

## HEROINA. BOHATERKA. FESTIWAL KOBIET 2022

### SZCZEGÓŁOWY PROGRAM:

**1, 8, 15 marca 2022, wtorki, godz. 18:00-20:30.**

**W drodze. Cykl trzech spotkań dla poszukujących swojego miejsca.**

**Prowadzenie: Weronika Idzikowska.**

Zapisy: <https://forms.gle/UaVDg4c9vVpW4cdb7>

Wstęp wolny.

W trakcie spotkań przyjrzymy się trzem trybom (za: P. Gilbert, 2013), w jakich funkcjonujemy na co dzień:

- dążenia i poszukiwania zasobów do działania,
- wyłapywania zagrożeń i ochrony siebie,
- kojenia i poczucia więzi.

Spotkania to proces, który wymaga obecności w każdym z trzech dni cyklu. Będziemy pracować metodami opartymi na podejściu kontemplacyjnym (praktykach współczucia, medytacji uważności i osadzania w zapytaniu) oraz w oparciu o filozofię głębokiej ekologii, w swobodnej atmosferze wzajemnej życzliwości.

Uwaga: spotkania stanowią cykl, ważne by uczestniczyć w całości.

Weronika Idzikowska – tutorka i trenerka, edukatorka praw obywatelskich. Na co dzień zajmuje się pracą z bezradnością i sprawczością tych, którzy pracują bezpośrednio z innymi ludźmi, a także ekologią zasobów i przywództwa, filozofią i praktyką uważności oraz współczucia. Stwarza przestrzeń do ćwiczenia się w nowych sposobach myślenia i działania. Od kilkunastu lat wspiera osoby i organizacje w poszerzaniu kompetencji zawodowych i osobistych. Projektuje programy edukacyjne i rozwojowe, prowadzi warsztaty i całe procesy wspierające zespoły różnych instytucji w komunikacji. Ukończyła m.in. Laboratorium „Projektowanie Kultury” i studia wokół tematów uważności i współczucia na Uniwersytecie SWPS, proces certyfikacyjny dla trenerów Familylab Polska (pedagogika w duchu Jespera Juula), kursy NVC (Porozumienie bez przemocy). Zgłębia teorie i praktyki w duchu Porozumienia bez przemocy (Thom Bond, The New York Center for Nonviolent Communication), podejście do pracy z klientem w oparciu o teorię i praktyki Possibility Management oraz tematy związane z ekopsychologią, ekoterapią i głęboką ekologią. Na stałe zakotwiczona w Małopolskim Instytucie Kultury w Krakowie. Autorka książek dot. edukacji kulturowej i publikacji wokół tematu dbania o dobrostan. Praktykuje obecność opartą o umiar i ciszę.

**3 marca 2022, czwartek, godz. 17:00-20:30.**

**Totemiczne lalki mocy – warsztat rękodzielniczy.**

**Prowadzenie: Kasia Dorota.**

Zapisy: <https://forms.gle/JqeP9JXCwySPzw8WA>

Tradycyjne wschodnioeuropejskie motanki mają swoje konkretne moce i formy, w jakich występują. Jedne, pękate i pełne ziarna, „chronią dom. Inne małe bo tylko 7 centymetrowe, pomagają odnaleźć dobrą drogę w gąszczu możliwości. Totemiczne Lalki Mocy powstają na konkretne zawołanie tych, którym potrzebne jest określone wsparcie. Każda z uczestniczek stworzy własną motankę, by ta pomagała jej utrzymać uwagę na przywołanej mocy tak długo aż ją poczuje w sobie.

Kasia Dorota Urban Magia / Kasia Dorota – z wykształcenia animatorka kultury (Animacja Kultury w UJ w Krakowie oraz Animator i Menedżer Kultury w UMCS w Lublinie) z zawodu edukatorka. W latach 2011 – 2017 pracowała jako trenerka i mentorka w polsko-ukraińsko-białoruskim programie edukacyjnym dla młodych aktywistów. Pracuje w dziale edukacji Muzeum Etnograficznego im. Seweryna Udzieli w Krakowie. Szefowa w Urban Magii, w ramach której wykonuje przedmioty mocy i prowadzi współczesne rytuały przejścia.

**4 marca 2022, piątek, godz. 17:00-21:00.**

**Krąg z dźwiękami, pieśniami.**

**Prowadzenie Katarzyna Paterek.**

Zapisy: <https://forms.gle/Ur9VEdcBqQvTieoV6>

Wstęp wolny.

Krąg z dźwiękami i pieśniami pozwala osobom uczestniczącym przyjrzeć się brzmieniu swojego głosu, rozmawiać o tym, co znaczy śpiew i dźwięki w ich życiu. Śpiew służy też budowaniu wspólnoty, jest formą komunikacji, lecz również stanowić może jedną z form wyrażania siebie.

Katarzyna Paterek – psycholożka, politolożka, praktykuje jako terapeutka, trenerka, animatorka, śpiewaczka. W pracy inspirowana m.in. podejściem Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, nurtem psychologii procesu, porozumienia bez przemocy, psychologii pozytywnej. Ukończyła Instytut Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji na Uniwersytecie Warszawskim, a także Psychologię na specjalizacji Psychologia kliniczna i Psychoterapia. Współpracuje z III sektorem (współprowadzi organizacje pozarządowe oraz koordynuje i kreuje projekty rozwojowe, edukacyjne, kulturalne). Istotne jest dla niej, by osoba została uważnie wysłuchana ze swoimi oczekiwaniami oraz wyjątkowością. Wierzy w to, że każda osoba jest główną ekspertką od własnego życia, lecz czasem potrzebuje wsparcia w przypomnieniu lub przekonaniu się o tym.

**5 marca 2022, sobota, godz. 10:00-14:00.**

**Spotkanie z własną Postacią Mocy.**

**Prowadzenie Katarzyna Paterek.**

Zapisy: <https://forms.gle/ngMfRpqT1vwq1xf2A>

To spotkanie skierowane jest do wszystkich kobiet, które chcą przyjrzeć się wybranej trudności, z którą się mierzą i odważyć się na sprawdzenie innej, może nieznannej sobie dotąd

perspektywy. Udział w spotkaniu wymaga odrobiny otwartości i chęci do lekkiego przekroczenia progu komfortu. Warsztat oparty jest o ćwiczenia inspirowane nurtem psychologii procesu. Podczas warsztatu poszukamy swoich supermocy. A w trakcie rozmowy o wyzwaniach, z jakimi przyszliśmy, poszukamy własnej tzw. Postaci Mocy.

Katarzyna Paterek – psycholożka, politolożka, praktykuje jako terapeutka, trenerka, animatorka, śpiewaczka. W pracy inspiruje się m.in. podejściem Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, nurtem psychologii procesu, porozumienia bez przemocy, psychologii pozytywnej. Ukończyła Instytut Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji na Uniwersytecie Warszawskim, a także Psychologię na specjalizacji Psychologia kliniczna i Psychoterapia. Współpracuje z III sektorem (współprowadzi organizacje pozarządowe oraz koordynuje i kreuje projekty rozwojowe, edukacyjne, kulturalne). Istotne jest dla niej, by osoba została uważnie wysłuchana ze swoimi oczekiwaniami oraz wyjątkowością. Wierzy w to, że każda osoba jest główną ekspertką od własnego życia, lecz czasem potrzebuje wsparcia w przypomnieniu lub przekonaniu się o tym.

**7 marca 2022, poniedziałek, godz. 17:30-20:30.**

**Moja kobiecość, moja seksualność.**

**Prowadzenie: Paulina Łasak-Ponikło.**

Zapisy: <https://forms.gle/D64VjqGLj5gEh1km7>

Spotkanie w formie warsztatów dla kobiet w każdym wieku, poświęcone tematyce kobiecości i seksualności. Każda uczestniczka będzie miała okazję do zastanowienia się nad tym, jak sama rozumie i jakie ma podejście do swojej kobiecości oraz jak to wpływa na jej seksualność. Spotkanie opierać się będzie o dyskusję, pracę własną mentalną oraz techniki pogłębiania świadomości ciała. Zalecany wygodny strój.

Paulina Łasak-Ponikło – psycholożka, seksuolożka, psychoterapeutka, edukatorka okołoporodowa. Od 12 lat pracuje przede wszystkim z kobietami, wspierając je w przygotowaniach do porodu i macierzyństwa oraz w radzeniu sobie z trudnościami psychicznymi i seksuologicznymi. Pracuje w nurcie poznawczo-behawioralnym. Łączy pracę mentalną z technikami pracy z ciałem, pozwalającymi na podniesienie świadomości ciała, takimi jak relaksacje, joga, choreoterapia. Prowadzi Centrum Wsparcia dla Kobiet i szkołę rodzenia Groszki w Krakowie. Prywatnie żona, mama 4 dzieciaków.

**10 marca 2022, czwartek, godz. 17:00-20:00.**

**Moja żywotność – praktyka relaksacyjna.**

**Prowadzenie: Zofia Noworól-Ostrowska.**

Zapisy: <https://forms.gle/a9L2JwV4e2FfiyS68>

Warsztat poświęcony relaksacji dna miednicy, podczas którego wykorzystamy proste narzędzia jogi (praktyki oddechowe, relaksacyjne i nieskomplikowane asany) oraz improwizacji tańca, żeby lepiej poznać i rozluźnić obszar miednicy.

Zacznijemy od krótkiego wprowadzenia teoretycznego, rozgrzejemy i porozciągamy ciało, a potem spróbujemy sięgnąć do miednicy jako źródła naszej twórczej energii. Na koniec

pozwolimy sobie na długą, kojącą relaksację całego ciała, ze szczególną uwagą dla obszaru miednicy.

Zajęcia są także dostępne dla kobiet w II trymestrze ciąży.

Zofia Noworól-Ostrowska – nauczycielka jogi klasycznej i ruchu intuicyjnego, bywa choreografką i badaczką kultur. Prowadzi zajęcia jogi, improwizacji tańca oraz eksperymentalne działania ruchowe i praktyki zmysłowe. Założyła Komuczemu – przestrzeń rozwoju osobistego, po to by wspierać osoby w wyciszaniu umysłu, zbliżaniu się do siebie, uważnym i radosnym doświadczaniu ciała i świata.

**10 marca 2022, czwartek, godz. 17:00-20:00.**

**Zaprojektuj swój foto album! Warsztaty rękodzielnicze.**

**Prowadzenie Agnieszka Pięta-Jadczak.**

Zapisy: <https://forms.gle/x76hV4F2gKmvG4nu6>

Podczas warsztatu będzie można zaprojektować dwa typy albumów na zdjęcia: album na sprężynie w formacie A5 oraz leporello – album harmonijkowy na zdjęcia w formacie A6. Osoby uczestniczące wybiorą tkaniny i wyklejki, nauczą się posługiwania podstawowymi narzędziami introligatorskimi (kość introligatorska) oraz poznają środowisko pracy z materiałami papierniczymi. Te proste, a zarazem techniczne zajęcia rękodzielnicze dają dużo satysfakcji podczas tworzenia oraz są świetną formą aktywnej relaksacji.

Agnieszka Pięta-Jadczak – absolwentka edytorstwa i komunikacji medialnej na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie. Posiada dyplom ukończenia Kursu Kompetencji Ogólnych w technice rękodzieła jakim jest papier czerpany, który uprawnia do prowadzenia własnej pracowni rękodzielniczej. Od 5 lat prowadzi autorski projekt papierniczo-wydawniczy TakSięSkłada. Laureatka konkursu graficznego „Visión de Ilustración” (Meksyk). Absolwentka licznych kursów, warsztatów i szkoleń z zakresu papiernictwa, introligatorstwa oraz projektowania.

**14, 21, 28 marca 2022, poniedziałki, godz. 18:00-20:00**

**Świadome odpoczywanie / warsztaty relaksacyjne.**

**Prowadzenie Oliwia Jakubik-Pękała.**

Zapisy: <https://forms.gle/8JhchPvAmSeaQLJ19>

Na zajęciach wykorzystywane zostaną: techniki oddechowe, wizualizacje, automasaż oraz elementy jogi regeneracyjnej. Wszystko to będzie odbywać się przy spokojnej relaksacyjnej muzyce. Podczas zajęć będą praktykowane proste ćwiczenia, które z powodzeniem można wykorzystać w pracy i w domu. Cykl będzie obejmował tematy:

1. Relaks w życiu codziennym,
2. Jak odpoczywać kiedy nie mamy czasu,
3. Głęboki i kojący relaks.

Uwaga: spotkania stanowią cykl, ważne by uczestniczyć w całości.

Oliwia Jakubik-Pękala – z zawodu aktorka, z pasji instruktorka technik relaksacyjnych. Entuzjastka twórczych spotkań z ludźmi. „Podczas moich zajęć łączę relaksację z technikami teatru wyobraźni. Moje warsztaty są efektem unikatowego połączenia doświadczeń z zakresu zadań aktorskich, dramy, teatru wyobraźni z relaksacją i wieloletnią praktyką jogi”.

**17 marca 2022, czwartek, godz. 17:00-20:00.**

**Wiosenne przebudzenie.**

**Prowadzenie Zofia Noworól-Ostrowska.**

Zapisy: <https://forms.gle/kxZbjSEmSY9xt7e58>

Wiosna zawsze przynosi nowy czas. Zmiany pojawiają się w naturze wraz z nadejściem ciepła i słonecznego światła. Obserwujemy je z radością. A jak jest z nami – czy nasze ciała też podlegają naturalnemu rytmowi? I jak przygotowują się na tę przemianę? Podczas warsztatu zajmiemy się oczyszczaniem ciała i emocji po zimie, rozpuszczaniem tego, co potrzebne było w czasie ciemności i chłodu, a co możemy już zostawić. Jak już zrzucimy starą skórę, spróbujemy wpuścić do siebie więcej powietrza i zrobić miejsce na ruch. Tym samym przygotowujemy się na kolejny cykl roczny. Zapraszamy na warsztat pełen uważnego ruchu i świadomego oddechu wszystkie osoby, które czują potrzebę poruszenia energii w ciele, odświeżenia umysłu, otwarcia. Nie trzeba mieć żadnego doświadczenia w tańcu improwizowanym. Wystarczy trochę otwartości i ciekawość.

Zofia Noworól-Ostrowska – nauczycielka jogi klasycznej i ruchu intuicyjnego, bywa choreografką i badaczką kultur. Prowadzi zajęcia jogi, improwizacji tańca oraz eksperymentalne działania ruchowe i praktyki zmysłowe. Założyła Komuczemu – przestrzeń rozwoju osobistego, po to by wspierać osoby w wyciszaniu umysłu, zbliżaniu się do siebie, uważnym i radosnym doświadczaniu ciała i świata.

**18 marca 2022, piątek, godz. 17:00-20:30.**

**Cuda na kiju – warsztat makramowy.**

**Prowadzenie: Julia Lachiewicz.**

Zapisy: <https://forms.gle/UPnRZmgb6xZpmJpz6>

Makrama jest sztuką wiązania sznurków bez użycia igieł czy drutów. Przy użyciu sznurka można stworzyć ozdoby na ścianę, ale także przedmioty użytkowe jak siatka, kwietnik lub hamak. Uczestniczki podczas wydarzenia poznają podstawowe sploty, rodzaje sznurka i możliwości ich wykorzystania. Samodzielnie wyplotą makramę na patyku.

Julia Lachiewicz – animatorka kultury, rękodzielniczka, członkini zespołu Nowohuckiego Laboratorium Dziedzictwa Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida.

**19 marca 2022, sobota, godz. 9:30-16:15 (przerwa ok. 45 minut 13:30-14:15)**

**Krąg snów.**

**Prowadzenie: Mona Cichoń.**

Zapisy: <https://forms.gle/Zipi2Gj5XEBLPoHx9>

Krąg snów – praca ze snami w kręgu. Celem warsztatu jest poznanie kilku technik pracy ze snami, odkrywanie snów jako narzędzia autoterapii i osobistego rozwoju, praktykowanie formy relacji w grupie, jakie umożliwia spotkanie w kręgu kobiet.

Mona Cichoń – z wykształcenia romanistka, pedagogka, 14 lat pracowała w zawodzie nauczycielki. Od 17-tu zasiada w kręgach kobiet, zwołuje kregi, koordynuje organizacje corocznego Zgromadzenia Kręgów Kobiet. Od ponad 3 lat prowadzi weekendowe warsztaty w Kręgu Snów, kilkugodzinne spotkania online oraz sesje indywidualne. Od 2018 r. prowadzi MonaMoon Atelier Kobiecego Rozwoju.

**20 marca 2022, niedziela, godz. 10:00-13:30.**

**Światłoczułe – zajęcia (foto)graficzne dla kobiet.**

**Prowadzenie: Marzena Kolarz.**

Zapisy: <https://forms.gle/5LVrkovZDrSrhA1P7>

Światłoczułe – warsztaty (foto)graficzne dla kobiet – to zajęcia, podczas których uczestniczki za pomocą specjalnej techniki i przy użyciu emulsji światłoczułej przeniosą fotografię, grafikę, wykonany kolaż na materiał (torbę, koszulkę).

Zajęcia są częścią miejskiego projektu „Miesiąc Krakowianek”.

Marzena Kolarz – artystka, fotografka, doktorka sztuki. Ukończyła Fotografię na Akademii Sztuk Pięknych w Poznaniu. Pracuje na Wydziale Sztuki Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, a od 2002 roku jest także wykładowczynią w Krakowskich Szkołach Artystycznych. Zajmuje się głównie fotografią. Brała udział w kilkunastu wystawach indywidualnych oraz ponad 50 zbiorowych i konkursowych. Bardzo często była nagradzana i wyróżniana w konkursach m.in.: 1 miejsce w XIX Międzynarodowym Konkursie Cyberfoto, tytuł International Fine Art Photographer of the Year. Jest stypendystką Programu Młoda Kultura oraz laureatką Stypendium Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w dziedzinie Sztuki Wizualne.

**20 marca 2022, niedziela, godz. 11:00-14:30.**

**Selflove, czyli spotkanie o łągodności i niedźwiganiu całego świata na swoich barkach.**

**Prowadzenie Żaneta Lipiec-Goj.**

Zapisy: <https://forms.gle/B4uEopkL7bTHWaH2A>

Kiedy zaczynamy kochać siebie, zaczynamy rozumieć, że jesteśmy wystarczające. Dzięki takim obserwacjom zaczynamy akceptować to, jakie jesteśmy. Tak po prostu. To droga ku łągodności wobec siebie. Jeśli się na nią otworzymy, zyskujemy przestrzeń do popełniania błędów, porażek i bycia niedoskonałą. Gdy dajemy sobie miłość, ciężar, który często dźwigamy na swoich delikatnych barkach, znika. Zaczynamy uniezależnić się od oczekiwań innych ludzi. Jak to brzmi dla Ciebie? Pragniesz być życzliwą dla siebie? Patrzyć na swoje błędy ze zrozumieniem? A może szukasz sposobu na to, jak wesprzeć siebie w niepoddawaniu się presji i oczekiwaniom innych?

Jeśli tego właśnie pragniesz, zapraszamy Cię na spotkanie, na którym popracujemy nad lekkością barków i łagodnością dla siebie samej. Dowiesz się między innymi:

- jak dać sobie przestrzeń na błędy i pomyłki oraz jak je wykorzystać w przyszłości,
- jak nie poddawać się presji i oczekiwaniom innych,
- jak być dla siebie łagodną.

Zajęcia są częścią miejskiego projektu „Miesiąc Krakowianek”.

Żaneta Lipiec-Goj – trenerka komunikacji empatycznej i facylitorka. Prowadzi szkolenia i warsztaty rozwojowe dla kobiet i rodziców. Wspiera w budowaniu satysfakcjonującego życia i dobrych relacji, prywatnych i zawodowych. Towarzyszy kobietom na drodze zmiany. Inspiruje do bycia w zgodzie ze sobą oraz otwartości na perspektywę innych osób. Facylituje spotkania, gdzie potrzeba kreatywnych rozwiązań i porozumienia. Absolwentka Szkoły Facylitatorów oraz Szkoły Trenerów Wszechnicy Uniwersytetu Jagiellońskiego. Ukończyła intensywny trening „Coaching oparty na potrzebach” z Pernille Plantener.

**22 marca 2022, wtorek, godz. 17:00-19:30.**

**Otwarcie się na zmianę w życiu jako klucz do autentycznej siebie.**

**Prowadzenie Monika Lipowska.**

Zapisy: <https://forms.gle/qccKqMKQZrt6693r5>

„Żyjąc z automatu, na autopilocie, możemy obudzić się pewnego dnia i zorientować się, że prowadzimy życie takie, jakiego nigdy nie chcieliśmy. Przestajemy czuć, marzyć, celebrować, odczuwać przyjemność. Otwarcie się na zmianę, nie zakładanie z góry rzeczywistości, pozwala nam autentycznie zobaczyć siebie i żyć w zgodzie z tą prawdą. Zapraszam. Szkoda każdego dnia” – Monika Lipowska.

Monika Lipowska – psycholożka, trenerka rozwoju osobistego, specjalizująca się w psychologii prenatalnej i perinatalnej, certyfikowana w metodzie „Birth Into Being” (stopień Advanced Facilitator). Uczennica Eleny Tonetti-Vladimirowej. Pracuje z traumami ([www.birthintobeing.com.pl](http://www.birthintobeing.com.pl)) – towarzyszy w momentach przejścia, progach życia, tak, by osoby doświadczające ich, mogły przechodzić je w zaufaniu i żyć w zgodzie z własnym sercem i intuicją. Korzysta z tradycji rdzennych kultur. Prowadzi praktykę „Szczęśliwa Mama”, gdzie udziela wsparcia psychologicznego dla kobiet planujących macierzyństwo, w ciąży, przygotowuje do porodu oraz wspiera we wszelkich aspektach i wyzwaniach macierzyństwa/rodzicielstwa. Wspiera we wprowadzaniu zmian w swoim życiu.

### **Szczegółowe informacje:**

ARTzona Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida

os. Górali 4, 31-959 Kraków

tel. 12 644 38 98,

[artzona@okn.edu.pl](mailto:artzona@okn.edu.pl)

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

[www.facebook.com/ARTzonaOKN](http://www.facebook.com/ARTzonaOKN)

---

**Future - haftowana wizja przyszłości - wernisaż / wystawa. HEROINA. BOHATERKA. FESTIWAL KOBIEC 2022.**

**29 marca 2022 r., godz. 18:00**

ARTzona Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida, os. Górali 4.

Wstęp wolny.

Zapraszamy na wernisaż wystaw prac autorstwa Miejskich Hafciarek w składzie: Anna Drabik, Weronika Cislowska-Rylska, Agnieszka Fac, Monika Fiołek, Karolina Galus, Dominika Jakubowska, Paulina Maciaszek, Paulina Mol, Karolina Starostka-Kokoszka, Anna Sumara. Future to kobieca wizja przyszłości. Na wystawie zostanie zaprezentowanych kilkanaście prac przedstawiających przyszłość jednostek, społeczności i planety. Haftowana metaliczną nicią syntetyczną lub farbowaną naturalnie. Jasna, pełna koloru lub mroczna, jednobarwna. Zawsze pełna nadziei.

Wystawa organizowana w ramach Festiwalu Kobiec „Heroina. Bohaterka”. Wydarzenie jest częścią miejskiego projektu „Miesiąc Krakowianke”. Szczegółowy program festiwalu można znaleźć na [www.artzona.edu.pl](http://www.artzona.edu.pl).

Motywy przewodnim festiwalu są uważność, harmonia i dobrostan. **Tematyka spotkań i warsztatów została dobrana tak, aby zadbać zarówno o ciało i ducha.** Porozmawiamy o tym, jak w obliczu natłoku pracy i zobowiązań nie zaniedbywać siebie, swojego rozwoju, aktywności i zdrowia. Co zrobić, żeby organizm funkcjonował w pełnej harmonii? Jak zadbać o każdy ważny obszar swojego życia? Czy można zrównoważyć ciało i umysł, rozwój i emocje, zdrowie i przyjemność? Do poprowadzenia spotkań zostały zaproszone wyjątkowe kobiety.

Organizatorem Festiwalu Kobiec „Heroina. Bohaterka” jest Pracownia Praktyk Edukacyjnych i Rozwojowych „Przestrzeń Inspiracji” - ARTzona Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida (os. Górali 4). Dofinansowano ze środków Gminy Miejskiej Kraków oraz Rady Dzielnicy XVIII Nowa Huta.

**Szczegółowe informacje:**

ARTzona Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida

os. Górali 4, 31-959 Kraków

tel. 12 644 38 98,

[artzona@okn.edu.pl](mailto:artzona@okn.edu.pl)

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

[www.facebook.com/ARTzonaOKN](http://www.facebook.com/ARTzonaOKN)

Szczegółowy program wydarzenia znajduje się na stronie [www.okn.edu.pl](http://www.okn.edu.pl) oraz na Facebooku ARTzony <https://www.facebook.com/ARTzonaOKN>. Organizatorem Festiwalu

Kobiet „Heroina. Bohaterka” jest Pracownia Praktyk Edukacyjnych i Rozwojowych „Przestrzeń Inspiracji” – ARTzona Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida (os. Górali 4). Wydarzenie dofinansowano ze środków Gminy Miejskiej Kraków oraz Rady Dzielnicy XVIII Nowa Huta.