



## Aktywna majówka z KBF

2022-04-29

**30 minut spacerowania dziennie przez pięć dni w tygodniu wydłuża życie średnio o 3,5 roku. Aktywność fizyczna poprawia nastrój, zwiększa zdolności uczenia się, podnosi samoocenę, redukuje stres, zwiększa sprawność mózgu, a także poprawia sprawność, wytrzymałość i elastyczność ciała. KBF przygotował zatem propozycje dla małych i dużych na aktywne spędzenie majówki w Krakowie. Zadbaj też o to, by wielokulturowa i wielojęzyczna społeczność miasta poczuła się jak w domu!**

## Z przewodnikiem po Krakowie

Przewodnik „Kids in Kraków” zaprasza na niezwykłą podróż po Krakowie. Poznajmy nasze miasto od nietypowej strony – na skrzydłach gołębi, idąc śladami Smoka Wawelskiego i spoglądając dookoła przez szkło powiększające! Dzięki niemu można trafić do kamienicy Pod Śpiewającą Żabą, zobaczyć, gdzie ukrył się niedźwiedź, który z armią gen. Andersa przeszedł szlak od Iranu do Szkocji, sprawdzić, kiedy odbył się pierwszy lot samolotem czy gdzie ukryta jest mumia Aset-iri-khet-es! Dowiedziecie się, jakie tajemnice skrywa wieża kościoła Mariackiego, dlaczego Rynek Główny pełny jest gołębi, jak działa żyroskop i która z dzielnic Krakowa z lotu ptaka przypomina wachlarz.

Przewodnik „Kids in Kraków”, dostępny w wersjach polsko-angielskiej oraz polsko-ukraińskiej, prezentuje sześć tras tematycznych. Łączy wiedzę historyczną z legendami i powiastkami o Krakowie. W wybranych punktach InfoKraków (w Sukiennicach, przy ul. Jana 2 oraz na os. Zgody 7) dostępne są polsko-angielskie przewodniki oraz trzy trasy z przewodnika polsko-ukraińskiego („Na skrzydłach zaczarowanych gołębi”, „Śladami Smoka Wawelskiego” oraz „Spacerem po Nowej Hucie”).

Liczba drukowanych egzemplarzy jest ograniczona! Wersje cyfrowe w PDF dostępne pod linkami:

- [Wersja polsko-angielska](#)
- [Wersja polsko-ukraińska](#)

## Wykombinuj Nową Hutę!

Czy przestrzeń miasta może zamienić się w siatkę do sudoku? Przekonajcie się, że tak! To druga odsłona gry miejskiej, której planszą tym razem jest... Nowa Huta. Tym razem ścieżka prowadzi przez 11 lokalizacji: zobaczycie najważniejsze atrakcje dzielnicy z zupełnie nowej perspektywy. Zagrać możecie sami lub z rodziną czy znajomymi.

Wystarczy odebrać w dowolnym punkcie InfoKraków (adresy i godziny otwarcia punktów znajdziecie [tutaj](#)) pakiet z instrukcją do gry oraz mapę i ruszyć w miasto! Z myślą o osobach z Ukrainy KBF przygotował sudoku w wersji dwujęzycznej (polskiej i ukraińskiej) – to może być świetna okazja do wspólnego spędzenia czasu i integracji. Czas gry to około trzech godzin.

- [Wersja polska](#)
- [Wersja ukraińska](#)



**Magiczny  
Kraków**

## **Quest „Witaj w Krakowie!”**

Gra miejska w formie questu po Starym Mieście to propozycja na aktywne spędzenie czasu zarówno dla mieszkańców, jak i turystów! To także świetna okazja, by poznać najważniejsze zabytki i dobrze się przy tym bawić.

Quest zaczyna się w punkcie InfoKraków przy ul. Szpitalnej 25 (otwarty w godz. 9.00-17.00) i tam najlepiej odebrać materiały do gry, jednak możecie je otrzymać także w każdym innym punkcie InfoKraków. Czas przejścia trasy to około dwóch godzin. KBF poleca zabawę szczególnie rodzinom z dziećmi, a zwłaszcza tym, którzy są w Krakowie po raz pierwszy.

## **„Odkryj Kraków”**

Dziecięca dociekliwość nie zna granic, podobne jak ich energia. Z pomocą przychodzi specjalne wydawnictwo „Odkryj Kraków” ze spacerowymi inspiracjami i kreatywnymi zadaniami dla najbardziej dociekliwych tropicieli miejskich ciekawostek. Podążaj za wskazówkami, szukaj nowych ścieżek, buduj swoją drogę i spraw, by Kraków odkrył przed Tobą całe swoje piękno, bogactwo historii, kreatywność, ludzką życzliwość i zielone przestrzenie do relaksu i zabawy!

Wszystkie karty w formie plików PDF dostępne na stronie [kidsinkrakow.pl](http://kidsinkrakow.pl)