



**Magiczny
Kraków**

Lipiec w Aptece Designu: co sprawia, że żyje nam się dobrze, a może nawet szczęśliwie?

2026-07-17

Latem w Aptece Designu chcemy nie tylko odpocząć, ale też przyjrzeć się bliżej temu, czym właściwie jest dobrostan. To słowo, dziś odmieniane przez wszystkie przypadki, coraz częściej traci swoją głębię i znaczenie, rozmywając się w powierzchownych hasłach i szybkich rozwiązaniach.

W lipcu rozpoczynamy dwumiesięczny wakacyjny cykl „Dobrostan? Codziennie!”, poprzez który na nowo odkryjemy to pojęcie – aby je odzyskać, naprawić i odbudować jego sens. Wspólnie będziemy szukać odpowiedzi na pytanie, co naprawdę składa się na dobrostan: od pozytywnych emocji, przez poczucie sensu, relacje i zaangażowanie, aż po osobiste osiągnięcia.

Punktem wyjścia do programu jest model PERMA opracowany przez Martina Seligmana, jednego z głównych twórców psychologii pozytywnej. Wskazuje on pięć kluczowych elementów budujących poczucie szczęścia i satysfakcji z życia: pozytywne emocje, zaangażowanie, relacje, poczucie sensu oraz osiągnięcia. Badania pokazują, że to właśnie równowaga między tymi obszarami sprzyja trwałemu dobrostanowi.

Zapraszamy do wspólnego zgłębiania tych zagadnień poprzez różnorodne działania – od warsztatów opartych na metodach arteterapeutycznych, przez wykłady inspirowane neuronauką i psychologią, po wydarzenia społeczne, międzypokoleniowe i projektowe. Wspólnym mianownikiem wszystkich spotkań jest przekonanie, że dobrostan można świadomie rozwijać dzięki twórczości, wiedzy, uważności i byciu razem.

Wakacyjny cykl otworzą warsztaty „Światłocienie – projektowanie lamp z papieru”, podczas których uczestnicy stworzą własne obiekty świetlne inspirowane osobistymi historiami i emocjami. Prowadzące, Maja Słowikowska i Zofia Hernas, wykorzystują autorską metodologię pracy z metaforą jako narzędziem arteterapeutycznym pomagającym lepiej rozumieć własne doświadczenia. W kolejnych wydarzeniach przyjrzymy się temu, jak kreatywność wpływa na dobrostan, jak budować relacje międzypokoleniowe, dzielić się zasobami i jak projektowanie może wspierać zdrowie oraz jakość życia.

Ważnym elementem programu będzie także wspólne tworzenie zina „Codziennik Dobrostanu” – publikacji powstającej na bazie doświadczeń, rozmów i refleksji uczestników oraz prowadzących. Stanie się ona zarówno artystycznym, jak i edukacyjnym śladem letnich działań.

„Dobrostan? Codziennie!” to nie tylko cykl wydarzeń, ale przede wszystkim próba odzyskania sensu słowa, które zbyt często staje się pustym sloganem. To zaproszenie do zatrzymania się i sprawdzenia, co naprawdę nas wzmacnia. Apteka Designu zachęca do współtworzenia przestrzeni, w której można eksperymentować, odpoczywać, zdobywać wiedzę i budować relacje – zabierając ze sobą doświadczenia, które zostają na dłużej niż jedno lato.

Większość wydarzeń ma charakter otwarty, na niektóre obowiązują zapisy. Zapraszamy do



**Magiczny
Kraków**

zapoznania się z działaniami w Aptece Designu. Szczegółowy program wydarzeń na stronie: aptekaesignu.pl/program. Dodatkowe informacje i aktualności znajdziesz również na [Instagramie](#) i [Facebooku](#).