Kraków na święta

2022-12-14

Spacery, jazda na łyżwach czy ćwiczenia w domu – to dla ciała. Wystawa szopek, koncerty kolęd, spektakle czy wydarzenia w muzeach – to dla ducha. Kraków oferuje całą masę atrakcji, które mogą stanowić świetną alternatywę dla świątecznego obżarstwa i leniwego spędzania czasu na kanapie.

Okres świąteczno-noworoczny to dla zdecydowanej większości z nas czas odpoczynku. Najczęściej przy stole zastawionym wypiekami bądź przed telewizorem, przy kolejnym już seansie familijnych świątecznych komedii. A może tym razem warto odpoczywać inaczej? – W święta należy nam się odpoczynek, który można wykorzystać na dodatkowy ruch. Jak się do tego zmotywować? Zaufać, że po długim spacerze lub innej aktywności fizycznej będziemy czuć się zdecydowanie lepiej niż po kolejnym kawałku sernika – uśmiecha się Dominika Waksmundzka, trenerka fitness i jedna z twarzy kampanii „Kraków w formie". – Możliwości ruchu jest naprawdę sporo. Możemy zacząć od tych najprostszych, czyli rodzinnego spaceru. Pozwoli on spędzić czas z rodziną, ale także spalić dodatkowe kalorie – mówi trenerka.

Gdzie na spacer?

Spacery po Krakowie, szczególnie w okresie świątecznym, to masa nowych wrażeń. Aby najlepiej poczuć atmosferę świąt, celem wędrówki powinien być Rynek Główny. To tutaj odbywa się jeden z najpiękniejszych jarmarków bożonarodzeniowych w Europie. Znalazł się on na liście rekomendacji „The Times" i został doceniony za świąteczny nastrój i oprawę podkreślającą unikatową architekturę miasta oraz bogactwo drewnianych ozdób i tradycyjnych przysmaków. – Co roku szukam tutaj pomysłów na świąteczne prezenty i jest ich naprawdę sporo: ręcznie malowane ozdoby, stroiki, wyroby z drewna i wełny, szkło, a nawet biżuteria. No i oczywiście sporo wędlin, serów, kiełbas i chleba – opisuje pani Anna, którą spotkaliśmy między świątecznymi straganami. Wśród kupców pojawili się także ci z Litwy, Ukrainy, Słowacji i Węgier. W tym roku jarmark potrwa do 1 stycznia.

Będąc na krakowskim Rynku i w jego okolicach, podziwiać można także szopki bożonarodzeniowe (do 31 stycznia). Dla tych, którzy chcieliby się o nich dowiedzieć nieco więcej, 6 stycznia organizowany jest spacer towarzyszący 80. Jubileuszowemu Konkursowi Szopek Krakowskich i wystawie pokonkursowej. – Muzeum Krakowa wspólnie z Krakowskim Biurem Festiwalowym umieściło w miejskiej przestrzeni ponad 20 szopek krakowskich. Jak co roku szopki będzie można oglądać na krakowskich placach i w parkach, w witrynach sklepów, hoteli i restauracji, w galeriach handlowych. Rozstawione w szklanych, podświetlanych gablotach szopki nabiorą nowego kontekstu. Na wspólny spacer „Wokół szopki" zapraszamy 6 stycznia 2023 r., poprowadzi go dyrektor Muzeum Krakowa dr Michał Niezabitowski – mówi nam Monika Kot z Muzeum Krakowa.

Gdzie na łyżwy?

Jeśli sam spacer to dla nas za mało, możemy skorzystać z innych aktywności. – Ja regularnie jeżdżę na łyżwach, aby po świętach nie mieć problemów z wbiciem się w sylwestrową sukienkę – śmieje się pani

Malwina, która wraz z koleżanką przyszła na lodowisko w Zimowej Strefie przy TAURON Arenie Kraków. Ślizgawka powstała od strony parku Lotników Polskich i będzie czynna do 12 lutego. – Dzięki współpracy z Zarządem Infrastruktury Sportowej od 1 grudnia do 27 stycznia dzieci i młodzież szkolna z Krakowa mogą skorzystać z lodowiska bezpłatnie (w dni powszednie w godz. 9.00–16.00). Wstęp będzie możliwy za okazaniem legitymacji szkolnej. Z lodowiska będą mogły również skorzystać przedszkolaki, pod okiem rodziców. Pozostałe zainteresowane osoby, w tym samym czasie, będą mogły kupić bilet na lodowisko – informuje Katarzyna Fiedorowicz-Razmus, rzecznik prasowy Arena Kraków SA.

Lodowisko otwarte jest już także przy Nowohuckim Centrum Kultury. – Możecie już ostrzyć łyżwy i przypominać sobie podstawowe figury: piruety, skoki i atrakcyjne wywrotki. Od rana do wieczora, indywidualnie i zespołowo, na swoich lub wypożyczonych łyżwach, przy muzyce i w miłym towarzystwie. Aż do wiosny! – zaprasza Magdalena Gajoch z NCK.

– Jazda na łyżwach to na pewno dobry sposób na wymarzoną sylwetkę. Pamiętajmy jednak, że aktywność fizyczna powinna być regularna. Sprawi to, że będziemy dobrze wyglądać nie tylko na Sylwestra, ale także przez cały rok. Pamiętajmy o codziennym ruchu, utrzymaniu 10 tys. kroków dziennie, a także o nieprzejadaniu się podczas świąt – wylicza Dominika Waksmundzka. Trenerka dodaje także, że wiele ćwiczeń możemy wykonać po prostu w domu. – To świetna alternatywa na poświąteczne spalanie kalorii. Zapraszam na mój bezpłatny kanał na YouTubie „Forma na lata”, gdzie umieszczam różne treningi na całe ciało. Już 15-minutowe ćwiczenia sprawią, że poczujesz się lepiej – mówi.

Co dla ducha?

Wiemy już zatem jak zadbać o ciało. A co dla ducha? Okres świąteczno-noworoczny na pewno wyróżnia się licznymi koncertami świąteczno-noworocznymi. W Krakowie na pewno każdy znajdzie coś dla siebie. Oto kalendarium wybranych wydarzeń.

16 grudnia. W kościele Narodzenia Najświętszej Maryi Panny w Krakowie (ul. ks. Jerzego Popiełuszki 35) odbędzie się koncert najpiękniejszych polskich i greckich kolęd w wykonaniu Nikosa Rusketosa i zespołu Orfeusz. Początek o godz. 18.30.

16 grudnia. W Nowohuckim Centrum Kultury odbędzie się „Koncert świąteczny” Zespołu Pieśni i Tańca „Krakowiacy”. Początek o godz. 18.00.

18 grudnia. Na adwentowy koncert w kościele św. Maksymiliana Marii Kolbego (os. Tysiąclecia 86) zaprasza zespół Noro Lim. Początek o godz. 18.00.

20 grudnia. Eleni zaśpiewa najpiękniejsze polskie kolędy w kinie Kijów. Początek o godz. 18.00; wstęp na wydarzenie jest biletowany.

27 grudnia. Koncert z cyklu „Nowa Huta. Dlaczego nie?!” to wieczór kolęd po krakowsku na góralską nutę. Koncert odbędzie się w kościele św. Judy Tadeusza w Czyżynach (ul. Wężyka 6). Podczas wydarzenia, wspólnie z Lidią Jazgar, zespołem Galicja oraz góralską kapelą, zaśpiewamy tradycyjne polskie kolędy i pastorałki.

30 grudnia. O godzinie 19.30 rozpocznie się koncert kolędowo-sylwestrowy w sanktuarium Najświętszej Rodziny (ul. Aleksandry 1) w wykonaniu Krakowskiej Młodej Filharmonii pod dyrekcją maestro Tomasza Chmiela. W programie przewidziano aranżacje najpiękniejszych kolęd oraz muzykę filmową. Koncert odbędzie się w ramach realizacji zadania z budżetu obywatelskiego.

22 stycznia. Wielka Gala Noworoczna w Nowohuckim Centrum Kultury (o godz. 17.00 i 19.30) to widowisko karnawałowe, podczas którego posłuchać będzie można największych przebojów muzyki światowej w pięknej oprawie multimedialnej. W programie m.in. czardasze, arie i duety operetkowe oraz musicalowe, przeboje z repertuaru Andrei Bocellego, Leonarda Cohena, Rity Hayworth, Il Volo oraz Michaela Bublé. Muzyce towarzyszyć będą wyjątkowe choreografie.

Warsztaty i wystawy w krakowskich muzeach

– Mieszkam w Krakowie od studiów, czyli już ponad 15 lat, a jako osoba dorosła jeszcze nigdy nie byłam w żadnym krakowskim muzeum. Zawsze brakuje na to czasu. – To wyznanie pani Agaty. Takich osób jest sporo, ale już teraz może się to zmienić. Krakowskie muzea nie tylko nie zamykają się na odwiedzających w okresie świąteczno-noworocznym, ale oferują wiele specjalnych aktywności i wydarzeń. Poniżej przedstawiamy kalendarium wybranych wydarzeń organizowanych przez muzea.

17 grudnia. W Muzeum Fotografii odbędą się warsztaty „Daj głos! Zwierzęta w fotografii”, przeznaczone dla dzieci od 6 do 9 lat. – Podobno w Wigilię zwierzęta zaczynają mówić ludzkim głosem. Dlatego na grudniowych warsztatach z cyklu „Widzi mi się” wsłuchamy się w to, co do nas mówią i odkryjemy tajemnice zwierzęcej fotografii. Czy zastanawialiście się kiedyś, jak robić zdjęcia zwierzętom? Czy fotografowanie zwierząt jest niebezpieczne? Czym są „bezkrwawe łowy” Włodzimierza Puchalskiego? Podczas warsztatów odpowiemy na te pytania, a także stworzymy portrety zwierząt w 3D metodą string art, które mogą się stać świetnym prezentem bożonarodzeniowym! – zaprasza Maria Wąchała-Skindzier z MuFo. Zapisy przez system rezerwacji online: **bilety.mufo.krakow.pl**, a także pod numerem tel. 602 638 560.

17 grudnia. W Muzeum Etnograficznym w Krakowie odbędą się bezpłatne warsztaty dla rodzin z Polski i Ukrainy. – Zajęcia przeniosą nas w niezwykły świat zimowego świętowania. Wraz z ich uczestnikami będziemy szukać źródeł rodzinnych tradycji, wspólnych smaków, zbliżających wspomnień, łączących symboli. Zastanowimy się, jakie życzenia mogą przekazywać papierowe ptaszki, gwiazdy i anioły. Odkryjemy tajemnice opłatkowych światów i pająków ze słomy. Zainspirowani różnorodnością bożonarodzeniowych dekoracji wykonamy własne ozdoby ze wzmacniającym przesłaniem, z łatwo dostępnych materiałów – mówi Natalia Ciemborowicz-Luber z Muzeum Etnograficznego. Obowiązują zapisy przez formularz internetowy dostępny w polskiej i ukraińskiej wersji językowej.

18 grudnia. Spotkanie wokół historii i symboliki tradycyjnych ozdób bożonarodzeniowych, połączone z warsztatami tworzenia podłaźniczki odbędzie się w Ośrodku Kultury im. C.K. Norwida (os. Górali 5). Zanim w okresie świąt Bożego Narodzenia w polskich domach zagościła choinka, popularna była podłaźniczka, zwana również jutką, sadem, wiechą albo bożym drzewkiem – w zależności od regionu Polski. Zawsze wieszana pod sufitem, pięknie dekorowana miała zapewnić dostatek, pomyślność, zdrowie, urodzaj i szczęśliwe życie. Zawieszano na niej dary natury oraz własnoręcznie wykonane

dekoracje z bibuły, z papieru, a nawet z opłatków, tworząc tzw. światy. Każda ozdoba miała swoje znaczenie i symbolikę. O tym wszystkim oraz o niezwykłej historii podłaźniczki będzie można posłuchać podczas warsztatów, by finalnie stworzyć własną podłaźniczkę i różne ozdoby, od papierowych po te wykonane z opłatków. Na warsztaty obowiązują zapisy – więcej na stronie: **nhlab.okn.edu.pl**.

21 grudnia. Kamienica Hipolitów zaprasza na świąteczne zajęcia w ramach cyklu „Kraków naprawdę dla wszystkich". – Mimo świątecznego zabiegania warto choć na chwilę zatrzymać się podczas zakupowej gonitwy i poczuć świątecznego ducha przez pryzmat historii. Podczas muzealnych zajęć dowiemy się, jakimi przyprawami pachną święta oraz jak delikatne i ażurowe potrafią być ozdoby choinkowe. A wszystko to w otoczeniu dawnej mieszczańskiej kamienicy, gdzie skrzypiące podłogi i drewniane stropy przechowują opowieść o świątecznych zwyczajach naszych przodków – mówi Monika Kot z Muzeum Krakowa. Wstęp bezpłatny. Informacje i zapisy: Elżbieta Lang, e-mail: **e.lang@muzeumkrakowa.pl**, tel. 12 257-10-17, wew. 109.

26–28 i 30 grudnia. Muzeum Krakowa zaprasza na przedstawienia jasełkowe! Spektakle będą prezentowane z wykorzystaniem kukiełek, wśród których pojawią się postacie m.in. Heroda, Śmierci, Lajkonika czy pana Twardowskiego. Jasełkom będą towarzyszyły grane i śpiewane na żywo kolędy i pastorałki. Miejsce: Sala Miedziana w pałacu Krzysztofory (Rynek Główny 35). Wydarzenie bezpłatne.

27–30 grudnia. W tych dniach warto wybrać się do Muzeum Inżynierii i Techniki w Krakowie i odwiedzić wystawę „Tramwaje na Wawrzyńca". Dla dzieci udostępniona będzie Strefa Kreatywności, a o godz. 11.00 i 15.00 zajęcia w niej będzie prowadził edukator. Szczegóły na stronie: **mit.krakow.pl**.

28 grudnia. Tego dnia na oprowadzanie z przewodnikiem po wystawie głównej „Co robi zdjęcie?" zaprasza Muzeum Fotografii. Ponad 1000 obiektów, w tym niemal 300 aparatów fotograficznych – ten gąszcz warto zobaczyć z przewodnikiem. W trakcie oprowadzania przyjrzymy się różnym rolom fotografii: rodzinnej pamiątki, wyzwalacza wspólnego wygłupu, narzędzia etnografii i propagandy. „Co robi zdjęcie?" pozwoli się przekonać, jak wyglądały kolejne aparaty fotograficzne, jakich chemikaliów używano do wywoływania zdjęć, ale także, jakie tematy najchętniej fotografowano czy do jakich celów wykorzystywano fotografię. Zapisy przez system rezerwacji online: **bilety.mufo.krakow.pl**, a także pod numerem tel. 602 638 560.