

Lp.	Wydarzenie	DATA	Godzina	Gdzie
1	Śniadanie wielokulturowe	21.09.2019	10.00-12.00	Bawialnia Miła – Republiki Korczakowskiej 13
2	Sesje relaksacyjne - I grupa	9.10.2019	18.00-19.00	CUD, Mały Rynek 4
3	Sesje relaksacyjne - II grupa	16.10.2019	18.00-19.00	CUD, Mały Rynek 4
4	Warsztaty rzemieślnicze	18.10.2019	18.00-21.00	Żywa Pracownia - ul. Celna 5
5	Warsztaty kulinarne	15.11.2019	18.00-21.00	Żywa Pracownia - ul. Celna 5
6	Warsztaty piękna	21.11.2019	18.00-20.00	U-Work - il. Batorego 2
7	Warsztaty plastyczne	7.12.2019	11.00-13.00	U-Work - ul. Batorego 2
8	Uroczysta Świąteczna kolacja	12.12.2019	19.00-21.00	Wiśniowy Sad, ul. Grodzka 33

1) Śniadanie wielokulturowe

Kiedy: 21 września, godzina 10.00-12.00

Gdzie: Bawialnia Miła - 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 chciałyby spędzić aktywnie czas w życzliwej atmosferze.

2) 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 doznaniem. 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.

3) Warsztaty rzemieślnicze

Kiedy: 18 października, godzina 18.00-21.00

Gdzie: Żywa Pracownia - ul. Celna 5

Czy wiecie jak ubierali się dawniej mieszkańcy Krakowa? Czym jest sukmana, rogatywka i dlaczego korale Krakowianek są czerwone?

Fundacja One World - One Heart i Żywa Pracownia zapraszają na warsztaty o STROJU KRAKOWSKIM.

Podczas warsztatów własnoręcznie wykonamy ze szmatek małe laleczki, a inspirując się tradycyjnym strojem krakowskim, ubierzemy je, zaplecimy im warkocze i zawiesimy czerwone korale, a na głowy lalek – chłopaków założymy czerwone krakuski.

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

4) Warsztaty kulinarne "Pierogi raz!"

Kiedy: 15 listopada, 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 pozwalają 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.

5) 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 nauczają 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.

6) 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.

7) Uroczysta świąteczna kolacja wieńcząca projekt.

Kiedy: 12 grudnia, godzina 19.00-21.00

Gdzie: Restauracja Wiśniowy Sad, ul. Grodzka 33

Nazwę restauracja otrzymała w zgodzie z rosyjską romantyczną duszą właścicielki, a znajduje się w XVI -wiecznej kamienicy przy ul. Grodzkiej 33 w Krakowie. Zjeść tam możemy 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.