

Program ramowy wydarzenia – Drugi Tyski Dzień Równości

Data: 30 sierpnia 2025 r.

Miejsce: Muzeum Miejskie w Tychach

Organizator: Stowarzyszenie Tychy Osiedle Q

Udział bezpłatny

PROGRAM WYDARZENIA

9:00 – 10:00

Poranne warsztaty z jogi, prowadzenie: Olga Gara

10:30 – 10:45

Oficjalne otwarcie wydarzenia

11:00 – 12:00

Warsztaty „Mądre sojusznictwo to nie fizyka kwantowa”, prowadzenie: Julia Kata i Paweł Porzeziński

12:30 – 13:30

Prelekcja „Niemonogamia a natura człowieka”, prowadzenie: Agata Krawczyk

15:30 – 16:30

Warsztaty afirmujące z pracy z głosem, prowadzenie: Kamila Goik

Dodatkowo w godzinach 10:45 – 17:00 dostępne będą:

- Bezpłatne konsultacje psychologiczne i prawne
- Strefa wypoczynku i integracji oraz strefa gastronomiczna
- Warsztaty rękodzielnicze
- Stoisko edukacyjne
- Stoiska innych organizacji LGBTQ+

Więcej o warsztatach i osobach prowadzących

Warsztaty jogi

Warsztaty będą spokojną i relaksującą praktyką jogi, która zakończy się krótką medytacją. Joga to nie tylko aktywność fizyczna – to także uważność na swoje potrzeby i słuchanie sygnałów z ciała

Olga Gara - instruktorka jogi i pilatesu, która sama mówi, że świadomy ruch jest jej pasją. Olga chce zarażać innych zdrowym podejściem do ciała: aktywnością fizyczną w zgodzie ze sobą.

Warsztaty „Mądre sojusznictwo to nie fizyka kwantowa”

Słowa "aktywizm" i "sojusznictwo" brzmią bardzo poważnie, ale czy bycie osobą aktywistyczną i sojuszniczą jest trudne niczym fizyka kwantowa? Nie!

Podczas warsztatu odczarujemy znaczenie tych słów, wspólnie zastanowimy się nad tym jak być dobrą osobą sojuszniczą dla grup mniejszościowych. Sprawdzimy jak wiele prostych rzeczy i gestów może być wsparciem i mądrą pomocą dla wielu grup wykluczonych i mniejszościowych. W bezpiecznej i otwartej przestrzeni porozmawiamy o tym, jak każda osoba może sprawić, że osoby z grup mniejszościowych i wykluczonych nie czuły się wykluczane i mniej ważne. Bo każda osoba jest ważna.

Julia Kata – psycholożka, mediatorka w trakcie szkoleń. Pracuje ze społecznością osób transpłciowych i niebinarnych w Polsce od 13 lat. Zasiadała w Zarządzie IGLYO w latach 2016-2017. Prowadzi grupy wsparcia dla społeczności oraz konsultacje. Współautorka polskich i międzynarodowych badań naukowych, raportów, publikacji naukowych i edukacyjnych. Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu inkluzywnego języka, praw i potrzeb społeczności LGBTQIAP dedykowane specjalistom z zakresu zdrowia, studentom, placówkom pomocowym, edukacyjnym i związanym z kulturą oraz dla firm i przedsiębiorstw.

Paweł Porzeziński – jego praca koncentruje się na koordynowaniu projektów wspierających osoby uchodźcze i migranckie. Szczególną uwagę poświęca integracji społecznej i tworzeniu bezpiecznych przestrzeni dla osób z doświadczeniem migracji. Zajmuje się także sprawozdawczością oraz sprawami finansowo-administracyjnymi, dbając o prawidłową realizację działań i rozliczeń projektowych. Przyszły psycholog, zainteresowany tematyką zdrowia psychicznego i systemów wsparcia społecznego. Współautor publikacji "Intersectional approach to LGBTQIAP Refugees".

Prelekcja „Niemonogamia a natura człowieka”

Podczas prelekcji „Niemonogamia a natura człowieka” zagłębimy się w teorie dotyczące sposobów budowania relacji międzyludzkich – od pradziejów po teraźniejszość. Przyjrzymy się romantyczno-seksualnym relacjom, które można budować równolegle z wieloma osobami jednocześnie (oczywiście za zgodą wszystkich zaangażowanych). W trakcie wystąpienia Agaty dowiemy się, jakie formy może przyjmować niemonogamia oraz jaka może być jej rola w dzisiejszym świecie. Spotkanie będzie przestrzenią do zastanowienia się nad naszymi przekonaniem, obawami i nadziejami na temat funkcjonowania niemonogamicznych relacji w naszej kulturze. Ważnym elementem spotkania będzie część warsztatowa, gdzie będziemy rozważać poliamorię jako część wspólnoty osób queerowych.

Agata Krawczyk - jest absolwentką Doradztwa Filozoficznego i Coachingu na Uniwersytecie Śląskim, a w swojej pracy magisterskiej, obronionej na Wydziale Filozofii UŚ, wzięta na tapet poliamorię jako postawę życiową człowieka. Agata pracuje jako coachyni, lektorka oraz prowadząca warsztaty rozwojowe i filozoficzne.

Warsztaty afirmujące z pracy z głosem

Podczas warsztatów trenerka przekaze praktyczne wskazówki dla osób transpłciowych chcących rozpocząć pracę z głosem. Będzie to wiedza na temat tego, jak działa głos, jakie są jego możliwości oraz jakie kroki można podjąć, aby dopasować jego brzmienie do własnej tożsamości płciowej i pożądanego wyrażenia. Trenerka pokaże również przykłady ćwiczeń wprowadzających do feminizacji i maskulinizacji głosu.

Kamila Goik – specjalistka rehabilitacji zaburzeń głosu, terapeutka głosu osób transpłciowych, emisjonistka głosu, wykładowczyni akademicka, śpiewaczka operowa. Prowadzi Gabinet rehabilitacji i emisji głosu Ach! w Katowicach. Jej praca zawodowa podzielona jest na dwie części: artystyczną i pedagogiczną. Uwielbia zgłębiać tajniki wiedzy na temat budowy i funkcjonowania ludzkiego głosu. Praca z własnym głosem pomaga jej rozumieć inne, a wspieranie głosów innych osób pomaga jej w doskonaleniu własnego. U niej można próbować wiele razy, mylić się, nie wiedzieć, nie zrozumieć czegoś, zastanawiać się... Wierzy w proces. Pomaga innym uzyskać swobodny, zdrowy i satysfakcjonujący głos, tak aby każda osoba mogła poczuć swobodę wyrażania siebie.