



18 października br. w Centrum Kultury Dwór Artusa odbędzie się IV Regionalny Kongres Kobiet. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, ale obowiązuje rejestracja.

Zgłoszenia przyjmowane są poprzez formularz dostępny na stronie:
torunskikongreskobiet.com.

Motywy przewodnim tegorocznego Kongresu są cztery żywioły: ziemia, woda, ogień i powietrze, które stanowią metaforę różnych aspektów kobiecego potencjału.

Jak piszą organizatorzy: *"Ziemia nauczy budować stabilne fundamenty w biznesie i życiu, woda pokaże, jak zachować elastyczność i zarządzać emocjami, ogień obudzi pasję i odwagę do działania, a powietrze otworzy przestrzeń dla kreatywności i wizjonerskiego myślenia"*.

Regionalny Kongres Kobiet to przestrzeń inspiracji, wymiany doświadczeń i rozwoju - idealna dla kobiet, które chcą odnaleźć równowagę między żywiołami w swoim życiu i zyskać siłę do realizacji marzeń.

Wydarzenie odbywa się pod Honorowym Patronatem Prezydenta Miasta Torunia Pawła Gulewskiego. Miasto Toruń jest mecenasem Kongresu.

PROGRAM IV REGIONALNEGO KONGRESU Kobiet

9:15: rejestracja uczestniczek i uczestników

10:00-10:30: otwarcie IV Regionalnego Kongresu Kobiet, powitanie uczestniczek i uczestników oraz wręczenie przedstawicielom sponsorów podziękowań

10:30-11:45 Panel I - WODA - MOJA HISTORIA

Woda symbolizuje płynność, zmianę i zdolność do adaptacji. Ten panel to spotkanie z kobietami, które doświadczyły trudnych zakrętów losu, ale odnalazły w sobie siłę, by płynąć dalej - ku spokojowi, miłości i poczuciu domu. To rozmowa o kryzysach, które nie złamały, lecz stały się początkiem nowej drogi.

Prowadząca: Zuzanna Józefowicz

- Kobieta w drodze do szczęśliwego związku - Magdalena Grzelak - o odwadze wychodzenia z relacji pełnej przemocy i o budowaniu miłości opartej na szacunku, bezpieczeństwie i wzajemnym zaufaniu.
- Kobieta w dobrej relacji z ciałem - Joanna Michalska - historia walki z chorobą i odkrywania spokojnej, akceptującej relacji ze sobą i swoim ciałem.
- Kobieta w patchworkowej rodzinie - Anna Piekarczyk - o tworzeniu domu, w którym różne historie i doświadczenia splatają się w jedną wspólną opowieść pełną wyzwań ale i ciepła.
- Kobieta w podróży dookoła świata - Martina Zawadzka-Gawrońska - o odwadze wyruszenia w nieznane - zostawienia za sobą korporacyjnego świata i wszystkiego, co "bezpieczne".

11:45-12:00: przerwa kawowa - POZNAJMY SIĘ!

GOŚĆ SPECJALNY

12:00-13:30 PANEL II POWIETRZE - ROBERT RUTKOWSKI - ROZMOWA Q&A

Powietrze to oddech, lekkość i przestrzeń - a równowaga psychiczna i emocjonalna jest właśnie takim oddechem dla naszego życia.

Prowadzącą: Katarzyna Czachowska

Robert Rutkowski specjalista psychoterapii uzależnień, mentor, coach, wykładowca Akademii Psychologii Przywództwa przy Wyższej Szkole Biznesu, w latach '80 reprezentant Polski w koszykówce. Były opiekun psychologiczny Tomasza Golloba, Żużlowej Reprezentacji Polski oraz wielu sportowców i menedżerów. Autor książek psychologicznych: "Oswoić narkomana", "Pułapki przyjemności", "Toksyczna matka", "Alkoiluzja wyjście z alkoholowej sekty"

13:00-13:30: przerwa kawowa z podpisywaniem książek autora w strefie CHILLOUT

13:30-14:30 PANEL III – ZIEMIA – HARMONIA I BEZPIECZEŃSTWO

Ziemia to symbol stabilności, fundamentu i zakorzenienia – tego, co daje nam grunt pod nogami i pozwala czuć się pewnie nawet w zmieniającym się świecie. Ten panel poświęcony jest właśnie różnym wymiarom bezpieczeństwa: od praktycznego przygotowania na trudniejsze momenty, przez poczucie sprawczości i ochronę siebie, aż po dbanie o prywatność w cyfrowej codzienności.

Prowadzenie: Maja Korońska

- Ciało jako sprzymierzeniec w trudnych chwilach - Anna Kulczyńska
- Siła w gotowości. Jak przygotowanie zmienia lęk w pewność siebie - Piotr Kucharek
- Cyfrowa równowaga. O prywatności, higienie psychicznej i bezpiecznym korzystaniu z AI - Magdalena Matlejewska

14:30-16:00 PANEL IV OGIEŃ - MAGDALENA GRZEBĄŁKOWSKA I EWA WINNICKA

Prowadząca: Anna Magalska

Ogień to pasja, moc i żywioł, który potrafi ogrzać, dodać odwagi i rozbudzić do działania. Nasze goście to nie tylko znane dziennikarki, autorki i zdobywczynie nagród — to kobiety, które od lat zgłębiają tematy, które często pozostają w cieniu: starzenie się, zmiany społeczne, rola kultury i widzialność kobiet w różnych etapach życia. Wspólnie prowadzą podcast i publikacje "Jak się starzeć bez godności" i "Na Bogato...", w których z humorem, dystansem i dużą dozą autentyczności rozmawiają o przemijaniu, oczekiwaniach społecznych i wyzwaniach kobiet dojrzałych.

16:00-16:30: przerwa kawowa z podpisywaniem książek autorek w strefie CHILLOUT

16:30-17:00: koncert "WOMAN FOR WOMEN" - KAMILA KOZIŃSKA

Pełen emocji koncert torunianki to muzyczna opowieść o sile i wrażliwości kobiet – wzruszająca, dodająca otuchy i budująca wspólnotę. To chwila, w której dźwięki spotykają się z emocjami, a muzyka staje się głosem nas wszystkich.

STRONA INTERNETOWA IV REGIONALNEGO KONGRESU KOBIET

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)