



MIEJSKI TEATR MINIATURA

Grunwaldzka 16, 80-236 Gdańsk
sekretariat@teatrminiatura.pl • www.teatrminiatura.pl • #teatrminiatura

Dyrektor naczelny i artystyczny: Michał Derlatka
Zastępczyni dyrektora: Celina Zboromirska-Bieńczak
Główna księgową: Aleksandra Bryłowska
Kierowniczka literacka, rzeczniczka prasowa: Agnieszka Kochanowska
Zespół artystyczny: Magdalena Bednarek • Jakub Ehrlich • Edyta Janusz-Ehrlich • Magdalena Gładysiewicz • Agnieszka Grzegorzewska • Wioleta Karpowicz • Piotr Kludka • Kamil Marek Kowalski • Jacek Majok • Hanna Miśkiewicz • Jadwiga Sankowska • Krystian Wleczyński • Andrzej Żak • Magdalena Żulińska • Zofia Bartoś (współpraca) • Dariusz Czarniecki (współpraca) • Piotr Srebrowski (współpraca)

Koordynatorka pracy artystycznej: Wanda Mączuk-Szmidt
Sekretariat/asystentka dyrektora: Monika Wróblewska
Kierownik Działu Techniczno-Gospodarczego: Patryk Wąsowicz
Kierowniczka Działu Promocji i Organizacji Widowni: Agnieszka Gliwińska
Kierowniczka Działu Produkcji i Impresariatu: Aleksandra Książkiewicz
Dział Finansowo-Kadrowy: Agnieszka Kummer • Izabela Sobieraj • Magdalena Stefańczyk • Karolina Zaremba (współpraca)

Dział Edukacji: Monika Tomczyk (pedagożka teatru) • Adam Gibki • Marta Jankowska • Anna Żukowska • Karolina Wesotowska (współpraca)

Dział Promocji i Organizacji Widowni: Maria Mućk • Aleksandra Lewandowska • Patrycja Telesińska (koordynatorka ds. dostępności) • Wojciech Żuber (współpraca)

Obsługa widowisk (współpraca): Elżbieta Krygowska (koordynacja) • Adam Liwski • Agnieszka Grzegowska • Jakub Zarachowicz • Klaudia Siłek • Klaudia Szreder • Maria Rybicka • Marta Portalska • Martyna Lipka • Zuzanna Zielińska • Wiktoria Maniecka • Piotr Nowak

Dział Produkcji i Impresariatu: Marcei Kulesz • Dorota Barczak-Perfikowska
Pracownia plastyczno-stolarska: Aleksandra Szumska (kierowniczka) • Marcin Kuzior • Stanisław Wojciechowski • Sławomir Wymystowski • Zoia Anisimova (współpraca) • Sabina Berlińska (współpraca) • Michał Laurentowski (współpraca)

Kabina elektroakustyczna: Jowita Cieślakiewicz • Ignacy Kuchta • Wiesław Mililen • Michał Mokrzycki • Adam Woško (współpraca) • Marek Zygmunt (współpraca) • Kamil Mroczek (współpraca)

Obsługa sceny: Zbigniew Okęcki (brygadzysta) • Jacek Kaczkowski • Michał Skolimowski • Iwona Witek (garderobiana) • Adam Liwski (współpraca) • Dawid Kulesza (współpraca)

Pracownicy gospodarczy: Jadwiga Kalisch • Kateryna Slipczenko (współpraca) • Agnieszka Makarewicz (współpraca) • Piotr Waszczuk (współpraca)

Informacja i rezerwacja: tel. (58) 341 94 83 • kom. 601 628 377 • bilety@teatrminiatura.pl • bilety online: www.teatrminiatura.pl

W repertuarze Teatru Miniatura

Scena Najnajów (1-3): Cztery pory roku • To tu to dom • Przypluty

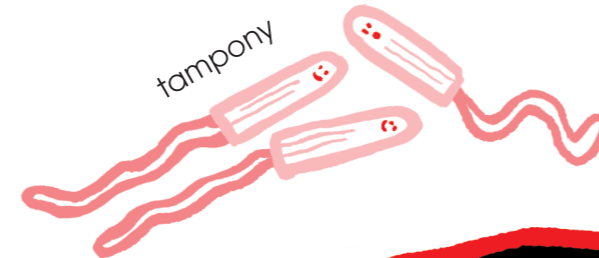
Scena Młodego Widza (4-13): Akademia pana Kleksa • Bajka o księciu Pipo, koniu Pipo i księżniczce Popi • Charlie zmienia się w kurczaka • Co u diabła • Czarnoksiężnik z Krainy Oz • Czerwony Kapturek • Fahrenheit • Gang godziny duchów • Kosmici • Kraina Śpiochów • Momo • Niewidoczne • Opowieść wigilijna. Wrzeszcz • Piraci dobrej roboty • Śpiew morza • Tajemnica kina • Tonja z Glimmerdalen • Zmień się!

Scena Laboratorium Formy (młodzież i dorośli): Atlas wysp odległych

„Straszny” PMS

Na temat PMS-u krąży wiele żartów, ale w rzeczywistości to nic śmiesznego. To po prostu trudny sposób przeżywania czasu tuż przed miesiączką. U niektórych osób wpływ hormonów jest tak duży, że czują się naprawdę źle. Objawami PMS-u są m.in. bóle głowy i migreny, problemy z trawieniem, zmiany nastroju, skłonność do złości i irytacji, zmęczenie, mniejsza odporność na ból, problemy ze snem.

Co ci się przyda podczas okresu?



tampony



termofor

dużo wody



wyrozumiałość dla siebie



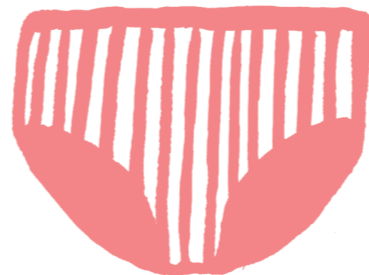
odpoczynek

kubeczek menstruacyjny



podpaski

majtki menstruacyjne



kalendarz lub apka do zapisywania dat (np. Flo, Kalendarz Miesiączka, Clue czy Eve)



GDĄSK

miejski teatr **MINIATURA**

SCENA INICJATYW AKTORSKICH

28 DNI ŻYCIA DZIEWCZYNY

#chłopaki

NIE TYLKO DLA DZIEWCZYN

28 DNI Z ŻYCIA DZIEW- CZYNY

spektakl
w ramach
sezonu
pod hasłem
#chłopaki

dla
widzów
10+



scenariusz:
Sandra Szwarc

reżyseria:
Ada Tabisz

scenografia:
Magdalena Gładysiewicz

wizualizacje i światła:
Okime Emiko
(**Emilia Gumańska**)

muzyka:
Blood Moon Group

obsada:
Magdalena Gładysiewicz
Kamil Marek Kowalski

produkcja:
Dorota Barczak-Perfikowska
Aleksandra Książkiewicz

premiera:
8 grudnia 2024

Miesiączka to naturalna rzecz!

Menstruacja, okres, ciotka, miesiączka to różne nazwy procesu fizjologicznego, który jest naturalnym elementem życia połowy ludzkości. A jednak przywykłyśmy i przywykliśmy to ukrywać, wstydzić się, wspominać szeptem lub pokazywać jako niebieski płyn. Może czas już zaakceptować, że krew jest czerwona, a miesiączka nie jest niczym dziwnym czy wstydliwym?

Okres to nie tylko epizod raz w miesiącu, ale cały uzależniony od hormonów cykl, który trwa 28 dni (ale może trwać od 21 do 35 dni).

U mężczyzn poziom hormonów zmienia się w ciągu dnia – od rana, kiedy dodają energii, do wieczora, kiedy zachęcają do odpoczynku.

U kobiet taki cykl przebiega w ciągu miesiąca. Przypomina to pory roku.

ZIMA

- Cykl zaczyna się od okresu, czyli krwawienia.
- Spada poziom hormonów: estrogenu i progesteronu.
- Potrzebny nam wtedy spokój, odpoczynek i ciepły termofor. To też moment na bycie bliżej siebie i zastanowienie się, co nam jest potrzebne.

JESIEŃ

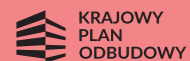
- Jeśli nie następuje zapłodnienie, znowu zbliżamy się do okresu.
- Rośnie poziom progesteronu.
- Spada nam poziom energii, czujemy się ociężałe, mamy większy apetyt na słodkie, mogą pojawić się bóle głowy i przygnębienie. To czas słynnego PMS, czyli zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

WIOSNA

- Ciało przygotowuje się do zapłodnienia.
- Rośnie poziom estrogenu i powoli testosteronu.
- Mamy więcej energii, jesteśmy bardziej towarzyskie i pozytywnie nastawione do świata. Czas na nowe projekty i doświadczenia!

LATO

- Owulacja i okres płodności.
- Najwyższy poziom estrogenu i testosteronu.
- Czujemy się pewne siebie i atrakcyjne. Idealny moment na aktywność i realizację naszych celów.



Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Projekt IA/AI: Red vibes, czyli 28 dni z życia dziewczyny jest dofinansowany z Programu wspierania działalności podmiotów sektora kultury i przemysłów kreatywnych na rzecz stymulowania ich rozwoju w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (Inwestycja A2.5.1)