

Lp.	Kiedy	Godzina	Co?	Gdzie?	Zasady uczestnictwa
1.	28 lutego	18.00	Rozmowa: Jak kobiety sobie pomagają. O kobiecych kręgach Goście: Agnieszka Kramm i Anna Telega-Gardyńska Prowadzenie: Agnieszka Kochanowska	Goyki 3 Art Inkubator	Wydarzenie otwarte
2.	1 marca	12.00	Terenowa gra miejska pn. „Tajna Poczta Marianny Selonke”	Punkt startowy – Muzeum Sopotu	Wydarzenie otwarte
3.	1 marca	16.00	Wykład Agnieszki Kramm: „Podróż bohaterki – zapisane w mitach i baśniach archetypy związane z rozwojem kobiety”	Goyki 3 Art Inkubator w Sopotcie	Wydarzenie otwarte
4.	1 marca	18.00-21.00	„Moja podróż bohaterki – warsztaty rozwojowe dla kobiet” Prowadząca: Agnieszka Kramm	Goyki 3 Art Inkubator w Sopotcie	Zapisy elektroniczne, link do formularza zapisów: https://forms.gle/wUfWZnh8dVKYLP53A
5.	28 lutego -2 marca	10.00-21.00	Festiwal zdrowia kobiet Babki w kurorcie	Teatr Atelier	Zapisy elektroniczne, link do formularza zapisów: https://babkiwkurorcie.com/
6.	3-7 marca	Godziny zabiegów: 11.00, 11.15, 11.30, 11.45	Zabieg głębokiej stymulacji elektromagnetycznej pęcherza moczowego oraz konsultacja z fizjoterapeutką	Zakład Rehabilitacji Leczniczej PCR	Obowiązują zapisy: od poniedziałku do piątku w godz. 11.00-14.00, tel. 503 803 318, mailowo: pu@pcrsopot.pl lub osobiście w gabinecie nr 13 – planowanie zabiegów

7.	4 marca	18.20-19.00	Zajęcia na basenie pn. Zdrowy kręgosłup	Pływalnia kryta MOSiR	Zapisy na zajęcia prowadzone są w recepcji pływalni, tel. 58 551 68 42, 697 025 493; liczba miejsc ograniczona do 20 osób
8.	4 marca	10.00-11.00	Joga dla opiekunów z dziećmi do lat 3	Mamuszki 14	Zapisy przez e-maila: mamuszki14@bart.sopot.pl ; liczba miejsc ograniczona do 10-15 osób
9.	4 marca	18.30-20.30	Pierwsze spotkanie kręgu kobiet na Goyki 3	Goyki 3 Art Inkubator	Zapisy elektroniczne, link do formularza zapisów na stronie https://goyki3.pl/wydarzenie/krag-kobiet-marzec-sopocianek/
10.	6 marca	10.00-11.00	Joga dla opiekunów z dziećmi do lat 3	Mamuszki 14	Zapisy przez e-maila: mamuszki14@bart.sopot.pl ; liczba miejsc ograniczona do 10-15 osób
11.	7 marca	9.00-12.00	Zajęcia z oddechu, trening morsowania, sauna, aromaterapia	Plaża	Zapisy przez e-maila: rezerwacje@sopotlimitless.pl z tytułem MARZEC SOPOCIANEK; w zgłoszeniu należy podać numer KARTY SOPOCKIEJ; liczba miejsc ograniczona do 15 osób
12.	7 marca	18.00	Spektakl teatralny „Polka Niepodległa”	Teatr Atelier	Zapisy elektroniczne za pośrednictwem portalu Evenea, rozpoczną się 1 marca; liczba miejsc ograniczona do 90 osób
13.	7 marca	18.00-21.00	Life Design – spotkania o projektowaniu kariery i życia	Sopockie Centrum Integracji i Wsparcia Cudzoziemców	Wydarzenie otwarte

			Tytuł: „Moc twórcza kobiet”		
14.	7-9 marca część 1 21-23 marca część 2	17.00-20.00 8.00-14.00 8.00-14.00	Warsztaty psychologiczne, warsztaty „Piękna Ja”, warsztaty z samoobrony WenDo	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	Zapisy elektroniczne przez e-maila: pppdoradca@wp.pl z tytułem MARZEC SOPOCIANEK
15.	8 marca	19.00	„Agnieszka. Osiecka między wierszami” – sopocka premiera książki Piotra Derlatki i minirecital Piotra Kosewskiego	Teatr Atelier	Zapisy elektroniczne za pośrednictwem portalu Evenea, rozpoczną się 1 marca; liczba miejsc ograniczona do 90 osób
16.	8-9 marca	10.00-14.00 15.00-19.00	Kwiatowy weekend z Kaszubskim Uniwersytetem Ludowym	Mamuszki 14	Zapisy elektroniczne za pośrednictwem portalu Evenea, rozpoczną się 1 marca; liczba miejsc ograniczona do 60 osób
17.	9 marca	16.00	Spektakl teatralny „Opowieści wiejskich dziewczuch”	Teatr Atelier	Zapisy elektroniczne za pośrednictwem portalu Evenea, rozpoczną się 1 marca; liczba miejsc ograniczona do 90 osób
18.	9 marca	10.00-13.00	Przeciwdziałanie przemocy domowej – warsztaty	Mamuszki 14	Zapisy elektroniczne, link do formularza zapisów: https://diversitypl.org ; liczba miejsc ograniczona do 40 osób
19.	9 marca	16.00-19.00	Przeciwdziałanie przemocy domowej – warsztaty	Mamuszki 14	Zapisy elektroniczne, link do formularza zapisów: https://diversitypl.org ; liczba miejsc ograniczona do 40 osób

20.	11 marca	10.00-11.00	Joga dla opiekunów z dziećmi do lat 3	Mamuszki 14	Zapisy przez e-maila: mamuszki14@bart.sopot.pl ; liczba miejsc ograniczona do 10-15 osób
21.	11 marca	18.20-19.00	Zajęcia na basenie pn. Zdrowy kręgosłup	Pływalnia kryta MOSiR	Zapisy na zajęcia prowadzone są w recepcji pływalni, tel. 58 551 68 42, 697 025 493; liczba miejsc ograniczona do 20 osób
22.	13 marca	10.00-14.00	Dzień sopockich senierek w Sea Soul SPA	Sea Soul SPA Sheraton Sopot Hotel	Zapisy przez e-maila: seasoulspa@sheraton.com z tytułem MARZEC MIESIĄCEM KOBIET; liczba miejsc ograniczona do 10 osób
23.	13 marca	10.00-11.00	Joga dla opiekunów z dziećmi do lat 3	Mamuszki 14	Zapisy przez e-maila: mamuszki14@bart.sopot.pl ; liczba miejsc ograniczona do 10-15 osób
24.	13 marca	17.00-18.30	Spotkanie promujące rodzicielstwo zastępcze „Siła miłości w rodzicielstwie zastępczym”	Sopoteka	Wydarzenie otwarte; szczegółowe informacje MOPS Sopot: tel. 58 555 10 22, 502 029 948
25.	14 marca	9.00-12.00	Zajęcia z oddechu, trening morsowania, sauna, aromaterapia	Plaża	Zapisy przez e-maila: rezerwacje@sopotlimitless.pl z tytułem MARZEC SOPOCIANEK; w zgłoszeniu należy podać numer KARTY SOPOCKIEJ; liczba miejsc ograniczona do 15 osób

26.	15 marca	10.00-12.00 13.00-15.00	Warsztaty bursztynowe z Amber Miraculum	Mamuszki 14	Zapisy elektroniczne za pośrednictwem portalu Evenea, rozpoczną się 8 marca; liczba miejsc ograniczona do 40 osób
27.	15 marca	12.00-13.30	Oprowadzanie kuratorsko-autorskie po wystawie Dominika Lejmana „Lunatycy/Lunaticzki”	Państwowa Galeria Sztuki w Sopocie	Wydarzenie otwarte
28.	15-16 marca	17.00-19.00	Warsztaty kolażu „Jako kobieta pracująca...”	Mamuszki 14	Zapisy elektroniczne za pośrednictwem portalu Evenea, rozpoczną się 8 marca; liczba miejsc ograniczona do 15 osób.
29.	18 marca	10.00-11.00	Joga dla opiekunów z dziećmi do lat 3	Mamuszki 14	Zapisy przez e-maila: mamuszki14@bart.sopot.pl ; liczba miejsc ograniczona do 10-15 osób
30.	18 marca	18.20-19.00	Zajęcia na basenie pn. Zdrowy kręgosłup	Pływalnia kryta MOSiR	Zapisy na zajęcia prowadzone są w recepcji pływalni, tel. 58 551 68 42, 697 025 493; liczba miejsc ograniczona do 20 osób
31.	18 marca	18.30–20.30	Spotkanie kręgu kobiet na Goyki 3	Goyki 3 Art Inkubator	Zapisy po pierwszym spotkaniu 4 marca formule elektronicznej, link do formularza zapisów na stronie https://goyki3.pl/wydarzenie/krag-kobiet-marzec-sopocianek/
32.	20 marca	10.00-11.00	Joga dla opiekunów z dziećmi do lat 3	Mamuszki 14	Zapisy przez e-maila: mamuszki14@bart.sopot.pl ; liczba miejsc ograniczona do 10-15 osób
33.	20 marca	12.00	Magiczny Świat Opery Leśnej — oprowadzanie z przewodniczką	Opera Leśna	Wydarzenie otwarte

34.	20 marca	18.00	Spotkanie autorskie z Joanną Podsadecką	Sopoteka	Wydarzenie otwarte
35.	20 marca	18.00	Otwarcie wystawy fotograficznej w ramach projektu artystycznego pn. „Jestem stamtąd, a tu jest mój dom” Eli Kinowskiej	Klubokawiarnia Dwie Zmiany	Wydarzenie otwarte
36.	21 marca	9.00-12.00	Zajęcia z oddechu, trening morsowania, sauna, aromaterapia	Plaża	Zapisy przez e-maila: rezerwacje@sopotlimitless.pl z tytułem MARZEC SOPOCIANEK; w zgłoszeniu należy podać numer KARTY SOPOCKIEJ; liczba miejsc ograniczona do 15 osób
37.	21 marca	11.00	Próba otwarta koncertu	Polska Filharmonia Kameralna Sopot	Zapisy elektroniczne za pośrednictwem portalu Evenea
38.	21 marca	18.00	Kwartet smyczkowy	Mamuszki 14	Zapisy elektroniczne za pośrednictwem portalu Evenea, rozpoczną się 14 marca
39.	22 marca 29 marca	10.00-15.00 10.00-15.00	Warsztaty fotograficzne i wideo dla kobiet	Mamuszki 14	Zapisy elektroniczne za pośrednictwem portalu Evenea, rozpoczną się 15 marca; liczba miejsc ograniczona do 15 osób
40.	25 marca	10.00-13.00	Targi Pracy, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji kobiet na rynku pracy	Mamuszki 14	Wydarzenie otwarte
41.	25 marca	10.00-11.00	Joga dla opiekunów z dziećmi do lat 3	Mamuszki 14	Zapisy przez e-maila: mamuszki14@bart.sopot.pl ; liczba miejsc ograniczona do 10-15 osób

42.	25 marca	18.20-19.00	Zajęcia na basenie pn. Zdrowy kręgosłup	Pływalnia kryta MOSiR	Zapisy na zajęcia prowadzone są w recepcji pływalni, tel. 58 551 68 42, 697 025 493; liczba miejsc ograniczona do 20 osób
43.	25 marca	10.00-11.30	„Reagowanie na molestowanie w miejscach publicznych” warsztaty dla osób 18+ jak reagować, kiedy jesteśmy świadkami molestowania oraz jak się zachować, kiedy doświadczamy molestowania	Uniwersytet SWPS	Zapisy: MOPS Sopot tel. 58 550 14 14, 609 680 115; liczba miejsc ograniczona do 40 osób
44.	26 marca	18.00	Spektakl teatralny „Julie & Romeo. Reversal”	Teatr Atelier	Zapisy elektroniczne za pośrednictwem portalu Evenea, rozpoczną się 1 marca; liczba miejsc ograniczona do 90 osób
45.	27 marca	10.00-11.00	Joga dla opiekunów z dziećmi do lat 3	Mamuszki 14	Zapisy przez e-maila: mamuszki14@bart.sopot.pl ; liczba miejsc ograniczona do 10-15 osób
46.	27 marca	16.00-18.00	Debata na temat sytuacji integracji imigrantów w ramach projektu artystycznego pn. „Jestem stamtąd, a tu jest mój dom”	Państwowa Galeria Sztuki	Wydarzenie otwarte
47.	28 marca	9.00-12.00	Zajęcia z oddechu, trening morsowania, sauna, aromaterapia	Plaża	Zapisy przez e-maila: rezerwacje@sopotlimitless.pl z tytułem MARZEC SOPOCIANEK; w zgłoszeniu należy podać numer KARTY SOPOCKIEJ; liczba miejsc ograniczona do 15 osób

48.	28 marca	18.00-21.30	Muzyka festiwalu Europy – potańcówka i karaoke	Mamuszki 14	Zapisy elektroniczne za pośrednictwem portalu Evenea, rozpoczną się 21 marca; liczba miejsc ograniczona do 100 osób
49.	28 marca 29 marca	28 marca 16.00-18.00; 29 marca 10.00-12.00	Warsztaty rozwojowe dla kobiet: „Zatrzymaj się i poczuj wewnętrzną równowagę” z elementami jogi, tańca intuicyjnego, mindfulness oraz technik relaksacyjnych	Punkt Interwencji Kryzysowej MOPS Sopot	Obowiązują zapisy: tel. 58 550 14 14, 609 680 115; liczba miejsc ograniczona
50.	29 marca	12.00-13.30	Spotkanie z sopockimi artystkami: Gosią Golińską, Joanną Rusinek i Aleksandrą Szewczuk; prowadzenie: Magdalena „Bąbel” Adamowska. Tematem będzie twórczość artystek, szeroko pojęta kobiecość oraz ich działania związane z Sopotem.	Państwowa Galeria Sztuki w Sopocie	Wydarzenie otwarte
51.	30 marca	17.00	Spektakl „MaminSzymek”	Teatr Atelier	Zapisy elektroniczne za pośrednictwem portalu Evenea, rozpoczną się 23 marca; liczba miejsc ograniczona do 90 osób
52.	30 marca	19.30	Spektakl „MaminSzymek”	Teatr Atelier	Zapisy elektroniczne za pośrednictwem portalu Evenea, rozpoczną się 23 marca; liczba miejsc ograniczona do 90 osób
53.	cały marzec, od poniedziałku do piątku	8.00-19.00	Konsultacje psychologiczne Z konsultacji może skorzystać każdy, kto potrzebuje zrozumienia, wysłuchania, znajduje się w trudnej sytuacji życiowej,	Punkt Interwencji Kryzysowej MOPS Sopot	Zapisy: telefoniczne nr 58 550 14 14, 609 680 115; osobiście po wcześniejszym uzgodnieniu terminu

			doświadcza sytuacji kryzysowych, nie może poradzić sobie z problemami.		
54.	Każdy wtorek marca	17.00-19.00	Porady prawne z zakresu prawa cywilnego: rodzinnego, lokalowego (m.in. sprawy rozwodowe, alimentacyjne, sprawowania opieki nad dziećmi, ubezwłasnowolnienia itp.)	Punkt Interwencji Kryzysowej MOPS Sopot	Zapisy: telefoniczne nr 58 550 14 14, 503 412 417; osobiście po wcześniejszym uzgodnieniu terminu