Magiczny Kraków

„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 mieszkanek 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 mieszkanek 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 Dzielnicy** oraz na jej **profilu na Facebooku**, a także na **wydarzeniu na Facebooku**.

- **Harmonogram spotkań**
- **Regulamin RODO**