



**Magiczny
Kraków**

Porozmawiajmy o miesiączce - warsztaty menstruacyjne dla kobiet [EN/RU/UA]

2021-11-16

Zapraszamy na warsztaty wokół menstruacji prowadzone przez specjalistki z Fundacji Różowa Skrzyneczka.

W trakcie warsztatów porozmawiamy o:

- cyklu menstruacyjnym,
- dojrzewaniu,
- anatomii kobiecego ciała,
- środkach higieny osobistej na czas miesiączki,
- tym, jak rozmawiać o miesiączce z innymi: dziećmi, partnerem_ką, rodziną, znajomymi,
- odpowiemy na pytania uczestniczek i podzielimy się doświadczeniami.

Podczas warsztatów chcemy wspólnie stworzyć bezpieczną przestrzeń, w której uczestniczki będą mogły zadawać pytania i wymieniać się przeżyciami. Na warsztaty zapraszamy kobiety w każdym wieku, które chciałyby uzyskać odpowiedzi na nurtujące je pytania.

Data: 18 grudnia 2021,

Godzina: 11:00,

Miejsce: Ba.by, Przestrzeń rozwoju dla kobiet, ul. Wielopole 28/4, Kraków,

Zajęcia odbędą się w języku polskim z tłumaczeniem na język angielski.

Udział w warsztatach jest bezpłatny. Zapraszamy do rejestracji poprzez formularz zgłoszeniowy:
<https://forms.gle/jmp89sFmUScZWnyH9>.

Organizatorzy: Centrum Wielokulturowe w Krakowie, Fundacja Różowa Skrzyneczka, Ba-by Przestrzeń rozwoju dla kobiet.

**[EN] We invite you to a workshop on menstruation conducted by specialists
from the Pink Box Foundation.**



**Magiczny
Kraków**

During the workshops we will talk about:

- ☐ menstrual cycle,
- ☐ puberty,
- ☐ female body anatomy,
- ☐ personal hygiene products for the period of menstruation,
- ☐ how to talk about period with others: children, partner, family, friends,
- ☐ we will answer participants' questions and share experiences.

During the workshops, we want to jointly create a safe space where participants will be able to ask questions and exchange experiences. We invite women of all ages who would like to get answers to their questions.

Date: December 18th, 2021,

Time: 11:00 a.m.,

Place: Ba.by, Space of Development for Women, Wielopole Str. 28/4, Krakow,

Workshops will be held in Polish with English translation.

Participation in the workshops is free of charge. We invite you to register via the online application form: <https://forms.gle/jmp89sFmUScZWnyH9>.

Organizers: Multicultural Center in Krakow, Pink Box Foundation, Ba.by, Space for development for Women.

[RU] Приглашаем вас на семинар по вопросам менструации, который проводят специалисты из Фонда Розовой Коробочки.

Во время семинара мы поговорим о:

- ☐ менструальный цикл,
- ☐ созревание,



Magiczny
Kraków

- анатомию женского тела,
- средства личной гигиены на период менструации,
- как говорить о месячных с другими: детьми, партнером, семьей, друзьями,
- ответим на вопросы участников и поделимся опытом.

Во время семинаров мы хотим совместно создать безопасное пространство, где участники могут задавать вопросы и обмениваться опытом. Приглашаем женщин всех возрастов, которые хотят получить ответы на свои вопросы.

Дата: 18 декабря 2021 г.

Время: 11:00

Место: Ba.by, Женское пространство для развития, ул. Wielopole 28/4, Краков,

Занятия будут проводиться на польском языке с переводом на английский.

Участие в мастер-классах бесплатное. Приглашаем Вас зарегистрироваться через форму заявки: <https://forms.gle/jmp89sFmUScZWnyH9>.

Организаторы: Мультикультурный центр в Кракове, Фонд Розовой Шкатулки, Ba.by
Пространство развития для женщин.

[UA] Запрошуємо вас на семінар з питань менструації, який проводять фахівці з Фонду Рожевої Скриньки.

Під час семінару ми поговоримо про:

- менструальний цикл,
- дозрівання,
- анатомію жіночого тіла,
- засоби особистої гігієни на період менструації,
- як говорити про місячні з іншими: дітьми, партнером, сім'єю, друзями,
- відповімо на запитання учасників та поділимося досвідом.



**Magiczny
Kraków**

Під час семінарів ми хочемо спільно створити безпечний простір, де учасники можуть ставити запитання та обмінюватися досвідом. Запрошуємо жінок різного віку, які хочуть отримати відповіді на свої запитання.

Дата: 18 грудня 2021 р.

Час: 11:00

Місце: Ba.by, Жіночий простір для розвитку, вул. Wielopole 28/4, Краків,

Заняття проводитимуться польською мовою з перекладом англійською.

Участь у майстер-класах безкоштовна. Запрошуємо вас зареєструватися через форму заявки:
<https://forms.gle/jmp89sFmUScZWnyH9>.

Організатори: Мультикультурний центр у Кракові, Фонд Рожевої Скриньки, Ba.by Простір розвитку для жінок.