

PARK RZECZNY WILGI



O walce o utworzenie Parku Rzecznego Wilgi pisaliśmy na naszych łamach wielokrotnie byliśmy niejako jej świadkami (ostatnio w październiku ub.r. – www.wiadomoscipodgorze.pl). Byli w nią zaangażowani społecznicy, w tym radni Dzielnicy IX. Zbliża się jej finał, czy będzie on zadowalający?

Przetarg na budowę I etapu Parku Rzecznego Wilgi na terenie obecnego Lasku Kopyt położonego przy ulicy Brożka został rozstrzygnięty 29 kwietnia 2020 r.

Prace, wycenione na ok. 1,5 mln zł, ruszają w połowie czerwca. Akcja Ratunkowa dla Krakowa, skupiająca wiele środowisk ekologicznych, podjęła działania mające na celu zweryfikowanie planów pod kątem ochrony przyrody, ale także użyteczności dla mieszkańców.

Cd. na str. 2

Czekając na powrót do normalności

W czasie pandemii wielu z nas narzeka na nudę i zbyt dużą ilość wolnego czasu. Okazuje się jednak, że czas ten można doskonale wykorzystać, na przykład na rozwijanie swoich pasji. Między innymi o tym rozmawialiśmy z HALINĄ BUJKO – instruktorką teatralną w Klubie Wola Duchacka, a obecnie uczennicą Szkoły Rysunku Malarstwa Rzeźby i Grafiki OKO.

– Przed pandemią koronawirusa prowadziła Pani zajęcia teatralne dla dzieci w Klubie Wola Duchacka. Czy obecnie odbywają się one w jakiejś innej formie?

– Próbuję podrzucić dzieciom legendy krakowskie, żeby jakoś podtrzymać temat teatralny. Podpatrzyłam ten pomysł, kiedy byliśmy w Muzeum Historycznym Miasta Krakowa i widzieliśmy prezentację w formie teatru cieni – dzieci były nią zachwycone. Wtedy miały okazję zobaczyć tylko dwie legendy, chciałam więc zachęcić je do obejrzenia kolejnych. Jednak obawiam się, że są już dość mocno obciążone szkołą i trudno im będzie poświęcić czas spędzany przed komputerem na cokolwiek innego.

– Pewnie trudno przewidywać, kiedy będzie możliwy powrót do normalnych zajęć?

– Powoli już nad tym rozmyślamy, głównie pod kątem wakacji, ponieważ każdego roku prowadzimy akcję

REKLAMA

PRALNIA DYWANÓW

“PERS”
PRALNIA DYWANÓW



691 353 409

AUTOMATYCZNE PRANIE DYWANÓW
NAJSKUTECZNIEJSZĄ METODĄ: **NA WSKROŚ**

- OBSZYWANIE DYWANÓW I WYKŁADZIN
- OZONOWANIE
- CZYSZCZENIE:

- WYKŁADZIN
- TAPICERKI MEBLOWEJ
- KRZESEŁ, FOTELE
- WERSALEK, SOF
- NAROŻNIKÓW, MATERACJ



www.czyszczzeniekrakow.pl
info@czyszczzeniekrakow.pl

„Lato w mieście” dla dzieci, które nigdzie nie wyjeżdżają. Mamy nadzieję, że może w sierpniu uda nam się je zorganizować, w nieco innej formie niż poprzednie zajęcia wakacyjne. Zwykle dzieci brały udział w wielu wycieczkach poza Kraków, a taka forma spędzania czasu nie będzie zapewne jeszcze możliwa, ale na miejscu mamy duże boisko szkolne, możliwe będą zatem zajęcia na świeżym powietrzu.

Myślmy też właśnie o warsztatach teatralnych, dzieci mają cudowną wyobraźnię i uwielbiają tworzyć nowe opowieści, bawić się. Oczywiście wszystko zależy od tego, jak będzie wyglądać sytuacja i czy dostaniemy zgodę na takie zajęcia. Na razie podchodzimy do naszych planów optymistycznie.

– Wróćmy na chwilę do okresu sprzed pandemii. Dla kogo przeznaczone są prowadzone przez Panią warsztaty?

– Na zajęcia przychodzą nawet 3,5-letnie dzieci, ale najwięcej mamy 4- i 5-latków. Muszę przyznać, że jest to cudowna grupa i jestem zafascynowana tym, jak maluchy potrafią mnie swoją wyobraźnią zaskoczyć. Generalnie pracujemy bez rodziców, na początku roku zdarza się jednak, że mama czy tata zostają, przyglądają się, czasem też biorą udział w różnego rodzaju zabawach teatralnych. Kolejną grupę tworzą młodzi artyści z klas 1-3 oraz najstarsza grupa od klasy czwartej wzwyż.

Cd. na str. 3

REKLAMA

TŁUMIKI

12 657 23 75
513 096 771

DLA STAŁYCH
KLIENTÓW
RABATY



HAKI HOŁOWNICZE
MECHANIKA OGÓLNA
WULKANIZACJA
KATALIZATORY
FILTRY DPF

PIOMAR, Wola Duchacka,
ul. Dauna 95A (wjazd od Nowosądeckiej)

PRALNIA – MAGIEL EKOLOGICZNA WODNO-CHEMICZNA

tel. 12 650 19 00 www.seco.krakow.pl

- Czyszczenie dywanów – trzepanie gratis.
- Uprawnienia do prania: hotele, restauracje, Klienci indywidualni oraz z barierą higieniczną dla przychodni i gabinetów lekarskich.
- Pranie pościeli zdrowotnej i garderoby.

P.W. "SECO" Sp. z o.o. • tel. 503 020 080
ul. Nowosądecka 41A, 30-683 Kraków

Ponad 30 lat tradycji!

PRANIE NA TELEFON: 12 650 19 00

LATO W METCE TRWA!

Przez cały czerwiec
MEGA WYPRZEDAŻ
letniej odzieży!

DOSTAWY: 06.06/20.06/04.07

www.metka-sklep.pl

Wola Duchacka Zachód Co 2-tygodnie
Kraków Ul. Beskidzka 30 **NOWY TOWAR**

● Lokalne Forum ●

email: wiadomosci.krakow@wp.pl

PARK RZECZNY WILGI

Cd. ze str. 1

Przetarg na budowę I etapu Parku Rzecznego Wilgi na terenie obecnego Lasku Kopty położonego przy ulicy Brożka został rozstrzygnięty 29 kwietnia 2020 r.

Prace, wycenione na ok. 1.5 mln zł, ruszają w połowie czerwca. Akcja Ratunkowa dla Krakowa, skupiająca wiele środowisk ekologicznych podjęła działania mające na celu zweryfikowanie planów pod kątem ochrony przyrody.

W międzyczasie zwrócono się do Komisji Dialogu Obywatelskiego ds Środowiska Krakowa.

Publikujemy materiały w tej sprawie, jakie ukazały się w mediach społecznościowych.

Zdjęcia i mapki Akcja Ratunkowa dla Krakowa.



Czy uda się ochronić dziką przyrodę w Parku Rzecznym Wilgi? Niebawem rusza budowa wyceniona na 1.5 miliona złotych. Zapraszamy do lektury.

1. Przetarg na budowę I etapu Parku Rzecznego Wilgi na terenie obecnego Lasku Kopty położonego przy ulicy Brożka został rozstrzygnięty 29 kwietnia 2020 r. Prace mogą rozpocząć się w każdej chwili, a miasto zamierza przeznaczyć 1.581.428,05 zł na realizację tego projektu.
2. Poprosiliśmy Zarząd Zieleni Miejskiej w Krakowie o udostępnienie inwentaryzacji i ekspertyzy przyrodniczej, o ile zostały wykonane. W odpowiedzi otrzymaliśmy jedynie inwentaryzację chiropterologiczną dotyczącą nietoperzy.
3. ZZM zapewniał, że posiada również ekspertyzę przyrodniczą. Zwróciliśmy się o jej udostępnienie. Ekspertyzy do dnia dzisiejszego brak. Otrzymałmy za to inwentaryzację terenu, która zawiera się na jednej stronie (załącznik w artykule).
4. Zgodnie z przeprowadzoną w 2008 r. i potwierdzoną w 2016 r. waloryzacją przyrodniczą tereny przy Wildze zostały sklasyfikowane jako obszar o najwyższych walorach przyrodniczych, o jeszcze dodatkowo podwyższonym znaczeniu ze względu na istniejące tu korytarze migracyjne przy rzece.
5. W dokumencie z 2017 r. wydanym przez Wydział Kształtowania Środowiska Urzędu Miasta Krakowa pt. Kierunki rozwoju i zarządzania terenami zielonymi w Krakowie na lata 2017-2030 znajdziemy m.in. informacje o występowaniu na tym terenie gronostrajki czy bobra europejskiego, będącymi gatunkami chronionymi oraz o ogromnym znaczeniu zadrzewień wierzbowo-topolowych dla migracji zwierząt, roślin i grzybów. Dokument ten wykazuje, że parki rzeczne powinny mieć charakter jak najbardziej zbliżony do naturalnego, a sposób [ich] urządzenia winien być podporządkowany ochronie wartości przyrodniczych i dostosowany do lokalnych uwarunkowań.
6. O opinię poprosiliśmy Kamil Szczepka-Okiem Przyrodnika: „Przy Wildze należy pozostawić częściową dziką obecnie roślinność, nie ingerować w podszyt, ciągi piesze ograniczyć do jednej głównej alejki z krótkimi odgałęzieniami z ławkami i koszami na śmieci (lub dwóch głównych alejek, jeśli park rozciąga się po obu stronach rzeki). Zrezygnować powinno się z oświetlenia – tj. latarni, a tym samym z zanieczyszczenia światłem oraz nasadzeń gatunków obcych – w tym roślin zielnych i krzewów. Dobrym pomysłem byłoby z kolei stojące przy wejściach tablice informacyjne, opisujące siedliska lasów łęgowych i prezentujące wybrane żyjące w takich miejscach gatunki roślin i zwierząt.”
7. Joanna Tałanda – hydrobiolog z Uniwersytetu Warszawskiego skomentowała dla nas kwestię zanieczyszczenia światłem. Zgodnie z jej wiedzą zanieczyszczenie światłem – jako jedno z 16 nowych zagrożeń dla środowiska i dzikich zwierząt – może mieć negatywny wpływ na migrację ryb i ptaków oraz nocny dryft rzeczny bezkręgowców. W związku z tym, że rzeka

● Lokalne Forum ●

email: wiadomosci.krakow@wp.pl

Wilga jest uznawana za ważny korytarz ekologiczny, zanieczyszczenie światłem może wpłynąć na utrudnienie migracji tych grup zwierząt.

8. O opinię zapytaliśmy również Mariusza Waszkiewicza z Towarzystwa na Rzecz Ochrony Przyrody. Jego zdaniem budowa nowych ścieżek będzie miała negatywny wpływ na środowisko nie tylko z uwagi na zniszczenie naturalnej powierzchni w miejscu przebiegu ścieżek i powierzchni wokół w związku z koniecznością wjazdu i wyjazdu sprzętu budowlanego, dostawy materiałów budowlanych i ich składowania, ale dodatkowo ścieżka rowerowa przerwie korytarz migracyjny zwierząt w kierunku rzeki (m.in. płazów, które będą ginęły pod kołami rowerów). Mariusz Waszkiewicz jednoznacznie uznał projekt Parku Rzecznego Wilgi za szkodliwy dla przyrody, niszczący siedliska, które powinny podlegać bezwzględnej ochronie i sprzeczny z zasadami tworzenia parków rzecznych.

9. Mieszkańcy od lat zabiegają o ochronę tych terenów w obawie przed zabudową blokami.

10. Temat budowy Parku Rzecznego Wilgi został przez nas zgłoszony do Komisji Dialogu Obywatelskiego ds Środowiska Krakowa.

Nasze postulaty:

Zmiana przebiegu oświetlonej ścieżki rowerowej i tym samym pozostawienie tylko jednego ciągu latarni maksymalnie odsuniętego od rzeki (dot. etapu I).

Zmiana projektu na II etap parku (w tym m.in. rezygnacja z planowanych wycinek, rezygnacja z obcych nasadzeń, rezygnacja z budowy obiektów rekreacyjnych – siłowni, renaturyzacja terenu, rozważenie utworzenia zbiorników dla płazów, tak, aby park faktycznie pełnił swoją nadrzędną funkcję, jaką jest ochrona przyrody oraz wciąż zachowywał walory edukacyjne).

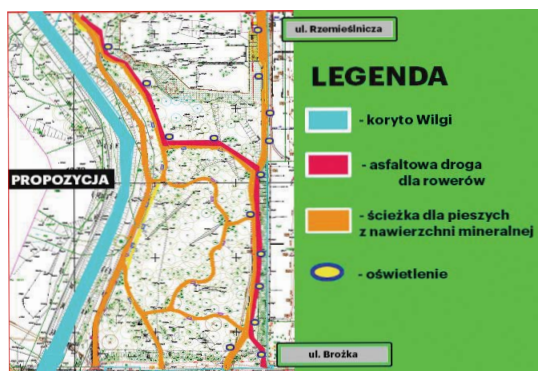
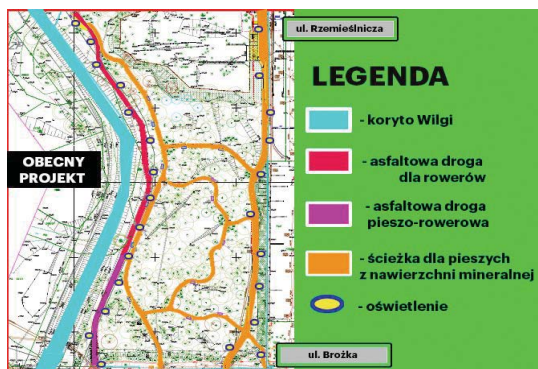
Wykonanie pełnej ekspertyzy przyrodniczej dla całego Parku Rzecznego Wilgi

Uwzględnienie opinii przyrodników, które do tej pory udało nam się zebrać.

Objęcie inwestycji nadzorem przyrodniczym trwającym przez cały okres budowy. (...)

Akcja Ratunkowa dla Krakowa

źródło: FB „Nasze miasto w naszych rękach”, 2.06.20



W Parku Rzecznym Wilgi, gdzie jak sama nazwa wskazuje RZĘKA jest największą wartością, tuż przy korycie rzeczonym będzie ścieżka rowerowa! A tym samym, spacerowicze praktycznie, chcąc popatrzyć na rzekę, będą ryzykować kolizją z rowerzystami.

Pomijam fakt, że ścieżka dla rowerzystów jest umiejscowiona w NAJBARDZIEJ ATRAKCYJNYM miejscu w parku – tuż przy samej rzece, a oświetlenie wpływa negatywnie na przyrodę i koryta migracyjne.

Czy naprawdę Zarząd Zieleni Miejskiej w Krakowie uważa, że to jest świetnie zaprojektowany park rzeczny i kolejny raz (sic!) spełnia marzenia Krakowianek i Krakowian?

Obejrzyjcie dokładnie plany i przeczytajcie nasz wpis. Dwa dni temu, tuż po publikacji naszego artykułu, Zarząd Zieleni Miejskiej w Krakowie umieścił na swoim

● Lokalne Forum ●

email: wiadomosci.krakow@wp.pl

profilu informację o rozpoczęciu budowy I etapu Parku Rzecznego Wilgi. Prace ruszają w połowie czerwca.

Przypomnijmy zatem nasz postulat podparty głosem ekspertów, w którym prosimy jedynie o zmianę przebiegu drogi dla rowerów i tym samym odsunięcia oświetlenia od rzeki.

Dlaczego jest to tak ważne?

- Zastąpienie istniejącego już przebiegu wzdłuż Wilgi drogą dla rowerów pozbawi mieszkańców i spacerowiczów kontaktu z rzeką.
- Ścieżka dla pieszych zaplanowana blisko drogi rowerowej, a w części tworząca z nią ciąg pieszo-rowerowy, stwarza zagrożenie dla pieszych, w tym szczególnie dla małych dzieci. Spacerowicze spragnieni kontaktu z rzeką, chcąc choć na chwilę przystanąć, by podziwiać Wilgę, będą narażeni na kolizję z rowerzystami.
- Droga dla rowerów tuż przy rzece przetnie korytarze migracyjne płazów, a zanieczyszczenie światłem dodatkowo utrudni migrację ryb i ptaków, a także dryft rzeczny bezkręgowców.

UWAGA: Proponujemy tylko, aby ścieżkę rowerową przenieść na drugi koniec parku z dala od rzeki, w miejsce gdzie już przewidziano oświetlenie. Nigdy nie postulowaliśmy o całkowitą rezygnację z oświetlenia, a tylko z latarni przy rzece, które negatywnie wpłyną na tamtejszą przyrodę.

Na mapkach prezentujemy stan obecny wedle projektu i naszą propozycję.

To jest ostatnia chwila, aby zmienić projekt i stworzyć park przyjazny mieszkańcom, ograniczając przy tym wpływ na tak cenne przyrodniczo tereny. Pamiętajmy, że każda podjęta teraz decyzja zaważy na przyszłości tego miejsca i ludzi z niego korzystających. Wierzymy, że na tym etapie projekt jeszcze można zmienić.

Szanując dialog społeczny, jak zwykle w takich sprawach, zwróciliśmy się do Komisji Dialogu Obywatelskiego ds Środowiska Krakowa i podejmiemy temat Wilgi na najbliższym posiedzeniu. Zachęcamy również Zarząd Zieleni Miejskiej do wzięcia udziału w tej dyskusji.

Źródło: Akcja Ratunkowa dla Krakowa, Paulina Poniewska, Maciej Fijak, FB 5.06.20

Okaleczone i uschnięte drzewa

Drzewa – okaleczone przy Carrefourze na Witosą; uschnięte – 9 sadzonek na Nowosądeckiej, w tym 4 przy pętli autobusowej linii 164 na os. Piaski Nowe, 5 w ciągu dalszym ul. Nowosądeckiej. Temat ten wzbudził reakcję społeczników i mieszkańców.

Dzięki radnej Krystynie Gawrysiak otrzymaliśmy odpowiedź z Zarządu Zieleni Miejskiej:

„To nie jest gmina działka. Na pętli nasadzenia są ciagle w gestii wykonawcy parkingu.

A te robione na Nowosądeckiej nie są uschnięte. Tak samo było w zeszłym roku, że długo nie miały liści, ale żyły. Przez to, że wyglądały źle, w jesieni zostały wymienione, teraz też żyją, ale coś jest nie tak. Tam gdzie rosną, gromadzi się woda, wykonaliśmy drenaż, ale póki co nie widać efektów”.

Trzeba dodać, że sadzonki przy pętli autobusowej linii 164 są ze środków budżetu obywatelskiego, o czym można przeczytać na samych sadzonkach. (KAJ)



CZEKAJĄC NA POWRÓT DO NORMALNOŚCI

Cd. ze str. 1



Paw, maj 2020



Akwarium, maj 2020



Wschód słońca, maj 2020



Bywamy również na festiwalach, między innymi na organizowanym tradycyjnie na zakończenie roku szkolnego Przeglądzie Dorobku Artystycznego Dzieci i Młodzieży na scenie Teatralnej Solvay'u lub Teatru na Praskiej. Wygląda na to, że się podobamy, bo zwykle jesteśmy w czołowie. Dla dzieci jest to ogromne przeżycie i do-

wartościowanie – mogą poczuć, że są prawdziwymi artystami. Organizujemy też okazjonalne spektakle, pierwszy zawsze w okresie Świąt Bożego Narodzenia. Przy czym nie są to klasyczne jasełka, staramy się stworzyć coś innego, tematycznie związanego z tym okresem. W tym roku była to próba odpowiedzi na pytanie „Czy istnieje św. Mikołaj?”, a historia wymyślona przez jedną z małych aktorek – Kalinkę. W ubiegłym roku natomiast „Kocie opowieści”, pokazujące, jak wygląda Boże Narodzenie u kotów piwnicznych. Oczywiście to dzieci były kotami. Chętnie korzystamy także z zaproszeń innych klubów i tam prezentujemy to, co przygotowaliśmy.

– Drugą Pani pasją, poza teatrem, jest rysunek?

– Nie tylko rysunek, ale i malarstwo, piszę też ikony, należę do grupy plastycznej działającej przy naszym domu kultury. Grupa ta istnieje już od kilku lat, próbujemy swoich sił w różnego rodzaju technikach, mamy



REKLAMA

Rusza REKRUTACJA 2020/2021

Oddziały przedszkolne:
ul. Przemysłowa 23A • ul. Kijanki 2
www.przedszkole-delfinki.pl

Żłobek:
ul. Kijanki 2 • ul. Łużycka 73A www.zlobek-delfinki.pl

Angielski 3 razy dziennie!

Własny parking i plac zabaw

Z tą reklamą 10% zniżki na wpisowe

tel: 728 393 864



Irysy, maj 2020

również wystawy, nie tylko w klubie, ale i galeriach. Nasze ikony prezentowane były w Muzeum Narodowym. Natomiast teraz dwa razy dziennie z przyjemnością biorę udział w zajęciach online organizowanych przez Szkołę Rysunku Malarstwa Rzeźby i Grafiki OKO. Bardzo się cieszę, że trafiłam na ich stronę, zajęcia są doskonałe i polecam je każdemu.



Maki, maj 2020



Paw, maj 2020



Tancerka, maj 2020

– Czy, Pani zdaniem, malarstwa albo rysunku można się nauczyć?

– Nie czuję się tutaj ekspertem, ale uważam, że każdy może to robić, jeśli tylko czerpie z tego radość. Z własnego doświadczenia mogę polecić malarstwo jako piękną formę spędzania wolnego czasu.

– Na zakończenie proszę powiedzieć, czego, poza zdrowiem, życzy Pani w tym trudnym okresie?

– Oczywiście przede wszystkim zdrowia i żebyśmy mogli w końcu wrócić do normalnego funkcjonowania. Nie ukrywam, że tęsknię za „moimi” dziećmi i nie mogę się już doczekać, kiedy będę mogła się z nimi znowu zobaczyć na Malborskiej.

Rozmawiała: BARBARA BĄCZEK
Zdjęcia: internet

Od redaktora

Trzy grosze

ZDALNIE. Pandemia (choć niektórzy antysystemowcy mówią „planmedia”) koronawirusa wyróciła wszystko do góry nogami, ale czy wyróciła, czy raczej usankcjonowała to, do czego zmierzaliśmy i do czego nas wypychano. O nadyżycie populacji bębiono od dawna, o starzeniu się populacji europejskiej też, o pogłębianiu się rozwarstwienia na bardzo bogatych i biednych, o niesprawiedliwym podziale dóbr, o braku rąk do pracy, o globalizacji gospodarki, o wirtualnej bankowości, o bankructwie systemu świadczeń społecznych, o zapaści służby zdrowia... Świat ostro wyhamował, teraz liczone są straty. Było szybciej, więcej, lepiej, teraz będzie inaczej. Czy ilość zmieni się w jakość? Czy dotychczasowy przebieg formy nad treścią przywróci proporcje i ład? Tempo życia, pracy i nauki było zabójcze, ludzkość potyka się o swój cywilizacyjny postęp, wnukowie mogą uczyć dziadków. Ostrzegano nas, że nastąpi tąpnięcie, tylko żaden rząd nie chciał tego ogłaszać, bo straciłby władzę, z resztą wszystkie rządy są połączone w globalny system. Jednym z przyspieszonych skutków globalnej kwarantanny jest zdalna praca i nauka, relacje on-line. To jest nowa jakość, którą ludzie przyjmują i akceptują, a pracodawcy kalkulują zyski z rezygnacji pracy w kosztowych biurach i biurowcach. Zorganizują nam świat od nowa, będzie nowy porządek. Będziemy on-line: pracować, uczyć się, poznawać przyjaciół i znajomych, wychowywać dzieci, robić zakupy, kupować posiłki, leczyć się, uczestniczyć w życiu społecznym i kulturalnym, poznawać świat zapisany wirtualnie. Dążenie do tego, żebyśmy funkcjonowali w sieci na zasadzie globalnej korporacji. To już jest w trakcie, to już się dzieje. Tylko zabraknie kontaktu bezpośredniego, wspólnoty przeżywania, pogody za oknem monitora, zabraknie kontekstu i otoczenia, zabraknie dotyku, zapachu, śmiechu, krzyku, milczenia i ciszy. Czy bunt przeciwko nowemu zniewoleniu, to znów będzie kwestia smaku?

TO LUBIĘ. Odbiór paszportu na ul. św. Sebastiana, w gestii Urzędu Wojewódzkiego. Planowo miało być ok. 7 kwietnia, no ale śliznęło się z powodu pandemii. Jadę w ciemno. Stara krakowska kamienica, tam gdzie Muzeum Przyrodnicze, wchodzę w bramę, po prawej schodki w górę z poręczą, pani wychodzi, ja wchodzę, kolejki nie ma. W drzwiach staje pan urzędnik. – Ja po odbiór paszportu. – Jest pan zarejestrowany internetowo? – Nie. – A telefonicznie? – Nie. – Już się chciałem wycofać, ale urzędnik zaprasza do wejścia. – Niech się pan zdezynfekuje – wskazuje dozownik. Psiknąłem na obie dłonie i je przetarłem, urzędnik stał w pobliżu. – Niech pan poczeka – zniknął gdzieś w innym pokoju, ale migiem wrócił i wprowadził mnie do małej poczekalni, podprowadził trochę i wskazał: – Proszę do okienka nr 4. – W wydzielonym boksie podałem na czarno zamaskowanej pani to, co sobie zażyczyła, czyli kwitek odbiorczy, dowód osobisty i stary paszport. Pani na moment zniknęła, wróciła. Na jej życzenie zdjąłem na moment swoją maskę i okulary. Identyfikacja pozytywna. Przedziurawiła stary paszport (tam głównie były wjazdy na Ukrainę) i wydała nowy, podpisałem odbiór. Wyszedłem. Jestem obywatelem świata na 10 lat.

CO ROBI DZIECIELINA? W szkole wszelkiego szczebla dane przedmioty miały swoje chwile grozy. Np. na wuefie „przyrządy”, na geografii „skałki” (rozpoznawanie), na polskim „przepytanie zadanego wiersza”. Najgorsze, a czasem upokarzające było to, że trzeba było stanąć na środku, przed całą klasą, niejako widownią, która miała niezły ubaw. W podstawówce, za ciężkiej komuny, były jeszcze przygotowania do akademii rocznicowych, dziesięć, wiadomo, zawsze się jakieś primabaleriny znajdą, licząc na dalszą karierę, a chłopaków brali z łapanek, bo to był obciach. Zdarzyło mi się brać w tym udział, bo upatrzyła mnie sobie polonistka, a zarazem I sekretarz szkolnego POP (podstawowa organizacja partyjna PZPR), jako że byłem w reakcyjnej rodziny, o czym tam gdzie trzeba wiedzieli, polonistka, chciała ze mnie zrobić „pioniera”... W liceum najbardziej drążyliśmy Mickiewicza, no bo klasyk, który musiał dać popalić. Nadeszła chwila Inwokacji do „Pana Tadeusza”. Jej wybrany fragment trzeba było wykuć na blachę, jak to bywa wykuć bezrozumnie, czego sam autor nie ułatwiał. Jedną z wywołanych męskich ofiar stanęła przy katedrze, rumieniąc się i ledwo dysząc, zaczął „Gdzie bursztynowy świerzop, gryka jak śnieg biała, Gdzie panięskim rumieńcem dziećmielina...”. Tu się dramatycznie zawiesił, nie zaufał wieszczowi, może miał jakieś skojarzenia, cisza jak makiem zasiał. – Pała! – podsumowała z satysfakcją polonistka.

[Dziećmielina – dawna regionalna nazwa różnych gatunków roślin pastewnych z rodziny bobowatych (motylkowatych), zwłaszcza koniczyny, lucerny sierpowatej i sparcety siewnej.

Nazwa ta pojawiła się w pierwszej księdze poematu „Pan Tadeusz” Adama Mickiewicza.]

JAROSŁAW KAJDAŃSKI

**Druk-
arnia
LEYKO**
sp. z o.o.

Sztuka dobrego druku

ulotki, plakaty,
książki, katalogi...

www.leyko.pl



NZOZ „Spółka Lekarska Na Kozłowie”

ul. Na Kozłowie 29, tel. 12 658 16 11, 12 658 89 01

Porady bezpłatne, w ramach umowy z NFZ:

OKULISTA, DIABETOLOG, PSYCHOLOG, LOGOPEDA

Wizyty płatne:

KARDIOLOG, DERMATOLOG, PSYCHIATRA, NEUROLOG

ul. Wielicka 76 (k. ul. Dworcowej), tel. 12 265 70 68

Porady bezpłatne, w ramach umowy z NFZ: LEKARZ RODZINNY

Wizyty płatne: DERMATOLOG, NEUROLOG, PSYCHOLOG

I PSYCHIATRA DZIECIĘCY

USG

- jama brzuszna
- prostata
- tarczycy
- piersi • naczynia
szyjne i kręgowy
- echo serca

12 658 16 11
12 658 89 01**FLISAK**

www.flisakrehabilitacja.pl

tel. 504 189 776



Przywracamy sprawność ruchową.
Innowacyjna fizjoterapia
z indywidualnym podejściem.

**SKUTECZNA I BEZPIECZNA
REHABILITACJA**

dzieci i młodzieży • dorosłych seniorów
sportowców • kobiet w ciąży

15 lat doświadczeń w zakresie fizjoterapii!

CITO-TESTPracownia Analiz Lekarskich
os. Piaski Nowe, ul. Łużycka 55

(pawilon usługowo-handlowy, I p.)

przyjmowanie materiału do badań
pn. – pt. 7.30 – 12.00

tel. 12 657 54 40, 606 957 723

- Bezbolesne i bezstresowe
pobieranie krwi z palca
- Pełny zakres badań krwi,
moczu i kału

PUNKT**PRZEDSZKOLNY****AKADEMIA KRASNALA**ul. Cegielniana 37 • 30-404 Kraków • tel. 729 966 456
akademia.krasnala.krakow@o2.pl • www.akademiakrasnalakrakow.pl**INSTALACJE ELEKTRYCZNE**
Konrad Seweryn

- Kompleksowe instalacje elektryczne
w nowych budynkach
- Wymiana, remont starych instalacji
- Rozdzielnie elektryczne
- Inteligentne domy, alarmy,
kamery, domofony, itp
- Przyłącza elektryczne
- Pomiary elektryczne
- Instalacje odgromowe, uziemienia
- Montaż gniazdek, wyłączników, lamp
- Prace ziemne (zasilanie budynku,
oświetlenie ogrodowe)

tel. 728 510 725

e-mail: konri.sewer@gmail.com

**KĄPIELE W DŹWIĘKACH GONGÓW,
MIS TYBETAŃSKICH I KRYSTALOWYCH:**

- Grota Solna HALIT – ul. Szuwarowa 4
- ART-studnia – ul. Dunajewskiego 6
- ATklub – ul. Zawila 66
- Centrum REakcja – Wieliczka, ul. Jedynaka 16
- Centrum Balance – Skawina, ul. 29 Listopada 4
- Centrum Dźwięku i Słowa – Niepołomice, ul. Zamkowa 4

Grupowe sesje masażu dźwiękiem
prowadzą do głębokiego relaksu i poprawy samopoczucia



Zapraszam także na:

SESJE MASAŻU MISAMI TYBETAŃSKIMI,
SESJE KAMERTONÓW.

Studio na Szlaku, ul. Szlak 26/11

tel. 500 574 013

Więcej informacji na stronie www.mochita.pl

**USŁUGI
REMONTOWO-BUDOWLANE
PRACE WYSOKOŚCIOWE**

- Malowanie i mycie elewacji.
- Renowacja kamienic, remonty
- Malowanie konstrukcji metalowych,
betonowych, drewnianych
- Malowanie, renowacja starych
zabytkowych obiektów
- Malowanie dachów, dachówki.
- Mycie dachówki
- Montaż/czyszczenie rynien
- Wycinanie i pielęgnacja drzew
- Ocieplenia budynków, drenaż

tel. 726 044 777

www.world-bud.pl

MIEJSCE DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, DOROSŁYCH I SENIORÓW

WIELICZKA, ul. Jedynaka 16

kontakt: 788 407 305
www.reakcja.com.pl, FBJOGA: poziom podstawowy i zaawansowany,
dla seniora, dla kobiet w ciążySTREFA RELAKSU: misy i gongi tybetańskie.
PILATES: zdrowy kręgosłupTANIEC: salsa, latino, taniec indyjski, taniec współczesny,
hip-hop, salsation, zumba

PIERWSZY TANIEC: Ślub

ORGANIZACJA WARSZTATÓW, KONCERTY,
URODZINY, WYNAJEM SALIREakcja istnieje 10 lat na terenie Wieliczki i specyfiką miejsca
oraz oryginalną ofertą zdobyła zaufanie uczestników zajęć. Zapraszamy!

FITNESS FITNESS FITNESS

OCAL SWOJE WSPOMNIENIA

Przegrywanie wszystkich typów kaset video na DVD,
pendrive lub disk zewnętrzny w jakości SD, HD i full HD

Przegrywanie kaset magnetofonowych, taśm szpulowych
na CD, MP3 i WAV. Skanowanie slajdów i negatywów.

Przegrywanie starych filmów 8 mm i super 8 mm metodą
skanowania poklatkowego do plików video w jakości HD i full HD

oraz inne usługi

tel. 606 502 502 www.nagrywanie.net.pl

możliwy bezpłatny odbiór od Klienta

**Działasz
lokalnie?
reklamuj się
lokalnie!**

**REKLAMA W
„WIADOMOŚCIACH”**
e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl

Bieżanów, Bieżanów Nowy, Kozłówek,
Kurdwanów, Łagiewniki, os. Cegielniana,
Piaski Nowe i Wielkie, Prokocim,
Prokocim Nowy, Rząka, Swoszowice,
Wola Duchacka Wschód i Zachód

504 853 960

świat roślin
kreacje ogrodowe

**ul. Wielicka 115
Kraków**

**DRZEWKA I KRZEWY
OWOCOWE, RÓŻE**



jabłonie • śliwy • grusze • brzoskwinie • wiśnie • czereśnie
maliny • agrest • jeżyny • porzeczki • borówki

KWIATY NA BALKON

sklep: 12 655 44 55 • usługi: 692 727 168
www.swiat-roslin.com.pl biuro@swiat-roslin.com.pl

**osiedle przy
SPACEROWEJ**

Nowe domy w Krakowie

- Ogrzewanie podłogowe na parterze
- Dwie pełne kondygnacje
- Kocioł gazowy kondensacyjny
- Okna trójszybowe
- Funkcjonalna przestrzeń, duże przeszklenia



kom. 509 192 091 • tel. 12 628 08 00
www.przyspacerowej.pl
biuro@przyspacerowej.pl

LIDER

**prawdopodobnie NAJTAŃSZE
UBEZPIECZENIA w Krakowie**

Ubezpieczamy majątek, firmy,
życie i zdrowie (OC, AC, NNW, inne) !!!!!

Tylko u nas ubezpieczysz najtaniej,
sprawdź nas, zadzwoń
i zamów kalkulację !!!!!

SUPER PROMOCJE !!!!!

- Zniżki do 60 % i więcej
- Extra rabaty przy pakietach
- Załatwiamy formalności za klienta
- Dodatkowe zniżki w AC i OC

DO UBEZPIECZENIA OBIAD GRATIS

Wspieramy Fundację Uniwersyteckiego
Szpitala Dziecięcego w Krakowie

**Agencja Ubezpieczeniowa LIDER
OS. KURDWAŃÓW,
ul. Wysłouchów 3/LU 2**

czynne: pn - pt w godzinach od 9 - 17
telefon: 501-533-226, 12/313-05-59
bogdan.ubezpieczenia@gmail.com

**ZAKŁAD
MECHANIKI
POJAZDOWEJ
I BLACHARSTWA**

*tradycja, doświadczenie,
dobra jakość!*

**Marek i Andrzej
Chlipałow**

**WULKANIZACJA
- 607 617 843**

**Piaski Wielkie
ul. Kijanki 12 a**
dojazd od ul. Gwarnej
lub Cechowej

**12 654 25 35
501 702 688**

Pudło Podstolice

**PRODUCENT
KARTONÓW**

- DUŻY WYBÓR ROZMIARÓW: POCZTOWE, INPOST,
DO PRZEPROWADZKI, FASONOWE I NIETYPOWE
- FOLIA BĄBELKOWA
- FOLIA STRETCH
- KOPERTY BĄBELKOWE
- TAŚMA KLEJĄCA
(RÓWNIEŻ Z NADRUKIEM)



733 950 513
@ PUDLO.KRAKOW@GMAIL.COM

TOM LAK
PRODUCENT

tel. 607 916 425

ROLETY

Bezpłatny i niezobowiązujący pomiar!



MOSKITIERY KARNISZE ŻALUZJE PLISY

**WYWÓZ GRUZU
w workach BIG BAG HDS**

- Kontenery i worki **BIG BAG** na gruz i śmieci
- Usługi dźwigiem HDS
- Wynajem zsyków na gruz

**ZAMÓW WOREK
tel. 503 461 261**



www.autoalfa.eu

Czarnochowice 12 278 58 63
602 442 337

Łazany 12 250 51 01
608 625 947

Miechów 41 383 26 54
602 788 732

AUTO ALFA
Sklepy motoryzacyjne

Części do samochodów:

20 lat tradycji!
www.facebook.com/AutoAlfa

Zapraszamy pon.-pt. 8:00-18:00, sob. 8:00-14:00

Bendix Brembo Valeo BOSCH KYB Castrol

**AGAWA
BAZELA**

ul. Kazimierza Wielkiego 2
32-050 Skawina

Administracja cmentarzy
Parafialnych i Komunalnych

telefony całonocowe:
12 276 50 80
602 834 154

-Własna chłodnia w Skawinie
-Transport krajowy i zagraniczny
-Kremacjażwiak
-Nekrologi-Kwiaty

Kompleksowe
bezgotówkowe usługi pogrzebowe



PRYWATNE SZKOŁY

**mgra Stefana Kwietniowskiego
z uprawnieniami szkół publicznych**

Wieliczka • ul. Piłsudskiego 18

Rok założenia 1997

Prowadzą nabór na rok szkolny 2020/2021 do:

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO 4 LETNIEGO

- na semestr pierwszy (na podbudowie 8-letniej szkoły podstawowej i gimnazjum)
- na semestry wyższe do klas dotychczasowego 3-letniego liceum (na podbudowie gimnazjum i szkoły zawodowej)

SZKOŁY POLICEALNEJ

Roczne: • asystent osoby niepełnosprawnej
Dwuletnie: • technik administracji
• technik informatyk
• technik ochrony fizycznej osób i mienia
• opiekun w domu pomocy społecznej

**Zajęcia odbywają się przez dwa weekendy w miesiącu w Wieliczce
ul. Piłsudskiego 18 (budynek LO w Wieliczce)
sobota 14.00-20.30, niedziela 8.00-14.30**

12 276 50 91, 604 266 151, 507 967 441
www.szkolazaoczna.com.pl
Kancelaria szkolna: 32-050 Skawina, ul. Mickiewicza 29/2 - I piętro

**FIRMA
REMONTOWO-BUDOWLANA
MAR-BUD**

flizowanie
malowanie • tapetowanie
sufity podwieszane
nietyczne zabudowy
układanie kamienia, paneli, podłóg
montowanie parapetów, drzwi
inne prace remontowe

przemek.kamieniarz@vp.pl
tel. 508 750 091
Kraków, ul. Łużycka 71 B lok. 3






Na zdjęciu od lewej: Krystyna Ziober, Krystyna Petruk-Galuszka, Hanna Kuryłek, Wanda Wolkowicz, Jerzy Galuszka, Genowefa Witkowska i Jarosław Kajdański.

WARSZTATY DZIENNIKARSKIE

Dawniej prowadziłem zajęcia dla młodzieży. Przygotowałem byłem do części wykładowej i praktycznej, starałem się i to było chyba za ambitne, ale chciałem, aby było „po Bożemu”, ab ovo. Mieli więc niejako powtórkę z historii i języka polskiego. Zaopatrzony byłem w materiały, kwerendę zrobiłem po różnych źródłach bibliotecznych i własnych. Była też część techniczna m.in. ze znakami korektorskimi. Były ćwiczenia i zadania. Mówiłem im, że dziennikarz to rzemieślnik, więc o procesie drukowania gazety powinien mieć pojęcie, bo jest tylko częścią składową procesu, na końcu którego jest czytelnik. Wszystko to wyrzuciłem w ramach odchudzania archiwum. W dobie digitalizacji, wyrzuciłem też archiwum redakcyjne, do którego de facto nie sięgałem, ale które było i świadczyło o dorobku, ale jest obecnie nic nie warte. Na szczęście wszystko zostaje w głowie.

Bo przyszło mi prowadzić warsztaty dziennikarskie dla seniorów. Sprawilo mi to dużą frajdę. To zasługa grupy ludzi, którzy przyszli z ciekawości i zostali, wykazując się sporą aktywnością. Większość ma wykształcenie ścisłe i całe szczęście, bo wykazują dzięki temu precyzję, w lot chwytają zasady. Nie wiedzieli, czy cokolwiek napiszą, ale gdy zadałem tematy emocjonalne typu „mój pupil” czy „moje hobby”, to się całym sercem otworzyli. To ludzie po przejściach, więc trzeba było postępować z empatią.

Przyszedł czas, aby wprowadzać autokorektę i adiestację, więc musieli z bólem serca skrać swoje teksty. Dyscyplina musi być. W trakcie rozmów sami upomnieli się o Dekalog dziennikarza, czyli zasady etyczne, więc im przyniosłem wypunktowane z różnych źródeł, oparte na Deklaracji Paryskiej z 1983 r., omówiliśmy je na konkretnych przykładach, co nam wypunktowało cechy dobrego dziennikarza. Było o dziennikarzach z historii, jak Sienkiewicz, Prus, Wańkowicz, było o Kapuścińskim. Były anegdoty, wpadki dziennikarskie i slang zawodowy. W trakcie pytań o tematy dnia najczęściej powtarzali to, co w mediach, a nie na ulicach i musiałem im wskazywać różnicę. Sporo było o manipulacjach, nie wiedzieli, że tak jesteśmy im poddawani. Podałem przykłady z technik podawania informacji: wypadek (wystraszyć), informacja (coś tam), miśkałek (rozbawić), aby przez rozluźnienie emocji dotarł przekaz na poziom podprogowy. Było o formach dziennikarskich, oddzielaniu informacji od komentarza. Doświadczenia życiowe i zawodowe sprawiły, że otworzyli się, dzięki czemu część czasu poświęciliśmy na tematy „co sływać”, które trzeba było kończyć puentą, zawsze pozytywną, bo tylko tak się buduje konstruktywny zespół. Z czasem zdarzało się, że zaczęli wyłapywać moje lapsusy, co kończyło się śmiechem. Oczywiście proponowałem na wstępie, abyśmy mówili sobie po imieniu, co skróciło dystans, autorytet swój musiałem budować od podstaw.

Też szedłem tropem, że dziennikarstwo to rzemiosło, powołanie powołaniem, ale trzeba mieć pojęcie o fachu. Zaczynaliśmy od prasówki, omawialiśmy formaty papieru i gazet, na konkretnych przykładach, formy, paginacje, czcionki, leady, zjawki, stopki, itp., itd. Było o pierwszej gazecie „Merkuriuszu Polskim” przy Małym Rynku 6 i drukarzu Gorczyńie. Chyba im się to podobało, bo takie miały sygnały zwrotne.

Szkic warsztatów napisałem z głowy, modyfikowałem i rozwijałem w trakcie w zależności od sytuacji, musiałem być elastycznym, aby nie było nudno. Podpisałem to jako projekt autorski. Cel mieliśmy wyznaczony – gazetka na koniec warsztatów.

Post Scriptum: Niestety, pandemia koronawirusa przerwała warsztaty. Stąd pomysł, aby efekt naszej pracy pokazać na łamach „Wiadomości”. Dziękuję moim dziennikarzom za udział i serdecznie pozdrawiam. Zapewniam, że każdy będzie miał swoją publikację, ale przy redagowaniu tego naszego Magazynu, który będzie się ukazywał w odcinkach, muszę spełnić rolę „adiustatora”.

JAROSŁAW KAJDAŃSKI

MAGAZYN WARSZTATÓW DZIENNIKARSKICH

w ramach Centrum Aktywności Seniora, prowadzonym przez Stowarzyszenie Dobrej Nadziei przy ul. Batorego 5 w Krakowie – cz. 1

Rozmowa z MAŁGORZATĄ LEBIODĄ, koordynatorem CAS przy Batorego 5

– Może na początek przedstawi się Pani naszym czytelnikom.

– Nazywam się Małgorzata Lebioda. Z ramienia Stowarzyszenia Dobrej Nadziei organizuję działalność Centrum Aktywności Seniora. Przygotowuję wnioski ofertowe do dofinansowania CAS-u przez UMK zgodnie z wytycznymi konkursu, rozliczam je i nadzoruję ich realizację.

– Co znaczy CAS to już wiemy, ale proszę nas zdradzić, co kryje się pod nazwą Stowarzyszenie Dobrej Nadziei?

– Stowarzyszenie Dobrej Nadziei działa od 1999 roku na terenie Krakowa i Małopolski służąc pomocą całej rodzinie w zakresie: terapii i profilaktyki różnych uzależnień; psychoterapii dzieciom, młodzieży i całej rodzinie; aktywizacji niepełnosprawnych; wolontariatu do pomocy potrzebującym; poradnictwa obywatelskiego; edukacji i szkolenia; aktywizacji bezrobotnych; pomocy najuboższym; działalności na rzecz seniorów.

– Jakie cele przyświecają koncepcji CAS-ów?

– Poprawę jakości i poziomu życia osób starszych 60+, przez pobudzenie aktywności społecznej i kulturalnej, szerzeniu idei wolontariatu przez pomoc innym. CAS-y są doskonałym miejscem, by seniorzy mogli poszerzyć swoje zainteresowania, nawiązać nowe znajomości i nabrać wiary we własne siły.

– Kto może zapisać się do CAS-u?

– Osoby w wieku 60+ mieszkające na terenie Krakowa. Zapraszamy do uczestnictwa w różnych wykładach i warsztatach mających na celu doskonalenie i pozyskiwanie nowych umiejętności poznawczych przez poprawę twórczego myślenia, pamięci oraz korzystania z dotychczasowych doświadczeń w nowych warunkach

– Co należy zrobić, aby zostać członkiem CAS-u?

– Z przyczyn formalnych należy wypełnić deklarację. Zajęcia są finansowane przez Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia UMK i obowiązują pewne formy rozliczenia.

– Czy chodzenie na zajęcia jest obowiązkowe?

– Nie jest, ale ze względu na duże zainteresowanie większością oferowanych przez nas zajęć konieczny jest system zapisów. Zapisanie się na listę, a później nieuczestniczenie w nich, nie jest uczciwe wobec pozostałych chętnych seniorów.

– Jakimi kryteriami kieruje się Pani wybierając jakieś zajęcia dla seniorów?

– Kierujemy się przede wszystkim regulaminem konkursu UMK, który zawiera wyspecyfikowane propozycje o charakterze edukacyjnym, rozwojowym i międzypokoleniowym. Wybieramy z nich takie, które są nieodzowne dla poprawy zdrowia starszych osób, lub zaproponowane w ankietach: język angielski, trening umysłu, warsztaty edukacyjne czy dziennikarskie, pracownia komputerowa oprócz celów poznawczych przyczyniają się do poprawy pamięci przez aktywizację półkul mózgowych, ćwiczenia rozciągające wprowadzają element ruchu i stabilizują postawę, zdrowy tryb życia umożliwia świadomy dobór pokarmów i ich obróbkę, śpiew poprawia

wia oddychanie, zwiększa pewność siebie, zajęcia plastyczne prowokują do twórczego myślenia i usprawniają manualnie, taniec i spacer poprawiają równowagę, elastyczność stawów i koordynację ruchów, wreszcie gry towarzyskie i czas integracji służą wypełnieniu wolnego czasu i znalezieniu przyjaciół.

Przynajmniej raz w miesiącu organizujemy wyjście do kina, muzeum albo teatru. Proponujemy także udział w wycieczkach turystyczno-krajoznawczych po Krakowie i po okolicy.



Od lewej Anna Kuryłek, Małgorzata Lebioda, Jerzy Galuszka

– Zauważyliśmy, że tematy związane z twórczym myśleniem i gimnastyką pamięci są szczególnie popularne wśród naszych seniorów, którzy licznie uczestniczą w zajęciach z Treningu Umysłu. Z czego to wynika?

– W tym wieku większość seniorów ma kłopoty z pamięcią krótkoterminową. Pomagamy im rehabilitować swoją pamięć. Po drugie, Pani Beata prowadząca te zajęcia jest bardzo kompetentna i serdeczna, a seniorzy to doceniają.

– Jak udaje się Pani jako kierownikowi dobierać tak kompetentną obsadę zajęć?

– Część zajęć ma stałą obsadę osób prowadzących. Gdy występują problemy kadrowe, kieruję się sugestią wynikającą z rekomendacji znanych osób lub propozycją samych seniorów, co się bardzo dobrze sprawdza w praktyce.

– Na jakie trudności napotyka Pani w swojej pracy?

– Ze względu na dużą ilość członków CAS-u i ograniczenia w ilości miejsc na poszczególnych zajęciach chcielibyśmy, w trosce o wszystkich uczestników, żeby osoby deklarujące chęć uczestnictwa, regularnie uczęszczały na zajęcia lub zgłosiły rezygnację dając tym samym szansę innym chętnym.

– Jak Pani odpoczywa po pracy?

– Lubię spacerować, basen, czytam książki z psychologicznym tłem, kryminały.

– Czego Pani życzyć?

– Chciałabym, żeby seniorzy byli zadowoleni, tłumnie uczestniczyli w zajęciach, aby pobyt w CAS-ie dawał im dużo satysfakcji.

– Dziękujemy za rozmowę.

Rozmawiał Jerzy Galuszka, współpraca Anna Kuryłek

Gdzie się mieści nasza redakcja

Warsztaty dziennikarskie odbywają się w Centrum Aktywności Seniora w ramach Stowarzyszenia Dobrej Nadziei przy ul. Batorego 5.

Łatwo trafić dzięki tablicom na bramie. Przy wejściu do budynku nie ma schodów.

W pomieszczeniu na parterze do którego wchodzi się przez podwórko i przez bramę jest bardzo przytulnie i czysto. Wchodzi się tam przez zadbane podwórko, sąsiadujące z rejestracją Wojewódzkiej Przychodni Spe-

cialistycznej, z klatki schodowej są to pomieszczenia po prawej stronie na parterze, najpierw trzeba przejść przez niewielki przedpokój pełniący dodatkową rolę biurową.

Wielofunkcyjna sala wykładowa ma ok. 20 m kw., przy ścianie stoją biurka z komputerami, jest stolik i fotel dla prowadzącego zajęcia, ale też wygodna kanapa i ława dla uczestników. W sali jest wydzielona toaleta, poza tym jest wieszak i szafka na naczynia do przygotowania kawy czy herbaty.

Na oknie wiszą piękne, kolorowe kwiaty z papieru, wykonane przez uczestników spotkań.

Krystyna Ziober

Śpiew a zdrowie

Chciałabym namówić naszych seniorów do czynnego uczestnictwa w zajęciach pod nazwą „Wspólna Piosenka”, ponieważ śpiew jest eliksirem dobrego zdrowia, dostępnym dla wszystkich.

Śpiew przerywa na chwilę naszą codzienność, pozwala zmienić stan umysłu, dodaje wigoru. Podczas śpiewu wydzielają się niewielkie ilości endorfin (hormonów szczęścia), dzięki którym możemy odczuwać zadowolenie i pogodę ducha. Szczególnie śpiewanie w chórze zwiększa siły obronne organizmu i sprzyja wzrostowi endorfin. Przynosi także korzyści psychologiczne, które wzmacniają więzi społeczne.

Mało kto zdaje sobie sprawę, że śpiewanie to też rodzaj sportu bo aktywizuje co najmniej 300 różnych mięśni. Śpiewając trzeba trzymać się prosto, właściwie oddychać i odpowiednio modulować głos. Śpiew powoduje korzystne rozluźnienie strun głosowych, a praca nad głębokim oddechem przypomina niektóre ćwiczenia jogi.

Regularne śpiewanie zwiększa pewność siebie, pozwala lepiej panować nad emocjami i otwierać się na innych. Od strony zdrowotnej zwiększa się natlenienie naszych płuc i poprawia wydolność oddechu. Stanowi też doskonałe ćwiczenie mięśni brzucha, przyjemniejsze niż pompki.

Podsumowując śpiew jest dobry na wszystko!

Krystyna Petruk-Galuszka

Warsztaty Edukacyjne – Nasz Kraków

Chciałbym polecić naszym Seniorom zajęcia - warsztaty edukacyjne pod nazwą Nasz Kraków prowadzone od kilku lat przez Panią Annę Rzymek. Tematem jest szeroko rozumiana historia naszego miasta, znacznie wykraczająca poza ogólnie znane fakty historyczne. Poszerzeniu wiadomości sprzyjają edukacyjne wycieczki po zabytkach Krakowa, muzeach itp. organizowane specjalnie dla uczestników warsztatów. W sezonie 2019/2020 zajmujemy się władcami Polski, mieszkającymi na Wawelu. Z tej okazji odbyliśmy szereg wycieczek związanych z tym Wzgórzem:

Reprezentacyjne Komnaty Królewskie

Nawiązują swym wyglądem do wnętrza rezydencji monarchów z XVI i początku XVII. Do ich wyposażenia należą arrasze ze słynnej kolekcji króla Zygmunta Augusta, portrety królów, obrazy mistrzów włoskich i holenderskich z wieków XV do XVII, renesansowe meble włoskie, a strop wielkiej sali zwanej Poselską zadziwia 30 rzeźbionymi głowami ludzkimi (pierwotnie 194).

Przy okazji obejrzelśmy wystawę czasową poświęconą porcelanie miśnieńskiej, chińskiej i japońskiej. Artystyczne zdobienia na talerzach, czarkach, imbryczkach zachwycają kunsztem malarskim i kolorami.

Prywatne Apartamenty Królewskie

W apartamentach dla gości zachowały się renesansowe stropy modrzewiowe, a w dwóch salach również pierwotnie malowane barwne fryzy ściennie. Wyposażenie komnat królewskich pochodzi z epoki renesansu; w tym prywatne arrasze króla Zygmunta Augusta.

W północno-wschodnim narożniku zamku, z gotyckimi pomieszczeniami, znajduje się urokliwa, tajemnicza Kuchnia Stopka; tutaj mieściła się niegdyś sypialnia Zygmunta Starego, a opodal także gabinet Zygmunta III Wazy, z bogatą dekoracją stiukową z czasu około roku 1600. W wieży Duńskiej możemy obejrzeć prywatny apartament prezydenta Ignacego Mościckiego, z okresu międzywojennego.

Wawel Zaginiony

to rezerwat archeologiczno-architektoniczny wokół rotundy śś. Feliksa i Adauktę z X/XI w. Posadowiona



wprost na skale, w formie walca, z przylegającymi do niego czterema absydami rotunda jest najważniejszym i chyba najstarszym architektonicznym obiektem w obrębie rezerwatu, odsłoniętym i zrekonstruowanym w latach 1917-18. Sale wystawowe obejmują m. in. fundamenty dawnych kuchni królewskich i wozowni. Wyjątkowy charakter wystawy polega na połączeniu różnych typów ekspozycji muzealnej, w tym bogatą kolekcję renesansowych kafli, oraz zbiór kamiennych rzeźb i detali architektonicznych pozyskanych w trakcie prac konserwatorskich.

Skarbiec Koronny i Zbrojownia

Ekspozycja ideowo nawiązuje do mieszczącej się tu niegdyś historycznej instytucji – Skarbcza Koronnego, widomego znaku suwerenności Królestwa Polskiego, a następnie Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Od w.

ma niezwykłą moc, wręcz magiczną, poprawy humoru, ukojenie bólu i wzrostu energii do działania. Wpływa na nasze emocje i nie da się ukryć, że jest pogromcą stresu.

Ruch taneczny w połączeniu z rodzajem muzyki daje człowiekowi radość, zapomnienie o cierpieniu duszy i ciała. Nadaje sylwetce styl, harmonię i równowagę. Nie tylko zmienia życie, taniec zmienia człowieka, jest bardzo skutecznym narzędziem terapii i środkiem do kontaktów międzyludzkich.

Określając wpływ tańca na mężczyzn i kobiet w wieku 60+, do 80 lat, a może i wyżej, to musimy uwzględnić kilka podstawowych poziomów: rehabilitacyjny, neurologiczny, psychologiczny, społecznościowy.

Seniorzy w odpowiednim wieku na ogół cierpią na różne schorzenia narządów ruchu spowodowanych licznymi zwyrodnieniami, które spowalniają czynności ruchowe i powodują bóle, nie raz nie do zniesienia. Choroby neurologiczne, najczęściej poudarowe, które między innymi objawiają się utratą pamięci, tym samym powodują postępującą demencję starczą, dysfunkcje układu, oddechowego, krążeniowego i ruchowego, oraz brak równowagi i harmonii ciała.

Skutki powyższych chorób wpływają na stres i niejednokrotnie są powodem silnej depresji.

Następstwem tego przykrego stanu jest brak chęci do życia, do wychodzenia z domu, kontaktowania się z ludźmi i brania udziału w jakichkolwiek czynnościach domowych czy społecznych. Aktywność spada do zera, człowiek cierpiący zamyka się w sobie, czuje się niezdolny do podejmowania samodzielnych działań. Czuje się samotny i opuszczony przez znajomych, przyjaciół i nie rzadko przez rodzinę.

Co robić w takim wypadku? Trzeba wykrzesać z siebie resztki mocy ducha i zaważyć o swoje zdrowie i pozycję w społeczeństwie. Trzeba wrócić do życia. Czy są sposoby na to?

Oczywiście, że tak. Po pierwsze należy wyjść z domu, przemóc się i poszukać możliwości wyjścia z sytuacji, która człowieka degraduje na różnym poziomie.

Na szczęście są różne możliwości, oprócz tabletek, które zażywamy bezskutecznie garściami.

Czego nam potrzeba? Poczucia szczęścia i radości. I to poczucie daje nam taniec.

Terapia tańcem łączy ruch myśli, emocje i improwizację z fizycznym kontaktem rzeczywistym. Gdy tańczymy z partnerem/partnerką, czy sami, uzewnętrzniamy się w nas całą prawdą naszych pragnień i odczuć. W tanecznym geście możemy opowiedzieć o sobie.

Taniec jest w pewnym sensie wyliczaniem krokiem w zależności od rodzaju muzyki, to sprawia wysiłek pracy mózgu na zapamiętanie rytmu, kroków i choreografii.

Można jednak tańczyć według własnego upodobania, by ćwiczyć harmonię i równowagę sylwetki.

Nie należy zapominać o tym, że taniec przedłuża życie, młodość i sprawność fizyczną.

XIV w Skarbcu przechowywano insygnia władzy królewskiej (korony, berła, jabłka, miecz zw. Szczerbcem, ewangelizator i tace, służące w obrzędzie sakry królewskiej), a także rozmaite precjoza, dary dyplomatyczne i zapisy monarchów, składające się na oficjalny majątek państwa. Równolegle w zamku istniał prywatny skarbiec monarchy, złożony z osobistych insygniów, kosztowności oraz drogocennych naczyń. Pierwszy specjalny publiczny pokaz insygniów odbył się w r. 1792. Trzy lata później Prusacy włamali się do pomieszczeń Skarbcza, rabując prawie doszczętnie jego zawartość. Od 1930 r. systematycznie odzyskiwano znaczące dzieła sztuki i pamiątki historyczne, w tym kilka pozostałości z dawnego zasobu Skarbcza Koronnego, na czele ze Szczerbcem – najważniejszą polską pamiątką historyczną.

Katedra na Wawelu

pełni szczególną rolę w historii Państwa Polskiego ze względu na fakt, iż przez czterysta lat była kościołem polskich królów. Począwszy od Władysława Łokietka (1320 r.) w Katedrze na Wawelu odbywały się najważniejsze ceremonie państwowe: koronacje, śluby, chrzty i pogrzeby królewskie. Katedra była połączona z Zamkiem Królewskim specjalnym przejściem, dostępnym jedynie królowi i jego rodzinie.

Trzeba również pamiętać, że Katedra Wawelska, to miejsce pochówku polskich monarchów, poczynając od króla Władysława Łokietka, ozdobionych bogato rzeźbionymi nagrobkami.

Król Zygmunt I Stary oraz jego następcy wraz z członkami królewskich rodzin są pochowani w podziemnych kryptach katedralnych. Większość znajdujących się tam trumien i sarkofagów królewskich to prawdziwe arcydzieła sztuki odlewniczej, takie jak sarkofagi Zygmunta Augusta, Stefana Batorego i Zygmunta III oraz złożone miedziane trumny Władysława IV oraz jego żony Cecylii Renaty.

Chcecie zobaczyć więcej – zapraszamy na warsztaty!

Tekst i fot. Jerzy Gałuszka

Stowarzyszenie „Dobrej Nadziei” w Krakowie, przy ulicy Batorego 5, prowadzi zajęcia taneczne przy ul. Krowoderskiej (w Domu Harcerza) dla seniorów, na które gorąco zachęcam i zapraszam.

Genowefa Witkowska

Zajęcia z treningu umysłu

Są to zajęcia szczególnie lubiane przez seniorów. Polegają one na różnych formach mobilizacji pracy mózgu, Zakres ćwiczeń obejmuje rozwijanie koncentracji, spostrzegawczości oraz usprawnianie krótkotrwałej pamięci. Realizację tych ćwiczeń dokonuje się podczas rozwiązywania zadań indywidualnie i zespołowo, na cotygodniowych spotkaniach.

Te ćwiczenia to: skupianie się na czytaniu ze zrozumieniem, kojarzeniu nazwisk znanych osób z ich imieniem, zapamiętywanie wzrokowe różnych figur geometrycznych i prawidłowe ich odtwarzanie i przeliczanie, łączenie imion osób z ich zdjęciami, odczytywanie prawidłowe wyrazów z liter ułożonych w niewłaściwej kolejności, tworzenie nowych wyrazów przez zmianę jednej litery, np. kosa na rosa, tworzenie przysłów z podanych początkowych ich wyrazów, tworzenie wyrazów z liter przez podane słowa, np. KONSTANTYNOPOL (antyk stan itd.), odtwarzanie z pamięci i słownie opisywanie obrazów lata, pożaru; opisywaniu fragmentu miasta lub dzielnicy z podaniem nazw znanych kawiarni, restauracji, zabytków; działanie na wyobraźnię i rozwijanie jej poprzez opisywanie różnych sytuacji odpowiadając na pytanie (np. „co stało się z wilkiem po zjedzeniu Babci?”), działania na swoją osobowość poprzez zmianę stereotypu myślenia; przy zabawie zagadki kryminalnej; zagadka z przymrużeniem oka.

Każde spotkanie to nowe zadania i ćwiczenia nie do przewidzenia. Zajęcia prowadzone są w przyjaznej i radosnej atmosferze. Po wyjściu z zajęć patrzymy radośnie na otaczającą nas rzeczywistość (na jak długo?).

A to wszystko dzięki Pani Prowadzącej Aktorki Psycholożki w jednej osobie Pani Beaty Furgalskiej.

Zadanie na cały rok, zadane przez Panią Beatę: **WYOLBRZYMIAMY SZCZĘŚCIE ZAMIAST PROBLEMÓW**

Opracowała Wanda Wołkowicz przy wsparciu Lucynki Stanek

Wpływ tańca na życie seniorów

Taniec ma zbawienny wpływ na życie człowieka, w każdym wieku, począwszy od dziecka, aż do wieku podeszłego; rozluźnia wszystkie mięśnie i cudownie działa na psychikę.

Forma ruchu tanecznego znana jest od dawien dawna, od kiedy zaistniał człowiek na ziemi.

Jest związana jednolicie z budową człowieka, jego składem hormonalnym. Bowiem w trakcie tańca wydzielają się hormony szczęścia zwane endorfinami.

Hormon ten wywołuje dobre samopoczucie i zadowolenie, a nawet euforię. Jest wydzielany przez nasz mózg,

Moje hobby to działka

Od dziecka marzyłam o tym, żeby mieć swój kawałek ziemi. Gdy w dorosłym życiu kupiłam działkę 17-to arową w Raciborsku, byłam zachwycona. Nie przeszkadzało mi, że to zachwaszczony ugor. Wspólnymi siłami, razem z dziećmi, ogrodziliśmy ten wymarzony kawałek ziemi, doprowadziliśmy wodę i postawiliśmy nieduży altan. Po oczyszczeniu gleby z chwastów zaprojektowałam cały teren korzystając z miesięcznika „Mój piękny ogród”.

Posadziliśmy krzewy, drzewa owocowe. Na warzywniku uprawiałam wszystkie warzywa zgodnie z zasadą „dobrego towarzystwa roślin” - dzięki temu miałam obfite plony (ogórki-koper, cebula-marchew). Plonami dzieliłam się z sąsiadkami. Nauczyłam się produkować sadzonki nie tylko warzyw, ale i krzewów owocowych i ozdobnych.

Tym sposobem moja działka była otoczona z dwóch stron tujami. Część wypoczynkowa i ozdobna zaskakiwała odwiedzających urodą pięknych kwitnących krzewów i rabat z kwiatami. Sadziłam dużo lilii różnych odmian. Udało mi się wyhodować błękitne mieczyki.

W gałęziach krzewów miały swoje gniazdko małe ptaszki. W stercie obciętych gałęzi urzędowały jeże. Często spotykaliśmy wśród roślin zającą i sarny, które przychodziły z pobliskiego lasu.

Odwiedzały nas też kuropatwy i bażanty, których kolorowe pióra zbierały moje wnuki. Wieczorem przylatywały puchacz. Było sporo szarych myszek, ale nie przeszkadzało to nam.

Spędziłam na działce wiele dni. Paliliśmy ogniska, gdzie piekliśmy kiełbaski i ziemniaki, graliśmy w piłkę, puszczaliśmy latawce, a zimą lepiłam zabawne bałwany.

Działka przynosiła nam wiele korzyści. Jedliśmy zdrowe warzywa i owoce, z których robiliśmy zapasy na zimę. Pobyt na świeżym powietrzu to nieograniczony zakazami ruch wnuków na rowerach, deskorolce czy sankach.

Praca fizyczna sprawiała mi wiele przyjemności, a obserwowanie wzrostu roślin satysfakcji. Zdobyłam wiele doświadczeń i umiejętności. Z moich rad chętnie korzystali działkowi sąsiedzi.

Kontakt z przyrodą, gdzie przeważa kolor zielony, ma pozytywny wpływ na psychikę człowieka. Ludzie przebywający często wśród roślin są pogodniejsi, częściej się uśmiechają.

Działkowcy chętnie zawierają nowe znajomości i przyjaźnie. Od 4 lat nie mam tej działki, ale do dziś utrzymuję sympatyczne kontakty z przyjaciółmi z Raciborska.

Hanna Kuryłek

XXV LAT „WIADOMOŚCI” 1995 – 2020

W br. mija 25 lat istnienia miesięcznika lokalnego „Wiadomości”, który ukazuje się w krakowskim Podgórzu.

Jesteśmy zespołem dziennikarzy, którzy porwali się na redagowanie i wydawanie niezależnej gazety, która wykonuje pozytywną pracę u podstaw poprzez budowanie społeczeństwa obywatelskiego. Publikujemy teksty informacyjne, interwencyjne, społeczne, kulturalne, historyczne, publicystyczne, lokalne i ponadlokalne. Mimo niewielkiej ilości stron zamieszczamy teksty m.in. z zakresu kultury, historii, ekologii i sportu. W 25-letniej historii obejmowaliśmy patronatem medialnym wiele inicjatyw, jak np. starania

o utworzenie Muzeum Podgórza, jubileusz 600-lecie Swoszowic, walkę o utworzenie parku Duchackiego, parku Rzecznego Drwinka, patrolujemy od początku Podgórskiemu „Dykandu”.

Nasze pismo jest bezpłatne, utrzymuje się z zamieszczanych reklam i ogłoszeń. Pismo znika szybko i jest czytane „od dechy do dechy”, zawiera bowiem profesjonalnie redagowane informacje. Jesteśmy gazetą opiniotwórczą, która cieszy się szacunkiem i zaufaniem Czytelników. Wpisaliśmy się w tożsamość Podgórza.

Przez 25 lat przez łamy miesięcznika „Wiadomości” przewinęło się wielu dziennikarzy i publicystów. Niektórzy mieli już renomę, inni zaczęli uczyć się

zawodu poprzez odbywanie praktyk i często zostawali na dłużej.

Jubileusz 20-lecia świętowaliśmy w Młodzieżowym Domu Kultury im. K.I. Gałczyńskiego przy ul. Beskidzkiej, został on zauważony i doceniony m.in. przez władze miasta Krakowa poprzez przyznanie odznak Honoris Gratia, a także dyplomów gratulacyjnych. Zamieszczamy pamiątkowe zdjęcie z tego jubileuszu.

Pandemia koronawirusa spowodowała, że na chwilę zawiesiliśmy działalność, ale „odmrażamy” „Wiadomości”. Przetrwaliśmy dzięki „tarczy antykryzysowej” i naszej mobilizacji.

Zaprosiłem dziennikarzy „Wiadomości” do podzielenia się swoimi wspomnieniami. Będziemy je publikowali w kolejnych numerach.

JAROSŁAW KAJDAŃSKI

REKLAMA



PO PROSTU
RYBNY

RYBY ŚWIEŻE ZAWSZE ŚWIEŻE!

Kraków, ul. W. M. Bartla 22 lok 2

Zapraszamy od lipca w godzinach:

Pon. - Pt. 8.00 - 17.30
Sobota 8.00 - 14.00

tel. 12 256 1067 **f PoProstuRybny**

Polecamy:

rybę świeżą, mrożoną, wędzoną,
smażoną, sałatki i pasty rybne,
przetwory rybne itp.




Od lewej na dole: Jarosław Kajdański, Krzysztof Janik, Elżbieta Barhoumi z d. Ćwik, Maria Fortuna-Sudor, Paulina Polak, Krzysztof Duliński; od lewej u góry: Bartłomiej Bartoszek, Małgorzata Czekaj, Barbara Bączek. Fot. archiwum „W”

REKLAMA



STAKET

SYSTEMY OGRODZENIOWE

32-410 Brzeczowice 392 (vis a vis Delikatesów Centrum)
tel.: +48 608 058 875 • +48 604 117 100 • mail: biuro@staket.pl




Jesteśmy producentem, dostawcą oraz wykonawcą kompleksowych systemów ogrodzeniowych oraz bram. Gwarantujemy solidne produkty i fachowy montaż.

- systemy ogrodzeniowe - panelowe - aluminiowe - palisadowe - modułowe i łupane - gabionowe - przemysłowe - betonowe - security	- furtki i bramy - akcesoria montażowe - bezpłatny pomiar
---	---

zapraszamy

WIOSENNE ZAPACHY



fot. (Kaj)

„WIADOMOŚCI”: tel. kom. 504 853 960, e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl, www.wiadomoscipodgorze.pl
Redaktor naczelny: Jarosław Kajdański. **Stali współpracownicy:** Barbara Bączek, Krzysztof Duliński, Maria Fortuna-Sudor. **Dystrybucja:** Bogusław Frączek.
Redaktor techniczny: Jarosław Jagła, Wojciech Jelonek. **Wydawca:** „ARGO”. **Druk:** LEYKO, Kraków, ul. Romanowicza 11, tel. 12 656 44 87. **Nakład:** 8 000 egz. bezpłatnych.
 Redakcja zastrzega sobie wszystkie przysługujące jej prawa, w tym do skracania tekstów i zmiany ich tytułów oraz nieponoszenia odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń. PL ISSN 1507-6105