

# Barwy Kobiecości - Druga Edycja

written by Bartosz Kowalski | 3 marca 2026

# BarWy <sup>20 - 21 marca</sup> 2026, Kobiecości

PROGRAM



**PIĄTEK 20.03**

godz.17.00

"Zdrowa relacja ze sobą"

spotkanie z Agnieszką Wyczesany

w zgodzie ze sobą

**SOBOTA 21.03**

godz.10.00,

**BABSKE ŚNIADANIE**

spotkanie z Ewą Ukleją (Efka Marchefka)

godz.16.00

**OSKRZYDLONE-** Spotkanie z uczestniczkami projektów  
"Skrzydła dla Mamy" i "Skrzydła dla Babcy"

**SKŁO44 UL.M.C.SKŁODOWSKIEJ 44**

**KONTAKT:**

**ANIA 668 508 066 MAGDA 727 633 013**

**DOK**  
DARŁOWSKI OŚRODEK KULTURY  
IM. LEOPOLDA TYRMANDA



**galeria**  
rybacka i marynistyczna

**lubiędarłowo**

20-21 marca 2026 | SKŁO 44 | Wstęp wolny

Czy kobiecość zmienia swoje odcienie z biegiem czasu?

My wierzymy, że tak. Każdy rok, każde doświadczenie, każda rozmowa dopisują do niej nowe barwy – dojrzałości, odwagi, troski o siebie i innych.

Dlatego wracamy z drugą edycją Barw Kobiecości – jeszcze bardziej uważną, jeszcze bardziej wspólnotową, jeszcze bardziej „naszą”.

Zapraszamy Cię na dwa dni spotkań i rozmów.

Na czas, w którym możesz zatrzymać się na chwilę, wsłuchać w siebie i pobyc w przestrzeni, gdzie nie trzeba niczego udowadniać.

Bo kobiecość to nie rola.

To droga.

Dlaczego warto? Bo to przestrzeń:

- bez presji,
- bez ocen,
- bez pośpiechu.

To moment, by zadbać o swoje ciało, wyrazić emocje i spotkać kobiety z różnych pokoleń, które – tak jak Ty – chcą rozmawiać, słuchać i dzielić się doświadczeniem.

W programie:

Zdrowa relacja ze sobą – spotkanie z Agnieszką Wyczesany

20 marca 2026 | 17:00 | SKŁO 44

Czy można mówić o diecie bez presji, zakazów i poczucia winy?

Czy troska o ciało może być czuła, a nie surowa?

Podczas tego spotkania zapraszamy Cię do rozmowy o relacji – nie tylko z jedzeniem, ale przede wszystkim z samą sobą.

O tym, jak słuchać swojego ciała. Jak odróżnić głód od emocji. Jak budować nawyki, które wspierają, zamiast karać.

„Babskie śniadanie”

21 marca 2026 | 10:00 | SKŁO 44

Spotkanie przy wspólnym stole. Czas rozmów, wymiany przemyśleń, uważnego słuchania. Zachęcamy, by przynieść ze sobą to, co zostało po zimie – domowe przetwory, wypieki, coś, czym można się podzielić.

Niech nic się nie zmarnuje – ani jedzenie, ani dobre słowo.

„Uskrzydłone”

21 marca 2026 | 16:00 | SKŁO 44

spotkanie z uczestniczkami projektów Skrzydła dla Mamy i Skrzydła dla Babci

Czy skrzydła rosną nam tylko raz w życiu?

A może za każdym razem, gdy odważymy się na zmianę?

„Uskrzydłone” to międzypokoleniowe spotkanie kobiet, które są w różnych momentach swojej drogi.

Mam wracających do życia zawodowego.

Kobiet wchodzących w czas emerytury.

Kobiet, które postanowiły zacząć coś od nowa.

Wydarzeniu towarzyszą wystawy, które powstały w ramach projektów Skrzydła dla Mamy i Skrzydła dla Babci.

Nie musisz być gotowa.

Nie musisz być perfekcyjna.  
Nie musisz mieścić się w żadnej definicji.  
Wystarczy, że przyjdiesz.  
Pozwól sobie na dwa dni rozmowy i wspólnoty.  
Poczuj Barwy Kobiecości – w nowym odcieniu.  
Czekamy na Ciebie