

 **Kraków**

ALEKSANDER MISZAŁSKI
PREZYDENT MIASTA KRAKOWA
ZAPRASZA

TAURON
ARENA KRAKÓW

**XIII ŚWIĘTO
RODZINY
KRAKOWSKIEJ**

RODZINA TO DRUŻYNA
ZDROWE RELACJE, ZDROWE WYBORY

23-25 maja 2025
w instytucjach kultury, sportu i rekreacji
Niedziela, 25 maja, godz. 11:00 – 19:00
Tereny zielone przy TAURON Arenie Kraków

kkr.krakow.pl

23.05.2025 | piątek
w instytucjach kultury, sportu i rekreacji
w różnych lokalizacjach na terenie Krakowa

PROGRAM



CENTRUM EDUKACJI EKOLOGICZNEJ „SYMBIOZA” - ZARZĄD ZIELENI MIEJSKIEJ W KRAKOWIE

al. Żubrowa 15

Czas na las z puszczykiem

Zwiedzanie ekspozycji Centrum z audioprzewodnikiem.

14.00-14.45 oraz 14.45-15.30

www.symbioza-krakow.pl

www.facebook.com/CEESymbioza

Zapisy: TAK – www.symbioza-krakow.pl, zakładka „Bilety”

Wstęp bezpłatny

CENTRUM MEDYCZNE UNIMED

ul. Górna 5a

Dzień Otwarty w Centrum Psychoterapii – Razem Możemy Więcej

Konsultacje ze specjalistami – pedagogami, psychologami oraz psychoterapeutami dziecięcymi i młodzieżowymi, a także terapeutami uzależnień dla dorosłych i młodzieży.

14.00-18.00

www.unimed-nzoz.pl

www.facebook.com/unimedkrakow

Zapisy: TAK – tel. 12 283 48 34, e-mail: terapia@unimed-nzoz.pl

Wstęp bezpłatny

MAŁOPOLSKI ODDZIAŁ WOJEWÓDZKI NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA W KRAKOWIE

ul. Wadowicka 8W

Profilaktyka z NFZ

Pomiary w kiosku profilaktycznym, możliwość otrzymania karnetów zdrowia oraz przykładowych diet i planów żywieniowych, informacje o programach profilaktycznych, szczepieniach ochronnych oraz portalach: Akademia NFZ i Diety NFZ.

9.00-15.00

www.nfz-krakow.pl

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny



KLUB KUŹNIA - OŚRODEK KULTURY NORWIDA

os. Złotego Wieku 14 – tereny zielone

Piknik rodzinny w Kuźni

Plenerowe warsztaty plastyczne, swobodne gry i zabawy, wspólne puszczanie baniek mydlanych, zabawy z ciastoliną play-doh.

17.00-19.00

www.okn.edu.pl
www.facebook.com/oknorwid
www.facebook.com/KlubKuzniaOKN

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny

MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY IM. JANUSZA KORCZAKA

os. Kalinowe 18

Od nas wszystko się zaczyna – bezpieczeństwo w sieci i na drodze

Gry i zabawy dotyczące bezpieczeństwa w Internecie oraz rodzinne zabawy w „Miasteczku umiejętności drogowych” z udziałem Straży Miejskiej.

12.00-13.30

www.mdkkorcza.pl
www.facebook.com/mdkkorcza

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny

MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY IM. JANUSZA KORCZAKA

os. Kalinowe 18

Rodzinny Teatr Przedmiotu – warsztaty rodzinne

Wspólne rodzinne tworzenie postaci scenicznych i etud na temat zdrowego odżywiania, pokaz miniatury scenicznej „Wiem co jem” w wykonaniu uczestników zajęć.

16.30-18.00

www.mdkkorcza.pl
www.facebook.com/mdkkorcza

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny





MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY IM. JANUSZA KORCZAKA

os. Kalinowe 18

Trening Rodzica z Dzieckiem

Ćwiczenia ruchowe dla rodziców i dzieci, trening wzmacniający kręgosłup z elementami pilatesu i jogi.

17.00-18.00

www.mdkkorczak.pl
www.facebook.com/mdkkorczak

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny

MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY IM. JANUSZA KORCZAKA

os. Szkolne 5 – filia MDK

Bezpieczna zabawa to rodzinna sprawa

Zabawy dla dzieci w wieku przedszkolnym i ich rodziców, quizy i konkurs wiedzy na temat bezpieczeństwa, warsztaty plastyczne i zawody sportowe.

17.00-18.30

www.mdkkorczak.pl
www.facebook.com/mdkkorczak

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny (uczestników obowiązuje strój i obuwie sportowe)

KLUB MIRAGE - OŚRODEK KULTURY KRAKÓW-NOWA HUTA

os. Bohaterów Września 26

Łączy nas taniec

Rodzinna impreza taneczna, malowanie twarzy, robienie warkoczyków i disco-tatuaży, fotobudka 360 stopni, warsztaty z malowania kubków i tworzenia magnesów na lodówkę z rodzinnym logo.

17.00-19.00

www.krakownh.pl/oddzial/klub-mirage
www.facebook.com/klubmirage

Zapisy: TAK – e-mail: mirage@krakownh.pl

Wstęp bezpłatny



Miejski Ośrodek
Pomocy Społecznej
w Krakowie

**PROGRAM AKTYWNOŚCI LOKALNEJ „ZESŁAWICE I KANTOROWICE”
- MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W KRAKOWIE**

ul. Morcinka 40

Zagrożenia uzależnień – wczoraj i dziś

Spotkanie międzypokoleniowe połączone z dyskusją na temat przeciwdziałania uzależnieniom.

10.00-14.00

www.mops.krakow.pl
www.facebook.com/PAL-ZiK

Zapisy: TAK – tel. 660 637 861

Wstęp bezpłatny

**PROGRAM AKTYWNOŚCI LOKALNEJ „MISTRZEJOWICE”
- MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W KRAKOWIE**

ul. Kuczkowskiego 3/2U

Żyję zdrowo, wybieram mądrze

Konkurs plastyczny dla dzieci – dopuszczalne wszelkie formy wizualne.

10.00-14.00

www.mops.krakow.pl
www.facebook.com/PALmistrzejowice

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny

**PROGRAM AKTYWNOŚCI LOKALNEJ „NA OLSZY”
- MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W KRAKOWIE**

ul. Brogi 26

Bliskość zamiast nałogów – jak budować zdrowe relacje

Warsztat profilaktyczny dla rodzin.

16.00-18.00

www.mops.krakow.pl
www.facebook.com/PAL-Na-Olszy

Zapisy: TAK – tel. 780 511 835

Wstęp bezpłatny



Miejski Ośrodek
Pomocy Społecznej
w Krakowie



Miejski Ośrodek
Pomocy Społecznej
w Krakowie



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 4

os. Kalinowe 18

Jak zachować higienę cyfrową

Warsztaty psychoedukacyjne dla rodziców na temat dbania o higienę cyfrową w rodzinie.

17.00-19.00

www.poradnia4.krakow.pl

Zapisy: TAK – e-mail: ppp4@mjo.krakow.pl

Wstęp bezpłatny

Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika

ul. Strzelecka 2A – Pawilon Jakubowskiego (poradnie specjalistyczne)

Konsultacje specjalistyczne – profilaktyka nadwagi i otyłości

Konsultacje z fizjoterapeutą, dietetykiem oraz psychologiem w zakresie uzależnień behawioralnych, w tym od niezdrowego jedzenia, a także w zakresie profilaktyki nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży.

9.00-13.00

www.dziecieczszpital.pl

www.facebook.com/SzpitalDziecieczswLudwika

Zapisy: TAK – e-mail: anna.paciorek@mcrd.pl

Wstęp bezpłatny

Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika

ul. Strzelecka 2A – Pawilon Jakubowskiego (poradnie specjalistyczne),
Punkt Usług Komercyjnych

Badania laboratoryjne w promocyjnej cenie

Komercyjne badania laboratoryjne w promocyjnej cenie na hasło „ŚWIĘTO RODZINY KRAKOWSKIEJ”.

9.00-13.00

www.dziecieczszpital.pl

www.facebook.com/SzpitalDziecieczswLudwika

Zapisy: NIE

Obowiązujący cennik dostępny na stronie internetowej



FUNDACJA



FUNDACJA



FUNDACJA



FUNDACJA KDM - KLUB RODZICÓW W BRONOWICACH

ul. Wizjonerów 2

Mam czas

Czas relaksu, rozmów i budowania relacji dla rodziców i opiekunów oraz dla dzieci, które mogą swobodnie bawić się pod okiem rodziców.

Spotkanie: 11.30-13.30

Klub oraz Przestrzeń Zabawy: 9.00-14.00

www.fundajakdm.pl/klub-rodzicow-w-bronowicach

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny

FUNDACJA KDM - KLUB RODZICÓW NA BERKA

ul. Berka Joselewicza 28

Spotkanie przy kawie

Czas relaksu, rozmów i budowania relacji dla rodziców i opiekunów oraz dla dzieci, które mogą swobodnie bawić się pod okiem rodziców.

Spotkanie: 11:00-13:00

Klub oraz Przestrzeń Zabawy: 9.30-14.30

www.fundajakdm.pl/klub-rodzicow-na-berka

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny

FUNDACJA KDM - KLUB RODZICÓW W PRACOWNI PIASTÓW

os. Piastów 22

Przestrzeń zabawy

Czas na luźne zabawy, twórcze spędzanie wspólnego czasu z dziećmi oraz poznania i porozmawiania z innymi rodzicami i opiekunami.

9.00-14.00

www.fundajakdm.pl/klub-rodzicow-w-pracowni-piastow-22

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny



**CENTRUM
KULTURY
PODGORZA**

**CENTRUM
KULTURY
PODGORZA**

MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY IM. ANDRZEJA BURSY

os. Tysiąclecia 15 – Scena „I”

Rodzinne karaoke w SCENIE „I”

Rodzinne spotkanie artystyczne i wspólne śpiewanie, czyli antidotum na stres i sprawdzona forma przeciwdziałania uzależnieniom.

17.00

www.mdk.krakow.pl
www.facebook.com/MDKBursa

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny

KLUB PRZEWÓZ - CENTRUM KULTURY PODGÓRZA

ul. Łutnia 1

Warsztaty szycia sensorycznego

Rodzinne szycie maskotek według własnego projektu.

11.00-12.30

www.facebook.com/klubkulturyprzewoz

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny

KLUB SKOTNIKI - CENTRUM KULTURY PODGÓRZA

ul. Batalionów Chłopskich 6

Jak budować bliskie relacje w rodzinie

Warsztaty oparte na komunikacji empatycznej pozwalającej tworzyć głębsze i pełniejsze relacje w rodzinie.

12.00-14.30

www.facebook.com/ckpodgorza.klubskotniki

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny



BIBLIOTEKA KRAKÓW - FILIA NR 8

ul. Brodowicza 1

Off-line razem z Basią

Głośne czytanie dla rodzin z dziećmi w wieku 3-7 lat – uczestnicy wysłuchają fragmentów książki „Basia i tablet” Zofii Staneckiej, zastanowią się, co wspólnego z żelkami mają urządzenia cyfrowe i czy tablet umila, czy może utrudnia. Chętni wykonają śmiesznego robota z materiałów kreatywnych. Zajęciom będzie towarzyszyć wystawa książek na temat urządzeń elektrycznych oraz bezpiecznego i rozsądnego z nich korzystania.

17.00-18.30

www.biblioteka.krakow.pl

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny

MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY - GRUNWALDZKA

ul. Grunwaldzka 5

Sceny Ruchu

Wieczór baletowy i pokazy taneczne dla rodzin.

18.00-19.00

www.mdkgrunwaldzka5.pl

Zapisy: TAK – e-mail: mdkgrunwaldzka@poczta.fm

Wstęp bezpłatny

MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY - FRANCESCO NULLO

ul. Francesco Nullo 23 – sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej nr 38

Hip-hop – alternatywa dla aktywnych

Wspólna rodzinna zabawa i prezentacje artystyczne zespołu hip-hopowego.

17.00-18.30

www.mdkgrunwaldzka5.pl

Zapisy: TAK – tel. 12 411 67 03

Wstęp bezpłatny



MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY „DOM HARCERZA”

ul. Reymonta 18

Tajemniczy skarb w MDK-u

Rodzinna gra terenowa pełna zagadek, szyfrów i łamigłówek, której celem jest odnalezienie zaginionego manuskryptu z czasów królowej Bony.

16.00-18.00

www.mdk-dh.krakow.pl
www.facebook.com/mdkdhreymonta18

Zapisy: TAK – e-mail: mwojaczynska@mdk-dh.krakow.pl

Wstęp bezpłatny

MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY „DOM HARCERZA”

ul. Reymonta 18

Zdrowy ogródek

Rodzinne warsztaty bez telefonów i komputerów – zajęcia będą polegać na wspólnym sadzeniu kwiatów, zdrowych ziół i roślin miododajnych, przyjaznych dla owadów.

17.00-19.00

www.mdk-dh.krakow.pl
www.facebook.com/mdkdhreymonta18

Zapisy: TAK – e-mail: smckenzie@mdk-dh.krakow.pl

Wstęp bezpłatny

MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY „DOM HARCERZA”

ul. Reymonta 18

Zabawki z papieru

Warsztaty tworzenia figurek i konstrukcji z papieru – połączenie zabawy z treningiem cierpliwości, precyzji i kreatywności dla całej rodziny.

17.00-19.00

www.mdk-dh.krakow.pl
www.facebook.com/mdkdhreymonta18

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny



GAMESCAPE

ul. Kościuszki 74

Zniżka dla rodzin z dziećmi na hasło: „KRAKOWSKA RODZINA”

Zniżka w wysokości 30 zł dla rodzin z dziećmi, które w dniach 23-25 maja będą chciały skorzystać z oferty – hasło będzie można podawać mailowo, telefonicznie lub przez stronę (wpisując je w komentarzu). Zniżka nie dotyczy rezerwacji dokonywanych przez portal Lock.me.

13.00-21.00

www.gamescape.pl

Zapisy: NIE

Obowiązujący cennik dostępny na stronie internetowej

PARK WODNY

ul. Dobrego Pasterza 126

Rabat 25% na wejście

Zniżka w wysokości 25% na wszystkie bilety z cennika indywidualnego za okazaniem Krakowskiej Karty lub KKR 3+ przy wejściu z co najmniej jednym dzieckiem. Jedna karta umożliwia przyznanie rabatu do jednego biletu.

8.00-22.00

www.parkwodny.pl

Zapisy: NIE

Obowiązujący cennik dostępny na stronie internetowej

MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY FORT 49 „KRZESŁAWICE”

os. Na Stoku 27b

Aktywny wieczór dla rodzin

W programie: warsztaty wzmacniające więzi rodzinne, porady dotyczące zdrowego odżywiania, pilates dla rodzica z dzieckiem (od 6 roku życia), zdrowa kolacja „Rodzinny MasterChef”. Na zajęciach obowiązuje strój sportowy.

18.00

www.mdkfort49.krakow.pl

Zapisy: TAK – e-mail: imprezy@mdkfort49.krakow.pl

Wstęp bezpłatny

TEATR LUDOWY

TEATR LUDOWY

os. Teatralne 23 – Scena Warsztatowa

Spod Lady

Gra w konwencji LARP, która przenosi uczestników do Nowej Huty lat 60-tych. To połączenie teatru i gry, w którym widzowie stają się aktywnymi uczestnikami i mają wpływ na fabułę. Każdy wcieli się w inną postać i wraz z pozostałymi będzie się starał rozwikłać zagadkę.

17.00

www.ludowy.pl/pl/spectacle/festiwal-otwarcia-spod-lady

Zapisy: TAK – tel. 12 68 02 112, 12 68 02 114,
e-mail: rezerwacja@ludowy.pl

Cena: 30 zł za bilet

MUZEUM NARODOWE W KRAKOWIE

MNK Gmach Główny: al. 3 Maja 1

MNK Sukiennice: Rynek Główny 3

MNK Muzeum Czartoryskich: ul. Pijarska 15

MNK Arsenał: ul. Pijarska 8

MNK Czapscy: ul. Piłsudskiego 12

MNK Matejko: ul. Floriańska 41

MNK Szołajscy: Plac Szczepański 9

MNK Mehoffer: ul. Krupnicza 26

MNK Ciołek: ul. Kanonicza 17



Muzeum Narodowe
w Krakowie

Bilety rodzinne z rabatem

Bilety rodzinne na wszystkie wystawy stałe i czasowe w Muzeum Narodowym w Krakowie ze zniżką 50% od ceny biletu w danym oddziale. Bilety dostępne w stacjonarnych kasach biletowych, w poszczególnych oddziałach MNK. Bilet rodzinny obejmuje maksymalnie 4 osoby, w tym minimum 1 dziecko do 16 roku życia.

10.00-18.00: Gmach Główny, Sukiennice, Muzeum Czartoryskich, Arsenał
10.00-16.00: Czapscy, Matejko, Szołajscy, Mehoffer, Ciołek

www.mnk.pl

Zapisy: NIE

Obowiązujący cennik dostępny na stronie internetowej



ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

ZUS Oddział w Krakowie: ul. Pędzichów 27

ZUS Inspektorat Kraków-Nowa Huta: os. Teatralne 8

ZUS Inspektorat Kraków-Krowodrza: ul. Świętokrzyska 12

ZUS Inspektorat Kraków-Łagiewniki: ul. Zakopiańska 33

Świadczenia dla rodzin z ZUS

Bezpłatne konsultacje w placówkach ZUS – zakres tematyczny:

- zasiłek macierzyński,
- zasiłek rodzicielski,
- zasiłek opiekuńczy,
- świadczenia wychowawcze 800+,
- Program Aktywny Rodzic.

9.00-14.00

www.zus.pl

Zapisy: NIE

Wstęp bezpłatny

Program może ulec zmianie.

Aktualny program poszczególnych wydarzeń odbywających się w ramach XIII Święta Rodziny Krakowskiej można sprawdzić na stronach internetowych organizatorów wydarzeń.

 **Kraków**

ALEKSANDER MISZAŁSKI
PREZYDENT MIASTA KRAKOWA
ZAPRASZA

TAURON
ARENA KRAKÓW

XIII ŚWIĘTO RODZINY KRAKOWSKIEJ

RODZINA TO DRUŻYNA
ZDROWE RELACJE, ZDROWE WYBORY

Niedziela, 25 maja, godz. 11:00 – 19:00
Tereny zielone przy TAURON Arenie Kraków

kkr.krakow.pl

