

ALEKSANDER MISZAŁSKI  
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

## 24.05.2026 | niedziela

Finał XIV Święta Rodziny Krakowskiej  
Tereny Zielone TAURON Areny Kraków

# PROGRAM

# STOISKA I NAMIOTY

**FUNDACJA**  
ARENA KRAKÓW

## PLENEROWY GABINET ROZMÓW

Plenerowy Gabinet Rozmów to panele z ekspertami dotyczące uzależnień behawioralnych, komunikacji bez przemocy oraz kontaktu z naturą jako źródła regeneracji i wzmocnienia psychicznego.

**11:00-12:30** – *Między cierpieniem a uzależnieniem* | prof. Dominika Dudek, dr hab. Barbara Bętkowska-Korpała

**12:30-14:00** – *Zachowania ryzykowne, uzależnienie – jak rozmawiać z bliskimi? Rozpoznawanie symptomów, budowanie motywacji do zmiany* | Monika Borkowska-Żebrowska, Jarosław Bugaj

**14:00-15:00** – *O tym, jak szakal z żyrafą próbowali się dogadać. NVC w codziennej praktyce* | Katarzyna Mroczek, Agnieszka Barańska

**15:00-16:00** – *Wpływ natury na poprawę zdrowia psychicznego* | Sylwia Tałach-Kubas

**16:00-17:00** – *Co ja słyszę? O budowaniu porozumienia metodą 4 kroków NVC* | Katarzyna Mroczek, Agnieszka Barańska

**FUNDACJA**  
ARENA KRAKÓW

## MOBILNE GABINETY PSYCHOLOGICZNE - GABINET 1

Doświadczeni psychologowie i psychoterapeuci opowiedzą m.in. o wyzwaniach współczesnego rodzicielstwa, uzależnieniach cyfrowych, hazardzie i jego konsekwencjach dla całej rodziny, czy uzależnieniu od hazardu.

**11:00-12:30** – *Zmęczony rodzic, jak radzić sobie bez używek* | Katarzyna Haler

**12:30-14:00** – *Zapytaj psychologa, czyli o cyfrowych uzależnieniach* | Katarzyna Haler

**14:00-15:30** – *Współuzależnienie, czyli nie tylko o uzależnionym* | Paweł Świątłoń

**15:30-17:00** – *Hazard, to mnie nie dotyczy* | Paweł Świątłoń

## MOBILNE GABINETY PSYCHOLOGICZNE - GABINET 2

Doświadczeni psychologowie i psychoterapeuci opowiedzą m.in. o wyzwaniach współczesnych nastolatków, neuroroznorodności jako czynnika ryzyka uzależnień, czy uzależnieniach osób starszych.

**11:00-12:30** – *Nastolatek w kryzysie. Pokolenie płatków śniegu* | Agata Ptak

**12:30-14:00** – *Seksualność wśród nastolatków i dorosłych, uzależnienie od pornografii i kamerek internetowych* | Agata Ptak

**14:00-15:30** – *ADHD, AuDHD, spektrum... – neuroroznorodność jako czynnik ryzyka uzależnień* | Margola Sularczyk

**15:30-17:00** – *Seniorzy - zbieractwo, alkohol i inne używki* | Margola Sularczyk



#### 11 MAŁOPOLSKA BRYGADA OBRONY TERYTORIALNEJ

Pokaz sprzętu i broni, praca na mapie i busoli.

#### ANONIMOWI ALKOHOLICY/ ANONIMOWI NARKOMANI/CENTRUM DLA RODZIN/ AL-ANON

Stoisko informacyjne.

#### BALON WIDOKOWY

Stoisko informacyjne z konkursami.

#### BIBLIOTEKA KRAKÓW

Przestrzeń edukacyjna z wielkoformatowymi gramami planszowymi, stanowisko eksperymentów, warsztaty plastyczne i manualne, kolorowanki antystresowe, czytelnia z leżakami i książkami.



**Biblioteka  
Kraków**



**BMW  
M-Cars Group**

#### BMW M-CARS

Prezentacja samochodów.

#### CENTRUM KULTURY PODGÓRZA

Stanowisko „**Mały Artysta**” będzie strefą twórczych aktywności plastycznych dla dzieci oraz ich rodziców. Podczas warsztatów uczestnicy będą mogli wziąć udział w kreatywnych zabawach artystycznych rozwijających wyobraźnię, zdolności manualne oraz ekspresję twórczą dzieci.

Zajęcia będą oparte na prostych, bezpiecznych i dostosowanych do wieku dziecka działaniach plastycznych wspierających rozwój motoryki małej, koncentracji oraz samodzielności w działaniu. Dzieci będą mogły eksperymentować z różnymi materiałami i technikami plastycznymi. W trakcie warsztatów wykorzystane zostaną różnorodne materiały artystyczne i kreatywne, m.in.: kolorowe kartony, kredki, farby, naklejki, plastelinę, bibułę oraz inne elementy dekoracyjne. Dzieci będą mogły tworzyć własne prace plastyczne, które zabiorą ze sobą do domu jako pamiątkę z wydarzenia.

Zajęcia będą miały formę krótkich warsztatów i otwartych aktywności plastycznych, do których dzieci będą mogły dołączać w dowolnym momencie wydarzenia.

Celem stanowiska jest rozwijanie kreatywności dzieci poprzez zabawę, zachęcanie do twórczej ekspresji oraz wspólnego spędzania czasu rodziców z dziećmi.

#### CENTRUM KULTURY PODGÓRZA

Stanowisko „**Bystry Bobas**” będzie strefą aktywności sensoryczno-rozwojowych dla najmłodszych dzieci (0–3 lata) oraz ich rodziców. Podczas warsztatów uczestnicy będą mogli wziąć udział w

**CENTRUM  
KULTURY  
PODGÓRZA**

krótkich animacjach i zabawach wspierających rozwój psychofizyczny niemowląt i małych dzieci.

Zajęcia będą oparte na bezpiecznych, dostosowanych do wieku aktywnościach rozwijających integrację sensoryczną, koordynację ruchową, motorykę małą i dużą oraz budowanie relacji między dzieckiem a rodzicem. W trakcie warsztatów wykorzystane zostaną różnorodne materiały sensoryczne i edukacyjne, m.in.: chusty animacyjne, miękkie piłki, instrumenty muzyczne oraz elementy ruchowo-rytmiczne. Zajęcia będą miały formę krótkich pokazów i zabaw otwartych, do których rodzice z dziećmi będą mogli dołączać w dowolnym momencie wydarzenia.

Celem stanowiska jest pokazanie, jak poprzez prostą zabawę można wspierać rozwój dziecka oraz wzmacniać więź między rodzicem a maluchem.

#### CENTRUM KULTURY PODGÓRZA

„**Rodzinna Polana Kreatywności**” to promowanie aktywnego spędzania czasu jako alternatywa dla ekranów czy innych uzależnień oraz kształtowanie zdrowych nawyków i umiejętności społecznych:

- aktywne zajęcia animacyjne dla rodziców z dziećmi łączące ruch z kreatywnością. W programie m.in.: zabawy z chustą animacyjną, zabawy zręcznościowe, tor przeszkód, rodzinne kreatywne zajęcia tworzenie serc  
- warsztaty kreatywne: wianki – rodzic z dzieckiem wspólnie wytną kwiaty i listki z papieru kolorowego i nakleją na tekturowe opaski; ślimaki i pociąg z kartonu (pudła, gazety itp.) wraz z malowaniem.

#### CENTRUM KULTURY PODGÓRZA

Stanowisko będzie przestrzenią kreatywnej pracy rodzinnej, w której uczestnicy wspólnie tworzą prace symbolizujące rodzinę i współpracę.

Pierwszą aktywnością będzie tworzenie „**Rodzinnego Totemu**” z pudeł kartonowych. Uczestnicy wykorzystają pudełka różnej wielkości, aby zbudować dużą, trójwymiarową konstrukcję. Elementy będą łączone taśmą lub klejem, a następnie ozdabiane farbami, markerami, wstążkami, tkaninami i naklejkami. Każda rodzina będzie mogła ozdobić fragment wspólnego totemu. Efektem będzie kolorowa instalacja symbolizująca różnorodność rodzin.

Drugą aktywnością będzie warsztat rodzinny „**Wspólne wyklejanki**”, który odbędzie się **w godzinach 12:00–14:00** w dwóch grupach warsztatowych. Uczestnicy będą tworzyć wspólny kolaż na dużych arkuszach papieru z wykorzystaniem kolorowego papieru, gazet, katalogów oraz fragmentów materiałów (np. tkanin, bibuły czy guzików). Aktywności mają charakter otwarty i międzypokoleniowy oraz rozwijają kreatywność, współpracę i poczucie wspólnoty.

#### CENTRUM KULTURY PODGÓRZA

Warsztaty **Etno Bobo** mają na celu przybliżenie dzieciom folkloru Podhala poprzez zabawy z gestem, słowem, muzyką i ruchem. Dzięki bezpośredniemu kontaktowi z elementami kultury ludowej, takimi jak góralska gwara, muzyka, śpiew, taniec oraz regionalne produkty – np. warzywa, owoce, zioła – maluchy mają szansę poznać życie górali.

Dzieci będą mogły dotknąć, powąchać i zobaczyć przedmioty oraz elementy tradycji, aktywnie angażując wszystkie zmysły. Zajęcia wspierają rozwój psychomotoryczny, emocjonalny i społeczny dzieci, stymulując ich

kreatywność poprzez rymowanki, kołysanki, piosenki oraz symbole kultury podhalańskiej. Celem jest także wzbudzenie w najmłodszych poczucia tożsamości kulturowej i wprowadzenie ich w świat tradycji regionalnych.



#### CENTRUM MEDYCZNE MASZACHABA SP. Z O.O.

1. Badania mammograficzne (w mammobusie).
2. Stoisko profilaktyczne (samobadanie piersi).
3. Badania wzroku Visiolite (test olśnienia, widzenia peryferyjnego, ostrość wzroku).
4. Pierwsza pomoc przedmedyczna (BLS) na fantomach.



#### COMARCH HEALTHCARE S.A. CENTRUM MEDYCZNE IMED24

Konsultacja pediatryczna, pomiar ciśnienia, saturacji i cukru, obliczanie BMI wagą Tanitą.



#### DECATHLON

Wypożyczalnia sprzętu oraz warsztaty sportowo-ruchowe.



#### DEPILCONCEPT

Stoisko informacyjne z animacjami dla dzieci.



#### M1 KRAKÓW

Gry i zabawy dla dzieci integrujących rodziców z dziećmi.



#### FABLAB MAŁOPOLSKA

Zapraszamy dzieci i rodziców na kreatywne warsztaty rodzinne! Podczas zajęć uczestnicy stworzą własne, wyjątkowe torby eko ozdobione techniką filcowania na sucho. Można skorzystać z przygotowanych wzorów lub puścić wodze wyobraźni i zaprojektować autorską kompozycję. Zamiast farb użyjemy kolorowej, miękkiej wełny, którą za pomocą specjalnych igieł stopniowo łączy się z tkaniną, tworząc oryginalne, teksturowe obrazy. To połączenie rękodzieła, zabawy i twórczego eksperymentowania, które daje dużo radości i satysfakcji ze wspólnie wykonanej pracy.

Warsztaty są świetną okazją do rodzinnego spędzenia czasu, rozwijania kreatywności i poznania tradycyjnej techniki w nowoczesnym, ekologicznym wydaniu. Dla rodziców i dzieci w wieku 8+.

Godziny odbywania warsztatów (zapisy na stoisku):  
12:00–13:00 | 13:30–14:30 | 15:00–16:00 | 16:30–17:30 | 18:00–19:00



#### KLUB FIKOŁKI

Malowanie twarzy.

**FACTORY**

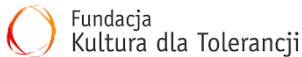
### FACTORY KRAKÓW

Hostessy promujące centrum outletowe Factory Kraków w Modlniczce.



### FUNDACJA CZERWONE NOSKI

Klauni terepeutyczni zaangażowani w pomoc dzieciom hospitalizowanym.



### FUNDACJA KULTURA DLA TOLERANCJI

Rozmowy o różnorodności i otwartości.



### FUNDACJA PRAESTERNO

Stoisko informacyjne.



### FUNDACJA ZIKO DLA ZDROWIA

Fundacja przez cały dzień będzie prowadziła bezpłatne badania ciśnienia i EKG w ramach akcji „Polska pod Ciśnieniem 2026” w Mobilnym Gabinecie Ciśnienia.



### GAMESCAPE

Gra na czas. Uczestnicy (drużyny od 2 do 5 osób grających jednocześnie) rozwiążą zagadki w mobilnym escape roomie. Dla najlepszej drużyny - nagroda w postaci vouchera na wejście do jednego z 7 stacjonarnych pokoi zagadek.



### GOJUMP/GOKIDZ

Strefa animacji dziecięcych.



### SPÓŁDZIELNIA HANDLOWA "JUBILAT"

Kreatywne zajęcia plastyczne z wykorzystaniem różnych materiałów. Konkurs z nagrodami dla dzieci "Namaluj Jubisia" - maskotkę JUBILATU.



### KARAPITA - CYRKOWE ŻYCIE

Cyrkowcy poprowadzą animacje dla dzieci oraz warsztaty cyrkowe, m. in. naukę chodzenia na szczudłach. Szczudlarze – Strażnicy Dobrych Słów, rozdadzą uczestnikom wydarzenia Hasła Życzliwości.



### KARPACKI ODDZIAŁ STRAŻY GRANICZNEJ IM. I PUŁKU STRZELCÓW PODHALAŃSKICH W NOWYM SĄCZU

Pokaz wyposażenia wykorzystywanego w służbie, pojazdów służbowych, psa służbowego.



### KOMENDA MIEJSKA PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ W KRAKOWIE

Prezentacja sprzętu Grupy Ratownictwa Medycznego "Małopolska 1"; ścianka wspinaczkowa i tor przeszkód dla dzieci obsługiwany przez funkcjonariuszy z JRG 2 w Krakowie; konkurencja wspinaczkowa dla dzieci organizowana przez funkcjonariuszy z JRG 3 w Krakowie - wspinaczka na wieżę układaną ze skrzynek.  
Pokaz dronów z OSP Niegoszowice; prezentacja umiejętności psów-ratowników z grupy poszukiwawczo-ratowniczej GRS Kraków.



### KOMENDA MIEJSKA POLICJI W KRAKOWIE

Stanowisko profilaktyczne o szeroko rozumianym bezpieczeństwie.



### KRAKOWSKIE WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE

Nauka pierwszej pomocy, zadania i quizy dla dzieci.



### MAŁOPOLSKI ODDZIAŁ WOJEWÓDZKI NFZ W KRAKOWIE

Przy stoisku profilaktycznym NFZ będziemy m.in.:

- udzielać informacji o zdrowotnych programach profilaktycznych, w tym o programie MOJE ZDROWIE;
- promować Narodowy Portal Onkologiczny – [onkologia.gov.pl](http://onkologia.gov.pl) jako rzetelne i aktualizowane źródło wiedzy dla pacjentów, ich bliskich oraz ekspertów;
- rozdawać materiały informacyjne, w tym magazyny Ze Zdrowiem oraz ulotki poświęcone profilaktyce chorób;
- zachęcać do korzystania z centralnej e-rejestracji, która umożliwia zapisywanie się online wizytę i badania;
- zapoznawać uczestników z portalami i aplikacjami: Akademia NFZ, Diety NFZ, [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl), Moje Fizjo+;
- zachęcać do korzystania z Internetowego Konta Pacjenta i informować jak potwierdzić Profil Zaufany;
- udzielać informacji ogólnych z zakresu leczenia uzdrowiskowego, refundacji wyrobów medycznych i innych świadczeń zdrowotnych;
- informować o kalendarzu szczepień ochronnych obowiązkowych i zalecanych;
- wykonywać analizy składu masy ciała.



### MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W KRAKOWIE

Celem gry terenowej „**Ścieżki wyboru**” będzie promowanie zdrowego stylu życia oraz wzmacnianie postaw chroniących przed uzależnieniami (od alkoholu, nikotyny, narkotyków, internetu i gier). Gra ma charakter edukacyjno-integracyjny i skierowana jest do całych rodzin – dzieci, młodzieży oraz dorosłych, którzy na terenie wydarzenia wykonają zadania w kilkuosobowych zespołach (2–6 osób).

Gra prowadzona jest przez wykwalifikowanych animatorów z wykorzystaniem materiałów edukacyjnych dostosowanych do różnych grup wiekowych.

Czas przejścia trasy: ok. 60–90 minut.

Dodatkowo dla młodszych dzieci gra wielkoformatowa i stanowisko konsultacyjne dla dorosłych.



MIEJSKIE CENTRUM OPIEKI  
DLA OSÓB STARSZYCH,  
PRZEWLEKLE NIEPEŁNOSPRAWNYCH  
ORAZ NIESAMODZIELNYCH W KRAKOWIE

#### MIEJSKIE CENTRUM OPIEKI DLA OSÓB STARSZYCH, PRZEWLEKLE NIEPEŁNOSPRAWNYCH ORAZ NIESAMODZIELNYCH W KRAKOWIE

Prezentacja działań realizowanych przez MCO w Krakowie.  
Edukacja dotycząca opieki nad osobami niezależnymi i starszymi (pielęgniarska, opiekuna medycznego, psychologa i fizjoterapeuty).



Miejskie Centrum  
Profilaktyki Uzależnień  
w Krakowie

#### MIEJSKIE CENTRUM PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ W KRAKOWIE

Punkt konsultacyjny dla osób z problemem uzależnień oraz członków ich rodzin, dla dzieci i młodzieży oraz rodziców.



#### MIEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO KOMUNIKACYJNE S.A. W KRAKOWIE

MPK S.A. w Krakowie będzie w tym dniu promować komunikację miejską jako przyjazny środek transportu poprzez gry i zabawy edukacyjne dla dzieci. Informacje o zaletach ekologicznego transportu zostaną przedstawione przez pracowników działu marketingu, kierownicę i inspektora ruchu. Dla najmłodszych zostaną zorganizowane zabawy, rysowanie i rozmowy edukacyjne. Dzieci, które wezmą udział w zabawie otrzymają nagrody w postaci drobnych gadżetów.



IFMSA-Poland  
Oddział Kraków

#### MIĘDZYNARODOWE STOWARZYSZENIE STUDENTÓW MEDYCZNY IFMSA-POLAND

Stanowisko na temat samobadania piersi i jąder, raka szyjki macicy, stanowisko uczące podstaw pierwszej pomocy, darmowe profilaktyczne pomiary poziomu cukru we krwi oraz pomiar ciśnienia tętniczego, a także Szpital Pluszowego Misia dla najmłodszych, dzięki któremu dzieci będą miały okazję udawać lekarzy i zwalczać lęk przed białym fartuchem.

**MDK**  
FORT49  
KRZESŁAWICE

#### MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY FORT 49 "KRZESŁAWICE"

Kreatywne zabawy rysunkowe – inspirujące zadania plastyczne, które pozwolą dzieciom wyrazić siebie i odkrywać nowe pomysły.  
Kolorowanki tematyczne – dzieci będą mogły pokolorować ilustracje związane z działalnością rozwijając wyobraźnię i zdolności manualne.  
Łamigłówki i zagadki – logiczne wyzwania, które pobudzą spostrzegawczość, kreatywność i umiejętność rozwiązywania problemów.



Muzeum  
Inżynierii  
i Techniki

#### MUZEUM INŻYNIERII I TECHNIKI W KRAKOWIE

Na stanowisku prezentowane będą proste eksperymenty fizyczne przygotowane przez instruktorów Ogrodu Doświadczeń.



#### OKRĘGOWA IZBA APTEKARSKA W KRAKOWIE

Badanie poziomu glikemii i ciśnienia krwi, porady w kwestii farmakoterapii.

#### PHWR INTERNATIONAL CONSULTING GROUP

Celem naszych działań jest pokazanie dzieciom i całym rodzinom, że dobre nawyki mogą być ciekawe, przyjemne i łatwe do wprowadzenia w codziennym życiu. Poprzez zabawę, ruch i wspólne zadania chcemy



zachęcić dzieci do świadomych wyborów – takich, które wspierają zdrowie, dobre samopoczucie i rozwój zainteresowań.

#### 1. Quiz: „Co można robić zamiast telefonu?”

Dzieci wezmą udział w krótkim, wesołym quizie, w którym odkryją ciekawe pomysły na spędzanie czasu bez telefonu – np. rysowanie, zabawy ruchowe, czytanie, granie w gry planszowe czy wspólne zabawy z rodziną. Quiz pokaże, że alternatyw jest naprawdę dużo i mogą być jeszcze fajniejsze niż ekran.

#### 2. Dopasowanie kart: emocja i rozwiązanie

Uczestnicy dopasują karty z emocjami do kart z dobrymi sposobami radzenia sobie z nimi. Dzięki tej zabawie dzieci uczą się, że każdą emocję można przeżyć w zdrowy sposób i że zawsze istnieje dobre rozwiązanie.

#### 3. Tablica „Góra dobrych nawyków”

Na specjalnej tablicy w kształcie góry dzieci będą przypinać karteczki z dobrymi nawykami - np. picie wody, ruch na świeżym powietrzu, pomaganie w domu, czytanie książek czy rozmowa z bliskimi. Każda karteczka to kolejny krok na szczyt – czyli symbol budowania lepszych codziennych nawyków.

#### 4. Kostka z zadaniami

Każdy wyrzucony na kostce numer będzie oznaczać inne wyzwanie – np. pytanie o dobry nawyk, krótką aktywność ruchową, pomysł na hobby lub zadanie do wykonania.

#### 5. "Kociolatek wyzwań"

Na zakończenie dzieci wylosują z „kociolatka wyzwań” karteczkę z jednym nowym dobrym nawykiem – np. codzienny spacer, ograniczenie czasu z telefonem, pomoc rodzicom czy 10 minut czytania dziennie. To małe wyzwanie, które mogą wprowadzić do swojego życia już od następnego dnia.

Każdy uczestnik otrzyma "Dyplom świadomych wyborów".



#### PIWNICZANKA

Stoisko z sampligiem wody dla uczestników wydarzenia.



#### PIXEL ARCADIUM

Zapraszamy całe rodziny do odwiedzenia strefy „**Mniej rzeczy – więcej przeżyć**”. Nasze stanowisko zostało zaprojektowane z myślą o wspólnym spędzaniu czasu i budowaniu pozytywnych doświadczeń poprzez zabawę i aktywność.

W programie przewidzieliśmy:

- Koło Fortuny z wyzwaniami, w którym do wygrania będą gadżety, vouchery, zniżki i popcorn/
- tatuaże brokatowe dla dzieci, rozdawanie balonów
- gry i wyzwania z możliwością zbierania pieczętek. Za zebranie wszystkich pieczętek - dyplomy i nagrody.

Wszystkie aktywności będą miały charakter otwarty i zachęcający do wspólnej zabawy oraz integracji międzypokoleniowej. Naszym celem jest pokazanie, że najcenniejsze są wspólnie spędzone chwile i doświadczenia, a nie rzeczy materialne.



## PKP POLSKIE LINIE KOLEJOWE S.A. - KOMENDA GŁÓWNA STRAŻY OCHRONY KOLEI - KOMENDA REGIONALNA W KRAKOWIE

Maskotka SOKuś, kącik edukacyjny dla dzieci, konkursy i quizy, a także specjalistyczne konsultacje z funkcjonariuszami, którzy udzielą informacji na temat zasad bezpieczeństwa podczas podróży oraz pracy służby ochrony kolei.

Dyskusje i krótkie prelekcje na temat zapobiegania zagrożeniom w transporcie kolejowym. Prezentacja Mobilnego Centrum Monitoringu SOK.



## PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 2

Zapraszamy do naszej „**Strefy Wsparcia i Dobrego Słowa #OGARNIAM ŻYCIE**”, w której uczestnicy będą mogli wziąć udział w spotkaniach ze specjalistami oraz krótkiej psychoedukacji dotyczącej zdrowia psychicznego, profilaktyki uzależnień, profilaktyki zachowań ryzykownych i dbania o dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży.

Przewidziane są także gry i zabawy dydaktyczno-edukacyjne oraz aktywności o charakterze emocjonalno-społecznym, wspierające rozwój relacji, empatii i umiejętności komunikacyjnych u dzieci i młodzieży. Dodatkową atrakcją będzie ścianka „Podziel się dobrym słowem”, zachęcająca do budowania atmosfery życzliwości i wzajemnego wsparcia. Chcemy promować dbanie o zdrowie psychiczne przez całe życie.

## PRZEDSZKOLE KIDS&US

### 12:00 – Little Chef

Warsztaty kulinarne w języku angielskim, podczas których dzieci eksperymentują ze składnikami, smakami i bardzo prostymi przepisami. W trakcie zajęć poznają podstawowe słownictwo związane z jedzeniem, czynnościami w kuchni oraz produktami. To aktywność, która łączy ruch, zabawę i naukę języka, a jednocześnie bardzo angażuje dzieci poprzez działanie i wspólne odkrywanie nowych smaków.

### 13:30 – Arts & Crafts

Kreatywne warsztaty plastyczne prowadzone w języku angielskim. Podczas zajęć dzieci wykonują proste prace plastyczne, ucząc się przy tym nowych słów i zwrotów związanych z kolorami, kształtami i materiałami. To spokojniejsza, ale bardzo angażująca forma aktywności, która rozwija wyobraźnię oraz sprawność manualną, a jednocześnie pozwala dzieciom osłuchać się z językiem w naturalny sposób.

### 15:00 – Storytime

Teatralne przedstawienie historii w języku angielskim, wzbogacone o kostiumy, muzykę i elementy interakcji z dziećmi. W trakcie tej aktywności dzieci nie tylko słuchają opowieści, ale także aktywnie w niej uczestniczą poprzez ruch, gesty i proste reakcje językowe. To jedna z najbardziej charakterystycznych aktywności metody Kids&Us, która w bardzo naturalny sposób wprowadza dzieci w świat języka angielskiego. Wszystkie aktywności mają formę otwartą – dzieci mogą dołączać w trakcie wydarzenia, co dobrze sprawdza się przy dużym przepływie uczestników.



## PZU ZDROWIE S.A.

Pomiar glukozy, pomiar ciśnienia, tor przeszkód z wykorzystaniem alkogogli, test refleksu z wykorzystaniem alkogogli, warsztaty edukacyjne z psychologiem, gry edukacyjna dla dzieci.





Dzielnica XIV  
Czyżyny



#### RADA DZIELNICY XIV CZYŻYNY

Stoisko informacyjne.

#### RAJKOLANDIA

Strefa dmuchańców i Piana Party.

#### REGIONALNE CENTRUM KRWIODAWSTWA I KRWIOLECZNICTWA W KRAKOWIE

**W godz. 10:00- 14:00 będzie można podzielić się najcenniejszym lekiem świata - krwią.**

#### STOWARZYSZENIE SIEMACHA

Warsztaty dla rodzin z małymi dziećmi (sensoplastyczne, z zakresu SI, ruchowe, ekologiczne).

#### STOWARZYSZENIE UNICORN

Prezentacja projektów realizowanych przez Stowarzyszenie: Krakowskie Centrum Psychoonkologii, Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej, Ośrodek Wsparcia.

#### FEDERACJA ZNAKI RÓWNOŚCI

Rozmowy o różnorodności i otwartości.

#### STRAŻ MIEJSKA MIASTA KRAKOWA

Konkursy dla najmłodszych (puzzle, kolorowanki itp.)

#### SZKOŁA ASPIRANTÓW PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ

Stoisko informacyjne z pokazem psów ratowniczych, akcją gaszenia domków i pokazem dronów.

#### SZPITAL KLINICZNY IM. DR JÓZEFA BABIŃSKIEGO SPZOZ

Materiały informacyjne i kiermasz produktów wykonanych przez pacjentów w czasie terapii zajęciowej. Konsultacje dla rodziców dzieci z problemami emocjonalnymi.

#### SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO SP ZOZ

Będziemy mieli atrakcje dla małych pacjentów - czytanie, malowanie, osvajanie choroby przy wsparciu wolontariuszy Dr Clown, blok fizjoterapeutyczny. Nauczymy też głównych zasad udzielania pierwszej pomocy, pokażemy ćwiczenia uroginekologiczne dla kobiet i przekażemy



porady dietetyczne.

#### TAURON ARENA KRAKÓW

TAURON Arena Kraków, największa hala widowiskowa w Polsce, oferuje animacje oraz atrakcje dla dzieci i dorosłych związane z promocją wydarzeń własnych oraz strefy VIP. Zapraszamy na nasze stoisko, w przestrzeni którego będzie można wziąć udział w warsztatach rękodzielniczych.

O 11.00 spotykamy się na warsztatach sensorycznych (malowanie intuicyjne połączone z kąpielą leśną).

Zapraszamy również na spotkanie z profesjonalnym baloniarzem i stworzeniem swojej figurki z balonów. Na miejscu będzie również iluzjonista dla dzieci. Nasz namiot będzie miejscem zbiórki na warsztaty ruchowe qigong w godzinach 14:30 oraz 15:30.

Partnerami stoiska TAURON Areny Kraków są Wesola Immersive i PAGODE STUDIO.

#### UNICREDIT

Stoisko promocyjne UniCredit z atrakcjami i aktywnościami dla dzieci. Na uczestników czekać będą kreatywne zabawy oraz firmowe gadżety.

#### URZĄD MIASTA KRAKOWA

Udzielimy informacji dla mieszkańców zainteresowanych ofertą miasta w zakresie działań na rzecz osób z niepełnosprawnościami: 1. Program Kraków dla Rodzin N, opieka wytchnieniowa, transport dla osób z niepełnosprawnościami, krakowski informator dla osób z niepełnosprawnościami. We współpracy z Polskim Związkiem Głuchy zorganizujemy konkursy dla mieszkańców związane z nauką Polskiego Języka Migowego, w konkursach do wygrania gadżety z logo programu Kraków dla Rodzin N.

#### URZĄD MIASTA KRAKOWA - WYDZIAŁ DIALOGU, KONSULTACJI I KONTAKTU OBYWATELSKIEGO

Stoisko edukacyjno-informacyjne.

#### WODOCIĄGI MIASTA KRAKOWA S.A.

Stoisko informacyjne.

#### WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KRAKOWIE

Na stoisku będą dostępne ulotki edukacyjne związane z profilaktyką zdrowotną. Dla dzieci - koło fortuny z zabawą w formie quizu o zdrowiu i szczeka edukacyjna ze szczoteczką w celu promowania mycia zębów. Dla kobiet przygotowujemy fantomy piersi w celu edukacji o profilaktyce raka piersi. Ponadto proponujemy alko- i narko-gogle z torem przeszkód.

## WOMAI CENTRUM NAUKI I ZMYŚLÓW

Stanowisko z grami sensorycznymi, pisanem alfabetem Braille'a, zadania do wykonania z opaską na oczach. Dodatkowo będą aktywności ruchowe: przestrzenne zadania - tor przeszkód z zasłoniętymi oczami i białą laską.

## WYDZIAŁ KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ

Wydział Komunikacji Społecznej jak co roku planuje wykorzystać stoisko do informowania o ofercie miasta (np. dot. Dnia Otwartego Magistratu), flagowych programów i projektów miejskich (aplikacja mKraków oraz program Karty Krakowskiej), jak również zachęcić Mieszkańców do wzięcia udziału w drobnych konkursach wiedzy o Krakowie, w których zarówno najmłodszy jak i trochę starsi będą mieli okazję sprawdzić swoją wiedzę w zakresie legend, gwary krakowskiej czy historii Krakowa.

## WYDZIAŁ POLITYKI SPOŁECZNEJ, RÓWNOŚCI I ZDROWIA - REFERAT DS. SENIORÓW/CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW

Pokaz i warsztaty rękodzieła z papierowej wikliny lub makramy to zajęcia manualne dla dorosłych i seniorów: najpierw obserwacja technik plecenia, potem wykonanie prostego projektu (kosz, wianek, podkładka). Dodatkowo będzie możliwe samodzielne wykonanie magnesów na lodówkę.

## WYDZIAŁ POLITYKI SPOŁECZNEJ, RÓWNOŚCI I ZDROWIA - PROGRAM "OTWARTY KRAKÓW"

W ramach namiotu zatytułowanego „Program Otwarty Kraków” zaprezentuje się Centrum Wielokulturowe oraz Międzynarodowa Organizacja ds. Migracji (IOM) we współpracy z Galerią Sztuki Współczesnej Bunkier Sztuki.

W ramach działań Centrum Wielokulturowego będą odbywać się m.in. gry i zabawy dla dzieci, warsztaty wielokulturowe dla młodszych i starszych, prezentacja Punktu Informacji dla Obcokrajowców.

A do tego:

- warsztaty perkusyjne
- Botanical Art Workshop we współpracy z Bunkrem Sztuki.

## WYDZIAŁ POLITYKI SPOŁECZNEJ, RÓWNOŚCI I ZDROWIA

Planowane jest przygotowanie stoiska informacyjnego, przy którym mieszkańcy będą mogli zapoznać się z programem „Młody Kraków”, skierowanym do osób w wieku 13-26 lat. Na miejscu dostępne będą materiały promocyjne, w tym ulotki oraz gadżety związane z programem, egzemplarze magazynu Młody Kraków Czytajże.

Dla odwiedzających przewidziano również angażujące aktywności. Przy stoisku obecni będą przedstawiciele organizacji pozarządowych prowadzących Pracownie Młodych, którzy wcielą się w rolę animatorów.

Wśród proponowanych atrakcji znajdują się m.in. gry planszowe i karciane, malowanie twarzy oraz tworzenie zwierząt z balonów.



## WYDZIAŁ ŚRODOWISKA KLIMATU I POWIETRZA

Na stoisku będą obecni doradcy energetyczni z Krakowskiego Centrum Doradztwa Energetycznego, u których będzie można uzyskać informacje m.in. w zakresie:

- zasad realizowanych przez GMK programów dotacyjnych z zakresu odnawialnych źródeł energii, termomodernizacji, mikroretencji wód opadowych i roztopowych oraz ogólnopolskiego Programu Czyste Powietrze;
- sposobów na oszczędzanie energii.

Doradcy energetyczni przygotują krzyżówki, łamigłówki i kolorowanki o charakterze proekologicznym, a także zaprezentują działanie instalacji odnawialnych źródeł energii. Dodatkowo uczestnicy wydarzenia będą mogli zagrać w wielkoformatową grę planszową.

## WYDZIAŁ ŚRODOWISKA KLIMATU I POWIETRZA

Stoisko oferuje proste quizy, zagadki, rysowanki oraz zabawy dla dzieci, które w przystępny i atrakcyjny sposób przybliżą tematykę dzikich zwierząt. Materiały i aktywności obejmują również zagadnienia związane z prawidłowym dokarmianiem ptaków oraz odpowiedzialną adopcją zwierząt, ucząc najmłodszych szacunku i troski o przyrodę.



## ZARZĄD INFRASTRUKTURY SPORTOWEJ W KRAKOWIE

Na stoisku Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie zostanie zorganizowana ogólnodostępna strefa aktywności skierowana przede wszystkim do dzieci oraz ich opiekunów. W przestrzeni namiotu odbywać się będą różnorodne aktywności sportowo-rekreacyjne o charakterze edukacyjnym i integracyjnym, promujące aktywny styl życia.

W programie przewidziano konkursy i zabawy ruchowe dla dzieci, w których uczestnicy będą mogli sprawdzić swoją sprawność, refleks i koordynację. Za udział w konkurencjach przewidziane są drobne gadżety promocyjne. Aktywności będą miały formę krótkich, angażujących wyzwań sportowych dostosowanych do wieku najmłodszych uczestników. Dodatkowo trener poprowadzi otwarte zajęcia sportowe, podczas których dzieci będą mogły wziąć udział w prostych ćwiczeniach ruchowych, zabawach ogólnorozwojowych oraz elementach treningu sportowego. Zajęcia będą prowadzone w formie zabawy, tak aby zachęcić najmłodszych do aktywności fizycznej i pokazać, że ruch może być atrakcyjną formą spędzania czasu.

Strefa będzie miała charakter rodzinny i otwarty – do udziału zaproszone będą zarówno dzieci, jak i ich opiekunowie.

## ŻŁOBEK SAMORZĄDOWY NR 23

Zabawy plastyczne, konstrukcyjne, sensoryczne, piaskownica, wykonywanie zakładek, naklejek z suszonych kwiatów itd.

## ŻŁOBEK SAMORZĄDOWY NR 27

Zajęcia sensoryczne dla dzieci w wieku do lat 3.

# SCENA

(kolejność występów może ulec zmianie)



OŚRODEK  
KULTURY  
NORWIDA

## GRUPA TAŃCA CHEERLEADERS Z KLUBU KUŹNIA OŚRODKA KULTURY IM. CYPRIANA KAMILA NORWIDA W KRAKOWIE

### Pokaz tańca

Pokaz tańca cheerleaders w wykonaniu grupy tańca cheerleaders z Klubu Kuźnia Ośrodka Kultury im. Cypriana Kamila Norwida w Krakowie pod kierunkiem Joanny Styczeń, trenerki cheerleadingu, uczestniczki wielu międzynarodowych zawodów, członkini kadry narodowej.



nowohuckie  
centrum  
kultury

## NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY

### Studio Piosenki Nowohuckiego Centrum Kultury

Studio Piosenki Nowohuckiego Centrum Kultury skupia wokalistów w różnym wieku, którzy rozwijają swoje pasje wokalne i spełniają marzenia o scenie. Koncertują i realizują się z sukcesami w konkursach wokalnych. Występ złożony z coverów znanych i lubianych piosenek muzyki rozrywkowej.



Kraków, ul. Grunwaldzka 5



## MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY GRUNWALDZKA 5

### Impresje baletowe "Sceny Ruchu" Występy taneczne dzieci z zespołu PETIT TUTU

Zespół baletowy "Scena Ruchu" działa od ponad 15 lat w Młodzieżowym Domu Kultury przy ulicy Grunwaldzkiej 5 w Krakowie. Autorem choreografii oraz kostiumów jest nauczyciel choreograf Pani Swiętłana Olszak. W swoim dorobku artystycznym ma liczne nagrody i prezentacje na scenach nie tylko instytucji miasta Krakowa. W ostatnim roku zespół występował między innymi na scenie Domu Machin Teatru J. Słowackiego oraz na scenie Teatru Variete. Przed Państwem kilka etiud tanecznych w wykonaniu uczestników zajęć baletowych MDK.

Zespół PETIT TUTU wykona:

1. Taniec „ŻYWIOŁY” - grupa starsza
2. Taniec „PTASZKI W GNIAZDKU” - grupa młodszą
3. Taniec „BALETOWA PACZKA” - grupa starsza

## O HEJCIE W SIECI Z AQUALESSIA

### Spotkanie z influencerką

O 12:30 zapraszamy na spotkanie z Aqualessią, którego tematem będzie hejt w internecie i odpowiedzialna komunikacja w mediach społecznościowych. W programie m.in interaktywny quiz o postawach wobec hejtu i wspólne nagranie tanecznego virala.

## STAROMIEJSKIE CENTRUM KULTURY MŁODZIEŻY

### SCKM śpiewa



Każda z wokalistek (Julia Niedzielin, Weronika Kowalczyk, Natalia Staroń) wybrała ze swojego repertuaru utwory, które kojarzą się z rodziną, przyjaciółmi i relaksem. Wszystkie z wokalistek reprezentują od lat Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży, występują w programach TV (np. Szansa na Sukces), koncertują ze swoimi programami muzycznymi w Krakowie i na terenie całej Polski.

#### MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY AL. 29 LISTOPADA 102

##### Występ wokalny i taneczny

Zespół Biedroneczki z Młodzieżowego Domu Kultury przy al. 29 Listopada 102 przedstawi piosenki z dziecięcego repertuaru dobrze znane najmłodszej publiczności, jak i ich rodzicom. Grupa składa się z dziewczynek w wieku od 5 do 6 lat.

Zespoły taneczne Mint, Mint Junior i Mint Kids z Młodzieżowego Domu Kultury przy al. 29 Listopada 102 przedstawią układy tańca nowoczesnego, a grupa Arabesque zaprezentuje układ tańca klasycznego.



#### TEATR VARIETE

##### Przedpremierowe wykonanie utworu

Aktorzy teatru Variete zaśpiewają przedpremierowo piosenkę ze spektaklu „Adonis ma gości” i wręczą nagrody uczestnikom konkursu przeprowadzonego na scenie.



#### ZESPÓŁ BALETOWY RELEVE

##### Tanecznym krokiem w stronę lata

Etiuda taneczna w oparciu o różne techniki taneczne. Występują tancerze zespołu baletowego Releve.



#### MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY "DOM HARCERZA"

##### Pokazy tańca i występy wokalne

Wystąpią soliści z zespołu "Debiuty", soliści z zespołu Rockin'Band, zespół taneczny DH Dance.



#### GRUPY TAŃCA NOWOCZESNEGO Z KLUBU KUŹNIA OŚRODKA KULTURY IM. CYPRIANA KAMILA NORWIDA W KRAKOWIE

##### Pokaz tańca

Pokaz tańca w wykonaniu grupy Tańca Nowoczesnego z Klubu Kuźnia Ośrodka Kultury im. Cypriana Kamila Norwida w Krakowie pod kierunkiem Aleksandry Rzepey - dyplomowanej instruktorki tańca, tancerki z wieloletnim doświadczeniem. W programie układy taneczne z technik street dance.



#### ZESPÓŁ WOKALNY NUTKARNIA Z MŁODZIEŻOWEGO DOMU KULTURY IM. K. I. GAŁCZYŃSKIEGO

##### Występy wokalne



Usłyszymy utwory "Fall on me" w wykonaniu Michała Turkosza, "Dni których nie znamy" w interpretacji Alicji Turkosz, "At last" w wykonaniu Zuzanny Talowskiej, a także utwór "Szyba" zaśpiewany przez Marię Wicher.



#### GRUPA BALETOWA LARGO Z KLUBU KUŹNIA OŚRODKA KULTURY IM. CYPRIANA KAMILA NORWIDA W KRAKOWIE

##### **Pokaz tańca**

Pokaz tańca w wykonaniu grupy baletowej Largo z Klubu Kuźnia Ośrodka Kultury im. Cypriana Kamila Norwida w Krakowie pod kierunkiem Anety Ostrowskiej-Skorupskiej - choreografki, tancerki, absolwentki Społecznej Szkoły Baletowej w Krakowie.



#### STUDIO PIOSENKI DOMINO Z MŁODZIEŻOWEGO DOMU KULTURY IM. K. I. GAŁCZYŃSKIEGO

##### **Pozytywna energia, która łączy pokolenia!**

Zespół JAZZGOT (młodzież 14+) oraz Alicja Generowicz-Junczys (9 lat) śpiewają pod opieką Eli Łuszczakiewicz-Byrskiej w MDK im. K. I. Gałczyńskiego w Krakowie w ramach Studia Piosenki DOMINO. Niedawno zespół JAZZGOT zdobył nagrodę GRAND PRIX podczas XX Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki i Tańca „Chrzanowska Lokomotywa Artystyczna”, a Alicja wraz z zespołem GAGATKI, w którym śpiewa na co dzień, zdobyła na tym samym festiwalu I miejsce. Jest także zdobywczynią Brązowego Aplauzu podczas 45. Międzynarodowego Festiwalu Piosenki i Tańca w Koninie.



**OŚRODEK KULTURY**  
KRAKÓW-NOWA HUTA

#### OŚRODEK KULTURY KRAKÓW-NOWA HUTA

##### **Występ zespołów baletowych**

Zespoły baletowe dla dzieci prowadzone są tu nieprzerwanie od ponad 30 lat, budując piękną, lokalną tradycję artystyczną. Za nami dziesiątki wyjątkowych występów i wzruszających chwil na scenie – a ich historia wciąż trwa dzięki kolejnym, utalentowanym pokoleniom młodych tancerzy. Obecnie działają dwa zespoły baletowe, z podziałem na grupy wiekowe i poziom zaawansowania.

Przed nami występ „W ogrodzie pełnym kwiatów” zespołu baletowego „Piąs” z Klubu Zgody Ośrodka Kultury Kraków z choreografią Dagmary Karwali. Mali tancerze zapraszają do pięknego ogrodu, gdzie niczym kolorowe kwiaty rozkwitają i kołyszą się na wietrze, tworząc ruchem magiczną opowieść.

Po nich czas na zespół baletowy „Piruet” i ich pokaz z choreografią Dagmary Karwali zatytułowany „W krainie wyobraźni”.

#### MIĘDZYSZKOLNY LUDOWY ZESPÓŁ PIEŚNI I TAŃCA „KRAKOWIAK”

##### **Pokazy tańca**

Międzyszkolny Ludowy Zespół Pieśni i Tańca „Krakowiak” z sukcesem promuje rodzimy folklor na arenie zarówno krajowej, jak i międzynarodowej. Poprzez swoje występy odsłania piękno oraz wartość polskiej sztuki ludowej, ukrytej w tańcach ludowych różnych zakątków naszego kraju. Koncerty Zespołu odznaczają się wysokim poziomem



artystycznym, czego dowodem są liczne nagrody zgromadzone na koncie „Krakowiaka”. Do placówki należy ponad 400 dzieci w wieku 4-21 lat. Wszyscy uczestnicy zajęć to młodzi pasjonaci folkloru, którzy z ogromnym zapałem ćwiczą, a później prezentują swoje umiejętności na scenie, o czym będziemy mogli się przekonać podczas wydarzenia.

Zobaczymy dwa programy zespołu:

- „Krakowski walczyk i poleczka”. Choreografia Anna Kruczek, wybór melodii Barbara Nowak-Talar, opr. muz. Anna Lech.
- „Tańce Żywieckie”. Choreografia Marta Graca, opr. muz. Anna Lech.

## KRAKÓW STREET BAND

### Koncert

Kraków Street Band jest zespołem unikatowym, od lat wymykającym się wszelkim gatunkowym klasyfikacjom. Z jednej strony, czerpie z najlepszych wzorców światowej muzyki - bluesa, jazzu, rocka czy miejskiego folku, z drugiej jednak, pobrzmiewa w nim wyraźne krakowskie echo - piosenki Kraków Street Band są poruszające, sprawne literacko i pełne treści. Siedmioosobowy skład, złożony z wirtuozów swoich instrumentów, tworzy niezwykle barwny muzyczny świat, a podczas występów na żywo stanowi niezrównaną maszynę koncertową. Zespół ten, na polskiej scenie muzycznej zupełnie bezprecedensowy, opisać mogą jedynie trzy słowa - Kraków Street Band.

Dwie płyty Kraków Street Band ("Going Away" oraz "Czekanie") doczekały się nominacji do nagrody Fryderyki. 2026 wydali swój nowy album pt. "Dwie Myśli Stąd".

## WALDEMAR DOMAŃSKI + DJ

### Potańcówka wielopokoleniowa

Centrum Zarządzania Zespołem Niepokojnych Nóg zaprasza do tańca całą Twoją rodzinę!

