# XIV Święto Rodziny Krakowskiej

2026-05-22

**Już w dniach 22-30 maja Kraków ponownie stanie się przestrzenią pełną rodzinnej energii. Tegoroczna, XIV edycja Święta Rodziny Krakowskiej odbędzie się pod hasłem „Rodzina to drużyna – w relacjach nasza siła” i po raz kolejny pokaże, jak wielką wartością są bliskie relacje i wspólnie spędzony czas.**

Przez trzy dni tj. 22-24 maja br., na mieszkańców czekać będą dziesiątki wydarzeń organizowanych przez miejskie instytucje i partnerów komercyjnych w różnych częściach miasta. W programie znajdą się m.in. **warsztaty rodzinne, koncerty, gry terenowe, pikniki, wystawy, wycieczki plenerowe oraz spotkania międzypokoleniowe**. Nie zabraknie także wyjątkowych atrakcji i miejsc, które na co dzień pozostają niedostępne dla odwiedzających – swoje drzwi otworzy m.in. krakowska Ekospalarnia.

Szczegółowe programy wydarzeń:

- w dniach 22-24 maja na terenie całego Krakowa - sprawdź programy: **PIĄTEK, SOBOTA, NIEDZIELA**
- w niedzielę 24 maja na terenach zielonych - zobacz **TUTAJ**
- w dniach 25-30 maja konsultacje psychologiczne -**HARMONOGRAM**

Wielki finał wydarzenia odbędzie się w **niedzielę 24 maja**, na terenach zielonych przy **TAURON Arenie Kraków**, gdzie czekać będzie **ogrom atrakcji dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów** – tak, aby każdy znalazł coś dla siebie.

## Rozmowa i wsparcie psychologiczne

Tegoroczna edycja ma szczególny charakter, ponieważ obok rodzinnej zabawy mocno wybrzmi temat **zdrowia psychicznego i profilaktyki uzależnień**. Powstanie rozbudowanaw dniach strefa profilaktyczna, w której mieszkańcy będą mogli porozmawiać ze specjalistami, zdobyć praktyczną wiedzę i dowiedzieć się, gdzie szukać wsparcia w trudnych sytuacjach. W specjalnych **Mobilnych Gabinetach Psychologicznych** przez cały dzień dyżurować będą psychologowie i psychoterapeuci. Poruszane będą ważne tematy dotyczące m.in. kryzysów rodzinnych, współuzależnienia, zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży czy wyzwań współczesnego świata cyfrowego i tzw. „pokolenia płatków śniegu”.

Nowością tegorocznego wydarzenia będzie także **Plenerowy Gabinet Rozmów** – wyjątkowa przestrzeń otwartej i bezpiecznej rozmowy o emocjach, relacjach, komunikacji bez przemocy i sposobach dbania o wewnętrzną równowagę. Ponadto, aby wzmocnić przekaz wydarzenia i zachęcić mieszkańców do korzystania z profesjonalnego wsparcia, przygotowano także dodatkową inicjatywę po zakończeniu finału.

W dniach **26–28 oraz 30 maja** będzie można skorzystać ze specjalnych **bezpłatnych dyżurów**

**konsultacyjnych** z psychologami na terenie TAURON Areny Kraków.

Nie wolno przy tym zapomnieć, że **ważna jest troska zarówno o psychikę, jak i zdrowie fizyczne**. Dlatego na miejscu będzie można wykonać **podstawowe badania profilaktyczne** (takie jak EKG, pomiar ciśnienia czy poziom glukozy) oraz uzyskać cenne **porady i wskazówki specjalistów** na temat zdrowego stylu życia, budowania dobrych nawyków, zdrowego odżywiania oraz z zakresu profilaktyki raka piersi. Za to w mediach miejskich pojawią się różne **materiały edukacyjne** poświęcone zdrowiu fizycznemu i psychicznemu – broszury z praktycznymi wskazówki, wywiady z ekspertami oraz podcasty.
Już teraz zachęcamy do zapoznania się z broszurą pt.: **Młodzi i uzależnienia praktyczny poradnik dla rodziców i opiekunów**

**Atrakcje dla całych rodzin**

Święto Rodziny Krakowskiej to również mnóstwo pozytywnej energii i aktywności. Na uczestników czekać będą **warsztaty sportowe, rękodzielnicze i cyrkowe, pokazy służb mundurowych, animacje dla dzieci oraz spotkania z niezwykłymi gośćmi**.

Wśród atrakcji pojawią się m.in. klauni i szczudlarze występujący jako **„Strażnicy Dobrych Słów”**, promujący życzliwą komunikację i budowanie dobrych relacji. W wydarzeniu weźmie udział także **Fundacja Czerwone Noski**, znana z działań poprawiających dobrostan emocjonalny dzieci przebywających w szpitalach.

**Muzyka, taniec i międzypokoleniowa zabawa**

Na scenie głównej nie zabraknie inspirujących rozmów i muzycznych emocji. Jednym z ważnych punktów programu będzie segment poświęcony **przeciwdziałaniu hejtowi i odpowiedzialnej komunikacji w mediach społecznościowych**, w ramach którego wystąpi influencerka młodego pokolenia **Aqualessia**. Nowością będzie także blok tematyczny pn. **„Regeneracja Emocji”**, prowadzony przez **Mateusza Marka**, który dołączy do **Przemysława Skowrona** w roli konferansjera.

Finałowy koncert zagra znany krakowski zespół **Kraków Street Band**, a uczestnicy wydarzenia zostaną zaproszeni do **wspólnej, międzypokoleniowej potańcówki** prowadzonej przez **Waldemara Domańskiego i DJ-a**.

**Rodzina to także otwarte serce**

Ważnym elementem tegorocznego Święta będzie również promocja **rodzicielstwa zastępczego**. To właśnie podczas wydarzenia po raz kolejny wyróżnione zostaną rodziny zastępcze, które otrzymają odznaczenie **„Honoris Gratia”** za swoją wyjątkową działalność i codzienne zaangażowanie.

Rodziny zastępcze tworzą dla dzieci **bezpieczne domy pełne miłości i akceptacji** – miejsca, w

których młodzi ludzie mogą odzyskać poczucie bezpieczeństwa i w spokoju budować swoją przyszłość. Przyznanie tytułu podkreśli ich ogromną rolę w społeczeństwie i przy okazji zwróci uwagę na ideę rodzicielstwa zastępczego i potrzebę wspierania dzieci wymagających opieki.

**Święto, które buduje relacje**

Święto Rodziny Krakowskiej od lat przypomina, że **najważniejsze są relacje** – pełne uważności, wsparcia i wzajemnego szacunku. To wydarzenie tworzone z myślą o mieszkańcach, którzy chcą spędzić wartościowy czas razem, lepiej się poznać i zadbać o dobre samopoczucie swoich bliskich.

**Warto już dziś zaplanować ten weekend i dołączyć do wspólnego świętowania. Kraków ponownie pokaże, że rodzina to naprawdę najsilniejsza drużyna.**

**Osoby wybierające się na finał Święta Rodziny Krakowskiej w niedzielę 24 maja zachęcamy do korzystania z komunikacji Miejskiej. Jednocześnie informujemy, iż Partner wydarzenia Centrum Handlowe M1 udostępni bezpłatnie swój parking dla gości Święta.**

Regulamin Finału Święta Rodziny Krakowskiej dostępny **TUTAJ**