



II KONGRES BIAŁOSTOCZANEK

Daj sobie szansę

17 września 2026 r. (czwartek)

Kino Forum, ul. Legionowa 5

godz. 15:00-20:00

Prowadzenie: Patrycja Kaszyńska

Program Kongresu

Część I

- **15:00-15:30 Otwarcie Kongresu**

- **15:30-16:20 Panel I. Kobiety, które tworzą zmianę – od wpływu do działania**

Porozmawiamy o różnych obliczach przywództwa oraz historiach kobiet, które rozwijają miasto poprzez działalność społeczną, kulturę, biznes i sferę publiczną.

Wystąpienie wprowadzające: Jolanta Szczygiet-Rogowska

Panel dyskusyjny: Liza Mickiewicz, płk Małgorzata Repnik, gen. Irena Doroszkiewicz, Joanna Zubrycka, Dorota Lange

Moderacja: Dorota Sokółowska

- **16:20-17:10 Panel II. Bez filtra – daj sobie siebie**

Pokażemy jak odzyskiwać wewnętrzny spokój i wzmacniać odporność psychiczną, wykorzystując wiedzę z zakresu neurobiologii i psychologii połączoną z prostymi praktykami wspierającymi zmianę nawyków myślenia.

Prelegentki: Ewa Wierzbicka-Nosal, Kamila Dackiewicz

- **17:10-17:40 Poczęstunek i sesja networkingowa „Poznajmy się”**

Czas na nieformalne rozmowy, wymianę doświadczeń oraz budowanie relacji i nowych kontaktów.

- **17:40-18:30 Panel III. Daj sobie szansę – o decyzjach, które zmieniają życie**

Porozmawiamy o przełamywaniu lęku przed zmianą, podejmowaniu ryzyka i budowaniu niezależnej ścieżki zawodowej. Poznamy historie inspirujących kobiet.

Wystąpienie wprowadzające: Izabela Siemieniako

Panel dyskusyjny: Urszula Olechno, Katarzyna Sobolewska, Oliwia Makuszevska, dr hab. Sylwia Naliwajko

Moderacja: Izabela Siemieniako

- **18:30-19:20 Panel IV. Kampania, która działa – case study „Żółta Kanapa”**

Przeanalizujemy proces tworzenia skutecznej inicjatywy społecznej – od identyfikacji problemu, przez budowanie partnerstw i strategii komunikacji, aż po osiągnięcie realnego wpływu społecznego, na przykładzie projektu „Żółta Kanapa”.

Prelegentki: Marta Rogalewska, Katarzyna Stempniak, Urszula Boublej

- **19:20-19:50 Występy artystyczne pod hasłem „Muzyczna Siła Kobiet”**

Posłuchamy trzech niezwykłych projektów muzycznych, które łączą tradycję z nowoczesnością i niosą silny, inspirujący przekaz. Wystąpią:

ELLARTA & OT! GŁOSY prezentując pieśni z Suwalszczyzny i Podlasia w lokalnych dialektach, śpiewane białym głosem, połączone z elektronicznymi brzmieniami.

MISS GOD Z ZESPOŁEM prezentując subtelną elektronikę, przestrzenne brzmienia i wokalne eksperymenty z głębokimi inspiracjami etnicznymi. Zespół w składzie: Daniel Godlewski – perkusja, Karol Szmuksta – syntezatory, Natalia Kunda – wiolonczela.

ANIA KAROLSKA I GOŚCIE prezentując fuzję electro, jazzu, soulu i ambientu będącego manifestem autentyczności, odwagi i drogi do życia w pełnej zgodzie ze sobą.

Goście: Kamil Barański – klawisze, produkcja, Buslav – multiinstrumentalista, wokalista, Kresovki – wokalistki

- **19:50 Zakończenie Kongresu**

Podczas Kongresu odbędzie się wystawa białostockich artystek „Kobiety Wschodu”.



Część II

Część III

Więcej informacji:

Centrum Aktywności Społecznej Urzędu Miejskiego w Białymstoku

ul. Św. Rocha 3

email: cas@um.bialystok.pl | tel. 85 879 79 79



**KONGRES
BIAŁOSTOCZANEK**