

25 Wrzesień 2022



REGULAMIN

Edycja 1

PRZYSTANEK KOBIEȚA

bo siła jest kobietą...

W programie:

Muzeum Kaszubskie w Kartuzach



KOBIETA

Warsztaty:
Kąpiel leśna/Ścieżka sensoryczna
Rękodzieło
Moc chwastów
Uroda w kuchni
Biały śpiew
Więcej str. 2 - 4

NATURA

Sadzimy wspólnie drzewo
Więcej str. 4

SPOŁECZNOŚĆ

Życie społeczne
ULKI na KUL-u
Więcej str. 5-6

NASZE SPOTKANIE TO...

Spotkajmy się, by wspólnie świętować życie i wydobyć nasze twórcze talenty. Poodkrywajmy nasze pasje, porozmawiajmy o zarabianiu na naszych umiejętnościach i podzielmy się sposobami na organizację życia rodzinnego i społecznego. Mamy dla Was sporo inspiracji do wykorzystania, np. przy organizacji festynu lub spotkania sąsiedzkiego. Ile kobiet, tyle historii i pomysłów.

Przez kilka godzin naszego spotkania chcemy się skupić tylko na Nas, naszych pasjach, troskach, ale i tym, co nas rozbawia, a na finał zasadzimy wspólnie drzewo, naszą "Eywa".

Do zobaczenia w Kartuzach!





BALANS EMOCJONALNY - KĄPIEL LEŚNA RODEM Z JAPONII

Prowadzi: Ewelina Latos

Leśna kąpiel, czyli *rytuał shinrin yoku*, określany jest często jako zanurzenie się wszystkimi zmysłami w przestrzeni leśnej.

Udowodniono, że wszechobecna technologia nie sprzyja naszemu samopoczuciu. Nadmierne korzystanie z sieci może skutkować pojawieniem się bólu głowy, nerwowości i drażliwości, bezsenności, napięcia mięśni, zwłaszcza szyi.

Lekiem na te dolegliwości ma być właśnie kąpiel leśna. Wszystko dlatego, że obcowanie z naturą:

- obniża poziom hormonów stresu (kortyzolu i adrenaliny),
- wycisza i uspokaja,
- pozwala skupić się na tzw. "tu i teraz",
- uczy uważności i ćwiczy skupienie poprzez wsłuchiwanie, wpatrywanie i w wąchiwanie się w las.

Kąpiel leśna to doskonały sposób organizowania lokalnej społeczności w różnym wieku. Zajęcia tego typu mogą być prowadzone zarówno z dziećmi, jak i z osobami starszymi w klubach seniora, np. w połączeniu z Nordic Walking.

Dziś zaproponujemy alternatywę kąpeli leśnej w postaci "Ścieżki Sensorycznej", którą można zorganizować na wolnym powietrzu jak i pod zadaszeniem. To doskonały pomysł na ubogacenie festynów wiejskich o eko rozrywkę.

Więcej informacji:

<https://www.youtube.com/watch?v=SL-htB6JlGI>



URODA W KUCHNI

*Prowadzi: Aleksandra Nemś
"Pomlewiarki" KGW Pomlewo*

Mówi się, że uroda to sen, tylko kto ma czas spać?! Dzieci, mąż, gotowanie, zakupy, sprzątanie, praca i jeszcze wyjść trzeba na spacer z naszym Reksiem, którego dzieci dostały od kochającej babci (czytaj teściowej) na gwiazdkę i który miał je uczyć obowiązkowości a skończyło się na tym, że to my chodzimy później spać i wcześniej wstajemy, ponieważ biedna psina patrzy na nas, karmicielkę błagalnym wzrokiem.

Wstajemy więc niewyspane, patrzymy w lustro a tam: podkrążone, opuchnięte oczy, blada cera, zmarszczki przypominające linie rodem z płaskowyżu Nazca a do tego włosy, które dawno zapomniały co to połyski.

W lodówce mamy jednak skarby, które pomogą nam utrzymać piękną cerę i włosy. Oto jeden z wielu przepisów:

- Zimowy peeling do ciała.

W zimie nasza skóra potrzebuje wzmożonej pielęgnacji składnikami rozgrzewającymi; tu doskonale sprawdza się cynamon i gałka muszkatołowa. Składniki: 1 szklanka brązowego cukru, 1 szklanka białego cukru, ½ szklanki startej, suszonej skórki pomarańczy, 2 łyżeczki cynamonu, 2 łyżeczki gałki, kilka kropel oliwy z oliwek.



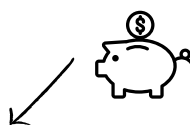
RĘKODZIEŁO

*Prowadzi: Hania Dawidowska
Dobry Anioł rękodzieła*

Biżuteria, ekologiczne zabawki dla dzieci, ozdoby do domu; z filcem, drewnem i sznurkiem w roli głównej; jak korzystać z naszych pasji i zamiast wykonywać rękodzieło do szuflady sprzedawać je na festynach i jarmarkach.

Rękodzieło to nie tylko dokonany relaks i sposób spędzenia czasu, szczególnie długimi jesienno-zimowymi wieczorami. Wytworzone ozdoby można sprzedawać w okresie wakacyjnym na eventach organizowanych w sezonie przez Urzędy Gmin, Gminne Ośrodki Kultury, lokalne oddziały ARiMR, PODR czy stowarzyszenia działające na Pomorzu. Często, dla organizacji pożytku publicznego czy NGOśów udział jest bezpłatny.

Hania Dawidowska pokaże nam jak zrobić anioły ze sznureczków, tak, aby pozytywne emocje zawsze gościły w naszych domach i chroniły nas dobre moce aniołów.



Więcej informacji:
<https://kobiecefinansy.pl/co-mozna-zrobic-wlasnorecznie-i-sprzedawac-dodatkowy-zarobek/>



BIAŁY ŚPIEW

Prowadzi: Marta Piasecka

Marta Piasecka, jedna z założycielek zespołu Malana, od lat ucząca się śpiewu białego, uczestnicząca w wielu warsztatach pieśniarskich m.in. w Akademii Laboratorium Pieśni, warsztatach organizowanych przez fundację OVO, Olgi Szwajgier, Ewy Grochowskiej, Branko Tadica.

Poprzez śpiew chce się radować, bawić, płakać, szaleć ze szczęścia i wzruszenia. Śpiew jest zbawienny dla naszego zdrowia, a prowadzony w grupie działa szczególnie kojąco i uspokajająco co jest niezwykle potrzebne w naszym zabieganym świecie.





MOC CHWASTÓW

*Prowadzi: Dorota Hebel
"Ekobabki"
KGW Chmielno*

Dziko rosnące chwasty to prawdziwy skarb natury. Choć część z nas spędza sporo czasu na pozbyciu się ich z ogrodu, dla innych okazują się wyjątkowo cennym surowcem do przygotowania leczniczych naparów i wywarów.

Popularne chwasty, które możesz spotkać praktycznie wszędzie, mają wiele właściwości zdrowotnych i doskonale walory smakowe. Sporo chwastów może wzbogacić naszą kuchnię, ale też apteczkę, kosmetyczkę, a nawet przydadzą się w ogrodzie – do nawożenia roślin i zwalczania szkodników.

Więcej informacji:

<http://www.e-ogrodek.pl/a/te-chwasty-sa-jadalne-i-pozyteczne-poznaj-ich-wlasciwosci-i-zastosowanie-21132.html>

ZOSTAW PO SOBIE ZIELONY ŚLAD - SADZIMY WSPÓLNIE DRZEWO

Drzewo jest też symbolem żyjącym głęboko w naszej duszy. Jego korzenie sięgają daleko w głąb Matki Ziemi, a gałęzie wysoko ku słońcu. Rośnie powoli i cierpliwie. Przynosi owoce, każdego roku rodzi nowe liście, jednak gdy nadchodzi czas zimowy, zapada w cichy sen, zatrzymuje się. Obserwacja drzew uczy nas bycia w zgodzie z rytmem naszego życia i przyrody.

Mamy nadzieję, że drzewo, które zasadzimy wspólnymi siłami, stanie się pięknym żywym pomnikiem. Odwiedzając oczyma wyobraźni naszą przyszłość, widzimy siebie, nasze rodziny i przyjaciół jak siedzimy wspólnie w jego cieniu i rozmawiamy o tym, co dla nas ważne: o chwilach pełnych życzliwości, miłości i spokoju, o dzieleniu się z innymi swoim czasem, jedzeniem i mądrością, której uczy samo życie.

Zasadź drzewo podczas pikniku wiejskiego!

To doskonały sposób na wspólną zabawę i edukację ekologiczną. Z pomocą przyjdą lokalne nadleśnictwo oraz Lasy Państwowe.





PRZYSTANEK KOBIETA 2022 STWORZYŁY:



Gracjana Pòtrèkùs - Kaszëbka z krwië a gnôta, niekiedy poetka, innym razem graficzka. Gdyby wrogowie mieli znaleźć dla niej najgorszą torturę, byłoby to gotowanie według przepisów, bo w życiu uznaje tylko improwizacje.



Agnieszka Bronk - mama na pełnym etacie, miłośniczka dobrego humoru i czekolady. Ekonomistka z wykształcenia czas wolny spędza kalkując receptury w kole gospodyń wiejskich. Sercem Sierakowiczanka, która lubi odetchnąć w swoim kwiatowym ogrodzie w towarzystwie ukochanych.



Aleksandra Nemś – Senior Manager po Executive MBA, która z Seulu przeprowadziła się na wieś 30 km od centrum Gdańska zamieniając briefing-i, call-e oraz meeting-i na permakulturowy ogródek warzywny na kaszubskiej wsi.



Dorota Hebel - Kaszubka, która chciała zmienić świat, wróciła na Kaszuby aby zmienić siebie i zarazić innych tym, jak robić "zakupy" w lesie i na łące.



Ewelina Latos - dziewczę z importu. Od 6 lat zakochana w Kaszubach. Z zawodu: inżynier materiałoznawstwa, prywatnie: promotorka bosych spacerów, życia w zgodzie ze sobą i światem.



PRZYSTANEK KOBIETA 2022 WSPARLI:

Muzeum Kaszubskie jest atrakcyjnym miejscem, które oczarowuje swoją bogatą historią oraz prezentacją dziedzictwa kulturowego Kaszub.

Początki Muzeum sięgają lat '20 XX w., po kilkuletniej przerwie związanej z II wojną światową Muzeum wznowiło działalność w 1945 r. organizując pierwszą wystawę kaszubskiej sztuki ludowej. W '45r. przy Muzeum uruchomiono pracownię haftu kaszubskiego, którą prowadziła Franciszka Majkowska. Od 1989 r. Muzeum jest samodzielną instytucją kultury.

Zbiory Muzeum prezentowane są w ośmiu wystawowych salach budynku głównego (rybołówstwo, rolnictwo, gospodarstwo domowe, ceramika kaszubska, haft kaszubski, posąg panny młodej, izba kaszubska, sala historyczna). Muzeum posiada unikatową kolekcję obrazów malowanych na szkłe i lustrze oraz kolekcję XVIII i XIX wiecznych czepców kaszubskich (złotogłowa), które prezentowane są na wystawie stałej. Na ekspozycji prezentowane są również łodzie używane przez rybaków kaszubskich. Jedna z nich pochodzi z 1381 r. Najciekawsze z prezentowanych mebli to łóżko dla młodzieży, które w miarę potrzeby rozsuwano. Nie każdy wie, że dziewczyny na Kaszubach spały w szufladach.

Muzeum cały czas się rozrasta wraz z przybywaniem nowych eksponatów. W 2019 roku przeprowadzono gruntowny remont budynku gospodarczego, usytuowany na wschód od willi, jest miejscem spotkań mieszkańców i turystów podczas organizowanych w nim wystaw, koncertów, wykładów. Znajduje się w nim kuźnia Bazylego, wystawa multimedialna z AR pt. „Kaszubska współczesność z korzeni wyrasta” oraz ekspozycje czasowe.

Poza udostępnieniem ekspozycji stałej, Muzeum Kaszubskie jest koordynatorem wielu cennych inicjatyw. Wśród nich odnajdziemy tworzenie i prezentowanie wystaw czasowych, prelekcji, wykładów.

Kolejną formą działania Muzeum jest organizowanie zajęć i warsztatów dla dzieci i młodzieży oraz interaktywnych lekcji muzealnych. Są tu organizowane także wydarzenia plenerowe takie jak Festiwal Nalewki Kaszubskiej czy jarmark Etno-Prezentacje czy Noc Muzeów.

Kaszubski Uniwersytet Ludowy to miejsce dla każdego, kto odczuwa potrzebę samorozwoju, samorealizacji oraz działania społecznego.

Główne kierunki działalności programowej skupiają się wokół edukacji obywatelskiej, edukacji regionalnej oraz edukacji ekologicznej. Są to filary niemalże wszystkich programów oświatowo – kulturalnych placówki. Wynikają one zarówno z tradycji, jak i realnych wyzwań współczesnego świata.

To tu zrodził się zarówno Nasz projekt; Przystanek Kobieta, jaki i wiele innych. Zapraszamy do zapoznania się z portfolio poszczególnych projektów realizowanych w ramach działań prospołecznych organizowanych przez kobiety w ramach działalności **KULu**:

- Wiejskie Kuźnie Pamięci
- Wieżyca - Szkoła dla życia
- Muzeum



**KASZUBSKI
UNIwersytet
LUDOWY**



ULKA
Uniwersytet Ludowy
dla Kobiet Aktywnych



Rządowy Program
Wspierania Rozwoju
Uniwersytetów Ludowych
na lata 2020-2030
**Uniwersytet
Ludowe**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiej



Zadanie jest finansowane ze środków otrzymanych z NIW-CRSO, w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Uniwersytetów Ludowych na lata 2020-2030.