



**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.

During the workshops we will talk about:

- menstrual cycle,



**Magiczny
Kraków**

- ☐☐ 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,
- ☐☐ 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.



**Magiczny
Kraków**

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.

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,



**Magiczny
Kraków**

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, Ва.бу Простір розвитку для жінок.