

SPOTKANIE Kobiet wiejskich „Kobiety to dobry klimat”



Wykłady

10 września 2024 r.

WYKŁAD 1

dla wszystkich uczestniczek i uczestników

Temat: KOŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH – MIĘDZY PIELEGNOWANIEM TRADYCJI A MODERNIZACJĄ ŻYCIA

Wykład przybliży historię kół gospodyń wiejskich, które od chwili powstania w latach 70-tych XIX wieku, podejmowały działania służące pielęgnowaniu lokalnych i narodowych tradycji, a z drugiej strony unowocześnieniu życia codziennego na wsi. KGW zawsze były polem kobiecej aktywności, rozwoju i działań społecznych.

Wykładowczyni: DR KATARZYNA STAŃCZAK-WIŚLICZ

Członkini zespołu Archiwum Kobiet w Instytucie Badań Literackich PAN. Absolwentka historii na Uniwersytecie Warszawskim i Szkoły Nauk Społecznych przy Instytucie Filozofii i Socjologii PAN. Autorka książki „Opowieści o trudach życia. Narracje zwierzeniowe w popularnej prasie kobiecej XX wieku”, współautorka monografii „Kobiety w Polsce 1945-1989. Nowoczesność, równouprawnienie, komunizm” (Kraków 2020). Zajmuje się historią kobiet w Polsce po 1945 r., historią życia codziennego, w tym historią kuchni i zwyczajów kulinarnych. Obecnie pracuje nad projektem dokumentującym aktywność społeczną i polityczną kobiet w latach 80-tych i 90-tych XX wieku.



11 września 2024 r.

WYKŁAD 1

dla wszystkich uczestniczek i uczestników

Temat: RETENCJA KRAJOBRAZOWA – PRZEPIS NA DOBRY KLIMAT DLA ROLNICTWA

Zmieniające się warunki klimatyczne są coraz większym wyzwaniem dla polskiego rolnictwa. Wykład zaprezentuje, jak radzić sobie z suszą, aby utrzymać dochodowe i nowoczesne gospodarstwo. Jak dać się wodzie zatrzymać - na polach, w cieniu zadrzewień, w pasie roślinności, wzdłuż rowu czy w sieci melioracyjnej.

Wykładowca: PATRYK KOKOCIŃSKI

Rolnik z pasji, biolog z wykształcenia. Absolwent Wydziału Biologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Założyciel Stowarzyszenia na rzecz Ochrony Krajobrazu Śródpolnego „Życie na Pola!”. Laureat pierwszego miejsca w konkursie WWF na Rolnika Roku regionu Morza Bałtyckiego 2021. Na co dzień prowadzi rodzinne gospodarstwo rolne. Stosowane w nim praktyki przyczyniają się do utrzymania różnorodności biologicznej, zwiększenia produktywności gruntów, jak również lepszej adaptacji do zmiany klimatu. Przyroda to dla niego sprzymierzeniec, woda - najcenniejszy skarb ziemi, zwierzęta zaś - nieocenieni współpracownicy. Za Dezyderem Chłapowskim, prekursorem nowoczesnego rolnictwa z XIX w., ceni organiczny styl pracy.

WYKŁAD 2

dla wszystkich uczestniczek i uczestników

Temat: ZDROWE WYBORY: JAK UNIKAĆ PESTYCYDÓW I MIKROPLASTIKU W CODZIENNYM ŻYCIU?

Podczas wykładu usłyszymy czym jest mikroplastik i pestycydy, jakie są ich źródła w środowisku, jak trafiają do naszej żywności oraz czym grozi ich spożywanie. Dowiemy się również, w jaki sposób właściwie przechowywać i przyrządzać żywność oraz czym się kierować podczas zakupów, aby uchronić siebie i bliskich przed szkodliwymi dla zdrowia substancjami.

Wykładowczynie: DR MAGDALENA MICHALSKA-KACYMIROW

Pracuje w Analitycznym Centrum Eksperymentalnym, należącym do Centrum Nauk Biologiczno-Chemicznych Uniwersytetu Warszawskiego. Znaczną część swojej pracy naukowej poświęciła na badanie żywności funkcjonalnej. Obecnie zarządza projektem badawczym mającym na celu stworzenie produktu spożywczego wzbogaconego w selen. Kierowała projektem Lakes connect, w którym badane były polskie, litewskie i łotewskie jeziora pod kątem zanieczyszczenia mikroplastikiem. Interesuje ją także temat karmienia piersią, wraz z Warszawskim Uniwersytetem Medycznym uczestniczyła w badaniach na temat składu mleka mam. Wspiera i edukuje kobiety w internecie prowadząc profil „Babki z piersiami”. Prywatnie żona i mama dwójki dzieci.



WYKŁAD 3

dla wszystkich uczestniczek i uczestników

Temat: DZICY ZAPYLACZE W NASZYM OGRODZIE

Wykład pozwoli nam odpowiedzieć na pytania: Czym są dzicy zapylacze i jaką rolę pełnią w środowisku? Jakie gatunki dzikich pszczół występują w Polsce i dlaczego są tak mało znane? Jakie jest ich znaczenie dla człowieka oraz co możemy zrobić, aby pomóc im przetrwać?

Wykładowczyni: MONIKA DEJA

Od ponad 20 lat mieszka w małej wiejskiej gminie Słubice na Mazowszu. Działa w Stowarzyszeniu Ekologiczno-Kulturalnym ZIARNO, w którym pełni rolę wiceprezeski zarządu. Zawodowo pisze, realizuje i rozlicza projekty, prowadzi warsztaty. Zajmuje się również redagowaniem lokalnych informacji prasowych oraz organizuje zajęcia i wydarzenia dla okolicznych mieszkańców. Nieprzerwanie realizuje różnorodne działania na rzecz ochrony dzikich pszczół. Jej przygoda z dzikimi pszczołami rozpoczęła się w 2009 r., kiedy założyła Mini-rezerwat trzmieli "BOMBUS" - była to prywatna inicjatywa, która jest cały czas kontynuowana.



12 września 2024 r.

WYKŁAD 1

dla wszystkich uczestniczek i uczestników

Temat: PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

Prowadzący zaprezentuje kuchnię nie tylko jako miejsce przygotowywania posiłków, ale również obszar wymiany doświadczeń, dzielenia się pomysłami oraz budowania dobrych relacji. Dowiemy się również, dlaczego tak ważne jest wykorzystywanie w kuchni miejscowych zasobów i regionalnych produktów. Poznamy też inny wymiar podróży - podróży, jako okazji do dzielenia się smakami, wrażeniami i odkryciami kulinarnymi.

Wykładowca: **PASCAL BRODNICKI**



Kucharz, prezenter telewizyjny i autor książek kucharskich. Nauki zawodu pobierał we francuskich szkołach gastronomicznych, a później doskonalił swój warsztat pracując w wielu znakomitych restauracjach w Nowym Jorku i we Francji. W telewizji TVN prowadził program kulinarny „Pascal: Po prostu gotuj!”, „Pascal Express” i „Smakuj świat z Pascalem”. Twórca kulinarnego kanału „Tuba smaku” w serwisie YouTube, w którym dzieli się swoimi przepisami i prezentuje triki kulinarne.



Warsztaty

11 września 2024 r.

Każda uczestniczka/każdy uczestnik może wziąć udział w dwóch warsztatach z pięciu przez nas zaproponowanych.

Prosimy w formularzu zgłoszeniowym ułożyć warsztaty w kolejności preferencji, zaczynając od tego, w którym najbardziej chce Pani/Pan uczestniczyć. O udziale w wybranym warsztacie zadecyduje kolejność zgłoszeń.

WARSZTAT 1

Temat: DOGADAJMY SIĘ! CZY KONFLIKT MOŻE BYĆ SZANSĄ?

Nieporozumienia czy różnice zdań często są przyczyną kłótni i konfliktów. Te zazwyczaj są źródłem stresu, frustracji i rozczarowania, a w najgorszym przypadku mogą nawet przyczynić się do rozpadu grupy. Co zatem zrobić, gdy pojawia się konflikt? Jak sprawić, żeby stał się szansą na... lepsze porozumienie?

Podczas warsztatu zastanowimy się nad tym, co daje nam konflikt, czy konflikty są potrzebne, czy w ogóle można bez nich żyć między ludźmi. Odpowiemy na pytanie, czego przy okazji nieporozumień możemy nauczyć się o sobie i innych oraz jak dzięki konfliktom pogłębić więzi i umocnić relacje.

Prowadząca: **AGNIESZKA MYSIAK-WRZESZCZ**

Polonistka, pedagog, wicedyrektorka szkoły, szkoleniowiec, kuratorka wystaw, animatorka - człowiek orkiestra. Lubi się uczyć (i uczyć innych) oraz poznawać różne perspektywy, dlatego studiowała na Uniwersytecie Warszawskim najpierw polonistykę, a później w ramach studiów międzywydziałowych (MISH) Artes Liberales i pedagogikę. Prowadziła warsztaty dla wszystkich grup wiekowych, od przedszkolaków po seniorów. Obecnie pracuje z nastolatkami w Saskiej Szkole Realnej, a prywatnie jest mamą przedszkolaka i nastolatka, więc rozwiązywanie konfliktów i skuteczna komunikacja to dla niej chleb powszedni.



WARSZTAT 2

Temat: O ZDROWIU PSYCHICZNYM – WAŻNE INFORMACJE, ŹRÓDŁA WSPARCIA I WYMIANA DOŚWIADCZEŃ

Warsztat ma na celu wyposażenie słuchaczy w ABC związane ze zdrowiem psychicznym. Odbędziemy rozmowę na temat ważnych problemów zdrowia psychicznego, zarówno tych uniwersalnych, jak i tych wynikających bezpośrednio ze specyfiki naszych miejsc zamieszkania. Porozmawiamy o sygnałach alarmowych świadczących o tym, że dana osoba potrzebuje pomocy psychologicznej, odpowiemy na pytania jak reagować i jak motywować do sięgnięcia po pomoc. Czego lepiej unikać, jakie są kroki do wykonania i właściwe źródła pomocy. Przekażemy przydatną wiedzę o depresji, uzależnieniach oraz zaproponujemy krótkie ćwiczenia praktyczne związane z regulowaniem układu nerwowego. Zachęcimy również do dyskusji i wymiany doświadczeń. Poruszone zostaną te tematy, które uczestnicy/uczestniczki wskażą w formularzu rejestracyjnym jako najbardziej przydatne, dlatego też prosimy o informacje, które zagadnienia związane ze zdrowiem psychicznym byłyby dla Was najbardziej użyteczne.

W tym celu, prosimy o zakreślenie 3 spośród podanych tematów:

1. Kiedy widzę, że komuś potrzeba pomocy – sygnały alarmowe, sposoby motywowania do sięgnięcia po pomoc, podstawowe kroki.
2. Depresja, obniżony nastrój.
3. Sygnały świadczące o uzależnieniu.
4. Problemy z zachowaniem dzieci: agresja, lęki, brak przyjaciół, niechęć do chodzenia do szkoły.
5. Problemy małżeńskie/par – o wstydzie, który utrudnia szukanie pomocy. Informacje o sposobach wsparcia.
6. Regulowanie układu nerwowego jako super ważny element profilaktyki zdrowia psychicznego. Czym jest trauma?
7. Rzetelne źródła - gdzie szukać wiedzy na temat zdrowia psychicznego.
8. Inne tematy, które uważasz za potrzebne.

Prowadzące:

KATARZYNA URBAŃSKA



Jest trenerką warsztatu umiejętności psychospołecznych oraz treningu interpersonalnego Szkoły Treningu i Warsztatu Psychologicznego „Intra” w Warszawie. Ukończyła czteroletnie Studium Psychoterapii Psychoanalitycznej afiliowane w Polskim Towarzystwie Psychoterapii Psychoanalitycznej. Zajmuje się psychoanalizą i psychoterapią. Jest założycielką Fundacji Wsparcia Osób z Zaburzeniami Komunikacji „Między Słowami”, w której prowadzi terapię grupową i indywidualną. W ramach działania fundacji organizuje warsztaty psychoedukacyjne z zakresu asertywności, budowania dobrostanu, uważności i rozpoznawania swoich potrzeb. Prowadzi też grupę wsparcia opiekunów oraz rozwojową grupę dla kobiet w dojrzałym wieku. W gabinecie psychoterapeutycznym pracuje z dorosłymi w kryzysie psychicznym, cierpiącymi na depresję i nerwicę. Prywatnie matka dwóch synów, właścicielka psa i kota oraz posiadaczka małej uprawy borówki amerykańskiej. Najlepiej odpoczywa na łonie natury.

PAULINA DŁUGOSZ



Jest psychoterapeutką i trenerką grupową z wieloletnim doświadczeniem w pracy w obszarze zdrowia psychicznego i pomocy psychologicznej. Pracuje z ludźmi w różnym wieku i na różnych etapach życia. Praktykę zawodową rozpoczęła od pracy z młodzieżą, a od 15 lat pracuje jako psychoterapeutka z dorosłymi. Przez wiele lat zaangażowana była w działania organizacji pozarządowych, m.in. współtworzyła grupę wsparcia i rozwoju dla kobiet w wieku senioralnym, prowadziła projekty dedykowane kobietom np. warsztaty dla kobiet - senierek „Higiena Umysłu”. Współpracuje z Krótkoterminowym Ośrodkiem Leczenia Terapii i Rehabilitacji Uzależnień Monar. Posiada również doświadczenie w terapii z późno diagnozowanymi osobami w spektrum autyzmu oraz ADHD. Prowadzi konsultacje dla zespołów organizacji pozarządowych. Ukończyła 4 letnie szkolenie w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt w Krakowie, posiada certyfikat European Association for Gestalt Psychotherapy.

WARSZTAT 3

Temat: ZERO WASTE? CZY LESS WASTE? GOTOWANIE Z GŁOWĄ, PORADY I WSKAZÓWKI

Na temat „zero waste”, czyli życia bez resztek, powstało więcej legend niż w książkach Braci Grimm. Dużo niejasności i przerysowanych teorii, które wciąż dzielą ludzi i kreują podziały. Na warsztatach prowadzący przekaze wiedzę i zaprezentuje swoje umiejętności, które nabył przez lata pracy w kuchniach funkcjonujących na wysokim poziomie. Udzieli porad oraz zaprezentuje sztuczki, które sprawdzą się w życiu codziennym, czyli jak wyczarować coś z niczego. Na przykład:

- * jak przygotować menu, tak aby było atrakcyjne i bez resztek,
- * jak sporządzić domową wegetę,
- * jak zrobić kostki bulionowe do gotowania.



Prowadzący: PIOTR CIEMNY

Jest twórcą profilu @chwastyodkuchni, na którym dzieli się wiedzą na temat dzikich ziół, chwastów, kuchni roślinnej oraz innych pokrewnych zagadnień. Wydał trzy książki, które mocno scalają i odzwierciedlają jego pasje, czyli gotowanie oraz zamiłowanie do natury i dzikich ziół. Swoje doświadczenia kulinarne zdobywał zarówno w polskich, jak i zagranicznych restauracjach. Uwielbia wszystko co dzikie, naturalne, kiszzone i chwaściane. Zamiast miejskiej dżungli, wybiera tę leśną.



WARSZTAT 4

Temat: W ZDROWYM DOMU – O CHEMII WOKÓŁ NAS

Fakt, że towar został dopuszczony do sprzedaży, nie oznacza, że jest w pełni bezpieczny dla konsumentów. Niestety, na sklepowych półkach jest wiele produktów, które mogą szkodzić nabywcom. Czasami jednak szkodzimy sobie sami, używając ich w niewłaściwy sposób.

Na warsztatach omówione zostaną przedmioty i substancje, które powszechnie mamy w swoich domach ze zwróceniem szczególnej uwagi na zagadnienia:

- * Jak unikać mikroplastiku?
- * Których przedmiotów z kuchni lepiej się pozbyć?
- * Skąd uwalniają się substancje, które działają negatywnie na nasz układ hormonalny?
- * Co najbardziej szkodzi naszym płucom?
- * Jak sprzątać dom, aby nie zanieczyszczać powietrza?

Podczas warsztatów prowadząca zaprezentuje kilka przykładów substancji i rzeczy, które nie są bezpieczne i obojętne dla człowieka oraz ich neutralnych zamienników.

W trakcie warsztatów zrobimy pastę czyszczącą na bazie sody oczyszczonej oraz uniwersalnego płynu z przeznaczeniem do mycia różnorodnych powierzchni i do prania. Dowiemy się też jak zrobić prostą zawieszkę zapachową i korzystać z olejków eterycznych.



Prowadząca: SYLWIA PANEK

Z wykształcenia chemiczka, od ponad 6 lat edukatorka i twórczyni internetowa, działająca pod nazwą *Wzdrowym domu*. W przystępny sposób przekazuje wiedzę o chemii, jaka nas otacza w życiu powszednim, analizuje składy różnych produktów, sprawdza co warto kupić, a czego lepiej unikać. Zachęca do zdrowego i ekologicznego życia. Pokazuje, jak sprzątać, aby sobie nie szkodzić oraz udowadnia, że zdrowe i ekologiczne sprzątanie wcale nie jest drogie, pracochłonne i nieskuteczne.



WARSZTAT 5

Temat: PROBIOTYCZNY - ZAMIENIAMY TRAWNIKI W WARZYWNIKI,

Warsztat będzie składał się z części teoretycznej i praktycznej.

W trakcie warsztatu spróbujemy odpowiedzieć sobie na pytania:

- * Jaki i po co zastosować poplon w ogrodzie? Czym się kierować przy wyborze gatunku?
- * Jakie ziarna wysiać jesienią z myślą o kolejnym sezonie, tak, aby inwestycja była opłacalna- co robić? a czego nie robić?
- * Co jest istotne podczas planowania i przy zakładaniu ogrodu kwiatowego wg. zasady „planuj dziś, podziwiał wiosną”?

Część praktyczna odbędzie się w formie warsztatu umiejętności pod hasłem „Jak pracując w ogrodzie mniej, osiągać więcej”? W ramach zajęć wykonamy samodzielnie:

- * taśmy nasienne warzyw korzeniowych do wysiania na jesień w ogrodzie,
- * naturalny roślinny nawóz/ferment.

Prowadząca: **KLAUDIA SIDOROWICZ**



Mówi o sobie: rolniczka z wyboru, uprawia warzywa i owoce, pracując w ogrodzie, który nazwała probiotycznym. To, co robi stało się jej powołaniem i sposobem na życie. W swojej pracy stosuje metody regeneracyjne, które samym procesem uprawy i otrzymywania plonu uzdrawiają, transformują i wzbogacają wierzchnią warstwę gleby. Nie stosuje chemii rolnej - zamieniła ją na pożyteczne mikroorganizmy, skalne minerały i materię organiczną. Jest głęboko przekonana, że podstawą naszej egzystencji jest bioróżnorodność, a ona zaczyna się właśnie w glebie.

Jest przeświadczona, że szeroko rozumiane probiotyki mogą być zbawienne dla naszego współczesnego, wypełnionego chemią świata. Są niczym lekarstwo: dla gleby, ludzi, roślin i zwierząt, a w konsekwencji dla całej Ziemi.

ZAPRASZAMY DO REJESTARCJI