

ALEKSANDER MISZALSKI
PREZYDENT MIASTA KRAKOWA
ZAPRASZA



RODZINA TO DRUŻYNA

– w relacjach nasza siła

22–24 maja 2026

W instytucjach kultury, sportu i rekreacji

24 maja (niedziela), godz. 11:00–19:00

Tereny zielone przy TAURON Arenie Kraków

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

22.05.2026 | piątek

w instytucjach kultury, sportu i rekreacji
w różnych lokalizacjach na terenie Krakowa

PROGRAM



CENTRUM EDUKACJI EKOLOGICZNEJ „SYMBIOZA”

al. Żubrowa 15

Wystawa „Bezgłos”

"Wystawa „Bezgłos” to intermedialny projekt oferujący przestrzeń wyciszenia. Jego celem jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa oraz umożliwienie spokojnego kontaktu z emocjami i własnym ciałem. Połączenie łagodnych, przestrzennych obrazów z muzyką ambientową i dźwiękami natury sprzyja relaksacji, a same instalacje stanowią artystyczną interpretację idei „powrotu do siebie”. Wystawa będzie dostępna od 15 do 24 maja.

10:00–16:00

www.symbioza-krakow.pl

Zapisy: biuro@symbioza-krakow.pl, 12 201 88 40,
<https://bilety.symbioza-krakow.pl/>

Wstęp bezpłatny

FUNDACJA KDM - KLUB RODZICÓW Z DZIEĆMI DO LAT 3

ul. Berka Joselewicza 28

Przestrzeń zabawy / Muzyczna kraina

Przestrzeń zabawy - czas na luźne zabawy z dziećmi w naszej sali wyposażonej w zabawki i materiały edukacyjne, możliwość współpracy z animatorem, który podpowie w jakie zabawy można bawić się z dziećmi i jak twórczo spędzać wspólnie czas, a także okazja by poznać innych rodziców i opiekunów, wymienić się doświadczeniami i spędzić miło czas.

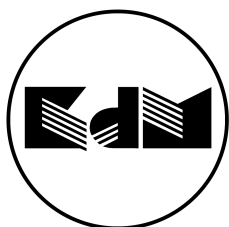
Muzyczna kraina - rodzinne warsztaty muzyczne dla dzieci w wieku 1,5 roku-3 lat. Na spotkaniu będziemy czerpać prawdziwą radość ze wspólnego muzykowania poprzez śpiew, grę na instrumentach, improwizację ruchową do wartościowej muzyki.

9:30–14:30

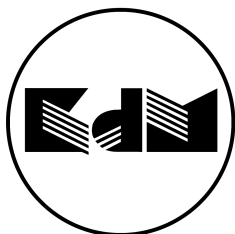
<https://fundajakdm.pl/>

Zapisy: klub.berka@fundajakdm.pl (tylko Muzyczna kraina)

Wstęp bezpłatny



FUNDACJA



FUNDACJA

FUNDACJA KDM - KLUB RODZICÓW Z DZIEĆMI DO LAT 3

os. Wizjonerów 2

Przestrzeń zabawy + warsztaty twórcze

Przestrzeń zabawy - czas na luźne zabawy z dziećmi w naszej sali wyposażonej w zabawki i materiały edukacyjne, możliwość współpracy z animatorem, który podpowie w jakie zabawy można bawić się z dziećmi i jak twórczo spędzać wspólnie czas, a także okazja by poznać innych rodziców i opiekunów, wymienić się doświadczeniami i spędzić miło czas.

Warsztaty twórcze - dzieci mają bujną wyobraźnię i nieograniczone możliwości twórcze. Odpowiednio stymulowane rozwijają je jeszcze bardziej, a także nabywają różnych umiejętności niezbędnych w rozwoju dziecka. Zajęcia te będą rozwijały sprawność manualną, dadzą okazję do poznawania różnych struktur, faktur, barw, zapachów i smaków, będą wspierały rozwój małej motoryki, niezbędnej do późniejszej nauki pisania oraz wspomogą rozwój dziecięcej kreatywności i wyobraźni.

9:00–11:00

<https://fundacjakdm.pl/>

Zapisy: klub.bronowice@fundacjakdm.pl

Wstęp bezpłatny

FUNDACJA KDM - KLUB RODZICÓW PRACOWNI PIASTÓW

os. Piastów 22

Przestrzeń zabawy + spotkanie o technologiach

Przestrzeń zabawy - czas na luźne zabawy z dziećmi w naszej sali wyposażonej w zabawki i materiały edukacyjne, możliwość współpracy z animatorem, który podpowie w jakie zabawy można bawić się z dziećmi i jak twórczo spędzać wspólnie czas, a także okazja by poznać innych rodziców i opiekunów, wymienić się doświadczeniami i spędzić miło czas.

Zapraszamy na kolejne spotkanie z cyklu „Nasz nowy świat”.

Choć wiemy już, że technologia jest naturalną częścią wspólnego ekosystemu rodzica i dziecka, wciąż pojawia się wiele pytań:

- Jak stawiać granice, które mają sens?
- Jak towarzyszyć dziecku, kiedy ekran staje się ważniejszy niż relacja?
- Jak nie zgubić siebie w świecie ciągłego rozpraszania?

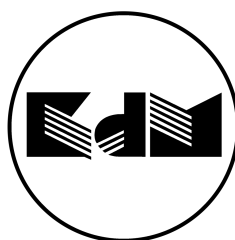
Podczas tego spotkania przyjrzymy się bliżej naszym nawykom, reakcjom i przekonaniom. Zastanowimy się, co naprawdę wspiera budowanie relacji w świecie pełnym bodźców.

9:00–11:30

<https://fundacjakdm.pl/>

Zapisy: pracownia@fundacjakdm.pl

Wstęp bezpłatny



FUNDACJA



GAMESCAPE

ul. Tadeusza Kościuszki 74

Zniżka na zabawę w pokojach zagadek

Od 22 do 24 maja na hasło RODZINA KRAKOWSKA przyznajemy dodatkową zniżkę w wysokości 30 PLN na zabawę w pokojach zagadek dla rodzin z dziećmi. Hasło będzie można podać mailowo, telefonicznie lub przez stronę - wpisując hasło w komentarzu.

11:00–21:00

<https://gamescape.pl/>

Wymagana rezerwacja

Wstęp płatny: wg cennika, zniżka 30 zł

KRAKOWSKIE FORUM KULTURY – KLUB OLSZA

ul. Stanisława ze Skalbmierza 7

Bajkowy Koncert Księżniczek + warsztaty śpiewu

16:00–17:00: Bajkowy Koncert Księżniczek
Podczas wyjątkowego Bajkowego Koncertu Księżniczek, zatytułowanego „Marzenia”, w Klubie Olsza wybrzmiały różnorodne piosenki z bajek, a zaśpiewają je same księżniczki. Swoje największe przeboje zaprezentują Elsa, Bella, Roszpunka, Arielka, Vaiana, Pocahontas – i nie tylko. Oprócz oprawy wokalne nie zabraknie również warstwy teatralnej: bohaterki przybliżą nam sceny ze swojego życia. Koncert zapowiada się zaskakująco. Nie może was zabraknąć!
Prowadzenie: MOVE ART Monika Lisak

18:00–19:30: „Mamo, wyśpiewaj to!” – warsztaty śpiewu w kręgu dla mam
Zatrzymaj się na chwilę i pocuj siłę kobiecej wspólnoty, odkrywając własny głos i inspirując się nawzajem. Przyjazna i bezpieczna atmosfera warsztatów pomaga uwolnić napięcia i usłyszeć naturalne brzmienie swojego głosu. Doświadczysz radości wspólnego śpiewu w kobiecym kręgu. Razem wykonamy utwór z repertuaru muzyki świata. Nie musisz umieć śpiewać ani znać nut – wystarczy ciekawość i chęć spędzenia czasu ze sobą i innymi mamami. Zabierz wygodny strój, obuwie zamienne i wodę.

Są to warsztaty dla każdej mamy, która chce zadbać o siebie, poczuć swobodę głosu i radość muzykowania.
Prowadzenie: Dorota Kaczor

16:00–19:30

krakowskieforum.pl
facebook.com/KlubOlsza

Zapisy: 518 267 587

Wstęp bezpłatny



MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY
"Dom Harcerza" im. prof. A. Kamińskiego

KRAKOWSKIE WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE

ul. Dojazdowa 4

Warsztaty z pierwszej pomocy na przystani

10:00–14:00

www.wopr.krakow.pl

Brak zapisów

Wstęp bezpłatny

MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY „DOM HARCERZA” IM. PROF. A. KAMIŃSKIEGO

ul. Lotnicza 1

Rodzinny Piknik nad Białuchą

Dmuchańce, malowanie twarzy dla najmłodszych; warsztaty rękodzielniczo-plastyczne np. "Barwne motyle"; rodzinne konkurencje sportowe (dziecko+rodzic/opiekun); na scenie pokaz pracowni ruchowo-tanecznych; finał Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego "Mój Brzechwa".

15:00–19:00

www.mdk-lotnicza.pl,
www.facebook.com/mdklotnicza

Brak zapisów

Wstęp bezpłatny



MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY FORT 49 „KRZESŁAWICE”

os. Na Stoku 27b

Leśna Akademia Odkrywców

Zapraszamy dzieci wraz z rodzicami i opiekunami do udziału w wyjątkowej, rodzinnej przygodzie w świecie lasu! To doskonała okazja, aby wspólnie spędzić czas aktywnie, kreatywnie i blisko natury. Podczas wydarzenia dzieci – pod opieką osoby dorosłej – wcielą się w leśne zwierzątka i będą wykonywać ciekawe zadania sportowe oraz edukacyjne rozwijające spostrzegawczość, koordynację, celność i szybkość.

9:00–10:30

www.mdkfort49.krakow.pl

Zapisy: imprezy@mdkfort49.krakow.pl

Wstęp bezpłatny

MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY IM. ANDRZEJA BURS

os. Tysiąclecia 15

Dzień Teatru

Cały dzień poświęcony Teatrowi dziecięcemu i młodzieżowemu:
przed południem - pokazy dla środowiska szkolnego,
po południu - pokazy dla rodziców i środowiska lokalnego.

17:00–19:00

<https://mdk.krakow.pl/>

Brak zapisów

Wstęp bezpłatny

MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY IM. K. I. GAŁCZYŃSKIEGO

ul. Na Wrzosach 57

Prokocimskie Święto Rodziny

Podczas święta zaplanowane są występy taneczne i wokalne uczestników MDK, a także warsztaty plastyczne.

16:00–19:00

www.mdkgal.edu.pl

Brak zapisów

Wstęp bezpłatny



MUZEUM NARODOWE W KRAKOWIE

różne oddziały

Bilet rodzinny na wszystkie wystawy stałe i czasowe w Muzeum Narodowym w Krakowie z 50% rabatem.

Zapraszamy do odkrywania niesamowitej kolekcji Muzeum Narodowego w Krakowie, która mieści się w dziesięciu krakowskich oddziałach: MNK Gmach Główny, MNK Sukiennice, MNK Muzeum Czartoryskich, MNK Arsenał, MNK Czapski, MNK Matejko, MNK Szołajscy, MNK Mehoffer, MNK Ciołek, MNK Wyspiański. To miejsca, gdzie można się rozwijać, odpoczywać i spędzać czas ze znajomymi, rodziną lub we własnym towarzystwie.

Od 10:00

mnk.pl

Wstęp płatny (ze zniżką)

MUZEUM NARODOWE W KRAKOWIE – PAWILON CZAPSKIEGO

ul. Piłsudskiego 12

Z małym bagażem. Spotkania w muzeum dla opiekunów z niemowlętami (0-12 miesięcy)

„Z małym bagażem” to cykl spotkań dla opiekunów z niemowlętami, który powstał z myślą o dorosłych potrzebujących kontaktu ze sztuką w pierwszym, wymagającym okresie opieki nad dzieckiem. Tworzymy przestrzeń, w której można zwolnić, odetchnąć i pobycć wśród innych dorosłych – bez presji i bez konieczności organizowania opieki. Podczas spotkań skupiamy się na uważnym patrzeniu i doświadczaniu sztuki poprzez emocje, skojarzenia i rozmowę. Ograniczamy liczbę omawianych dzieł, aby dać przestrzeń na refleksję i indywidualny odbiór.

Dbamy o atmosferę akceptacji – dzieci mogą spać, być karmione lub reagować w naturalny sposób. To dorośli są głównymi uczestnikami, a obecność dzieci jest w pełni uwzględniona.

11:00–12:00

mnk.pl

Zapisy: 12 433 57 44, rezerwacja@mnk.pl

Wstęp płatny: 25 zł





OŚRODEK KULTURY IM. CYPRIANA KAMILA NORWIDA - KLUB KUŹNIA

os. Złotego Wieku 14

Chodź na pole!

Przygotowaliśmy aktywności, które pobudzą wyobraźnię i zapewnią dobrą zabawę. W programie:
Zamiast wyrzucać – pokoloruj! – warsztaty tie-dye. Dajmy drugie życie dziecięcym ubrankom i stwórzmy unikalne, kolorowe wzory!
Twórcze działania artystyczne, czyli plastyka i odkrywanie świata dźwięków i wspólnego rytmu.

Strefa zabawy pod chmurką: gry podwórkowe, bańki mydlane i sensoryczna frajda z domowym play-doh.

Finał: Radosna parada muzyczna – niech nas usłyszy cała okolica!
Prowadzenie: Magdalena Bednarek, Joanna Kornas-Chmielarz, Filip Komajda, Katarzyna Kosowska, Magdalena Lis, Paulina Strzoda, Krystian Truchalski.

17:00–19:00

<https://kuznia.okn.edu.pl/>
<https://www.facebook.com/KlubKuzniaOKNNIR>

Brak zapisów

Wstęp bezpłatny

OŚRODEK KULTURY KRAKÓW-NOWA HUTA - KLUB MIRAGE

os. Bohaterów Września 26

Rodzina na fali

Zapraszamy dzieci wraz z rodzicami na wyjątkową przygodę w żeglarskim klimacie! Podczas wydarzenia przeniesiemy się do świata morskich wypraw, pirackich skarbów i wesołej zabawy. To doskonała okazja do wspólnego spędzenia czasu, integracji i kreatywnej zabawy dla całych rodzin.

Na uczestników czeka wiele atrakcji inspirowanych morzem i żeglarstwem. W programie znajdują się wspólne gry i zabawy ruchowe, które pozwolą poczuć się jak prawdziwa załoga statku. Dzieci wraz z rodzicami będą mogły wziąć udział w morskich wyzwaniach i animacjach. Nie zabraknie także strefy kreatywnej gdzie na dzieci będą czekać takie atrakcje jak: tatuaże z motywami marynistycznymi oraz plecenie kolorowych warkoczyków w wakacyjnym stylu.

Całości towarzyszyć będzie radosna atmosfera pełna śmiechu, muzyki i morskich inspiracji. To idealna okazja, aby spędzić aktywnie czas z rodziną, rozbudzić wyobraźnię dzieci i wspólnie przeżyć małą żeglarską przygodę.

17:00–20:00

krakownh.pl
<https://www.facebook.com/klubmirage/>

Zapisy: 12 645 72 09, 504 419 139

Wstęp bezpłatny



OŚRODEK KULTURY
KRAKÓW-NOWA HUTA
KLUB MIRAGE



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA
nr 4 w KRAKOWIE



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 4

os. Kalinowe 18

Warsztaty higieny cyfrowej

Warsztaty psychoedukacyjne dla rodziców na temat higieny cyfrowej.

10:00–12:00

poradnia4.krakow.pl

Brak zapisów

Wstęp bezpłatny

SPECJALISTYCZNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA „KRAKOWSKI OŚRODEK TERAPII”

ul. Helclów 23A

Wykłady i warsztat dla rodziców

"Mój nastolatek się zmienia" (9.00-10.30). serdecznie zapraszamy na wykład poświęcony wieloaspektowym zmianom zachodzącym w procesie dorastania. Celem spotkania jest przybliżenie rodzicom specyfiki funkcjonowania nastolatka. Podczas wykładu omówione zostaną kluczowe zagadnienia, takie jak kształtowanie się tożsamości, potrzeba autonomii oraz budowanie bezpiecznej relacji opartej na wzajemnym zrozumieniu. Zapraszamy 30 osób.

"Język kości nie ma, a kości łamie" (11.00-13.00) to wykład dla rodziców Serdecznie zapraszamy na wykład poświęcony sile słów w relacji z dzieckiem od najmłodszych lat aż po okres dorastania. Pokażemy jak codzienna komunikacja wpływa na poczucie własnej wartości, bezpieczeństwo emocjonalne i rozwój relacji. Rodzice dowiedzą się jak słowa mogą wspierać lub ranić dziecko, jakie komunikaty budują zaufanie i współpracę, jak rozmawiać z dzieckiem w trudnych sytuacjach, czym jest dialog oparty na szacunku i jak go praktykować na co dzień. Wykłady poprowadzą psychoterapeutki i psychoterapeuci pracujące w Zespole Terapii Młodzieży Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Krakowski Ośrodek Terapii”. Zapraszamy 30 osób.

Jaki KOT jest, każdy widzi? (14.00-16.00) - warsztat dla rodzin z dziećmi w wieku szkolnym.

W rodzinie przeplata się wiele historii, talentów, perspektyw, tworząc jej niezwykle, mozaikowy charakter. Wielość tych opowieści stanowić może niezłą płątaninę w której łatwo się pogubić ale jest również ważnym zasobem z którego czerpać mogą wszyscy członkowie rodziny. Zapraszamy na warsztat, podczas którego w lekkiej, a może nawet zabawnej formie, przyjrzymy się temu bogactwu i docenimy wagę różnorodności rodzinnych perspektyw. Zapraszamy 10 rodzin.

9:00–16:00

www.kot.krakow.pl

Zapisy: kot@mjo.krakow.pl

Wstęp bezpłatny



SIE
MA
CHA



Szpital Miejski Specjalistyczny
im. **Gabriela
Narutowicza**
w Krakowie

STOWARZYSZENIE KULTURA I EDUKACJA

ul. Bobrowskiego 6

Tanecznie w Święto Rodziny

Warsztaty taneczno - rytmiczne dla dzieci w Klubie Rodziców z dziećmi do lat 3.

Warsztaty taneczne dla seniorów w Centrum Aktywności Seniorów.

11:00–14:00

www.skie.org.pl

Brak zapisów

Wstęp bezpłatny

STOWARZYSZENIE SIEMACHA

ul. Kamieńskiego 11

SPOTkajmy się:)

Międzypokoleniowe warsztaty dla wychowanków SPOT, seniorów i rodziców z dziećmi z Klubu (ruchowe, plastyczne)

16:00–19:00

<https://siemacha.org.pl/>

Zapisy: <https://www.facebook.com/groups/142323413831676/>

Wstęp bezpłatny

SZPITAL MIEJSKI SPECJALISTYCZNY IM. G. NARUTOWICZA

ul. Prądnicka 35–37

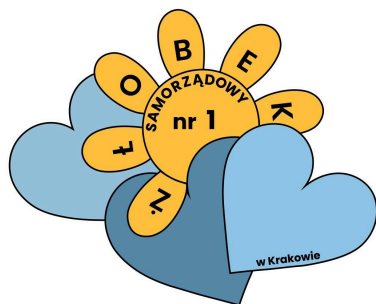
Mały Ratownik – Wielka Misja. Poznajemy pracę ratowników medycznych

Szpital zaprasza grupy dzieci z krakowskich szkół podstawowych oraz przedszkoli do udziału w wyjątkowych zajęciach edukacyjnych w ramach Święta Rodziny Krakowskiej. Podczas spotkań najmłodszy uczestnicy będą mogli poznać podstawy udzielania pierwszej pomocy, w tym nauczyć się prostych zasad reanimacji na fantomach pod okiem ratowników medycznych.

W programie przewidziano również zwiedzanie karetki pogotowia, prezentację sprzętu medycznego oraz rozmowy z ratownikiem medycznym i pielęgniarką, którzy opowiedzą o swojej pracy i odpowiedzą na pytania dzieci. Zajęcia mają charakter interaktywny i są dostosowane do wieku uczestników.

Celem wydarzenia jest budowanie świadomości zdrowotnej wśród najmłodszych, osvajanie dzieci z tematyką ratownictwa medycznego oraz rozwijanie postaw odpowiedzialności i gotowości do pomagania innym.

10:00–16:00



www.narutowicz.krakow.pl

Zapisy: 12 257 85 56

Wstęp bezpłatny

WOJEWÓDZKI SPECJALISTYCZNY SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

wydarzenie online: <https://www.facebook.com/SzpitalDzieciecyswLudwika>

Profilaktyka uzależnień cyfrowych

Webinar online z psychiatrą dziecięcą.
Szkolenie online dla rodziców i opiekunów.
Szkolenie online dla dzieci i młodzieży.
Godziny spotkań zostaną udostępnione na profilu Facebook szpitala.

www.dziecieczszpital.pl

Bez zapisów

Udział bezpłatny

ŻŁOBEK SAMORZĄDOWY NR 1

ul. Podzamcze 1

Kreatywne warsztaty z Mamą i Tatą

Mamo i Tato! Przyjdźcie, pobawcie się z nami i zobaczcie, jak twórczo spędzamy czas w żłobku.

STREFA RUCHU I ENERGII:

Piankowy tor przeszkód,
Tęczowa chusta Klanzy,
Ścieżka bosych stópek,

STREFA SENSORYCZNA:

Magiczne masy,
Lodowa kraina kolorów,
Papierowy ogród na drewnie,
Mydlane czary- Mary - pachnący warsztat mydlarski

FOTOKĄCIKI:

Mini galeria mody i scenki tematyczne.

16:00–19:00

Brak zapisów

Wstęp bezpłatny

ALEKSANDER MISZALSKI
PREZYDENT MIASTA KRAKOWA
ZAPRASZA



**XIV
święto
RODZINY
KRAKOWSKIEJ**

RODZINA TO DRUŻYNA

– w relacjach nasza siła

22–24 maja 2026

W instytucjach kultury, sportu i rekreacji

24 maja (niedziela), godz. 11:00–19:00

Tereny zielone przy TAURON Arenie Kraków

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

