



**Magiczny
Kraków**

Rodzina to drużyna! X Święto Rodziny Krakowskiej

2022-05-29

W niedzielę, 29 maja, w parku Jordana odbył się finał Święta Rodziny Krakowskiej - wydarzenia, które na stałe wpisało się w kulturalno-rodzinny krajobraz Krakowa. Tym razem tematem przewodnim była szeroko rozumiana aktywność rodzin pod hasłem „Rodzina to drużyna”.

Aktywności dla rodzin odbywały się przez trzy dni równolegle w różnych punktach Krakowa. Do udziału w wydarzeniu zostały zaproszone podmioty miejskie i komercyjne, zwłaszcza instytucje prowadzące działania na rzecz rodzin, dbające o ich zdrowie, bezpieczeństwo i rozwój fizyczny.

Kluby sportowe, młodzieżowe domy kultury, centra kultury, muzea, teatry oraz prywatne firmy prowadzące ośrodki sportowe i rekreacyjne bardzo aktywnie włączyły się w przygotowanie różnorodnej oferty programowej w ramach święta dla krakowskich rodzin. Mieszkańcy Krakowa oraz goście całymi rodzinami mogli wziąć udział w grach terenowych, wycieczkach po Krakowie, rozgrywkach sportowych, warsztatach i konkursach. Mieli też okazję podziwiać wystawy, spektakle teatralne oraz posłuchać różnych koncertów i recitali.

Finał Święta Rodziny Krakowskiej odbył się w niedzielę, 29 maja, w parku Jordana, na sąsiadującym z nim parkingu przy Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana od strony al. 3 Maja oraz na Błoniach.

Teren parku został podzielony tematycznie: „Rodzina to drużyna”... w kulturze, w rekreacji, w grach i zabawach tradycyjnych, w aktywności sportowej, w ekologii, w mieście, w kuchni, w zdrowiu i w bezpieczeństwie. Wszędzie tam odbywały się prezentacje, warsztaty, konkursy i animacje. Przeprowadzone zostały pokazy z zakresu ratownictwa, w tym ratownictwa drogowego, prezentacje straży pożarnej, straży granicznej i wojska. Była możliwość oddania krwi w mobilnym punkcie krwiodawstwa, który zorganizowali pracownicy Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa. Krakowianie mogli również pomóc podopiecznym Krakowskiego Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami poprzez udział w zbiórce zabawek, żywności lub drobnych datków. Możliwa była również adopcja psów z krakowskiego schroniska. Muzeum MOCAK zaprosiło do zwiedzenia mobilnej wystawy sztuki współczesnej „Muzeum u Ciebie” zaaranżowanej w autobusie MOCAK.

Na Błoniach Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy im. „Szarych szeregów” zorganizował VI KSOS Family Run 2022. Biegi odbywały się w pięciu kategoriach: biegu otwartym (5 km), biegu mamy (2,5 km), biegu taty (2,5 km), biegu dzieci (300-2400m), biegu boso (ok. 1 km).

Bezpłatny trening

Niedzielę rozpoczęliśmy bardzo energetycznie, a wszystko za sprawą akcji „Kraków w formie”, która zachęca do aktywności fizycznej, rekreacji i zdrowego trybu życia. Trenerka Dominika Waksmundzka z klubu „Forma na lata” przeprowadziła popularny na całym świecie trening STRONG Nation, łączący



**Magiczny
Kraków**

intensywne kardio z ćwiczeniami siłowymi przy wykorzystaniu własnego ciężaru ciała, a wszystko to w rytm odpowiednio dobranej muzyki.

Sprawdź, czy rozpoznasz kranowiankę

Kranowianka challenge - to sonda, która polegała na odróżnieniu krakowskiej wody z kranu od wody butelkowanej. W ramach współpracy z Wodociągami Miasta Krakowa w parku Jordana pojawił się beczkowóz z dobrą wodą prosto z kranu. Każda chętna osoba mogła otrzymać dwa kubeczki - jeden z wodą z plastikowej butelki, drugi natomiast z krakowską kranówką. Zadaniem była próba odróżnienia, w którym kubku jest dany rodzaj wody. Wyniki skrupulatnie zapisywali twórcy projektu „Ekoalendarz”, który powstał podczas młodzieżowego maratonu „Youth Krak Hack. W dobrym klimacie” i jest realizowany przez Miasto Kraków. Na wszystkich uczestników wyzwania czekały drobne upominki.

Krakowianka challenge miało na celu pokazać mieszkańcom, że krakowska woda prosto z kranu idealnie nadaje się do picia. Przypominamy, że w Krakowie można śmiało pić wodę prosto z kranu, bez przegotowania. Kranowianka zawiera składniki mineralne, takie jak wapń, magnez, potas i sód. Jej wysoką jakość gwarantują codzienne kontrole i najnowsze technologie dezynfekcji, w tym także system dezynfekcji promieniami UV, stosowany również w Nowym Jorku czy Rotterdamie.

„Dziecinnie prosty przepis na przyszłość”

Podczas pokazu gotowania, prywatny kucharz Pawelthecook zaprezentował swoje autorskie dania przygotowane specjalnie dla realizacji projektu „Dziecinnie prosty przepis na przyszłość” w ramach młodzieżowego maratonu „Youth Krak Hack. W dobrym klimacie” i jest realizowany przez Miasto Kraków.

Pawelthecook to prywatny kucharz, Paweł Sitarz. Po kilku restauracyjnych doświadczeniach wpadł na pomysł, aby gotować dla ludzi w ich własnych kuchniach i serwować restauracyjne dania w zaciszu domowym. Serwowanie jego autorskiej kuchni, wyróżnia indywidualne podejście do gości w porównaniu do tradycyjnego wyjścia do restauracji. Wynajęcie prywatnego szefa kuchni to również niezapomniana atrakcja na przyjęciu, a także okazja do poznania pracy kucharza od zupleca.

Warto wspomnieć, że we współpracy z dietetyczką Anną Regułą przygotowaliśmy także szereg materiałów edukacyjnych traktujących o diecie roślinnej i jej zaletach, a także zaprezentowaliśmy sporo kulinarnych przepisów. Przygotowane propozycje śniadań, przekąsek, obiadów i kolacji zebraliśmy [tutaj](#).

Przepisy doskonale uzupełniają prowadzoną przez miasto kampanię edukacyjną „Kraków w dobrym klimacie”, która pokazuje korzyści wynikające z dbałości o naszą planetę oraz pomaga wpływać na ograniczanie postępujących zmian klimatycznych.

Zatańczmy salsę w parku Jordana

Salsa, bachata, mambo to tylko trzy taneczne style, z szerokiej oferty Sabrosa Dance Studio, czyli naszego partnera w kampanii rekreacyjnej „Kraków w formie”. Tego lata wspólnie zaprosimy na wiele



**Magiczny
Kraków**

tanecznych wydarzeń. Pierwsze animacje odbyły się w parku Jordana.

Wydarzenie zostało objęte patronatem TVP Kraków, „Gazety Wyborczej” Kraków i lovekrakow.pl.