

Auditorium Maximum  
Uniwersytetu Jagiellońskiego  
ul. Krupnicza 33 KRAKÓW



8:00 - 9:30 rejestracja uczestniczek

## Sesja główna

**9:30 – 12: 30 Aula Duża**

*prowadzenie: Dorota Warakomska, Renata Lisowska*

- powitanie zaproszonych gości, przedstawienie organizatorek, otwarcie kongresu:  
*Małgorzata Jantos*
- wystąpienie Doroty Warakomskiej, prezeski Stowarzyszenia Kongres Kobiet
- film - prezentacja: Magdalena Milewska, Stowarzyszenie Kongres Kobiet  
*Skąd przychodzimy i dokąd idziemy? Działalność, postulaty, osiągnięcia i plany Kongresu Kobiet.*

## Małopolanek portret własny

- **Wykład wprowadzający** prof. Marii Flis (**Instytut Socjologii UJ**)
- **Małopolska ma twarz Kobiety** - prezentacja w liczbach i faktach – *Bożena Pietras-Goc*
- **Panel dyskusyjny, w którym wezmą udział Panie:**

**Małgorzata Chechlińska**, współtwórczyni sukcesu i prezeska Grupy TRIP, (która obecnie obejmuje m.in. renomowane zakopiańskie hotele: Litwor, Czarny Potok, Belvedere), Prezes Polskiego Związku Prywatnych Pracodawców Turystyki

**Małgorzata Chrapek**, wójcina Gminy Wieprz, działaczka stowarzyszenia „Lokalna grupa działania Wieprz ze smakiem”

**Krystyna Janecka**, od ponad 40 lat rolniczka, aktywna członkini Koła Gospodyń Wiejskich, sołtyska i delegatka do Małopolskiej Izby Rolniczej (z wyboru), członkini Zarządu Małopolskiej Izby Rolniczej

**Małgorzata Jantos**, wiceprzewodnicząca Rady Miasta Krakowa, z wykształcenia filozof, pracownik naukowy UJ, wcześniej w biznesie edukacyjnym, „długodystansowiec” - jedna z nielicznych kobiet w regionie mających autonomiczną pozycję polityczną, od 3 kadencji wybierana radną miasta Krakowa

**Zofia Oszacka**, wójt Lanckorony, wcześniej w organizacjach pozarządowych, romanistka po UJ; wstąpiła się niecodzienną akcją pomocy dla ludzi, którzy stracili domy w osuwiskach po powodzi 2010 r. - b. szybko doprowadziła do zbudowania mini-osiedla wkomponowanych w otoczenie domków, potrafiła do tego zmobilizować do współpracy szerokie grono osób i instytucji

**prof. Agnieszka Zalewska**, fizyk po UJ, obecnie naukowiec w Instytucie Fizyki Jądrowej PAN w Krakowie, Przewodnicząca Rady prestiżowej międzynarodowej organizacji naukowej CERN/Szwajcaria (z wyboru), karierę naukową połączyła z wychowaniem czwórki dzieci

oraz **Magdalena Drohomirecka**, dziennikarka telewizyjna, kierownik Wydziału Audycji Informacyjnych TVP Kraków, w roli moderatorki panelu.

## **Kobiety w polityce. Wygrywamy wybory.**

14:00-15:30 Mała Aula, parter

*Czy kobieta w świecie polityki może być wreszcie Napoleonem, czy wciąż jedynie Madame Pompadour?*

Zadaniem panelu będzie pokazanie, w jaki sposób przygotować się do wyborów, które będą miały miejsce w najbliższym czasie: 2014 i 2015 rok to czas kolejnych wyborów do Parlamentu Europy, potem do samorządów, a następnie do sejmu i senatu).

Poza uzyskaniem opinii od pań, które wygrywały i mają zamiar wygrywać wybory, zapytamy specjalistkę od marketingu politycznego, czym powinny się różnić kampanie wyborcze kobiet od kampanii prowadzonych przez mężczyzn, na co należy zwracać szczególną uwagę, jakie finanse będą niezbędne do przeprowadzenia dobrej kampanii wyborczej.

Jednym z pytań skierowanych do pań zajmujących się od lat polityką będzie pytanie o możliwości samorealizacji kobiet w świecie polityki.

### **Panelistki:**

- **Spin doktor - Urszula Podraza**  
- specjalistka od kampanii wyborczych i marketingu politycznego
- **Europarlamentarzystki: Joanna Senyszyn i Róża Thun**

### **W dyskusji wezmą udział:**

- Posłanki z Małopolski
- Radne Krakowa i Sejmiku Wojewódzkiego

### **Prowadzenie:**

- **Małgorzata Jantos** - Wiceprzewodnicząca Rady Miasta Krakowa, Wiceprezeska Stowarzyszenia Most Kobiet

## **Alicja w krainie nowych technologii**

*Panel o kobietach w branży IT i dla tych, które bronimy przed cyfrowym wykluczeniem.*

*15:40-17:10 Mała Aula, parter*

### **I. 15:40-16:25**

#### **Kobiety wobec nowych technologii na przykładzie projektu Polska Cyfrowa Równych Szans**

Obalamy mit: kobiety rzadziej niż mężczyźni korzystają z nowych technologii.

- Co to znaczy - Polska Cyfrowa Równych Szans i czym zajmują się Latarniczki Polskiej Cyfrowej - Anna Tyrała, Stowarzyszenie „Miasta w Internecie”
- Krótki film o ambasadorkach PCRS
- Wykluczenie cyfrowe kobiet 50+ - przyczyny, skutki, metody walki z wykluczeniem – Anna Burda, Latarniczka Polskiej Cyfrowej
- Kobiety dla kobiet. Prezentacja zajęć prowadzonych przez Latarniczki Polskiej Cyfrowej – Agnieszka Sendor, Latarniczka Polskiej Cyfrowej.
- Kobięce biznesy on-line. Dobre praktyki, nasze pasje i inspiracje – Urszula Jarosz, Latarniczka Polskiej Cyfrowej

**Moderatorka: Anna Tyrała, koordynatorka: Anna Burda**

*Program panelu powstał przy współpracy Stowarzyszenia "Miasta w Internecie", które jest inicjatorem akcji Polska Cyfrowa Równych Szans - inicjatywy na rzecz programu powszechnej edukacji cyfrowej dorosłych Polaków w ich lokalnych środowiskach.*

### **II. 16:25-17:10**

#### **O kobietach w branży IT**

Udowadniamy: kobiety doskonale odnajdują się w świecie nowych technologii.

- Organizacje kobiet w IT na terenie Krakowa
- Dla każdego coś miłego, czyli jak znaleźć swoje miejsce w świecie technologii
- Humanistyczne dusze w IT
- Sztuka i IT
- IT jest wszędzie!
- Studia informatyczne
- Kariera zawodowa
- Inspirujące postacie

**Prowadzenie:** Kasia Mrowca i Alicja Pituła z Inicjatywy Jestem Informatyczką przy PTI.

**Udział wezmą także:** Anna Błaszczuk, Agnieszka Celińska, Anna Indyk

*Na zakończenie dla Uczestniczek panelu przewidziane są niespodzianki.*

warsztaty fakultatywne

## Finanse na szpilkach, czyli jak być prawdziwie niezależną

12:45 – 13:45 Średnia Aula A

Zapraszamy na warsztat prowadzony przez trenerki firmy BiznesTUBE, na którym poznasz najważniejsze zasady związane z zarządzaniem finansami osobistymi!

„Jeśli uczysz mężczyznę, uczysz osobę; jeśli uczysz kobietę, uczysz rodzinę” R. Manikan. Dlatego drogie Panie czas wziąć finanse w swoje własne ręce, bo od tego zależy nie tylko nasz własny dobrobyt, ale i naszych rodzin.

### W programie:

- Rzut okiem na statystyki dotyczące Pań i finansów.
- Truizmy na temat pieniędzy, które nam szkodzą.
- Twój osobisty powód, by być niezależną.
- Złota zasada zarządzania finansami, czyli jak zawsze mieć pieniądze.
- Dlaczego Kobiety są świetnymi inwestorkami i to z natury.
- Wskazówki, jak zacząć swoją przygodę z inwestowaniem.

### Warsztat poprowadzą:

- Patrycja Curyło – architekt biznesu, trener przedsiębiorczości i inwestor, prezes BiznesTUBE Sp. z o.o.
- Sylwia Bednarek – trener w zakresie inwestowania w nieruchomości oraz zakładania i prowadzenia działalności gospodarczej.
- Magdalena Budek - trener w dziedzinie inwestowanie w metale szlachetne oraz marketingu w sieci.
- Dominika Borowska-Stasica – certyfikowany coach, psycholog, trener, inspirator.
- Monika Pawlica – trener, koordynator projektów i eventów, inwestor.
- Elżbieta Zwolak – trenerka komunikacji biznesowej i edukacji finansowej, przedsiębiorca, inwestor.

Warsztat będzie miał innowacyjną formułę pełną interakcji i zostanie poprowadzony nie przez jedną osobę, ale przez cały zespół. Każda z sześciu przedsiębiorczych kobiet-trenerek spojry na temat finansów ze swojej perspektywy, dając Uczestniczkom inspiracje i konkretne wskazówki.

## Z pijanym nie tańczę czyli – ZACZNIJ ŻYĆ SWOIM ŻYCIEM

14:00-15:30 Średnia Aula A

Będziemy rozmawiać o kobietach, które pozostają w relacji z osobą uzależnioną w kontekście układów rodzinnych i społecznych. Celem panelu jest edukacyjna rozmowa o realiach życia rodzin, w których funkcjonuje osoba uzależniona od alkoholu oraz przekazanie informacji na temat możliwych źródeł pomocy.

### Plan panelu:

- Przedstawienie uczestniczek
- Statystyki z PARPA
- Relacje i problemy w rodzinach, w których funkcjonuje osoba uzależniona od alkoholu.

W tej części chcemy poruszyć najwięcej problemów jakie powstają w środowiskach, w których jest ktoś uzależniony. Porozmawiamy również o problemach finansowych i aspektach prawnych.

- Gdzie szukać pomocy, jak pomagać.

### Uczestniczki panelu:

**Jolanta Ryniak** - Specjalistka psychologii klinicznej, psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, superwizor i specjalistka psychoterapii uzależnień. Terapeutka osób uzależnionych i członków ich rodzin.

**Pani Emilia** - uczestniczka spotkań AI -Anon - wspólnoty krewnych i przyjaciół alkoholików. AI-Anon niesie pomoc rodzinom alkoholików – poprzez wsparcie duchowe, serdeczność, motywację.

**Lucyna Świątek** – kierownik oddziału dziennego Szpitala Specjalistycznego im. dr Józefa Babińskiego SPZOZ Kraków, psycholog kliniczny, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, wykładowca w Małopolskim Ośrodku Szkolenia Terapeutów Uzależnień.

**Agnieszka Litwa-Janowska** - Dyrektor Krakowskiego Stowarzyszenia Terapeutów Uzależnień. Psycholog, specjalista psychoterapii uzależnień, superwizor psychoterapii uzależnień.

**Agnieszka Duda-Kubik** - Wicedyrektor Krakowskiego Stowarzyszenia Terapeutów Uzależnień, psycholog, specjalista psychoterapii uzależnień, asystent psychodramy Moreno, w trakcie uzyskiwania certyfikatu psychoterapeuty oraz terapeuty psychodramy.

**Monika Dudek** - prezes zarządu Fundacji „Kobieta w regionie”, animatorka kultury, pasjonatka folkloru. Od lat współpracuje z kobietami przy realizacji projektów Fundacji.

**Aleksandra Górska** - absolwentka prawa Uniwersytetu Jagiellońskiego, radca prawny.

**Prowadząca: Barbara Pajchert** – Dziennikarka, reporterka telewizyjna, na wydziale dziennikarstwa Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie, prowadzi warsztaty prasowe i warsztaty reportaży. Właścicielka firmy szkoleniowej i public relations – Coach Plus [www.coachplus.pl](http://www.coachplus.pl)

## SIĘGAJMY PO MOC. WORK - LIFE BALANCE.

15:40- 17:40 Średnia Aula A

*Czym jest moc? Skąd czerpiemy siłę do życia, przekraczania barier, realizowania naszych celów/marzeń? Jakie są nasze osobiste „źródła mocy”? Czy mamy odwagę sięgać po moc poprzez tworzenie: sieci społecznych, połączeń z innymi ludźmi, udanych związków? W jaki sposób budować swoją moc w codziennym życiu? Idea work-life balance, a budowanie osobistej mocy.*

**Moderatorka: Violetta Bratuń**

**Panelistki:**

**Joanna Heidtman – Psycholog, socjolog, coach**

Rób to, do czego jesteś stworzona, a reszta przyjdzie sama. Osobiste przykłady i doświadczenia jako inspiracja do budowania autentycznej mocy.

**Beata Janczur – Wiceprezes Zarządu Credit Agricole Bank Polska S.A.**

*„Bądź zmianą, którą pragniesz ujrzeć w świecie” Mahatma Gandhi*  
Moja ścieżka mocy.

**Aneta Pondo – Redaktor Naczelna Miasta Kobiet**

Kryzys jako źródło zmian i osobistej mocy.

**Aneta Boryczko – Psychoterapeutka i trenerka w Fundacji Kobiety Serca**

Ciało jako podstawa budowania mocy. Budowanie mocy poprzez odnalezienie sensu życia. Drogi budowania mocy: realizowanie pasji, duchowość, twórczość, aktywność społeczna, kobiece wspólnoty, kontakt z naturą.

**Agata Dutkowska - Założycielka Latającej Szkoły dla Kobiet, socjolog, artystka i trenerka**

Moc korzeni i moc marzeń. Latająca Szkoła dla Kobiet i Latające Kręgi Miejskie jako przykład mocy kobiecych sieci i siły kobiecej solidarności.

**Zuzanna Jawor - Założycielka oraz prezes Women’s Business Network, Menedżer**

Idea WBN – u, siła networkingu kobiecego w biznesie.

**Katarzyna Warchał - Deputy TACE Manager, IKEA Group**

Moc płynąca ze spełnionego życia oraz budowania równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym (work-life balance). Rola małżeństwa i rodziny. Projekt ONA SPEŁNIONA.

**Patrycja Curyło – Współzałożycielka BiznesTUBE, trenerka przedsiębiorczości**

*„Człowiek ma w życiu dwa wyjścia: kształtować rzeczywistość lub poddać się jej” Josif Brodski.*  
Moc przyjaźni i siła zespołu, czyli historia o tym, co pomogło urzędniczce, studentce, współpracownicze w MŚP i korpuludkowi podjąć wyzwanie i założyć firmę by pomagać innym w realizacji marzeń

**Joanna Bąk – radca prawny, coach, mediator**

*„Wiatr łaski wieje nieprzerwanie, musisz tylko postawić żagle” R. Tagore*  
Moc miłości: Kochaj i osiągnij.

## Kobiety w zarządach

14:00-15:30 Średnia Aula B

*Kobiety coraz częściej zasiadają w zarządach spółek. Polska pod tym względem przewyższa średnią europejską. Czy jest to efekt coraz lepszego wykształcenia kobiet lub ich unikalnych cech charakteru? Czy też zmieniającego się podejścia do kobiet w biznesie będącego następstwem lat działań na rzecz równouprawnienia płci?*

*O swojej karierze, drodze do stanowisk kierowniczych, budowaniu pozycji w firmie i własnych obserwacjach na temat kobiet w biznesie opowiedzą związane z Małopolską panie zasiadające w zarządach firm.*

**Moderatorka:** Monika Piątkowska, wiceprezeska Polskiej Agencji Informacji i Inwestycji Zagranicznych

### **Uczestniczki:**

- **Ewa Lewek** – wiceprezeska, Krakowski Kredens
- **Wiesława Kornaś-Kita** – prezeska zarządu, Krakowski Park Technologiczny
- **Jadwiga Wiśniewska** – wiceprezeska Mix Electronics
- **Magdalena Burnat-Mikosz** – partnerka, Deloitte, wiceprezeska zarządu spółki Deloitte Doradztwo Podatkowe
- **Marzena Piszczek** – wiceprezeska Zarządu, PGE Energia Jądrowa

### **Zagadnienia:**

#### **Droga do zarządu spółki:**

Czy wystarczyły kompetencje? Czy w XXI wieku kobietom nadal trudniej osiągnąć sukces zawodowy? Czy szklany sufit jest faktem? Czy droga panelistek do zarządu spółki była wyboista, czy płeć nie była przeszkodą w karierze zawodowej?

#### **Jak budować pozycję w organizacji?**

Czy kobieta-prezes spotyka się z innymi wyzwaniami niż jej koledzy na stanowiskach kierowniczych? Czy prezesi i prezeski są postrzegani i traktowani w ten sam sposób? Czy panelistkom zdarzyło się wejść do typowo męskiego zarządu? Z jakim przywitaniem się spotkały? Czy musiały budować swoją pozycję w specjalny sposób?

#### **Siła prezesek.**

Czy kobiety w zarządach różnią się od mężczyzn piastujących stanowiska kierownicze? Czy w dobie postępującego równouprawnienia te cechy się zacierają? Czy posiadają pewne właściwości, które ułatwiają im kierowanie zespołem? Jakie miękkie cechy, poza atutami merytorycznymi, pomagają im w dobrym zarządzaniu?



## Czy sport ma płęć? Kobiety w sporcie.

15.40 – 16.40 Średnia Aula B

Panel będzie miał formę dyskusji opartej na prezentacji dotyczącej tematu – kobiety a sport.

### Moderatorka:

- **Katarzyna Zygmunt** - właścicielka firmy menedżerskiej, sędzia międzynarodowa w hokeju na lodzie.

### PANELISTKI:

- **Agata Michalska** - prezeska klubu MMKS Podhale Nowy Targ.
- **Dorota Pieńkoś** - mistrzyni Polski , wicemistrzyni Europy w jeździe figurowej na lodzie, obecnie prezeska i trenerka w klubie łyżwiarstwa figurowego „Biellmann”.
- **Ewa Bulanda** - brązowa medalistka Mistrzostw Świata w kickboxingu w wersji full contact, członkini Zarządu Polskiego Związku Kick-boxingu.
- **Katarzyna Kwoka-Burghardt** - polska lekkoatletka chodziarka, mistrzyni Polski.

### Pytania do panelistek:

- Czy kobiety w sporcie są traktowane na równi z mężczyznami?
- Czy podejście mężczyzn do kobiet odnoszących sukcesy w życiu i w sporcie jest profesjonalne i pozbawione uprzedzeń?
- Czy macierzyństwo koliduje z karierą sportową lub z życiem prywatnym ?
- Udowodnimy, że sport buduje charakter, uodparnia, a także rozwija empatię i wyobraźnię. Postaramy się również pokazać, że niezależnie od płci można odnieść sukces, zaś kobiety ambicją, walecznością i sportowym profesjonalizmem nie ustępują mężczyznom - wręcz przeciwnie.

## Czy katoliczka może być feministką?

*Kobiety, a Kościół. Religijność, a współczesność.*

16:50 – 18:00 Średnia Aula B

**Założenia:** *Rozmowa o miejscu kobiety w Kościele. Próba odpowiedzi na pytanie jakie miejsce w Kościele może znaleźć dla siebie feministka. Zmieniają się warunki kulturowe, cywilizacyjne i ekonomiczne i czasami trudno je pogodzić z naukami Kościoła. Czy miejsce kobiet w kościele katolickim jest gdzieś na marginesie? Czy należy w jakiś szczególny sposób promować kobiety w Kościele, np. poprzez zwiększanie ich udziału w życiu publicznym? Panel ma też wyjaśnić pojęcie teologii feministycznej oraz odpowiedzieć na pytanie czy Kościół powinien bać się feministek.*

### Paneliści:

**O. Jacek Prusak SJ** - jezuita; polski ksiądz katolicki, teolog, psychoterapeuta, publicysta, doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii. Absolwent teologii na Papieskim Wydziale Teologicznym „Bobolanum” w Warszawie oraz tzw. social work ze specjalnością kliniczną w Boston College (USA). Członek redakcji "Tygodnika Powszechnego", Współpracownik kwartalnika "Życie Duchowe" oraz miesięcznika katolickiego "List". W 2010 wydał książkę „Poznaj siebie, spotkasz Boga”.

**Małgorzata Bilka** - socjolog i pedagog, członkini Centrum Kultury i Dialogu. Absolwentka Instytutu Socjologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, zajmuje się społecznym wymiarem nauczania Jana Pawła II, nowym feminizmem, procesem sekularyzacji, duchowością ponowoczesną, zmianą kulturową, ruchem New Age oraz kontrkulturą. Jest autorką artykułów naukowych oraz licznych artykułów publicystycznych. Od kilku lat zajmuje się zjawiskiem określanym jako "Pokolenie JP2". Jest członkiem Centrum Kultury i Dialogu w Krakowie, redaktorem na portalu CKiD (CKiD jest ośrodkiem studiów i analiz funkcjonującym w ramach Ignatianum w Krakowie).

**Anita Marczałajtis-Łodzińska** – pochodzi z Zakopanego, z rodziny sportowców, olimpijczyków. Instruktor narciarstwa i przewodniczka tatrzańska, wykładowca PZN, akademicka wicemistrzyni Polski. Była redaktor naczelna magazynu Deska Snowboarding. Założycielka „Narciarskiego przedszkola”. Jako mężatka i matka czwórki dzieci, otworzyła Klub Mam wspierający kobiety w realizowaniu powołania do macierzyństwa. Dla mam z maluchami organizuje zajęcia integrujące i zapobiegające wykluczeniu społecznemu.

Moderatorka:

**Dominika Kozłowska** - doktor filozofii, absolwentka Wydziału Filozofii Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie, redaktor naczelna miesięcznika „Znak”. Według rankingu Wprost - jedna z najbardziej wpływowych kobiet w Polsce w 2014 roku.

## Kobiety z niepełnosprawnością w różnych rolach społecznych

godz. 14:00 – 15:30 Duża Aula A

Celem panelu jest przedstawienie uczestniczkom sylwetek kobiet z niepełnosprawnością, które przełamując bariery fizyczne, społeczne i emocjonalne, każdego dnia inspirują inne osoby zarówno pełno sprawne, jak i z niepełnosprawnością do pełnego uczestnictwa w życiu i spełniania swoich marzeń. Historia ich życia i pracy to także opowieść o tym, jak odpowiednio dostosowane wsparcie pozwala w pełni wykorzystać indywidualny potencjał, a także powiedzieć NIE stygmatyzacji i stereotypom.

### Moderatorki:

**Anna Kieres** - krakowska feministka, trenerka oraz socjoterapeutka

**Monika Jankowska-Rangelov** - działaczka na rzecz osób niepełnosprawnych, ze szczególnym uwzględnieniem kobiet – sama z ograniczeniami motorycznymi. Dyrektor ds. Operacyjnych, działaczka CSR w jednej z międzynarodowych korporacji z siedzibą w Krakowie. Jedna z założycielek Stowarzyszenia Women's Business Network

### Panelistki

- **Sylwia Nikko Biernacka** – [machinafotografika.pl](http://machinafotografika.pl), inspiratorka, fotografka, trenerka. Prowadzi autorskie warsztaty rozwojowo – fotograficzne, szkolenia, spotkania o sztuce, portretuje kobiety
- **Joanna Chałupa** – absolwentka zarządzania turystyką na UEK, ambasadorka Projektu 440 km.
- **Magdalena Ohl** - pracuje dla Fundacji Jaśka Meli Poza Horyzonty, koordynatorka Ogólnopolskiego Programu Protezowania
- **Joanna Wójcicka** – z Fundacji Aktywnej Rehabilitacji, Instruktorka zajęć i obozów. Na wózku inwalidzkim od 15 lat - na co dzień pomaga osobom niepełnosprawnym, prowadzi szkolenia dla wolontariuszy, studentów, pracowników kolei i lotnisk. Aktywna społecznie i sportowo - jest zawodniczką drużyny rugby na wózkach.
- **Maria Peliwo** - instruktorka Aktywnej Rehabilitacji, pomaga prowadzić zajęcia regionalne. Od 10 lat na wózku inwalidzkim - trenuje w Studiu Tańca "Narcyz" z partnerem także poruszającym się na wózku, wywalczyła m.in. 1 m. na Mistrzostwa Polski DUO w 2013 r.
- **Iwona Opalińska** - pełnomocnik i instruktorka Fundacji Aktywnej Rehabilitacji w regionie małopolskim, działaczka na rzecz osób niepełnosprawnych po urazach rdzenia kręgowego oraz dzieci z przepukliną oponową rdzeniową. Zaangażowana w projekt „Aktywizacja społeczna i zawodowa osób poruszających się na wózku inwalidzkim”.
- **Katarzyna Rogowiec** - urodzona w Rabce Zdroju polska paraolimpijka, wielokrotna mistrzyni i zdobywczyni złotych, srebrnych i brązowych medali, wielokrotnie odznaczana, zwyciężczyni 73 Plebiscytu Gala Mistrzów Sportu - kategoria Sportowiec Niepełnosprawny. Członkini Rady Zawodników przy Międzynarodowym Komitecie Paraolimpijskim.

### Szczegółowy program panelu

- Prezentacja działań Fundacji Machina Fotografika oraz projektu fotograficzno - społecznego „440 km po zmianę”, którego celem jest wspieranie w rozwoju oraz wzmocnienie uczestnictwa w przestrzeni publicznej kobiet z niepełnosprawnością.
- Konkretny rezultat projektu „440 km po zmianę”, beneficjentka
- Historia Joanny Chałupy jako inspirująca opowieść o kobiecości i poczuciu wartości oraz atrakcyjności.
- Prezentacja OPP, działań Fundacji Jaśka Meli "Poza Horyzonty" w aspekcie wspierania kobiet po amputacjach.
- Prezentacja działań Fundacji Aktywnej Rehabilitacji w obszarze aktywizacji zawodowej i życiowej kobiet z nabytą niepełnosprawnością.
- Historia Katarzyny Rogowiec - o jej życiu i osiągnięciach, pokonywaniu własnych ograniczeń i zewnętrznych barier.

## **Panel: Kobieta przedsiębiorcza. Kobieta twórcza.**

15:40 – 17:10 Duża Aula A

*Według badań Polki należą do najbardziej przedsiębiorczych kobiet w Europie! Ponad milion kobiet w naszym kraju pracuje na własny rachunek, prowadząc różnej wielkości firmy. Podczas panelu „Kobieta przedsiębiorcza, kobieta twórcza” będziemy rozmawiać o tym, co to jest przedsiębiorczość i kreatywność, poznamy etapy rozwoju cech osobowości w aspekcie przedsiębiorczości i dowiemy się, jakie umiejętności są potrzebne do tego, żeby sprawnie i skutecznie realizować swoje cele – w biznesie i w życiu osobistym.*

Warsztaty poprowadzi:

**Małgorzata Klimczyk** - właścicielka firmy szkoleniowej PERŁA Szkolenia i Coaching, Master Coach ICI, ICC oraz EPC, Ekspertka ds. Innowacji, Trener Biznesu, Międzynarodowy Trener IANLP, twórczyni i właścicielka marki Coaching w Biznesie® oraz SPA UMYŚLU©. Ambasadorka Przedsiębiorczości Kobiet w Polskiej Sieci Ambasadorów Przedsiębiorczości Kobiet oraz Mentorka w ramach programu „100 nowych firm” w fundacji Przedsiębiorczych Kobiet.

O znaczeniu własnej osobowości w prowadzeniu biznesu będą mówić zaproszeni goście, kobiety przedsiębiorcze:

**Joanna Gotfryd** - Współzałożycielka portalu dla mam, które chcą być aktywne zawodowo - Mamo Pracuj oraz nowego serwisu dla wszystkich kobiet [www.mamspotkanie.pl](http://www.mamspotkanie.pl).

**Czesława Listwan** – Założycielka i Prezes rodzinnej firmy bieliźnianej Samanta, którą od 1989 roku w 99,9% tworzą kobiety.

**Katarzyna Stypulska-Trybulec** – Współwłaścicielka pierwszej w Krakowie otwartej kawiarni krawieckiej: Slow Fashion Cafe.

**Ludmiła Petrenko** - Dyplomowana kosmetyczka, masażystka, licencjonowana instruktorka Tai Chi.

oraz Ambasadorki Przedsiębiorczości Kobiet:

**Małgorzata Błaszczuk** – Prezes Fundacji Zona Art i założycielka Galerii Sztuki współczesnej Strefa A. Prowadzi również projekt kulinarno- kulturalny " Face the Taste".

**Zofia Drohomirecka** – Właścicielka rodzinnej firmy „Pożegnanie z Afryką”, Wiceprezes stowarzyszenia „Inicjatywa Firm Rodzinnych”.

**Elżbieta Kasztelaniec** - Właścicielka Akademii Promocji Zdrowia, od 25 lat prowadząca własną działalność gospodarczą – obecnie sklep ekologiczny oraz sklepy internetowe ze zdrową żywnością i naturalnymi kosmetykami.

*Na uczestniczki panelu czeka koszyk niespodzianek.*

## Poza miastem - w centrum życia

14:00 – 15:30 Duża Aula B

*Panel poświęcony prezentacji kobiet działających z ogromnym powodzeniem na terenach wiejskich. Są to kobiety zarówno od zawsze związane z tym środowiskiem (rodzinnie) jak i takie, które uroki wsi odkryły w późniejszym etapie swojego życia.*

**Prowadząca: Agnieszka Król** - każdy dzień poświęca promowaniu piękna miejscowości, z której pochodzi (Raclawic), a także edukowanie dzieci i młodzieży w ramach prowadzonego Gospodarstwa Edukacyjnego „Pszczółki”.

### Obok prowadzącej w panelu wystąpią:

**Elżbieta Burtan** - wójtka Zabierzowa, absolwentka Akademii Ekonomicznej w Krakowie, która kolejną już kadencję pełni tą zaszczytną funkcję, zdobywając dla Gminy kolejne laury i wyróżnienia, dająca przykład pozytywnej energii przekazywanej współpracownikom i mieszkańcom Gminy.

**Janina Rzepka** - prowadząca gospodarstwo agroturystyczne, pięknie mówiąca gwarą na co dzień, która jako pierwsza kobieta w Polsce uzyskała papiery kwalifikacji zawodowych jako BACA.

**Maria Brożek** – właścicielka piekarni Złoty Kłós w Dobczycach.

**Agnieszka Grochal Gil i Barbara Draus** – kobiety, które po latach spędzonych w mieście Krakowie, odnalazły swoje miejsce, sens istnienia na wsi, gdzie przenosząc się kilkanaście lat temu, z powodzeniem rozwijają obecnie działalność kulturalno – rekreacyjną, prowadząc gospodarstwo ekologiczno-edukacyjne we wsi Czasław w pow. Myślenickim.

**Barbara Pocięcha – Zdebska** - od lat związana z Krakowem, na pewnym etapie życia wyprowadziła się na wieś. Nadal realizuje swoje zawodowe pasję, które teraz sprawiają Jej więcej satysfakcji, dając jednocześnie źródło utrzymania, a samo życie na wsi – jak sama twierdzi - jest spokojniejsze i pełne nieznanych dotąd smaków.

### **Program panelu:**

1. Prezentacja zaproszonych pań
2. Ocena życia na wsi z punktu widzenia panelistek; czy i jak jakość życia na wsi zależy od aktywności lokalnej mieszkańców
3. Co daje siłę i inspirację, co napędza aktywne kobiety do działania w swoich środowiskach lokalnych.
4. Przełamywanie stereotypów i sposoby pokonywania barier na co dzień (tzw. dobre praktyki).
5. Własna wizja przyszłości – marzenia – rzeczywistość: zamierzenia, cele do osiągnięcia.  
Co panelistki chciałyby przekazać słuchaczkom panelu?

*Na zakończenie - krótki występ artystyczny zespołu ludowego Ale Babki z Igołomii.*

## Zdrowie kobiety. Świadoma = zdrowa

15.40-17.10 Duża Aula B

*W panelu tym poruszone zostaną ważne dla kobiet kwestie, jak badania diagnostyczne, czy rehabilitacja uroginekologiczna. Dr n. med. Magdalena Krzyczkowska-Sendrakowska z Polskiego Towarzystwa Medycyny Prewencyjnej i Przeciwwstarzeniowej przedstawi temat „Anty-ageing, czyli jak zostać zdrową 100-latką”. Fizjoterapeutka Magdalena Soszyńska odpowie na wszystkie pytania uczestniczek dotyczące rehabilitacji uroginekologicznej. Dr Anna Żabicka, krakowska anestezjolożka, która osobiście stawiała czoła ciężkiej chorobie w rozmowie „Można wygrać życie” opowie o swoich zmaganiach z rakiem piersi, które stały się dla niej inspiracją do poszerzania kobiecej świadomości na temat profilaktyki zdrowia.*

15.40-16.00 **„Co każda kobieta o badaniach diagnostycznych wiedzieć powinna”**, dr Andrzej Marszałek, dyrektor medyczny firmy Synevo

16.00-16.20 **„Świadoma może więcej, czyli rehabilitacja uroginekologiczna bez tajemnic”**, Magdalena Soszyńska, fizjoterapeutka, współwłaścicielka Open Medical Centrum Terapii i Rozwoju

16.20-16.40 **„Anty-aging, czyli jak zostać zdrową 100-latką”**, dr n. med. Magdalena Krzyczkowska-Sendrakowska, Polskie Towarzystwo Medycyny Prewencyjnej i Przeciwwstarzeniowej

16.40– 17.10 **„Można wygrać życie!”**, dr Anna Żabicka, lekarz anestezjolog

*Prowadzenie: **Agata Niemiec** - specjalistka ds. PR, aktywna promotorka zdrowego stylu życia, pomysłodawczyni i realizatorka projektów „Porozmawiajmy o zdrowiu”, „Porozmawiajmy o ciąży”, „Zdrowy facet”, „Ogród zdrowia”, „Zdrowa Mama”.*

*Na zakończenie – koszyk niespodzianek dla Uczestniczek panelu.*