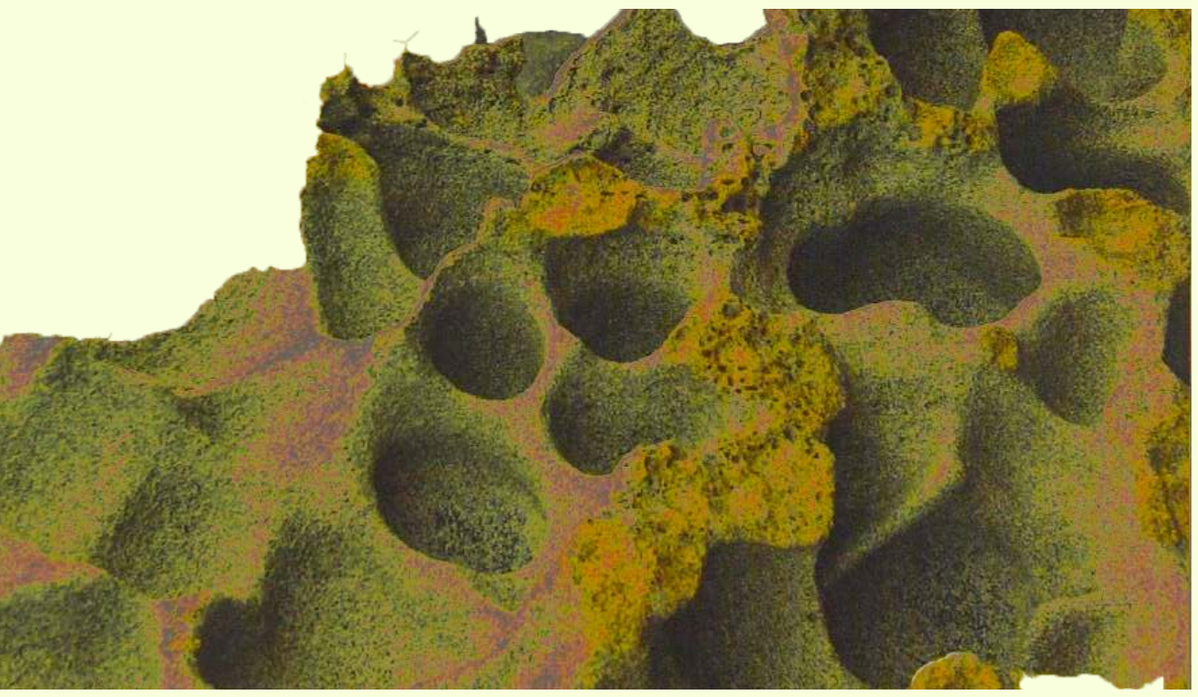
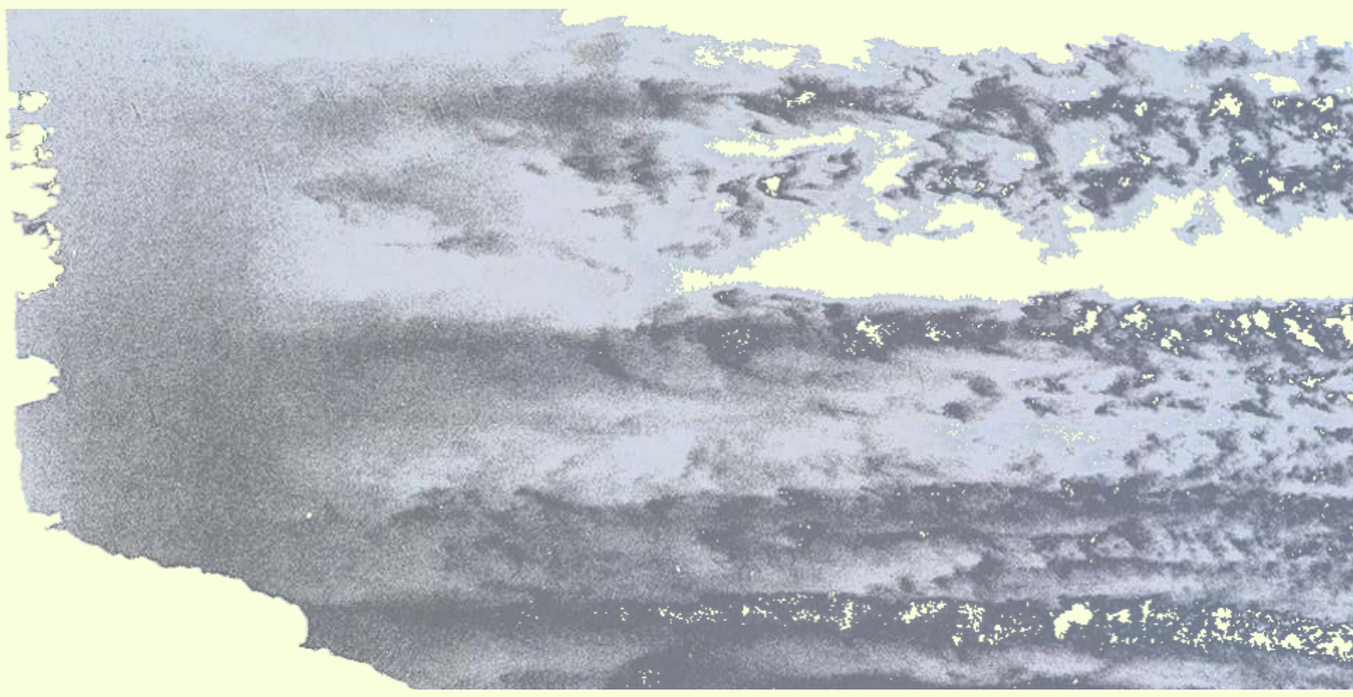
ulga / fró

festiwal polskiej kultury,
sztuki i wspólnoty
na Islandii

11–21 września 2026
Reykjavík, Islandia





Program
festiwalu

12 września 2026 (Sobota)

11:00–13:00
Zrównoważone rzemiosło – mokre filcowanie wełny
Mała ojczyzna
→ Biblioteka Kópavogur

Warsztat zrównoważonego rzemiosła z techniką mokrego filcowania wełny. Uczestnicy tworzą własne formy pracując z naturalną wełną islandzką w duchu uważnej, wolnej pracy z materiałem.

13:00–15:00
Zrównoważony design i tkaniny wspólnoty
WYKŁAD ONLINE I WARSZTAT
Karolina Sulej
→ Biblioteka Kópavogur

Wykład i warsztat o zrównoważonym projektowaniu i tkactwie jako praktyce wspólnotowej.

15:00–18:00
Ukryte Istoty
Texpol Collective
→ Biblioteka Kópavogur

Punktem wyjścia jest spotkanie dwóch wyobraźni: islandzkiej tradycji huldufólk – ukrytych ludzi zamieszkujących skały, źródła i wnętrze ziemi – oraz polskiej demonologii ludowej, pełnej strzyg, chochlików i istot granicznych. Oba imaginaria mówią o tym, co niewidoczne, a obecne: o współistnieniu z siłami, których nie da się do końca zobaczyć ani nazwać. Dla społeczności migranckiej jest to także metafora bliska codziennemu doświadczeniu – bycia obok, pomiędzy, nie zawsze w pełni widoczną częścią krajobrazu.
Podczas warsztatu uczestniczki i uczestnicy będą tworzyć własne tekstylne istoty – formy, obiekty i hybrydy zbudowane z materiałów lokalnych: islandzkiej wełny, roślin, tkanin z odzysku. Warsztat zakończy wspólne „zasiedlenie” przestrzeni: powstałe obiekty tworzą zbiorową instalację, prezentowaną publicznie do końca trwania wydarzenia.

13 września 2026 (Niedziela)

10:00–12:00
Śniadanie i warsztaty budowania wspólnot
→ Hlemmur Haus

Wspólne śniadanie połączone z warsztatami poświęconymi budowaniu relacji i wspólnoty.

12:00–15:00
My też tu przylecieliśmy
SPACER DŹWIĘKOWY
Gosia Trajkowska
→ Hlemmur Haus

Premierowy spacer dźwiękowy dla polskiej młodzieży mieszkającej w Reykjaviku, osnuty wokół metafory migracji ptaków. Łączy elementy teatru, nagrań terenowych i pracy z głosem.
Po spacerze odbędzie się warsztat tworzenia map migracji – rodzinnych i wyobrażonych.

16:00–18:00
Ukorzeniając gościnność * **
WARSZTAT
Ignacy Rybka
→ Hlemmur Haus

Co czyni nas ludźmi, jeśli nie zdolność do dbania o siebie nawzajem? Ten warsztat jest chwilą zatrzymania pośrodku gęstego, wielodyscyplinarnego tygodnia w Reykjaviku. Razem zmapujemy ucieleśnioną pamięć bycia gościem lub gościnią – co w naszym ciele pamięta moment przyjęcia, a co moment bycia przyjętą. Będą dialogi, ćwiczenia w grupach, wspólne myślenie na głos i rysowanie tego co ulotne. Na deser – ciasto i herbata, bo żaden warsztat o gościnności nie powinien kończyć się bez wspólnego stołu.

* 2–3 godziny
** w języku angielskim, z możliwym tłumaczeniem symultanicznym na polski.

14 września 2026 (Poniedziałek)

15:00–18:00
Przyśpiewki z Otuchą
WARSZTATY ŚPIEWU
Otucha Collective
→sala Huldustofa, Kópavogur

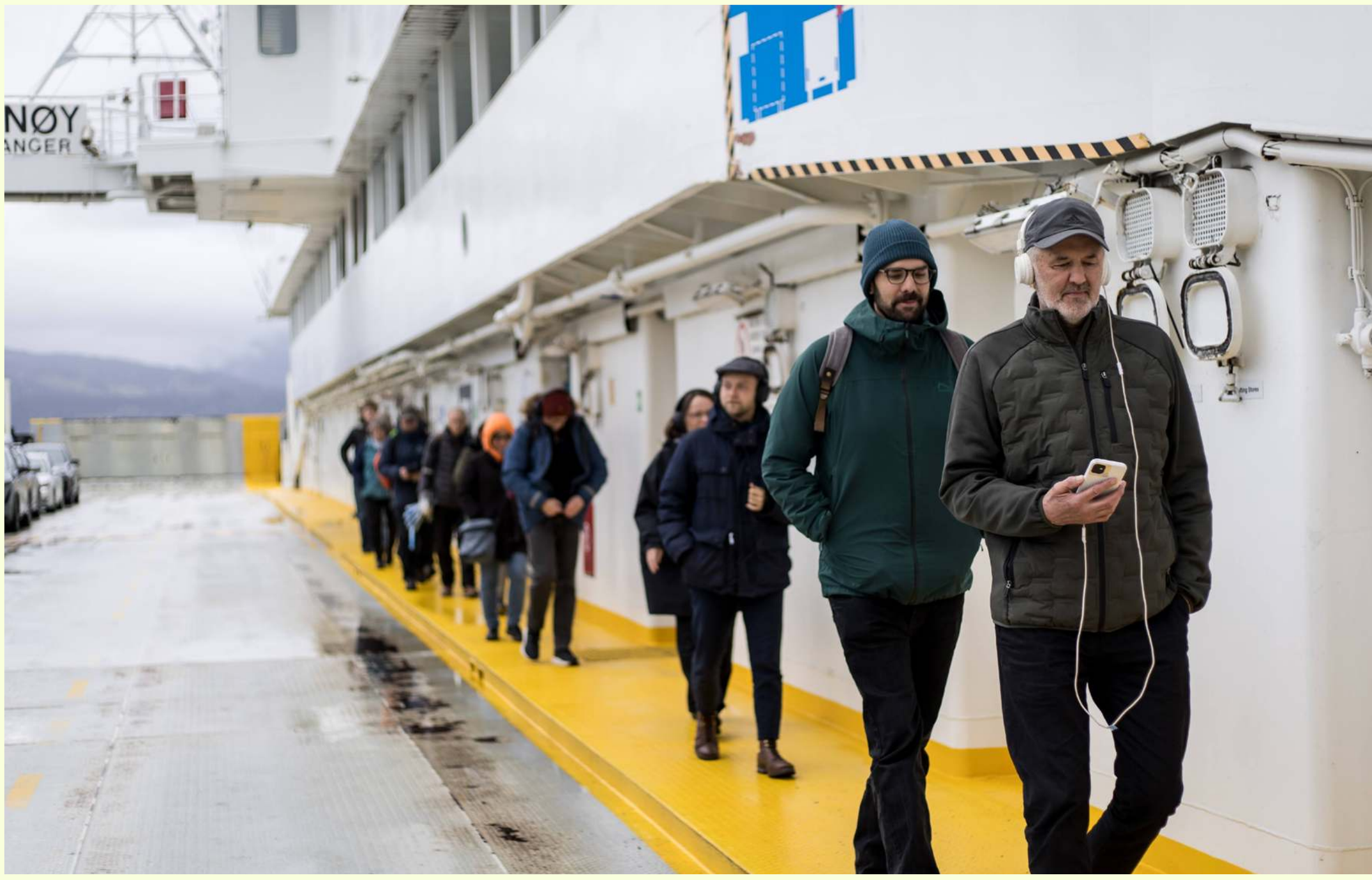
Warsztat poświęcony tradycji przyśpiewek toastowych – wspólne badanie śpiewanych rytuałów, które nouriszą, wspierają i dodają otuchy. Uczestnicy przepracowują własne intencje i życzenia przez tradycję, transformując ją i tworząc nowe formy wspólnej celebracji.

15 września 2026 (Wtorek)

wydarzenie towarzyszące

17:00–19:00
TRASH CAN VOCABULARIES
Spacer dźwiękowy
w SORPA
Gosia Trajkowska, Björn Penk & Agata Lech
→SORPA Grandi

TRASH CAN VOCABULARIES to performatywny spacer dźwiękowy autorstwa Gosi Trajkowskiej, Björna Penka i Agaty Lech, łączący projektowanie systemowe oraz sztuki performatywne we wspólnym doświadczeniu miejskim. Osadzony wokół SORPA Grandi spacer podejmuje temat odpadów i polityki tego, co pozostaje. Prowadzeni narracją uczestnicy przemieszczają się razem przez przestrzeń zakładu – słuchając, obserwując i stając się na chwilę choreografowanym zbiorowym ciałem. Spacer zaprasza do namysłu nad tym, co wyrzucamy, i nad tym, co nie chce zniknąć. Co właściwie oznacza skonsumować lunch, miejsce lub opowieść? Jakie słowniki kryją się w naszych koszach na śmieci?



16 września 2026 (Środa)

17:00–20:00

Warsztaty ruchowe
Monika Błaszczak /
Filip Kijowski
→ Dansverk

Solilokwium – Hauntologiczna Somatyka (Monika Błaszczak): praktyka ruchowa i projekt choreograficzny badający ciało jako przestrzeń pamięci, relacji i pożądania. Każda sesja zaprasza uczestników do eksploracji innej partytury choreograficznej nawiązującej do ucieleśnionej pamięci.

Becoming Allies (Filip Kijowski): praktyka ruchowa badająca ucieleśnione sojusznictwo, troskę i solidarność jako działanie. Poprzez improwizację i kompozycję choreograficzną uczestnicy czerpią z kolektywnego podejmowania decyzji i wiedzy ucieleśnionej. Nie jest wymagane żadne doświadczenie taneczne.

Monika Błaszczak, fot: Pola Nikiel

18 września 2026 (Piątek)

Zmysły i sploty

PRZEGLĄD POLSKIEGO KINA

„Zmysły i sploty” to zaproszenie do spotkania z polskim kinem współczesnym – kinem, które zatrzymuje się przy tym, co kruche, codzienne i łatwe do przeoczenia. Program obejmuje pełnometrażowe fabuły i dokumenty, krótkie metraże oraz kino dla młodszych widzów i widzek. Łączy je przekonanie, że doświadczenie jednostki nigdy nie istnieje w oderwaniu od innych ludzi i otaczającego jej świata.

17:00–18:15
Ultima Thule
reż. Klaudiusz Chrostowski, 2023
→ *Biblioteka Miejska w Reykjaviku*

W refleksyjnym debiucie Klaudiusza Chrostowskiego trzydziestoletni Bartek wyrusza na najbardziej odosobnioną brytyjską wyspę – surową i skalistą Foulę – próbując odnaleźć się po niespodziewanej stracie. Dzika natura, fizyczna praca i nowe relacje stopniowo otwierają przestrzeń do konfrontacji z samym sobą i pytaniami, których dotąd nie potrafił zadać. W roli głównej magnetyczny Jakub Gierszał.

17:00–20:00
Warsztaty ruchowe
Monika Błaszczak / Filip Kijowski
→ Dansverk, Reykjavík

Druga sesja warsztatów ruchowych w ramach programu ulga / FRÓ.

19 września 2026 (Sobota)

11:30
Król Maciuś Pierwszy (75')
reż. Jaśmina Wójcik, 2025
Q&A z reżyserką
→ *Biblioteka Miejska w Reykjaviku*

13:30
Zestaw filmów krótkometrażowych I
+ Q&A
Pierwszy blok krótkich metraży splata zewnętrzne i wewnętrzne podróże trzech wyrazistych głosów współczesnego polskiego kina.

Unstable Rocks (25')
reż. Ewelina Rosińska, 2024
Komfort (10')
reż. Weronika Banasińska, 2018
Z wody (22')
reż. ZAKOLE, 2021
+Q&A z Polą Salicką (ZAKOLE)

→ *Biblioteka Miejska w Reykjaviku*

15:30
To uczucie (76') reż. Alex Baczyński-Jenkins, *2024*
→ *Biblioteka Miejska w Reykjaviku*

14:00
Warsztaty z Jaśminą Wójcik
→ Biblioteka Miejska w Reykjaviku, II piętro
obowiązują wcześniejsze zapisy

Czy wiesz, że wszystkie dzieci mają swoje prawa? A czego Tobie w nich brakuje? Na warsztatach będziesz mieć możliwość stworzenia własnych haseł i zamanifestowania ich! Wspólnie stworzymy nasze żądania i marzenia dla świata – będziemy tworzyć hasła i litery, wycinać oraz przyszywać. Nie musisz mieć żadnych umiejętności krawieckich.

17:30–20:00
Polacy na Islandii – wspólnota, pamięć i widzialność
Anna Marjankowska i Anna Wojtyńska
→ Hlemmur Haus

Spotkanie poświęcone współczesnej społeczności polskiej na Islandii, jej historii, wpływowi na lokalne życie społeczne oraz sposobom budowania wspólnoty na emigracji. Punktem wyjścia będzie prezentacja badań i publikacji dotyczących Polonii islandzkiej oraz dyskusja o tym, jak Polacy współtworzą krajobraz społeczny, kulturalny i obywatelski Islandii.

20 września 2026 (Niedziela)

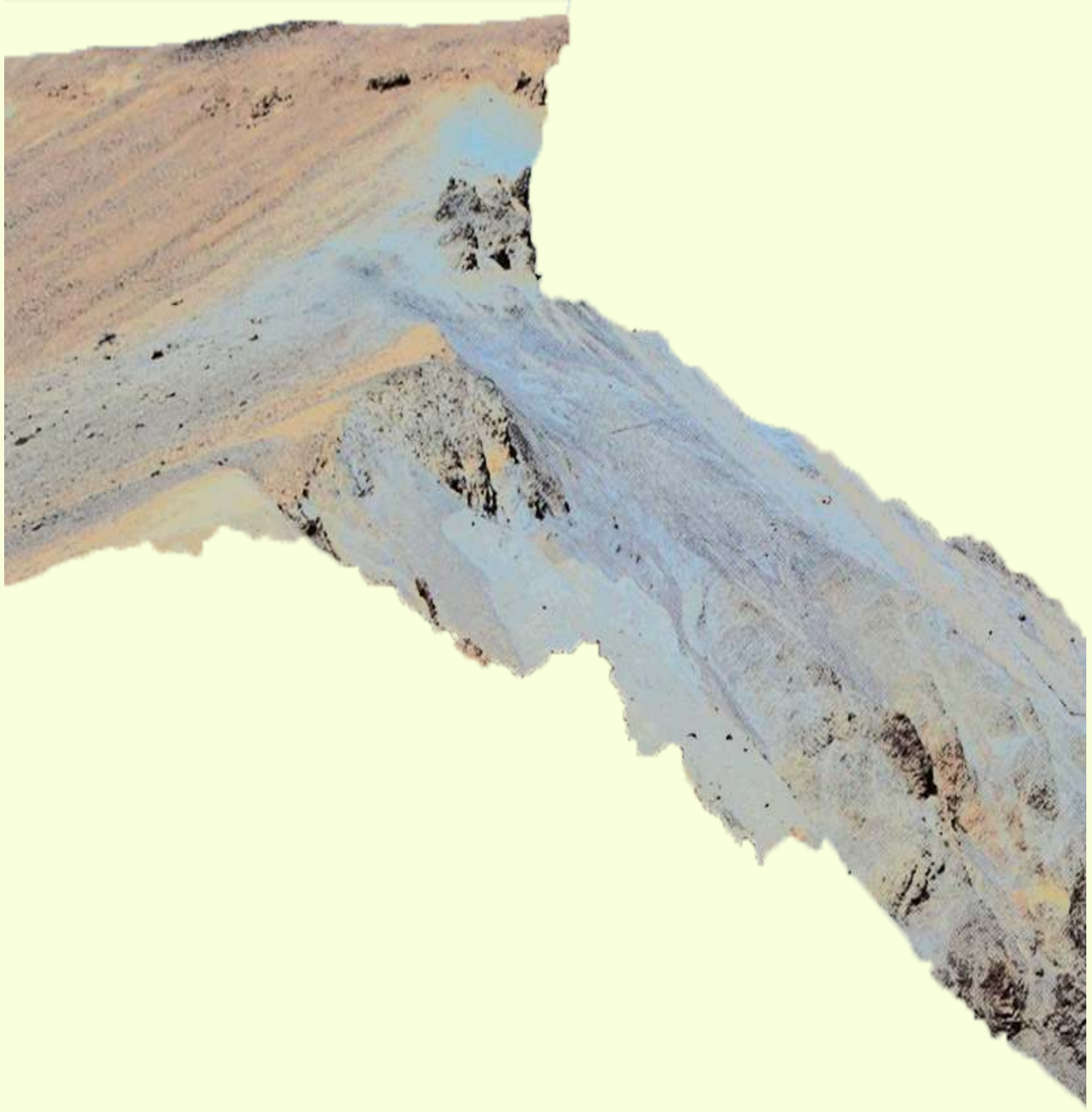
11:30
Zestaw filmów krótkometrażowych II
+ Q&A
Drugi blok krótkich metraży splata trzy opowieści o pamięci, naturze i krajobrazie, w których świat materialny staje się nośnikiem doświadczeń i emocji.

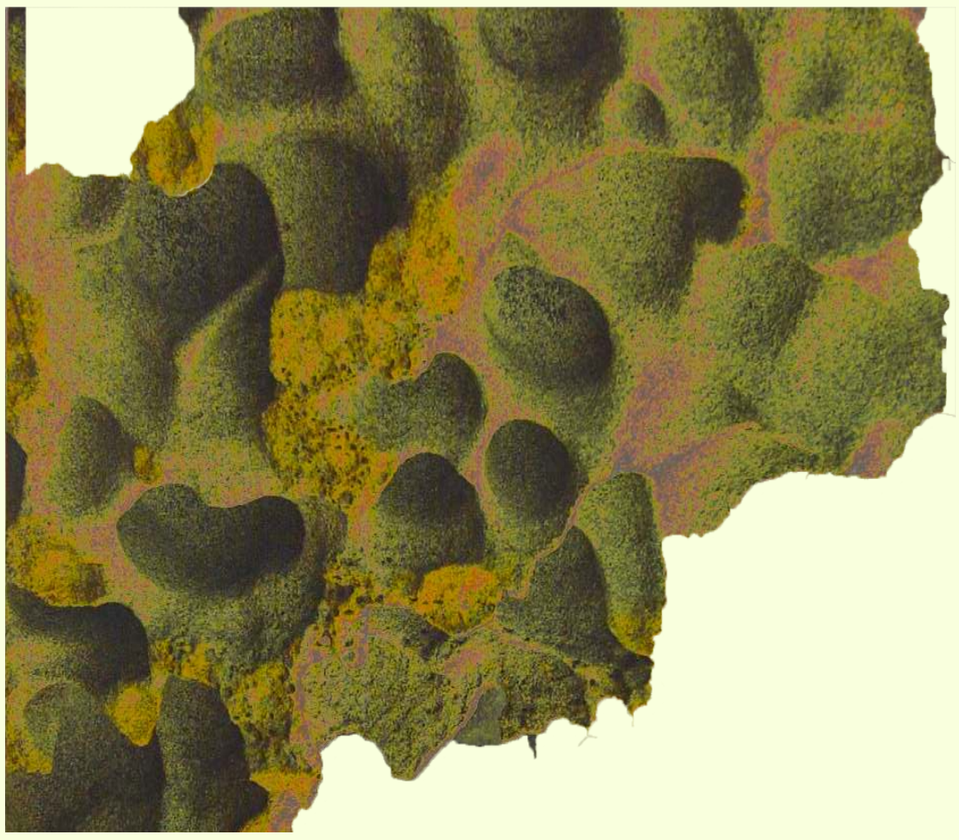
→ Biblioteka Miejska w Reykjaviku

13:30
Wszystko na sprzedaż (94') reż. Andrzej Wajda, 1969
→ Biblioteka Miejska w Reykjaviku

15:15
Wabik (93') reż. Gilles Lepore, Michał Mądracki, Maciej Mądracki, 2021
→ Biblioteka Miejska w Reykjaviku

Utkane (28')
reż. Maria Oblicka, Alexander Cabeza-Trigg, 2026
Słońce jest tak nisko (18')
reż. Marta Ojrzyńska, 2025
Rok bez lata (10')
reż. Gosia Trajkowska, Agata Lech, 2020





20 września 2026 (Niedziela)

17:00 – 20:00
Bar Mleczny
Wymyte na brzeg
Pola Sutryk & Pola Salicka
→ Hlemmur Haus

Rezultaty tygodniowej rezydencji kulinarnej prezentowane podczas otwartej kolacji i interaktywnej jadalnej instalacji. Uczta przygotowana z islandzkich wodorostów, jadalnych roślin i lokalnych produktów mlecznych w dialogu z polską tradycją kuchenną. Wspólny stół jako domknięcie festiwalu i przestrzeń dalszych spotkań.

19:30 – 20:00
Przyśpiewki z Otuchą
Otucha Collective
→ Hlemmur Haus

Finałowy koncert i element uczty. Otucha Collective zaprasza do wspólnego śpiewu inspirowanego tradycją przyśpiewek toastowych – rytualnego gestu wzmacniającego więź wspólnoty przy stole. Berliński kolektyw śpiewaczy zakorzeniony w wiejskich tradycjach wokalnych Europy Wschodniej.

Twórczynie i twórcy

Pola Sutryk (1994) jest interdyscyplinarną artystką i kucharką działającą na styku sztuki, jedzenia i praktyki społecznej. Zakorzeniona w pedagogice i kolektywnych przestrzeniach kuchennych, tworzy partycypacyjne posiłki, medytacyjne spacery, warsztaty i jadalne instalacje. Traktując gotowanie jako relacyjne medium, bada współzależności, queerową ekologię, rytuał i politykę jedzenia.
W 2019 roku wyemigrowała z Warszawy do Reykjaviku.

Pola Salicka (1993) – interdyscyplinarna projektantka i artystka, działająca na styku sztuki i ekologii. Współtworzy grupę ZAKOLE (od 2020) skupioną na aktywności artystycznej, rzeczniczej i edukacyjnej wokół mokradła na Zakolu Wawerskim w Warszawie. Tworzy sytuacje, instalacje jadalne, warsztaty, publikacje i obiekty, często we współpracy i sojuszach.

Otucha Collective to berliński kolektyw śpiewaczy skupiający osoby FLINTA+. Powstał w 2022 roku z potrzeby wspólnego przepracowywania osobistego dziedzictwa oraz praktykowania współbycia w śpiewie. Tworzą performanse, interwencje publiczne, prowadzą warsztaty i regularne kręgi śpiewacze. Praktyka zakorzeniona jest w wiejskich tradycjach wokalnych Europy Wschodniej, głębokim słuchaniu oraz praktykach somatycznych.

Monika Błaszczak — Polsko-łemkowska tancerka i choreografka mieszkająca w Berlinie. Jej prace były prezentowane m.in. w Tate Modern, The Place, Polskim Teatrze Tańca, Hošek Contemporary oraz Volksbühne Grüner Salon. Jest autorką praktyki Solilokwium – Hauntologiczna Somatyka, absolwentką Trinity Laban i NYU. W swojej twórczości koncentruje się na wrażliwości, surowości i intymności.

Twórczynie i twórcy

Filip Kijowski — Choreograf zaangażowany społecznie, performer, pracownik kultury. Współtworzy i prowadzi procesy artystyczne i edukacyjne, w których ciało staje się polem badań nad sojuszem, budowaniem więzi i odwagi. Założyciel queerowej Biblioteki Azyl w Lublinie. Członek zespołu kuratorskiego kierunku MA Dance: Participation, Communities, Activism w The Place. Prowadził warsztaty m.in. w Central Saint Martins, Bangkok Arts and Cultural Centre i Galerii Zachęta.

Gosia Trajkowska — Artystka dźwiękowa i teatralna, tworzy premierowe realizacje dźwiękowe łączące teatr, nagrania terenowe i pracę z głosem. Współautorka filmu „Rok bez lata”.

Ignacy Rybka
Artysta, kucharz, karmiciel. Inicjator programów edukacyjnych i społecznych, łączących praktyki artystyczne, ekologię i działania wspólnotowe. Tworzy programy łączące kuchnię, muzykę, sztukę i edukację środowiskową. Twórca festiwalu ulga w Berlinie i Reykjaviku.

Texpol Collective
Kolektyw ośmiu artystek pracujących odmiennymi technikami: od tkania, szycia i filcowania po malowanie i sprejowanie. Tworzy przestrzenie wspólnej pracy z materiałem i tradycją tekstylną.

Katarzyna Strojnowska
Edukatorka, projektantka doświadczeń i koordynatorka projektów specjalizująca się w zrównoważonych praktykach twórczych. Działa w środowiskach międzynarodowych, szczególnie tych funkcjonujących w chłodnym klimacie. Obecnie mieszka we wschodniej Islandii, na styku wody i lasu. Realizuje projekty łączące sztukę i badania naukowe z tradycyjnym rzemiosłem – fermentacją, tkactwem, zbieractwem, plecionkarstwem oraz nauką o materiałach.

Twórczynie i twórcy

Anna Marta Marjankowska
Organizatorka wspólnot i grup pracowniczych, menadżerka kultury, edukatorka, trenerka samoobrony dla osób socjalizowanych do roli kobiety. W East of Moon tworzy grę planszową HOSTEL otwierającą na rozmowy o doświadczeniach migracji i pracy sezonowej. Pracuje w bibliotece narzędzi (Hringrásarsafn).

Weronika Adamowska
Kuratorka i konsultantka filmowa, współzałożycielka i programerka inicjatywy HER Docs, wspierającej kino non-fiction kobiet. Współpracowała m.in. z MFF Nowe Horyzonty, MFF Watch Docs, Zachętą i MSN w Warszawie. W Niemczech stworzyła i prowadziła firmę dystrybucji kinowej Rise And Shine Cinema. Stypendystka Berlinale Talents.

Maja Jankowska
Programerka filmowa i producentka kultury z Polski, mieszkająca w Lizbonie. W Reykjavík International Film Festival odpowiada za programy dla profesjonalistów branży filmowej, łączące środowiska nordyckie, arktyczne i międzynarodowe. W Portugalii współtworzy oddolne inicjatywy promujące feministyczne i queerowe kino Europy Środkowo-Wschodniej.

UFA/fro