarzyna Czerwonogóra	Zapraszam na trzy 60-minutowe zajęcia z jogi, w ramach których podzielę się swoim doświadczeniem z kilkuletniej praktyki. Na początek każdej trójdniówki proponuję trzy różne rodzaje zajęć: relaksacyjne, pobudzające i ogólne z elementami pranajamy, czyli techniki oddychania która pomaga w relaksie i skupieniu. Jeśli nigdy nie byłeś na zajęciach jogi i chciałabys zapoznać się z jej podstawami i nauczyć kilku metod praktyki, jeśli masz już za sobą doświadczenie w praktyce i chcesz dołączyć do grupy w trakcie obozu pogłębiając swoją praktykę – te zajęcia są dla Ciebie. Weź ze sobą matę, może być ta sama na której spisz w namiocie i koc lub ręcznik!	Od pięciu lat praktykuję jogę, zaczęłam w Krakowie z nauczycielem ze Szkoły Jogi na Dębnikach, później przez ponad dwa lata uczyłam się w Pracowni Jogi Yogamudra w Warszawie od Kasi Tomczyk i Piotra Künstlera, gdzie najchętniej wracam kiedy mam okazję. Ostatnie dwa lata praktykuje głównie sama, mam też za sobą warsztat u Kasi Bem, nauczycielki z Warszawy i kilka miesięcy praktyki z Rachel Yona Shalev w Jerozolimie. Nie posiadam uprawnień nauczycielskich, na zajęciach będę się dzielić	4 x 1 h	Bez ograniczeń

Organizatorki: grupa nieformalna Ulica Siostrzana (wspierana instytucjonalnie przez Fundację AUTONOMIA z Krakowa) wraz z uczestniczkami wcześniejszych FAL. **Wsparcie rzeczowe i lokalowe:** Polsoja S.A., Provita Hurtownia Wegetariańska, Fundacja Autonomia, Imagine Studio.

Matro/patronaty: ngo.pl, pismo.feministyczne@zadra.pl. **Wsparcie finansowe:**

10. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA ULICY SIOSTRZANEJ
19-28 lipca 2013 r. Drogomyśl k/Cieszyna

			swoim doświadczeniem praktyki. Zajęcia z jogi prowadziłam także na poprzedniej FAL i w 2011 roku.		
Heteromatrix - Warsztat antydyskryminacyjny	Katarzyna Dułak	Na warsztacie zwiększymy wiedzę na temat mechanizmów stereotypizacji i dyskryminacji ze względu na różnorodne przestanki, z szczególnym uwzględnieniem seksualności i transpłciowości; Będziemy przyglądać się kulturowym czynnikom podtrzymującym dyskryminację i temu w jaki sposób możemy jej przeciwdziałać. W ostatniej części zastanowimy się na tym jak każda z nas może bronić własnych granic i przeciwiczymy reagowanie na sytuacje, gdy czyjeś granice są przekraczane.	Katarzyna Dułak – psycholożka-seksuolożka oraz trenerka antydyskryminacyjna specjalizująca się w tematyce seksualności oraz płci (w tym transpłciowości). Aktywna uczestniczka wielu krajowych oraz międzynarodowych szkoleń i konferencji z zakresu przeciwdziałania przemocy i dyskryminacji, tematyki queer i gender. Absolwentka Akademii Treningu Antydyskryminacyjnego. Entuzjastka teorii queer i szeroko pojętej różnorodności. Od 2008 roku pracuje w Poradni Zdrowia Psychoseksualnego "BezTabu", gdzie prowadzi warsztaty, poradnictwo oraz koordynuje młodzieżową grupę edukacyjną prowadzącą warsztaty z edukacji seksualnej i równościowej dla młodzieży i dorosłych	3 x 3 h	4-12
Cielesne	Ewe	Zajęcia będą oparte o trening teatralny (metodą tzw. teatru ruchu), z elementami treningu zaczerpniętego z różnych sztuk walki, ćwiczeń partnerskich, jogi i medytacji w ruchu. Będziemy eksplorować własne możliwości i ograniczenia, szukać nieodkrytych lądów i zaskakujących konkluzji. Celem zajęć jest używanie ciała w zupełnie inny niż na co dzień sposób, co może być punktem wyjścia do bardzo wielu rewolucji w kontekście relacji z własnym ciałem i samoświadomości, jak i w kontekście dyskusji dotyczących cielesności i kwestii społecznych.	Od około 7 lat zajmuję się teatrem ruchu, przez ponad 8 trenowałam capoeira, od niedawna zajmuję się karate, od dłuższego czasu jogą. Ruch fizyczny to dla mnie forma medytacji, dyskusji, walki i kwestionowania zinternalizowanych we mnie stereotypów społecznych. Cielesność to dla mnie temat, który eksploruję dużo od dłuższego już czasu, punkt wyjścia do myślenia o genderze, ekologii, rolach społecznych, komunikacji, kapitalizmie, lookizmie i wielu innych rzeczach.	3 x 2 h	4-10
Uwalnianie głosu	Kinga Karp	Śpiew biały jest rodzajem śpiewu archaicznego polegającym na wydobyciu potężnego, przeponowego głosu z wykorzystaniem wszystkich rezonatorów w ciele. Jest naturalnym, pierwotnym dźwiękiem, który potrafi z siebie wydobyć już niemowlę. Naszym przodkom i przodkiniom towarzyszył wszędzie: na co dzień przy pracach domowych, przy rytuałach, ceremoniach oraz świętach.	Jestem założycielką i jedną z liderek grupy wokalne Miejskie Darcie Pierza z Łodzi, która zajmuje się odtwarzaniem pieśni z różnych regionów, popularyzowaniem śpiewu archaicznego oraz tworzeniem projektów włączających tradycyjne pieśni w łódzką przestrzeń zarówno miejską, jak i	3 x 1,5 h	10-20

Organizatorki: grupa nieformalna Ulica Siostrzana (wspierana instytucjonalnie przez Fundację AUTONOMIA z Krakowa) wraz z uczestniczkami wcześniejszych FAL. **Wsparcie rzeczowe i lokalowe:** Polsoja S.A., Provita Hurtownia Wegetariańska, Fundacja Autonomia, Imagine Studio.

Matro/patronaty: ngo.pl, [pismo feministyczne Zadra](mailto:pismo.feministyczne@zadra.pl). **Wsparcie finansowe:**

10. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA ULICY SIOSTRZANEJ
19-28 lipca 2013 r. Drogomyśl k/Cieszyna

		Dzisiaj socjalizacja, jakiej poddawane jesteśmy w ciągu życia, „zamyka” nam głosy („nie krzycz”, „mów ciszej”), przez co śpiewu białego musimy uczyć się często od podstaw. Dobrą wiadomością jest to, że każda osoba (pod warunkiem sprawnego aparatu mowy i słuchu) jest w stanie powrócić do swojego pierwotnego głosu. Proponuję wam warsztat, który pomoże otworzyć swój głos, odzyskać z nim kontakt i czerpać z niego energię i siłę, która w was drzemie. Praca będzie polegała na ćwiczeniach emisyjnych (indywidualnych, w parach i grupowych). Będzie trochę dotyku, niektóre ćwiczenia tego wymagają. Ale wchodzenie w poszczególne aktywności będzie zawsze zależało od chęci i woli osób uczestniczących. Do tego nauczymy się kilku pieśni wielogłosowych pochodzących z tradycji słowiańskich, będzie zatem trochę po polsku, ukraińsku czy białorusku. Zapraszam!	artystyczną. Brałam udział w licznych warsztatach i szkoleniach z zakresu białego śpiewu, w tym międzynarodowych. Praca z grupą to mój chleb powszedni – z zawodu jestem psycholożką i trenerką antydyskryminacyjną. Prowadzę wokalne zajęcia z młodzieżą w jednym z łódzkich gimnazjów.		
Aktywizm i akcje bezpośrednie	Monika Kłosowska i Zofia Nawrocka	Gdy nie chcesz już prosić o pozwolenie, bo i tak wciąż Ci odmawiają, gdy nie masz pieniędzy albo wolisz działanie w duchu „zrób to sama”, gdy widzisz że legalistyczna droga walki nie przynosi efektów – wychodzisz z działaniem na ulicę. Ten warsztat jest o tym, jak się do tego przygotować. W programie: wprowadzenie do strategii grupowych, jak zachować się w sytuacji konfrontacji, przykłady działań, wspólna graficzna akcja bezpośrednia.	Od lat razem i osobno oraz w ramach różnych grup ingerujemy w przestrzeń miejską.	3 x 3h	4-10
Asertywność – ja i moje granice	Ilona Knapik	Trening asertywnego wyrażania swojego zdania, próśb, pochwał, informacji zwrotnych, przyjmowania krytyki.	Absolwentka Szkoły Trenerów Biznesu (Grupa TROP). Trener i dydaktyk na studiach podyplomowych i MBA z zakresu umiejętności miękkich. Ekspert w zakresie public relations.	3 h	Do 12 osób
Warsztat podstawowych napraw samochodowych	Magda Korona i Zofia Nawrocka	Zapraszamy do wspólnej nauki napraw samochodowych. Proponowany przez nas program zawiera trochę teorii (jak działa silnik, jak działa układ hamulcowy – w oparciu o animacje i schematy) i dużo praktyki (wymiana koła, oleju, żarówek, filtra powietrza, wycieraczek, klocków hamulcowych itp.). Program możemy dopasować do potrzeb	Magda od lat samodzielnie naprawia swój samochód. Zofia do tej pory naprawiała rowery, ale przecież naprawy samochodowe też nie są trudne. W marcu razem uczyłyśmy się napraw samochodowych na tygodniowym warsztacie prowadzonym przez absol-	2 x 3,5h	2-16

Organizatorki: grupa nieformalna Ulica Siostrzana (wspierana instytucjonalnie przez Fundację AUTONOMIA z Krakowa) wraz z uczestniczkami wcześniejszych FAL. **Wsparcie rzeczowe i lokalowe:** Polsoja S.A., Provita Hurtownia Wegetariańska, Fundacja Autonomia, Imagine Studio.

Matro/patronaty: ngo.pl, [pismo.feministyczne Zadra](mailto:pismo.feministyczne@zadra.pl). **Wsparcie finansowe:**

10. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA ULICY SIOSTRZANEJ
19-28 lipca 2013 r. Drogomyśl k/Cieszyna

		grupy i, jeśli będzie taka potrzeba, zabrać się do bardziej skomplikowanych napraw. Jeśli wiesz, że chcesz wziąć udział w tym warsztacie – zabierz ze sobą na FAL ubranie robocze (stare ciuchy do ubrudzenia), rękawice robocze i (jeśli masz) narzędzia typu: klucze nasadowe, klucz nastawny itp. Jeśli przyjeżdżasz swoim autem, weź jego instrukcję obsługi.	wentkę technikum samochodowego. Tam właśnie powstał pomysł zrealizowania zajęć na FALI.		
I ty możesz zostać rugbystką	Magda Korona	Nie musisz być górą mięśni, mieć doskonałej (ani nawet dobrej) kondycji, znać zasad gry lub posiadać specjalnego stroju. Na zajęciach wyjaśnię, na czym polega rugby, pokażę jak rzucać, łapać i kopać piłkę, jak tworzyć linię obrony i jak atakować, a potem sobie pogramy :-)	Od kilku miesięcy trenuję rugby w kobiecym klubie sportowym Warsaw Ladies Frogs, jestem zafascynowana tym sportem i chcę się podzielić moją pasją z innymi.	2 h	Bez ograniczeń
Suki stróżujące	Magda Korona, Natalia Sarata i Agata Teutsch	Od 2011 roku Krakowska Sieć Antydyskryminacyjna, czyli grupa obywaterek i obywateli Krakowa, członkiń/ków krakowskich organizacji pozarządowych i inicjatyw obywatelskich realizuje w Krakowie projekt, którego celem jest doprowadzenie do realizowania / wdrożenia przez publiczne władze lokalne polityki antydyskryminacyjnej, równościowej. Badamy czy i na jakie sposoby miasto uwzględnia perspektywę różnych grup mieszkańców/nek i w jaki sposób zachęca / zniechęca do obywatelskiego zaangażowania i wpływu. Co możemy zrobić, aby to miasto (i inne miasta i miejscowości) było wspólnotą ludzi, którzy sami się rządzą, a nie tylko jednostką samorządu terytorialnego, która nami zarządza? Jak być równościowym miastem bez przemocy i dyskryminacji? I kto to w ogóle jest „suka stróżująca”? :)	Magda Korona – członkini Krakowskiej Sieci Antydyskryminacyjnej i Fundacji Autonomia. Podnoszę sobie ciśnienie analizując, jak w Krakowie wydawane są miejskie pieniądze, sprawdzam dlaczego zaciąga się wieloletnie kredyty pod budowę 2 miejskich stadionów, a jednocześnie oszczędza na edukacji oraz dociekam, kto tak naprawdę rządzi miejską kasą. Natalia Sarata – jestem członkinią Krakowskiej Sieci Antydyskryminacyjnej, związana z krakowską Fundacją Przestrzeń Kobiet. Analizuję miejskie dokumenty strategiczne w poszukiwaniu śladów polityki antydyskryminacyjnej, rozmawiam z urzędnicz/kami i działacz/kami organizacji, wgryzam się w różne perspektywy na samorząd i z tych różnic mam wkurzenie i inspirację oraz silną potrzebę zmiany miasta, w którym mieszkam. Agata Teutsch - jestem m.in. członkinią Krakowskiej Sieci Antydyskryminacyjnej, w tym kontekście ostatnio zajmuję się fascynującą obywatelską działalnością śledczą - staram się wraz z innymi osobami z grupy dostrzec i ujawnić to czego nie widać, a co sprawia że system wykluczeń i dyskryminacji	2 h	Bez ograniczeń

Organizatorki: grupa nieformalna Ulica Siostrzana (wspierana instytucjonalnie przez Fundację AUTONOMIA z Krakowa) wraz z uczestniczkami wcześniejszych FAL. **Wsparcie rzeczowe i lokalowe:** Polsoja S.A., Provita Hurtownia Wegetariańska, Fundacja Autonomia, Imagine Studio.

Matro/patronaty: ngo.pl, [pismo.feministyczne Zadra](mailto:pismo.feministyczne@zadra.pl). **Wsparcie finansowe:**

10. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA ULICY SIOSTRZANEJ
19-28 lipca 2013 r. Drogomyśl k/Cieszyna

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 współpracę i rywalizację oraz zastanowić się nad sposobami rozumienia takich pojęć jak zysk i umowa społeczna. Dzięki uprzejmości Pracowni Gier Szkoleniowych uczestniczki FALi będą mogły wcielić się w załogi kutrów rybackich i wypłynąć na połów... Zrzucisz sieć powściągliwie czy zostaniesz kłusowniczką? A może skorzystasz z możliwości otrzymania zasiłku lub zostaniesz strażniczką wodną?	na poziomie miasta działa sobie w najlepsze. Uczestnictwo w grze symulacyjnej to dla mnie przede wszystkim świetna zabawa. Gry symulacyjne to także jedno z najciekawszych i najbardziej efektywnych narzędzi wspomagających uczenie się poprzez doświadczenie, z jakimi miałam okazję się zetknąć. Jednocześnie gry, jako metody edukacyjne, nie są bardzo rozpowszechnione ani dostępne, co sprawia, że możliwość uczestnictwa w nich może być szczególnie atrakcyjna ☺. Przy okazji prowadzenia projektów edukacyjnych i warsztatów, kilkakrotnie miałam okazję współpracować z Pracownią Gier Szkoleniowych oraz ćwiczyć różne zastosowania gry „Łowisko”, którą bardzo lubię ze względu na jej temat oraz możliwość elastycznego przełożenia obserwacji i wniosków z gry na realne sytuacje. Na co dzień zajmuję się koordynowaniem programu edukacyjnego w Fundacji na rzecz Różnorodności Społecznej, jestem także trenerką antydyskryminacyjną.	1 x 2 h	Dwie grupy zajęć, w każdej 10-22 uczestniczki
Tańce tradycyjne	Agnieszka Kozakoszczak	Nauczmy się czterech tańców: litewskiego, bretońskiego, żydowskiego i francuskiego. Uczestnictwo w zajęciach nie wymaga posiadania umiejętności tanecznych, poczucia rytmu ani dobrej kondycji. Nie trzeba także mieć swojej „pary”, ponieważ te tańce, które tańczone są w parach zakładają ciągłą zmianę partnerek. J. Specyfiką tańców, których będziemy się uczyć jest to, że tańczy się je w grupie i/lub parami. Oprócz przyjemnego wysiłku i zastrzyku endorfin wspólne tańczenie ma walor integracyjno-towarzyski.	Tańce tradycyjne tańczę, bo taka forma ruchu i współbycia z innymi sprawia mi ogromną przyjemność. Nie jestem profesjonalną tancerką. Uczyłam się od „praktyków kultury” - tancerek/rzy i muzyków, dla których znaczenie ma przede wszystkim energia, która wytwarza się podczas wspólnego tańczenia, a nie precyzja w stawianiu kroków. Tak też postrzegam różnicę między istotą tańca tradycyjnego a innymi, bardziej „technicznymi” formami tańca. Takie podejście będzie mi towarzyszyć podczas zajęć na FALi.	1,5 h	Bez ograniczeń
Zmaluj sobie koszulkę	Alina Kula i Anna Chęć	Warsztat polega na własnoręcznym zaprojektowaniu i wykonaniu szablonu, który następnie odbijamy na koszulce, lub torbie płócienną specjalną farbą do tkanin. Wzór szablonu,	Warsztaty odbijania szablonów (także na murach miast) i twórczością koszulkową zajmujemy się obie od lat. rzeprowadziłyśmy	2 h	1-15

Organizatorki: grupa nieformalna Ulica Siostrzana (wspierana instytucjonalnie przez Fundację AUTONOMIA z Krakowa) wraz z uczestniczkami wcześniejszych FAL. **Wsparcie rzeczowe i lokalowe:** Polsoja S.A., Provita Hurtownia Wegetariańska, Fundacja Autonomia, Imagine Studio.

Matro/patronaty: ngo.pl, pismo.feministyczne@zadra.pl. **Wsparcie finansowe:**

10. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA ULICY SIOSTRZANEJ
19-28 lipca 2013 r. Drogomyśl k/Cieszyna

		jaki chcemy wyciąć, można wydrukować, narysować sobie wcześniej, lub bezpośrednio na warsztatach. Będzie także możliwość wybrania szablonów z tych już przygotowanych przez prowadzące.	szereg podobnych warsztatów.		
Feminizm a queer	Martyna Kuligowska	Spróbuję dokonać syntezy, ale również rozróżnienia tych dwóch perspektyw wzbogacając to własną refleksją na temat interdyscyplinarności kliru.	Interesuję się interdyscyplinarnym i radykalnym klirem, zajmuje mnie kwestia włączania praw zwierząt jako podmiotu teorii queer.	1,5 h	Bez ograniczeń
Feminizm a weganizm	Martyna Kuligowska	Krótkie wprowadzenie do tematy feminizmu (oraz kliru) i weganizmu – punkty wspólne.	Jestem studentką socjologii, aktywistką feministyczno-klirową działającą na rzecz ruchu praw zwierząt.	1,5 h	Bez ograniczeń
Rhythms of resistance - warsztaty sambowe	Alicja Małek i Małgorzata Adamczyk	Przedstawienie idei Rhythms of resistance – rytmów oporu, historia, organizacja i ogólne zasady grup sambowych, opis akcji, w których bierzemy udział i oczywiście nauka gry na bębnach, bębnopodobnych i innych instrumentach sambowych. Nauka rytmu.	3 lata w grupie sambowej	1,5 h	Bez ograniczeń
Śpiewanki	Alicja Małek			3 x 1,5 h	
Warsztat podstawowych napraw rowerowych	Zofia Nawrocka	Od dzieciństwa uczymy się że narzędzia, technika i naprawy nie są dla kobiet. Śmieszne. Każda z nas jest w stanie wykonać każdą rowerową naprawę. A warto umieć samodzielnie naprawiać swój rower – bo to tańsze, bo daje niezależność i poczucie siły, bo to frajda. Zapraszam na 3.5 godzinny warsztat dętkowo-hamulcowy. W programie trochę teorii (budowa roweru, nazewnictwo, mechanizm hamulcowy) i dużo praktyki: odkręcanie i przykręcanie koła, wymiana dętki, łatanie dziur, wymiana/wyrównywanie klocków hamulcowych, regulacja hamulców. Poza warsztatem chciałabym stworzyć na FALi też dyżury wolnego dostępu do narzędzi (kiedy każda osoba może samodzielnie korzystać z materiałów). Jeśli wiesz że chcesz wziąć udział w tym warsztacie, weź ze sobą na FAL klucze płaskooczkowe, imbusowe, śrubokręty itp.	Od trzech lat prowadzę warsztaty napraw rowerowych. Od pół roku dyżuruję w nowo-otwartej Rowerowni – przestrzeni wolnego dostępu do narzędzi na skłocie Syrena w Warszawie. Sama złożyłam swój rower, od zaplecenia kół, po wymianę suportu, a mimo to w obecności męskich mężczyzn nadal stresuję się pompując koło.	2 x 1,5 h	2-10 uczestniczek
Artystyczne projekty zaangażowane	Emilia Oksentowicz				
Herstorie	Natalia Sarata	Herstoria to inaczej historia kobiet, JEJ historia (z ang. his story: jego historia, her story: jej historia). Zajmiemy się historią kobiet osobiście ważnych i bliskich, a także tych ważnych, a bliżej nieznanymi, bojowniczek na rzecz praw kobiet. Sprawdzimy, w jaki sposób możemy się uczyć z ich doświadczeń, czego możemy się o nich dowiedzieć, a	Od 2006 roku interesuję się herstorią, szczególnie krakowskimi emancypantkami i historiami bliskich kobiet. Prowadzę m.in. autorskie warsztaty historii kobiet, współtworzę herstoryczne projekty, m.in. „Międzypokoleniowe herstorie” i „Krakow-	3 x 3 h	8-10 uczestniczek

Organizatorki: grupa nieformalna Ulica Siostrzana (wspierana instytucjonalnie przez Fundację AUTONOMIA z Krakowa) wraz z uczestniczkami wcześniejszych FAL. **Wsparcie rzeczowe i lokalowe:** Polsoja S.A., Provita Hurtownia Wegetariańska, Fundacja Autonomia, Imagine Studio.

Matro/patronaty: ngo.pl, [pismo.feministyczne Zadra](mailto:pismo.feministyczne@zadra.pl). **Wsparcie finansowe:**

10. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA ULICY SIOSTRZANEJ
19-28 lipca 2013 r. Drogomyśl k/Cieszyna

		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 herstory, czy i dlaczego jej potrzebujemy. Materiałem do pracy na zajęciach będą własne materiały biograficzne przywiezione przez uczestniczki oraz biogramy kobiet zawarte w książkach „Krakowski Szlak Kobiet. Przewodniczka po Krakowie emancypantek” (tomy I-IV). 2. Podczas zajęć będziemy pracować w całej grupie i w małych grupach, będziemy rozmawiać, słuchać, opowiadać, wydobywać z pamięci zapomniane. 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 sposób wiążą się z tymi postaciami.	ski Szlak Kobiet” Fundacji Przestrzeń Kobiet. Jestem autorką feministycznej gry planszowej, opowiadającej o historii kobiet. Z wykształcenia jestem socjolożką i europeistką, studiowałam też na gender studies w Krakowie. Poza Ulicą Siostrzaną jestem związana z Fundacją Przestrzeń Kobiet, Towarzystwem Edukacji Antydyskryminacyjnej i Krakowską Siecią Antydyskryminacyjną.		
Niewidoczne dla społeczności	Natalia Sarata	„Niewidoczne (dla) społeczności” to tytuł projektu Fundacji Przestrzeń Kobiet, w ramach którego zajmowałyśmy się rozpoznaniem sytuacji kobiet, które mieszkają poza dużymi ośrodkami miejskimi, na wsi i w małych miejscowościach oraz identyfikują się jako lesbijki, kobiety biseksualne lub identyfikują swoje doświadczenie jako nieheteroseksualne. Opowiadałam o tym projekcie na FALi w 2011 roku, kiedy dopiero zaczynałyśmy jego realizację, w tym roku opowiem o tym, jak przebiegał projekt, przed jakimi wyzwaniem stanęłyśmy w zespole projektowym, jak potoczyły się rozmowy z kobietami, a także jaki był ich efekt. Przedstawię raport z badań „Niewidoczne (dla) społeczności”, a przede wszystkim przedstawię różne głosy kobiet, z którymi miałyśmy wyjątkową okazję rozmawiać i które opowiedziały nam o swoim życiu w wiejskich społecznościach. Spotkanie będzie miało charakter nie-wykładowy, dyskusyjny.	Jestem współtwórczynią projektu „Niewidoczne (dla) społeczności” Fundacji Przestrzeń Kobiet, w latach 2011-2012 byłam członkinią zespołu realizującego projekt i współautorką raportu, który powstał w jego wyniku. Prowadzone z uczestniczkami projektu N(d)S wywiady-rozmowy były dla mnie ważnymi Spotkaniami i znaczącym życiowym doświadczeniem, w związku z którym poddałam refleksji moje własne położenie jako kobiety pochodzącej z małej miejscowości, ale mieszkającej od lat w dużym mieście, lesbijki, działaczki. Opowiadanie o N(d)S w dużych i małych miejscowościach, w różnych kontekstach, także przyniosło refleksję nad tym, jak w ogóle postrzegana jest wieś, jak postrzegane są lesbijki żyjące na wsi i żyjące tam kobiety. O tym też opowiem.	2 h	Bez ograniczeń
„Krakowski Szlak	Natalia Sarata	W 2011 roku opowiadałam na 9. FALi o moim pomysle na grę	Jestem współtwórczynią programu	1,5 h	5-12

Organizatorki: grupa nieformalna Ulica Siostrzana (wspierana instytucjonalnie przez Fundację AUTONOMIA z Krakowa) wraz z uczestniczkami wcześniejszych FAL. **Wsparcie rzeczowe i lokalowe:** Polsoja S.A., Provita Hurtownia Wegetariańska, Fundacja Autonomia, Imagine Studio.

Matro/patronaty: ngo.pl, [pismo.feministyczne.Zadra](mailto:pismo.feministyczne@zadra.pl). **Wsparcie finansowe:**

10. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA ULICY SIOSTRZANEJ
19-28 lipca 2013 r. Drogomyśl k/Cieszyna

Kobiet” – feministyczna planszówka		planszową o historii kobiet w Krakowie. Tym razem opowiem, jak wyglądały dalsze losy pomysłu – pomyślnie ☺ Zaprezentuję planszówkę „Krakowski Szlak Kobiet”, ale przede wszystkim zaproszę Was do podążenia śladami krakowskich emancypantek po Krakowie z końca XIX wieku, do ucieczki przed złowieszczym profesorem Rydygierem i walki o prawa robotnic w Cesarsko-Królewskiej Fabryce Tytoniu. Zagramy w planszówkę! Jeśli granie się Wam spodoba, możemy spotkać się na granie także poza programem, a jeśli spodoba się Wam pomysł stworzenia własnej planszówki – tym możemy porozmawiać i... przymierzyć się do wymyślenia własnej gry.	„Krakowski Szlak Kobiet” Fundacji Przeszeń Kobiet, czyli działań, które odnoszą się do odkrywania, przypominania, odpamiętywania historii kobiet związanych z Krakowem, działających na rzecz emancypacji i praw kobiet na przełomie XIX i XX wieku. Jakiś czas temu pasjonowałam się planszówkami i postanowiłam stworzyć własną – ukazała się na początku 2013 roku.		uczestniczek
Warsztaty z podstaw masażu klasycznego	Diana Sarlińska	Zajęcia z masażu klasycznego z podstawami teoretycznymi i dużą ilością masowania. Nauczmy się podstawowych technik masażu, dowiemy się jakie są wskazania i przeciwwskazania do masażu. Skupimy się przede wszystkim na grzbiecie.	Jestem dyplomowaną masażystką.	2 h	
Życie w queerowym kolektywie na Liebig Str. 34 w Berlinie	Alicja Shock	Idea separatystycznego Hausprojektu i jej funkcjonowanie, doswiadczenia, akcje...itp....	Chętnie podzielę się doświadczeniami i obserwacjami po 4-letnim mieszkaniu w queeranarchofeministycznym, separatystycznym Hausprojekcie w Berlinie.	2 h	bez ograniczeń
Podstawy feminizmu	Magdalena Stoch	Zajęcia będą stanowiły wprowadzenie do podstawowych nurtów feminizmu, z uwzględnieniem preferowanych przez nie obszarów tematycznych i problemowych. Zastanowimy się, czym jest feminizm i co składa się na jego definicję?	Magdalena Stoch - zawodowo związana jestem z Uniwersytetem Pedagogicznym w Krakowie, gdzie obroniłam doktorat z pogranicza <i>gender studies</i> i edukacji. Prowadziłam zajęcia dla studentów z przedmiotów: <i>Gender studies w humanistyce, Kultura masowa oraz Poetyka z elementami teorii literatury</i> .	2 h	15
Warsztaty z krytycznego czytania	Magdalena Stoch	Warsztat stanowił będzie wprowadzenie do zagadnienia kreatywnej interpretacji tekstu literackiego. Współczesna szkoła uprawomocnia zazwyczaj jeden wzorzec tzw. "właściwej" interpretacji tekstu literackiego, warunkowanej wymaganiami egzaminacyjnymi i ujednoliconym systemem oceniania. Tymczasem współczesna teoria literatury wyposaża nas w ogromny wachlarz alternatywnych propozycji czytania. Nie chodzi zatem tylko o to, co wynika z tekstu w sposób niemalże bezdyskusyjny, ale też o wszelkie obszary przemilczeń i odniesień do innych tekstów. W trakcie	Magdalena Stoch - zawodowo związana jestem z Uniwersytetem Pedagogicznym w Krakowie, gdzie obroniłam doktorat z pogranicza <i>gender studies</i> i edukacji. Prowadziłam zajęcia dla studentów z przedmiotów: <i>Gender studies w humanistyce, Kultura masowa oraz Poetyka z elementami teorii literatury</i> .	4 h	15

Organizatorki: grupa nieformalna Ulica Siostrzana (wspierana instytucjonalnie przez Fundację AUTONOMIA z Krakowa) wraz z uczestniczkami wcześniejszych FAL. **Wsparcie rzeczowe i lokalowe:** Polsoja S.A., Provita Hurtownia Wegetariańska, Fundacja Autonomia, Imagine Studio.

Matro/patronaty: ngo.pl, [pismo.feministyczne Zadra](mailto:pismo.feministyczne@zadra.pl). **Wsparcie finansowe:**

10. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA ULICY SIOSTRZANEJ
19-28 lipca 2013 r. Drogomyśl k/Cieszyna

		trwania warsztatu spróbujemy zatem podążyć szlakiem wyznaczonym nie tylko przez myśl strukturalistyczną, ale i psychoanalizę, krytykę feministyczną czy dekonstrukcjonizm. Przedmiotem analizy będą teksty znane nam z dzieciństwa...			
Warsztat samoobrony i asertywności oraz budowania pewności siebie prowadzony metodą WenDo	Agata Teutsch	Weź udział w warsztacie WenDo jeśli chcesz podnieść swoje umiejętności w zakresie: • skutecznej, spójnej, asertywnej komunikacji • rozpoznawania i diagnozowania sytuacji przekraczania granic • podejmowania decyzji • reagowania na sytuacje przekraczania granic • samoobrony fizycznej w sytuacjach ataku/napaści Jeśli chcesz doświadczyć własnej siły fizycznej, uwolnić swój oddech i głos, wyraźniej dostrzec swoje możliwości i zasoby – koniecznie weź udział w WenDo. Jeśli chcesz przestać czuć się bezradną i bezbronną wobec ataków słownych i fizycznych w miejscach publicznych, na ulicy, w szkole, w pracy, w domu – weź udział w WenDo. Na WenDo kobiety i dziewczęta uczą się jak reagować na przemoc, na różne formy przekraczania granic. Wzmacniają poczucie pewności siebie, poczucie własnej wartości i sprawczości. WenDo jako metoda samoobrony psychicznej przekazuje wiedzę na temat skutecznych metod komunikowania się i wyrażania własnych potrzeb, emocji, zdania. Pomaga to rozwiązywać konflikty, przełamywać stereotypy i obawy, poczucie winy i wstyd. Aby wziąć udział w WenDo nie potrzeba siły, ani nadzwyczajnej sprawności. Każda kobieta może nauczyć się skutecznie bronić. WenDo to w polskim tłumaczeniu „Droga Kobiet”. WenDo jest jedyną w Polsce metodą samoobrony i asertywności opracowaną przez kobiety i dla kobiet, która łączy metody samoobrony fizycznej i psychicznej. Od "zwykłej" samoobrony WenDo różni się między innymi tym, że bardzo duże	Jestem feministką - działaczką/aktywistką społeczną i edukatorką oraz wielką fanką WenDo. Celem mojej aktywności jest powstrzymanie przemocy i dyskryminacji m.in. poprzez działania skoncentrowane na uprawnianiu kobiet, w tym w szczególności kobiet z grup „mniejszościowych” (z niepełnosprawnościami, nieheteroseksualnych, uchodźczyń). Prowadzenie warsztatów WenDo jest jednym z takich działań. Skończyłam 3-letni kurs trenerski WenDo. Warsztaty WenDo prowadzę od niemal 10 lat.	3 x 3 h	Do 12 uczestniczek

Organizatorki: grupa nieformalna Ulica Siostrzana (wspierana instytucjonalnie przez Fundację AUTONOMIA z Krakowa) wraz z uczestniczkami wcześniejszych FAL. **Wsparcie rzeczowe i lokalowe:** Polsoja S.A., Provita Hurtownia Wegetariańska, Fundacja Autonomia, Imagine Studio.

Matro/patronaty: ngo.pl, [pismo feministyczne Zadra](mailto:pismo.feministyczne@zadra.pl). **Wsparcie finansowe:**

10. FEMINISTYCZNA AKCJA LETNIA ULICY SIOSTRZANEJ
19-28 lipca 2013 r. Drogomyśl k/Cieszyna

		znaczenie przywiązuje do wzmacniania umiejętności związanych z asertywną komunikacją. WenDo to jedyna w Polsce metoda samoobrony uwzględniająca perspektywę płci społeczno - kulturowej (gender) i perspektywę feministyczną. Daje możliwość przyjrzenia się własnej socjalizacji, narzuconym społecznie normom i rolom oraz własnym wyobrażeniom na ich temat.			
Mnemotechniki	Karolina Ulbrych	Warsztat rozwojowy, pobudzający przede wszystkim kreatywne ale także logiczne myślenie w zakresie technik zapamiętywania.	Trenerka mnemotechnik, psycholożka, trenerka, streetworkerka. Zakorzeniona w pracy z osobami marginalizowanymi i/lub wykluczonymi społecznie. Zaangażowana w szeroko rozumiane środowisko kobiece i działalność w sektorze ngo. W przeszłości związana m.in. z Lambdą Kraków, obecnie współpracująca z Fundacją Przestrzeń Kobiet. Gestaltystka i ekopsycholożka.	2 h	2-8 osób
Z badmintonem za pani siostra	Karolina Ulbrych	O motywacji, refleksie i stereotypach w sporcie na przykładzie badmintona – zajęcia praktyczne.	Przeszło 30 letnie doświadczenie w uprawianiu sportów wszelakich i z różnym skutkiem.	1,5 h	1 - 8 osób
Oczami kobiet z niepełnosprawnością wzroku	Katarzyna Żeglicka	Podczas warsztatów uczestniczki będą mogły wejść na chwilę w skórę kobiet z niepełnosprawnością wzroku oraz zobaczyć jak widzą świat. Będzie to czas, by doświadczyć, jak radzą sobie z czynnościami dnia codziennego oraz dowiedzieć się, jak można im udzielić wsparcia, nie naruszając ich godności i przestrzeni. Uczestniczki FAL będą mogły też dołączyć się do rekomendacji kobiet z niepełnosprawnością wzroku, które wzięły udział w szkoleniu pt. "Nic o nas bez nas", przeprowadzonych w ramach projektu „Od kompleksowej diagnozy sytuacji osób niepełnosprawnych w Polsce do nowego modelu polityki społecznej wobec niepełnosprawności” w Krakowie . Uczestniczki proszone są o wzięcie na warsztat nie prześwitującej apaszki lub bandamy.	Katarzyna Żeglicka – kobieta z niepełno spraw-nością wzroku działająca w imię zasady „Nic o nas bez nas.” Licencjonowana doradczyni zawodu, specjalistka ds. szkoleń, trenerka pracy i animatorka kultury. Od 10 lat zajmuje się aktywizacją zawodową i społeczną osób z niepełnosprawnością. Wspierała osoby z niepełnosprawnością wzroku w kraju oraz w Niemczech i we Włoszech. Do tej pory przeprowadziła ponad 1200 godzin warsztatów przygodowujących osoby bezrobotne i poszukujące zatrudnienia do powrotu na rynek pracy. Obecnie pracuje jako doradczyni zawodu w Stowarzyszeniu „Ognisko” w Krakowie.	2,5 h	4-12 uczestniczek

Organizatorki: grupa nieformalna Ulica Siostrzana (wspierana instytucjonalnie przez Fundację AUTONOMIA z Krakowa) wraz z uczestniczkami wcześniejszych FAL. **Wsparcie rzeczowe i lokalowe:** Polsoja S.A., Provita Hurtownia Wegetariańska, Fundacja Autonomia, Imagine Studio.

Matro/patronaty: ngo.pl, [pismo.feministyczne Zadra](mailto:pismo.feministyczne@zadra.pl). **Wsparcie finansowe:**