Rozmowa o zdrowiu, emocjach i współczesnej męskości w “Sztuce Dobrego Życia”

2026-11-05

Prof. Piotr Chłosta, ceniony urolog i popularyzator profilaktyki zdrowotnej, oraz Piotr Sieklucki, reżyser, aktor i dyrektor Teatru Nowego Proxima, będą gośćmi spotkania „Męskie sprawy”, które odbędzie się już dziś, 5 listopada, o godz. 18.00 w TAURON Arenie Kraków.

W ramach cyklu Sztuka Dobrego Życia porozmawiają o profilaktyce zdrowotnej, emocjach, relacjach oraz współczesnym rozumieniu męskości. Dyskusję poprowadzi dziennikarka Sylwia Paszkowska.

Po spotkaniu uczestnicy będą mogli wziąć udział w warsztatach poświęconych m.in. wsparciu w żałobie, regeneracji i jodze, a także twórczej pracy z wykorzystaniem naturalnych kosmetyków.

Co pomaga mężczyznom otwarcie rozmawiać o zdrowiu, emocjach i własnych potrzebach? Dlaczego regularne badania wciąż bywają odkładane na później, a proszenie o pomoc niejednokrotnie wymaga przełamania wewnętrznych oporów? I jak zmienia się rozumienie męskości, w którym jest miejsce na wrażliwość, odpowiedzialność i troskę o siebie?

Listopad, tradycyjnie związany z kampaniami na rzecz zdrowia mężczyzn, to dobry moment, by przyjrzeć się tym pytaniom z szerszej perspektywy. Podczas spotkania „Męskie sprawy” w ramach cyklu Sztuka Dobrego Życia rozmowa wyjdzie poza temat profilaktyki urologicznej, obejmując także emocje, relacje międzyludzkie i oczekiwania, jakie społeczeństwo stawia przed mężczyznami. Bez oceniania, bez uproszczeń i bez tabu.

Wiedza medyczna spotyka się z perspektywą kultury

O zdrowiu mężczyzn, znaczeniu profilaktyki i przełamywaniu stereotypów porozmawiają dwaj goście, których doświadczenia zawodowe pozwalają spojrzeć na temat z różnych, wzajemnie uzupełniających się stron.

Prof. Piotr Chłosta jest uznanym specjalistą urologii i kierownikiem Katedry i Kliniki Urologii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Od lat angażuje się w edukację zdrowotną i popularyzację profilaktyki chorób urologicznych. Przypomina, że świadome dbanie o zdrowie nie powinno zaczynać się dopiero po pojawieniu się niepokojących objawów. Podczas spotkania będzie okazja, by porozmawiać o tych kwestiach rzetelnie, przystępnie i bez niepotrzebnego skrępowania.

Prof. Piotr Chłosta promuje profilaktykę zdrowotną również poprzez muzykę. Gra na gitarze w EndoPower – rockowej formacji tworzonej przez lekarzy, którzy poza salą operacyjną spotykają się na scenie i zachęcają mężczyzn do regularnych badań urologicznych.

Drugim gościem będzie Piotr Sieklucki – reżyser teatralny, aktor, scenarzysta i dyrektor krakowskiego Teatru Nowego Proxima. W swojej działalności artystycznej podejmuje tematy społeczne, obyczajowe i tożsamościowe, przyglądając się wolności, relacjom oraz miejscu jednostki we współczesnym

świecie. Jego perspektywa pozwoli spojrzeć na męskość także przez pryzmat kultury, zmieniających się wzorców i ról społecznych.

Rozmowę poprowadzi Sylwia Paszkowska, dziennikarka i prowadząca programy radiowe oraz telewizyjne, od lat związana z mediami regionalnymi i ogólnopolskimi.

Dobrostan to także uważność, bliskość i twórczość

Ważną częścią cyklu Sztuka Dobrego Życia są warsztaty. Pozwalają przełożyć inspiracje z rozmów na praktyczne doświadczenia związane z codzienną troską o dobrostan.

Po zakończeniu panelu uczestnicy będą mogli wybrać spośród trzech propozycji.

„Kiedy brakuje słów. Jak wspierać osoby w żałobie” to warsztat prowadzony przez Piotra Czyrkę z Fundacji Nagle Sami. Uczestnicy przyjrzą się procesowi żałoby i dowiedzą się, jak towarzyszyć osobom po stracie bliskich. Wspólnie zastanowią się, dlaczego nawet słowa wypowiadane w dobrej wierze mogą niekiedy pogłębiać poczucie samotności, a także jak ważne są uważna obecność, wspierające gesty i szacunek dla indywidualnego sposobu przeżywania straty. Piotr Czyrka jest psychologiem i psychoterapeutą, który od lat pracuje z osobami doświadczającymi żałoby i kryzysów psychicznych.

Warsztat „Jesienne otulenie: Joga, Oddech, Regeneracja”, prowadzony przez Katarzynę Wierzbicką, będzie zaproszeniem do zwolnienia tempa i odzyskania wewnętrznego spokoju. Łagodna praktyka jogi, intuicyjny ruch, świadomy oddech i techniki relaksacyjne pomogą uczestnikom rozluźnić ciało, zmniejszyć napięcie i poznać sposoby samoregulacji, które można wykorzystać również na co dzień. Katarzyna Wierzbicka jest certyfikowaną nauczycielką jogi, trenerką rozwoju osobistego i coachem. Swoje kompetencje rozwijała między innymi podczas szkoleń w Indiach.

„Wiśniowe szczęście – mydlana alchemia”, warsztat Ewy Madejskiej, założycielki marki HORTREE, połączy wiedzę, kontakt z naturą i przyjemność tworzenia. Uczestnicy poznają metody wytwarzania mydeł na zimno i na gorąco oraz samodzielnie wykonają mydła glicerynowe. To propozycja dla tych, którzy chcą pobudzić zmysły, odkryć radość pracy własnymi rękami i na chwilę oderwać się od codziennego pośpiechu. Ewa Madejska jest hortiterapeutką i przewodniczką kąpieli leśnych, łączącą wiedzę chemiczną z pasją do natury i tworzeniem autorskich warsztatów.

Sztuka, która zaprasza do zatrzymania się

Jeszcze przed rozpoczęciem wydarzenia, od godz. 17.15, będzie można bezpłatnie odwiedzić Bawialnię Sztuki i obejrzeć wystawę Piotra Kolanki. To dodatkowa okazja do spotkania ze sztuką współczesną w przestrzeni TAURON Areny Kraków i rozpoczęcia wieczoru w atmosferze sprzyjającej uważności oraz inspirującym rozmowom.

Sztuka Dobrego Życia to całoroczny cykl spotkań w TAURON Arenie Kraków, prowadzonych przez ekspertki i ekspertów z poszczególnych dziedzin. Każda edycja obejmuje bezpłatny panel, na który trzeba pobrać wejściówkę, oraz biletowane warsztaty. Koszt udziału w warsztatach wynosi 25 zł.

Listopadowe spotkanie przypomina, że troska o zdrowie nie jest oznaką słabości, wrażliwość nie

odbiera siły, a proszenie o wsparcie może być wyrazem odpowiedzialności. Bo dobre życie zaczyna się także od odwagi, by rozmawiać o tym, co naprawdę ważne.

Osoby, które nie mogą uczestniczyć w wydarzeniu w TAURON Arenie Kraków, zapraszamy do obejrzenia transmisji na żywo na profilach TAURON Areny Kraków na Facebooku i YouTubie.