

Załącznik nr 3 do REGULAMINU

uczestnictwa w Nocowaniu w bibliotece organizowanego przez Miejską Bibliotekę Publiczną im. Jana Pawła II w Opolu

§ 1

Postanowienia ogólne

Załącznik nr 3 stanowi Program „Nocowania w Bibliotece”

§ 2

Program „Nocowania w Bibliotece”

17:30 – 18:00 rejestracja uczestników

Szatnia (parter, korytarz po prawej stronie od głównego wejścia do biblioteki)

1. Poprosimy cię o okazanie dokumentu tożsamości (np. legitymacja szkolna, dowód osobisty) oraz podpisanie listy obecności.
2. Dostaniesz identyfikator, na którym poprosimy cię o napisanie jak chcesz, żeby się do ciebie zwracać (będzie miejsce z różnymi artykułami plastycznymi) – prosimy zawsze mieć widoczny identyfikator.
3. Otrzymasz Pakiet Powitalny z informacjami o wydarzeniu oraz przydatnymi infografikami.

18:00 – 18:15 otwarcie wydarzenia, przywitanie, objaśnienie programu (sala konferencyjna, parter)

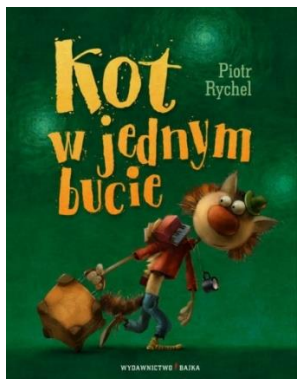
18.15 – 19:00 integracja – zapoznanie się poprowadzone przez studentki psychologii i stałe wolontariuszki prowadzące zajęcia w bibliotece (sala konferencyjna, parter)

Integrac(ja) – chcemy poznać bliżej siebie nawzajem a także zbliżyć się do siebie, aby w pełni energii i koncentracji uczestniczyć w pozostałej części warsztatów. Będzie trochę ruchu, dużo śmiechu i przełamywania lodów. Zajęcia koncentrują się na zapoznaniu uczestników z prowadzącymi, własnymi potrzebami i nabraniu swobody w kontakcie z pozostałymi członkami grupy warsztatowej. Integrac(ja) narobi Wam smaka na więcej doświadczeń!

19:00 – 20:30 spotkanie - Piotr Rychel – rozmowy nie tylko o książce ale też o relacji rodzica z dzieckiem, akceptacji i zaufaniu (sala konferencyjna, parter)



Piotr Rychel (rocznik 1962) – projektuje i brawurowo ilustruje książki dla dzieci oraz podręczniki. Czytelnicy uwielbiają stworzoną przez niego postać detektywa Pozytywki, bohatera książek Grzegorza Kasdepkego. W roku 2003 objął stanowisko redaktora naczelnego dwutygodnika „Miś”, nadając mu odmieniony kształt i nowoczesną, atrakcyjną formułę. Kierował redakcją do roku 2008. Stworzył koncept graficzny i system identyfikacji wizualnej Bajki. Współautor (wspólnie z Magdą Wosik) pierwszej w Polsce bajki do rysowania pt. „O, ja cię! Smok w krawacie!” – Najlepszej Książki Dziecięcej „Przecinek i kropka” 2011 w konkursie Empiku. (<https://bajkizbajki.pl/ilustratorzy/Piotr-Rychel>)



Kot w jednym bucie – przeczytajcie baśń o blagierze nad blagierami, czyli kocie w jednym bucie, który umiał wymyślać takie historie, że... nawet sam w nie wierzył! I o Babie i Dziadzie, którzy potrafili całym sercem pokochać huncwota jak niesfornego synka. I o mądrej czarownicy-czarodziejce-dobrej wróżce, która (jak każda kobieta) miała wiele twarzy, ale wiedziała, że najważniejsze to być w życiu sobą i nazywać rzeczy po imieniu. To prawdziwa powieść baśń drogi (do poznania samego siebie). Pełna przygód, tarapatów, szczęśliwych zrzędzeń losu, pokus... (I coraz mniej głupich wyborów). Ruszajcie więc w tę podróż z kotem w jednym bucie, kozą u boku i Jednorękim Bandytą w walizce, która pomieści wiele spadających gwiazd. A każda z nich mogłaby spełnić marzenie... (Gdyby się miało marzenia).

Piotr Rychel dzieli się z nami baśnią o życiu. Bo właśnie w pełnej symboli, fantastycznej baśni można oddać równie ważne, co nieuchwytnie prawdy. (I piękniejszy niż w

marzeniach obrót spraw).

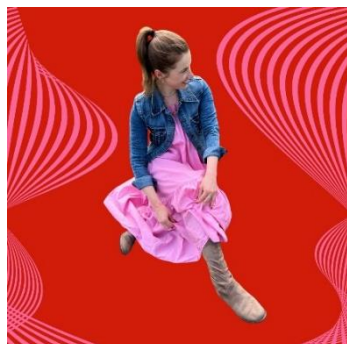
To baśń dla dorosłych i dzieci (kolejność nieprzypadkowa). Bo gdy dzieci będą cieszyć się, łowiąc z kotem gwiazdy w stawie, dorośli zamyślą się, kto w ich życiu okazał się prawdziwym, a kto fałszywym Jasiem i Małgosią. Kiedy dzieci zachwyci lot balonem, dorośli zatrzymają się, czytając na nim napis: „Deus ex machina”. I to jest właśnie magia baśni. Bajki. (W naszej Bajce). Książka wpisana na Złotą Listę „Cała Polska czyta dzieciom”. (<https://bajkizbajki.pl/ksiazki/Kot-w-jednym-bucie>)

20:30 – 22:00 przerwa

(sala konferencyjna i hol – przekąski, posiłki, napoje)

(hol – planszówki, książki oraz plansze emocji i feedbacku)

(Galeria Zamostek – joga z Izabelą Kowalską)



Jestem certyfikowaną nauczycielką jogi kundalini, jogi yin, technik oddychania i medytacji. Przez ponad 15 lat moje życie było jak szalona karuzela, zawsze w ruchu, zawsze w pośpiechu. Pracowałam w branży modowej w Polsce, Francji i Wielkiej Brytanii. Żeby nie było za prosto wieczorami i w weekendy tłumaczyłam filmy. Aż do czasu, gdy wszystko we mnie pękło i ciało zmusiło mnie do wypisania się z tej gonitwy. Po wielu latach życia w świecie korporacyjnym, gdzie każda sekunda była policzona, postanowiłam zmienić swoje życie. Chciałam odnaleźć spokój, cieszyć się każdym dniem i świadomie kształtować swoją przyszłość. Dlatego zdecydowałam się na kurs nauczycielski jogi. Teraz poznaję tajniki oddechu, ruchu i łapania równowagi w życiu.

O JODZE KUNDALINI: Joga kundalini to rozgrzewka dla umysłu, ciała i duszy. Jest jak magiczna podróż, która daje ci szansę odkrycia głębokiego połączenia ze sobą i światem wokół ciebie. To nie jest zwykła joga, działa jak otwieranie skarbcza pełnego energii w twoim ciele. Poprzez kombinację oddechu, ruchu i medytacji, wyzwalam w sobie potężną energię. Działa lepiej niż wielki kubek kawy. Ćwicząc kundalini, uczysz się, jak słuchać siebie, radzić sobie z emocjami i budować siłę wewnętrzną. To jak superpower boost dla twojej samoświadomości i równowagi emocjonalnej.

O JODZE YIN: Joga yin jest jak oddech świeżego powietrza w tym intensywnym świecie, przeładowanym obowiązkami, powiadomieniami i wiadomościami w telefonie. W yin nie robisz skomplikowanych pozycji, stania na głowie ani szalonych mostków. W tej jodze chodzi o to, by zwolnić tempo i pozwolić swojemu ciału odpocząć. To jest taka mała ucieczka od codzienności, gdzie możesz rozluźnić się i poczuć, jak każdy mięsień i komórka w twoim ciele się rozciągają i odpuszczają. Podczas praktyki yin trzymasz pozycję przez dłuższy czas, nawet kilka minut. To daje twojemu ciału czas na głęboki relaks. Ale joga yin działa nie tylko na ciało, pomaga też zanurzyć się w spokoju, odprężyć umysł i znaleźć wewnętrzną równowagę. Jest jak lekarstwo na codzienny stres i chaos życia.

22:00 – 23:30 warsztat z Angeliką z Nastoletniego Azyłu (sala konferencyjna, parter)



Angelika Friedrich

Nazywam się Angelika i mam 22 lata. Założyłam tę stronę w kwietniu 2018 roku. Stworzyłam ją w celu autoterapii oraz ogromnej chęci pomocy, wsparcia innych. Sama posiadam doświadczenie cierpienia psychicznego i dzięki temu staram się wypełniać tę pustkę w internecie, którą ja wtedy odczuwałam. Jako nastolatka zachorowałam na anoreksję i depresję.

W każdym człowieku dostrzegam dobro, ze złych sytuacji wyciągam pozytyw. Kocham naturę i najchętniej wolny czas spędzam w otoczeniu zieleni.

„Prywatnie” studiuję psychologię na Uniwersytecie SWPS w Katowicach. Na swoim prywatnym instagramie mówię o książkach, pokazuję życie Poli (moja psina) i czasem mówię o ważnych rzeczach. Jestem bohaterką książki Justyny Sucheckiej, pt. "Nie powiem Ci, że wszystko będzie dobrze". W 2023 roku zostałam finalistką konkursu "25 under 25" Forbesa w kategorii Pozytywny Wpływ oraz bohaterką i autorką programu profilaktycznego kampanii "Młode Głowy". Warsztaty dla nastolatków: radzenie sobie z kryzysem i lękiem „Poradzę sobie” (<https://nastoletniazyl.pl>)

Celem warsztatów jest zapewnienie uczestnikom narzędzi i strategii, które pomogą im radzić sobie z kryzysem emocjonalnym oraz lękiem, zarówno swoim, jak i osób bliskich. Poprzez ćwiczenia praktyczne i dyskusje grupowe uczestnicy zdobędą wiedzę na temat rozpoznawania objawów kryzysu (swojego lub bliskich osób) i lęku, sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz znalezienia wsparcia w swoim otoczeniu i profilaktyki.

Agenda warsztatów :

1. Wprowadzenie
2. Rozpoznawanie kryzysu i lęku
3. Strategie radzenia sobie (informacje, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenie na napad lęku, dyskusja o innych metodach)
4. Wsparcie i szukanie pomocy (informacje i ćwiczenie indywidualne)
5. Stres jako Pozytywna Siła (informacje i ćwiczenie grupowe)
6. Działania profilaktyczne
7. Podsumowanie i zakończenie

23:30 – 00:00 przerwa

(sala konferencyjna i hol – przekąski, posiłki, napoje)

(hol – planszówki, książki oraz plansze emocji i feedbacku)

(parter naprzeciwko szatni, Fotogaleria – przestrzeń do rozmów z gośćmi i networkingu)

00:00 – 02:00 warsztat tworzenia Zinów o tematyce zdrowia psychicznego (sala konferencyjna, parter)

Warsztat tworzenia Zinów poprowadzi Kasia Chmielewska, którą możecie znać z naszych regularnych zinowych zajęć odbywających się w Oddziale Dziecięco-Młodzieżowym MBP.

Ziny to niezależne papierowe publikacje o dowolnej tematyce. Sama ich nazwa wywodzi się od angielskiego słowa „magazine” oznaczającego czasopismo, gazetę lub magazyn. Ziny zazwyczaj tworzone są przez pojedynczą osobę lub grupę czy kolektyw, które odpowiadają za całą publikację od A do Z. Oznacza to, że tworzą do zina treści, zajmują się korektą, składem, drukiem oraz dystrybucją swojego dzieła. Ziny nie są w żaden sposób cenzurowane, nie mają również żadnych ograniczeń jeśli chodzi o treść czy formę plastyczną i literacką. Pozwalają w pełni wyrazić siebie i swoje myśli.

Od 2:00 – spanie, networking, pogawędki

9:00 – 9:30 pobudka

9:30 – 11:00 śniadanie i networking

§ 3

Postanowienia końcowe

1. Niniejszy Załącznik wchodzi w życie z dniem jego zamieszczenia na stronie internetowej <https://mbp.opole.pl/>.
2. Organizator ma prawo zmiany postanowień Załącznika. Zmiany wchodzi w życie w terminie 7 dni od dnia ich zamieszczenia na stronie internetowej <https://mbp.opole.pl/>.