|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Wydarzenie** | **DATA** | **Godzina** | **Gdzie** |
| 1 | Śniadanie wielokulturowe | 21.09.2019 | 10-12 | Bawialnia Mila - Republiki Korczakowskiej 13 |
| 2 | Sesje relaksacyjne - I grupa | 9.10.2019 | 18-19 | Cud Mały Rynek |
| 3 | Sesje relaksacyjne - II grupa | 16.10.2019 | 18-19 | Cud Mały Rynek |
| 4 | Warsztaty rzemieślnicze | 18.10.2019 | 18-21 | Żywa Pracownia - ul. Celna 5 |
| 5 | Warsztaty kulinarne | 15.11.2019 | 18-21 | Żywa Pracownia - ul. Celna 5 |
| 6 | Warsztaty piękna | 21.11.2019 | 18-20 | U-Work - il. Batorego 2 |
| 7 | Warsztaty plastyczne | 7.12.2019 | 11-13 | U-Work - ul. Batorego 2 |
| 8 | Uroczysta Świąteczna kolacja | 12.12.2019 | 19-21 | Wiśniowy Sad Rynek Główny |

1. **Śniadanie wielokulturowe**,

**Kiedy:** 21 września, godzina 10.00-12.00

**Gdzie:** Bawialnia Mila - Republiki Korczakowskiej 13

Pyszne śniadanie wielokulturowe, które będzie okazją do integracji, do ciekawych rozmów na temat naszych kultur, zwyczajów. Podczas spotkania zostaną poruszone tematy związane z adaptacją w nowym kraju i życiem w Krakowie.

**Dla kogo:** Zapraszamy wszystkie kobiety, Polki i migrantki,(mamy mogą zabrać ze sobą dzieci), które odczuwają potrzebę integracji w lokalnym środowisku oraz chciałby spędzić aktywnie czas w życzliwej atmosferze.

1. **Sesje relaksacyjno - wibracyjno-dźwiękowe**

**Kiedy:** 9 i 16 października, godzina 18.00-19.00

**Gdzie:** CUD Ciało - Umysł - Duch, Księgarnia, Mały Rynek 4

Sesje te zaprojektowane są w taki sposób, aby ludzie mogli doświadczyć dobrego samopoczucia, głębokiego odpoczynku, połączyć się z ich doznaniami. Słuchając między innymi mis tybetańskich, gongów, dzwonków, handpanów, monochordu. To wyjątkowe doświadczenie, które przenosi do zrelaksowanego stanu bycia, budzi prawdziwą istotę i harmonizuje - umysł, ciało i ducha.

**Dla kogo:** Zapraszamy wszystkie kobiety, Polki i migrantki, które odczuwają potrzebę redukcji napięcia i stresu, a także chciałyby spędzić fajny czas w kobiecym gronie.

1. **Warsztaty rzemieślnicze**

**Kiedy:** 18 października, godzina 18.00-21.00

**Gdzie:** Żywa Pracownia - ul. Celna 5

Na warsztatach z naturalnych materiałów takich jak, siano, słoma, tkanina, z kreatywnym dodatkiem surowców wtórnych – powstaną szmaciane laleczki, zabawki zarówno inspirowane wzorami z dawnych ośrodków zabawkarskich jak i te o zupełnie współczesnych formach. Podczas warsztatów zapoznamy się ze słowiańską kulturą tradycyjnej i współczesnej, będzie to też wspaniała okazja do długich rozmów podczas wykonywania rzemiosła artystycznego.

**Dla kogo:** Zapraszamy wszystkie kobiety, Polki i migrantki, które chcą wziąć udział w warsztatach kreatywnych i spędzić miło czas w towarzystwie wielokulturowym.

1. **Warsztaty kulinarne “Pierogi raz!”**

**Kiedy:** 15 listopad, godzina 18.00-21.00

**Gdzie:** Żywa Pracownia - ul. Celna 5

Warsztaty kuchni polskiej - czyli nauka robienia najpopularniejszego polskiego dania, które jest uwielbiane nie tylko przez Polaków ale doceniane na całym świecie.

Warsztaty lepienia pierogów pozwalą przyswoić umiejętność przygotowania tej polskiej potrawy, a wszystko to pod okiem doświadczonej kucharki.

Głównym założeniem warsztatów jest doskonała zabawa uczestników podczas wspólnego lepienia pierogów.

Warsztaty obejmują zarówno techniczny, jak i praktyczny aspekt przygotowania ciasta, gotowania, a nawet przyrządzania idealnych farszy.

**Dla kogo:** Zapraszamy wszystkie kobiety, Polki i migrantki, które uwielbiają gotować w doborowym towarzystwie.

1. **Warsztaty piękna - tworzenie naturalnych kosmetyków**

**Kiedy:** 21 listopada, godzina 18.00-20.00

**Gdzie:** Punkt Informacji Dla obcokrajowców - ul. Batorego 2/27

Warsztaty pobudzają kreatywność i nauczą robienia artystycznych mydeł! To niepowtarzalna okazja, aby stworzyć arcydzieło jedyne w swoim rodzaju.

Uczestnicy samodzielnie wybierają kształty, kolory, dodatki, oraz zapach mydeł, mieszają je i produkują. Będzie to świetna zabawa i niezapomniana chwila radości!

**Dla kogo:**Zapraszamy wszystkie kobiety, Polki i migrantki, które chcą wziąć udział w warsztatach kreatywnych i spędzić miło czas w wielokulturowym towarzystwie.

1. **Warsztaty plastyczne - Świąteczne dekorowanie pierniczków**

**Kiedy:** 7 grudnia, godzina 11.00-13.00

**Gdzie:** Punkt Informacji Dla obcokrajowców - ul. Batorego 2/27

### Świąteczny piernik o aromatycznym, korzennym zapachu i intensywnym smaku to tradycyjny przysmak, bez którego trudno sobie wyobrazić polskie Boże Narodzenie. Warsztaty dekorowania pierniczków dadzą okazję do kreatywnej zabawy zarówno dla dzieci jak i dla dorosłych. Będą pobudzać wyobraźnię, uczyć dokładności, relaksować i pozwolą na oderwanie się od codziennych spraw i obowiązków.

**Dla kogo:** Zapraszamy kobiety migrantki i Polki, które mają ochotę wprowadzić siebie w magiczny czas Świąt Bożego Narodzenia w Polsce. Można zabrać ze sobą dzieci powyżej 5 roku życia.

1. **Uroczysta świąteczna kolacja wieńcząca projekt.**

**Kiedy:** 12 grudnia, godzina 19-21

**Gdzie:** Restauracja Wiśniowy Sad, ul. Grodzka 33

Nazwę restauracja otrzymała w zgodzie z rosyjską romantyczną duszą właścicielki, a znajduje się w 16 wiecznej kamienicy przy ul. Grodzkiej 33 w Krakowie. Zjeść tam można wiele smacznych i różnorodnych potraw.

Spotkanie będzie zwieńczeniem projektu i okazją do rozmowy na temat potrzeb kobiet migrantek związanych z adaptacją w nowym kraju i integracją w lokalnym środowisku. Uczestniczki zjedzą pyszną kolację, która będzie okazją do podzielenia się wiedzą z innymi uczestnikami na temat zimowych świąt obchodzonych w innych kulturach.

**Dla kogo:** Zapraszamy wszystkie kobiety, Polki i migrantki, które mają ochotę zjeść kolację w miłej i przyjaznej atmosferze.