

GAZETA NIEPOŁOMICKA

Nr 02/266

LUTY 2016

ISSN 1429-004



SAMI PISZEMY GAZETĘ: 67 AUTORÓW, 87 TEKSTÓW



XXIV Finał WOŚP w Niepołomicach

str. 8

Podatki ze zmianami

Już niedługo otrzymają Państwo decyzje podatkowe na rok 2016, w wielu przypadkach kwota będzie inna niż w ubiegłym roku. Wynika to z modyfikacji w sposobie naliczania podatku.

02

Bal Osób Niepełnosprawnych

W czwartek 28 stycznia niepełnosprawni mieszkańcy naszej gminy spotkali się by wspólnie bawić się na karnawałowym balu.

05

Nieodwracalne unieważnienie

Każdy z nas może zgubić dowód osobisty. Co się stanie jeśli zgłosimy jego utracenie po czym odnajdując dokument nadal chcemy się nim posługiwać?

06

JUBILEUSZ 800-LECIA OPACTWA BENEDYKTYNEK W STANIĄTKACH

KALENDARIUM WYDARZEŃ:

7 LUTEGO 2016

NIEDZIELA

PRZED UROCZYSTOŚCIĄ ŚW. SCHOLASTYKI

ROZPOCZĘCIE OBCHODÓW

GODZ. 11:00 MSZA ŚWIĘTA

GODZ. 15:00 NIESZPORY

GODZ. 16:00 KONCERT

24 KWIETNIA 2016

UROCZYSTOŚĆ ODPUSTOWA ŚW. WOJCIECHA

GODZ. 11:30 MSZA ŚWIĘTA

GODZ. 16:00 KONCERT

8 MAJA 2016

GODZ. 15:00 UROCZYSTE NIESZPORY

GODZ. 16:00 KONCERT

25-28 LIPCA 2016

OBCHODY CRACOVIA SACRA

W OPACTWIE BENEDYKTYNEK

18 WRZEŚNIA 2016

ODPUST MATKI BOŻEJ STANIĄTECKIEJ

GŁÓWNE OBCHODY JUBILEUSZU

GODZ. 11:30 MSZA ŚWIĘTA

14-15 PAŹDZIERNIKA 2016

KONFERENCJA NAUKOWA

NA ZAMKU KRÓLEWSKIM

W NIEPOŁOMICACH

I W OPACTWIE W STANIĄTKACH

4 GRUDNIA 2016

ZAKOŃCZENIE JUBILEUSZU

GODZ. 11:00 MSZA ŚWIĘTA DZIĘKCZYNNA

WWW.BENEDYKTYNKI.EU

OPACTWO MNISZEK BENEDYKTYNEK W STANIĄTKACH

1216-2016

OPACTWO MNISZEK BENEDYKTYNEK W STANIĄTKACH

PATRONAT DUCHOWNY
METROPOLITA KRAKOWSKI



PATRONAT MEDIALNY

TYGODNIK
POWSZECHNY

GOSĆ

PANORAMA
Powiatu Wielickiego

DZIENNIK POLSKI

TVP 3
KRAKÓW

KURIER
Wielicki

DEON

NIEPOŁOMICKA

Plus 106.1 FM
radio KRAKÓW
MIŁEGO DNIA

PATRONAT HONOROWY
PREZYDENT
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ





Nowa energia

Tym razem ferie skończyły się wyjątkowo szybko i od początku lutego trzeba znów brać się do pracy. Na szczęście dzień już jest coraz dłuższy, więc energii do działania przybywa. Z nową siłą będziemy mogli zmierzyć się z tym co dokoła, na przykład ze zmianami w podatkach i służbie zdrowia. Niektórzy, po lekturze wywiadów w Gazecie Niepołomickiej, może dojdą nawet do wniosków, że dla nich te zmiany nie są takie złe.

W lutowej Gazecie Niepołomickiej będzie można prześledzić także, co się ostatnio wydarzyło i co będzie się działo w najbliższym czasie w gminie Niepołomice. Domy kultury, biblioteka, LAS, organizacje sportowe – dla wielu z nich był to wyjątkowo pracowity okres.

Dodatkowo, dla upiększenia codzienności, można przeczytać o barwnych postaciach świata artystycznego: Zofii Stryjeńskiej i Feliksie Jasieńskim; osobach niezwykłych i fascynujących. Razem z Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym zapraszamy do wspólnego eksperymentowania i tradycyjnie spojrzymy w niebo. A dla fanów zdrowego odżywiania i dla tych, którzy chcą zgubić zbędne kilogramy mamy ciekawą informację o modnych teraz dietach.

Mam nadzieję, że w lutowym numerze Gazety Niepołomickiej znajdą Państwo sporo interesujących artykułów.

Zapraszam do lektury
Joanna Kocot
redaktor naczelna

W NUMERZE:

TEMATY MIESIĄCA

- 2 Podatki ze zmianami
- 3 Jak się leczyć w Niepołomicach?

TWÓJ URZĄD

- 4 Lepsze powietrze dzięki kolektorom
- 4 Studenci projektują
- 4 Pieniądze na dokumenty
- 5 Bał Osób Niepełnosprawnych
- 5 Czas podsumowań
- 5 Salony czwartkowe
- 5 24 Bał Seniora za nami
- 6 Czy warto ratować kapitalizm?
- 6 Barszcz Sosnowskiego
- 6 Nieodwracalne unieważnienie

NASZA TABLICA

- 7 LOK ma nowe władze
- 7 Debata harcerzy
- 7 Zmiany w kasie w Urzędzie Skarbowym
- 8 Wspólnie ze Starostwem Powiatowym
- 8 XXIV Finał WOŚP w Niepołomicach

PROFILAKTYKA

- 9 Resilience koncepcja wnosząca optymizm

NA FALI

- 10 Krótkofalarstwo w pytaniach i odpowiedziach. Część 3 - znaki i kody.

ASTRONOMIA

- 11 Spójrzanie w lutowe niebo
- 12 Astrotaże dojrzała forma kształcenia wytrawnych obserwatorów nieba
- 13 Spacerkiem po nieboskłonie
- 13 Domowe laboratorium: chemiczne yo-yo

EDUKACJA

- 14 Ewaluacja zewnętrzna w CKZiU
- 15 Wielkie przygody w krainie przyrody
- 15 Mali Einstein
- 15 Recytować każdy może
- 15 Czytali po angielsku
- 16 X Gminny Konkurs Kolęd i Pastorałek
- 16 Ach, co to był za bał!
- 16 Bał karnawałowy w przedszkolu
- 17 Jasełka oraz dzień babci i dziadka w Podgrabiu
- 17 Z narodzenia Pana dzień dziś wesół
- 17 Jasełka w Zakrzowcu

FORUM HUMANISTÓW

- 18 O Akademii Filmowej
- 18 Propozycja nie do odrzucenia!

NOWOŚCI W BIBLIOTECE

- 19 Witaj dziecię
- 19 Moje dzieci - mój świat
- 20 Czytelnia inna niż wszystkie
- 20 Sowa w bibliotece
- 20 Zapraszamy do mediateki

KULTURA

- 21 Laboratorium Aktywności Społecznej Open Space
- 21 Noworoczny koncert kolęd i pastorałek
- 22 Feliks Manggha Jasieński kolekcjoner totalny
- 23 Felietony życiem pisane - O korzyściach ze spacerowania
- 24 Moda na Zochę!
- 25 Przedszkolaki z Zagórza dla Babci i Dziadka
- 25 Wigilia seniorów

- 25 Karnawałowe dodatki
- 25 Wrzos z gościną w Wieliczce
- 26 Z nieba wysokiego...
- 26 Kolędy w Woli Zabierzowskiej
- 26 Śpiewajmy i Grajmy Mu

Z PARAFII

- 27 A gdyby trzej królowie byli... kobietami?
- 27 Dla Malgazy
- 27 Wielki Post
- 27 800 lat Opactwa

BEZPIECZEŃSTWO

- 28 Czujnik tlenu węgla naszym domowym aniołem stróżem
- 30 Krucha wyobraźnia

PSYCHOLOGIA

- 31 Zasoby więcej niż mocne strony

ZDROWIE I URODA

- 32 Dieta sokowa modna czy zdrowa?
- 33 O strategiach w profilaktyce którejś do celu?
- 34 Miód manuka
- 35 Wczesne S.O.S. w kontuzjach narciarskich

KLUB JAZDY KONNEJ POD ŻUBREM

- 36 Sport w Niepołomicach

SPORT

- 38 Kuřimská hora na przełaj
- 39 Szacuny Roku nagrody biegowe za 2015 rok
- 39 Szachowa Mozaika
- 40 Biznes Cup Niepołomice 2016
- 40 Zimowe strzelanie z Wiarusami
- 40 Wicemistrzostwo Żaków
- 41 Nowy rok - pierwsze medale
- 41 Obóz w Białym Dunajcu
- 41 Charytatywny Turniej Piłkarski

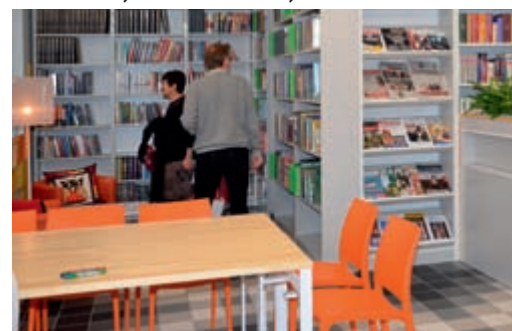
POLECAMY

- 42 Zakryte piękno - Czeńczy po dwóch stronach Kaukazu
- 42 Pół Europy w półtora roku
- 42 Zimowo dla dzieci
- 42 Zimowa wymiana książek
- 43 Protestuj, tańcz, powstań
- 43 Za stołem świata
- 43 Trochę inne walentynki
- 44 Tajemnica ukryta w notebooku
- 44 Pilates w MCDiS

DOMY KULTURY

- 45 Domy Kultury
- 48 Kalendarium - luty 2016

20 Czytelnia inna niż wszystkie



PODATKI

ze zmianami

Już niedługo otrzymają Państwo decyzje podatkowe na rok 2016, w wielu przypadkach kwota będzie inna niż w ubiegłym roku. Wynika to z modyfikacji w sposobie naliczania podatku. O tym, co dokładnie się zmieniło Szymon Urban rozmawia z Beatą Czuraj – kierownikiem Referatu Wymiaru Podatków w Urzędzie Miasta i Gminy w Niepołomicach:

Szymon Urban: W najbliższych dniach do naszych domów dotrą decyzje podatkowe...

Beata Czuraj: Zgadza się. Jak co roku decyzje podatkowe w Niepołomicach roznośić będą pracownicy Urzędu Miasta, a w sołectwach – sołtysi.

Jednak w tym roku zmienić się może wysokość podatków i sposób ich płacenia.

Wraz z nowym rokiem weszły w życie zmiany w ustawach podatkowych, które dotyczyć będą znacznej części płatników. Na szczęście zmiany te wprowadzają ułatwienia dla mieszkańców oraz w większości wypadków – spowodują obniżenie podatków.

Zapłacimy niższe podatki?

Niektórzy nie zapłacą ich wcale.

Dlaczego?

W myśl nowych przepisów nie zapłacimy podatku w ogóle, jeśli jego suma będzie niższa niż 6,10 zł. Tyle wynosi koszt doręczenia nakazu podatkowego. To może brzmieć kuriozalnie, ale dotychczas zdarzały się przypadki wystawiania nakazów podatkowych na jedną złotówkę. Wielu mieszkańców było zobowiązanych zapłacić tę złotówkę, co oczywiście zabierało czas i często wywoływało uśmiech, zważywszy na fakt, że wydruk, koperta i dostarczenie przesyłki kosztowało sześciokrotnie więcej. Nie mówiąc już o nakładzie pracy przy przygotowaniu nakazu, czy jego późniejszym zaksięgowaniu. Zatem jeśli dotychczas płaciliśmy mniej niż 6,10 zł podatku, nie będziemy musieli go płacić w ogóle.

Czy nadal będziemy mogli płacić podatek w ratach?

W zdecydowanej większości wypadków tak. Zmiana dotyczy podatników, którzy zapłacą podatek w kwocie nieprzekraczającej 100 złotych. Taka płatność musi zostać dokonana jednorazowo, do 15 marca.

Czy zmieniły się stawki podatków lokalnych?

Ustawodawca wprowadza widełki w ramach których samorządy mogą ustalać wysokość podatków. W tym roku większość górnych granic stawek jest niższa niż w 2015 roku. W naszej gminie stawki podatków były niższe od maksymalnych. Jednak dwie stawki się zmniejszyły: o 6 groszy mniej zapłacimy za metr kwadratowy budynków związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, a podatek rolny zmaleje ze 150 do 134,38 złotych za hektar przeliczeniowy. Mniejsze podatki zapłacą też właściciele gruntów pod wodami powierzchniowymi stojącymi lub wodami powierzchniowymi płynącymi jezior i zbiorników sztucznych czyli np. stawów czy zbiorników powstałych po żwirowiskach: dotychczas płacili stawkę jak za metr kwadratowy gruntów tzw. „pozostałych” – czyli z reguły budowlanych, a teraz znacznie niższą stawkę 4,58 zło-



tych za hektar. Dla przypomnienia jeden hektar to 10.000 metrów kwadratowych.

A kto zapłaci więcej?

Właściciele busów zarejestrowanych na 22 pasażerów. Od nowego roku takie pojazdy są traktowane podatkowo jako autobusy, zatem posiadacze firm transportowych zapłacą za nie podatki. Przeszła również obowiązywać preferencyjna stawka podatku dla lasów ochronnych. Szacuje się, że zajmują około 45% powierzchni terenów należących do Lasów Państwowych. Zmianę z pewnością odczuje nasze nadleśnictwo.

A indywidualni podatnicy?

W tym roku po raz pierwszy zapłacimy za rowy znajdujące się w gospodarstwach rolnych. Przelicznik dla tych gruntów jest jednak bardzo mały tj. 0,2. Zmienia się również opłaty za grunty budowlane na terenach rolnych, czyli tak zwane działki siedliskowe.

Czy przedsiębiorcy zapłacą więcej?

Przypominam, że symbolicznie, ale zmniejszyła się stawka podatku od nieruchomości przeznaczonych na działalność gospodarczą. Ważna zmiana dotyczy jednak budynków należących do firm, a znajdujących się w złym stanie technicznym. Na przykład gdy przedsiębiorstwo posiadało halę, której stan techniczny uniemożliwiał prowadzenie w niej działalności, płacił nie 28, a 6 złotych za metr kwadratowy. Teraz na ulgę mogą liczyć tylko właściciele takich nieruchomości, którzy posiadają prawomocną decyzję o ich rozbiórce.

W myśl nowych przepisów gminy mogą wprowadzić opłaty miejscowe, uzdrowiskowe i targowe. Jak to wygląda w naszym przypadku?

Nie jesteśmy uzdrowiskiem, więc opłaty uzdrowiskowej nie wprowadzimy. Podobnie opłaty miejscowej. Posiadamy targowisko, ale za nie pobierane są opłaty przez zarządzającą nim spółkę. Gminy mogą również wprowadzać opłatę za reklamy zewnętrzne, jednak póki co nie trwają prace nad jej wprowadzeniem.

Zmieniła się też zasada odnosząca się do odpowiedzialności za zobowiązania podatkowe z części wspólnych. Na czym polegają zmiany?

Na terenie naszej gminy znajduje się dużo budynków wielorodzinnych. Ich mieszkańcy są w częściach ułamkowych współwłaścicielami powierzchni wspólnych. Dotychczas urząd miasta teoretycznie mógł dochodzić zobowiązań podatkowych od każdego współwłaściciela w pełnej wysokości. Obecnie wysokość należności egzekwowanych od współwłaścicieli jest ograniczona ich procentem udziału w części wspólnej. Ta zmiana zabezpiecza współwłaścicieli i jest korzystna również proceduralnie dla magistratu. Niestety dotyczy ona jedynie budynków, nadal problem będą mieli współwłaściciele gruntów np. dróg. Tutaj wciąż obowiązuje zasada solidarności polegająca na tym, że podatek w całości obciąża wszystkich współwłaścicieli, niezależnie od tego czy zapłacili już swoją część podatku. Nie ma możliwości podzielenia takiego podatku i dlatego musimy liczyć na solidarność podatników.

JAK SIĘ LECZYĆ w Niepołomicach?

Z Maciejem Kłuskim, Prezesem Zarządu Niepołomickiego Centrum Medycznego o Przychodni Rejonowej w Niepołomicach rozmawia Paweł Pawłowski, przewodniczący zarządu osiedla Śródmieście:

Panie Prezesie, pod koniec 2014 r. przeprowadzone zostały badania jakości usług publicznych w 5 gminach należących do Krakowskiego Obszaru Funkcjonalnego. Z raportu wynika, że najgorzej ocenianym przez mieszkańców Niepołomic aspektem życia jest jakość i dostępność usług medycznych. Czy rzeczywiście jest tak źle?

Ta negatywna opinia prawdopodobnie wynika z tego, że 2 lata temu w efekcie zmiany kontraktu z NFZ straciliśmy kilku specjalistów, a opieka całodobowa przeszła w inne ręce. Badania jakości usług przeprowadzane były ponad rok temu, od tego czasu wprowadziliśmy szereg usprawnień. Przede wszystkim poprawiliśmy dostęp do laboratorium – utworzyliśmy dodatkowe stanowisko, dzięki czemu zniknęły kolejki. Wyremontowaliśmy pomieszczenia laboratorium, lokal po gabinecie stomatologicznym, wymieniliśmy wykładzinę w skrzydle, w którym znajduje się rejestracja i laboratorium. Uruchomiliśmy dwa nowe gabinety: USG oraz poradnię specjalistyczną, w której przyjmuje neurolog, a docelowo przyjmować będą psychiatrę oraz laryngolog. Na razie są to niestety usługi odpłatne, ale liczymy na to, że przy następnej zmianie kontraktu będzie można korzystać z nich za darmo.

Mam wrażenie, że wiele krytycznych uwag wynika z nieznaności zasad funkcjonowania systemu rejestracji. Zdarzyło mi się widzieć osoby, które pojawiały się w przychodni kilka minut po godzinie 7. i były przeładowane liczbą obecnych już tam pacjentów.

Przy czym połowa z tych osób czekała do laboratorium, a nie do rejestracji do lekarza. Niestety laboratorium i rejestrację mamy w tym samym skrzydle przychodni. Pacjentów rejestrujemy od godziny 7.00, wiele osób przychodzi dużo wcześniej, stąd poranna kumulacja przy okienkach. Zwykle już 20 minut później nie ma żadnych kolejek. Od godziny 7.30 przyjmujemy rejestracje telefoniczne. Wprowadziliśmy możliwość rejestracji na kolejne dni. Na każdy dzień zabezpieczonych jest 10 miejsc, dla osób które nie muszą być u lekarza w tym samym dniu, w którym się rejestrują. Wprowadziliśmy także system rejestracji przez Internet. Na stronie www.ncmsp-zoo.pl dostępny jest formularz, za pomocą którego możemy umówić się na wizytę do lekarza na konkretny dzień.

Wiele osób narzeka, że w ostatnim czasie wydłużył się czas oczekiwania na wizytę. Przy-

kładowo - osoba zarejestrowana na godz. 10.00 wchodzi do gabinetu lekarskiego dopiero o godzinie 12.00.

Zmieniliśmy system rejestracji. Dotychczas pacjenci umawiani byli na wizyty w odstępach 10-minutowych aż do godziny zakończenia dyżuru lekarza. Zdarzało się jednak, że chętnych na konsultacje było więcej. Wtedy rejestrowaliśmy na ostatnią godzinę w grafiku. Przykładowo - jeżeli lekarz przyjmował w godzinach 8.00-14.00, to po wypełnieniu grafiku 10-minutowymi konsultacjami, pozostałe osoby rejestrowane były na godzinę 14.00. Powodowało to czasami duże zamieszanie. Pacjenci nie wiedzieli, w jakiej kolejności powinni wchodzić do gabinetu. Zmiana polega na tym, że pacjenci dalej rejestrowani są co 10 minut, natomiast gdy grafik jest wypełniony, dorejestrowujemy kolejne osoby pomiędzy wizytami. Oczywiście nie zawsze jest taka potrzeba. Dzieje się tak zwykle w okresach większej zachorowalności, lub gdy któryś z lekarzy pierwszego kontaktu jest nieobecny w pracy. Wtedy grafik przyjęć zągęszczany jest do wizyt 5 minutowych, a wyznaczone godziny konsultacji mogą różnić się od godziny przyjęcia.

Czy 5 minut na konsultację to nie za krótko?

To zależy. Jeżeli pacjent potrzebuje jedynie otrzymać receptę na leki, bądź skonsultować wyniki wcześniej zleconych badań, to 5 minut w zupełności wystarczy. Przy dłuższych konsultacjach pojawiają się opóźnienia, dlatego informujemy pacjentów, że godziny przyjęć podawane są orientacyjnie. Czasami, niestety, trzeba uzbroić się w cierpliwość i poczekać chwilę dłużej przed gabinetem lekarza.

Ilu pacjentów dziennie przyjmuje każdy z lekarzy pierwszego kontaktu?

Przyjęliśmy limit 40 konsultacji dziennie. Ale zdarza się, że lekarze przyjmują więcej osób. Po zarejestrowaniu 40 pacjentów, kolejne osoby informowane są, że mogą zostać zarejestrowane po uzyskaniu zgody od lekarza.

Czy jeżeli dyżur się przedłuży, to lekarze mają płacone za nadgodziny?

Nie. Dlatego właśnie panie w rejestracji informują, że dodatkowi pacjenci mogą być przyjęci po uzyskaniu zgody lekarza.

Lekarze oprócz dyżurów w przychodni mają w harmonogramach wizyty domowe. Może zamiast czekać przed gabinetem, lepiej za-



dzwonić i zaprosić lekarza do domu?

Wizyty domowe adresowane są do osób obłożnie chorych, których stan zdrowia uniemożliwia konsultację w przychodni. Rejestracja na takie wizyty odbywa się zwykle po konsultacji telefonicznej chorego z lekarzem.

Rozmawialiśmy dotychczas o rejestracji do lekarzy pierwszego kontaktu, a jak wygląda rejestracja do specjalistów?

Przy rejestracji do specjalistów wymagane jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu. Czas oczekiwania na wizytę jest różny i zależy często od limitów określonych przez NFZ. W większości przypadków jest to maksymalnie kilka dni, ale bywa i dłużej. Osoby chcące skorzystać z porady urologa mogą na wizytę oczekiwać nawet do 1 miesiąca.

Jakich jeszcze zmian mogą się w najbliższym czasie spodziewać pacjenci niepołomickiej przychodni?

Największe wyzwanie to remont pomieszczeń po pogotowiu, które przeniesione zostało do Centrum Bocheńska oraz utworzenie Niepołomickiego Centrum Kardiologii. Chcemy zatrudnić kardiologa oraz zakupić sprzęt do przeprowadzenia badań metodą Holtera, echa serca, bieżni do prób wysiłkowych.

Dziękuję za rozmowę.

MARCIN TADUS
PR Manager

Smog coraz częściej daje się we znaki mieszkańcom województwa małopolskiego. W sześciu gminach poziom pyłu zawieszonego w powietrzu powinien być coraz niższy dzięki obecnie realizowanej inwestycji dotyczącej montażu systemów energii odnawialnych na budynkach użyteczności publicznej oraz prywatnych nieruchomościach. Zastosowanie m.in. kolektorów słonecznych pozwoli na ograniczenie emisji niebezpiecznych substancji do powietrza.

Systemy energii odnawialnej instalowane są w gminach Niepołomice, Wieliczka, Skawina, Miechów, Zabierzów oraz Myślenice. Projekt jest realizowany dzięki wsparciu finansowemu ze środków Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy (SWISS Contribution). Dzięki wzrostowi kursu franka szwajcarskiego gminy zyskały dodatkowe fundusze na realizację inwestycji. Montaż kolektorów słonecznych

na dachach domów prywatnych potrwa do końca III kwartału 2016 roku.

Z MYŚLĄ O MIESZKAŃCACH I ŚRODOWISKU

Projekt zakłada w sumie montaż instalacji solar-nych na 3841 nieruchomościach prywatnych. Obecnie z korzyści wynikających z posiadania takiej instalacji cieszy się już ponad 3000 rodzin. Kolektory słoneczne przyczyniają się do ograniczenia roli np. pieców węglowych do podgrzewania wody, a tym samym korzystanie z nich pozwala zminimalizować emisję gazów cieplarnianych oraz innych niebezpiecznych substancji do powietrza.

W dłuższej perspektywie oznacza to poprawę stanu środowiska naturalnego w najbliższym otoczeniu, a także większy komfort i jakość życia w regionie. Ponadto zachowanie naturalnych ekosystemów wpłynie również na poprawę stanu zdrowia mieszkańców. Co istotne, z efektów realizowanej inwestycji skorzystają nie tylko obecne, ale i przyszłe pokolenia, które będą mogły funkcjonować w lepszym, zdrowszym otoczeniu.

Dla SWISS Contribution, które dofinansowuje zakup kolektorów słonecznych w ponad 64 proc., kluczowym aspektem inwestycji jest także propagowanie postaw proekologicznych. Dlatego w ramach projektu przeprowadzone zostały zajęcia edukacyjne dla młodzieży szkolnej, a mieszkańcy Niepołomic, Wieliczki, Skawiny, Miechowa oraz Myślenic mogli zapoznać się ze specjalnie opracowaną wystawą prezentującą potencjał inwestycji.

OSZCZĘDNOŚĆ DLA OBIEKTÓW UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ

Co ważne, inwestycja zakłada montaż źródeł energii odnawialnej nie tylko na prywatnych nieruchomościach, ale także na budynkach użyteczności publicznej. Dzięki montażowi oraz wykorzystywaniu różnych źródeł energii odnawialnej na Krytej Pływalni w Niepołomicach projekt zyskał miano innowacyjnego w skali całego kraju.

Obiekt wyposażony został bowiem w pompę ciepła z kolektorem pionowym o łącznej mocy 204 kW oraz w instalację fotowoltaiczną o łącznej powierzchni 1020 m² oraz mocy 166,7 kWp. Korzystanie z obu źródeł energii odnawialnej pozwoli obniżyć koszty dostawy gazu i energii elektrycznej do budynku.

Drugim obiektem, który w ramach małopolskiej inwestycji wyposażany jest w instalację fotowoltaiczną, jest Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne w Wieliczce. W pompę ciepła o mocy 90 kW wyposażone zostało Centrum Administracyjne w Niepołomicach, a Przedszkola Samorządowe nr 2 i 6 w Skawinie korzystają już z pomp typu powietrze-woda o mocy 25,9 kW. Dodatkowo 22 budynki użyteczności publicznej wyposażono już w kolektory słoneczne.

Projekt „Instalacja systemów energii odnawialnej w gminach Niepołomice, Wieliczka, Skawina oraz Miechów na budynkach użyteczności publicznej oraz domach prywatnych” realizowany będzie do końca 2016 roku.

STUDENCI PROJEKTUJĄ

JOANNA MUSIAŁ
Referat Promocji i Kultury

Studenci architektury z Politechniki Krakowskiej, w ramach zajęć z projektowania budynków usług publicznych, wzięli udział w konkursie architektonicznym, który zakładał zaprojektowanie domu spokojnej starości bądź domu juniora w Niepołomicach.

11 stycznia wiceburmistrz Adam Twardowski wraz z Wojciechem Biernatem z referatu Strategii i Rozwoju oraz Piotrem Szewczykiem, dyrektorem Domu Pomocy Społecznej i Dziennego Domu Pobytu w Staniątkach wyłonili zwycięzcę konkursu.

Grupa około 25 studentów pracowała nad projektami przez cały semestr. Młodzież projektowała pod czujnym okiem profesora Kazimierza Butelskiego i arch. Marty Łukasik. W ramach prac nad projektem zapoznali się z centrum Niepołomic poprzez budowę jego

modelu, zapisami miejscowego planu zagospodarowania, zwiedzili też między innymi Dom Spoko-nej Starości w Staniątkach. Pracownicy urzędu miasta wyłonili jednego zwycięzcę i wyróżnili prace 5 studentów. Zdobywca pierwszego miejsca wykonał projekt domu juniora, który – zdaniem oceniających – najlepiej wkomponował się w niepołomicką przestrzeń, swoim stylem nawiązując do charakterystycznych elementów otoczenia, będąc równocześnie obiektem niebanalnym, przykuwającym uwagę. Budynek usytuowany przodem do centrum miasta, odznacza się przyciągającą architekturą, zachęcającą do wejścia. Prace studentów można zobaczyć w Centrum Bocheńska w Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace (w przyziemiach budynku).

PIENIĄDZE NA DOKUMENTY

MAREK BARTOSZEK
Referat Promocji i Kultury

Trwają prace nad przygotowaniem dokumentacji niezbędnej do rozpoczęcia budowy zjazdu do autostrady A4. Procedura budowy węzła autostradowego w Podłężu zakłada przygotowanie szeregu dokumentów projektowych, których przygotowanie kosztować będzie około 700 tysięcy złotych. Na ten cel otrzymaliśmy dotację: prawie 490 tys. zł w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego w działaniu 9.3 Przygotowanie inwestycji strategicznych. Za środki otrzymane z funduszy europejskich finansujemy przygotowanie dwóch dokumentacji do projektu: budowy nowego węzła na autostradzie A4 w Podłężu oraz budowy zachodniej obwodnicy Podłęża - połączenia Niepołomickiej Strefy Inwestycyjnej z siecią

dróg międzynarodowych.

Jeszcze w maju 2015 r. marszałek województwa małopolskiego Marek Sowa, Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice, Roman Ptak oraz Dyrektor Oddziału w Krakowie Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, Tomasz Pałasiński podpisali porozumienie w sprawie warunków współpracy przy budowie nowego zjazdu z autostrady A4 w Niepołomicach. Budowa ta, wraz z bezpośrednim połączeniem ze Strefą Inwestycyjną, pochłonie około 70 mln zł. Około 80% tej kwoty pochodzić będzie z Małopolskiego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020. Zakończenie budowy planowane jest na wiosnę 2017 r. Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2007-2013.

Bal Osób Niepełnosprawnych

MAREK BARTOSZEK
Referat Promocji i Kultury

W czwartek 28 stycznia niepełnosprawni mieszkańcy naszej gminy spotkali się by wspólnie bawić się na karnawałowym balu.

Coroczny bal osób niepełnosprawnych z każdym rokiem cieszy się nieustannie zainteresowaniem. Godziny przygotowań uczestników, odświętne stroje i starannie przygotowane fryzury to element obowiązkowy każdego bawiącego się gościa Balu Osób Niepełnosprawnych.

W tym roku oprócz mieszkańców naszej gminy, gościmy również naszych przyjaciół z Tomaszko-
wic i Gruszek. Łącznie na bal zaproszonych zostało

ponad dwieście niepełnosprawnych osób - wspominała Anna Morton, pełnomocnik burmistrza ds. osób niepełnosprawnych.

Dla uczestników balu najważniejsza jest dobra zabawa, przede wszystkim na parkiecie tanecznym. Organizatorzy chcieli w tym roku wprowadzić dodatkowe zabawy w trakcie wieczoru, pojawił się również pomysł zorganizowania balu przebierańców. Uczestnicy balu kategorycznie odrzucili te pomysły informując, że wystarczy im muzyka i miejsce to tańca, nic więcej - dodaje Anna Morton.

I faktycznie, kiedy tylko zespół Lester, tradycyjnie przygrywający uczestnikom balu, rozpoczął kolejną serię utworów, sala akustyczna była pełna tańczących i uśmiechniętych par.

Tegoroczną edycję balu w imieniu władz gminnych otworzyła Teresa Kuźma, sekretarz gminy Niepołomice, życząc wszystkim udanej zabawy podkreśliła rangę tego wydarzenia w kalenda-



rze cyklicznych imprez organizowanych na terenie naszej gminy. Bal Osób Niepełnosprawnych w całości finansowany jest ze środków gminy Niepołomice. Cieszymy się, że jest największym tego typu wydarzeniem w naszym regionie.

CZAS PODSUMOWAŃ

ANNA MORTON
doradca burmistrza ds. osób niepełnosprawnych

18 grudnia w woli Zabierzowskiej spotkali się uczestnicy i opiekunowie Ośrodka wsparcia seniorów w integracji z młodzieżą, by podsumować i wspominać wszystko, w czym mogli wziąć udział podczas zajęć ośrodka w 2015 roku. Zebranie przebiegało w pięknej świątecznej oprawie przy suto zastawionych stołach. Wspólnie też koledowaliśmy z akompaniamentem zespołu Koledzy z Woli Zabierzowskiej. Jak zawsze był z nami burmistrz Roman Ptak, który wspiera pracę ośrodka.

W roku 2015 chęć przystąpienia do udziału w zajęciach Ośrodka Wsparcia zadeklarowało 145 osób. Działaliśmy w trzech miejscowościach: Woli Zabierzowskiej, Zabierzowie Bocheńskim i Zakrzowie. Wspólnie byliśmy w Zakopanem, gdzie zdobyliśmy Gubałówkę. Zaliczyliśmy Gorę Świętej Anny, odwiedziliśmy Nyse, zwiedziliśmy Kopalnię Soli w Bochni oraz Miłórkę. Z końcem roku zakończyliśmy współpracę ze Stowarzyszeniem

Rodzin i Przyjaciół Dzieci Niepełnosprawnych Dziecięce Marzenia. Na ręce prezes Marty Grochot składamy ciepłe podziękowania za dwa lata współpracy przy prowadzeniu Ośrodka. Dziękujemy panu burmistrzowi za wsparcie naszych działań w ciągu ubiegłego roku. Podziękowania kierujemy również do Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Niepołomicach za współpracę przy realizacji zadania. Ośrodek Wsparcia Seniorów w integracji z młodzieżą planuje kontynuować swoją pracę w roku 2016. Osoby chętne do udziału w zajęciach proszone są o kontakt z animatorami poszczególnych grup:

- w Woli Zabierzowskiej w Domu Kultury z Sylwią Ostrowską tel. 12 251 30 05,
- w Zabierzowie Bocheńskim w Domu Kultury z Marią Strzelec tel. 12 281 68 55,
- w Zakrzowie w Domu Kultury ze Stanisławą Zielińską tel. 12 281 80 33.



SALONY CZWARTKOWE

MARTA MAKOWSKA
Referat Promocji i Kultury

Burmistrz Roman Ptak zainaugurował spotkania Salonu Czwartkowego – Akademii Dobrych Manier. 14 stycznia odbyło się spotkanie pierwszego w tym roku salonu prowadzonego przez prof. Teresę Olearczyk. To nowy projekt, którego pomysłodawczynią jest właśnie prof. Olearczyk ceniąca sobie wartość dobrych manier i szacunku do drugiego człowieka. Dlatego wspólnie z niepołomickim urzędem będzie zapraszać do udziału w spotkaniach wybitne osobistości świata nauki, artystów i polityków. Na inauguracji mieliśmy okazję spotkać się z prof. Ryszardem Tadeusiewiczem, byłym rektorem Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, znawcą i miłośnikiem języka

polskiego. Profesor swoim wykładem przeprowadził nas przez różne obszary języka. Słuchaliśmy o sposobach komunikacji, o tym jak ważny jest sposób wyrażania się i wracaliśmy z nostalgią do czasów, kiedy listy pisano ręcznie. Salonowi Czwartkowemu towarzyszył koncert Agnieszki Koziarowskiej, piosenkarki i autorki tekstów, która wystąpiła z towarzyszeniem pianisty Ireneusza Boczcza. Spotkania takie zagospodzą na stałe w kalendarzu wydarzeń gminnych. Kolejne spotkanie już w marcu. Darmowe zaproszenia na nie będzie można odebrać od połowy lutego w Referacie Promocji i Kultury Urzędu Miasta.

24 BAL SENIORA ZA NAMI

PRZEMYSŁAW KOCUR

Tradycyjny Bal Seniora za nami. Już po raz 24. Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach zorganizował zabawę karnawałową dla seniorów. W Zamku Królewskim, podobnie jak w poprzednich latach, bawiło się ponad pół tysiąca osób. Do ich dyspozycji były dwa parkiety taneczne: Sala Akustyczna, gdzie do

tańca grał zespół Lester, oraz Piwnice, gdzie starsze i nowsze hity z płyt miksował DJ. Nim wszyscy ruszyli w tany, udanej zabawy życzył burmistrz Roman Ptak, a po tych życzeniach odbył się krótki występ grupy śpiewaczej Wrzos. O menu zadbał szef kuchni restauracji Bona. Zabawa trwała do północy.

Czy warto ratować kapitalizm?

PIOTR KRAŻAŁA

Marketing Manager, Fundacja Zamek Królewski

0 dylematów wolnego rynku rozmawialiśmy 20 stycznia na inauguracyjnym spotkaniu projektu Gminy Niepołomice i Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach pod nazwą Royal Quality Network Sieć Jakości – Jakość Sieci.



Sytuacja na rynkach światowych przekłada się na rzeczywistość makro i mikro gospodarek, przekonywał w swoich wystąpieniach Zbigniew Gajewski, ostrzegając, że konsekwencje ruchów na rynkach nadchodzą. Pełne analizy wystąpienie, oparte na wskaźnikach dowodziło, że wysiłek na rzecz ratowania kapitalizmu jest niezbędny, ale w oparciu o dwa zachowania: brak nadmiernego optymizmu oraz rzetelną pracę opartą o jakość. Przedstawiciel Konfederacji Lewiatan podkreślił, że dzisiaj w Polsce potrzebne są mocne i rozpoznawalne marki.

Zdania na sali były podzielone, jedni uczestnicy stwierdzili, że owszem spadki i wzrosty wynikające z niestabilnej sytuacji na świecie wprowadzają niepewną atmosferę, która niepotrzebnie zabiera energię i czas na rozwiązania. Jako przykład właściciel MIGAS-DOOR Piotr Migas podał problem z płatnościami w euro. Co robić? Czekać, aż euro się ustabilizuje? Szukać innych ryn-

ków? Czy podnosić ceny?

Podkreślono, że jednym z najważniejszych kluczy do sukcesu w biznesie jest stabilizacja oraz dobre relacje z samorządem. Tutaj Niepołomice i postawę burmistrza Romana Ptaka podano jako przykład wzorowej współpracy, a w ślad za tym uzasadniono ciągły wzrost ludności w gminie i stale przybywające nowe inwestycje, które zapewniają miejsca pracy.

Krzysztof Put – Dyrektor Zakładu Produkcyjnego Coca-Cola w Niepołomicach zauważył, że dzisiaj budżety korporacji niejednokrotnie przekraczają swoją wielkością budżety państw. Lecz różnica jest jedna i bardzo wyraźna – korporacje nie są i nigdy nie będą ojczyzną – podkreślił Stanisław Kracik. To wywołało kolejny głos dotyczący odpowiedzialności społecznej biznesu w szczególności za kulturę i dziedzictwo, a głos w tej sprawie zabrała Małgorzata Tylek – kierownik Działu Współpracy Biznesowej Krakowskiego

Biura Festiwalowego. Biznes to głównie zysk, ale pieniądze na start pozostają dla wielu osób barierą, która uniemożliwia wkroczenie w ten świat, w tej sprawie wypowiedział się Bolesław Solarz, prezes LGD, który wyjaśnił znaczenie Lokalnych Grup Działania i możliwości wspierania finansowego nowych inicjatyw i nie tylko.

Dyskusje poruszały tematy wymagające i rozległe, a jedynym ograniczeniem inauguracyjnego spotkania był czas.

Projekt Royal Quality Network Sieć Jakości – Jakość Sieci prowadzą Gmina Niepołomice oraz Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach.

Partnerami Strategicznymi projektu są: Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania w Krakowie oraz Lokalne Grupy Działania Stowarzyszenie Wspólnota Królewskiej Puszczy.

Partnerami projektu są: Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach i THINKTANK Society.

BARSZCZ SOSNOWSKIEGO

ANNA KARASIŃSKA

Referacie Ochrony Środowiska i Rolnictwa

Prosimy mieszkańców gminy Niepołomice o przekazywanie informacji dotyczącej zauważonych siedlisk barszczu Sosnowskiego – szkodliwej rośliny inwazyjnej – w celu sporządzenia inwentaryzacji stanowisk rośliny. Czekamy na Państwa sygnały do 8 lutego w Referacie Ochrony Środowiska i Rolnictwa, pokój 14, II piętro, tel.: 12 250 94 06.

W 2015 roku Gmina Niepołomice otrzymała dotację z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie na dofinansowanie zadania pn: „Likwidacja barszczu Sosnowskiego na terenie woj. małopolskiego” – wykonano jeden zabieg na obszarze gminy w miejscowościach: Niepołomi-

ce, Wola Batorska, Suchoraba, łącznie na powierzchni 3,36 ha. Rodzaje zabiegów dla poszczególnych terenów uzgodniono z pracownikami Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie.

W roku 2016 gmina będzie składała wniosek do WFOŚiGW o przyznanie dotacji na dalsze zwalczanie inwazyjnej rośliny, a konkretnie na 3 zabiegi. Nasiona barszczu zalegają w glebie i mają zdolność kiełkowania nawet do 4 lat, dlatego należy stosować zabiegi nieprzerwanie przez okres kilku lat, co powinno spowodować wyeliminowanie rośliny ze środowiska. Ważne jest dokładne zlokalizowanie barszczu Sosnowskiego w gminie, aby móc kompleksowo niszczyć ten gatunek.

NIEODWRACALNE UNIEWAŻNIENIE

MAREK BARTOSZEK

Referat Promocji i Kultury

Każdy z nas może zgubić dowód osobisty. Co się stanie, jeśli zgłosimy jego utracenie, po czym odnajdując dokument, nadal chcemy się nim posługiwać?

Łatwo możemy sobie wyobrazić sytuację, w której gubimy nasz dowód osobisty. Musimy jednak pamiętać, że zgłaszając jego unieważnienie, dokonujemy nieodwracalnej czynności odnotowywanej w Rejestrze Dowodów Osobistych. To oznacza, że w przypadku odnalezienia dokumentu staje się on bezużyteczny. Próba posłużenia się takim dowodem może spowodować przykre konsekwencje dla nas, np. w trakcie przekraczania granicy państw należących do strefy Schengen. W przypadku kontroli granicy nie będziemy mogli przekroczyć, na-

wet jeśli dokument nie będzie miał widocznych, fizycznych oznak unieważnienia (ucięty róg).

Każdorazowe zgłoszenie zgubienia dowodu osobistego niesie za sobą konieczność złożenia wniosku o nowy dokument tożsamości.



LOK ma nowe władze

MAREK KULAS

członek Ligi obrony Kraju w Niepołomicach

19 grudnia w siedzibie PTG Sokół Niepołomice odbyło się zebranie Miejsko-Gminnej Ligi Obrony Kraju w Niepołomicach.

Pierwszym punktem programu zebrania było wręczenie medali i odznak LOK, nadanych przez Zarząd Główny LOK w Warszawie. Otrzymali je:

Medal złoty „Za zasługi dla Ligi Obrony Kraju”:

- Antonii Klag,
- Franciszek Perdał.

Medal srebrny „Za zasługi dla Ligi Obrony Kraju”:

- Marek Kulas.

Odnakę Honorową „Za wybitne zasługi dla LOK”:

- Janusz Włodarski

Srebrny Krzyż „Za zasługi dla klubów żołnierzy rezerwy” otrzymał:

- Jerzy Turek.

Następnie przyszedł czas na sprawozdanie, w którym prezes Zarządu Miejsko-Gminnego LOK Zbigniew Sakowski wykazał, że w skład Zarządu MG LOK w Niepołomicach wchodzi 11 Kół Terenowych skupiających 166 członków. Działalność prowadzona jest głównie wśród młodzieży szkol-

nej. Corocznie wspólnie z druhami PTG Sokół, w którym działa sekcja strzelecka, organizowane są zajęcia dla młodzieży szkolnej pozostającej w domach w czasie ferii zimowych oraz wakacji. Prezes przedstawił również osiągnięcia Szkolnej Ligi Strzeleckiej, która toczy się w czterech rundach: karabinek Iż-33, pistolet LOV, karabinek He-nel oraz KBKS. Zawody odbywają się na strzelnicy szkolnej LOK w Nowej Hucie. W roku szkolnym 2014/15 uczniowie Gimnazjum im. Władysława Jagiełły, których opiekunem jest mgr Sabina Gurgul - zajęli: I drużyna miejsce IX, a II drużyna miejsce XVI. Indywidualnie wśród dziewcząt: 6 miejsce Sylwia Siwek, 11 miejsce Beata Czarnik i 14 miejsce Wiktoria Bystrowska. Natomiast wśród chłopców 18 miejsce zajął Mateusz Trybała, a 32 Albert Sosnał.

Niepołomicki LOK jest również organizatorem lub współorganizatorem zawodów strzeleckich w czasie świąt państwowych oraz lokalnych uroczystościach i imprezach rekreacyjno-sportowych. W mijającej kadencji było tych imprez 48, a uczestniczyły w nich 1953 osoby.

LOK w Niepołomicach nie prowadzi żadnej działalności gospodarczej, a uzyskane środki finansowe (składki członkowskie oraz dotacje Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach i Gminnej Spółdzielni Samopomoc Chłopska) przeznaczone są na zakup amunicji, tarcz, konserwację i naprawę broni, utrzymanie porządku w siedzibie Zarządu,

zebrania Zarządu oraz zebrania sprawozdawcze. Działalność naszą prowadzimy nieodpłatnie, a fundatorami nagród są lokalni sponsorzy.

Nieodłącznym partnerem w organizowaniu imprez plenerowych są członkowie TKKF Wiarus oraz PTG Sokół.

Jak każda działalność społeczna, tak i nasza, oparta jest na szeroko pojętej współpracy z kołami terenowymi, organizacjami samorządowymi, zakładami pracy, szkołami i instytucjami, które widzą sens tej działalności i wspierają nas w różnym zakresie.

Na koniec wybrano nowy Zarząd, w skład którego weszli:

- Marian Dymek,
- Andrzej Gaweł,
- Franciszek Perdał,
- Zbigniew Sakowski,
- Tadeusz Szczęśniak,
- Jerzy Turek,
- Janusz Włodarski.

Wybrano również komisję rewizyjną, którą obecnie stanowią:

- Marek Kulas,
- Feliks Spich,
- Marian Wąs.

Po gratulacjach od zaproszonych gości i członków LOK zebranie zostało zakończone.

DEBATA HARCERZY

EWA RYCHTARZYK

Komendantka Szczepu Puszcza

9 stycznia środowisko Szczepu Puszcza Niepołomice zorganizowało konferencję z okazji 40-lecia swojej działalności. Do udziału w dyskusji zaproszono szereg osób: kadrę instruktorską Szczepu, członków KPH, rodziców i sympatyków, przedstawicieli niepołomickich władz miasta, Powiatu Wielickiego, niepołomickiej oświaty. W czasie debaty zgromadzeni próbowali znaleźć odpowiedź na kilka kluczowych kwestii:

- jaka jest rzeczywista kondycja ruchu harcerskiego?
 - czy istniejący model kształcenia i zdobywania stopni instruktorskich służy animowaniu ruchu harcerskiego?
 - czy organizacje harcerskie potrafią skutecznie wykorzystać potencjał byłych instruktorów i harcerzy? Czy istnieje system współpracy z rodzicami i szerokim otoczeniem społecznym?
- Moderatorami dyskusji byli: hm

Wojciech Wróblewski, hm Maciej Klima i phm Dorota Zielonka. W efekcie wspólnych rozmów zidentyfikowano kilka barier, które ograniczają bądź wręcz uniemożliwiają rozwój ruchu harcerskiego. Zaliczały się do nich m.in. sposób zorganizowania struktury ZHR, kształcenie kadry czy ograniczone wspieranie działań wychowawczych i organizacyjnych. Z pełną relacją z konferencji można się zapoznać na stronie www.szczepuspzcza.pl. Zobacz też film z debaty.



ZMIANY W KASIE W URZĘDZIE SKARBOWYM

EWA CYGANKIEWICZ-NOWAK

Kontroler rozliczeń - Urząd Skarbowy w Wieliczce

Od 1 stycznia nastąpiła zmiana Organizacji obsługi kasowej realizowanej w siedzibie Urzędu Skarbowego w Wieliczce. Od tego dnia wszelkie operacje gotówkowe będą realizowane za pośrednictwem **Łąckiego Banku Spółdzielczego**.

Wpłaty można dokonywać w Punkcie Obsługi Kasowej Łąckiego Banku Spółdzielczego zlokalizowanego na Sali Obsługi Urzędu Skarbowego w Wieliczce, ul. Zamkowa 2 od poniedziałku do piątku w godz. od 7.30 do 15.00.

Łącki Bank Spółdzielczy nie posiada filii na terenie gminy Wieliczka, w związku z czym nie będzie możliwości odbioru nadpłaty podatku dochodowego w kasie.

W związku ze zmianą zachęcamy osoby fizyczne do zgłoszenia aktualnego rachunku bankowego na formularzu ZAP-3, co przyspieszy dokonanie zwrotu nadpłaty podatku dochodowego z zeznania

rocznego. W przypadku braku numeru rachunku bankowego w bazie Urzędu zwrot nadpłaty zostanie wysłany przekazem pocztowym, od którego zostanie pobrana stała opłata w wysokości 4,90 PLN.

Jednocześnie informujemy, iż 7 grudnia 2015 r. uległ zmianie numer rachunku bankowego właściwego do wpłat pozostałych dochodów z tyt. podatkowych i niepodatkowych należności budżetowych:

NBP O/O Bydgoszcz 27 1010 0055 0201 2260 0007 0000

Na w/w rachunek należy dokonywać wpłat z tytułu podatków:

- PCC** - podatki od czynności cywilnoprawnych,
 - KP** - zryczałtowanego podatku dochodowego opłacanego w formie karty podatkowej oraz
 - SD** - podatku od spadku i darowizn.
- Od wpłat z tytułu podatków i innych należności budżetowych bank nie pobiera prowizji.

Wspólnie ze Starostwem Powiatowym

PIOTR NOWAK

Radny Powiatu Wielickiego

W lutym ubiegłego roku na zaproszenie burmistrza Niepołomic Romana Ptaka oraz Nadleśnictwa Niepołomice odbyło się spotkanie z zarządem powiatu. Rozmawiano o potrzebach naszej okolicy.

Dzięki tym rozmowom dużo i w różnych dziedzinach się działo. Na przykład utwardzona została zatoka parkingowa dla turystów. Nie długo po tym postanowiono utworzyć miejsce postojowe wraz z odwodnieniem przy Szkole Podstawowej nr 3 w Niepołomicach-Podgrabiu. Projekt koordynowany był przez Zarząd Dróg Powiatowych w Wieliczce oraz Referat Inwestycji Drogowych Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach. A później w ten sam sposób przeprowadzono naprawy chodnika przy ulicach Płazowskiej i Krakowskiej. Dokonano też przebudowy drogi powiatowej nr 2011K Kraków-Niepołomice, polegającej na budowie chodnika wzdłuż ul. Grabskiej w Niepołomicach na dł. ok. 2 km, a także zbudowano kanalizację deszczową. Rada Powiatu Wielickiego przekazała Gminie

Niepołomice środki finansowe w formie dotacji celowej, wysokości 1 000 000,00 zł.

Ważna była też kontynuacja programu profilaktyki raka szyjki macicy finansowanego przez Starostwo Powiatowe. Warto również zaznaczyć, iż gmina Niepołomice jako jedyna przystąpiła do kontynuacji programu.

Na uwagę również zasługuje fakt, iż już z początkiem 2016 roku wraca do Niepołomic stanowisko ds. geodezji Powiatowego Starostwa w Wieliczce, na którym władzom gminy i mnie, jako radnemu, bardzo zależało. Z tego powodu wydział budownictwa i geodezji zostanie od lutego przeniesiony na parter budynku przy ul. Zamkowej 5.

Ponadto zostały poczynione starania o zwiększenie dotacji od Powiatowego Starostwa w Wieliczce na działalność Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego w Niepołomicach.

Obecnie trwają prace nad poprawą stanu chodników, dróg, terenów zielonych, a także placów zabaw dla najmłodszych. Na wiosnę wyremontowany zostanie przepust drogowy pod drogą powiatową nr 2001k w Zabierzowie Bocheńskim (okolice kościoła), co pozwoli odprowadzić sprawnie wody opadowe do rowu melioracyjnego.

Planowane jest także odwadnianie rowu przydrożnego przy skrzyżowaniu drogi gminnej nr 560628k z drogą powiatową nr 2002k w Chobocinie (okolice lasu).

Podejmowane są rozmowy, by Starostwo Powiatowe w Wieliczce wsparło finansowo działania dotyczące dodatkowego węzła autostrady A4 w rejonie Zakrzowa, prowadzącego bezpośrednio do Niepołomickiej Strefy Inwestycyjnej.

Od początku 2015 roku składane są również niezbędne dokumenty do uzyskania zgody na

rozbudowę drogi powiatowej nr 2011K wraz z chodnikiem Kraków-Niepołomice na odcinku od istniejącego mostu na rzece Serafie w m. Brzeżgi do mostu na potoku Podłęzanka w m. Niepołomice (długość ok. 3 km). Napotykanymi jednak są problemy związane z wykupem części działek od mieszkańców.

Zapowiadają się też zmiany w samym starostwie. Starostwo Powiatowe w Wieliczce boryka się z brakiem pomieszczeń dla swoich wydziałów i służb. Niektóre budynki wymagają radykalnych prac budowlanych, konserwatorskich a także prac związanych z przystosowaniem budynku dla osób niepełnosprawnych. Pomieszczenia te nie spełniają standardów dla takich instytucji jak Wydział Geodezji czy Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie. Dlatego Rada Powiatu wyraziła wolę kupna gotowego nowoczesnego, przestronnego budynku przystosowanego i funkcjonalnego dla mieszkańców, gdzie można załatwić wszystkie sprawy nie tracąc czasu na przemieszczanie się po mieście, czy na ciągłe szukanie miejsca parkingowego. Skale i rozmiar projektu już dzisiaj można porównać do Powiatowego Parku Rozwoju. Otwarcie nowej siedziby starostwa jest planowane na początku kwietnia. Budynek w sąsiedztwie Pałacu Konopków będzie siedzibą wydziałów: komunikacji i transportu, geodezji i kartografii, budownictwa i gospodarki nieruchomościami, ochrony środowiska, a także Zarządu Dróg Powiatowych. Administracyjne przeprowadzki, które nastąpią w najbliższych miesiącach obejmą też inne powiatowe wydziały i instytucje. Centrum Pomocy Rodzinie przeniesie się na ul. Sienkiewicza (do pomieszczeń zajmowanych teraz przez wydział budownictwa). Natomiast opuszczony przez „komunikację” parter Szttygarówki stanie się nowym lokum wydziałów edukacji i finansowo-księgowego oraz kadr.



XXIV FINAŁ WOŚP W NIEPOŁOMICACH

JOANNA MUSIAŁ

Ponad 41 700 złotych uzbierali wolontariusze w gminie Niepołomice podczas 24. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Rekordzistki oddały puszkę z sumą ponad 5 tysięcy złotych.

35 wolontariuszy, uczniów z Gimnazjum w Niepołomicach i Podłężu, wyposażonych w symboliczne serduszką i puszkę dotarło do najbardziej uczęszczanych miejsc naszej gminy. Dla kwestujących ogłoszony został konkurs na „Mega Puchę” i ciekawe przebranie – w obu kategoriach zwycięstwo przypadło uczennicom niepołomickiego gimnazjum: Karolinie Chudziak, Beacie Czarnik, Angelice Porębskiej, Basi Stanek i Weronice Zielińskiej.

Do kwesły przyłączyły się również niepołomickie szkoły. Ze Szkoły Podstawowej im. Króla Kazimierza Wielkiego do sztabu trafiła kwota ponad 2200 złotych, a pieniądze zebrane w Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II zostały bezpośrednio wpłacone na konto Fundacji WOŚP.

W imieniu młodzieży dziękujemy za życzliwość, miłe słowa i wręczone datki. Wolontariuszom, młodszym i starszym gratulujemy, zwłaszcza, że pogoda nas nie rozpieszczała. A w sztabie (budynek niepołomickiego gimnazjum) też było co robić, od suszenia zmokniętych ubrań, rozgrzewanie zmarzniętych koleżanek i kolegów, aż

po przeliczanie sporych kwot pieniędzy przynoszonych co chwilkę – podsumowała nauczycielka Małgorzata Juszczyk, koordynatorka niepołomickiego finału WOŚP.

Zebrane w tym roku środki przekazane będą na zakup urządzeń medycznych dla oddziałów pediatrycznych oraz na zapewnienie godnej opieki medycznej seniorów.

Na zakończenie orkiestrowego grania - w podziękowaniu dla wszystkich wspierających Wielką Orkiestrę oraz dla samych wolontariuszy, w Piwnicy Dźwięku w MCDiS wieczorem, odbył się koncert zespołu Chobot Blues Band. Grupa zaprezentowała własne aranżacje niezapomnianych polskich przebojów od lat 70. do współczesnych.



RESILIENCE

koncepcja wnosząca optymizm



PAULINA OWSIŃSKA-TEJCHMA
pedagog, pracownik socjalny w CPES Parasol,
absolwentka zarządzania organizacjami
publicznymi i obywatelskimi

Nie ukrywajmy – w pracy w obszarze szeroko rozumianej pomocy społecznej, w tym profilaktyce, zwykle trudno mówić o spektakularnych sukcesach.

Młodzi adepci zawodów pomocowych muszą się uczyć dostrzegania i cieszenia się z drobnych gestów wskazujących na pozytywną zmianę u podopiecznego, wychowanka, klienta... Czasem tą małą zmianą jest wyrzucenie śmiecia do kosza zamiast na trawnik, czasem po-

żegnanie się za pomocą słów „do widzenia”, a nie poprzez trzaśnięcie drzwiami. Zachowania przez niektórych wręcz niedostrzegalne, a mogące być początkiem większych zmian. Na pomocowym gruncie nie brakuje jednak momentów satysfakcji, nadziei i optymizmu. A optymizm na wspomniany grunt wnosi m.in. koncepcja *resilience*. Teoria obco brzmiąca, lecz jasno wskazująca praktykom obszary, na których warto się koncentrować w pracy. I o nich właśnie mowa w niniejszym tekście.

Resilience: odporność, elastyczność, opór, rezyliencja. Oto polskie odpowiedniki spotykane w literaturze. Większość autorów posługuje się jednak oryginalnym anglojęzycznym pojęciem. Ja wymiennie piszę *resilience* i odporność. Ale o co właściwie chodzi? Koncepcja *resilience* stara się wyjaśnić kwestię tego, jak to się dzieje, że niektórzy ludzie dobrze funkcjonują nawet w skrajnie niekorzystnych warunkach życia, podczas gdy inni nie radzą sobie z doświadczanymi

nymi przeciwnościami losu. Szczególnie mocno podkreśla ona dynamikę procesów i relacje zachodzące pomiędzy czynnikami ryzyka i czynnikami chroniącymi jednostkę przed rozwojem zachowań problemowych.

W ostatnich latach coraz głośniejsze o *resilience* wśród teoretyków i praktyków. W drugiej grupie są tacy, którzy nigdy wcześniej nie słyszeli o odporności, są tacy którzy pracują zgodnie z założeniami tej koncepcji od dawna, lecz nawet o tym nie wiedzieli, są też i tacy którzy z ciekawością i nadzieją zmieniają dotychczasowy styl pracy, ukierunkowując go na identyfikowanie i wzmacnianie czynników chroniących.

Zachęcam czytelników do poszukania przykładów osób ze swojego otoczenia, czy praktyki zawodowej, którym udało się „wyjść na prostą”, mimo że inni „spisywali je na straty”, osób które mimo, że dorastały w niesprzyjających warunkach, to w dalszym życiu dobrze dawały sobie radę. Takie historie napawają optymizmem, czyż nie? Poniżej prezentuję wymiary odporności oraz zasoby umożliwiające jej rozwój u dzieci i młodzieży. Liczę, iż niektórzy znajdą w nich potwierdzenie słuszności swoich działań i dowód na to, że są one zgodne ze współczesnymi doniesieniami naukowymi. Inni być może zainspirują się, będą aktualizowali swą wiedzę i z większą łatwością zaprojektują twórcze interwencje, które mogą przebiegać w odniesieniu do każdego z obszarów.

Wymiary odporności:

Poczucie mistrzostwa



optymizm, skuteczność, elastyczność

Relacje interpersonalne



zaufanie, dostęp do wsparcia, komfort podczas bycia z innymi, akceptacja odmienności

Reaktywność emocjonalna



wrażliwość, zdolność powracania do stanu wyjściowego, słabości

Pierwszy wymiar oznacza pozytywne oczekiwania co do rezultatów własnych działań oraz poczucie, że jest się w czymś dobrym, że jest się zdolnym odnieść sukces w jakiejś dziedzinie. Mogą to być osiągnięcia szkolne, ale i gotowanie, jazda na deskorolce, rękodzieło itd. Rolą osoby dorosłej jest w tym kontekście poszukiwanie wraz z młodym człowiekiem jego wysp kompetencji i wsparcie w realizacji działań. Drugi wymiar odporności mówi o buforowej roli relacji międzyludzkich. Np. pozytywna relacja dziecka, adolescenta z choćby jednym konstruktywnym dorosłym może łagodzić konsekwencje doświadczanych przeszkód, stresu i zapobiegać rozwojowi tzw. zachowań dewiacyjnych. Wymiar trzeci jest względnie stały, gdyż stanowi element temperamentu. W odniesieniu do odporności korzystniejsze jest charakteryzowanie się niższą reaktywnością emocjonalną.

Obszary wzmacniania odporności:

Zmienne indywidualne: sprawność procesów poznawczych, autonomia, społeczne kompetencje, wewnętrzne poczucie kontroli, poprawne style komunikowania się, osiągnięcia szkolne, towarzyskość, panowanie nad impulsami, refleksyjność, pozytywna samoocena, szacunek

do samego siebie, umiejętność odraczania gratyfikacji, zorientowanie na przyszłość, poczucie humoru, optymizm, aktywne podejście do rozwiązywania problemów.

Środowisko rodzinne: więź emocjonalna łącząca członków rodziny, wsparcie dawane dzieciom w trudnych sytuacjach, relacje z dalszą rodziną, spójne zasady, rozsądna dyscyplina, zainteresowanie opiekunów sprawami dzieci i wrażliwość na ich potrzeby, akceptacja, bezpieczeństwo, zaangażowanie opiekunów w edukację dzieci, udział dzieci w życiu domowym (obowiązki), atmosfera zachęcająca do wyrażania własnych uczuć, opinii.

Otoczenie społeczne: bezpieczne sąsiedztwo; szkoła - jej pozytywny klimat, wspierający nauczyciele, koła zainteresowań; organizacje pozaszkolne - kluby sportowe, domy kultury, centra wolontariatu, organizacje religijne, harcerstwo; infrastruktura pomocowa - poradnie psychologiczne - pedagogiczne, ośrodki interwencji kryzysowej, ośrodki zdrowia.

Gmina Niepołomice ma dobre zaplecze, jak chodzi o otoczenie społeczne, przynajmniej to organizacyjno-instytucjonalne, a przede wszystkim ma dobrą lokalizację. Nawet jeśli brak jakiejś instytucji

w pobliżu, można bez większego problemu udać się np. do Krakowa. Bezpieczeństwo sąsiedztwa pozostawiam każdemu do indywidualnej oceny. Pozostałe obszary - pojemne to fakt. Jednak praca nad jednym elementem może skutkować rozwojem kolejnych. Wzmocnienie jednej ze sfer, zmniejszenie obecnego w niej ryzyka, może przyczynić się do ogólnego wzrostu odporności. Najlepsze efekty przynosi praca wielowymiarowa. Choć w praktyce nie zawsze jest to możliwe lub łatwe, warto obejmować działaniami te aspekty ww obszarów, które tylko się da. Oczywiście zwykle wymaga to współpracy wielostronnej.

Wiadomo, nie z każdym wychowankiem, podopiecznym osiągniemy cele w takim stopniu, w jakim byśmy sobie życzyli. Musimy jednak pamiętać, że nasza pomocowa praca ma ogromne znaczenie i sens. My sami możemy stać się osobą znaczącą w życiu młodego człowieka i relacja z nami, oparta na zaufaniu, może stanowić punkt zwrotny w jego życiu (o którym także mowa w teorii *resilience*), a zainicjowane przez nas pozytywne wpływy mogą uzdolnić adresata do przezwyciężenia trudności, negatywnych doświadczeń pojawiających się w różnych dziedzinach życia.

Uśmiechu i powodzenia!

KRÓTKOFALARSTWO w pytaniach i odpowiedziach

Część 3 – znaki i kody

MARIUSZ CIELUCH SP9HSQ

Sekretarz Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców

W poprzedniej części cyklu uruchomiśmy prawdziwy odbiornik radiowy na naszym komputerze i rozpoczęliśmy nasłuch łączności radiowych prowadzonych przez krótkofalowców. Dzisiaj rozszyfrujemy wiele zagadkowych zwrotów używanych przez radioamatorów i nauczymy się literować w kodzie międzynarodowym.

Czy istnieje jakaś logika w przyznawaniu znaków krótkofalarskich?

Oczywiście. Jak już wspominałem, każdy radioamator na świecie po zdaniu egzaminu państwowego i zdobyciu licencji otrzymuje niepowtarzalny znak, którym posługuje się podczas łączności radiowych. Znak krótkofalarski zbudowany jest z prefiksu, cyfry oznaczającej okręg, oraz sufiksu. Weźmy na przykład mój znak SP9HSQ. Literki SP to prefiks, który jest przypisany do danego kraju (w niektórych przypadkach do określonego obszaru). Polska używa prefiksów SP, SQ, SO, SN, HF i 3Z. Cyfra 9 to numer okręgu czyli w tym przypadku obszar Małopolski. Cyfra w znaku pozwala w przybliżeniu określić, z jakiej części kraju nadaje krótkofalowiec. Ostatnia grupa liter to sufiks, który może być dowolnym układem zwykle trzech liter, tak dobranych, aby cały znak był unikalny.

Prefiksy SN, HF i 3Z zwykle są używane dla znaków okolicznościowych, nadawanych dla upamiętnienia określonych wydarzeń. Przykładem mogą być znaki HF24DN (24. Dni Niepołomic), SN50MOA (50-lecie Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego) czy HF125OSPN (125 lat OSP Niepołomice).

Słuchając łączności zagranicznych, zanotowałem prefiksy PA, OE i UR. Co to za kraje?

PA (Papa Alfa) to Holandia, OE (Oscar Echo) to Austria a UR (Uniform Romeo) to Ukraina. Na załączonej mapie widzimy prefiksy przypisane do krajów europejskich. Większość usłyszanych znaków krótkofalarskich możemy również sprawdzić na stronie www.qrz.com.

Radioamatorzy podczas łączności literują swoje znaki. Czy obowiązują w tym wzglę-

dzie jakieś standardy?

Tak. W łącznościach krajowych każdej literze przypisane jest polskie imię. W łącznościach międzynarodowych stosuje się system specjalnie dobranych wyrazów. A wszystko po to, aby bezbłędnie przekazać korespondentowi swój znak czy inne ważne informacje. Oto przyjęte zasady literowania polskiego i międzynarodowego:

A – Adam / Alfa
B – Barbara / Bravo
C – Celina / Charlie
D – Dorota / Delta
E – Ewa / Echo
F – Franciszek / Foxtrot
G – Grażyna / Golf
H – Halina / Hotel
I – Irena / India
J – Jadwiga / Juliett
K – Karol / Kilo
L – Ludwik / Lima
M – Maria / Mike
O – Olga / Oscar
P – Paweł / Papa
Q – Kłebek / Quebec
R – Roman / Romeo
S – Stefan / Sierra
T – Tadeusz / Tango
U – Urszula / Uniform
V – Violetta / Victor
W – Wanda / Whiskey

X – Xawery / X-Ray
Y – Ypsilon / Yankee
Z – Zygmunt / Zulu

Krótkofalowcy używają też dziwnych skrótów, jak OTH czy QRP. Co to znaczy?

Jest to międzynarodowy Kod Q, przyjęty do stosowania w 1912 roku w łącznościach telegraficznych dla przyspieszenia przekazywania informacji pomiędzy statkami. Trzyliterowe skróty są na tyle wygodne, że stosujemy je do dzisiaj również w łącznościach fonicznych. Określenie „Moje QTH to Niepołomice” jest informacją, z jakiego miejsca nadaję. QRP oznacza nadawanie małą mocą. Inne często stosowane kody to:

QRM – mam zakłócenia od innych stacji
QRN – mam zakłócenia atmosferyczne
QSB – twój sygnał zanika
QRZ – kto mnie woła?
QSL – potwierdzam odbiór
QSY – zmieniam częstotliwość
QRT – kończę nadawanie

A co oznacza skrót 73, podawany zwykle na końcu łączności?

To część slangu krótkofalarskiego - 73 to pozdrowienia. Używa się również 55 (życzenia powodzenia), 88 (ucałowania) i bardzo rzadko 99 (zgiń, przepadnij).

Mam wrażenie, że w godzinach porannych częściej słyszę krótkofalowców z innych krajów, niż w godzinach popołudniowych. Czy to możliwe?

Oczywiście, wszystko za sprawą propagacji, o której powiemy w następnym odcinku.

Niecierpliwych czytelników zapraszamy do Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców (ul. M. Kopernika 2, budynek Planetarium), gdzie w każdy czwartego od godziny 18.00 można zgłębiać tajemnice propagacji i zasady rozchodzenia się fal radiowych.
73!



Spojrzenie W LUTOWE NIEBO



ADAM MICHALEC

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

„Gdy ciepło w lutym, zimno w marcu bywa” – Przysłowie oddaje nasze zaniepokojenie, jak na razie ciepłą zimą, i chyba będziemy musieli się jednak przygotować na nowe kaprysy tegorocznej aury.

Natomiast precyzyjniej możemy coś powiedzieć o „pogodzie kosmicznej”, czyli co nas czeka w tym miesiącu na firmamencie niebieskim. Jednakowoż od samego tytułu „lutowe niebo” każdemu robi się zimno, aż ciarki przechodzą po plecach. Zatem pozostaje nam tylko ciepłe i optymistyczne spojrzenie w niebo, bo karnawał w tym roku będzie krótki (już 10 lutego będzie *Popielec*). W tym najkrótszym, często najchłodniejszym miesiącu roku, w Małopolsce przybędzie dnia ponad półtorej godziny. Przyznacie Państwo, że brzmi to bardzo optymistycznie. **Słońce**, chociaż jeszcze nadal przebywa na południowej półkuli nieba, to mimo wszystko systematycznie pnie się po *Ekliptyce* coraz wyżej i wyżej, przez co dnia nam znacząco przybywa.

W dniu pierwszego lutego **Słońce** w Krakowie wschodzi o godz. 7.14, a zachodzi o 16.32; czyli dzień będzie trwał 9 godzin i 18 minut. Natomiast 29 lutego wschód **Słońca** nastąpi o godz. 6.25, a zachód o 17.21; zatem długość dnia wyniesie już 10 godzin i 56 minut; dzień będzie zatem dłuższy od najkrótszego dnia roku o 2 godz. i 51 minut. Ponadto w piątek 19 lutego o godz. 10.48, **Słońce** wstępuje w znak *Ryba*; a za dalszy miesiąc w znak *Barana* – czyli wtedy będziemy mieli początek astronomicznej *Wiosny*, oby nie tylko w kalendarzu!

Słońce w tym miesiącu wykazywać będzie średnią aktywność magnetyczną. Mimo tego zawsze należy się liczyć z możliwością pojawienia paru grup plam na jego tarczy i towarzyszącego im nagłego wyrzutu plazmy w przestrzeń międzyplanetarną, szczególnie w pierwszej i ostatniej dekadzie lutego. Może w związku z tym, zaobserwujemy w Małopolsce zjawisko zorzy polarnej?

„W tym miesiącu nie „przewiduje się” bogatych deszczy meteorów, chociaż 25 lutego przypada maksimum mało aktywnego roju, promieniującego z okolicy „delty” w gwiazdozbiornie *Lwa*.”

Ciemne, bezksiężycowe noce, dogodne do obserwacji astronomicznych, wystąpią na przełomie pierwszego i drugiego tygodnia miesiąca, a kolejność faz **Księżycy** będzie następująca: ostatnia kwadra 1 II o godz. 4.29, now 8 II o godz. 15.39, pierwsza kwadra 15 II o godz. 8.46 i pełnia 22 II o godz. 19.20. W perygeum (najbliżej **Ziemi**) znajdzie się **Księżyc** 11 II o godz. 4, a w apogeum (najdalej od **Ziemi**) będzie 27 II o godz. 4.

Jeśli chodzi o planety, to **Merkurego** będzie można dostrzec przez cały miesiąc, tuż po zachodzie **Słońca** nad południowo-zachodnim horyzontem. Z całą pewnością odszukanie **Merkurego**, na wieczornym niebie,

„...w piątek 19 lutego, przypada 543 rocznica urodzin **Mikołaja Kopernika** i z tej okazji, aby te wszystkie zjawiska na niebie móc dobrze zaobserwować, warto złożyć wizytę w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach (tel. 12 281 15 61).

ułatwi nam rogalik **Księżycy**, który 6 II o godz. 18 zbliży się do planety na odległość 4 stopni. Natomiast **Wenus** jako *Gwiazda Poranna*, przez cały miesiąc króluje swym blaskiem, na co najmniej godzinę przed świtem, jednak z dnia na dzień coraz to niżej nad południowo-wschodnim horyzontem. Czerwonawy **Mars** widoczny będzie przez cały miesiąc w drugiej połowie nocy, goszcząc w gwiazdozbiornie *Wagi*. **Jowisza**, który wschodzi tu po północy, wraz z jego gromadką księżyców, możemy obserwować przez cały miesiąc na południowo-wschodnim niebie, w gwiazdozbiornie *Lwa*. Nad ranem 24 lutego o godz. 5 do planety zbliży się **Księżyc**, tuż po pełni, na odległość prawie 2 stopni. Natomiast późno, w drugiej połowie nocy, w gwiazdozbiornie *Wężownika* dostrzeżemy **Saturna** z pierścieniami. Zaś wieczorem nisko nad południowo-zachodnim horyzontem, w gwiazdozbiornie *Ryba*, możemy dostrzec przez lunetę planetę **Uran**. **Neptun** goszczący w *Wodniku* już z początkiem lutego zniknie w promieniach zachodzącego **Słońca**, aby pojawić się nam na porannym niebie, ale dopiero w połowie marca.

Należy też pamiętać, jak przystało na miłośników astronomii, że w piątek 19 lutego przypada 543 rocznica urodzin **Mikołaja Kopernika** i z tej okazji, aby te wszystkie zjawiska na niebie móc dobrze zaobserwować, warto złożyć wizytę w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach (tel. 12 281 15 61).

W tym miesiącu nie „przewiduje się” bogatych deszczy meteorów, chociaż 25 lutego przypada maksimum mało aktywnego roju, promieniującego z okolicy „delty” w gwiazdozbiornie *Lwa*. **Księżyc** dwa dni po pełni będzie nam przeszkadzał w ich wieczornych obserwacjach. Jak z tego widać, luty – choć krótki – to będzie dość interesujący dla miłośników obserwacji nieba.

Dysponując zaś wolną chwilą, zachęcam gorąco Państwa do wieczornych spacerów, a przy okazji spojrzmy w niebo, pamiętając jednocześnie o staropolskim przysłowiu:

„Gdy luty stały - to wiosną bywają upały”

PODZIĘKOWANIE

Pragniemy gorąco podziękować:

Romanowi Ptakowi – Burmistrzowi Miasta i Gminy Niepołomice
Markowi Ciastoniowi – Przewodniczącemu Rady Miejskiej
w Niepołomicach

Radnym Krzysztofowi Sondlowi i Michałowi Hebdzie
oraz wszystkim radnym

za życzliwość oraz wsparcie, które umożliwiło odsłonięcie tablicy pamiątkowej Józefa Czumy „Skrytego” na budynku Gimnazjum w Niepołomicach.

z życzeniami wszelkiej pomyślności Rodzina Czumów

ASTROSTAŻE

dojrzała forma kształcenia wytrawnych obserwatorów nieba



GRZEGORZ SĘK
nauczyciel astronomii w MOA
w Niepołomicach

Niemal jedynym, a na pewno głównym źródłem informacji o tym, co znajduje się poza Ziemią, a nieraz daleko poza Drogą Mleczną, jest światło wysyłane przez materię skupioną w gwiazdy, mgławice, galaktyki i wiele innych struktur kosmicznych. Przez światło rozumiemy tu promieniowanie elektromagnetyczne, jakie dostrzegają nasze oczy, ale także to promieniowanie niewidzialne, podczerwień i ultrafiolet. Żeby jednak dostrzec i zarejestrować słabe sygnały dochodzące do nas od obiektów bardzo odległych – o wiele dalszych niżeli widoczne okiem nieuzbrojonym Księżyc, Słońce i planety – należy wykazać się nie lada jaką zręcznością, wytrwałością i uporem. Ale to nie wszystko. Jeszcze niezbędne są odpowiednie przyrządy – lunety i teleskopy oraz detektory światła. No i wreszcie ciemne, niepodświetlone niebo nocne, czyli niemal niedościgłe marzenie każdego astronoma. Z tego ostatniego powodu obserwatoria astronomiczne lokuje się z dala od miast, najczęściej w górzystej, odludnej okolicy. Trzy z takich górskich obserwatoriów – w Roztokach i w Kolonicy na Słowacji oraz na Lubomirze w Polsce od lat na zasadzie rotacji organizują doroczne kilkunastodniowe staże astronomiczne dla starszych uczniów i dla studentów. Pobyt w górskim obserwatorium, dostęp do teleskopów – największy ma zwierciadło metrowej średnicy – wreszcie możliwość skoncentrowania się na realizacji konkretnego celu stwarzają doskonałe warunki do kształcenia i doskonalenia kadr obserwatorów. Pomimo bowiem ogromnego strumienia

danych obserwacyjnych płynącego z teleskopów orbitalnych ciągle jeszcze – i chyba na długo – naziemne teleskopy będą stanowiły główne źródło naszej informacji o Wszechświecie. Przygotowanie i przeprowadzenie programu obserwacyjnego, w wyniku którego uzyska się wynik godny publikacji w branżowym czasopiśmie wymaga wiedzy i umiejętności, jakie można nabyć jedynie wytrwale praktykując.

Koncepcja astrostażu, wypracowana przez lata, polega na tym, iż tutor, czyli doświadczony zawodowiec, otrzymuje na czas trwania astrostażu kilkoro stażystów pod opiekę i poświęca im cały dostępny czas w celu realizacji jednego, konkretnego zadania badawczego. Istnieje zamknięty katalog zagadnień, jakie stawiane są do wyboru przed rozpoczęciem stażu, ale dzięki niżej podpisanemu wzbogacił się on o jeszcze jedną pozycję, mianowicie badanie gwiazd pulsujących krótkookresowych typów Delta Scuti i SX Phoenixis. Co to znaczy? Ano tyle że gwiazdy tego typu bardzo szybko okresowo zmieniają swoją jasność, najczęściej w czasie krótszym od kilku godzin, co daje możliwość zaobserwowania kilku takich cykli w ciągu niedługiego czasu. A jest to ważne, aby badania były prowadzone na bazie własnych obserwacji stażystów – tylko wtedy bowiem rozumiemy do końca wszystkie możliwości i ograniczenia stosowanej metody.

Istotnym czynnikiem mobilizującym do wysiłku jest konieczność codziennego składania raportów o bieżącym stanie zagadnienia. Każdego popołudnia uczestnicy stażu spotykają się po to, aby wysłuchać wzajemnie swoich referatów. W ten sposób powstają opracowania, które stopniowo zyskują dojrzałą formę sprawozdania naukowego. Taki rytm pracy dyscyplinuje i zwiększa niebywale wydajność, a równocze-



Teleskopy w gotowości

śnie umożliwia bieżące korekty, bowiem dyskusje w naszym gronie bywają zacięte. Ponieważ każdy tutor ma możliwość zaproszenia swoich uczniów czy też studentów, nasi uczniowie uczestniczą w tej formie kształcenia z dobrymi wynikami. W roku ubiegłym astrostaż odbył się w Obserwatorium Astronomicznym im. Tadeusza Banachiewicza na Lubomirze z udziałem trójki uczniów MOA – licealistek Karoliny Jarosik i Klaudii Zięby oraz gimnazjalisty Dawida Białki. Oprócz tego byli młodzi astronomowie z Odessy, a także goście ze Słowacji. Praca w niewielkiej grupie, możliwość natychmiastowej konsultacji z doświadczonymi astronomami, dostęp do sprzętu obserwacyjnego w warunkach dobrej pogody – to wszystko sprawia, że przyrost wiedzy i umiejętności w trakcie takiego intensywnego szkolenia jest znacznie większy, aniżeli uzyskiwany tradycyjnymi metodami.

W następnym roku dziesięciodniowy astrostaż odbędzie się na Słowacji, obecnie trwa rywalizacja o miejsca, ponieważ ta forma wakacyjnego kształcenia cieszy się popularnością wśród uczniów MOA.



Uczestnicy astrostażu na Lubomirze



Magia nocnego nieba

Spacerkiem po nieboskłonie

ADAM MICHAŁEC

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

„A cóż piękniejszego nad niebo, które przecież ogarnia wszystko, co piękne?” – napisał w swoim dziele „O obrotach sfer niebieskich” Mikołaj Kopernik, którego 543 rocznica urodzin przypada na 19 lutego 2016.

Śpróbujmy więc spojrzeć na niebo, na sferę „gwiazd stałych”, która od czasów Kopernika praktycznie nie uległa zmianie. Na tle tych samych gwiazd, które on obserwował, wędrują: Słońce, Księżyc, planety, komety, a obecnie także wytwory rąk ludzkich, tysiące sztucznych satelitów z Międzynarodową Stacją Kosmiczną na czele. Nas jednak interesować będą gwiazdozbiory, które możemy dostrzec w pogodną noc z dala od zbędnych świateł miejskich. Ułatwi to nam poznanie tego piękna, o którym pisał Mikołaj Kopernik.

Na niebie zimowym, patrząc wieczorem w kierunku południowym, zobaczymy gwiazdozbiór Oriona. Przez wielu znawców map nieba, uzna-

wany jest on za najpiękniejszy gwiazdozbiór, spośród wszystkich 88 na całej sferze. Składa się on z jasnych gwiazd, w kształcie nieco skrzywionej dużej litery „H”. Wyraźnie rzuca się nam w oczy tzw. pas Oriona, złożony z trzech jasnych gwiazd i obiektu mglistego. To M42 – obiekt mgławicowy z katalogu Messiera, ze słynnym ciemnym końskim łbem, gdzie wciąż w jego okolicy, z pyłów, rodzą się nowe gwiazdy, co zostało potwierdzone dzięki obserwacjom wykonanym przy pomocy teleskopu kosmicznego Hubble’a. Patrząc zaś bystrym okiem na literkę „H”, u góry widzimy czerwona-wą gwiazdę, to Betelgeza, a u dołu po prawej stronie, niebieskawą Rigel. To dwie, najjaśniejsze gwiazdy w tej konstelacji.

Orion zaś, to mityczny myśliwy, który polując na niebie, ma do towarzystwa Wielkiego Psa z najjaśniejszą gwiazdą w tym gwiazdozbiórze, zwaną od starożytności Syriuszem. Heliakalne wschody tej gwiazdy, zwiastowały w starożytnym Egipcie nadejście życiodajnych wylewów Nilu. Tę „Psią Gwiazdę” widzimy po lewej stronie Oriona u jego stóp. Jej światło potrzebuje aż 8 lat, by dotrzeć do naszego oka. Powyżej Oriona, wysoko góruje gwiazdozbiór Bliźniąt z Kastorem i Polluksem, oraz konstelacja Byka z Aldebaranem, a jeszcze wyżej ku zenitowi, to gwiazdozbiór Woznicy z Kapellą, czyli Kozą.

Przez cały zaś nieboskłon, od południa ku północy, rozpościera się Droga Mleczna, czyli nasza Galaktyka, w której na peryferiach leży Słońce z Ziemią. Tyle by było na początek naszej orientacji, spacerując wśród sfery gwiazd stałych Kopernika, a dalszy ciąg podróży za miesiąc.



rys. Johannes Hevelius rysunek konstelacji Oriona z dzieła Uranographia, 1690, źródło Wikipedia

Domowe laboratorium: chemiczne yo-yo

SZYMON PITEK

Opiekun Klubu Młodego Odkrywcy przy MOA w Niepołomicach

Do przeprowadzenia doświadczenia będziemy potrzebować:

- szklaną butelkę np. po soku,
- spodek o płaskim dnie,
- olej,
- ocet,
- sodę oczyszczoną,
- rurkę do napojów,
- małą główkę czerwonej kapusty,
- trzy szklanki.

Przygotowanie eksperymentu:

1. Drobną posiekaj kapustę i zalej ją wrzątkiem (poproś rodzica o pomoc!); po ostygnięciu napar z kapusty przelej do trzech szklanek.
2. Na dno szklanej butelki wsyp pół torebki sody oczyszczonej.
3. Lejąc olej po ściance butelki, napełnij ją do połowy objętości.

Wykonanie eksperymentu:

1. Butelkę ustaw na spodku, a naprzeciw niej na pełnione szklanki.

2. Do pierwszej z nich wlej trochę octu, do drugiej wsyp kilka łyżeczek sody i dobrze zamieszaj; co możesz zaobserwować?

3. Posługując się rurką jako pipetą, przenoś mieszaninę naparu z kapusty i octu do butelki; obserwuj co się dzieje.

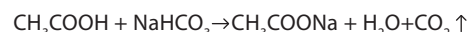
4. Jeśli chcesz wywołać gwałtowną reakcję, możesz wlać do butelki całą zawartość szklanki.

Omówienie eksperymentu:

Napar z czerwonej kapusty jest wskaźnikiem pH – przy odczynie obojętnym jest fioletowy, przy kwaśnym (po dodaniu octu) zmienia barwę na czerwoną, a przy odczynie zasadowym (po dodaniu sody) na granatowo-zieloną.

Woda i roztwory wodne są cięższe od oleju, zatem po dodaniu do butelki naparu z kapusty z octem, krople opadają na dno; zachodzi tam reakcja pomiędzy octem (kwasem octowym) a sodą oczyszczoną (wodorowęglanem sodu); gwałtownie ulatniający się gaz to dwutlenek węgla.

Te i inne doświadczenia można samodzielnie realizować na bezpłatnych zajęciach niepołomickiego Klubu Młodego Odkrywcy – więcej informacji na stronie www.kmo.moa.edu.pl



W trakcie reakcji następuje zmiana pH roztworu, z kwaśnego na obojętne (zmiana barwy z czerwonej na fioletową), a następnie z obojętnego na zasadowe (zmiana barwy z fioletowej na granatowo-zieloną).



EWALUACJA ZEWNĘTRZNA w CKZiU



EWA MARCZEK

nauczyciel przedmiotów ogólnokształcących i zawodowych
w CKZiU

Na przełomie listopada i grudnia 2015 r. Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego poddane zostało ewaluacji zewnętrznej. Przeprowadził ją dwuosobowy zespół wizytatorów Małopolskiego Kuratorium Oświaty: Joanna Kosowska-Pikos i Beata Palmowska.

Ewaluacja zewnętrzna polega na zebraniu obiektywnych informacji na temat jakości pracy szkoły, by przekonać się, w jakim stopniu szkoła spełnia wymagania określone przez rozporządzenie Ministerstwa Edukacji Narodowej. Zdefiniowane tam zostały wymagania dotyczące najróżniejszych dziedzin pracy szkoły: od wyników nauczania, realizacji obowiązującej podstawy programowej, przez rozwijanie aktywności i umiejętności społecznych uczniów, współpracę z rodzicami, aż po organizację pracy placówki, w tym jej warunki lokalowe i wyposażenie.

Badania ewaluacyjne przeprowadzone zostały w 2 etapach: w dniach 20 listopada - 5 grudnia odbywała się ewaluacja w Liceum Ogólnokształcącym dla Dorosłych, a w dniach 25 listopada - 8 grudnia w Zasadniczej Szkole Zawodowej.

Ewaluacja w obu szkołach wchodzących w skład Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Niepołomicach obejmowała następujące wymagania:

1. Uczniowie są aktywni.
2. Kształtowane są postawy i respektowane normy społeczne.
3. Zarządzanie szkołą lub placówką służy jej rozwojowi.

Badania polegały na analizie różnorodnych dokumentów oraz przeprowadzeniu anonimowych ankiet o pracy szkoły wśród rodziców i nauczycieli. Wizytatorzy przeprowadzili też szczegółowe rozmowy z dyrektorem, rodzicami, losowo wybranymi uczniami i słuchaczami, nauczycielami, pracownikami niepedagogicznymi i z przedstawicielami różnorodnych instytucji współpracujących ze szkołą. W ramach ewaluacji dokonano obserwacji sposobu prowadzenia zajęć lekcyjnych przez różnych nauczycieli, w różnych klasach i z różnych przedmiotów. Obserwacji poddano również budynki szkoły i jej otoczenie, wyposażenie sal w pomoce dydaktyczne, tygodniowy plan zajęć, harmonogram zjazdów w liceum itp.

Kolejnym etapem ewaluacji była analiza zgromadzonych danych, dokonali jej wizytatorzy, już poza szkołą, w oparciu o ściśle określone procedury i jednakowe w całym kraju kryteria, pozwalające na obiektywne ustalenie stopnia spełnienia przez szkołę poszczególnych wymagań. Efektem tej analizy jest raport z ewaluacji szkoły, który został zatwierdzony przez Małopolskiego Kuratora Oświaty i został przekazany szkole oraz organowi prowadzącemu.

W raporcie wskazano, że w obu szkołach działania prowadzone są na wysokim poziomie. Uczniowie i słuchacze inicjują i realizują różnorodne działania na rzecz własnego rozwoju, rozwoju szkoły i społeczności lokalnej oraz angażują w nie inne osoby. Podejmowane działania wychowawcze i profilaktyczne oraz działania wzmacniające ogólnie przyjęte

normy są analizowane i – w razie potrzeb – modyfikowane. W modyfikacjach biorą udział uczniowie i rodzice oraz słuchacze.

Zarządzanie szkołą sprzyja udziałowi nauczycieli i innych pracowników placówki oraz słuchaczy w procesie podejmowania decyzji dotyczących szkoły. Dyrektor podejmuje skuteczne działania zapewniające szkole wspomaganie zewnętrzne odpowiednie do jej potrzeb. Zarządzanie szkołą sprzyja wykorzystywaniu aktualnej wiedzy z zakresu pedagogiki, psychologii i nauk pokrewnych.

Panie przeprowadzające zewnętrzną ewaluację były pod dużym wrażeniem szkoły i stworzonego w niej klimatu. Dla całej społeczności szkolnej to powód do radości i dumy, ale równocześnie zobowiązanie do dalszej pracy „na wysokim poziomie”.

Wyniki ewaluacji zewnętrznej szkół przedstawiane są w raportach dostępnych na platformie internetowej www.npseo.pl. Wszyscy zainteresowani rzetelną oceną danej szkoły mogą zapoznać się z obiektywnym i szczegółowym opisem, czy i w jaki sposób dana szkoła spełnia stawiane jej wymagania.

Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy zaangażowali się w proces ewaluacji zewnętrznej w naszej szkole - uczniom, rodzicom, partnerom szkoły - przedstawicielom samorządu, instytucji i organizacji współpracujących ze szkołą, nauczycielom oraz pracownikom niepedagogicznym.

**Centrum Kształcenia Zawodowego
i Ustawicznego w Niepołomicach** CKZiU

Warsztaty mechaniczne

Nowość w kształceniu

Klasa patronacka MAN Trucks:

Technik pojazdów samochodowych

Próg punktowy: 100 pkt

Liczba miejsc ograniczona!

Technikum

Technik pojazdów samochodowych

Technik żywienia i usług gastronomicznych

Technik usług fryzjerskich

Technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej

Zasadnicza Szkoła Zawodowa

Im. Krakowskiego Bractwa Kurkowego w Niepołomicach

kucharz, sprzedawca, fryzjer, cukiernik, piekarz,

mechanik pojazdów samochodowych oraz inne zawody

wg wyboru ucznia w ramach klasy wielozawodowej

Dzień otwarty

26.04.2016

**Liceum Ogólnokształcące
dla Dorosłych**

Nauka odbywa się w formie zaocznej
(Piątek, Sobota)

ul. 3 Maja 2

32-005 Niepołomice

www.ckziu-niepolomice.pl

ckziuniepolomice@op.pl

12 281 00 21

Wielkie przygody w krainie przyrody

JUSTYNA PACHEL

nauczycielka wychowania przedszkolnego w SP w Podłężu

Piękny fascynujący i tajemniczy, dostarcza nam pozytywnych emocji, cieszy i wzrusza – to świat przyrody. Obcowanie z naturą daje wytchnienie, co jest pewnym rodzajem terapii. Dlatego warto uczyć najmłodszych, by umieli dbać o świat wokół nas.

Innowacja pedagogiczna Wielkie przygody w krainie przyrody to jeden z kilku projektów realizowanych w Samorządowym Przedszkolu im. św. Kingi w Podłężu w roku szkolnym 2015/2016. Bierze w niej udział 30 dzieci 3-letnich, które uczestniczą w zajęciach przyrodniczych w czasie pobytu w przedszkolu. Projekt realizowany jest przez: Justynę Pachel i Zofię Wrześniak, a finansowany ze środków przyznanych przez burmistrza Niepołomic. A wszystko po to, by zbliżyć dzieci do świata przyrody i poprzez poznawanie go, dostrzeganie jego piękna, nabywanie opiekuńczego stosunku do świata roślin i zwierząt, kształtowanie mądrego i umiejętnego współżycia człowieka z przyrodą, rozwijać poczucie troski i odpowiedzialności o obecną i przyszłą jakość życia na Ziemi.

Edukacja ekologiczna sprzyja też rozwojowi umysłowemu i emocjonalnemu, wpływa na rozwój uczuć estetycznych i osobowości, kształtuje cechy charakteru, potrzeby i zainteresowania. Zajęcia odbywają się 2 razy w miesiącu. W ramach innowacji dzieci do tej pory: uczestniczyły w zajęciach edukacyjnych z leśnikiem z Nadleśnictwa w Niepołomicach, wzbogaciły wiedzę na temat mieszkańców lasu, zbierały żołędzie i kasztany dla leśnych zwierząt, by pomóc im przetrwać



zimę. Wzięły udział w wycieczce do Puszczy Niepołomickiej oraz w warsztatach edukacyjnych w Izbie Leśnej, połączonych z projekcją filmu Dzikie Ryjki. Założyły w sali kąpek przyrodniczo-badawczy, w którym znalazły się okazy przyrodnicze, lornetki i lupy badawcze. Wykonały karmnik dla ptaków, który wisi w ogrodzie przedszkolnym i stanowi stołówkę dla okolicznych ptaków.

Dziękujemy serdecznie wszystkim osobom, dzięki którym realizacja innowacji jest możliwa, a w szczególności leśnikom z Nadleśnictwa Niepołomice.

MALI EINSTEINI

HANNA SURDY, JADWIGA ŚLIWA ORAZ UCZNIOWIE KASY 3A

SP w Niepołomicach

W grudniu 2015r. Szkoła Podstawowa w Niepołomicach gościła przedstawicielkę Stowarzyszenia Niezależnej Grupy Popularyzatorów Nauki Eksperymentatorzy z Krakowskiej Akademii Nauk. Pokaz naukowy pt. Tajemnice światła



został zorganizowany dla klas: 3a, 3c oraz 3e w bibliotece szkolnej.

Zaproponowana lekcja fizyki dla trzecioklasistów miała na celu, poprzez zabawę w eksperymentowanie, rozbudzić w młodych uczestnikach pasję do odkrywania tajemnic otaczającego świata. Podczas pokazu naukowego zaprezentowano kilka niekonwencjonalnych doświadczeń dotyczących wykorzystania światła. Dzieci poznały, czym jest światło i jakiego jest koloru. Czynną rolę odgrywali uczniowie, każdy z nich mógł stać się asystentem pani profesor z Akademii Nauk. Najbardziej zainteresowały dzieci eksperymenty ze szklanką, wodą, monetą, peryskopem wojskowym oraz laserem. Ponadto uczniowie mogli założyć „magiczne” okulary, przez które zobaczyli tęczę. Przekazana wiedza z zakresu fizyki bawiła, zadziwiała oraz inspirowała młodych uczestników do poszukiwania w nauce tego, co najbardziej ciekawe i ekscytujące.

RECYTOWAĆ KAŻDY MOŻE

IZABELA KORBUS

nauczyciel j. polskiego w SP w Zabierzowie Bocheńskim, organizator konkursu

Nienaganna dykcja, dobra pamięć i właściwa „mowa ciała” to podstawowe cechy dobrego recytatora. Posiadali je uczestnicy Szkolnego Konkursu Recytatorskiego, który odbył się w Szkole Podstawowej im. S. Żeromskiego. Przebiegał on w dwóch etapach: 21 grudnia 2015 r. dla kl. IV-VI oraz 7 stycznia 2016 dla kl. I-III. Celem konkursu było przybliżenie poezji i uwrażliwienie na jej piękno. Recytowali „najlepsi z klas”, ale nie każdy został zauważony przez jurorów. Werdykt był następujący:

- Kl. I-III I miejsce: Adam Sendor z kl. III a
- II miejsce: Piotr Mrozowski z kl. II a
- III miejsce: Aleksandra Bielecka z kl. III a
- KL.IV-V I miejsce: Natalia Wilkosz z kl. VI a
- II miejsca: Natalia Kołodziej z kl. VI b oraz Natalia Kmieć z kl. V
- III miejsce: Julia Gawłowska z kl. VI a

Uczniowie nagrodzeni będą reprezentować szkołę w etapie gminnym 61. Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego. Gratulujemy i zachęcamy wszystkich do zabawy słowem.

CZYTALI PO ANGIELSKU

MONIKA DZIADOWIEC

nauczyciel języka angielskiego w SP nr 3 w Niepołomicach-Podgrabi, organizator konkursu

11 stycznia w Szkole Podstawowej nr 3 im. Włodzimierza Puchalskiego w Niepołomicach-Podgrabi odbył się III Gminny Konkurs Pięknego Czytania w Języku Angielskim, który został objęty honorowym patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice. Komisja konkursowa nagrodziła następujących uczniów:

- I miejsce - Nicole Human SP w Podłężu
- II miejsce - Adrianna Sabat SP w Niepołomicach
- III miejsce - Wiktor Elias SP nr 3 w Niepołomicach-Podgrabi

wyróżnienie - Zuzanna Adamiec SP w Niepołomicach
Uczniowie mieli możliwość rozwijania zainteresowania językiem angielskim oraz wzbogacania swoich kompetencji językowych. Zrealizowane zostały również inne cele konkursu, którymi było zwrócenie uwagi na wartość czytania oraz promowanie szlachetnego współzawodnictwa w przyjemnej atmosferze.



X Gminny Konkurs Kolęd i Pastorałek

LESZEK PROCHWICZ

dyrektor Szkoły Podstawowej w Suchorabie

14 stycznia Szkoła Podstawowa w Suchorabie zorganizowała dziesiąty już Gminny Konkurs Kolęd i Pastorałek, który odbył się w Młodzieżowym Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach. W tej edycji konkursu uczestniczyło ponad 200 dzieci z ośmiu szkół podstawowych i trzech gimnazjów z naszej gminy. Uczestników oceniało profesjonalne jury w składzie: Szczepan Tesarowicz (Szkoła Muzyczna w Niepołomicach), Mikołaj Pęcherski (Szkoła Muzyczna w Niepołomicach) i Artur Michalski (MCDiS). Jury przyznało następujące wyróżnienia:

1. dzieci młodsze (klasy I-III)

- soliści:

I miejsce: Patrycja Styczeń (SP w Niepołomicach)

II miejsce: Amelia Ślusarek (SP w Podłężu)

III miejsce: Marysia Pietrzyk (SP w Staniątkach)

- chóry:

I miejsce: SP w Staniątkach

II miejsce: SP w Suchorabie

III miejsce: SP w Niepołomicach

2. dzieci starsze (klasy IV-VI)

- soliści:

I miejsce: Magdalena Czaplak (SP w Podłężu)

II miejsce: Barbara Kubik (SP w Staniątkach)

III miejsce: Kinga Kaim (SP w Niepołomicach)

- chóry:

I miejsce: SP w Staniątkach

II miejsce: SP w Suchorabie

III miejsce: SP w Zagórz

3. gimnazjaliści:

- soliści:

I miejsce: Aleksandra Kącka (Gimnazjum w Niepołomicach)

II miejsce: Sylwia Kryza (Gimnazjum w Niepołomicach)

III miejsce: Natalia Styczeń (Gimnazjum w Niepołomicach)

- zespoły:

I miejsce: Gimnazjum w Staniątkach

II miejsce: Gimnazjum w Staniątkach

III miejsce: Gimnazjum w Zabierzowie Bocheńskim

Cała społeczność naszej szkoły składa z serca płynące podziękowania wszystkim uczestnikom wspólnego kolędowania. Przekazujemy podziękowania także dla burmistrza Niepołomic Romana Ptaka za honorowy patronat nad konkursem oraz finansowe wsparcie naszego projektu, dyrektora Wydziału Edukacji Wiesława Bobowskiego, za uhonorowanie laureatów konkursu nagrodami i wyróżnieniami. Dziękujemy również Małopolskiemu Centrum Dźwięku i Słowa za udostępnienie miejsca i sprzętu, które pozwoliły na logistycznie i sprawnie przeprowadzić imprezę.

Mamy również nadzieję na kolejne spotkanie z artystami całej gminy Niepołomicze już w następnej XI edycji konkursu w styczniu 2017 r.

ACH, CO TO BYŁ ZA BAL!

ALICJA WŁODARCZYK

nauczyciel j. polskiego w Gimnazjum w Woli Batorskiej

Bal Gimnazjalny jest dla społeczności szkoły im. Sue Ryder z Woli Batorskiej tym, czym studniówka dla maturzystów. Tradycja jest już, że klasy trzecie w rytmie walca i cha-chy nabierają sił przed czekającymi wyzwaniem. Bal gimnazjum z Woli Batorskiej odbywa się tradycyjnie w styczniu, w tym roku - 16 stycznia w Hotelu Novum w Niepołomicach.

W pięknie udekorowanych wnętrzach, uroczystej atmosferze i nie małym stresie młodzież zatańczyła pierwszego w życiu poloneza, rozpoczynając tym samym wieczór

pełen wrażeń. Ranga uroczystości była niezwykle zobowiązująca, więc nie zabrakło dobrze skrojonych garniturów i uszytych na miarę sukien. Uczniowie bawili się doskonale i tłumnie zapełniali parkiet, robiąc jedynie niedługie przerwy na posiłek.

Impreza nie zostałaby tak świetnie zorganizowana gdyby nie zaangażowanie, praca i serce rodziców, włożone w przygotowanie. W imieniu uczniów, dyrekcji i grona pedagogicznego serdecznie dziękujemy za ten trud i podtrzymywanie tradycji szkoły.

BAL KARNAWAŁOWY W PRZEDSZKOLU

ANASTAZJA WĄCHAŁA

nauczyciel w PS w Niepołomicach

Okres karnawału to fantastyczny czas nie tylko dla dorosłych, ale również i dla dzieci. W Przedszkolu Samorządowym nr 1 w Niepołomicach 11 stycznia odbył się długo wyczekiwany bal karnawałowy. Taki bal to dla przedszkolaków dzień niezwykle, kolorowy i radosny - inny niż wszystkie. Największa sala w naszym przedszkolu zamieniła się w piękną salę balową, pełną kolorowych serpentyn, ozdób oraz balonów. Od rana dzieci przebierały się w postaci z bajek i nie tylko, tego dnia w przedszkolu można było spotkać królową, wróżki, motylki, rycerzy, indian, piratów, policjantów, Spider-Mana, Batmana... nie sposób

zliczyć i wymienić tych wszystkich bohaterów. Niektórych przedszkolaków naprawdę tego dnia było bardzo trudno rozpoznać.

Podczas balu dzieci uczestniczyły w różnych konkursach, odgadywały bajkowe zagadki oraz uczestniczyły w różnego rodzaju tańcach i korowodach. Na sali podczas pląsów wytwarzała się bardzo miła atmosfera, wszyscy bawili się wesoło, uśmiechy nie znikwały z twarzy mimo chwilowego zmęczenia. Kiedy czas zabawy dobiegł końca, dzieci udały się na mały poczęstunek.

Bardzo serdecznie dziękujemy rodzicom naszych przedszkolaków za zaangażowanie w przygotowanie pięknych karnawałowych strojów.



Jasełka oraz dzień babci i dziadka w Podgrabiu

IRENA KARCZ

dyrektor SP nr 3 w Niepołomicach-Podgrabiu

Społeczność osiedli Pasternik i Podgrabie, jak co roku, mogła spotkać się na uroczystości jasełkowej przygotowanej przez Szkołę Podstawową nr 3 im. Włodzimierza Puchalskiego w Niepołomicach-Podgrabiu. Władze samorządowe reprezentowali: dyrektor Wydziału Edukacji Wiesław Bobowski, radny naszej dzielnicy Tadeusz Kącki i radny powiatu wielickiego Piotr Nowak. Byli również obecni: proboszcz parafii Grabie ks. Andrzej Pietrusa, Stanisław Rogowski - prezes OSP w Podgrabiu, Krystyna Rogowska - przewodnicząca koła gospodyń wiejskich, byli pracownicy szkoły, rodzice, dziadkowie i wielu innych mieszkańców.

W niedzielne popołudnie 17 stycznia w remizie OSP w Podgrabiu starsi uczniowie naszej szkoły wystawili jasełka bożonarodzeniowe przygotowane pod opieką Jolanty Turek i Joanny Marzec.

Z bardzo ciekawym programem artystycznym wystąpiły także dzieci z Oddziału Przedszkolnego i Punktu Przedszkolnego oraz klas 1-3. Wypełniona po brzegi sala i gromkie brawa, jakie przerywały co chwilę występy dzieci oraz wspólnie śpiewane kolędy pokazały, że takie spotkania jednoczą społeczność i pozwalają na przyjemne spędzenie czasu. Po części artystycznej rodzice przygotowali słodki poczęstunek, a dzieci bawiły się pod przewodnictwem wodzireja przy dźwiękach znanych piosenek. Wspaniała, rodzinna atmosfera jak zwykle towarzyszyła spotkaniu, które od lat jednoczy naszą lokalną społeczność.

Wszystkim zaangażowanym w przygotowanie uroczystości serdecznie dziękujemy za pomoc, przygotowanie strojów na występy, upieczenie przepysznych ciast i całą organizację spotkania, a prezesowi OSP za udostępnienie sali w remizie. Pomoc i współpraca z rodzicami oraz środowiskiem jest zawsze widoczna i pozwala szkole



realizować wiele niełatwych zadań. Jesteśmy za to bardzo wdzięczni. Wierzymy, że jeszcze wiele razy będziemy mogli podejmować działania dla dobra naszych dzieci.

Z NARODZENIA PANA DZIEŃ DZIŚ WESOŁY

MARZENA GÓRKA

SP w Niepołomicach

W Szkole Podstawowej w Niepołomicach wspólne świętowanie Bożego Narodzenia rozpoczęliśmy od obejrzenia jasełek przygotowanych przez Teatr Fantazja & Scena Apollo pod kierunkiem Ewy Głuc i Małgorzaty Wróbel.

Po raz kolejny mogliśmy przeżyć historię Marii i Józefa bezskutecznie poszukujących miejsca, gdzie mogliby spędzić noc. Nie znaleźli zrozumienia wśród ludzi, bo nie byli wystarczająco bogaci ani atrakcyjni. Zdecydowali, że przenocują w ubogiej stajence. Tam właśnie przyszedł na świat Jezus. Radosną nowinę objawili światu aniołowie, a pasterze pilnujący owiec zabrali ze sobą skromne dary i pospieszyli z pokłonem. Nie zabrakło również mędrców ze Wschodu, którym drogę wskazała gwiazda. Radość betlejemskiej nocy została na mo-

ment zakłócona, bowiem na scenie ukazał się Herod i jego dworzanie. Gdy dowiedział się, że na świat przyszedł król, poczuł się zagrożony i szukał sposobu, by temu zapobiec. Jego zamiar podsycił szatan, który zaproponował rzeź dzieci do drugiego roku życia.

Obejrzone przedstawienie zostało urozmaicone kolędami, profesjonalnie wykonana scenografia wprowadziła świąteczny nastrój, a publiczność pozostała pod wielkim wrażeniem gry scenicznej naszych uczniów.

Dopełnieniem świętowania było wspólne kolędowanie, które wyzwoliło wiele pozytywnych emocji. Potem były jeszcze życzenia składane przez panią dyrektor i wszyscy udali się do swoich pracowni na wigilie klasowe. Spotkania przebiegały w miłej atmosferze.

JASEŁKA W ZAKRZOWCU

IWONA ZIELIŃSKA

instruktor Domu Kultury w Zakrzowcu

W pierwszą niedzielę nowego, 2016 roku w Domu Kultury w Zakrzowcu można było oglądać tradycyjne jasełka w wykonaniu młodzieży i dzieci należących do służby liturgicznej oraz scholi w Parafii Podłęże. Przewodniczącą wyreżyserowały Izabela i Małgorzata Jasińskie. Grupa licząca dwudziestu młodych aktorów z pobliskich wsi Zakrzowa, Podłęża oraz oczywiście z Zakrzowca zaprezentowała swoje talenty przed mieszkańcami naszej miejscowości.

Spektakl swoją formą i treścią nawiązywał do zwyczajowych, jakże dobrze nam znanych jasełek. Oprócz Świętej Rodziny oglądaliśmy pastuszków, Trzech Króli, anioła wskazującego drogę wędrującym, króla Heroda. Nie zabrakło nawet gospodarzy, którzy nie chcieli przyjąć pod swój dach Józefa z Maryją. Ważnym, scalającym aktorów i widzów elementem było wspól-

ne śpiewanie kolęd. Młodzi aktorzy potrafili porwać całą salę do wspólnego kolędowania, a to nie lada zadanie.

Podczas całego przedstawienia widać było wśród młodych wykonawców bardzo duże zaangażowanie i umiejętności aktorskie. Piękne stroje, dbałość o szczegóły i elementy, gra światła, śpiew nadały temu spotkaniu niepowtarzalny klimat.

Za swoją piękną grą i radością sprawioną publiczności występujący otrzymali gromkie oklaski.

Dom Kultury wspólnie z Radą Sołectką przygotowały słodki poczęstunek dla aktorów, gości i mieszkańców Zakrzowca. Tak więc po spektaklu był czas na wspólne rozmowy i miłe spędzenie wieczoru. Wszystkim gościom i mieszkańcom Zakrzowca serdecznie dziękujemy za tak liczne przybycie. Zapraszamy do udziału w kolejnych spotkaniach.

Burmistrz Niepołomic oraz Fundacja Zamek Królewski mają zaszczyt zaprosić na

Spotkanie przy Czakramie

19 lutego 2016 r., godzina 19.00

Gościem gospodarzy wieczoru Agnieszki Rösnerówny i Edwarda Zawilińskiego będzie:

Anna Treter



O Akademii Filmowej

PAULINA SZEWCZYK
Forum Humanistów

Za nami trzy spotkania i trzy wykłady na temat języka filmowego - swoiste ABC podstawowej wiedzy o filmie - dla uczniów i nauczycieli, w których wzięło udział łącznie ok. 100 osób.

Wychodząc naprzeciw wyrażonemu w ten sposób zainteresowaniu, proponujemy kontynuację spotkań z X Muzą. Dlatego: „**Ciąg dalszy nastąpi**”, ale w zmienionej formule, bo przechodzimy od teorii do praktyki czyli: **Od**

wiedzy na temat filmu do stosowania jej przy analizie i interpretacji filmu.

Tym razem proponujemy spotkania w formie warsztatów. Pod kierunkiem prowadzącego warsztaty zaproszonego gościa zaproponujemy wybrane filmy, albo tylko ich fragmenty, by następnie - w formie „pracy z tekstem” - rozłożyć wybrane sekwencje i ujęcia, czy nawet kadry, na czynniki pierwsze, by zobaczyć, jakie możliwości daje kamera i ożywiony obraz do snucia różnych historii i opowieści. Chcemy bowiem przyjrzeć się filmowi jako oryginalnemu tekstowi kultury, charakteryzującemu się swoistym językiem, który można poznać i opanować w takim stopniu, by stać się jeśli nie koneserem, to chociaż bardziej świadomym odbiorcą filmu. Proponujemy oglądanie nie tylko tego *o kim? o czym?* jest

filmowa opowieść, ale i dokładniejsze przyjrzenie się temu, jak została ona w filmie pokazana, że widz reaguje „tak, a nie inaczej”.

Więcej – na spotkaniach, na które tym razem zapraszamy i uczniów, i nauczycieli, a także każdego, kto lubi oglądać filmy i o nich rozmawiać. Pierwsze - proponujemy już **11 lutego 2016 roku o godzinie 16.00, oczywiście w sali Kina za Rogiem w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa.**

P.S.

Serdeczne podziękowania!!!

Dla nauczycieli, którzy przygotowywali zorganizowane wyjścia swoich uczniów na wykłady Akademii Filmowej!

Dla Michała Surówki za prowadzenie prelekcji i dzielenie się swoją fantastyczną wiedzą na temat filmu!

a przede wszystkim –

Dla Kierownictwa i Pracowników Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa nie tylko za udzielenie nam sali kinowej, ale przede wszystkim – za życzliwość, z jaką odnoszą się do naszych działań!

Propozycja nie do odrzucenia!

PAULINA SZEWCZYK
Forum Humanistów

Biblioteka Publiczna im. Tadeusza Biernata w Niepołomicach już pracuje w nowej siedzibie, oferując w swojej działalności to, co do tej pory, czyli - świetną obsługę, różnorodność tematyczną i problematyczną zasobów książkowych, ciekawe propozycje spotkań i warsztatów, a także wystaw i wykładów. Dodatkową ofertą jest możliwość korzystania z mediateki oraz dostęp online do biblioteki wirtualnej. Większość wiernych czytelników doskonale zna zalety naszej biblioteki, a przede wszystkim tego, że jej pracownicy i przyjaciele tak szybko reagują na wszelkiego rodzaju dobre inicjatywy i projekty, wspierając je logistycznie i merytorycznie.

A ponieważ pojawia się nowa propozycja comiesięcznych spotkań **Klubu Czytelniczego**, które – jako Forum Humanistów – chcemy aktywnie wspierać, to w imieniu Dyrekcji Biblioteki oraz niniejszego Forum zapraszamy do udziału w spotkaniach tych, co lubią czytać i tych, którzy lubią

dyskutować o tym, co przeczytali!

Proponujemy nie tylko prelekcje i wykłady na wybrane tematy, ale przede wszystkim dyskusje, w trakcie których będzie można porozmawiać o interesujących pozycjach książkowych i ciekawych przykładach kreacji literackiej, o emocjach i refleksjach związanych z literaturą i o przeróżnych możliwościach jej analizy i interpretacji.

Proponujemy spotkania, które mają być okazją nie tylko do wymiany doświadczeń czytelnich, ale i do poznania ludzi różnorodnych pod względem wiekowym i światopoglądowym, a także wykształcenia i preferencji zawodowych.

To mają być spotkania dla tych, których łączy pasja czytania książek, jak i dla tych, którzy chcieliby taką pasję w sobie odkryć!

Dlatego proponujemy następującą formułę¹ spotkań **Klubu Czytelniczego**:

Na początek - króciutka prelekcja, bądź prezentacja wprowadzająca w temat (ok 15 min.) zakończona postawieniem tezy lub pytania problemowego.

Potem - pogadanka, do której będzie się można przygotować poprzez odniesienie się do konkretnych tytułów zaproponowanych wcześniej do przeczytania², albo – poprzez przedstawienie swoich propozycji.

Na zakończenie - burza mózgów, której efektem (tak nam się marzy) będzie sformułowanie **Listy książek wartych przeczytania**, które polecimy stałym bywalcom biblioteki, podejmując w ten sposób próbę opracowania czegoś w rodzaju „Bestsellerów Biblioteki Publicznej w Niepołomicach”.

Ponieważ pierwsze spotkanie proponujemy już we wtorek 16 lutego 2016 roku, o godz. 17.30, to jego temat wiążemy z Walentynkami, czyli anglosaskim Dniem Zakochanych. „*Miłość jako temat literacki...*” będziemy rozważać pod kątem refleksji związanych z literackim sposobem opisywania miłości, czyli:

Zapraszamy na rozmowę o miłości i miłościach, o uczuciu i zmysłowości, o romansach i romanśidlach, a przede wszystkim o stereotypach oraz pozytywnych konotacjach związanych z literaturą „o miłości”. (Szczegóły – na plakatach.)

¹ Oczywiście - do zmiany! - jeśli tylko uczestnicy spotkań sobie tego zażyczą.

² Informacja będzie na plakacie i na stronie internetowej biblioteki.

Redakcja wydawnictw

zajmujących się motoryzacją ciężką (transport towarów i osób) z siedzibą w Niepołomicach,
przyjmie redaktora do prac internetowych i nie tylko.

Wymagania:

- umiejętność pisania i redagowania tekstów,
- znajomość social mediów (Facebook, Twitter) oraz języka angielskiego lub niemieckiego,
- prawo jazdy minimum kat. B,
- zainteresowanie branżą motoryzacyjną.

Mile widziani absolwenci i studenci PR, dziennikarstwa, kierunków motoryzacyjnych, transportowo-logistycznych.

List motywacyjny wraz z CV prosimy przesłać na adres: bbz@polskitraker.pl z załączoną klauzulą:

„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 r. o Ochronie Danych Osobowych; tekst jednolity: Dz.U. z 2002 r nr 101, poz. 926 ze zm.)”

Witaj dziecię

ANETA KURAK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Już w połowie lutego do niepołomickiej Biblioteki Publicznej i jej filii trafi 250 prezentów powitalnych. „Pakieciki startowe” otrzymają dzieci w wieku od 2 do 6 lat, które po raz pierwszy zostaną czytelnikami naszej biblioteki.

Celem projektu Witaj dziecię w Bibliotece! jest rozwijanie i promocja czytelnictwa wśród dzieci w wieku od 2 do 6 lat. Pragniemy zachęcić dzieci i ich rodziców do korzystania z biblioteki, zwłaszcza na terenach wiejskich naszej gminy.

W takich miejscowościach jak Staniątki, Podłęże, Wola Batorska, Zabierzów Bocheński, gdzie funkcjonują nasze filie, liczba zapisów dzieci w tym wieku jest bardzo niska. Chcemy to zmienić i być atrakcyjni w oczach najmłodszych. Dla dzieci, które zapiszą się do biblioteki będzie prezent powitalny. W skład paczki będą wchodziły: maskotka „Sowa”, książki, malowanka, kredki oraz biblioteczny folder informacyjny.

Realizacja projektu będzie rozwijać i promować czytelnictwo wśród najmłodszych dzieci. Rozwijanie czytelnictwa od najmłodszych lat, jest jednym z czynników, które wpływają na proces ucywilizowania naszego społeczeństwa. To właśnie dziecięce działy biblioteki powinny wykształcać czytelników tak, by po latach samodzielnie wracali po książki i poszerzali wachlarz możliwości sposobów korzystania z naszych zbiorów. Większość dzieci odwiedzi kiedyś nasze progi po

lektury. A my chcemy zaprosić je wcześniej i pokazać, że nasza biblioteka i jej filie to miejsce przyjazne i przystosowane dla małych czytelników. Realizując nasz projekt pragniemy trafić do szerokiego grona odbiorców, przedstawić im magię literatury dziecięcej oraz upowszechnić wypływające z niej inicjatywy kulturalno-artystyczne, skierowane do najmłodszych czytelników.

Dzięki wielkiemu sercu i ogromnej hojności ze strony **Pawła Cięciwy** oraz firm Nidec Motors & Actuators i Silgan White Cap Polska, nasz projekt mógł zostać w pełni i zgodnie z planami zrealizowany. Jeszcze raz dziękujemy za Państwa wkład i zaangażowanie. Wyrażamy wielką ufność, że paczki, które trafią do dzieci, nie tylko wywołają uśmiech na twarzach, ale przede wszystkim zbliżą najmłodszych do czytelnictwa i biblioteki.

Moje dzieci – mój świat

AGNIESZKA GRAB

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Zapraszamy na wystawę fotografii **Dominiki Sowy** – „Moje Dzieci - Mój Świat”. Jest to zbiór fotografii z 2015 roku rejestrujących życie codzienne dzieci autorki. Te utrwalone ułamki chwil to także emocje i wspomnienia wyrażone przy pomocy aparatu fotograficznego. Obrazy budują album, który staje się bezcenną pamiątką, namiastką zatrzymanego czasu.

Dominika Sowa - mama dwóch dziewczynek, których życie uwiecznia na fotografiach. Jak sama

mówi, to jej sposób na zapamiętywanie ulotnych chwil. Rejestruje codzienność ukazując radość, smutek, łzy, nostalgię. Portrety, jakie tworzy, często rodzą się z pomysłów córek.

Swoją pasję odkryła wśród mam z całego Świata na Akademii Fotografii Dziecięcej, gdzie studiuje. Wiele jej prac otrzymało wyróżnienia, a niektóre znalazły się również w drukowanych magazynach zagranicznych, jak Camera Raw, Vogue, Swing with Your Kid Photography, Digital Art Photography. Z wykształcenia informatyk, grafik komputerowy, od zawsze kocha konie i tą miłością zaraża swoje dzieci. Rodowita niepołomiczanka, doce-

nijąca bliskość przyrody często tworzącej tło jej kadrów plenerowych.

Wystawa rozpoczyna darmowe warsztaty fotograficzne dla mam, które chcą poznać tajniki fotografii profesjonalnej. Pierwsze spotkanie – 19 lutego 2016 r., o godz. 17.00.

Serdecznie zapraszamy na wernisaż wystawy, który odbędzie się **5 lutego o godzinie 18.00**, gdzie będzie można porozmawiać z autorką zdjęć i osobą prowadzącą warsztaty.

Wystawę można oglądać 1-29 lutego 2016 r.

Zapisy na warsztaty fotograficzne trwają do 7 lutego, tel.: 12 284 87 30, 12 284 87 31.



POMÓŻ JULCI WRÓCIĆ DO ZDROWIA

**PRZEKAŻ 1%
SWOJEGO PODATKU**

KRS 0000207658

Z DOPISKIEM JULIA KOŁODZIEJ

Czytelnia inna niż wszystkie

AGNIESZKA GRAB

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Czytelnia naukowa gromadzi głównie literaturę popularnonaukową i naukową z różnych dziedzin wiedzy. Zbiory systematycznie uzupełniamy przez zakup nowych pozycji ukazujących się na rynku księgarskim.

Ze zbiorów czytelnia można korzystać na miejscu

lub wypożyczyć jednorazowo dwie książki do domu na okres jednego tygodnia. Nowa czytelnia dysponuje 14 miejscami przy stolikach, gdzie w ciszy i spokoju można skorzystać z kilku laptopów z dostępem do Internetu i z pełnym pakietem Office.

Oprócz książek w wersji tradycyjnej proponujemy także dostęp do ponad dwóch tysięcy e-booków poprzez wypożyczalnię internetową IBUK LIBRA.

Z książek elektronicznych można korzystać na komputerach w Bibliotece lub w domu na własnych urządzeniach (wówczas należy pobrać PIN, który umożliwi zalogowanie się do wykupionych zbiorów).

Zbiory czytelnia to także Regionalia – zbiór dokumentujący przeszłość i teraźniejszość Niepołomic i okolic: książki, broszury, „Gazeta Niepołomska”, dokumenty życia społecznego, wycinki prasowe.

Zapraszamy również do udziału w bezpłatnych samokształceniowych kursach e-learningowych: językowych i specjalistycznych. Nauka odbywać się może w dowolnym miejscu i czasie. Warunkiem jest posiadanie komputera z dostępem do Internetu, adresu e-mailowego oraz kodu aktywności, który trzeba pobrać w jednej z naszych placówek.

W czytelni znajduje się również przytulne miejsce z wygodnymi fotelami, gdzie można przeglądać prasę. Obecnie oferujemy Państwu 4 dzienniki i 22 tytuły czasopism o różnej tematyce.

Czytelnia to też miejsce o sporym potencjale i może dalej się rozwijać, ale do tego potrzebuje Was – Czytelników. Przykładowo, jeśli znajdzie się chętni będziemy prenumerować czasopisma naukowe. Dla młodzieży gimnazjalnej planujemy spotkania z naukowcami – którzy ten nasz świat fizyczny rozumieją i analizują, a przez to współtworzą. Pod czujnym okiem fachowców będzie można wykonywać proste eksperymenty. Czekamy na chętnych!



SOWA W BIBLIOTECIE

AGNIESZKA GRAB

Od niedawna Biblioteka Publiczna w Niepołomicach wraz z czterema filiami pracują w nowym systemie bibliotecznym SOWA. System pozwala na zintegrowanie pracy Biblioteki Głównej i jej czterech filii. Wszystkie placówki mają wspólny katalog on-line oraz bazę czytelników. Oznacza to, że czytelnik posiadający konto w jednej z placówek ma możliwość: wypożyczenia zbiorów w każdej z bibliotek, elektronicznego dostępu do własnego konta, zdalnej rezerwacji i zamawiania książek oraz korzystania z książek w wersji elektronicznej (ponad 4 tys. tytułów). System SOWA jest pakietem programów wspomagających działalność biblioteki. Umożliwia zautomatyzowanie wielu procesów bibliotecznych takich jak gromadzenie, katalogowanie, wyszukiwanie i zestawianie informacji o posiadanych

zbiorach (poprzez sieć lokalną i Internet) oraz udostępnianie zbiorów (wypożyczanie, rezerwowanie i zamawianie). System kodów kreskowych, obejmujący zarówno zbiory biblioteczne jak i karty biblioteczne, sprawia, że obsługa czytelnika jest niezwykle szybka. Program prowadzi kartotekę czytelników, ewidencjonuje wypożyczenia, zwroty i prolongaty, umożliwia rezerwowanie (dostępnych) i zamawianie (chwilowo niedostępnych) pozycji książkowych. Nowością w naszych bibliotekach są również karty biblioteczne. Wszyscy czytelnicy otrzymają bezpłatną indywidualną, plastikową kartę biblioteczną i są zobowiązani okazywać ją bibliotekarzowi przy wypożyczaniu książek. W razie zagubienia karty, wydany zostanie duplikat dokumentu, za który będą pobierane opłaty.

ZAPRASZAMY DO MEDIATEKI

WALDEMAR STELMACH

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Współczesna biblioteka nie jest jedynie miejscem katalogowania i wypożyczania książek. Rozwój technologiczny powoduje zmiany oczekiwań użytkowników wobec księżnic. Wszelobecnacyfryzacja, urządzenia ułatwiające i uprzyjemniające codzienne sprawy oraz potrzeba bycia on-line nie są obce również bibliotekom. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom i potrzebom współczesnego społeczeństwa, w nowej siedzibie biblioteki powstała Mediateka. Podstawowymi zadaniami Mediateki są bezpłatny dostęp do nowoczesnych urządzeń multimedialnych oraz rozwój kompetencji cyfrowych. Dla użytkowników przygotowano stanowiska komputerowe z dostępem do Internetu zarówno na komputerach stacjonarnych, jak i urządzeniach mobilnych, ta-

kich jak laptopy i tablety. Dodatkowo dwa stanowiska dedykowane są specjalnie do odtwarzania zbiorów audiowizualnych. Ponadto każdy czytelnik może przyjść ze swoim urządzeniem i skorzystać z ogólnodostępnej sieci wi-fi. Mediateka to również miejsce gromadzenia i wypożyczania zbiorów multimedialnych. Można w niej znaleźć cieszące się dużą popularnością audiobooki oraz filmy. Na chętnych czekają również czytniki książek elektronicznych. Na miejscu skorzystać można z ciekawego zbioru gier planszowych oraz specjalnie przygotowanego stanowiska do gier na konsoli. Dodatkowo Mediateka przystosowana jest do przeprowadzania szkoleń niewielkich grup zarówno dla dzieci, jak i osób dorosłych.

Laboratorium Aktywności Społecznej Open Space

MARIA DZIEDZIC
MCDiS

Zapraszamy do Laboratorium Aktywności Społecznej stowarzyszenia w Centrum Bocheńska, fundacje oraz wszystkie inne grupy formalne i nieformalne, które mają ciekawe pomysły i potrzebują przyjaznej przestrzeni oraz pomocy w ich realizacji.

Open Space - jak sama nazwa wskazuje - jest miejscem otwartym dla wszystkich działających na rzecz społeczności lokalnej. Głównym celem jaki nam przyświeca jest wspieranie, integracja oraz rozwijanie inicjatyw na poziomie lokalnym.

Do dyspozycji oddajemy przestrzeń o powierzchni 260 m². Posiadamy wyposażenie umożliwiające prowadzenie szkoleń, konferencji, warsztatów czy wystaw. Istnieje szereg możliwości zaaranżowania pomieszczeń, co jest możliwe dzięki mobilnym ścianom. Możemy udostępnić jedno duże pomieszczenie, bądź trzy mniejsze, w których jednocześnie organizowane są różne spotkania. Stowarzyszenia i osoby korzystające z tej przestrzeni będą miały do dyspozycji projektor,

laptop, nagłośnienie, ksero i możliwość skorzystania z systemu wystawienniczego. Wynajęcie sali jest bezpłatne, pod warunkiem, że wpisuje się w zasady programowe Laboratorium Aktywności Społecznej, czyli jest to impreza niekomercyjna, nieodpłatna, otwarta oraz skierowana do mieszkańców naszej gminy.

Organizacje oraz osoby fizyczne chcące wynająć pomieszczenia będą mogły skorzystać ze specjalnego formularza umieszczonego na naszej stronie [www](http://www.lasopenspace.pl) lub osobiście. Zarejestrowani użytkownicy będą mieli dostęp do panelu ułatwiającego rezerwację. Po weryfikacji (sprawdzeniu dostępności sal oraz sprzętu) zgłoszonego projektu będziemy wysyłać potwierdzenie mailem.

Organizacje, które nie posiadają swojej siedziby

Laboratorium
Aktywności
Społecznej
OPEN SPACE



będą mogły skorzystać z naszego adresu do korespondencji, szafek do przechowywania dokumentacji lub po prostu wykonywać swoją działalność organizacyjną.

Jeśli potrzebujesz sali zadzwoń: 12 284 87 47
Lub zjazzj osobiście: od poniedziałku do piątku 8:00 – 20:00

Strona internetowa: www.lasopenspace.pl
E-mail: kontakt@lasopenspace.pl
facebook.com/LASopenspace



Noworoczny koncert kolęd i pastorałek

JANUSZ ROJEK
Animator kultury

W niedzielę 17 stycznia Towarzystwo Miłośników Muzyki i Śpiewu im. Stanisława Moniuszki zaprosiło do sali akustycznej Niepołomickiego Zamku na swój pierwszy w tym roku koncert. Jego muzycznym tematem były kolędy i pastorałki.

Swoją obecnością to noworoczne wydarzenie muzyczne zaszczylicili przedstawiciele władz Kolejowego Towarzystwa Kultury: Kazimierz Jarosz - prezes oraz Barbara Czyżykiewicz - przewodnicząca Komisji Rewizyjnej. W programie, w wykonaniu Zespołu Kameralnego Pro-Arte i Dziecięcego Zespołu Perelki II, nie zabrakło znanych, tradycyjnych kolęd i tych nie często wykonywanych w okresie Bożego Narodzenia, ale także obcojęzycznych utworów świątecznych takich

jak amerykańskie White Christmas, czy najbardziej znana kolęda świata, niemiecka Stille Nacht (Cicha noc). Na koncertowej scenie wraz z Zespołem Kameralnym Pro-Arte i Perelkami II wystąpili artyści scen krakowskich: pianistka, adiunkt Akademii Muzycznej Renata Żołobowska-Orzechowska i solista Opery Krakowskiej Stanisław Ziółkowski. W klimacie góralskim, który podkreślony był stylizowanym strojem, zaprezentował się wokalista i instrumentalnie Janusz Rojek, prowadzący i piszący tę relację. Zaprosił widzów do wspólnego śpiewania góralskich pastorałek. Publiczność miała również okazję zaśpiewać z artystami Towarzystwa Krakowską Pastorałkę opartą na melodii Hej w Dzień Narodzenia. Termin koncertu sprzyjał złożeniu muzycznych życzeń wszystkim Babciom i Dziadkom, którzy 21 i 22 stycznia obchodzili swoje święto. Pięknie wybrzmiały one w piosenkach i kolędach w wykonaniu Perelki i ich solistów: Bartka Gąsiora i Małgosi Siedlarz, a także w mini prezentacjach fortepianowych młodych pianistów, uczniów Aleksandry Polak: Julii Dąbroś, Wiktorii Wnęk i Michała Walczyka. Piękną muzyczną niespodziankę sprawił publicz-

ności duet Aleksandry Polak i Stanisława Ziółkowskiego, który wykonał przy akompaniamencie Renaty Żebrowskiej-Orzechowskiej utwór Noc cicha we śnie. Koncert został zrealizowany dzięki wsparciu: Urzędu Miasta i Gminy Niepołomice, Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach oraz Kolejowemu Towarzystwu Kultury Dom Kolejjarza. Zarząd, członkowie i artyści TMŚiM życzą wszystkim Mieszkańcom oraz Gościom Miasta i Gminy Niepołomice zdrowia i wszelkiej pomyślności w Nowym 2016 Roku.



KRÓLOWIE ŻYCIA – ARTYŚCI

FELIKS MANGGHA JASIEŃSKI

kolekcjoner totalny



MARIA JAGLARZ
dyrektor Muzeum Niepołomickiego

Jeśli artystów można nazywać królami życia, to królem dla dziewiętnastowiecznych polskich artystów był Feliks Manggha Jasieński (1861–1929).

Miłośnik i znawca sztuki, podróżnik, pasjonat zauroczony kulturą Japonii, autor tekstów publikowanych w wielu polskich czasopismach artystyczno-literackich ukazujących się w latach 1900–1929 (w Warszawie – *Chimera* i *Wędrowiec*, we Lwowie – *Słowo Polskie* i *Lamus*, w Krakowie – *Miesięcznik Literacki* i *Artystyczny*, *Głos Narodu* i *Ilustrowany Kurier Codzienny*), autor liczącego prawie tysiąc stron zbioru esejów *Manggha. Wędrowki po świecie, sztuce i ideach*, który stanowił rodzaj jego manifestu artystycznego.

Przyjaciel i opiekun artystów, organizator wystaw i niestrudzony propagator nowych kierunków w sztuce oraz ich twórców, a jednocześnie bezlitosny krytyk pseudoartystycznej tandety i schlebiana gustom publiczności. W sposób nieznośny sprzeciwu głosił, iż sztuka jest dla samej idei sztuki, absolutnie nie dla realizacji społecznych czy politycznych celów.

Inicjator, współautor i popularyzator Zeszytów zatytułowanych *Sztuka polska. Malarstwo* zawierających opis życia i twórczości najwybitniejszych przedstawicieli malarstwa polskiego, między innymi Józefa Chełmońskiego, Wojciecha Gersona, Aleksandra i Maksymiliana Gierymskich, Juliusza Kossaka.

Dziwak, ekscentryk, skandalista, nie uznający kompromisu przeciwnik kołtuństwa i hipokryzji, przez jednych szanowany i uwielbiany, przez innych atakowany i wyśmiewany. Człowiek – instytucja.

Kolekcjoner, który całe swoje życie poświęcił gromadzeniu rzeczy pięknych. W sposób niemal obsesyjny zbierał zarówno japońskie drzeworyty, jak i obrazy współczesnych mu malarzy, perskie kobierce, kilimy i makaty, militaria i instrumenty muzyczne, meble i zegary, rysunki, plakaty i grafiki, ceramikę chińską i japońską, starodruki i klasykę literacką, wyroby z kości, laki

i brązu, tradycyjne ubiory Dalekiego Wschodu i elementy polskiego stroju.

Około 20 tysięcy sztuk „rzeczy pięknych i użytecznych” próbował pomieścić w swoim czteropokojowym mieszkaniu w kamienicy na rogu Rynku Głównego i ul. św. Jana w Krakowie. Jak sam mawiał, mieszkał kątem u swoich zbiorów. To swoiste muzeum sztuki było także miejscem spotkań artystycznego krakowskiego świata. Przy lampce wina i muzyce Chopina, Schumannna, Paderewskiego w wykonaniu samego gospodarza, podziwiano zgromadzone eksponaty i dyskutowano, żarliwie spierając się o funkcje sztuki, misję twórcy, idee i trendy epoki. Wiele spośród podziwianych dziś dzieł polskich artystów, między innymi Władysława Podkowińskiego, Leona Wyczółkowskiego, Józefa Pankiewicza, Stanisława Wyspiańskiego, Jana Stanisławskiego czy Jacka Malczewskiego, powstało pod wpływem tych spotkań i dyskusji. Jasieński wspierał także finansowo artystów, sprzedawał ich prace na koncertach, wykładach i przyjęciach. Można stwierdzić, że w pewnym sensie jemu je zawdzięczamy, a jedną z nich nawet w sensie dosłownym. Otóż, kiedy Podkowiński, załamany po krytycznym przyjęciu przez publiczność warszawską jego *Szału uniesień*, w desperacji zaczął ciąć płótno nożem, Jasieński ocalił obraz, pieczołowicie go odrestaurował, zabral do mieszkania i dołączył do swojej kolekcji.

Zresztą pewną jej część zgromadził w dość specyficzny sposób: odwiedzał pracownie krakowskich malarzy i gdy coś mu wpadło w oko – korzystając z nieuwagi gospodarza – po prostu wynosił. Z czasem artyści zaczęli traktować takie zachowanie jako nobilitację, gdyż kolekcjonerski gust Jasieńskiego naznaczał te prace jako wybitne. I zazwyczaj te „zagrabione” obrazy miały wartość ponadczasową.

Na szczęście, nie wszystkie przedmioty swojej kolekcji zdobywał w ten niezbyt chwalebny sposób. Podczas studiów w Paryżu, gdzie zrodziła się jego wielka miłość do Dalekiego Wschodu, dokładnie penetrował antykwiariaty w poszukiwaniu interesujących go obiektów. Zgromadził około 5 000 japońskich drzeworytów, mieczy, hełmów, kostiumów. Wówczas także zaczął używać pseudonimu Manggha, który zaczerpnął z albumu jednego z japońskich artystów – Katsushika Hokusai. Hokusai to żyjący na przełomie XVIII i XIX wieku malarz i twórca barwnych drzeworytów, a Manga to tytuł 15 woluminów drzeworytów przedstawiających pejzaże, faunę, florę i życie codzienne mieszkańców Kraju Kwitnącej Wiśni.

W sztuce japońskiej zachwyciły Jasieńskiego prostota i subtelność w ukazywaniu piękna na-

tury, pejzażu i światła oraz zrodzona w jego głowie wizja tego kraju jako urzeczywistniającego hasło sztuki dla samej sztuki, a jego mieszkańców jako czcicieli piękna, w przeciwieństwie do polskiego społeczeństwa, które postrzegał jako zacofane, pozbawione wrażliwości estetycznej, znajomości sztuki i zamiłowania do niej.

Ta wymaginowana opinia o środowisku japońskim była bardziej owocem jego marzeń niż znajomości tematu, bowiem mimo podejmowania rozlicznych podróży – do Japonii nigdy nie dotarł. Wojaże po Europie – studia w Niemczech i Francji, pobyty we Włoszech, Szwajcarii, Anglii, Belgii, Holandii czy Hiszpanii, a także wyprawa z Warszawy przez Jerozolimę do Londynu, pozwoliły Jasieńskiemu na uczestnictwo w życiu kulturalnym głównych europejskich środowisk artystycznych. Poznawał salony koncertowe i operowe, teatry, muzea, biblioteki, galerie, nawiązywał kontakty, odwiedzał pracownie, antykwiariaty i bazy. Urodzony w rodzinie ziemiańskiej, jednej z najbardziej zamożnych i wpływowych w Guberni Warszawskiej, swoim wyglądem nie przypominał bogatego posiadacza. Wysoki, energiczny, „ubrany zawsze skromnie”, niemal wszystkie posiadane pieniądze wydawał na realizację swojej kolekcjonerskiej obsesji.



Leon Wyczółkowski, *Japonka*, 1897, ze zbiorów Muzeum Narodowego w Krakowie

Wspaniałomyślny donator, który cały swój bezcenny, niezmierny zbiór przekazał społeczeństwu. W roku 1920 podarował kolekcję Muzeum Narodowemu w Krakowie. Być może ten nieoceniony dar przypadłby Warszawie, ale kiedy Jasieński zorganizował w Zachęcie swoją pierwszą wystawę sztuki japońskiej, spotkał się z bezlitosną krytyką i prześmiewczą opinią środowiska. Wtedy to oburzony kolekcjoner zawiesił w galerii kartki z napisem „nie dla bydła” i przeniósł się do Krakowa, gdzie wkrótce stał się jedną z najbarwniejszych postaci miejscowej bohemy i jej duchowym przewodnikiem. Krakowscy artyści go cenili, uwielbiali i portretowali. Jego wizerunki odnaleźć można na płótnach Malczewskiego, Wyczółkowskiego, Tichego, Boznańskiej, Weissa, Mehoffera i wielu, wielu innych współczesnych mu twórców. Był także obiektem karykatur i bohaterem licznych anegdot. Jak choćby tej o wielkiej tekturowej dłoni, którą zmęczony zbyt częstymi wizytami gości zawiesił na drzwiach swego mieszkania, by można ją było uścisnąć i ... „odejść z kwitkiem”.

Dzisiaj zbiory Feliksa Mangghi Jasieńskiego możemy podziwiać w niemal wszystkich oddziałach Muzeum Narodowego oraz w Centrum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha w Krakowie, którego powstanie zainicjował Andrzej Wajda, przeznaczając na ten cel przyznaną mu w Japonii, w uznaniu dla twórczości filmowej i teatralnej, Nagrodę Kioto.

W zamkowej galerii, obok prac wielu przyjaciół Feliksa Jasieńskiego, znajduje się namalowana pod wpływem mistrza *Japonka*, której autorem jest najbliższy z nich, zwany przez kolekcjonera pieszczotliwie Wyczółtem. Zapraszamy.

W zamkowej galerii, obok prac wielu przyjaciół Feliksa Jasieńskiego, znajduje się namalowana pod wpływem mistrza *Japonka*, której autorem jest najbliższy z nich, zwany przez kolekcjonera pieszczotliwie Wyczółtem. Zapraszamy.

W zamkowej galerii, obok prac wielu przyjaciół Feliksa Jasieńskiego, znajduje się namalowana pod wpływem mistrza *Japonka*, której autorem jest najbliższy z nich, zwany przez kolekcjonera pieszczotliwie Wyczółtem. Zapraszamy.

FELIETONY ŻYCIEM PISANE (73)

O KORZYŚCIACH ZE SPACEROWANIA



MARCIN URBAN

Badania naukowe dowiodły, że im dalej od równika, tym częściej występują u ludzi choroby związane z niedoborem witaminy D.

Nie można się temu dziwić, skoro od dawna wiadomo, że witamina D w naturalny sposób powstaje w skórze kontaktującej się ze światłem słonecznym. Już ponad 100 lat temu lekarze odkryli, że brak właściwego poziomu witaminy D powoduje u małych dzieci krzywicę, a u nastolatków problemy z prawidłowym rozwojem układu kostnego. Współcześnie okazało się również, że brak tej witaminy ma związek z występowaniem osteoporozy u osób w podeszłym wieku oraz z takimi przypadłościami jak cukrzyca, niektóre choroby serca, nadciśnienie tętnicze oraz infekcje dróg oddechowych.

Ocenia się, że większość mieszkańców naszego kraju żyje z niedoborem witaminy D, a co druga osoba ma poważny deficyt tego ważnego dla zdrowia składnika. Dlaczego? Przyczyną jest to, że żyjąc w umiarkowanej strefie klimatycznej, otrzymujemy zbyt mało niezbędnego dla wytwarzania witaminy D światła słonecznego. Dzieje się tak, ponieważ po pierwsze promienie słoneczne padają na powierzchnię ziemi pod dość ostrym kątem, a po drugie ludzie u nas chodzą ciepło ubrani i chętnie kryją się przed chłodem w ogrzewanych domach. Przecież kąpiele słoneczne w naszych stronach są możliwe jedynie przez trzy lub cztery miesiące w roku, a potem jest chłodno, ciemno i niekiedy deszczowo, co nie zachęca do ekspozycji ciała.

Dodatkowo wiele osób idąc na przykład na spacer po lesie, w obawie przed kleszczami ubiera długie spodnie, kurtki z rękawami, a na głowę kapelusz lub czapkę. To oczywiście uzasadnione, ale każdy kij ma dwa końce, czyli ze względu na ochronę przed kleszczami mniej promieniowania słonecznego styka się ze skórą.

Wytwarzanie w skórze witaminy D następuje pod wpływem promieni ultrafioletowych określanych jako UV-B. Trzeba przypomnieć, że promieniowanie UV nie przenika przez szyby w domu lub w samochodzie. Nie zadziała też światło żarówki. Kolejnym problemem jest fakt, że popularne ostatnio kosmetyki z filtrem UV wprawdzie chronią przed oparzeniami słonecznymi, ale równocześnie uniemożliwiają lub bardzo ograniczają tworzenie witaminy D w naszej skórze. W ten sposób kolejny raz potwierdza się teza, że każde działanie ma jakieś niekorzystne uboczne skutki.

Drugim sposobem uzupełniania w organizmie zapasu witaminy D jest spożywanie jej w postaci żywności lub w produktach leczniczych. Jak wiadomo Eskimosi mają słońca znacznie mniej niż my, lecz przed brakiem witaminy D ratuje ich spożywanie wielkich ilości ryb oraz picie tranu. Tran stosowany był powszechnie w XIX i XX wieku, ale ze względu na specyficzny smak stał się symbolem dziecięcych udręków. Na szczęście współcześnie są dostępne takie wersje tranu, które nie powodują u dzieci obrzydzenia. Osobom dorosłym zamiast specyfików aptecznych zdecydowanie polecam regularne spożywanie ryb, zwłaszcza łosia, tuńczyka, śledzia, makreli i sardynek. Spore ilości witaminy D zawierają także wątróbki rybne, wątroba zwierzęca oraz żółtka jaj. Oczywiście, jeśli to konieczne, należy skorzystać z produktów aptecznych, pamiętając jednak, że około 80 procent potrzebnej dla organizmu ilości witaminy D powinno pochodzić z biosyntezy w skórze, a tylko w niewielkim stopniu może być wspomaganie przez źródła pokarmowe.

Obecne czasy zmuszają wielu ludzi do prze-

bywania w szkole lub w pracy wtedy, kiedy nasłonecznienie jest najbardziej intensywne. Zwłaszcza zimą w ciągu dnia trudno wybrać się na spacer. Dodatkowo w ostatnich latach mocno zmieniły się nawyki społeczne. Kiedyś ludzie spotykali się ze sobą, wychodząc z domów, a dzieci bawiły się na podwórkach. Obecnie wzajemne odwiedziny zastąpiła komunikacja telefoniczna i korespondencja SMS-owa, a dzieci ustawicznie przesiadają przed komputerami. W efekcie tego ani ruchu nie mamy, ani kontaktu z promieniami słonecznymi. Tym bardziej dbajmy o to, aby aktywnie wykorzystywać weekendy i urlopy. Starajmy się też – na ile to jest możliwe – odsłaniać kończyny. Rozważnie stosujmy kremy z filtrem UV, bo każda przesada jest niekorzystna. Niech słońce dociera do naszego ciała, aby procesy biochemiczne powodujące powstawanie w skórze witaminy D przebiegały bez zakłóceń, dając nam zdrowie. Naukowcy twierdzą, że naturalna synteza nie może spowodować przedawkowania, ponieważ nasz organizm samoczynnie rozkłada nadmiar witaminy D, zapewniając nam jej najwłaściwszy poziom. Jak z tego wynika spacer na wolnym powietrzu są czymś absolutnie koniecznym dla zdrowia. Dlatego opiekunowie osób niepełnosprawnych ruchowo pchają je na wózkach lub przynajmniej pozwalają korzystać ze słońca na balkonie lub tarasie. Nie miała natomiast racji pani Dulska, znana zapewne wszystkim ze sztuki Gabrieli Zapolskiej, gdy zamieniła mężowi zalecone przez lekarza spacer „na kopiec” na krążenie wokół stołu w salonie. A skoro nieco wcześniej zachęcałem do odsłaniania kończyn – to nieco żartobliwie dodam na zakończenie, że w przyszłości może się okazać, że minipodniczki przyczyniły się do uratowania naszego gatunku przed krzywicą i osteoporozą.

Fraszka o gimnastyce

*Wiadomo świetnie już od wieków,
że ruch zastąpi wiele leków,
lecz w drugą stronę to nie działa,
lek nie da nam gibkiego ciała.*

MODA NA ZOCHĘ!



DOROTA KULESZA
dyrektor Gimnazjum
w Zabierzowie Bocheńskim

Gdyby Zofia Stryjeńska dzisiaj zobaczyła swój profil na Facebooku sądziłabym, że byłaby zachwycona. Może i skomentowałaby to jakimś celnym zdaniem lub dwoma, pomruczała pod nosem, ale jednak byłaby zachwycona. Boję się tylko, że mogłaby spędzać na nim zbyt długie godziny, bo jako jednostka nieśmiała i stroniąca od ludzi miałaby w końcu możliwość pobycia z nimi choćby wirtualnie. Oddając się dalszym rozmyśleniom, już widzę, jak przegląda profile kobiet mogących mieć potencjalny romans z jej mężem i wypisuje im – na wszelki wypadek – sążniste posty.

No ale Stryjeńska przecież nie żyje. Od 40 lat. To co sprawiło, że o niej jest głośno coraz bardziej, a wielu jej zwolennikom (na profilu FB „polubiło” ją prawie dziesięć tysięcy osób) marzy się, by stała się polską Fridą Kahlo?

Myślę, że nie tylko ja na tę książkę czekałam z niecierpliwością, umilając sobie czas zaglądaniem na profil społecznościowy (jak to brzmi!) Stryjeńskiej. Podziwiałam wklejane tam prace „słowińskiej bogini malarstwa”, doszukiwałam się w zamieszczanych postach, cytatach z pamiętników Stryjeńskiej komentarzy do współczesności. Czekałam, by dowiedzieć się czegoś więcej o królowej polskiego

Kilka lat przed śmiercią Stryjeńska pisała do swojej siostry Maryli, że „[...]Staremu nudziarzowi o sobie pisać zabraniam. Nie zamierzam błąkać się w nudzie i szarzyźnie nawet po mej dematerializacji. Niech będzie w tym pisaniu tempo, ruch, barwa, energia. Niech mi na nowo w żyłach zacznie pulsować! [...]”. Tak więc krew w żyłach zaczyna pulsować chyba każdemu, kto weźmie do ręki przygotowaną do druku przez wydawnictwo Czarne książkę Angeliki Kuźniak „Stryjeńska. Diabli nadali”.

malarstwa, niecodziennej bywalczynie Kossakówki, o której obie siostry z domu Kossak pisały w swoich wspomnieniach jak o niezwykle, barwnym ptaku. Pamiętajcie Państwo, że jeśli machina czasu miałaby powstać w realu, to ja od razu poproszę o wizytę w salonie Kossakówki, gdzie na fortepianie grała czupurna Zosia Lubańska, a Magdalena (późniejsza Samozwaniec) i Lilka (czyli Maria Pawlikowska-Jasnorzevska) przyglądały się jej z niekłamnym podziwem. Wysłuchiwały rewelacji, które młoda Zocha szybko chciała z siebie wyrzucić o poznanym architekcie Karolu Stryjeńskim, szybkim ślubie, nader burzliwym małżeństwie i chyba dość smutnym macierzyństwie.

Wierząc, że namówię Państwa na lekturę „Stryjeńskiej”, nie chcę zdradzać zbyt wielu momentów biograficznych. Fakt, wystarczy w sumie wpis w Wikipedii, żeby się dowiedzieć, ile malarka stworzyła prac, ile i gdzie zdobyła nagród, ile miała dzieci. Że była nie tylko malarką, ale i ilustratorką, projektowała kostiumy do spektakli, tworzyła zabawki. Imponujący jest ten dorobek i może wystarczyć, żeby wiedzieć, kim była Stryjeńska.

To, co udało się Angelice Kuźniak to najwyższego lotu poziom pisarstwa informacyjnego. Czuć emocje, ale Stryjeńskiej. Nie autorki biografii. Kuźniak nie udaje, gdy nie wie, choć może i mogłaby coś nieco sfabularyzować. Doceniam ostatni fragment książki zbudowany chyba przede wszystkim z pomocą rodziny Stryjeńskiej, zamieszkałej za granicą. To trudne, gdy nie dbając o tanią sensację pisarz biografista balansuje na granicy ciekawości i dyskrecji. Kiedy porównuję ostatni etap życia Stryjeńskiej opisany przez Angelikę Kuźniak z jakimkolwiek wpisem biograficznym (choćby i w tej nieszczęsnej Wikipedii) to w końcu odczuwam tę strasliwą poniewierkę powojenną, strach przed tułaczką, strach o dzieci („zdołam je wszystkie zgromadzić w Szwajcarii?”), strach o matkę umierającą powoli w Krakowie. To żal mi tych wszystkich prac, które być może są dalej gdzieś nieodnalezione w jakiejś wazie rzuconej w kąt, bo niezapłaconej z zastawu. Odczuwam też jakiś rodzaj wstrętu do tych wszystkich, którzy Stryjeńską bez litości wyzygliwali, nie dbając o jej prawa autorskie.

Minęło kilka lat (prawie 8) od wspaniałej wystawy retrospektywnej Stryjeńskiej, jaką można było zobaczyć w Muzeum Narodowym w Krakowie. Wrażenie po pobycie w salach muzealnych pozostało we mnie dosyć żywe, bo od razu połączyło się z moim ukochaniem folkloru polskiego i tolerancyjnym podejściem do oryginalnych stylizacji. Cóż – nawet dzisiaj (a może zwłaszcza dzisiaj) Kazimierz Wielki z papierosem w ręku to chyba za dużo dla utrzymania powagi narodowych świętości. Czuję niedosyt, że poczet królów polskich w wykonaniu Stryjeńskiej to ciągle „nietrafiony” projekt.



Podczas studiów bywałam dość często u koleżanki z grupy. Spory krakowski salon z wysokimi, a jakże, ścianami. Na nich trzy „Stryjeńskie”. To grafiki z cyklu „Tańce polskie”. Zazdrościłam i zazdrościć tych grafik po dziś dzień, choć na moich ścianach, o wiele niższych, pewnie nie prezentowałyby się tak wspaniale. Bardzo bym jednak chciała, żeby Stryjeńska zaistniała w świecie gadżetów: na koszulkach, pendrive'ach, podstawkach do kawy czy nawet na talerzach. A niech tam! Należy się kobiecie, która w męskim przebraniu, przez rok wytrzymała w monachijskiej Akademii Sztuk Pięknych, zanim ją zdemaskowano. Należy się kobiecie, która mimo ogromnych problemów finansowych nie wdała się w upokarzający „romans z władzą”. Należy się za promowanie naszej ludowości, historii i tradycji w sposób niezwykle barwny, oryginalny i konsekwentny.

Dlatego bardzo trzymam kciuki za „modę na Zochę”. Lubmy ją po prostu. Namawiam.



PRZEDSZKOLAKI Z ZAGÓRZA DLA BABCI I DZIADKA

PAULINA GARYCKA

wychowawca w oddziale przedszkolnym przy Szkole Podstawowej w Zagórz

16 stycznia 2016 roku dzieci z oddziałów przedszkolnych przy Szkole Podstawowej w Zagórz zaprosiły swoje babcie i dziadków na wspólne świętowanie do sali Domu Kultury w Słomirogu. Występy rozpoczęła grupa 3 i 4-latków, która poprzez wiersze i piosenki złożyła babciom i dziadkom życzenia. Mali artyści, przebrani za wszystkie, bardzo kolorowe miesiące z przejęciem recytowali swoje role, a zaproszeni goście ze wzruszeniem oglądali wnuczęta. Na koniec występu zaproszono odważne babcie oraz dziadków na scenę, aby razem z przedszkolakami wzięli udział w zabawie muzycznej:

„Babciu, Dziadku, czy potrafisz zrobić to, co my?”. Zaproszeni goście wzorowo zdali egzamin u wnucząt. Oprócz montażu słowno-muzycznego szanowni goście mogli zobaczyć również piękne tańce wykonane przez „zerówkowiczów” takie jak: Ceglarz, Krakowiak. Starszaki z wielką powagą mówiły wiersze oraz śpiewały piosenki i kolędy. Po występach dzieci wręczyły swoim bliskim drobne upominki oraz zaprosiły na poczęstunek przygotowany przez rodziców. Spotkanie przebiegało w miłej i serdecznej atmosferze, podziękowaniom ze strony gości nie było końca.



WIGILIA SENIORÓW

MAREK BARTOSZEK

Członkowie Koła Emerytów i Rencistów nr 1 w Niepołomicach spotkali się w sobotę 19 grudnia na wspólnym spotkaniu opłatkowym. Tradycyjnie już Seniorzy licznie zgromadzili się w gościnnych wnętrzach restauracji Joanna w Niepołomicach. Na zaproszenie odpowiedzieli również burmistrz Roman Ptak oraz przewodniczący

Rady Miejskiej w Niepołomicach Marek Ciastoń. Przewodnicząca Koła, Danuta Ponikiewicz życzyła wszystkim zgromadzonym wszelkiej pomyślności i sił do działania w Kole w kolejnych latach. Po tradycyjnej wieczerzy, seniorzy spędzili miły wieczór, kolędując przy akompaniamencie Stanisława Piekło.



KARNAWAŁOWE DODATKI

KRYSTYNA KRUPA SAMEK

instruktor Domu Kultury w Staniątkach

Karnawał mamy już w pełni. Można wybierać na jakim balu, kiedy, z kim i w jakim stroju będziemy się bawić. Bywają jeszcze bale maskowe i to nie tylko dla dzieci. Oryginalny strój, ciekawe dodatki to ważne elementy takiego balu, dlatego też 14 stycznia Dom Kultury w Staniątkach umożliwił zainteresowanym wykonanie samodzielnych, niepowtarzalnych masek karnawałowych. Podczas rodzinnych warsztatów rękodzieła artystycznego powstały piękne maski dla dzieci i cudeńka wzorowane na maskach weneckich.

Temat wydawałoby się banalny, okazał się bardzo fascynujący nie tylko dzieci. Tak więc z wielką pieczołowitością wszyscy zabrali się do pracy. Część pań zdecydowała się wykonać gipsowe odciski weneckich masek, by potem pięknie je zdobić. Inne wybrały odciski masek zwierząt, dzieci natomiast pracowały nad wykonaniem i ozdobieniem masek z filcu. Wszystkim uczestnikom praca sprawiała wielką radość, a efekty były bardzo ciekawe. Teraz już wyposażeni w tak ciekawe rekwizyty koniecznie musimy skorzystać z uroków karnawału.



WRZOS Z GOŚCINĄ W WIELICZCE

HALINA KURAK

Zespół śpiewaczy Wrzos

W mroźną i śnieżną sobotę, 16 stycznia zespół śpiewaczy Wrzos gościł z koncertem kolęd w Wieliczce, na zaproszenie przewodniczącej Polskiego Związku Emerytów i Rencistów Oddziału Wieliczka, Kazimiery Czupki. Wrzos po raz pierwszy miał zaszczyt wystąpić w wielickim Magistracie przed zaproszonymi gośćmi oraz emerytami i rencistami, którzy brali udział w dorocznym spotkaniu opłatkowym. Uczestniczył w nim zastępca burmistrza Rafał Ślęczek. Specjalnie dla wszystkich zgromadzonych gości, emerytów i rencistów opłatkę poświęcił i pobłogosławił ksiądz Dominik. W programie zespołu śpiewa-

czego znalazło się osiem kolęd i pastorałek, tych znanych i mniej znanych. „Rozpoczęliśmy kolędą Do szopy hej pasterze, a zakończyć mieliśmy utworem Hej za pagórkami, hej za dolinami, ale atmosfera spotkania była tak miła, że goście żądali bisów. Ostatecznie nasz występ zakończył się niespodziewanie, bo piosenkami biesiadnymi, Lipka zielona, Wysocki zomecek i Siedem czerwonych róż” – opowiada kierownik grupy Maria Baran. Jak zawsze występem śpiewaków towarzyszyła kapela w składzie: Maciej Ziobro - akordeon, Wiśław Pyzik - kontrabas, Andrzej Balicki - gitara. Wszyscy dostali gorące brawa.

Z nieba wysokiego...

MARIA STRZELEC

instruktor Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim

Kolejny Zabierzowski Przegląd Kolędniczy przeszedł już do historii. W niedzielę 17 stycznia spotkaliśmy się w gościnnych progach Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim.

Wszyscy uczestnicy, licznie przybyli mieszkańcy oraz zaproszeni goście wspólnie stworzyli niezapomniany klimat świąteczny. Dyrektorzy, prezesi, księża, ekspedientki, sołtysi, radni i rolnicy tutaj byli jedną, wielką rodziną. Dość powiedzieć, że w tych progach zagościło około 160 gości w wieku, od 1 do 101 lat.

A pod oknami naszej chałupy zaprezentowały się barwne zespoły oraz soliści z naszej gminy. Na dobry początek zespół śpiewaczy Zabierzanie wprowadził nas w kolędniczy nastrój. Po nim porwała nas grupa kolędnicza z Ochmanowa - widowiskowo przygotowana, w barwnych strojach, z gwiazdą. Potem były piaskowe animacje przygotowane przez autorkę tekstu. Opowieść

o tym, co wydarzyło się w Betlejem po narodzeniu Jezusa była kontynuacją pierwszej części, którą oglądaliśmy w ubiegłym roku.

Następnie słuchaliśmy pięknych starych kolęd w wykonaniu zespołu obrzędowo-śpiewaczego Nasza Wola z Woli Batorskiej. Bardziej współczesne brzmienie zaprezentował zespół śpiewaczy Wrzos z Niepołomic z akompaniującą mu kapelą. Zabierzanie też mieli możliwość zaprezentowania swojego programu. W ich wykonaniu usłyszeliśmy m.in. kolędę śpiewaną tylko raz w roku: „Mesjasz przyszedł na świat prawdziwy...”.

Kolędy, pastorałki i piosenki świąteczne brzmiały pięknie śpiewane przez scholę z zabierzowskiej parafii. Po niej dziewczęta z Zespołu Pieśni i Tańca Zagórzanie wspierane przez kapelę, w pięknych strojach sądeckich i góralskich, zaprezentowały wiązkę kolęd góralskich. Byli też soliści. Aleksandra Kącka z Niepołomic zaśpiewała własną interpretację Cichej nocy. Izidor Batko wprawdzie nie śpiewał, ale jego wykonanie tekstu pt. „Swojskie stworzenie świata” wywołało niejeden wybuch wesołości, no bo co by było, „gdyby świat stworzył Polak?”. Zakończeniem scenicznych popisów był występ męskiej grupy Klubu Tradycji Staropolskich z Zagórza, która pre-



zentowała stare kolędy własnego regionu.

Czas występów upłynął szybko, choć trwało to ponad trzy godziny. Uczestnicy oraz widzowie byli z nami przez cały czas, dając poczucie, że było miło i ciekawie. Wszyscy uczestnicy kolędowania ugoszczeni zostali słodkościami i ciepłym daniem. Wielkie podziękowanie należy złożyć tym, którzy włączyli się w przygotowanie i obsługę tego wydarzenia.

I zapraszamy znów za rok!

KOLĘDY W WOLI ZABIERZOWSKIEJ

ALEKSANDER OSTROWSKI

kierownik Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej

10 stycznia w Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej można było wysłuchać bożonarodzeniowych pieśni śpiewanych i tradycyjnie i na nowo.

Zaprezentowało się pięć grup z parafii Zabierzów Bocheński oraz zaproszony zespół instrumentalno-wokalny z Drwini.

Działający przy Domu Kultury zespół Koledzy, jako pierwszy zagrał świąteczną piosenkę Jest taki dzień, której melodia i tekst w prowadzi w magiczny czas Świąt Bożego Narodzenia. Następnie wystąpiła Schola Parafialna z Zabierzowa Bocheńskiego, śpiewając kolędy i pastorałki z własnym akompaniamentem gitarowym. Po niej wystąpiły zespoły: Wolańska Muza

z akompaniamentem Aleksandra Ostrowskiego, zespół LZS Dąb, dla którego aranżacje muzyczne przygotowywał Augustyn Bartkowski. Jako ostatni w tej części zespół śpiewaczy Zabierzanie zaprezentował ludowe pastorałki z akompaniamentem Jana Gębały.

Po krótkiej przerwie z repertuarem bożonarodzeniowym wystąpił trzydziestoosobowy zespół instrumentalny z chórem z Drwini pod dyktando autora tekstu. Chór akompaniowały: kwartet smyczkowy, instrumenty dęte i organy. Na koniec, z zespołem Koledzy, swoje kolędy zaśpiewały najmłodsze dzieci. Spotkanie zakończyło się ciepłym poczęstunkiem przygotowanym przez panie z Koła Gospodyń Wiejskich.

ŚPIEWAJMY I GRAJMY MU

MONIKA MICHALIK

Zespół Pieśni i Tańca Zagórzanie

Święta za nami, ale podniosły nastrój towarzyszy nam przez cały czas m. in. za sprawą dziewcząt z Zespołu Pieśni i Tańca Zagórzanie, które od początku nowego roku dały kilka koncertów, prezentując kolędy i pastorałki.

Pierwszy raz w tym roku mogliśmy je usłyszeć już 3 stycznia w kościele p.w. św. Wojciecha w Staniątkach, gdzie dziewczyny zapewniły oprawę mszy świętej, a po jej zakończeniu dały koncert, przedstawiając 12 pięknych kolęd. Tego samego dnia Zagórzanki śpiewały również w Zamku Królewskim w Niepołomicach wspólnie z zespołem śpiewaczym Wrzos. Każda z grup przedstawiła publiczności po kilka kolęd i pa-

storalek ze swojego repertuaru. Zagórzanek nie zabrakło też w Zabierzowie Bocheńskim podczas Zabierzowskiego Przeglądu Kolędniczego, na którym zaprezentowały 3 kolędy. Kolejny koncert to udział w Spotkaniu Oplatkowym Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Niepołomickiej, który w poniedziałkowe popołudnie 18 stycznia rozpoczął się mszą św. w kościele w Niepołomicach. Tam dziewczęta zaśpiewały tylko kilka kolęd stanowiących oprawę muzyczną. Pozostałe kolędy zaprezentowały później uczestnikom spotkania w sali akustycznej Zamku Królewskiego podczas uroczystej kolacji. Wykonanie kolęd i pastorałek zachwyciło wielu gości.



A gdyby trzej królowie byli... kobietami?

MONIKA GADEK

Parafialny Komitet Organizacyjny
Światowych Dni Młodzieży Kraków 2016 w Woli Batorskiej

Po raz piąty w styczniowy wieczór gościliśmy w Domu Kultury w Woli Batorskiej dobrze nam znanych Przyjaciół Świętego Franciszka oraz rozśpiewanych parafian i gości, którzy zebrali się, aby wspólnie oddawać Narodzonemu Jezusowi chwałę śpiewem kołęd.

Niczym trzej Królowie, bez względu na warunki atmosferyczne i mnóstwo innych spraw, goście przybyli tak licznie, że sala zappełniła się po brzegi. Każdego witały: gościnny bufet, w którym tradycyjnie już nie mogło zabraknąć wymienitej afrykańskiej kawy Massaia, herbaty oraz najrozmaitszych domowych wypieków, stoisko z ręcznie wykonanymi gadżetami ŚDM oraz Punkt Informacyjny, w którym członkowie Komitetu ŚDM z Woli Batorskiej odpowiadali na wszelkie wątpliwości.

Rodzinne Kołędowanie 2016 rozpoczęło się od oficjalnej części związanej z działalnością naszego Parafialnego Komitetu Organizacyjnego Światowych Dni Młodzieży Kraków 2016. Nastąpiło wówczas pierwsze oficjalne przedstawienie wszystkich jego członków, wraz z pełnionymi przez nich funkcjami. Zachęcaliśmy tym samym parafian do zaangażowania się i pomocy przy poszczególnych zadaniach, które będą nas czekały w ciągu najbliższych miesięcy. Zaprezentowany został również nasz Wolontariat Młodych, czyli grupa dla młodzieży w wieku gimnazjalnym i licealnym, która co miesiąc spotyka się



i pomaga Komitetowi w organizacji i realizacji założonych planów. Kiedy wszyscy zaangażowani w dzieło ŚDM w Woli Batorskiej byli już na scenie, odśpiewaliśmy hymn Światowych Dni Młodzieży „Błogosławieni miłośnierni” oraz odmówiliśmy oficjalną modlitwę.

Po rozpoczęciu oraz tradycyjnym, słodkim poczęstunkiem, przygotowanym dla wszystkich gości przez mamę ks. Marcina, głos zabrali nasi muzycy i wokaliści - po to, aby głosami wszystkich obecnych w Domu Kultury głośno rozbrzmiały kołеды - te dobrze znane i te mniej znane. Śpiew przeplatany był cytatami, opowieściami i... anegdotami związanymi ze świętem. Pojawiło się nawet pytanie, jak wyglądałoby Objawienie Pańskie, gdyby trzej królowie byli kobietami. Śmiech co chwilę rozbrzmiewał w sali. Nie obešlo się również bez akcentów zagranicznych - pobiliśmy absolutny rekord, śpiewając jedną z kołęd aż w 5 językach! Ochotników nie brakowało. Również dzieciaki, które tak licznie dopisały, miały swoje pięć minut na scenie. Za piękny śpiew dostały ŚDM-owe balony, które dekorowały scenę. W tak miłej atmosferze spędziliśmy wspaniały wieczór, który jak zawsze skończył się zbyt wcześnie. Każdy wychodząc, otrzymał ŚDM-owe jabłuszko na drogę i zaproszenie na kolejny raz. Dziękujemy wszystkim za tak liczne przybycie i pozostaje oczekiwać na kolejne Rodzinne Kołędowanie - już za rok!

Więcej: parafialwolabatorska.pl/rodzinne-koledowanie-2015

DLA MALGASZY

MAŁGORZATA BOCHENEK

Duszpasterska Rada Parafialna

Bieda, niedożywienie, gruźlica i trąd, klęski żywiołowe, przemoc i wyzysk - to codzienność małych Malgaszy. Dlatego w tym roku w całej Polsce Kołędnicy Misyjni zwracali uwagę na los malgaskich dzieci. Aż 28 procent z nich nie ma dostępu do edukacji.

Po raz kolejny także Niepołomice przyłączyły się do ogólnopolskiej akcji Kołędnicy Misyjni. Dwie grupy małych misjonarzy (dzieci ze Szkoły Podstawowej) pod czujnym okiem s. Danuty, odwiedzały domy, sklepy, urzędy. Gościli m.in. u burmistrza Romana Ptaka. Podczas kołędowania udało im się zebrać w sumie 1720 zł.

Mali misjonarze w Roku Miłosierdzia przekazywa-

li darczyńcom miniaturowe Bramy Miłosierdzia, dziękując za otwarcie drzwi serc.

Zdecydowana większość próśb napływająca z Kościoła na Madagaskarze do Papieskiego Dzieła Misyjnego Dzieci dotyczy pomocy w utrzymaniu szkół i stołówek szkolnych. Stąd w tym roku pieniądze pozyskane podczas akcji Kołędnicy Misyjni zostaną przeznaczone przede wszystkim na programy pomocowe dotyczące tamtejszej edukacji. Datki na ten cel były również zbierane podczas Orszaku Trzech Króli, który 6 stycznia po raz czwarty przeszedł ulicami naszego miasta. Dzięki przeprowadzonej kweście, darczyńcy przekazali kolejne pieniądze w kwocie 863 zł.

WIELKI POST

MAŁGORZATA BOCHENEK

Duszpasterska Rada Parafialna

Od posypania głowy popiołem w Środę Popielcową, w tym roku przypadającą 10 lutego, rozpoczynamy Wielki Post. Obchodzony w Roku Miłosierdzia oraz w jubileuszowym roku 1050. rocznicy chrztu Polski, powinien być czasem naszego autentycznego nawrócenia. Pomocą mogą służyć przeżywane w tym czasie nabożeństwa i rekolekcje. Serdecznie zapraszamy! Nabożeństwo Drogi Krzyżowej w niepołomickim kościele pw. Dziesięciu Tysięcy Męczenników odbywa się w każdy piątek Wielkiego Postu o godz.: 7.30, 15.30 (dla dzieci), 17.30 i 18.30 (dla młodzieży). Gorzkie Żale w niedzielę o godz. 15.30. Wielkopostne rekolekcje dla dzieci rozpoczną się w niedzielę 6 marca, a dla dorosłych - 13 marca.

800 LAT OPACTWA

MARTA MAKOWSKA

Od 7 lutego do początków grudnia obchodzić będziemy jubileusz 800-lecia Opactwa św. Wojciecha Mnišek Benedyktynek w Staniątkach. Ten wyjątkowy czas służyć będzie przede wszystkim podkreśleniu roli, jaką opactwo pełniło dawniej i dziś w historii nie tylko małopolski, ale całej Polski. W ramach jubileuszu odbędą się liczne uroczystości o charakterze religijnym, kulturalnym i naukowym, które uświetnią tę szczególną rocznicę. Organizowane przez opactwo wydarzenia mają przypomnieć dalszym i bliższym mieszkańcom naszego kraju o jednym z najstarszych zabytków w Polsce.

W opactwie od kilku lat nieprzerwanie trwają prace mające na celu kompleksową renowację kościoła i klasztoru. Wierzymy, że obchody jubileuszowe będą szczególną okazją do pokazania opactwa jako dziedzictwa, które trzeba ratować.

Szczegóły obchodów na plakatach i stronie internetowej www.benedyktynki.eu

Plakat w pełnej rozdzielczości można znaleźć tutaj.



CZUJNIK TLENKU WĘGLA

naszym domowym aniołem stróżem



MARCIN ŻAREK
oficer Państwowej Straży Pożarnej

W grudniowym numerze Gazety Niepołomickiej pojawił się materiał przypominający o dużym niebezpieczeństwie, jakim jest tlenek węgla. Poniżej chciałbym podzielić się z Państwem kilkoma uwagami dotyczącymi wyboru detektorów tlenku węgla, aby jak najlepiej się przed nim uchronić.

Kto jest najbardziej narażony na zatrucie czadem?

Najbardziej narażeni są mieszkańcy domów i mieszkań, w których korzysta się z kotłów, gazowych podgrzewaczy wody czy kominków. Problem tlenku węgla dotyczy także lokatorów mieszkań w blokach i kamienicach, w których są wspólne piony wentylacyjne. Oczywiście trzeba wspomnieć również o całej grupie zawodowej palaczy-konserwatorów, czyli pracowników wszelkiego typu kotłowni.

Pamiętajmy - **każdy, kto korzysta z urządzenia, w którym następuje proces spalania każdego rodzaju paliwa: stałego (węgiel i jego pochodne np. miał i ekogroszek, drzewo), płynnego (olej opałowy), gazowego (propan-butan, metan, gaz ziemny, LPG) musi mieć na uwadze to, że w jego otoczeniu może się pojawić „cichy zabójca”.**

Kiedy powstaje czad i jak wykryć ten ulatniający się gaz?

Podczas spalania paliwa w urządzeniu grzewczym (kotle, kominku, podgrzewaczu wody, piecu kaflowym) powstaje dwutlenek węgla. Tak dzieje się, gdy do paleniska dopływa dostateczna, zależna od mocy urządzenia, ilość bogatego w tlen powietrza. Jednak gdy jest go za mało, lub urządzenie grzewcze ma awarię i doprowadza do paleniska niewystarczającą ilość powietrza, zamiast dwutlenku węgla powstaje tlenek węgla – bezbarwny i bezwonny, a więc niewyczuwalny przez człowieka gaz, zwany potocznie czadem.

Jest sposób, aby mieć pewność, że nie zatrujemy się tym gazem - montaż elektronicznego detektora tlenku węgla. Poprawnie zainstalowany i zasilany pozwala wykryć niebezpieczeństwo.

Czujnik tlenku węgla – czy wszystkie są takie same?

Wierzę, że po lekturze grudniowego artykułu i mojego wstępu dojdą Państwo do wniosku, że warto wyposażyć swój dom, mieszkanie, kotłownię w urządzenie, które w porę poinformuje nas, że zakrada się „cichy zabójca”. I tu pojawiają się pytania: który czujnik wybrać, aby mieć pewność, że naprawdę nas ostrzeże, jak i gdzie go zamontować i czy zrobić to samemu czy też zlecić profesjonalnej firmie?

Na rynku w ostatnim czasie pojawiło się bardzo dużo urządzeń wykrywających tlenek węgla. Różnią się ceną, typem zasilania, rodzajem sensora i jeszcze wieloma innymi cechami jak np. dodatkowe funkcje, kolor, wygląd, rozmiar. Postaram się poniżej zasugerować Państwu, na co zwrócić uwagę przy wyborze czujnika czadu.

Podstawową informacją jaka powinna nas zainteresować to zgodność urządzenia z normą. W tym przypadku detektor powinien być

zgodny z normą **EN50291-1:2010** (wcześniejsza wersja normy była z 2001 roku).

Jest to ważne, gdy chcemy, aby czujnik w porę ostrzegł nas przed niebezpieczeństwem, tak by był jeszcze czas na reakcję, czas na ratunek. Poniżej prezentuję zestawienie, które najlepiej opisze, kiedy zadziała czujnik zgodny z normą.

Zestawienie czasów aktywacji czujników wg. EN-50291:2010 z wartościami stężeń tlenku węgla w powietrzu i objawami zatrucia jakie te stężenia powodują.

Stężenie CO w powietrzu	Objawy zatrucia / Czas aktywacji czujnika wg. EN50291
30 ppm	Czujnik nie może zadziałać przed upływem 120 min.
35 ppm	Maksymalna ilość CO dopuszczona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) przy przebywaniu w pomieszczeniu przez 8 godz.
50 ppm 100 ppm	Aktywacja czujnika w ciągu 60 - 90 min. Aktywacja czujnika w ciągu 10 - 40 min.
200 ppm	Lekki ból głowy, zmęczenie, nudności, zawroty głowy po 2 - 3 godzinach
300 ppm	Aktywacja czujnika w ciągu 3 min.
400 ppm	Silny ból i zawroty głowy po 1-2 godzinach, zagrożenie utraty życia po upływie 3 godzin.
800 ppm	Silne nudności, zawroty głowy, wymioty, trwała śpiączka w ciągu 45 min., śmierć w ciągu 2-3 godz.
1600 ppm	Silny ból głowy, zawroty głowy, nudności i wymioty, trwała śpiączka w ciągu 10-20min. Śmierć w ciągu 1 godziny.
13000 ppm	Utrata przytomności po 2-3 wdechach, śmierć po 3 minutach

Detektory, które nie spełniają tej normy, mogą nie zadziałać odpowiednio wcześniej.

Kolejnym parametrem będzie sensor, który jest sercem naszego detektora. Wysoki wskaźnik wykrywalności zagrożenia czadem mają detektory tlenku węgla wyposażone w dwa sensory (elektrochemiczny i temperatury) oraz w elektroniczny układ sterujący. Jednak już sam czujnik elektrochemiczny z elektronicznym układem sterującym wystarczy, aby mieć pewność o prawidłowym działaniu. Czujnik nie jest urządzeniem, które będzie działało poprawnie wiecznie. Ma to związek z potrzebą kalibracji sensora. W Państwowej Straży Pożarnej wykorzystujemy detektory, które wskazują nam wartości już od 1 ppm, ale wiąże się to z ceną takiego urządzenia (w tysiącach złotych) oraz potrzebą kalibracji ich nie rzadziej niż raz na pół roku, co jest dodatkowym wydatkiem. Dokonując więc wyboru urządzenia, trzeba koniecznie zwrócić uwagę na ile lat do użytku jest dopuszczony sensor, ponieważ jego kalibracja z reguły przewyższa zakup nowego urządzenia. Na rynku dostępne są wykrywacze, które mają dopuszczenie na 7, a nawet 10 lat od daty produkcji. Z długością żywotności sensora jest ściśle związany kolejny parametr, a mianowicie cena detektora. Wiadomo, że na bezpieczeństwie nie warto oszczędzać, ale nie należy też przepłacać. Rozsądnym sposobem wydaje się przed zakupem porównać cenę i długość żywotności sensora. Dla przykładu czujnik za 180 zł na 10 lat (a są takie na rynku) w ogólnym rozliczeniu będzie nas mniej kosztował niż ten za np. 120 zł, ale na lat



5. Różnica co prawda niewielka (6 zł na rok) ale jest. Ważną sprawą jest również zasilanie urządzenia. Na rynku dostępne są urządzenia na prąd z sieci i na baterie. Pierwsze podpinamy wtyczką do gniazdka lub bezpośrednio do instalacji elektrycznej. Minus jest ten, że w razie awarii prądu nie będziemy chronieni przed czadem. Drugi rodzaj urządzeń – zasilanych niezależnie – wymaga baterii. Czasem są to specjalne baterie na cały okres żywotności sensora (dostępne są detektory bateryjne z 10-letnią żywotnością), a czasem po prostu tzw. paluszki, które trzeba co jakiś czas (ok. rok) wymieniać. Warto zwrócić uwagę, żeby urządzenie, w którym należy zmieniać baterie było wyposażone w dźwiękowe ostrzeżenie przed niskim stanem baterii, aby samo przypomniało o wymianie.

Każde urządzenie detekcyjne powinno być wyposażone w przycisk do resetowania i testowania, aby użytkownik mógł się przekonać o tym, czy działa i jaki będzie alarm, gdy nadejdzie zagrożenie. Dodatkowym atutem czujnika czadu będzie również wyświetlacz, który da nam informację nie tylko, że ulatnia się gaz, ale również pokaże, ile go jest w powietrzu. Dla użytkowników może to być drugorzędna sprawa, ponieważ każde wystąpienie tlenku węgla powinno być sprawdzone przez osoby i instytucje, które są wyposażone w profesjonalny sprzęt (strażacy, kominiarze, serwisanci piecyków gazowych). Dobrze też sprawdzić, czy instrukcja obsługi urządzenia jest w języku polskim i czy jest w niej informacja o sposobie i wyborze miejsca montażu urządzenia.

Detektory tlenku węgla są łatwe w montażu i dlatego powinniśmy się wystrzegać osób, które za wyjęcie urządzenia z opakowania i postawienie go na szafce łazienkowej lub zamontowanie go na ścianie przy pomocy dwóch małych kołeczków rozporowych skasują nas kilka stów. Myślę, że każda dorosła osoba potrafi to wykonać sama, jednak przy jakichkolwiek wątpliwościach lepiej poradzić się fachowca, uważając jednak na oszustów.

Osobiście używam wykrywacza czadu firmy, która działa dość długo na rynku, zyskała już w tej dziedzinie renomę i ma w ofercie wiele serii tego samego urządzenia, z wyświetlaczem oraz bez, z sensorem na 5, 7 oraz

10 lat żywotności. Warto zwrócić uwagę na urządzenia, które polecają i rozdają podczas różnych akcji strażacy Państwowej Straży Pożarnej. Co prawda mój detektor nie jest najnowszym typem (kupiłem go już prawie 6 lat temu), jednak ma sensor ważny jeszcze przez co najmniej dwa lata, więc dopiero wtedy będę analizował, czym go zastąpić. Gdybym jednak dziś miał kupić takie urządzenie, na pewno wybrałbym detektor z sensorem na 10 lat, zasilany bateryjnie z akumulatorkiem nie wymagającym wymiany przez cały okres żywotności sensora, z wyświetlaczem, z przyciskiem Test/Reset i oczywiście zgodny z normą EN50291-1:2010 zapewniającą zadziałanie czujnika przy wartościach określonych w tabeli poniżej.

Tabela działania czujnika

czujnik nie może zadziałać przed upływem **120 min.**

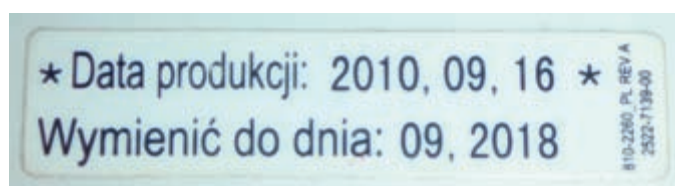
czujnik musi zadziałać w ciągu **60-90 min.**

czujnik musi zadziałać w ciągu **10-40 min.**

czujnik musi zadziałać w ciągu **3 min.**

Przed wyborem czujnika tlenku węgla można też zasięgnąć opinii osób, które korzystają z nich od lat i ich nie zawiódł. Osoby takie możemy znaleźć w pracy, po sąsiedzku czy wśród znajomych wystarczy tylko porozmawiać na temat tlenku węgla. I pamiętajmy, aby swojego życia nie powierzać wątpliwym przedmiotom pochodzącym z dalekiego wschodu lub od niezaufanych sprzedawców zwłaszcza ze stron internetowych, bo możemy wydać tylko pieniądze, a nad życiem naszym i naszych najbliższych dalej będzie musiał czuwać tylko anioł stróż, a my nie pomożemy mu w tym wcale.

Mimo wielu akcji i kampanii społecznych przypominających o tym groźnym gazie (m. in. „Nie dla czadu” i „Zgaś ryzyko”) wciąż poszkodowanych jest o wiele za dużo. Warto w tym miejscu przypomnieć dwa zdarzenia, które miały miejsce w okresie świąteczno-noworocznym. Pierwsze było na terenie naszej gminy 25 grudnia 2015 roku, w pierwszy dzień Świąt Bożego Narodzenia, gdzie czadem zatrula się rodzina i tylko odpowiednia reakcja samych poszkodowanych, czyli domowników, którzy wezwali na miejsce zespół ratownictwa medycznego, a w ślad za tym strażaków i inne służby współdziałające, nie doprowadziła do większej tragedii, takiej jaka miała miejsce 2. dnia obecnego roku w Łagiewnikach na Dolnym Śląsku. Tam cała trzyosobowa rodzina śmiertelnie zatrula się czadem. Musimy pamiętać, że „cichy zabójca” to nie jest jakieś odległe zagrożenie, a dotyczy nas wszystkich, również mieszkańców gminy Niepołomice.



BĄDŃ NA CZASIE

e-Niepołomice
oficjalna strona internetowa Miasta i Gminy Niepołomice
www.niepolomice.eu
Zapisz się do bezpłatnego newslettera

Pobierz oficjalną aplikację na smartfona Visit Niepołomice

Dołącz do serwisu SMS i otrzymuj darmowe informacje o koncertach, wydarzeniach, komunikatach i nowościach z Niepołomic
Wyślij SMS o treści Niepołomice.INFO na numer 4322

Koszt wysłania wiadomości wynosi tyle, ile standardowy SMS wewnątrz Twojej sieci

SOCIAL MEDIA

Polub nas na Facebooku www.facebook.com/Niepolomice

Śledź nas na Twitterze www.twitter.com/eniepolomice

Obserwuj nas na Instagramie www.instagram.com/niepolomice

KRUCHA

wyobraźnia



MARCIN ŻAREK

Oficer Państwowej Straży Pożarnej

Zima to czas, w którym temperatura może spadać poniżej zera, a jeśli się tam utrzyma przez kilka dni, pojawia się pokusa zabawy na zamrzniętych taflach. Z tym jednak trzeba bardzo uważać. Wiadomo, że wypadek może się zdarzyć podczas każdej zimowej zabawy, jednak szusując na sankach, nartach czy snowboardzie ryzyko utraty życia jest o wiele mniejsze niż ślizgając się na „dzikich lodowiskach”.

Wokolicy znajduje się kilka większych lub mniejszych, naturalnych i sztucznych zbiorników wodnych i tylko wyobraźnia może nas uchronić przed wpadnięciem do wody. Pierwszą sprawą będzie sprawdzenie grubości pokrywy lodu. Najlepiej, gdybyśmy mogli wyciąć kawałek tafli i zmierzyć grubość lodu. Bezpieczną grubość lodu po jakiej może chodzić dorosły człowiek określa się na powyżej 10 cm, jednak wartości te są umowne, więc ostrożność zalecana jest w każdej sytuacji. Dzieje się tak, ponieważ nie w każdym miejscu lód będzie jednakowo wytrzymały. W okolicach takich jak:

- budowle wodne (mosty, kładki, pomosty),
- akweny porośnięte roślinnością, która wystaje nad taflę,
- ujścia cieków wodnych, kanałów lub ścieków do zbiornika,

będzie na pewno niższa wytrzymałość, co za tym idzie należy takich miejsc unikać. Zabawy powinniśmy się wystrzegać na zamrzniętych rzekach, szczególnie tych z silnym nurtem (taką rzeką w naszej okolicy jest Wisła), ponieważ w przypadku załamania się pod nami lodu nurt przesunie nas pod powierzchnię tafli i nie będziemy w stanie wynurzyć się, aby zaczerpnąć powietrza. Szanse na przeżycie i na uratowanie nas nawet przez profesjonalnych ratowników będą za każdym takim razem bliskie zeru, więc nie warto ryzykować. Na każdym innym akwencie załamanie się pod nami lodu nie będzie zupełnie beznadziejną sytuacją trzeba tylko pamiętać o kilku ważnych sprawach. Jeżeli już wybieramy

się, aby spędzić czas na „dzikim lodowisku”, to najlepiej nie iść tam samemu, a w ostateczność poinformujemy kogoś bliskiego, gdzie się wybieramy. W momencie, gdy znajdujemy się na tafli i lód pod nami trzeszczy, należy bezzwłocznie się położyć, aby zwiększyć powierzchnię, na którą naciska ciężar naszego ciała. Następnie czołgając się po śladach, które zostawiliśmy, zmierzamy do samego brzegu.

Zawsze wchodząc na taflę lodu, nawet jeżeli grubość jego jest odpowiednia pamiętajmy, aby nie trzymać rąk w kieszeni. Ma to ogromne znaczenie w sytuacji, w której pod nami będzie się załamywał lód, ponieważ wpadając do lodowatej wody, trzeba zrobić wszystko, by nasza głowa się nie zanurzyła. Zimna woda w kontakcie z głową człowieka spowoduje zatrzymanie na chwilę oddechu i przyczyni się do panicznego zachowania. W takiej sytuacji należy wpadając do przerębła, rozłożyć jak najszerzej ręce co spowoduje, że nasza głowa zostanie na powierzchni wody. Kolejną czynnością, którą musimy zrobić, to obrócić się przodem do kierunku, z którego przyszlismy i wołać o pomoc. W przypadku gdy ktoś poda nam jakiś przedmiot (rzutkę, linę, gałązkę), będzie nam łatwiej się wydostać, jeśli jednak pomoc nie nadejdzie musimy wydostać się z pułapki sami. W takiej sytuacji najlepiej mieć na wyposażeniu przyczepione do swojego ubrania kolce, przy pomocy których łatwiej będzie nam wdrapać się z powrotem na zamrażającą powierzchnię. Sama technika wychodzenia na taflę lodu też jest bardzo ważna. Najszybciej i najbezpieczniej wychodzić bokiem. Polega to na położeniu jednej ręki jak najdalej na lodzie, a następnie należy zarzuć najpierw tułów, a później zgietą nogę na krawędź lodu. Przy wychodzeniu z przerębła można pomagać sobie nogami łagodnie machając tak jak podczas pływania. Po wydostaniu się z pułapki pod żadnym pozorem nie wolno podnosić swojej pozycji, czyli kłękać czy wstawać. Tylko „pełzanie przez czołganie” da nam największą pewność, że nie wpadniemy ponownie do wody. Po wydostaniu się na brzeg należy w dalszym ciągu wzywać pomocy (można zadzwonić po służby ratunkowe), ponieważ zagrożenie zdrowia lub nawet życia jeszcze nie minęło. W dalszym ciągu zagraża nam hipotermia, czyli wychłodzenie naszego organizmu. Idealnie by było, gdybyśmy mieli na brzegu zapasowe ubranie, jednak pokrycie kocem czy folią życia też może nam pomóc, podobnie jak wypicie ciepłego płynu (np. herbaty). W przypadku, gdy nie mamy telefonu (bo na przykład wpadł pod wodę lub nie działa), niczego do okrycia, ani nie spotkamy osoby, która może nam pomóc musimy, jak najszybciej udać się do zabudowań (najlepiej do własnego domu), gdzie będziemy mogli przeciwdziałać wychłodzeniu lub zadzwonić po pomoc na numer 112.

Ratując osobę, pod którą załamał się lód, należy również mieć wyobraźnię i wykazać się dużą rozumą, nawet jeżeli jesteśmy świetnymi pływakami. Musimy pamiętać o swoim bezpieczeństwie, aby ewentualnych poszkodowanych było mniej, bo wpadając do wody nie dość, że nikomu nie pomożemy, to służby będą mieć więcej roboty. Dlatego w pierwszej kolejności musimy zadzwonić po pomoc do Straży Pożarnej, Pogotowia Ratunkowego, Policji lub ogólnie na europejski numer

ratunkowy 112. Jest to zabezpieczenie siebie, ponieważ jeśli nam się nie uda, to być może w porę przybędzie wykwalifikowana pomoc z niezbędnym do tego sprzętem. W dalszej kolejności poinformujemy poszkodowanego, że chcemy mu pomóc, tak aby wiedział, że ma złapać linę albo inny przedmiot, za pomocą którego będziemy chcieli go wyciągnąć. Wybrać należy przedmiot jak najdłuższy, aby ratujący jak najdalej znajdował się od przerębła, by nie wywierać swoim ciężarem dodatkowego nacisku na lód. Najkorzystniej w takiej sytuacji mieć linę, albo rzutkę ratowniczą i rzucić ją poszkodowanemu. Jeżeli nie będziemy dysponować takim sprzętem odpowiednia może być lekka drabina, drewniana tyczka czy długa gałąź. W przypadku kiedy posiadamy tylko stosunkowo krótki przedmiot, lub nie mamy nic, co możemy podać tonącemu musimy przedostać się często na skraj przerębła. Nie wolno wtedy zapomnieć, że w stronę poszkodowanego wolno nam się tylko czołgać po śladach, którymi on się poruszał, szeroko rozkładając nogi i ręce. Zakazane jest biegnięcie nawet jeśli poszkodowanym będzie ktoś z naszych najbliższych. Czołgając się należy zabrać ze sobą przedmiot, który jest stosunkowo lekki, a powiększy naszą powierzchnię (idealna jest tu lekka drabina) i który możemy podać tonącemu zamiast ręki, aby nie wciągnął nas do wody. Po wyciągnięciu osoby z pułapki nie wolno pod żadnym pozorem wstawać. Najlepiej wtedy przedostać się do brzegu trzymając się oburącz za ręce i turlając jednocześnie w tym samym kierunku. Dalszymi działaniami będzie przeciwdziałanie wychłodzeniu.

Najważniejsza podczas zimowych szaleństw jest nasza wyobraźnia i rozważa. I dotyczy to każdego rodzaju zabawy, letnią czy też zimową porą. Wspomnę w tym miejscu tylko, że taka zabawa po spożyciu alkoholu jest zdecydowanie zakazana, bo wtedy włącza się nam „nieśmiertelność”, a to przecież nie gra komputerowa i nie wrócimy za chwilę do wcześniejszego poziomu. Chciałbym też prosić wszystkich organizujących kuligi dla dzieci, aby przestrzegali zasad bezpieczeństwa. Nie róbmy tego po drogach publicznych, a już pod żadnym pozorem nie podczepiajmy sanek do pojazdów silnikowych, ponieważ siedząc w samochodzie, nie jesteśmy w stanie obserwować, co się dzieje za nami, prędkość takiego kuligu jest stanowczo za duża, a dodatkowo spaliny trują nasze pociechy. Niech hasło „krucha wyobraźnia” zaczerpnięte ze strony www.kruchawyobraznia.pl będzie naszym mottem przy korzystaniu z dobrodziejstw występujących zimą.



ZASOBY

więcej niż mocne strony



MONIKA BUŁA

Certyfikowany Coach ICF

<http://dobrycoach.pl/coach/monika-bula>

monica.lcoaching@gmail.com

Ludzi możemy podzielić na tych, którzy – zapytani o swoje atuty – bez trudu zapiszą w 3 minuty całą kartkę i tych, którzy zadumają się na dłuższą chwilę, po czym niepewnie i nieśmiało wymienią kilka. Bez względu na to, którą z grup reprezentujesz, zachęcam Cię do pogłębienia wiedzy na temat swoich zasobów. Bycie ich świadomym znacznie ułatwia osiąganie wyznaczanych sobie celów i realizowanie wyzwań, z którymi przychodzi nam się mierzyć.

Co czyni drogę do celów mniej wyboistą? Z pewnością dokładne precyzowanie celów oraz nasza gotowość do zmian.* A jak realizujemy wyzwania? Bazując na zasobach. Niestety, nie zawsze jesteśmy ich świadomi, co w konsekwencji wydłuża drogę do sukcesu, czasem uniemożliwia osiągnięcie go lub sprawia, że drżymy na samą myśl o wyzwaniach. Zanim jednak zajmiemy się praktyką – ustalaniem posiadanych przez nas zasobów – doprecyzujmy, czym one tak naprawdę są. „Zasoby” to wszystko to, co wspiera nas w naszych dążeniach, a zawiera się w nas samych lub jest częścią naszego świata. Mówimy więc tutaj zarówno o: cechach charakteru, wiedzy, umiejętnościach, zainteresowaniach, talentach, predyspozycjach, jak i dobrach fizycznych czy niefizycznych. Najprościej będzie przedstawić to na przykładzie:

Powiedzmy, że naszym celem jest schudnięcie 10 kg. Naszymi zasobami są więc np.:

- cechy charakteru – cierpliwość i wytrwałość,
- wiedza – znajomość produktów spożywczych, które są zakazane

- podczas odchudzania,
- umiejętności – umiejętność przygotowania zdrowego i niskokalorycznego posiłku,
- dobra fizyczne – rowerek stacjonarny, na którym możemy codziennie jeździć lub oszczędności, pozwalające na skorzystanie z pomocy dietetyka,
- dobra niefizyczne – przyjaciel, który nas wspiera i chętnie towarzyszy podczas ćwiczeń w siłowni.

Jak można przypuszczać, opierając się na powyższym przykładzie, wypunktowanie sobie zasobów na etapie przygotowań do realizacji celu ułatwia proces planowania działań, ale przede wszystkim wspiera nas mentalnie: uświadamia, jak wiele tych zasobów mamy. Oczywiście nie zawsze to my stawiamy przed sobą wyzwania, czasem są one stawiane przed nami przez innych, np. gdy tracimy pracę. W tak kryzysowych sytuacjach spokojne przeanalizowanie swoich zasobów może być wprost niezastąpione, aby sprawnie i bezboleśnie zdobyć nowy etat.

Oczywiście nie jesteśmy w stanie przygotować się na każdą niemiłą niespodziankę w swoim życiu, czyli ustalić zasoby dedykowane konkretnej sytuacji. Warto jednak poświęcić czas wypisaniu tych najważniejszych, ogólnych. Będą one dla nas nie tylko punktem wyjścia przy planowaniu działań dla celów, jakie chcemy zrealizować, ale... umocnią naszą wiarę w siebie – a tej czasem brak nawet najlepszym. To bardzo wzmacniające ćwiczenie, do którego zapraszam Cię już teraz!

Zasoby w praktyce - ogólnie

Wypisz jak najwięcej haseł w każdej z kategorii. Pamiętaj, aby systematycznie uzupełniać tę listę, wraz z nabywaniem kolejnych zasobów.

- Cechy charakteru, które w sobie cenię?
- Cechy charakteru, które cenią we mnie inni?
- Dziedziny, na których się znam to...
- Jestem perfekcjonistką/tą w...
- Mogłabym/mógłbym uczyć innych...
- Jestem pasjonatką/em...
- Moje największe talenty to...
- Moi bliscy uważają, że moje największe talenty to...
- Jeśli nie robiłabym/bym tego, co robię, to mogłabym/mógłbym wykonywać zawód...
- Moje dobra fizyczne to... (wymień te najistotniejsze, np. oszczędności)
- Moje dobra niefizyczne to... (wymień te najistotniejsze, np. oddani przyjaciele, rodzina).

Zasoby w praktyce - cel

Ustalając zasoby dla konkretnego celu/wyzwania, można posłużyć się tzw. analizą SWOT – jednym z najbardziej znanych narzędzi służących do planowania strategicznego. Odpowiedz sobie na poniższe pytania naprawdę uczciwie. Dzięki temu poznasz nie tylko swoje zasoby, ale również łatwo ustalisz obszary, nad którymi warto popracować. Przykładowe pytania:

MOJE ZASOBY (SILNE STRONY)	MOJE OBSZARY DO ROZWOJU (SŁABE STRONY)
• Moje cechy charakteru, które sprawiają, że będę w stanie zrealizować ten cel, to... • Jaka posiadana przez mnie wiedza pomoże mi zrealizować ten cel? • Które z moich umiejętności/talentów/predyspozycji ułatwią mi realizację tego celu?	• Czego muszę się jeszcze dowiedzieć/nauczyć, aby zrealizować ten cel? • Praca nad jakimi cechami charakteru pozytywnie wpłynie na realizację tego celu?
SZANSE (MOŻLIWOŚCI JAKIE DOSTRZEGAM)	OBawy (ZAGROŻENIA JAKIE DOSTRZEGAM)
• Kto/co może mnie wesprzeć podczas drogi do celu? • Z kim mogę wymienić doświadczenia w tym temacie? • Kto spośród bliskich mi osób zrealizował już taki cel i jak tego dokonał?	• Co może zaprzepaścić moje szanse na zrealizowanie tego celu? • Jak mogę temu przeciwdziałać? • Co będzie dla mnie wyzwaniem podczas jego realizacji? • Jak mogę sprostać temu/tym wyzwaniom?

*O precyzowaniu celów oraz o zagadnieniu zmiany i obawach z nią związanych pisałam w dwóch poprzednich numerach Gazety Niepołomickiej. Artykuły te znajdziesz również na www.niepolomice.eu.

DIETA SOKOWA

modna czy zdrowa?



ANNA ZAŁUBSKA
właściciel Gabinetu Dietetycznego
w Niepołomicach,
biuro@dietetyk-niepolomice.pl

Nie ma nic złego w piciu soków, chociaż nie jest to tak zdrowe, jak jedzenie całych świeżych owoców, które pełne są witamin, minerałów, przeciwutleniaczy i błonnika, zwłaszcza w skórce i miąższu.

Jednak gdy człowiek ogranicza swoją dietę jedynie do soków owocowych i warzywnych jako sposobu na oczyszczenie organizmu i przez kilka dni, czasem i tygodni, wypija co kilka godzin ok. 300 ml płynów, możemy nazwać to już ekstremalnym podejściem. Całkiem niedawno przeczytałam na jednym z portali internetowych, iż jedna gwiazda, uważana za perfekcyjną stosuje obecnie dietę sokową, aby się odmłodzić i wrócić do formy przed kolejnym sezonem. Czy takie podejście ma jakiegokolwiek naukowe podstawy? Prym wiodą więc soki wyciskane przez specjalne firmy cateringowe lub przyrządzane w domowym zaciszu przy pomocy sokowirówki czy wyltłaczaki. Gwiazdy jednak częściej wybierają catering. Najmodniejsze są te zielone z jarmużem, szpinakiem, ogórkiem, sałatą lub pietruszką, następnie te z dodatkiem świeżego imbiru. Proszę mnie źle nie zrozumieć, uwielbiam takie soki, ale decyzję o tym, by stanowiły one podstawę mojej diety uważam za irracjonalne.

Specjaliści od marketingu przekonują nas, iż dieta sokowa to idealny sposób na oczyszczenie organizmu z toksyn po zimowym letargu w celu odzyskania równowagi. Zapewniam jednak, iż żadne badania (zarówno te krótko jak i długoterminowe) nie potwierdzają korzystnego wpływu takiej diety na ludzki organizm. Podczas takich badań częściej pojawiały się szkodliwe skutki tj. biegunki, zaparcia i osłabienie.

Istnieje przekonanie, że ludzki organizm potrzebuje detoksu, alby lepiej funkcjonować. Jednak, gdy nasza dieta jest zrównoważona, omijamy szerokim łukiem produkty wysokoprzetworzone, to nasze ciało oczyszcza się w sposób naturalny, dzięki prawidłowo pracującej wątrobie oraz sprawnym nerkom. Jeśli przez większość czasu nie jesteśmy w stanie powstrzymać się przed obciążającym nasze zdrowie jedzeniem, tygodniowa terapia sokami nie wpłynie znacząco na nasze samopoczucie.

Kolejnym mitem jest przekonanie, iż oczyszczanie dodaje człowiekowi energii. Dieta sokowa daje złudne poczucie, że robimy coś dobrego dla naszego organizmu, a w rezultacie wyrządzamy mu krzywdę. Organizm będący na deficycie energetycznym (nie dostarczymy mu tyle energii, ile potrzebuje) będzie sięgał po zapasy glikogenu (formy zapasowej glukozy) w wątrobie i mięśniach. W ten sposób nasze ciało może stać się lżejsze o kilka kilogramów, ale nie stracimy ich z tkanki tłuszczowej. Dodatkowo, podczas takiej terapii nie dostarczamy do organizmu odpowiedniej ilości błonnika, co może skutkować zaparciami.

Jeśli liczysz na to, że terapia sokami pomoże ci zrzucić kilka nadmiernych kilogramów, jesteś w błędzie. To nie jest długoterminowe rozwiązanie, gdyż podczas tej diety tracimy jedynie wodę z organizmu. Utrata wody jest nierozdzielnie związana z utratą mięśni, co jest naprawdę niebezpieczne dla naszego organizmu. Innymi słowy, tracimy kilogramy, ale procentowa zawartość tkanki tłuszczowej w naszym ciele staje się z dnia na dzień bardziej niekorzystna. Istnieją o wiele zdrowsze alternatywy dla utraty wagi.

Co nas zachęca najbardziej do stosowania takich diet? Gwiazdy oraz celebryci! Beyonce, Oprah, Gwyneth Paltrow, Salma Hayek i kilka z naszego podwórka spopularyzowały ideę oczyszczania. Większość gwiazd stosuje tę metodę jako szybki sposób na utratę masy ciała przed rolą czy występem. Wszystkie gwiazdy zapewniają na łamach gazet, że po kilku tygodniach takiej diety czują się czystsze, lżejsze i szczęśliwsze. Połącz-



my te deklaracje z nienagannym zdjęciem na okładce i sukces diety jest gwarantowany.

Mówiąc krótko, soki są zdrowe, pełne witamin, minerałów i antyoksydantów. Powinny pojawiać się z naszym codziennym jadłospisem, szczególnie te, wyciskane w domu. Jeśli staramy się zgubić kilka kilogramów, powinniśmy ograniczyć ich spożycie, ale nie ma potrzeby zupełnie z nich rezygnować. To czego nie powinniśmy robić, to dać się omamić kolorowym magazynom. Zawsze kierujmy się zdrowym rozsądkiem przy pracy nad swoim wakacyjnym ciałem. Dieta sokowa nie jest idealnym rozwiązaniem.



o strategiach w profilaktyce

KTÓRĘDY DO CELU?



JOLA ZALEWSKA

kosmetolog i doradca dietetyczny Salon Kosmetyczny Angelium
odnowa Biologiczna Zamek Królewski w Niepołomicach

Wiadomo, że to geny odpowiadają za kolor oczu, budowę włosów i długość życia. Naukowcy z Wielkiej Brytanii poszli o krok dalej. Udało się im wyodrębnić tzw. gen otyłości, co prawdopodobnie zrewolucjonizuje rynek żywieniowy i dietetyczny. Po porównaniu genotypów kilku tysięcy osób chorych na cukrzycę typu II z kilkoma tysiącami zdrowych osób okazało się, że osoby z nadmierną tuszą posiadają ten sam wariant genu FTO.

Gen otyłości inaczej nazywany jest genem odpowiedzialnym za składowanie tłuszczu w komórkach. Oznacza to, że jest możliwe hamowanie gromadzenia tłuszczu na poziomie komórkowym.

Obecnie mamy dwie dziedziny, które zajmują się połączeniem kodu genetycznego z dietetyką.

Pierwsza to:

NUTRIGENOMIKA

Jest stosunkowo nowym działem nauki, zajmującym się badaniem wpływu składników żywności na genom i ich wpływ na siebie. A jest to o tyle ważne, że kod genetyczny każdego człowieka jest inny i będzie on różnie reagował na spożywane jedzenie. Jednym z celów nutrigenomiki jest więc opracowanie indywidualnej diety zmniejszającej ryzyko wystąpienia m.in. chorób metabolicznych i cywilizacyjnych takich jak cukrzyca, wieńcówka, otyłość czy nowotwory. Wpływa też na poprawę stanu zdrowia poszczególnych osób poprzez wprowadzenie składników odżywczych najlepszych dla danego organizmu.

NUTRIGENETYKA

Zajmuje się analizą różnic genetycznych, które istnieją pomiędzy poszczególnymi osobami. Opiera się na wiedzy dotyczącej zmian w genach oraz zmian metabolizmu pod wpływem dostarczanych substancji odżywczych. Celem nutrigenetyki jest odpowiedź na pytanie, w jaki sposób zmienność biologiczna pomiędzy osobami, wyrażona niewielkimi różnicami w genomie, wpływa na potrzeby żywieniowe każdego z nas.

Wykorzystując te dwie dziedziny, możemy wykonać swój test genetyczny pod kątem otyłości, odporności, wchłaniania witamin czy metabolizowania kawy. Pozwoli to dietetyczce ułożyć indywidualny jadłospis dla konkretnej osoby uwzględniający predyspozycje osobnicze, intensywność metabolizowania składników spożywczych czy zapobieganie zajądania stresu. Taki jadłospis to:

GENODIETA

Na podstawie pobranego materiału genetycznego analizowane są różne warianty genów, które skorelowane są z określonymi funkcjami, jakie zachodzą w naszym organizmie. Są to między innymi: metabolizm tłuszczów, spalanie węglowodanów, przyswajanie kwasu foliowego i wi-

taminy D oraz zdolność do neutralizacji wolnych rodników tlenowych. Dzięki takim informacjom przygotowywane są zalecenia dotyczące dokładnej ilości tłuszczów i węglowodanów, jakie należy spożywać, zwiększenia w diecie niektórych witamin i składników mineralnych, unikania poszczególnych produktów. Na podstawie tych zaleceń, dokładnych pomiarów antropometrycznych, analizy składu ciała i wywiadu żywieniowo - zdrowotnego dobiera się właściwą energetycznie dietę oraz poszczególne produkty, które powinny się znaleźć w codziennym menu, a których należy bezwzględnie unikać bo nam nie służą.

Jak to przebiega? Materiał do badania zawsze pobierany jest z nabłonka pochodzącego z obu policzków, co zdecydowanie zwiększa wiarygodność wykonanego testu, ponieważ osoba dokonująca analizy może porównać do siebie wyniki pochodzące z materiału genetycznego z dwóch różnych patyczków wymazowych. Testy genetyczne cechują się wysoką wiarygodnością i czułością. Zestaw genów, który posiadamy, jest niezmienny, dlatego badanie wykonuje się jedno na całe życie, zmieniając nieco i dostosowując zalecenia do stanu zdrowia i wieku osoby badanej. Po analizie okazać się może, że częste bóle głowy, apatia, senność po posiłkach lub „zdiagnozowany zespół jelita drażliwego” to nic innego jak nadmiar lub niedobór któregoś ze składników diety.

Analiza DNA dostarcza nam również informacji dotyczącej nie tylko ilości poszczególnych składników odżywczych, jakie powinniśmy spożywać, ale także pozwoli na dobranie odpowiedniej aktywności fizycznej – takiej, do której mamy predyspozycje genetyczne. Dzięki temu możemy dowiedzieć się, jaki rodzaj aktywności fizycznej może wpłynąć korzystnie na nasze zdrowie i skutkować większą redukcją masy ciała niż dotychczas. I dopełnić przygotowany model spadku wagi. Może się okazać, że lepiej nam posłuży Nordic Walking niż pływanie w basenie.

Kod DNA, inaczej kwas deoksyrybonukleinowy wygląda jak długa, spiralnie skręcona cząsteczka, złożona z dwóch nici. To w niej zapisane są geny, takie „przepisy”, według których komórki produkują białka budujące nasz organizm i sterujące jego codziennym funkcjonowaniem. Część z tych białek odpowiada za trawienie, inne za wchłanianie i wykorzystywanie różnych składników pokarmowych. Badając związane z nimi geny, dietetycy już dziś mogą ułożyć indywidualny plan żywienia.

Ale skuteczność GENODIETY przede wszystkim zależy od odpowiedniej motywacji pacjenta. Jeśli przestrzegamy zaleceń otrzymanych od dietetyka, zwiększamy aktywność fizyczną oraz skrupulatnie realizujemy specjalnie przygotowany dla nas plan żywieniowy, możemy spodziewać się utraty zbędnych kilogramów. Osiągnięcie pożądanej masy ciała przyspieszy i ułatwić może połączenie indywidualnie dobranego programu dietetycznego z odpowiednio przygotowanym planem zabiegowym. Dzięki temu nie tylko pozbędziemy się kilku dodatkowych centymetrów w pasie, ale także ujednolimy i poprawimy jakość skóry, która często traci swoją elastyczność w trakcie redukcji masy ciała. Pamiętajmy, że pomocne będą w tym serie kosmetyczne indywidualnie dobrane przez personel salonu kosmetycznego czy odnowy biologicznej.

Wykonując test do Genodiety, przede wszystkim oszczędzamy swój czas, który prawdopodobnie poświęcilibyśmy na wypróbowywanie kolejnej diety cud... Dzięki informacji DNA wiemy, który z makroskładników powinien przeważać w naszej diecie, aby udało się zrzucić zbędne kilogramy. Może być to rewolucja dietetyczna dla osoby, która odchodziła się od lat bez żadnych efektów.

W Angelium można zasięgnąć rady, gdzie i w jakim cenie wykonać takie testy.

Miód manuka

JADWIGA PITEK

sklep Ziółowo w Niepołomicach, www.ziolowo.pl

Prawdziwy miód manuka powstaje z nektaru krzewów manuka (*Lep-tospermum scoparium*) naturalnie występujących w Nowej Zelandii i południowo-wschodniej Australii. Nazwa „manuka” pochodzi z języka Maori (mānuka) i używana jest głównie w Nowej Zelandii. Australijczycy częściej używają nazwy „drzewo herbaciane” powstałej za sprawą kapitana Cooka pijającego napar z liści tej rośliny.

Krzewy manuka zazwyczaj osiągają od 2 do 5 metrów wysokości, ale zdarzają się również okazy 15-metrowego drzewa. Manuka to roślina wiecznie zielona, o gęstym ugałęzieniu. Kora gałęzi ma brązowe odcienie i łatwo się łuszczy. Ze względu na położenie geograficzne Nowej Zelandii szczyt kwitnienia kwiatów manuka przypada w okresie pory letniej, czyli polskiej zimy. Pszczoły zbierając nektar z dzikich krzewów manuka, tworzą niepowtarzalny miód odróżniający się od wszystkich innych wysoką zawar-

tością metylogliksalu, substancji decydującej o jego unikalnych właściwościach. Zawartość tego związku może się wahać w przedziale od 30 do około 800 mg/kg, co przekłada się na stosowne oznaczenie: 30+, 100+, 250+, 400+, 550+. Im większa wartość, tym wyższa zawartość metylogliksalu, a więc i silniejsze działanie bakteriobójcze. Od tego czynnika zależy również cena miodu: ten z mniejszą zawartością MGO będzie tańszy. Dla przykładu podam cenę orientacyjną: MGO 400+ 250 g to 150 zł natomiast MGO 100+ 250 g to 80 zł.

3 łyżeczki miodu MGO 400+ to zalecana porcja dzienna. W słoiku 250 gramowym znajduje się około 33 porcji. Miód manuka najlepiej spożywać rano na czczo w ilości 2-3 łyżeczek lub po 1 łyżeczce 2-3 razy dziennie pół godziny przed posiłkiem. Jak każdy miód nie zalecany jest dzieciom poniżej pierwszego roku życia.

Miód manuka to bardzo skuteczny środek wzmacniający odporność organizmu. A jego silne właściwości antybakteryjne, przeciwzapalne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne wspomagają również leczenie wielu chorób. Doskonale sprawdza się w przypadku chorób przewodu pokarmowego – jego dobroczynne działanie zostało potwierdzone w przypadku walki z takimi chorobami jak wrzody na żołądku, zaburzenia trawienia, nadkwasota, zespół jelita wrażliwego; zwalcza przy tym szkodliwe bakterie w przewodzie pokarmowym. Równie skutecznie dzia-



ła w zakażeniach dróg moczowych, pęcherza, w przypadku trudno gojących się ran, egzem, odleżyn, a nawet trądziku. Chroni przed grypą i przeziębieniem, a gdy jesteśmy chorzy łagodzi objawy tych chorób, zwalcza ból gardła, chrypkę i nieżyt nosa.

Naturalna maseczka na trądzik:

Umyć twarz ciepłą wodą a następnie nałożyć cienką warstwę miodu, po 15 minutach spłukać twarz zimną wodą.

W sklepach ze zdrową żywnością, zielarniach i aptekach można kupić wiele produktów z miodem z drzewa herbacianego m.in. nawilżające kremy do twarzy, antybakteryjne kremy z miodem i olejem manuka, pasty do zębów z miodem manuka i propolisem, pomadki do ust, szampony, cukierki i lizaki z miodem manuka z ziołami i cytryną.

Źródło zdjęcia: Wikipedia Fot. Avenue



**WARSZTATY
MAŁOPOLSKIEGO
CENTRUM
DŹWIĘKU
I SŁÓWA**

warsztaty artystyczne
sięgnij po więcej
V SEZON
2015 | 2016
2 SEMESTR

kontakt@mcdis.pl
tel. 12 357 34 65
WWW.MCDIS.PL

ZAPRASZAMY NA NOWE ZAJĘCIA

JUŻ OD STYCZNIA

PILATES

wtorki | 19:00 - 19:55 | karnet
prowadzenie | **Aleksandra Kupis**

PRZYJMUJEMY ZAPISY !

Taniec nowoczesny | STREET DANCE | od 13 lat
prowadzenie | **Dominika Machnik**
poniedziałki | 16:00 – 16:55

Taniec WSPÓŁCZESNY | 9 – 12 lat
czwartki | 18:20 – 19:35 | prowadzenie | **Savina Pyka**

DOŁĄCZ DO NAS !

PRZYJMUJEMY ZAPISY NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA RUCHOWE !

Wczesne S.O.S.

W KONTUZJACH NARCIARSKICH



MAGDALENA KASPRZYK
fizjoterapeuta
Centrum Rehabilitacyjno-Sportowe
FIZJOPUNKT

Miłośnicy białego szaleństwa nareszcie mogą cieszyć się z nadejścia zimy. O tym, że ruch na świeżym powietrzu ma pozytywny wpływ na kondycję fizyczną i psychiczną nie trzeba nikogo przekonywać. Jak mówił Wiktor Dega, prekursor polskiej rehabilitacji, „ruch może zastąpić niemal każde lekarstwo, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”. Niestety, często zapominamy o wcześniejszym przygotowaniu się do sezonu. Amatorzy jazdy na nartach i snowboardzie wchodzi na stok prawie bezpośrednio zza biurka i kierownicy samochodu.

Optymalne przygotowania powinny rozpocząć się już na około 6 tygodni przed sezonem. Teraz jest już oczywiście za późno, ale warto pamiętać o takich treningach zarówno w przyszłym roku, jak i przed wakacjami, jeśli chcemy spędzić je aktywnie. Trenerzy fitness oraz fizjoterapeuci są w stanie udzielić nam wskazówek dotyczących treningu - jak długo powinien trwać oraz jakie ćwiczenia powinniśmy wykonywać, żeby wzmocnić i uelastycznić najbardziej pracujące na stoku mięśnie, ścięgna i więzadła. Jednak nawet jeżeli nie zdążyliśmy przed sezonem poprawić naszej wytrzymałości, siły i elastyczności mięśni, to zadbajmy chociaż o porządną rozgrzewkę. Kiluminutowa przebieżka, przysiady, wymachy rękami i nogami oraz stretching mięśni, spowodują, że kiedy już zdarzy się upadek, nasze ciało będzie bardziej elastyczne, przez co mniej poddane na urazy.

„ruch może zastąpić niemal każde lekarstwo, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”
Wiktor Dega, prekursor polskiej rehabilitacji

Wśród wszystkich urazów, które mogą wystąpić podczas jazdy na nartach lub snowboardzie, około 40% to kontuzje kolan. Podczas jazdy na nartach stopa jest ustabilizowana w bucie, przez co duże siły skrętne oddziałują na staw kolanowy. Może to skutkować naciągnięciem, naderwaniem lub całkowitym zerwaniem więzadła/więzadeł lub uszkodzeniem łątki czy też chrząstki stawowej. Miejmy na uwadze, że urazy bezkolizyjne zdarzają się najczęściej w ostatni dzień urlopu, kiedy jesteśmy już zmęczeni.

Co zrobić, gdy na stoku uszkodzimy kolano? Przede wszystkim nie powinniśmy kontynuować jazdy, nawet jeśli początkowy ból minie. Dalsze obciążanie kolana może skutkować pogłębieniem kontuzji, dlatego nie warto ryzykować samodzielnego zjazdu na dół. Lepiej skorzystać z pomocy ratowników (obecnych w każdym ośrodku narciarskim), a później niezwłocznie lub przynajmniej w ciągu najbliższych 48 godzin udać się do ortopedy.

„Uważajmy na siebie i innych na stoku, ponieważ o kontuzję w tej dyscyplinie sportu nie jest trudno. Przygotujmy się do sezonu, nie wstydźmy się rozgrzewki przed zjazdem. Podczas urlopu stopniowo zwiększajmy trudność tras i ilość godzin spędzanych na stoku.”

Prawidłowe postępowanie z uszkodzonym kolaniem, gdy jeszcze nie wiemy z jakim urazem mamy do czynienia (czyli przed diagnozą ortopedyczną), opisuje zasada PRICE MM:

PROTECTION, czyli zabezpieczenie.

Kolano powinniśmy unieruchomić przy pomocy bandaża lub stabilizatora, ponieważ w przypadku poważnego urazu ruch może powodować dalsze uszkodzenie.

REST, czyli odpoczynek.

Starajmy się nie obciążać nogi, w której doszło do urazu. Dzięki temu nie będziemy dodatkowo podrażniać uszkodzonej tkanki, co mogłoby potęgować ból i stan zapalny. Możemy np. wykozystać kijki jako prowizoryczne kule.

ICE, czyli lód, chłodzenie.

Kontuzjowane kolano chłodzimy, aby zmniejszyć ból i obrzęk. Można do tego wykorzystać woreczki z żelom chłodzącym, lodem lub śniegiem. Pamiętajmy, że aby nie powodować odmrożenia naskórka, lód przykładamy przez jakiś materiał, np. bandaż, może być szalik.

COMPRESSION, czyli ucisk.

Dodatkowe działanie przeciwobrzękowe możemy uzyskać, bandażując kolano w kierunku od łydki (dość mocno) do uda (słabiej).

ELEVATION, czyli uniesienie.

Kontuzjowaną kończynę należy po urazie trzymać uniesioną powyżej poziomu serca, np. położyć na plecaku. Dzięki temu uzyskamy lepszy odpływ krwi z miejsca urazu, co również pomoże zmniejszyć obrzęk i stan zapalny.



Dodatkowo:

MEDICATION, czyli farmakoterapia.

Można zastosować leki przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwobrzękowe.

MODALITIES, czyli fizykoterapia.

Nie wcześniej niż 48-72 godziny od urazu można zastosować zabiegi typu laser, ultradźwięki czy też pole magnetyczne w celu przyspieszenia procesu naprawczego tkanek.

Pamiętajmy jednak, że złagodzenie objawów kontuzji przy wykorzystaniu wyżej opisanych metod nie może powodować odwleczenia konsultacji z lekarzem ortopedą. W ciężkich przypadkach niezbędny będzie zabieg artroskopii, w pozostałych powinniśmy jak najszybciej rozpocząć rehabilitację, najlepiej pod okiem wykwalifikowanego fizjoterapeuty, który dobierze rodzaj terapii i zabiegów fizykalnych najbardziej odpowiedni do potrzeb pacjenta.

Pamiętajmy, że narciarstwo to sport wymagający rozwagi. Uważajmy na siebie i innych na stoku, ponieważ o kontuzję w tej dyscyplinie sportu nie jest trudno. Przygotujmy się do sezonu, nie wstydźmy się rozgrzewki przed zjazdem. Podczas urlopu stopniowo zwiększajmy trudność tras i ilość godzin spędzanych na stoku. Jeżeli jednak przydarzy nam się wypadek, szukajmy specjalistów, którzy pozwolą nam wrócić do formy i sprawić, że kolejny sezon nie będzie stracony.

Miłego i bezpiecznego szusowania.





Sport w Niepołomicach

Klub Jazdy Konnej Pod Żubrem

2016 to 25 rok istnienia niepołomickiego Klubu Jazdy Konnej Pod Żubrem.

Klub powstał w 1991 roku. Początki były skromne i trudne. Dwa czołowe wówczas wierzchowce - Sabinka i Ewina, razem z zawodnikami: Zdzisławem Kaszokiem, Magdaleną Siwek i Agnieszką Sowińską stworzyły fundament sportu w klubie.

Potem dołączyło do nich wiele wspaniałych koni: Etna, Pegaz, Diana, Dania, Jim i wielu zawodników, którzy brali i biorą udział w niezliczonej ilości zawodów, od regionalnych, po ogólnopolskie i międzynarodowe, odnosząc wiele zwycięstw.

Do najbardziej utytułowanych zawodników, mających na swoim koncie wiele sukcesów sportowych należy Oleg Badałow, który dołączył do klubu w 1993 r.

Klub od początku istnienia zajmował się głównie szkoleniem dzieci i młodzieży, przede wszystkim z terenu gminy Niepołomice. Przez pewien czas w ramach zajęć sportowych prowadzone były bezpłatne zajęcia dla dzieci z klasy V.

Członkowie klubu aktywnie uczestniczą w życiu Niepołomic, biorąc udział w Dniach Niepołomic, Dniu Dziecka, Święcie Niepodległości i wielu innych wydarzeniach, współpracując przy tym z różnymi organizacjami.

Sami organizowali również wiele imprez m.in. pierwsze zawody regionalne przeprowadzono podczas Dni Niepołomic w 1992 r. Potem zawody w skokach organizowane były już dwa razy w roku.

Klub kilkakrotnie przeprowadził zawody rangi międzynarodowej CSN, ma też na swoim koncie organizację prestiżowych imprez ogólnopolskich: w 1997 roku Olimpiada Młodzieży w Ujeżdżeniu, w 1998 roku Mistrzostwa Polski Seniorów w Ujeżdżeniu oraz w 2000 roku Mistrzostwa Polski Juniorów i Młodych Jeźdźców w skokach przez przeszkody.



Klub Jazdy Konnej Pod Żubrem
ul. Targowa 5
32-005 Niepołomice
Prezes: Adam Klimczyk
Trener: Tadeusz Czajka
tel.: 603642725



W internecie:
strona: www.kjkpodzubrem.pl
adres e-mail: kjk@kjkpodzubrem.pl



Klub Jazdy Konnej Pod Żubrem

Klub prowadzi szeroką działalność sportową. Szkoli zawodników, przygotowuje do egzaminów na odznaki jeździeckie, wspiera hipoterapię, świadczy usługi hotelowania koni, organizuje obozy jeździeckie i rajdy turystyczne. Prowadzi też treningi rekreacyjne.

Zajęcia pod kątem zawodów odbywają się w zakresie kilku dyscyplin:

- Skoki przez przeszkody - w tej dyscyplinie podczas zawodów liczą się dwie podstawowe rzeczy: czas i zrzutka,
- Ujeżdżenie - chodzi o to, by pokazać piękno ruchu konia i współpracę zawodnika ze zwierzęciem,
- West - ujeżdżenie w stylu kowbojskim.

Ponadto klub zajmuje się naturalnymi metodami pracy z koniem. Na zajęciach uczy się psychologii konia, co pozwala lepiej zrozumieć zwierzę. Jak twierdzi Tadeusz Czajka, wiceprezes klubu, nad koniem można zdobyć przewagę mentalną albo fizyczną. Należy jednak dążyć do sytuacji, w której obie strony wygrywają, a koń w pewnym momencie sam uznaje człowieka za przywódcę.

Klub prowadzi Niepołomickie Centrum Jeździectwa i Hipoterapii, które składa się z krytej hali treningowej, boksów dla koni, padoków i hipodromu.

Największym sukcesem klubu do tej pory była organizacja środowiska jeździeckiego – przyznaje Tadeusz Czajka, wiceprezes klubu.

Do kadry klubu należy kilka osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z jeździectwem zawodowym. Mają już na koncie pierwsze sukcesy. Karolina Sicińska, Martyna Kubala i Katarzyna Kobiela posiadają 3 klasę sportową, wygrywają na regionalnych zawodach.

Do weteranów należą natomiast prezes Adam Klimczyk i Oleg Badałow.

Klub może się poszczycić kilkoma osiągnięciami:

- 1995 rok – wygranie czempionatu koni 5-letnich
- 1997 rok – mistrzostwo Polski południowej
- 1999 rok – wicemistrzostwo Polski halowej
- 2000 rok – Puchar Prezydenta Rzeczypospolitej

W klubie są trenerzy do każdej dyscypliny. 6 osób trenuje skoki przez przeszkody, około 30 osób ćwiczy rekreacyjnie.

W stajni jest około 30 koni. Część zwierząt należy do klubu, część jest hotelowanych.

Treningi jeździeckie:

Treningi odbywają się przez cały tydzień (z wyjątkiem poniedziałków) w Niepołomickim Centrum Jeździectwa i Hipoterapii, przy ul. Targowej 5 oraz na Parkurze (w okresie letnim).

Jeździectwo można zacząć trenować od 7. roku życia. Jednak już trzyletnie dzieci mogą przyjąć do stadniny. Dziecko dowiaduje się wówczas podstawowych informacji o koniu, może go ucześcić, oswoić się ze zwierzęciem.

Trenować może każdy, nie ma żadnych przeciwwskazań. Na początku nie wymagany jest żaden specjalny strój. Każdy kto przyjdzie na trening dostanie kask.



Opracowanie: Joanna Musiał
Zdjęcia: Klub Jazdy Konnej Pod Żubrem

KUŘIMSKÁ HORA

na przełaj



PAWEŁ MAŁEK
Niepołomice Biegają

Współpraca partnerska miast to także te mniej oficjalne spotkania: na przykład udział w zawodach biegowych. Dzięki życzliwości przedstawicieli odległych, ale bliskich sobie miast po obu stronach Olzy grupa 10 biegaczy pojechała do Czech.

Wzeszłym roku Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach nawiązał współpracę z miastem Kuřim [wym. Kurzim] położonym wśród wzniesień Wyżyny Bobrowskiej pod Brnem. W ramach zacieśniania wzajemnych stosunków i nawiązywania nowych kontaktów dostaliśmy zaproszenie do udziału w biegu Kuřimský kros, będącym jednym z dziesięciu zawodów w cyklu „Brněnský běžecký pohár” (czes. „Brneński puchar biegowy”), rozgrywanym corocznie w sezonie jesienno-zimowym w miejscowościach okalających stolicę Moraw.

W kierunku Czech wyruszyliśmy w piątek po południu. Było wilgotno, zimno i ślisko – wszakże to początek stycznia. Mimo tego jechało się dość dobrze i szybko, ponieważ do samego Brna przemieszczaliśmy się wyłącznie autostradami. Na miejscu przywitał nas przedstawiciel

gospodarzy - David Holman - niezmiernie miły i sympatyczny zastępca burmistrza, który dopilnował, żeby niczego nam nie zabrakło. Następnego ranka wybieraliśmy się na zawody, więc bez zbędnego przeciągania udaliśmy się na spoczynek.

W sobotę też nie było czasu na ociąganie się. Niedługo po śniadaniu przebraliśmy się w stroje biegowe i wyruszyliśmy do biura zawodów. Pogoda nie nastrajała do wytężonego wysiłku – śnieżna aura, oszronione drzewa, a także temperatura poniżej zera skłaniały nas bardziej do powolnego spaceru, niż do szybkiego i intensywnego biegu. Po „bezbolesnej” rejestracji każdy z nas otrzymał numer i zmierzając w kierunku startu naszym oczom ukazała się góra, na którą mieliśmy wbiec. Ale czy to na pewno ta góra? Przecież na zdjęciach wydawała się mniejsza...

Nie mieliśmy nawet chwili na zastanowienie: najpierw ruszały wszystkie panie na dystansie 4,8 km. Króciutka rozgrzewka, ustawienie się w tłumie biegaczek i strzał startera. Poszły, naszymi ptaki podrywające się do lotu. A my zostaliśmy z ich kurtkami w rękach. Musieliśmy odpowiednio wykorzystać czas: wpierw ogrzać się w biurze zawodów, potem zrobić rozgrzewkę połączoną z oczekiwaniem na nasze koleżanki. Już są! Wśród innych uczestniczek biegu wróciły dwie, za chwilę pozostałe trzy. Wszystkie wbiegły na metę w wyśmienitych nastrojach. Szybka wymiana informacji: jest ślisko, od samego początku jest podbieg, więc trzeba nastawić się na duży wysiłek, w jednym z miejsc należy dodatkowo uważać na liście ukryte pod warstwą śniegu. No dobra, teraz my!

Sytuacja się powtarza, ale następuje zamiana ról. Teraz to panowie stoją w tłumie biegaczy, a panie trzymają nasze kurtki. My mamy do przebiegnięcia 8,8 km i będziemy wbiegać dwa razy pod tę górę, bo robimy dwie pętle. No trudno! Ostatnie przygotowania do startu, ktoś robi zdjęcia telefonem komórkowym i nagle pada strzał z pistoletu sportowego. Ruszamy!

Spokojnie, nie biegniemy po raz pierwszy, doświadczenie podpowiada, że nie możemy ruszyć zbyt szybko. Z drugiej strony to niecałe 9 km, więc nie można się też za bardzo oszczędzać. Szybko gubię kolegów, jeden wypruł do przodu, drugi został nieco z tyłu, pozostałych nie widziałem już na starcie. Biegniemy w przepięknym krajobrazie, wokół nas chylą się śnieżnobiałe drzewa, poniżej wznoszącej się ścieżki widać zarysy tonącej we mgle sylwetki miasta. Powietrze jest mroźne i rześkie.

Rzeczywiście, długi podbieg daje się we znaki, chyba muszę zwolnić tempo, żeby równo rozłożyć siły na całą trasę. Droga prowadzi cały czas pod górę, potem przechodzi w szeroką

ścieżkę. Kiedy tłum biegaczy się już rozrzedza, ścieżka staje się węższa. Robi mi się gorąco, cały czas biegniemy pod górę (w końcu to Kuřimská hora!), choć ścieżka raz jest bardziej, a raz mniej stroma. W końcu wybiegam na szczyt, uda przestają piec, oddech zaczyna się wyrównywać, a ja biegnę już tylko w dół. Dobiegam do płytkiego wąwozu, na dnie którego zebrała się gruba warstwa liści, o których mówiły dziewczyny. Nogi osuwają się po zboczach, jest ślisko. Dwa razy o mało się nie wywróciłem. Stok staje się łagodniejszy, teraz można zdecydowanie przyspieszyć. Po kilkuset metrach nawierzchnia ścieżki staje się twarda, oblodzona, trzeba znowu bardzo uważać. Dobiegamy do miasta, tutaj nasze koleżanki skręcały w stronę mety. My musimy zrobić jeszcze drugą pętlę. Będzie ciężko!

Druga pętla okazała się jednak nie taka straszna. Może dlatego, że teraz wiedziałem, gdzie kończy się góra, gdzie są liście, a gdzie jest ślisko. Minęła szybciej, niż się tego spodziewałem. Lecz oddychało mi się trudniej: być może przez zimne powietrze, które szczypało po gardle i kłuło w płucach. A może byłem już bardziej zmęczony? Przede mną już tylko zbieg po śliskiej, granitowej kostce, ostatni zakręt, stumetrowa prosta i upragniona meta. Nareszcie dobiegłem do końca dystansu! Euforia i radość spowodowana przyływem endorfin. Czekamy na wszystkich, a po chwili razem wracamy do biura zawodów. Wymieniamy spostrzeżenia i w wesołej atmosferze przebieramy się w „cywilne” stroje. Każdy z nas czuje satysfakcję z ukończenia biegu.

Kilka godzin później spacerowaliśmy już po spowitym zmierzchem Brnie, zwiedzając najważniejsze, wspaniałe oświetlone zabytki tego uroczego miasta i udaliśmy się na zasłużoną wysokokaloryczną kolację. Na niedzielę zaplanowaliśmy powrót do domu.

Na drugi dzień pożegnaliśmy się z naszym przemiłym gospodarzem i w drodze powrotnej zwiedziliśmy jedną z ponad tysiąca jaskiń Morawskiego Krasu, który jest naturalnym bogactwem przyrodniczym tej części kraju. Do domu wróciliśmy późnym wieczorem – zmęczeni, ale w dobrych nastrojach.

Podsumowując udział w biegu Kuřimský kros, muszę wyraźnie podkreślić, że były to dla mnie jedne z trudniejszych zawodów na dystansie do 10 km. Mimo, że jest to bieg przełajowy, to ma zdecydowanie górski charakter i podobno jest najtrudniejszy z całego cyklu. Dodatkową przeszkodą był śnieg i lód, mroźne powietrze i na większości trasy śliska nawierzchnia. Jednak satysfakcję z ukończenia biegu mam ogromną. Być może dlatego, że jak to mówią nasi południowi sąsiedzi: „Hrozný soupeř, slavnější vítězí.” (przysłowie czeskie), co oznacza „Im straszniejszy przeciwnik, tym sławniejsze zwycięstwo.” W tym przypadku wymagającym przeciwnikiem nie byli jednak inni uczestnicy zawodów, lecz trudny teren, niesprzyjająca pogoda i oblodzona trasa.

Dziękujemy Urzędowi Miasta i Gminy w Niepołomicach za przekazanie zaproszenia do udziału w biegu i pomoc w organizacji wyjazdu.

Niepołomice, 16.01.2016



SZACUNY ROKU

nagrody biegowe za 2015 rok



KAMILA GRUSZKA
Niepołomice Biegają

Już po raz drugi odbyła się uroczystość przyznania wyróżnień członkom grupy Niepołomice Biegają za osiągnięcia sportowe, tym razem nagradzaliśmy za rok 2015.

14 stycznia 2016 roku spotkaliśmy się na gali w LAS-ie w nowym Centrum Bocheńska, przestrzeni udostępnionej stowarzyszeniom na tego typu inicjatywy.

Zgodnie z zapoczątkowaną w zeszłym roku tradycją, przyznano Szacuny za debiuty w maratonie oraz za szczególne osiągnięcia sportowe. Nowością są wyróżnienia za starty ultra, czyli na dystansie powyżej maratonu, których nasi zawodnicy zaliczają coraz więcej, nawet w trudnych biegach górskich i na orientację.

Wyróżnieni maratończycy-debiutanci to:

Panie

- Agnieszka Bydoń (debiut w Cracovia Maraton)
- Magdalena Dębowska (debiut w Koszycach, Słowacja)
- Agnieszka Lisowska-Woś (debiut w Koszycach, Słowacja)
- Małgorzata Łysek (debiut w Koszycach, Słowacja)
- Mirosława Motyl (debiut w Atenach, Grecja)
- Joanna Sołkowska (debiut w KrakMaraton)
- Paulina Szelewicz-Gładysz (debiut w maratonie górskim na DFBG Łądek Zdrój)

Panowie

- Marek Burda (debiut w Cracovia Maraton)
- Łukasz Juszczyk (debiut w Cracovia Maraton)
- Michał Koziński (debiut w Cracovia Maraton)
- Stanisław Kutyla (debiut w Koszycach, Słowacja)
- Artur Pasisz (debiut w Orlen Maraton, Warszawa)
- Grzegorz Pawlik (debiut w Cracovia Maraton)
- Krzysztof Stachura (debiut w maratonie górskim w Szczawnicy)
- Rafał Stachura (debiut w Cracovia Maraton)
- Marcin Ścigalski (debiut w Cracovia Maraton)

Za starty w biegach ultra „Szacuny” przyznano następującym osobom:

Panie

- Agnieszka Bydoń (Łemko Maraton - 48 km)
- Kamila Gruszka (Zugspitz Ultratrail - 60 km,

- Bieg Gen. Nila - 50 km)
- Joanna Sołkowska (Krynica Setka, Kierat - 100 km, 12-godzinny 4Run Nocny Ultra Dystans wokół Błoń)
- Paulina Szelewicz Gładysz (Łemko Maraton - 48 km)
- Panowie
- Edward Kowalski (Niepokorny Mnich - 96 km, Zugspitz Ultratrail - 100 km)
- Grzegorz Krawczyk (Ultra Maraton Gór Stołowych - 53 km, Krynica Setka)
- Ilya Markov (Zugspitz Ultratrail - 100 km)
- Marek Porębski (Kierat 100 km i wiele innych biegów na orientację)
- Ryszard Pręciński (Kierat - 100 km)
- Krzysztof Stachura (Salomon Ultra-Trail® Hungary - 55 km)
- Paweł Żak (Ultra Maraton Trzech Koron - 100 km)

Wyróżniono następujących biegaczy za wyniki sportowe:

- Ilya Markov za 7 miejsce Open i 2 w kategorii Masters na Zugspitz Ultratrail 100 km
- sztafeta 4 x 10 km z Koszyc w składzie: Magdalena Przysasz, Agnieszka Bydoń, Łukasz Juszczyk i Marcin Ścigalski za 7 miejsce na 186 startujących drużyn!
- Kamila Gruszka za 1 miejsce wśród kobiet w Biegu im. Gen. Nila na 50 km
- Agnieszka Bydoń za podium w cyklu Perły Małopolski
- Marcin Sienczyło i Szymon Stokłosa za znakomite wyniki w maratonie w Koszycach, odpowiednio 3:16:34 i 3:19:17

Trzy osoby otrzymały Superszacun” za działalność na rzecz Stowarzyszenia i grupy „Niepołomice Biegają”:

- Katarzyna Kowalska za kierowanie organizacją Biegu Niepodległości i 4Rest Run
- Andrzej Szczepocki za wszelkie prace kronikarskie, działania informacyjne i organizacyjne
- Marcin Ścigalski za nieustające wsparcie udzielane grupie oraz w podziękowaniu za bycie inicjatorem różnych niekonwencjonalnych zdarzeń biegowych.

W osobach Krzysztofa Stachury, Zbyszka Grudnika i Marcina Ścigalskiego chcieliśmy docenić wszystkich kibiców, którzy wspierają biegających w zawodach koleżanki i kolegów.

Otrzymał medal z napisem „Szacun Roku” ma wymiar symboliczny, ale – jak podkreślają wyróżnieni – jest dla nich niejednokrotnie cenniejszy niż medale zdobyte na zawodach. Cieszy fakt, że w stosunku do zeszłego roku zdecydowanie wzrosła ilość wyróżnionych osób. Debiutantów maratońskich było aż o 7 osób więcej, a biegacze startujący w zawodach ultra otworzyli nowy rozdział w życiu naszej biegowej grupy. W zeszłym roku na takie wyróżnienie zasłuży-

wałyby zaledwie 4 osoby. Mimo że nasza grupa składa się z biegaczy amatorów, którzy biegają dla przyjemności, to okazuje się, że jesteśmy w stanie z sukcesami rywalizować nawet na międzynarodowych zawodach. Jednocześnie podkreślamy mocno, że najważniejszą wartością dla wszystkich osób trenujących z nami jest duch wspólnoty, który wytworzył się w naszej grupie, nieustające wsparcie trenera i mobilizacja ze strony innych zawodników. Po prostu lubimy razem biegać, a od jakiegoś czasu naszym hasłem przewodnim stało się zawołanie: „W drużynie jest MOC”. Jeśli masz ochotę dołączyć do grupy pozytywnie zakręconych biegaczy, zapraszamy na nasze treningi. Więcej informacji: www.niepolomicebiegaja.pl.

SZACHOWA MOZAIKA

STANISŁAW TURECKI

UKS GONIEC Staniątki

SENIORZY NA CZELE

Business Park w Zabierzowie był od 9 do 10 stycznia miejscem zmagania drużyn szachowych w ramach IV Ligi Małopolskiej seniorów. Drużyna UKS Goniec Staniątki wygrała wszystkie mecze i z kompletem punktów zdobyła puchar za wygraną grupy „krakowskiej”. Szachiści Gońca, razem z drużynami MKS MOS II Wieliczka i UKS przy SP nr 8 Chrzanów awansowali do finału, w którym zmierzą się o awans do III ligi z trzema zwycięskimi drużynami grupy „tarnowskiej”. Są to: Grupa Azoty Tarnów, Kana Tarnów, Gambit Tarnowiec. Miejsce zmagania będzie Kraków w dniach 6-7 lutego 2016 roku.

Drużyna wystąpiła w składzie: Magdalena Budkiewicz, Katarzyna Zabłocka, Przemysław Święch, Damian Bednarczyk, Jakub Śmietana.

POTYCZKI PRZYSZŁYCH MISTRZÓW INTELEKTU

Pod taką nazwą ruszył projekt, który realizuje UKS Goniec Staniątki, przy finansowym wsparciu Urzędu Miasta i Gminy. Pierwsze partie, młodzi szachiści rozgrywali w Laboratorium Aktywności Społecznej w Niepołomicach, w czasie ferii zimowych, od 18 do 22 stycznia 2016 roku.

W lutym planowane są turnieje w tych szkołach, które uczestniczą w projekcie „Szachy w szkole”. Następnym etapem rywalizacji będą marcowe turnieje w niepołomickim zamku, potem Mistrzostwa Gminy i wyjazd najlepszych dzieci na Puchar Polski młodzików do lat 8 oraz ogólnopolski turniej szachowy do Warszawy.

Biznes Cup Niepołomice 2016

KRZYSZTOF TURECKI

dyrektor ds. sportu SFS

Od 23 do 24 stycznia rozgrywano czwartą edycję turnieju Biznes Cup Niepołomice 2016. W turnieju organizowanym przez Stowarzyszenie Szkoła Futbolu Staniątki wzięło udział 12 zespołów, a wygranym okazał się zespół Klimax & Ościeżnica, który w meczu finałowym pokonał firmę Nidec 3:2.

W sobotę, turniej rozgrywany był w dwóch grupach, w których rywalizowało ze sobą po 6 zespołów w systemie każdy z każdym. W grupie A, zwyciężyła firma Klimax & Ościeżnica, kolejne miejsca zajęły drużyny: Nidec - 2, Alpha Technology - 3, Frapol - 4, Cedrob - 5 oraz Dziennik Polski - 6. W grupie B najlepszym zespołem okazała się firma KFC, a kolejne miejsca zajęły zespoły: Kortrans - 2, Woodward - 3, Goniec Staniątki - 4, Silgan White Cap - 5 i Szkoła Futbolu Staniątki - 6.

Drugi dzień turnieju to walka o miejsca w systemie pucharowym. Zespoły, które zajęły w grupach miejsca 5 i 6 rywalizowały o miejsca IX-XII. Najlepszą z nich okazała się firma Silgan White Cap, następnie firma Cedrob, Szkoła Futbolu Staniątki i Dziennik Polski.

Zespoły, które zajęły w swoich grupach miejsca od pierwszego do czwartego rywalizowały o miejsca I-VIII. W meczu o VII miejsce lepszym zespołem okazał się Goniec Staniątki, który wygrał z firmą Woodward 7:0. O miejsce V zmierzyły się firmy Alpha Technology i firma Frapol. Mecz wygrał Frapol 2:6. W meczu o brązowe medale firma KFC, pokonała firmę Kortrans 9:0, a o złoto walczyły Klimax & Ościeżnica i Nidec, wygrał pierwszy zespół 3:2.

Uroczyste zakończenie turnieju, co jest już zwyczajem, odbyło się na Zamku Królewskim w Niepołomicach. Na części oficjalnej zostały wręczone nagrody drużynowe jak również indywidualne:

Zawodnik Fair Play - Michał Klima (firma Nidec)
Najlepszy Bramkarz - Łukasz Żelazny (firma Frapol)
Król Strzelców - Tomasz Drabik - 14 bramek (firma Klimax&Ościeżnica)

Najlepszy zawodnik - Marcin Kowalczyk (firma KFC)

Na zakończenie zostały zaprezentowane najbliższe wydarzenia, organizowane przez Szkołę Futbolu Staniątki: Konferencja Sportu i Biznesu, która odbędzie się już 19 lutego na Zamku Królewskim w Niepołomicach, Ogólnopolski Turniej Piłki Nożnej Bądź Następnym w roczniku 2005-



2006, w którym zagrają 24 zespoły oraz letnia edycja Biznes Cup Niepołomice zaplanowana na połowę czerwca.

Dochód z turnieju umożliwi Szkole Futbolu Staniątki organizację Ogólnopolskiego halowego turnieju piłki nożnej „Bądź Następnym” w roczniku 2005-2006, który odbędzie się już 27-28 lutego, wystąpią w nim aż 24 zespoły z całej Polski.

Dziękuję firmie Kortrans, która była głównym sponsorem turnieju oraz została głównym sponsorem Szkoły Futbolu Staniątki na rok 2016. Dziękuję burmistrzowi Romanowi Ptakowi za objęcie turnieju honorowym patronatem, a także za udostępnienie Zamku w Niepołomicach na losowanie grup oraz uroczyste zakończenie turnieju. Kolejna V edycja turnieju odbędzie się w czerwcu.

ZIMOWE STRZELANIE Z WIARUSAMI

LEON PITUCHA

prezes TKKF Wiarus

Od 18 do 20 lutego odbyły się treningi strzeleckie zakończone zawodami. Zorganizowało je Ognisko TKKF Wiarus, korzystając z sali PTG Sokół w Niepołomicach. Zawody rozegrano w dwóch konkurencjach wiekowych od lat 12 do 15 oraz od lat 16 do 18. Była też konkurencja rodzinna.

Klasyfikacja grupy 12-15 lat:

I miejsce – Kacper Szkutnik 89p.

II miejsce – Eryk Tokarz 83p.

III miejsce – Jakub Szkutnik 80p.

Klasyfikacja grupy 16-18 lat:

I miejsce – Mateusz Nowak 86p.

II miejsce – Sylwia Siwek 80p.

III miejsce – Patryk Piwowarczyk 80p.

Klasyfikację rodzinnej bezkonkurencyjni byli Szkutnikowie, którzy pokonali rodzinę Budysiów i Liszków.

Udział w treningach strzeleckich udział wzięło 26 młodych mieszkańców gminy Niepołomice.

Trzydniowy cykl strzelecki odbył się pod patronatem Burmistrza miasta i Gminy Niepołomice oraz Gminnej Komisji do spraw Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Niepołomicach.



WICEMISTRZOSTWO ŻAKÓW

KRZYSZTOF TURECKI

dyrektor sportowy SFS

W sobotę 9 stycznia zakończyły się zmagania żaków w ramach Wielickiej Ligi Halowej. Turniej był podzielony na dwie części. Najpierw rywalizowano w 2 grupach, gdzie po remisie 2:2 z Górnikiem Wieliczka i zwycięstwach z Piastem Łapanów 3:2, Szkółką Trzciana 3:2, Wiarusami Igołomia 6:1 i AP Pogórze Gdów 9:1 Szkoła Futbolu zajęła pierwsze miejsce.

W drugiej, finałowej części turnieju, w półfinale spotkaliśmy się z Błyskawicą Wyciąże, gdzie po wyrównanym, zaciętym spotkaniu wygraliśmy 1:0. W wielkim finale czekała już drużyna Gdovii Gdów. Mecz finałowy przebiegał podobnie jak półfinał, obie drużyny grały bardzo ambitnie, jednak nie stwarzały za dużo sytuacji bramkowych. W ostatecznym rozrachunku jedną bramkę zdobyła drużyna Gdovii i to ona cieszyła się z 1 miejsca a nam pozostało przełknąć gorycz porażki i cieszyć się z 2 miejsca w turnieju. Chłopcy w rozgrywkach zaprezentowali się bardzo dobrze, wielokrotnie pokazywali, że mają charakter

i nie przejmowali się początkowymi niepowodzeniami. Cieszy, że już w tym wieku prezentują dobre wyszkolenie techniczne i że praca jaką wykonują na treningach przynosi efekty. Najwięcej bramek zdobyli: Kamil Jakóbczyk - 8, Jakub Możdzierz - 5, Sebastian Buczek - 5, Paweł Honzek - 2, Bartosz Łukasik - 2, Mateusz Widła - 1, Marek Łysiak - 1.

SFS grał w składzie: Nataniel Korpała, Kamil Jakóbczyk, Jakub Możdzierz, Sebastian Buczek, Paweł Honzek, Bartosz Łukasik, Mateusz Widła, Marek Łysiak, Sebastian Sokół, Antoni Warzecha, Mikołaj Garlej, Filip Kaczmarczyk, Jan Cholewa.



Nowy rok - pierwsze medale

JUSTYNA KROSTA

zawodniczka Niepołomickiego Klubu Karate Kyokushin

W sobotę 9. stycznia odbył się I Ogólnopolski turniej Karate Bushi-do Cup w Starachowicach. W zawodach wystartowało około 270 zawodników z 16 klubów. Niepołomicki Klub Karate Kyokushin zdobył 6 medali w kat. kumite(walce): 3 złote i 3 brązowe.

Niepołomice reprezentowało 13 zawodników i zawodniczek: Justyna Krosta, Weronika Sender-ska, Weronika Kurzeja, Oliwia Szewczyk, Kacper Krawczyk, Martyna Kubik, Nina Malina, Aleksandra Pieprzyc, Karol Basak, Julia Cenda, Mateusz Cenda, Bartłomiej Gładysz i Dominika Krawczyk.

Nasi zawodnicy nie zawiedli. Po raz kolejny pokazali się z dobrej strony i wykazali wielkiego ducha walki. Mimo, że zawody stały na wysokim poziomie, to Nasi zawodnicy swoją postawą i ambicją zasłużyli na pochwałę i po części

nadawali ton całej imprezie. Pierwsze miejsce w kategorii 2008-2009 do 24 kg, zajął Nasz zawodnik Mateusz Cenda tj. jeden z młodszych zawodników w kadrze. Pokazał wspaniałego ducha i zdecydowanie wygrał kolejno 3 walki. Na najwyższym podium stanęły dwie zawodniczki z Naszego Klubu: Martyna Kubik w kategorii 2002-2003 do 50 kg i Justyna Krosta w kategorii 2002-2003 do 40 kg. Trzecie miejsce od Nas zajęły dwie zawodniczki: Aleksandra Pieprzyc w kategorii 2003-2004 do 40 kg i aby stanąć na najniższym podium musiała wygrać 2 walki oraz druga najmłodsza z naszej ekipy - Dominika Krawczyk, która wykazała się niesamowicie dużą ambicją jak na swój wiek. Wśród zawodników brązowym medalistą został Kacper Krawczyk w kategorii 2005-2004 do 40 kg, który wygrał 2 walki przez wazari za trafienie w głowę.

Na zawodach rolę sędziego pełnił Nasz trener Wiesław Krosta, który mimo sędziowskich obowiązków znalazł czas między walkami by do-



brać taktykę do przeciwnika i wyzwolić w nas ducha walki.

Wszystkim zawodnikom i zawodniczkom gratulujemy, i życzymy dalszego zaangażowania i sukcesów. Rolę fotografa sprawował Maciej Krawczyk. Za co w imieniu wszystkich serdecznie dziękujemy. Przejazd na zawody dofinansowała gmina Niepołomice.

Więcej informacji:

- www.kyokushin-niepolomice.pl
- Facebook: Niepołomice Klub Karate Kyokushin

OBÓZ W BIAŁYM DUNAJCU

KRZYSZTOF TURECKI

Szkoła Futbolu Staniątki

Od 15 do 22 stycznia 35 wychowanków Szkoły Futbolu Staniątki przebywało na obozie sportowym w Białym Dunajcu. W trakcie tygodnia zajęć zawodnicy przeszli specjalnie przygotowany program treningowy ukierunkowany na doskonalenie techniki, grę 1 na 1, grę w prowadzenie 2 na 1 i 3 na 2, a także bogaty w ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Poza treningami, które odbywały się dwa razy dziennie, młodzi obozowicze brali udział w wielu turniejach: m.in. w piłkarzyki, bilard oraz Fifę 2016. W ramach odpoczynku wszyscy udali się na Termy Podhalańskie. Podsumowaniem obozu był tradycyjnie kulig, podczas którego odbyła się największa bitwa na śnieżki w Białym Dunajcu (kadra trenersko-opiekuncza nie miała szans) oraz ognisko. Jak zawsze wyróżnieni zostali najlepsi zawodnicy w poszczególnych konkursach i turniejach. W we-

wnętrznym turnieju piłkarskim wygrała drużyna Manchester United - Mateusz Gwarda, Dawid Gruszecki, Olaf Remus, Maksymilian Jach, Mikołaj Jędrzejczyk. Królem strzelców został Filip Nowak, najlepszym zawodnikiem został wybrany Krzysztof Wiej, a najlepiej asystowali Mateusz Kacprzak i Dawid Gruszecki. W konkursie na najczystszy pokój i najlepsze zachowanie wygrał pokój 26, o który dbali: Dawid Judka, Jan Bilski, Mikołaj Solarz. W turnieju w Fifę niepokonany od dwóch edycji był duet: Kacper Lasek i Mateusz Kacprzak, a w turnieju w bilard najlepsi okazali się obozowi debiutanci: Dawid Gruszecki i Oskar Wroniewicz, natomiast w piłkarzyki duet: Sebastian Kaczmarek i Krzysztof Wiej. Najpункtualniejszym zawodnikiem obozu był Jan Bawół. Gratulujemy wszystkim zawodnikom i do zobaczenia na obozie letnim.



CHARYTATYWNY TURNIEJ PIŁKARSKI

MICHAŁ HORKAWY

trener drużyn młodzieżowych MKS Puszcz Niepołomice

Miejski Klub Sportowy Puszcz Niepołomice zaprasza na charytatywny turniej piłkarski rocznika 2006. W sobotę 6 lutego w hali sportowej III Liceum Ogólnokształcącego w Krakowie, na osiedlu Wysokim 6 zostanie rozegrany turniej piłkarski pod honorowym patronatem prezydenta Miasta Krakowa Jacka Majchrowskiego. Organizatorem Turnieju jest Miejski Klub Sportowy Puszcz Niepołomice wraz z Uczniowskim Klubem Sportowym Kazimierz - Niepołomicka Szkoła Futbolu. Dochód z turnieju zostanie przeznaczony na Małopolskie Hospicjum dla dzieci. Pomysłodawcami turnieju są Magdalena Krawczyk, mieszkanka naszej gminy, pracująca w III Liceum

Ogólnokształcącym oraz Michał Horkawy, trener drużyn młodzieżowych w Puszcz Niepołomice.

W turnieju wezmą udział drużyny: GKS-u Katowice, Cracovii, Garbarni Kraków, Korony Kielce, Ruchu Chorzów, Stadionu Śląskiego Chorzów, PAPN Kraków, Stali Mielec, Wisły Kraków oraz gospodarzy Puszcz Niepołomice.

Turniej ma na celu wsparcie Małopolskiego Hospicjum dla dzieci oraz promocję sportowego trybu życia. Dlatego zostanie rozegrany systemem każdy z każdym, co oznacza rozegranie 45 spotkań turniejowych!

Początek rywalizacji zaplanowano na godzinę 8.00, a wręczenie nagród na godzinę 17.30.



ZAKRYTE PIĘKNO - CZECZEŃCY PO DWÓCH STRONACH KAUKAZU

KAMILA GRUSZKA

23 lutego 2016 roku zapraszamy do kina Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach na opowieści z rzadko odwiedzanego rejonu - Czechenii. Czecheni kłękają tylko przed ojczyzną, swoją matką oraz matką, która zrodziła bohatera. Mówią o sobie Nuachczy, co znaczy potomstwo Noego. Ich kultura sięga korzeniami czasów pierwszych cywilizacji na Bliskim Wschodzie. Dziś dla świata zachodniego Czecheni to fanatyczni bojownicy muzułmańscy i międzynarodowi terroryści. W powszechnej opinii odpowiedzialni za atak na moskiewski teatr na Dubrowce, atak terrorystyczny na szkołę w Beslanie czy też krwawe walki w Abchazji, Osetii Południowej oraz obecnie w Syrii. To lud, który przeżył wieloletnie wojny z caratem, stalinowskie wysiedlenie do Kazachstanu i na Syberię, a także dwie wojny z Rosją. Zawsze dumni, zawsze waleczni, ceniący wolność jak wilki.

Zapraszamy na opowieść o ludziach spotkanych w górach Cze-

chenii, o dzikości natury, o Kistach i uchodźcach w Wąwozie Pankisi („Wąwozie Ludojadów”), o historii i kamiennych wieżach - o „zakrytym” pięknie Kaukazu, które prelegenci mieli okazję poznać w ciągu trzech spotkań w latach 2013-2015: pieszko i autostopem.

Autorzy pokazu to:

Beata Rudnik-Tulej, Konrad Tulej, Mikołaj Tulej czyli rodzinna „z dzieckiem w plecaku”. Pasjonaci rodzinnego, niekomercyjnego podróżowania w poziomie i w pionie, amatorzy górskich klimatów, backpackerzy i autostopowicze. W ostatnich latach eksplorują kulturowo i górsko Kaukaz, gdzie czują się jak u siebie w domu. Prowadzą stronę www.zdziekiemwplecaku.pl.

Spotkanie odbędzie się 23 lutego 2016 roku (wtorek) o godz. 19.00 w kinie Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa (ul. Zamkowa 4, wejście B, Niepołomice).

Wstęp wolny!

W trakcie pokazu konkurs z nagrodami.

Więcej informacji: www.mcdis.pl

PÓŁ EUROPY W PÓŁTORA ROKU

KAMILA GRUSZKA

9 lutego 2016 roku w ramach pokazów „Podróże małe i duże” odbywających się w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa zapraszamy na spotkanie z gimnazjalistami z Zabierzowa Bocheńskiego, którzy przedstawią nam swoje podróże po Europie.

Uczniowie z Gimnazjum Niepublicznego im. ks. Jana Twardowskiego w Zabierzowie Bocheńskim uczestniczyli w latach 2013-2015 w projekcie europejskim, dzięki któremu odwiedzili Łotwę, Niemcy, Norwegię, Włochy, Holandię i Austrię. Opowiedzą o podróżach i wrażeniach, w których wiele było „pierwszy raz”: o hotelu z fiodami u stóp, o farmie łososi na Morzu Północnym, o tradycyjnych holenderskich zabawach, o łodziach wikingów, krajobrazach włoskiej Toskanii, o pachnących bzach w Wiedniu, o 50 mieszkaniach

Mozarta, o tym, jak uczyli się, co to porządek w niemieckiej fabryce helikopterów, a także o bezkrwawych łowach na obce gatunki!

Aby opowiedzieć o tych miejscach, do MCDiS zawitają: nauczycielka biologii, Barbara Nowak i uczniowie Gimnazjum Niepublicznego im. ks. Jana Twardowskiego w Zabierzowie Bocheńskim, w większości teraz już absolwenci, uczniowie liceów: Izabela Ćmak, Julia Niedziela, Julia Nowak, Patrycja Łysek, Gabriela Szewczyk, Patryk Klima.

Spotkanie odbędzie się 9 lutego 2016 roku (wtorek) o godz. 19.00 w kinie Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa (ul. Zamkowa 4, wejście B, Niepołomice).

Wstęp wolny!

W trakcie pokazu konkurs z nagrodami.

Więcej informacji: www.mcdis.pl



ZIMOWO DLA DZIECI

MARTA MAKOWSKA

W Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa po raz kolejny prezentuje swoją sztukę Staniątecki Teatr Amatorski. Tym razem aktorzy przedstawią młodszym widzom adaptację Królowej Śniegu Hansa Christiana Andersena.

To opowieść o wielkiej podróży, którą odbywa mała Gerda w poszukiwaniu swojego przyjaciela Kaja. Przemierzając wiele krain, dziewczynka przeżywa mnóstwo przygód. Spotyka się z gadającymi wronami, czarodziejskimi kwiatami i snami czy wreszcie groźnymi rozbójnikami. Wszyscy chcą choć na chwilę zatrzymać Gerdę u siebie, ale ona idzie dalej. Dowiaduje się, że chłopiec został uprowadzony przez Królową Śniegu, a jego przemienione w lód serce każe mu pozostać przy niej. Tymczasem Gerda chce, by Kaj wrócił do domu. Na szczęście są tacy, którzy to rozumieją i chcą jej pomóc. Czy uda jej się odzyskać przyrodniego brata? Czy Kaj wróci z nią do ukochanej babci?

To kolorowe przedstawienie pełne

niespotykanych strojów, wielobarwnych slajdów wzbogaca wyjątkowo bogata oprawa muzyczna. Zapraszamy na spektakl wypełniony piosenkami i tańcem, który wzrusza i wzbudza dużo radości.

Premiera *Królowej Śniegu* Hansa Christiana Andersena w reżyserii Jarosława Szewca z muzyką Piotra Piecha **14 lutego o godz. 17.00 w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach. Koszt biletu 10 zł.**



ZIMOWA WYMIANA KSIĄŻEK

PAULINA KOCHANOWICZ

W niedzielę 7 lutego entuzjaści wymiany książek będą mieli okazję do odświeżenia swoich biblioteczek.

Serdecznie wszystkich zapraszamy do niepołomiczkiej biblioteki na zimową wymianę książek. Swoje stare, przeczytane lub po prostu nietrafione książki będzie można wymienić na zupełnie nowe i ciekawe. Wymiana odbędzie się 7 lutego 2016 r. w godzinach: 15.00-18.00 w Laboratorium Aktywności Społecznej Open Space (Centrum Bocheńska, ul. Bocheńska 26).

Książki będzie można wymienić w dwóch grupach:

I grupa - książki wydane do 1990 r.

II grupa - książki wydane po 1990 r. W trakcie wymiany przewidziano dodatkowe atrakcje:

godz. 15.00-16.00 - Zabawy plastyczne „Każde dziecko coś potrafi”,
godz. 16.00-17.00 - Warsztaty literacko-poetyckie prowadzone przez prozaikę książek dla dzieci Łukasza Dębskiego i malarkę, ilustratorkę, graficzkę Annę Kaszuba-Dębską,
godz. 17.00-18.00 - Skarbnica gier i zabaw ruchomych.



Protestuj, tańcz, powstań

ANNA SZRENIAWA

koordynator akcji w Niepołomicach

Po raz czwarty cały świat zatańczy przeciwko przemocy wobec kobiet. Zatańczymy i my - w Niepołomicach, by w ten sposób okazać solidarność i wsparcie dla wszystkich kobiet na świecie, które doświadczają przemocy.

Szacuje się, że w Polsce przemocy fizycznej i seksualnej doświadcza od 700 tysięcy do miliona kobiet. To niemal tyle, ile wynosi liczba ludności województwa opolskiego. W tym ok. 200-250 tysięcy to kobiety, które doświadczyły gwałtów, czyli łączna liczba mniejszości niemieckiej, białoruskiej, ukraińskiej i romskiej w Polsce razem wziętych!

Większość kobiet, które doświadczyły gwałtów, nie zgłasza tego faktu na komisariatach ani w żadnych innych instytucjach, bo boją się ponownej traumy wzmocnionej przez nieufnych urzędników i funkcjonariuszy państwa, którzy podważają wiarygodność ofiary.

W tym roku 14 lutego w ramach akcji Nazywam się Miliard/ One Billion Rising Poland chcemy zwrócić uwagę na problem molestowania seksualnego kobiet i dziewczyn.

DOŚĆ MOLESTOWANIA SEKSUALNEGO!

Od 2013 roku 14 lutego cały świat, w tym Polska, tańczy i protestuje przeciwko przemocy wobec kobiet. Każdego roku w akcji bierze udział coraz więcej miejsc. W 2013r. tańczono w ponad 200 krajach i 30 miejscowościach w Polsce, w 2014 już w 40, a w 2015 w niemal 50. Tańczymy 14 lutego - w Walentynki, by w ten sposób nagłośnić problem przemocy wobec kobiet i przeciwko temu zjawisku. Wspólnym mianownikiem akcji jest taniec, bo tańcząc, rządymy swoim ciałem.

Wspólny taniec wyzwala energię. Polska akcja nosi nazwę NAZYWAM SIĘ MILIARD.

Cała akcja to zaledwie 4 minuty i 28 sekund, tyle, ile trwa utwór: Break The Chain, do którego wykonywany jest układ taneczny, ale żeby wszystko poszło jak należy, układ trzeba przećwiczyć.

Próby układu tanecznego odbędą się w Laboratorium Aktywności Społecznej, Open Space, Centrum Bocheńska, ul. Bocheńska 26, Niepołomice, (budynek nowej biblioteki, wejście z boku budynku po prawej stronie stojąc na wprost wejścia do biblioteki, schodami w dół). W lutym spotkamy się:

03.02 - 18:30 - 20:00 (środa)

05.02 - 18:30 - 20:00 (piątek)

09.02 - 18:30 - 20:00 (wtorek)

11.02 - 18:30 - 20:00 (czwartek)

12.02 - 18:30 - 20:00 (piątek) - próba generalna!

Zapraszamy dziewczyny, panie, kobiety w różnym wieku, a nawet i mężczyzn chcących wziąć udział w akcji i zatańczyć.

ZA STOŁEM ŚWIATA

BEATA KWIECIŃSKA

dk inspiro

Mimo że naukowcy forsują postrzeganie Ziemi jako elipsoidy obrotowej, jest to wizja czysto teoretyczna. Sprawdza się, gdy jest się producentem globusów lub chce się oszukać czas (ważne, żeby wtedy biec jak najszybciej w kierunku przeciwnym do obrotu Ziemi). Kiedy przychodzi do gotowania, Ziemia jest płaska jak stół. Przy tym kuchennym, w INSPIRO, spotkamy się ze smakami świata i tymi, którzy wiedzą o nich najwięcej. Poznamy kulinarne tradycje odległych krajów i kulturę ich mieszkańców. Będziemy się śmiać, jeść i rozmawiać we wszystkich językach świata.

W lutym rozpocznie się druga edycja spotkań Za stołem świata, na którą serdecznie zapraszamy wszystkich ciekawych świata, ludzi i nowych smaków. Już dziś zgłaszać się można telefonicznie 664453071, 122819360 lub mailowo biuro@inspiro.org. Dokładne terminy spotkań na www.inspiro.org.



TROCHĘ INNE WALENTYNKI

JOANNA KOCOT

Już niedługo święto zakochanych, tradycyjnie obchodzone 14 lutego. Sklepy już od pewnego czasu zachęcają nas wystawami udekorowanymi w okolicznościowe serduszka, żeby sympatii kupić jakiś prezent. Stowarzyszenie Honorowych Dawców Krwi Kropelka od kilku lat przekonuje do nieco innego działania. Zachęca do dawania darów od serca dla serca, cenniejszego niż sklepowe drobiazgi i z przeznaczeniem dla potrzebujących. Chodzi, oczywiście, o krew. Również w tym roku w okolicach Walentynki stowarzyszenie organizuje w Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II zbiórki krwi. Tradycyjnie zaprasza wszystkich chętnych. Będą i serduszka i róże i będzie można też zrobić coś dla innych.

Do tak niecodziennego świętowania zapraszamy tym razem 12 lutego w godzinach od 10.00 do 14.00.



20 LUTEGO 2016 ZAPRASZAMY NA KOLEJNE WARSZTATY:

PROJEKT NOWA JA

„Chcesz schudnąć - nie możesz być na diecie”

Spotkamy się w niesamowitym, magicznym miejscu w Angelium Wellness Spa w Zamku Królewskim w Niepołomicach, 20 lutego 2016 o godz. 10.00

A w programie:

Co to znaczy zdrowe odżywianie się, czym jest prawdziwe jedzenie i dlaczego bez niego tyjesz, jedząc coraz mniej?

Czy zdrowe jedzenie jest zdrowe dla każdego i jak to zbadać?

Jakie jedzenie nam szkodzi i w jaki sposób niejedzenie zagraża naszej sylwetce?

Jak zapanować nad objadaniem się, zrozumieć dlaczego jedzenie słodczy jest jak nałóg i dlaczego na diecie myślisz tylko o jedzeniu?

I czy na pewno geny mogą mieć coś wspólnego z naszą wagą i jak to sprawdzić?

Już dziś możesz się zapisać dzwoniąc do Angelium 786878800 lub wysyłając zgłoszenie na maila angelium@onet.eu

Więcej na stronie www.spazamek.pl

Tajemnica ukryta w notebooku

MAREK BARTOSZEK

Mamy rok 2012. W naszym kraju wszystkie działania podporządkowane są przygotowaniom do Mistrzostw Europy w piłce nożnej. Co ciekawe w przededniu przygotowani do największej imprezy sportowej w historii naszego kraju prowadzona jest gra, która może wywrócić porządek panujący nad Wisłą.

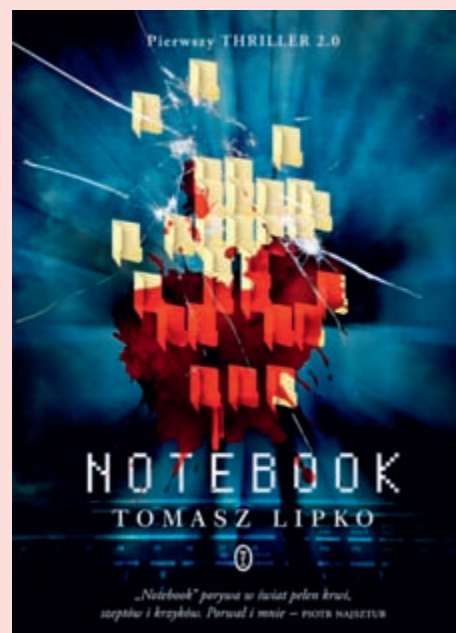
Wszystko zaczyna się zupełnie normalnie. Do wypadku samochodowego mającego miejsce pod Piotrkowem Mazowieckim jedzie prokurator Radosław Bolesta. Czterdziestoletni urzędnik państwowy rozczarowany pracą na prowincji, podczas oględzin miejsca zdarzenia nie znajduje nic podejrzanego. Wygląda na to, że powodem śmiertelnego wypadku była nadmierna szybkość i nieudany manewr wyprzedzania przeprowadzony w nieodpowiednim miejscu. Uwagę mężczyzny przykuwa jednak leżący na kolanach kobiety laptop, który pod wpływem impulsu postanawia zabrać z miejsca wypadku.

Problemy prokuratora rozpoczynają się, gdy Bolesta próbuje powiadomić bliskich kobiety o jej śmierci. Mimo wielu godzin poświęconych na odnalezienie rodziny ofiary wypadku jego starania są bezskuteczne. Jedynym ratunkiem zdaniem prokuratora jest próba dowiedzenia się czegoś

więcej o kobiecie, źródłem ma być komputer, który kurczowo trzymała w chwili śmierci. Tytułowy notebook skrywa tajemnice, które mogą doprowadzić nie tylko do wyjaśnienia okoliczności wypadku, ale również zachwiać karierą wysoko postawionych funkcjonariuszy publicznych. Podczas śledztwa, czasem prowadzonego nie do końca zgodnie z prawem, pomagają Boleście dwaj przyjaciele: odważny policjant i ksiądz. Szczególnie ten drugi specjalizuje się w niesza-blonowych pomysłach, które nie raz wywołują uśmiech na twarzy czytelnika.

W miarę odkrywania kolejnych zakamarków notebooka mamy wrażenie, że towarzyszymy Boleście w nocnych przeszukiwaniach komputera. E-maile zapisane na komputerze zawierają linki, które w wersji ebook odsyłają do „tajemniczych” filmów zapisanych na portalu YouTube, potęgających grozę i czyniących akcję jeszcze bardziej napiętą i skomplikowaną. Wersja tradycyjna książki zawiera tzw. wyzwalacz, a więc kadr z filmu, który można odtworzyć za pomocą specjalnej aplikacji. Dla czytelnika, który ma pierwszy raz styczność z obecnością nowych technologii w książce to niezwykle atrakcyjny dodatek.

Kiedy Bolesta zaczyna składać za pomocą zaszyfrowanej zawartości komputera poszczególne elementy układanki, rozpoczyna się wyścig z czasem



i ciemnym światem, w którym największymi wartościami są pieniądze i milczenie. Prokurator musi zaryzykować i przekazać komputer w obce ręce. Problem polega na tym, że nie za bardzo wie, komu może zaufać...

Notebook
Tomasz Lipko

448 stron

Wydawnictwo Literackie, Kraków 2015 r.

PILATES W MCDIS

JOANNA KOCOT

W porównaniu z najmodniejszymi zajęciami fitnessowymi Pilates ma już kilka dobrych lat, wymyślony został bowiem na początku XX wieku przez Niemca Josefa Hubbertusa Pilatesa. Przez ten czas zdążył się już sprawdzić i znaleźć rzeszę zwolenników na całym świecie. Twórca tego systemu chciał, by jego ćwiczenia rozciągały i uelastyczniały mięśnie, ale nie rozbudowywały ich nadmiernie. Zwrócił uwagę nie tylko na poprawę sylwetki, ale i na odciążenie kręgosłupa. Czy wymyślił coś zupełnie nowego? Nie. Sięgnął do klasyki i połączył z sobą jogę, balet i ćwiczenia izometryczne. Ale to działa. Ćwiczenia przywracają formę i pozwalają utrzymać kondycję. Poprzez świadomą pracę zyskujemy koordynację ruchową i koncentrację. Uruchamiamy mięśnie (tzw. głębokie), o których istnieniu dotąd nie wiedzieliśmy. Dzięki prawidłowej technice oddychania zwiększamy efektywność ćwiczeń. Poprzez aktywność fizyczną obniżamy poziom stresu, a także zyskujemy ogólną poprawę samopoczucia, zdrowia. Zapraszamy zatem na Pilates! Sala lustrzana MCDiS, wtorki, godz. 19.00.

Obowiązują zapisy.

Warszaty artystyczne
sięgnię po więcej
V SEZON
2015 | 2016
1 SEMESTR

ZAPISY NA ZAJĘCIA

PILATES
wtorki | 19:00 - 19:55 | karnet
prowadzenie | Aleksandra Kupis

TANIEC NOWOCZESNY | STREET DANCE | 7 - 12 lat
poniedziałki | 15:00 - 15:55 | prowadzenie | Dominika Maciniuk

TANIEC MIX | 7 - 9 lat | prowadzenie | Sabina Pyra
czwartki | 15:00 - 16:00

TANIEC LATINO SOLO | karnet | prowadzenie | Leszek Gulaneck
czwartki | 19:00 - 19:55

TANIEC TOWARZYSKI | karnet | prowadzenie | Leszek Gulaneck
czwartki | 20:00 - 20:55

DOŁĄCZ DO NAS!
PRZYJMUJEMY ZAPISY NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA RUCHOWE!

KINO ZA ROGIEM		
5 LUTEGO	POLOWANIE NA PREZYDENTA	DLA DZIECI:
7 LUTEGO	POLOWANIE NA PREZYDENTA	
12 LUTEGO	DZIEWCZYNA Z SZAFY	
14 LUTEGO	DZIEWCZYNA Z SZAFY	
18 LUTEGO	KRET	7 MAŁY KSIĄŻE
21 LUTEGO	KRET	14 HUGO I ŁOWCY DUCHÓW
26 LUTEGO	JACKPOT	21 MAŁY KSIĄŻE
28 LUTEGO	JACKPOT	28 HUGO I ŁOWCY DUCHÓW
SEANSE:		SEANSE
PIĄTEK – GODZ. 18.00		NIEDZIELA – GODZ. 14.00
NIEDZIELA – GODZ. 17.00		

Uniwersytet III Wieku zaprasza na wykłady:

11 lutego 2016 o godz. 17.00 spotkanie z podróżnikiem Andrzejem Pasławskim, temat: „Kosowo - podróż ponad podziałami”

25 lutego 2016 o godz. 17.00 – temat będzie podany w późniejszym terminie.

Wykłady odbędą się w sali konferencyjnej Zamku Królewskiego w Niepołomicach. Zapraszamy Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej oraz Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach.

Serdecznie zapraszamy do poznania i skorzystania z oferty domów kultury gminy Niepołomice.

Dom Kultury w Woli Zabierzowskiej

tel. 12 251 30 05

dk.wzabierzowska@kultura.niepolomice.pl

Pogawędki przy szydełku	pn, godz.13.30-15.30
Warsztaty kulinarne dla dzieci i młodzieży.	pn, godz.15.30-17.00
Spotkania KGW	
Próba teatralna dla młodzieży	pn, godz.18.00-20.00
Taniec ludowy dla dzieci	wt, godz.13.30-15.00
Język angielski	wt, godz.14.00-16.00
Ośrodek Wsparcia Seniora z integracją z młodzieżą	wt, godz.15.00-19.00
Indywidualne lekcje gry na akordeonie	wt, godz.15.15-16.15
Aerobik dla pań	wt, godz.18.30-19.30
Próba grupy śpiewaczej Wolańska Muza	śr, godz.15.00-17.00
Spotkania przy gitarze	śr, godz.18.00-20.00
Warsztaty plastyczne dla dzieci	czw, godz.13.30-15.00
Indywidualne lekcje gry na pianinie	czw, godz.15.30.00-16.15
Aerobik dla pań	czw, godz.18.30-19.30
Ośrodek Wsparcia Seniora z integracją z młodzieżą	pt, godz.15.00-19.00
Próba teatralna dla młodzieży	pt, godz.16.00-18.00
Próby Kapeli Ludowej Wolarie	pt, godz.18.00-20.00
Komputery	w godz. pracy placówki do godz.18.00
Tenis stołowy, piłkarzyki	w godz. pracy placówki z wyłączeniem godz. zajęć w dużej sali

Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim

tel. 12 281 68 55

dk.zabbochenski@kultura.niepolomice.pl

Warsztaty regionalne dla dzieci 7-8 lat	pn, godz. 12.30 – 13.30
Kawiarenka komputerowa	pn, godz. 15.00 – 18.00
Tańce w kręgu 50+	pn, godz. 19.00-20.00
Aerobik	pn, godz. 20.00-21.00
Pracownia modeli latających	wt, godz. 14.00-16.00
Kawiarenka komputerowa	wt, godz. 15.00-19.00
Tenis stołowy	wt, godz. 16.00-19.00
Klub Kobiety Aktywnej	wt, godz. 19.00-20.00
Ośrodek Wsparcia Seniora	śr, godz. 10.00-14.00
Grupa śpiewacza Zabierzanie	śr, godz. 14.00-16.00
Warsztaty rękodzieła dla młodzieży i dorosłych	II i III środa m-ca - godz.18.00-20.00
Warsztaty plastyczne dla dzieci 7-9 lat	czw, godz. 11.40-13.30
Warsztaty plastyczne dla dzieci 10 +	czw, godz. 13.30-15.00
Warsztaty rękodzieła dla seniorów	czw, godz. 13.00-14.00
Niepołomickie Mażoretki 12+	czw, godz. 17.30-18.30
Balet klasyczny 6+	pt, godz. 14.00-15.00
Tenis stołowy	pt, godz. 16.00-19.00
Gry planszowe	w godz. pracy placówki

Dom Kultury w Woli Batorskiej

tel. 12 281 60 03

dk.wbatorska@kultura.niepolomice.pl

Próba Grupy śpiewaczej Nasza Wola	pn, godz. 9.00-12.00
Rytmika 3+	pn, godz.15.15-16.00
Spotkanie taneczne grupy młodzieżowej	pn, godz. 16.00-18.00
Robotyka	I i 15 luty pn, godz.16.30-18.30
Warsztaty tańca towarzyskiego dla młodzieży i dorosłych	pn, godz. 19.00-20.00
Warsztaty plastyczne dla dzieci	wt, godz.15.30-17.00
Pracownia artystyczna	II i IV wt, m-ca godz.17.00
Próba Grupy śpiewaczej Nasza Wola	śr, godz.9.00-12.00
Klub miłośników gier planszowych	śr, godz.14.00-16.00
Haft i szydełkowanie	śr, godz.17.00- 19.00

Spotkanie taneczne grupy młodzieżowej	śr, godz.17.00-19.00
Gry i zabawy animacyjne	czw, godz.14.00-16.00
Warsztaty baletu klasycznego	czw, godz. 16.30-17.30
Spotkanie grupy wokalo instrumentalnej	pt, godz.12.00-16.00
Spotkanie taneczne grypy młodzieżowej	pt, godz.17.30 -19.30
Nauka gry na gitarze	sob, godz.9.00-12.00
Nauka gry na pianinie	sob, godz.12.00-14.45
Tenis stołowy	w godz. pracy placówki z wyłączeniem godz. zajęć w dużej sali

Dom Kultury w Ochmanowie

tel. 12 281 83 24

dk.ochmanow@kultura.niepolomice.pl

Klub miłośników gier planszowych i edukacyjnych	pn, godz. 15.30-18.00
Wieczór Seniora	pn, godz. 16.00-18.30
Zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci – zabawy taneczne, plastyka, czytanie bajek	wt, godz. 16.00-17.00
Pomoc w nauce dla dzieci	wt, godz. 17.00-19.00
Warsztaty plastyczne dla dzieci od 4 r.ż.	śr, godz. 16.00 - 17.10
Akademia małego kucharza – zajęcia dla dzieci 7+	czw, godz. 16.30-18.00
Spotkanie KGW	II i ostatni piątek m-ca, godz. 18.00
Warsztaty plastyki użytkowej dla młodzieży i dzieci	pt, godz. 15.30-17.00
Na sportowo i nie tylko	pt, godz. 17.00-19.00
Aerobik dla dziewcząt i kobiet	pt, godz.19.00- 20.00
Kawiarenka internetowa	codziennie godz. 15.00-19.00
Tenis stołowy	codziennie godz. 16.00-19.00

Dom Kultury w Staniątkach

tel. 12 281 82 57

dk.staniatki@kultura.niepolomice.pl

Warsztaty gry na gitarze	pn, godz.14.00-18.45
Warsztaty gry na pianinie	pn, godz.18.45-21.30
Warsztaty gry na gitarze	pn, godz. 21.30-22.15
Warsztaty budowania i programowania robotów - Robotyka od 5	I i III pn, m-ca, godz.16.00-18.00
Tenis stołowy	pn, godz.16.00-18.00
Warsztaty gry na gitarze	wt, godz. 15.00-18.00
Warsztaty tańca baletowego 4+	wt, godz.16.30-17.30
Warsztaty tańca baletowego 6+	wt, godz.17.30-18.30
Warsztaty rytmiczne 3+	śr, godz. 16.00-16.45
Kawiarenka internetowa	śr, godz.18.00-20.00
Rodzinne warsztaty ceramiki	17 luty godz.18.00-20.00
Spotkania ze sztuką – warsztaty plastyczne dla dzieci	czw, godz.13.00-14.30
Spotkania ze sztuką – warsztaty plastyczne dla młodzieży	czw, godz.14.30-16.00
Warsztaty rysunku i malarstwa dla młodzieży	czw, godz.14.30-16.00
Rodzinne warsztaty rękod. artyst. - ażurowe formy jajek	11 luty godz.18.00
Akademia decoupage dla młodzieży dorosłych - ozdoby wielkanocne	25 luty godz.18.00
Tańce Świata 50 +	czw, godz.17.00-18.00
Aerobik	czw, godz.18.00-19.00
Warsztaty tańca nowoczesnego – młodzież	pt, godz. 17.15-18.15
Tenis stołowy	pt, godz. 18.30-20.00
Warsztaty tańca towarzyskiego	niedz. godz. 18.30-20.00

Dom Kultury w Zagórze

tel.12 281 80 52

dk.zagorze@kultura.niepolomice.pl

Nordic Waking	pn, godz.19.00-20.00
Warsztaty tańca ludowego ZPiT Zagórzanie	pn, godz. 20.00-22.00

Aerobik dla dziewcząt i kobiet	wt, godz.20.00-21.00
Rytmika 3+	śr, godz.15.00-15.45
Akademia Młodego Kucharza kl 1-3	śr, godz.16.30-18.00
Warsztaty tańca ludowego ZPIT Mali Zagórzanie	śr, godz.18.00-20.00
ZPIT Zagórzanie warsztaty wokalne - emisja głosu	śr, godz.19.00-20.00
Warsztaty tańca ludowego ZPIT Zagórzanie	śr, godz.20.00-22.00
Zajęcia świetlicowe	czw, godz.16.00-17.00
Aerobik dla dziewcząt i kobiet	czw, godz.20.00-21.00
Warsztaty teatralne dla dzieci	pt, godz.14.30-16.00
Spotkania ze sztuką dla dzieci i młodzieży	pt, godz.16.00-17.30
Akademia Młodego Kucharza kl 4-6	pt, godz.16.30-18.00
Warsztaty rękodzieła artystycznego	pt, godz.17.30-19.00
Nordic Waking	pt, godz.19.00-20.00
Klub Ochrony Tradycji Staropolskich	pt, godz.19.00-21.00
Tenis stołowy	codziennie w godz. pracy placówki
Kawiarenka internetowa	codziennie w godz. pracy placówki

Dom Kultury w Słomirogu

tel. 12 281 93 63

dk.slomirog@kultura.niepolomice.pl

Gry i zabawy świetlicowe, chusta animacyjna	pn, godz.14.00-15.30
Warsztaty plastyczne dla dzieci i młodzieży	pn, godz.16.00-19.00
Pomoc w nauce, zabawy dowolne	wt, godz.15.00-17.30
Gry planszowe, zabawy taneczno – sportowe	wt, godz.17.30-18.30
Warsztaty rękodzieła artystycznego – ozdoby wielkanocne	18 luty godz.17.00-18.45
Zajęcia świetlicowe, zabawy dowolne, gry planszowe	śr, godz.14.00-16.00
Akademia kulinarna dla dzieci	śr, godz.16.00- 18.00
Gry i zabawy sportowe, gry planszowe	czw, godz.14.30-16.30
Gry planszowe, zabawy sportowe	pt, godz.14.30 – 16.00
Pomoc w nauce, zabawy dowolne	pt, godz.16.00 – 18.00
Warsztaty tańca nowoczesnego dla młodzieży	pt, godz.18.30-19.30
Zajęcia ruchowe dla dziewcząt i kobiet	pt, godz.20.30 – 21.30
Wypożyczanie książek	codziennie w godz. pracy placówki
Kawiarenka komputerowa	codziennie w godz. pracy placówki
Tenis stołowy, piłkarzyki	wt, godz.18.30-20.00 śr, godz.18.30-19.30 czw, godz.19.00-20.00
Spotkania KGW	I i III pn. m-ca godz. 18.00

imprezy

2 luty 2016 godz.18.00 Warsztaty origami

20 luty 2016 godz.16.00 Spotkanie z seniorami

Dom Kultury w Zakrzowcu

tel. 12 281 93 66

dk.zakrzowiec@kultura.niepolomice.pl

PRZE!pracownia – warsztaty plastyczne dla młodzieży	pn, godz. 16.15-17.00
Iluzjyni – plastyka związana ze zjawiskiem złudzenia optycznego	pn, godz.17.45-19.00
Gry i zabawy edukacyjne – odrabianie lekcji	pn, godz.19.00-20.00
Wirtualne podróże – różne zakątki świata i ich kultura	wt, godz.16.00-16.45
LINOgrafika - Linoryt	I i III wtorek m-ca, godz.17.00-19.00
Papieroplastyka - tworzenie form 3D z papieru zajęcia dla dzieci	II i IV wtorek m-ca, godz.17.00-19.00
Kobietaria – Klub aktywnych kobiet	wt, godz.19.00-20.00
Gry i zabawy świetlicowe	śr, godz.16.00-17.00
Klub miłośników kina – zabawy plastyczne i ruchowe związane z wcześniej podaną tematyką wieczoru	śr, godz.17.00-19.30
PRZE!pracownia – warsztaty plastyczne dla dzieci	czw, godz. 16.00-17.00
Zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży	czw, godz.17.00-18.00
Dekoratornia – warsztaty artystyczne dla dorosłych	czw, godz.18.00-20.00
Gry i zabawy edukacyjne	pt, godz.16.00-18.00

Klub gier planszowych	pn, godz.18.00-20.00
Kafejka internetowa	codziennie w godz. pracy placówki
Siłownia	codziennie w godz. pracy placówki
Tenis stołowy	codziennie w godz. pracy placówki
Biblioteka	codziennie w godz. pracy placówki

Dom Kultury w Zakrzowie

tel. 12 281 80 33

dk.zakrzow@kultura.niepolomice.pl

Warsztaty gry na keyboardzie	pn, godz. 13.30-14.30
Bajka inspirowane – zajęcia plastyczne dla dzieci 5 +	pn, godz. 13.30-14.30
Klub artystów nieprofesjonalnych – zajęcia plastyczne dla dzieci 10 +	pn, godz. 14.00-16.00
Warsztaty baletu klasycznego 3+	pn, godz.16.00-17.00
Niepołomickie Mażoretki 12+	pn, godz.17.00-19.00
Ośrodek Wsparcia Seniorów	pn, godz.17.00-21.00
Niepołomickie Mażoretki 7+	wt, godz.12.45-14.45
Papieroplastyka dla dzieci 9- 10 lat	wt, godz.14.30-15.30
Klub miłośników gier planszowych	wt, godz.15.00-17.00
Tańczycy każdy może – gimnastyka i tańce usprawniające dla seniorów	wt, godz. 17.30-18.30
Warsztaty baletu klasycznego 12+	wt, godz 18.45-19.45
Warsztaty baletu klasycznego 7+	śr, godz.13.30-14.30
Warsztaty rękodzieła artystycznego – dequopage dzieci 10+	śr, godz.13.45-15.00
Kawiarenka internetowa	śr, godz.17.00-19.00
Plastyka 3D, dzieci 7+	czw, godz.12.30-13.30
Akademia kulinarna dzieci 8+	czw, godz.15.00-17.00
Ośrodek Wsparcia Seniorów	czw, godz.17.00-21.00
Szydełkiem malowane – warsztaty dzieci 10+	pt, godz.13.30-14.30
Warsztaty rękodzieła artystycznego – dequopage dorośli	pt, godz.17.00-19.00
Kawiarenka internetowa	pt, godz.17.00-19.00

Świetlica Kultury w Podgrabiu

tel.12 281 32 64

dk.podgrabie@kultura.niepolomice.pl

Tenis stołowy, szachy i inne gry stolikowe	wt, godz. 17.00-18.00
Spotkania Klubu Seniora (drugi i czwarty wtorek miesiąca)	wt, godz. 18.00-19.00
NordicWalking	wt, godz. 18.00
Kukiełkowy świat bajek - wykonywanie kukiełek z materiałów	śr, godz.12.00-14.00
Warsztaty plastyczne i manualne dla dzieci 0-II kl.	śr, godz. 14.30-16.00
Gry i zabawy sprawnościowe	śr, godz.16.00-17.00
Warsztaty plastyczne i rękodzieła artystyczne dla dzieci III – VI kl.	czw, godz. 15.30-17.30
Tenis stołowy	Pt, godz.12.00 – 13.00
Ryżowe mozaiki - fantazyjne wyklejanki z ryżu	Pt,godz. 13.00 – 14.00
Gry edukacyjne dla dzieci (kalambury, scribe, monopoly)	pt, godz. 14.00-15.00
Czytanie bajek i wierszy, malowanki dla maluchów	pt, godz. 15.00-17.00
Tenis stołowy	pt, godz. 17.00-18.30
NordicWalking	pt, godz. 18.00
Kawiarenka internetowa	codziennie w godzinach pracy placówki

Filia Niepołomice Jazy

Tenis stołowy	pn, godz.14.15-18.00
Siłownia	pn, godz.14.15-18.00
Piłka siatkowa	pn, godz.14.15-18.00
Warcaby, szachy	wt, godz.14.15-15.15
Koszykówka	wt, godz.15.30-17.30
Siłownia	wt, godz.16.00-18.00
Zajęcia na basenie	śr, godz.15.00-18.00
Siłownia	czw, godz.14.15-16.15
Halowa piłka nożna	czw, godz.16.00-18.00
Zajęcia artystyczno-plastyczne	czw, godz.16.00-17.00
Piłka ręczna	pt, godz.14.15-15.15

Siłownia	pt, godz.15.30-18.00
Halowa piłka nożna	pt, godz.17.00-18.00

Klub Kultury w Suchorabie

tel. 12 284 05 57

dk.suchoraba@kultura.niepolomice.pl

Klub Malucha	pn, godz. 10.30-13.30
Grupa teatralna Promyczek	pn, godz. 13.30-15.00
Zajęcia świetlicowe, gry i zabawy	pn, godz. 15.00-15.30
Klub Malucha	wt, godz. 10.00-13.00
Spotkania ze sztuką – warsztaty plastyczne dla dzieci	wt, godz. 14.00-15.00
Klub Malucha	śr, godz. 10.00-13.00
Język angielski dla dzieci grupa młodsza	śr, godz. 14.00-15.00
Język angielski dla dzieci grupa starsza	śr, godz.15.00- 16.00
Nordic Walking	śr, godz. 19.00-20.00
W damskim gronie – wieczorne spotkania kobiet.	śr, godz. 20.00-21.00
Klub Malucha	czw, godz. 10.00-13.00
„Książka – mój przyjaciel” Wspólne czytanie bajek i wierszy.	czw, godz. 13.00-14.30
Klubik amatorów gier planszowych	czw, godz.14.30-15.30 co drugi tydzień
Robotyka dla dzieci i młodzieży	czw, godz.16.00-18.00 co drugi tydzień
Warsztaty rękodzieła artystycznego	czw, 18 lutego godz.16.15-17.45
Klub Malucha	pt, godz. 11.00-13.00
Punkt wypożyczania książek	codziennie w godz. pracy
Komputery	codziennie w godz. pracy
TRWA NABÓR	
Warsztaty tańca nowoczesnego	35zł/m-c

Dom Kultury w Chobocie

tel. 502 036 928

dk.chobot@kultura.niepolomice.pl

Szkoła gitarowa	pn, godz.16.00-17.00
Próba zespołu Chobot Blues Band	pn, godz.17.00-20.00
Pracownia modelarska	wt, godz.15.00-17.00
Studio Piosenki/ Studio Nagrań	wt, godz.17.00-19.00
Szkoła gitarowa	śr, godz.16.00-20.00
Tenis stołowy	czw, godz.16.00-18.00
Warsztaty muzyczne/Studio Nagrań	czw, godz.18.00-20.00
Szkoła gitarowa	pt, godz.16.00-20.00
Zajęcia fitness - Nordic Walking na terenie Puszczy Niepołomickiej	wg ustaleń tel. 530 040 116

Dom Kultury INSPIRO w Podłężu

tel.12 2819360, tel. 664 453 071

www.inspiro.org, biuro@inspiro.org

Joga - warsztaty bezpłatne	pn 9.00-10.00
Warsztaty szycia / patchwork dla seniorów - warsztaty bezpłatne	pn 10.30-12.00
Karate - zajęcia organizowane przez Akademię Karate Tradycyjnego w Niepołomicach (grupa 7+)	pn 14.30-15.30
Sluchamy - Gimnazjum (warsztaty muzyczne) - warsztaty bezpłatne	pn 15.30-16.30
Gotujemy - Gimnazjum (warsztaty kulinarne) - warsztaty bezpłatne	pn 15.30-16.30
Formuła Inspiro (konstruujemy samochód, dzieci 9+)	pn 17.30-18.30
Contakids - zajęcia dla najmłodszych	pn 17.30-18.15
Warsztaty teatralne (grupa 7-11 lat) grupa zamknięta	pn 16.15-17.30
Warsztaty teatralne (grupa 12+, warsztaty bezpłatne) grupa zamknięta	pn 18.15-19.45
Warsztaty szycia dla dzieci (dzieci 9+) nowa grupa	pn 14.30-16.00
Warsztaty szycia dla dzieci (dzieci 9+) grupa zamknięta	pn 16.15-17.45
Warsztaty szycia / patchwork dla dzieci i rodziców - warsztaty rodzinne (dzieci z rodzicami)	pn 18.00-19.30
Warsztaty fotograficzne (młodzież i dorośli)	pn 18.45-20.15

Dziecięca matematyka (grupa 5-6 lat)	wt 15.00-16.00
Under construction - warsztaty konstrukcyjne prowadzone w języku angielskim, (grupa 5 – 6 lat)	wt 16.15-17.15
Under construction - warsztaty konstrukcyjne prowadzone w języku angielskim (grupa 7 – 9 lat)	wt 17.30-18.30
Pracownia tańca (balet+improwizacja) zajęcia prowadzone raz w tygodniu (grupa 4-5 lat)	czw 15.30-16.15
Pracownia tańca (balet+improwizacja)(grupa 5-6 lat)	wt i czw 16.15-17.15
Pracownia tańca (balet+improwizacja)(grupa 7-8 lat)	wt i czw 17.30-18.30
Pracownia tańca (balet+improwizacja)(grupa 9+)	wt i czw 18.40-20.00
Warsztaty szycia dla gimnazjalistów (warsztaty bezpłatne)	wt 14.30-16.00
Warsztaty szycia dla gimnazjalistów (warsztaty bezpłatne)	wt 16.15-17.45
Warsztaty szycia dla dzieci (dzieci 9+) grupa zamknięta	wt 18.00-19.30
Zwariowana pracownia sztuki - dorośli (zajęcia co dwa tygodnie)	wt 20.15-21.15
Za stołem świata - warsztaty kulinarne prowadzone przez gości z całego Świata (zajęcia co dwa tygodnie)	wt 18.00-20.00
Zwariowana pracownia sztuki (dzieci 5-6 lat) sztuka współczesna dla dzieci	śr 15.00-16.00
Top Model (warsztaty modelarskie) 8+	śr 16.00-17.30
Top Model (warsztaty modelarskie) dorośli	śr 18.00-19.30
Trzy czwarte - muzyczne warsztaty rodzinne (2 i 3latki z rodzicami)	śr 16.40-17.30
Trzy czwarte - muzyczne warsztaty rodzinne (2 i 3latki z rodzicami)	śr 17.40-18.30
Taniec współczesny (grupa 9+)	śr 19.15-20.15
Warsztaty kulinarne dla dzieci (grupa 5-6 lat)	śr 16.15-17.15
Warsztaty kulinarne (dorośli)	śr 18.00-19.30
Warsztaty szycia dla dzieci (dzieci 9+) nowa grupa	śr 15.30-17.00
Patchwork dla dorosłych - grupa zamknięta	śr 17.15-18.45
Patchwork dla dorosłych - grupa zamknięta	śr 19.00-21.00
Musikomar - warsztaty umuzykalniające dla dzieci z Przed-szkola Samorządowego w Podłężu oraz dzieci z klas I i III Szkoły Podstawowej w Podłężu	czw 8.00-13.00
Śpiewamy! - warsztaty śpiewu dla dzieci 5-6 lat (warsztaty bezpłatne)	czw 15.15-16.00
Śpiewamy! - warsztaty śpiewu 7+ (warsztaty bezpłatne)	czw 16.15-17.15
Warsztaty kulinarne dla dzieci (7-9 lat)	czw 16.15-17.15
Warsztaty kulinarne dla dzieci (grupa 10-12)	czw 17.30-18.30
Patchwork dla dorosłych - grupa zamknięta	czw 17.15-18.45
Patchwork dla dorosłych - grupa zamknięta	czw 19.00-21.00
Spotkania Koła Gospodyń Wiejskich z Podłęża	pt 17.00-18.00

Niepołomicki Dom Kultury

tel. 601 51 85 36

janusz@moa.edu.pl

Zajęcia multimedialne	pn, godz. 18.00-20.00
Kurs szycia	czw, 18.00-20.00
Malarstwo	wt, godz. 16.00-17.30
Haft i szydełkowanie	śr, godz. 16.30-19.30
Niepołomicki Bank Czasu	wt, godz. 18.00-20.00
Rękodzieło artystyczne	śr, godz. 17.00-19.00, pt, godz. 16.00-18.00

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

tel. 12 357 34 65

e-mail: kontakt@mcdis.pl

nauka gry na gitarze klasycznej (zajęcia indywidualne)	pon. godz. 14.00-20.00
nauka gry na pianinie (indywidualne)	pon. godz. 14.00-20.00
nauka gry na gitarze elektrycznej (indywidualne)	pon. godz. 14.00-21.00
zajęcia wokalne (indywidualne)	pon. godz. 14.00-19.00
zajęcia wyrównawcze (j. polski)	pon. godz. 13.00-13.45
zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	pon. godz. 14.00-15.30
taniec nowoczesny STREET DANCE (8 – 12 lat)	pon. godz. 15.00-15.55
JOGA zdrowy kręgosłup + dla kobiet w ciąży	pon. godz. 17.00-17.55
JOGA początkujący	pon. godz. 18.00-18.55

JOGA ogólna	pon. godz. 19.00-20.15
PILATES + JOGA (zajęcia o poranku)	wtorek – godz. 8.30-9.30
nauka gry na gitarze klasycznej (zajęcia indywidualne)	wtorek – godz. 13.00-19.00
zajęcia wokalne (indywidualne)	wtorek – godz. 15.00-21.00
nauka gry na perkusji (indywidualne)	wtorek – godz. 13.00-20.00
nauka gry na pianinie (indywidualne)	wtorek – godz. 14.00-20.00
zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	wtorek – godz. 12.50-14.30
zajęcia wyrównawcze (j. polski)	wtorek – godz. 14.40-15.25
JOGA dla MŁODZIEŻY	wtorek – godz. 15.30-16.30
ODYSEJA UMYSŁU (kl. I – II)	wtorek – godz. 15.30-16.30
zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	środa – godz. 14.00-14.45
zajęcia wokalne (indywidualne)	środa – godz. 14.00-19.00
nauka gry na pianinie (indywidualne)	środa – godz. 14.00-20.00
nauka gry na gitarze elektrycznej (indywidualne)	środa – godz. 14.00-21.00
nauka gry na gitarze klasycznej (zajęcia indywidualne)	środa – godz. 16.30-20.30
taniec BREAK DANCE (początkujący)	środa – godz. 16.00-16.55
taniec BREAK DANCE (zaawansowani)	środa – godz. 17.00-17.55
JOGA początkujący	środa – godz. 18.00-19.00

JOGA ogólna	środa – godz. 19.00-20.15
PILATES + JOGA (zajęcia o poranku)	czwartek – godz. 8.30-9.30
GIMNASTYKA dla SENIORÓW	czwartek – godz. 9.45-10.45
zajęcia wyrównawcze (j. polski)	czwartek – godz. 12.45-13.30
zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	czwartek – godz. 13.45-14.30
zajęcia wokalne (indywidualne)	czwartek – godz. 14.00-20.0
nauka gry na gitarze (indywidualnie)	czwartek – godz. 12.40-20.30
nauka gry na perkusji (indywidualne)	czwartek – godz. 13.00-19.00
ODYSEJA UMYSŁU (kl. III – V)	czwartek – godz. 15.30-16.30
taniec MIX (7 – 9 lat)	czwartek – godz. 15.00-16.00
TANECOWANIE (rytmika + balet, 4 – 5 lat)	czwartek – godz. 16.10-17.10
taniec KREATYWNY (5 – 6 lat)	czwartek – godz. 17.15-18.15
taniec współczesny (9 – 12 lat)	czwartek – godz. 18.20-19.35
latino solo (dorośli)	wtorek – godz. 19.00-19.55
taniec towarzyski (dorośli)	wtorek – godz. 20.00-21.00
zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	piątek – godz. 13.00-15.30
zajęcia wokalne (indywidualne)	piątek – godz. 13.00-19.00
nauka gry na rogu myśliwskim	piątek – godz. 18.00-21.00

Najważniejsze wydarzenia - luty 2016

4	14.00	Pieczenie pączków oraz innych słodkości karnawałowych – KGW, Dom Kultury w Woli Zabierzowskiej, 12 251 30 05
	12.30	Dzień Babci i Dziadka - przedszkolaki z Przedszkola Samorządowego w Woli Batorskiej, Dom Kultury w Woli Batorskiej, 12 281 60 03
5	18.00	Wernisaż wystawy Dominiki Sowy „Moje Dzieci – Mój Świat” oraz spotkanie organizacyjne dotyczące warsztatów fotograficznych, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
6	18.00	Zabawa karnawałowa dla młodzieży - organiz. ks. Piotr Ziolo, Dom Kultury w Woli Zabierzowskiej, 12 251 30 05
7	od 15.00 do 18.00	Wielka Zimowa Wymiana Książek połączona z wieloma atrakcjami dla dzieci, Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
	16.00	Ostatki na ludowo - Zabawa dla seniorów, Dom Kultury w Woli Zabierzowskiej, 12 251 30 05
9	17.00	Zabawa karnawałowa dla dzieci biorących udział w zajęciach w Domu Kultury, Dom Kultury w Zakrzowie, 12 281 80 33
	18.00	Niepołomska Gala Sportu, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, 12 250 94 48
10	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (grupa wiekowa 7-9 lat, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
	od 10.00 do 14.00	Zbiórka krwi w Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach, Stowarzyszenie Honorowych Dawców Krwi „Kropelka”, 661 151 326
12	17.00	Ośrodek Wsparcia Seniorów zaprasza na wspólne smażenie pączków, Dom Kultury w Zakrzowie, 12 281 80 33
	17.00	Warsztaty z cyklu „Kobieta zmienną bywa”, warsztaty biblioterapeutyczne dla kobiet, Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
13		„Spotkanie przy śledziku” - spotkanie środowiskowe, Dom Kultury w Staniątkach, 12 281 82 57
14	17.00	Królowa Śniegu, spektakl Grupy Staniąteckiej, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, 692 380 139
16	17.30	Pierwsze spotkanie Klubu Czytelnika, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
17	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (grupa wiekowa 5-6 lat), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
	10.00	Spotkanie członków Koła Emerytów i Rencistów, Dom Kultury w Woli Batorskiej, 12 281 60 03
19	17.00	Warsztaty fotograficzne, Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
20	16.00	Spotkanie z seniorami, Dom Kultury w Słomirowie, 12 281 93 63
24	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (grupa wiekowa 7-9 lat), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
26	17.00	Warsztaty z cyklu „Kobieta zmienną bywa” – warsztaty biblioterapeutyczne dla kobiet, Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28

GAZETA NIEPOŁOMICKA

www.niepolomice.eu

Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.
Nakład: 5000 egz.

Wydawca: Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach
pl. Zwycięstwa 13, 32-005 Niepołomice

Adres redakcji: 32-005 Niepołomice,
ul. Zamkowa 5, tel. 12 250 94 50, faks 12 250 94 00
e-mail: joanna.kocot@niepolomice.com
gazeta.niepolomicka@gmail.com

Redaktor naczelna: Joanna Kocot

Kolportaż:
UMiG w Niepołomicach, tel. 12 250 94 50

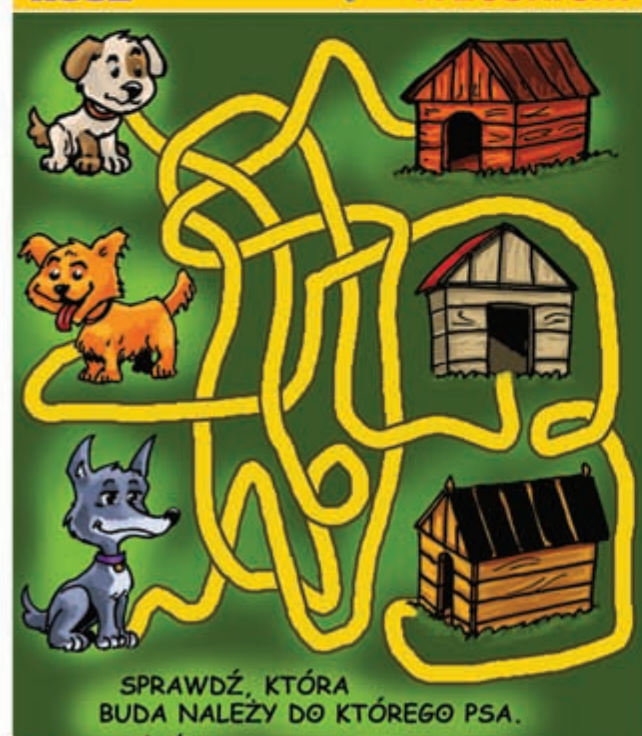
Tekstów niezamówionych redakcja nie zwraca, ponadto zastrzega sobie prawo do skracania artykułów i korektury oraz opatrywania ich własnym tytułem.

Za treść ogłoszeń i reklam redakcja nie odpowiada.
Kontakt z autorami za pośrednictwem redakcji.

Skład i druk: Drukarnia LEYKO Sp. z o.o. w Krakowie
e-mail: drukarnia@leyko.pl, www.leyko.pl



RUSZ makówką z Trzoskiem



TYLKO JEDNA OBREĆZ SPINA POZOSTAŁE CZTERY, KTÓRĄ NALEŻY PRZECIĄĆ ABY MOĆ SWOBODNIE ROZDZIELIĆ POZOSTAŁE?



TYLKO JEDEN FRAGMENT PONIŻEJ, ZNAJDUJE SIĘ NA OBRAZKU. KTÓRY?





NIEPOŁOMICKA GALA SPORTU



**MAŁOPOLSKIE CENTRUM DŹWIĘKU I SŁOWA
9 LUTEGO 2016 ROKU, GODZINA 18.00**