



## **„Sztuka zdrowego życia” - kolejne spotkanie 30 maja**

2026-05-29

**Masz mało czasu, a chcesz zadbać o zdrowie w sposób prosty i skuteczny? „Sztuka zdrowego życia” to bezpłatna inicjatywa dla mieszkanki i mieszkańców naszej dzielnicy, która łączy krótkie spotkania, praktyczne narzędzia i wsparcie specjalistów - tak, by realnie poprawiać samopoczucie i jakość codziennego życia, bez konieczności radykalnych zmian.**

Projekt „Sztuka zdrowego życia” to całoroczna inicjatywa edukacyjno-praktyczna obejmująca łącznie 16 spotkań, której celem jest realna poprawa dobrostanu psychofizycznego uczestników poprzez przekazanie prostych, sprawdzonych i możliwych do wdrożenia narzędzi.

Projekt odpowiada na potrzeby osób funkcjonujących w szybkim tempie życia, które chcą zadbać o zdrowie w sposób dostępny i zrozumiały. Skierowany jest do mieszkanki i mieszkańców Dzielnicy III Prądnik Czerwony i jest w całości finansowany ze środków Rady Dzielnicy III. Dzięki temu udział w projekcie jest bezpłatny i ogólnodostępny dla lokalnej społeczności, a jego założenia odpowiadają na realne potrzeby zdrowotne i społeczne mieszkańców dzielnicy.

Zajęcia prowadzone będą przez doświadczonych instruktorów i edukatorów, w formule dostosowanej do osób w różnym wieku oraz na różnych poziomach sprawności. Spotkania realizowane będą w formie wykładów, warsztatów oraz treningów, z naciskiem na praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy. Uczestnicy mogą dołączać do programu w dowolnym momencie jego trwania.

### **Tematyka programu została podzielona na cztery główne obszary:**

- trening i aktywność fizyczną
- zdrowie i profilaktykę
- zdrowe żywienie i dietę
- sen, regenerację oraz relaks.

Projekt kładzie szczególny nacisk na dostępność i inkluzywność - wszystkie wydarzenia są bezpłatne, a program zajęć przewiduje modyfikacje zarówno dla osób rozpoczynających swoją aktywność, jak i dla tych wracających do niej po dłuższej przerwie. Uczestnicy mogą dołączyć do projektu na dowolnym etapie jego realizacji, a wybrane elementy programu (m.in. analiza składu ciała) dostępne są również w trakcie roku.

Dzięki ciągłości działań oraz krótkiej, możliwej do pogodzenia z codziennymi obowiązkami formule spotkań (45-90 minut), efekty udziału w projekcie mają charakter kumulatywny i długofalowy. Dodatkowym elementem wzmacniającym zaangażowanie uczestników jest system „punktów zdrowia”, przyznawanych za obecność i praktykę, którego celem jest motywowanie do regularności i aktywnego udziału.

„Sztuka zdrowego życia” to lokalna inicjatywa społeczna obejmująca 16 spójnych tematycznie spotkań, która wzmacnia zdrowie, relacje oraz kapitał społeczny mieszkańców Dzielnicy III Prądnik



**Magiczny  
Kraków**

Czerwony, oferując im realne wsparcie w budowaniu zdrowszego i bardziej świadomego stylu życia.

Liczba miejsc jest zależna od rodzaju zajęć – na każde spotkanie obowiązują odrębne zapisy. Formularze zgłoszeniowe będą publikowane sukcesywnie na [stronie internetowej Rady Dzielnic](#) oraz na jej [profilu na Facebooku](#), a także na [wydarzeniu na Facebooku](#).

- [Harmonogram spotkań](#)
- [Regulamin RODO](#)