



Ruch i ekologia na Dniu Otwartym Magistratu

2022-06-03

Plenerowe zajęcia fitness, sadzonki ziół kuchennych i warsztaty zero waste to plan na najbliższą niedzielę, który zrealizowany zostanie w ramach kampanii „Kraków w dobrym klimacie” i „Kraków w formie”. 5 czerwca odbędzie się Dzień Otwarty Magistratu - przy pl. Wszystkich Świętych i w Rynku Podgórskim.

Trening w plenerze

Niedzielę przy pl. Wszystkich Świętych rozpoczniemy bardzo energetycznie, a wszystko za sprawą akcji „Kraków w formie”, która zachęca do aktywności fizycznej, rekreacji i zdrowego trybu życia. Trening fitness wokół pomnika Józefa Dietla? To jest możliwe! Od godziny 11.00 trenerka **Dominika Waksmundzka** z klubu Forma na lata przeprowadzi plenerowy trening fitness z gumami. By wspólnie poćwiczyć, wystarczy zabrać ze sobą jedynie matę i butelkę wody. Zapisy do udziału w bezpłatnym treningu dostępne są [tutaj](#). Niedzielny trening będzie doskonałą rozgrzewką przed zaplanowanym na 11 czerwca - [Wielkim Maratonem Fitness](#).

Reinkarnacja T-shirtów, czyli warsztaty zero waste!

Zniszczone t-shirty zalegają w Twojej szafie? Przynieś je na warsztaty z Kasią Wągrowską - [Ograniczam Sie!](#). Nauczysz się jak przerobić niepotrzebny T-shirt na włóczkę, a następnie, jak z tej włóczki splatać kolorowe bransoletki. Zamiast wyrzucać - przerabiamy, w myśl zasady zero waste. Zapraszamy zarówno dorosłych, jak i dzieci. Warsztaty odbędą się w Rynku Podgórskim od godziny 14.00, w ramach realizacji zwycięskich projektów powstałych podczas młodzieżowego maratonu dla klimatu: [Youth.Krak.Hack](#).

Katarzyna Wągrowska to ekoaktywistka i twórczyni internetowa. Autorka wspomnianego bloga i książki „Życie zero waste. Żyj bez śmieci i żyj lepiej”. Inicjatorka akcji **Givebox Poznań** (2016), w ramach której na ulicach miasta uruchomiono szafy do wymiany rzeczami, współzałożycielka **Po-Dzielni** (2018) - pierwszego w Polsce *freeshopu* z prawdziwego zdarzenia oraz stowarzyszenia Po-Dzielnia Centrum Ekonomii Współdzielenia, ekspertka inicjatywy *UNEP-GRID Climate Leadership*. Działa na rzecz edukowania w zakresie redukcji odpadów, recyklingu, świadomej mody i aktywizacji społecznej.

Świeże zioła wprost do Twojej kuchni

W obu lokalizacjach Dni Otwartych będzie można bezpłatnie odebrać sadzonki ziół kuchennych. Pojawią się m.in.: melisa, tymianek i mięta, które znajdą zastosowanie w każdej krakowskiej kuchni. W ręce mieszkańców przekażemy 6 tys. roślin i będzie to kontynuacja prowadzonej od początku roku akcji „Kraków w dobrym klimacie”. W tym roku przekazaliśmy już blisko 16 tys. roślin i były to m.in.: hiacynty, surfinie, nagietki i goździki.