

# Program Marca Sopocianek 2024

Więcej na [www.sopot.pl](http://www.sopot.pl)

Kiedy	Godzina	Co?	Gdzie?	Zasady uczestnictwa
1 marca	17.00	Sopockie Spotkania Kobiet z Anną Pamułą, reporterką, autorką książek, prowadzenie: Magdalena Czarzyńska-Jachim	Sopoteka	wydarzenie otwarte
1-3 marca		Festiwal zdrowia „Babki w Kurorcie”	Różne lokalizacje	<a href="http://www.masterki.pl">zapisy na www.masterki.pl</a>
3 marca	9.00 10.00	Bezpłatne zajęcia na basenie dla pań	Pływalnia kryta MOSiR ul. J. J. Haffnera 57	<a href="#">wstęp na Kartę Sopocką</a> jedna sesja - 45 minut
5 marca	17.00	Spotkanie autorskie z Anną Pamułą na temat książki „MAMY do pogadania”	Filia Koc i Książka	wydarzenie otwarte
7 marca	17.00	Księżniczkowy Dzień Kobiet: Bal u królowej Rozalii dla dzieci	Filia Miniteka	<a href="#">zapisy w Minitece</a>
7 marca	18.00	Wernisaż wystawy Anny Reinert „Nie śpię gdy jest wojna”	Państwowa Galeria Sztuki w Sopocie	wydarzenie otwarte
8 marca	10.00	Zajęcia z rękodzieła: filc	Sopockie Centrum Integracji i Wsparcia Cudzoziemców	wydarzenie otwarte
8 marca	18.00	Spotkanie autorskie z Pauliną Reiter, autorką książki pn. „Samotne Oceany”	Yacht Club Sopot, restauracja Do Brzegu	<a href="#">zapisy przez wydarzenie na FB</a> <a href="https://tiny.pl/dh2tv">https://tiny.pl/dh2tv</a>
8 marca	19.00	Potańcówka w stylu Wielki Gatsby	Centrum kultury Mamuszki 14	wydarzenie otwarte
9 marca	9.30- 10.30	Joga - mama i dziecko (0-2 lata)	Centrum kultury Mamuszki 14	wydarzenie otwarte
9 marca	10:45- 11:45	Joga - mama i dziecko (3-5 lat)	Centrum kultury Mamuszki 14	wydarzenie otwarte
9 marca	12:00- 13:00	Joga - mama i dziecko (6-8 lat)	Centrum kultury Mamuszki 14	wydarzenie otwarte
9 marca	15:00- 16:00	Silver joga	Centrum kultury Mamuszki 14	wydarzenie otwarte
9 marca	11.00- 14.00	Wydarzenie społeczno-kulturalne „Zaduch. Mamy dość!”	Art Inkubator Goyki 3	wydarzenie otwarte
9 marca	16.00	Warsztaty z samoobrony	Sala gimnastyczna w SP 7 przy ul. Haffnera 55	<a href="#">zapisy pon.-pt. w godz. 8-14 pod nr tel. 58 5213852 lub mailowo: <a href="mailto:aleksandra.mojasa@um.sopot.pl">aleksandra.mojasa@um.sopot.pl</a></a>
10 marca	9.00 10.00	Bezpłatne zajęcia na basenie dla pań	Pływalnia kryta MOSiR ul. J. J. Haffnera 57	<a href="#">wstęp na Kartę Sopocką</a> jedna sesja - 45 minut
10 marca	9.30- 10.30	Joga - mama i dziecko (0-2 lata)	Centrum kultury Mamuszki 14	wydarzenie otwarte
10 marca	10:45- 11:45	Joga - mama i dziecko (3-5 lat)	Centrum kultury Mamuszki 14	wydarzenie otwarte
10 marca	12:00- 13:00	Joga - mama i dziecko (6-8 lat)	Centrum kultury Mamuszki 14	wydarzenie otwarte
10 marca	15:00- 16:00	Silver joga	Centrum kultury Mamuszki 14	wydarzenie otwarte

# Program Marca Sopocianek 2024

Więcej na [www.sopot.pl](http://www.sopot.pl)

10 marca	16.00	Warsztaty z samoobrony	Sala gimnastyczna w SP 7 przy ul. Haffnera 55	zapisy pon.-pt. w godz. 8-14 pod nr tel. 58 5213852 lub mailowo: <a href="mailto:aleksandra.mojza@um.sopot.pl">aleksandra.mojza@um.sopot.pl</a>
12 marca	17.00	Potańcówka	Teatr Atelier/Klub Atelier	wydarzenie otwarte
12 marca	19.00	Pokaz filmu „Totem”, Teatr Atelier	Teatr Atelier	liczba miejsc ograniczona, <a href="#">bezpłatne wejściówki do odbioru w teatrze</a>
14 marca	19.00	Koncert PFK pt. „Muzyka jest kobietą”	Teatr Atelier	<a href="#">wstęp na Kartę Sopocką</a> , liczba miejsc ograniczona, <a href="#">bezpłatne wejściówki do odbioru w teatrze</a>
15 marca	18.30-22.00	Spotkanie w ramach cyklu Life Design - <b>Przedsiębiorczość</b>	Sopockie Centrum Integracji i Wsparcia Cudzoziemców	wydarzenie otwarte
16 marca	16.00-19.00	„Jestem silna, bo...” - warsztaty z Martą Frej i Danką Sowińską, na temat różnych form przemocy, dyskryminacji, dobrostanu psychicznego	Centrum kultury Mamuszki 14	<a href="http://www.diversitypl.org">zapisy na www.diversitypl.org</a>
17 marca	9.00-10.00	Bezpłatne zajęcia na basenie dla pań	Pływalnia kryta MOSiR ul. J. J. Haffnera 57	<a href="#">wstęp na Kartę Sopocką</a> jedna sesja - 45 minut
17 marca	12.00-15.00	„Jestem silna, bo...” - warsztaty z Martą Frej i Danką Sowińską, na temat różnych form przemocy, dyskryminacji, dobrostanu psychicznego	Centrum kultury Mamuszki 14	<a href="http://www.diversitypl.org">zapisy na www.diversitypl.org</a>
19 marca	18.00-19.30	Spotkanie z Katarzyną Białousz i Anną Budyńską, autorkami książki „Ach, zapach!”	Państwowa Galeria Sztuki w Sopocie	wydarzenie otwarte
20 marca	10.00-13.00	Targi Pracy, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji kobiet na rynku pracy	Centrum kultury Mamuszki 14	wydarzenie otwarte
20 marca	18.00	Pokaz filmu pt. „Kanapa pachnąca żywicą”, rozmowa z autorką Elżbietą Kinowską, prowadzenie Agelika Swoboda	Teatr Atelier	liczba miejsc ograniczona, <a href="#">bezpłatne wejściówki do odbioru w teatrze</a>
21 marca	12.45	Otwarta próba generalna koncertu PFK pt. „W poszukiwaniu wiosny”	Sala Koncertowa PFK Sopot	<a href="#">wstęp na Kartę Sopocką</a> , zapisy w godz. 10-14 pod nr tel. 58 555 84 28 lub mailowo: <a href="mailto:biuro@pfksopot.pl">biuro@pfksopot.pl</a>
22 marca	18.00	Premiera spektaklu #odwagawyszywane, rozmowa z uchodźczyniami w ramach Life Design	Teatr Atelier	liczba miejsc ograniczona, <a href="#">bezpłatne wejściówki do odbioru w teatrze</a>
23 marca	16.00-19.00	„Jestem silna, bo...” - warsztaty z Martą Frej i Danką Sowińską, na temat różnych form przemocy, dyskryminacji, dobrostanu psychicznego	Centrum kultury Mamuszki 14	<a href="http://www.diversitypl.org">zapisy na www.diversitypl.org</a>
24 marca	9.00-10.00	Bezpłatne zajęcia na basenie dla pań	Pływalnia kryta MOSiR ul. J. J. Haffnera 57	<a href="#">wstęp na Kartę Sopocką</a> jedna sesja - 45 minut
24 marca	12.00-15.00	„Jestem silna, bo...” - warsztaty z Martą Frej i Danką Sowińską, na temat różnych form przemocy, dyskryminacji, dobrostanu psychicznego	Centrum kultury Mamuszki 14	<a href="http://www.diversitypl.org">zapisy na www.diversitypl.org</a>
24 marca	19.30	„Kłopoty małżeńskie” - spektakl Teatru Czwarte Miasto	Teatr Atelier	liczba miejsc ograniczona, <a href="#">bezpłatne wejściówki do odbioru w teatrze</a>