

GAZETA NIEPOŁOMICKA

Nr 05/269

MAJ 2016

ISSN 1429-004



SAMI PISZEMY GAZETĘ: 78 AUTORÓW, 96 TEKSTÓW



Bardzo dobre starty KJK Pod Żubrem

str. 39

Rozmawiajmy o inwestycjach

Przygotowujemy się do złożenia szóstego wniosku o dofinansowanie przebudowy dróg lokalnych. Ważne jest, aby przed wbiciem pierwszej łopaty poznać opinie projektantów, inżynierów, ale przede wszystkim – mieszkańców, którzy na co dzień korzystać będą z przebudowanej infrastruktury.

02

Gminny program rewitalizacji

Prace nad Gminnym Programem Rewitalizacji na lata 2016-2023, koordynowane przez konsultantów Centrum Doradztwa Strategicznego, niebawem wkroczą w etap pierwszych konsultacji społecznych.

03

Chóry nagrodzone

8-9 kwietnia odbył się w Niepołomicach XVIII Ogólnopolski Konkurs Chórów „O złotą strunę...”. Miejscem przesłuchań był tradycyjnie Zamek Królewski.

26

Serdecznie zapraszamy na

WIOSENĄ WYMIANĘ KSIĄŻEK

w niedzielę 15 maja 2016 r.
od 15.00 do 18.00

w Laboratorium Aktywności Społecznej Open Space
(Centrum Bocheńska)



Zapraszamy do wymienienia
przeczytanych książek, w dwóch grupach:

- I gr. książki wydane do roku 2000
- II gr. książki wydane od roku 2001

A ponadto w programie:

15.00-15.45 Spektakl teatralny
pt. „Śpiąca królewna”
w wykonaniu aktorów
teatru ART-RE z Krakowa

15.45-18.00 „Dzionek-Szalonek”,
czyli wiosenne zabawy
z Kubusiem Puchatkiem

oraz kącik zabaw plastycznych
dla najmłodszych



Majowo...

Od kwietnia wszędzie buzuje jak w ulu. Dużo przygotowań, działań i imprez. Przyjmujemy już wnioski do przyszłorocznego budżetu obywatelskiego, realizujemy projekty z budżetu na ten rok, a poza tym to co zwykle – przygotowania do nowej 'Schetyńówki', Dni Niepołomic, Spotkań czwartkowych, Wymiany książek, Szafingu, Światowych Dni Młodzieży. Nie wszędzie udaje nam się być, nie wszystko organizujemy, ale z radością czytamy relacje z: zawodów biegowych, hippicznych, szermierycznych, szachowych, konkursów recytatorskich, czy krasomówczych. Chętnie się też Waszymi relacjami dzielimy na naszej stronie internetowej i w Gazecie Niepołomickiej.

Coraz bardziej przyzwyczajeni jesteśmy, że wszystko robimy razem: decydujemy o budżecie, organizujemy imprezy, piszemy gazetę. Partycypacja stała się faktem. Tych, którzy jeszcze nie do końca dowierzają, serdecznie zapraszamy do przekonania się na własnej skórze: napisania serii artykułów na temat frapujących zagadnień, złożenia projektu do budżetu obywatelskiego, obmyślenie interesującego, nowego wydarzenia. Trzeba się przekonać, że chce to móc.

A póki co, zapraszam do lektury nowej Gazety Niepołomickiej. Mam nadzieję, że na jej łamach zauważycie tego dowody.

Serdecznie polecam
Joanna Kocot
redaktor naczelna

W NUMERZE:

TEMATY MIESIĄCA

- 2 Rozmawiamy o inwestycjach

TWÓJ URZĄD

- 3 Trwają prace nad Gminnym Programem Rewitalizacji
3 Uczniowie jeździli z głową
4 Wiślana Trasa Rowerowa
4 Danuta Wieczorek na emeryturze
5 Odbiór odpadów zielonych
5 Drogi i chodniki

WYDARZENIA

- 6 Walki rycerskie niepołomickiego bractwa
6 6 lat później
7 Róg Zbramira pojechał do Brynka!
7 Wielkanoc emerytów w Zabierzowie Bocheńskim

NASZA TABLICA

- 8 Świadczenia społeczne bez wizyty w urzędzie skarbowym
8 Najpiękniejsza kapliczka
9 Sercem pożegnana
9 Urząd Skarbowy Przyjazny Przedsiębiorcy

BEZPIECZEŃSTWO

- 10 Gdy trzeba czuwamy po nocach
11 Państwowa Straż Pożarna
12 Kronika Strażacka
12 Strażak – to brzmi dumnie
12 Bogaci w wiedzę pożarniczą

EDUKACJA

- 13 Gimnazjaliści w Muzeum Auschwitz-Birkenau
14 GET TO KNOW AMERICA już po finale
14 Licealiści czytają przedszkolakom
15 Sukcesy w kulinariach i BHP
15 Najlepsi mechanicy z Niepołomic
15 Posłuchać niemieckiego w Niemczech
16 Stypendium w USA dla gimnazjalisty
16 Krasomówcy z Woli Batorskiej
16 Sześć medali w Libiążu
17 16 lat świetlicy „Mrowisko”
17 Wiosna – radosny czas dla wszystkich
17 Młodzi melomani
18 Kilka słów o autyzmie
19 Przedszkolaki w Klockolandzie
19 Podróż w czasie...
19 Muzyczne podróże
19 Kolejny sukces!
19 Do szkoły muzycznej

BIBLIOTEKA

- 20 W literackiej kawiarence u Pawła Beręsewicz
20 Malarskie pejzaże Elżbiety Miechowicz
20 Z kobietami o emocjach i rękodziele
21 Nocy przybyszaj!
21 Czytanki w piątkowe poranki
21 Wieczór z planszówkami

ASTRONOMIA

- 22 Spojrzenie w majowe niebo 2016
23 Jak na konkurs, to tylko do MOA
23 Letni Obóz Obserwacyjny PERSEIDY 2016
24 Gwiazdozbiór Panny i Warkocz Bereniki
24 Domowe laboratorium - Kolorowa kreda

NA FALI

- 25 Niepołomicki radar burzowy

KULTURA

- 26 Chóry nagrodzone
27 Miasto, czas i ludzie w cesarskim tyglu
28 Z koncertem w Busku Zdroju
28 Wernisaż prezentujący pasję

- 29 Koncert muzyki pasyjnej
29 Gen. Hermaszewski w Niepołomicach
30 Sto pociech z tą Wisławą

FELIETON

- 31 Felietyony życia pisane (72) - O „wypaleniu”

DLA RODZICÓW

- 32 Dzieje się dla rodziców
33 Etapy rozwoju mowy dziecka czyli od pierwszego krzyku do swobodnego porozumiewania się

ZDROWIE I URODA

- 34 Jaką mam skórę? cz. 2
35 Pracować w zgodzie z sobą
36 Jogurty co kryje się za kolorową etykietą?
37 Mniszek pospolity (Taraxacum officinale) czyli popularny mlec

SPORT

- 38 Nie ma na nich mocnych
38 SZACHY
39 Bardzo dobre starty zawodników
39 Orliki mają się świetnie
40 Beskidzkie bieganie w błocie
41 Barcelona w pigułce
41 Obóz biegowo-jogowy w Kluszkowcach
42 Na grochówce w Grochowiskach
42 Mistrzowie fechtunku
42 Półmaratońska wiosna w Krakowie, Żywcu i Lizbonie
42 VI edycja Pucharu Żubrów rozpoczęta
43 Liga AKT
43 Udana zawody w Warszawie
43 Zawody w Zielonej Górze
43 Szkolili się pod okiem sędziów
44 10 medali dla Niepołomickiego Klubu Kyokushin Karate!
44 II Gimnazjalny Turniej League Of Legends
44 Otwarcie sezonu
44 Zawody strzeleckie
44 Nad Czarny Staw
45 Wiosenny Turniej Żubra w piłce siatkowej dziewcząt
45 Moda na cheerleading
46 Metody treningowe

POLECAMY

- 47 Jubileuszowe Dni Niepołomic
47 Zapraszamy z książkami do wymiany
47 Japonia kraj ludzi z innej planety
48 Naucz się grać w golfa
48 Bieg W pogoni za żubrem

DOMY KULTURY

- 49 Domy kultury

KALENDARIUM

- 52 Kalendarium na maj 2016

10 Gdy trzeba czuwamy po nocach



Rozmawiamy O INWESTYCJACH



ROMAN PTAK
burmistrz Niepołomic

Obowiązkiem burmistrza jest podejmowanie wielu decyzji, które mają bezpośredni wpływ na codzienne życie mieszkańców. Dotyczy to zwłaszcza remontów i inwestycji, które gmina prowadzi w bezpośredniej bliskości Państwa domów. Dlatego tak ważne jest, aby przed wbiciem pierwszej łopaty poznać opinie projektantów, inżynierów, ale przede wszystkim – mieszkańców, którzy na co dzień korzystać będą z przebudowanej infrastruktury.

Przygotowujemy się do złożenia szóstego już wniosku o dofinansowanie przebudowy dróg lokalnych. To projekt zwany potocznie „Schetyńówkami” od nazwiska jego twórcy - Grzegorza Schetyny. W ramach programu budżet państwa dopłaca do przebudowy dróg lokalnych, dzięki czemu niedawno możliwe było wyremontowanie wielu dróg gminnych.

W naszym samorządzie korzystaliśmy z dofinansowania pięciokrotnie. Dzięki pozyskanym pieniądзом wyremontowaliśmy Rynek, ulice Bocheńską, Parkową, Zamkową, Grunwaldzką, Aleję Dębową, Ulanów, Osiedlową, Drogę Królewską, drogi na osiedlu Zakościele czy ulice w Staniątkach, Podłężu i Zagórze. Dzięki tym programom powstało nowe rondo na skrzyżowaniu ulic Wimmera, Grabskiej i Płazowskiej, piesi poruszają się po nowych chodnikach, a rowerzyści – po wyznaczonych trasach.

Każdy z tych projektów poprzedzony był spotkaniami z mieszkańcami remontowanych ulic.

Spotkania nie są długie. Trwają średnio po dwie godziny. Za to dzięki nim uniknęliśmy wielu komplikacji i poprawek wprowadzanych w trakcie prac lub – co gorsza – po ich zakończeniu. Na spotkaniach dużo się od siebie uczymy. Projektanci są bogatsi o wiedzę, której nie użyłaby mimo dogłębnej analizy map i wizyt w terenie. Mieszkańcy natomiast, rozumieją czemu zastosowano takie, a nie inne technologie.

Jakie mamy ograniczenia i jakie są optymalne rozwiązania.

Ostatnio miałem okazję spotkać się z mieszkańcami ulic: Portowej, Kolejowej, Akacyjowej, Słonecznej, Trudnej i Suszówce. To właśnie te drogi chcemy w przyszłym roku wyremontować w ramach kolejnej edycji *Schetyńówek*.

Podczas spotkań rozmawialiśmy o specyfice tego obszaru. Teren jest niemal całkowicie równy, stąd problem z odprowadzeniem wody deszczowej. Poprawa bezpieczeństwa wymusi delikatną zmianę szlaku ulicy, co na szczęście uda się zrobić bez przebudowy ogrodzeń. Nie wszędzie uda się wykonać zatoczki dla busów, wydaje się jednak, że najniebezpieczniejsze skrzyżowania będą przebudowane, co wymagać będzie lekkiej korekty granic pasa drogowego.

Najwięcej wyzwań czeka nas na ulicy Akacyjowej. Tą niewielką drogą jeździ coraz więcej samochodów. Brak poboczy i chodników nie sprzyja poczuciu bezpieczeństwa. Jednocześnie pas gruntu stanowiący własność gminy jest tam tak wąski, że projektanci mają ciężki orzech do zgryzienia. Podczas spotkania padło wiele sugestii rozwiązania problemu. Część z nich – jak wyburzenie prywatnych budynków – wydaje się mało realna. Dlatego zwracając się do Mieszkańców ulicy Akacyjowej, powtarzam to, co powiedziałem na spotkaniu: dołożymy wszelkich starań, aby spełnić Państwa oczekiwania. Niemniej jednak nie jestem w stanie zagwarantować, że na całej długości ulicy Akacyjowej uda się poszerzyć asfalt i wybudować chodnik.

Czasu nie zostało wiele. We wrześniu musimy złożyć pełną dokumentację do wniosku o dofinansowanie. Wśród wymaganych dokumentów znalazło się też – po raz pierwszy przy takich projektach – pozwolenie na budowę. Dwa miesiące później poznamy listę gmin, które otrzymają rządowe wsparcie. Wierzę, że będzie na niej również Gmina Niepołomice.

Jeśli uzyskamy dofinansowanie, to w 2017 roku przebudujemy te drogi. Jeśli nie, w oparciu wyłącznie o własne środki, będziemy w stanie przebudować ulicę Suszówka. Ta inwestycja jest priorytetem z uwagi na powstającą na osiedlu Jazy szkołę podstawową. Wygodny i bezpieczny dojazd oraz ograniczenie uciążliwości dla mieszkańców okolicznych domów są dla nas sprawą najważniejszą.

Na zakończenie pragnę raz jeszcze podziękować wszystkim uczestniczącym w spotkaniach informacyjnych, zebraniach wiejskich czy otwartych warsztatach, podczas których pracujemy nad dokumentami strategicznymi. To niezmiernie ważne dla dobra naszej małej wspólnoty. Wspólna praca zacieśnia więzi nie tylko z samorządem, ale przede wszystkim z własnymi sąsiadami. I jest okazją do wypracowania optymalnych rozwiązań, uwzględniających punkt widzenia wszystkich zainteresowanych.



Trwają prace nad

GMINNYM PROGRAMEM REWITALIZACJI



MAGDALENA WIDUCH
Centrum Doradztwa Strategicznego

W marcu gmina Niepołomice przystąpiła do opracowania Gminnego Programu Rewitalizacji na lata 2016-2023. Prace nad dokumentem, koordynowane przez konsultantów Centrum Doradztwa Strategicznego, niebawem wkroczą w etap pierwszych konsultacji społecznych.

Rewitalizacja jest procesem obejmującym działania przestrzenne, gospodarcze, ale przede wszystkim społeczne. Ma zatem służyć poprawie jakości życia mieszkańców. Działania rewitalizacyjne mają przyczynić się między innymi do aktywizacji mieszkańców, rozwoju przedsiębiorczości, podejmowania działań mających na celu ochronę dziedzictwa kulturowego, a także realizacji remontów i zmian przestrzennych służących lokalnej społeczności.

Istotnym elementem rewitalizacji jest włączenie do działań planistycznych mieszkańców oraz przedstawicieli lokalnych instytucji społecznych czy gospodarczych. Dlatego też proces prac nad Gminnym Programem Rewitalizacji w gminie Niepołomice ma charakter partycypacyjny, za-

kładający możliwość artykułowania swoich potrzeb przez różne grupy społeczne.

Dotychczas, w ramach pierwszego etapu prac, który dobiega końca, 22 marca w Zamku w Niepołomicach zorganizowane zostały warsztaty strategiczne z przedstawicielami lokalnych środowisk (przedstawiciele instytucji społecznych, gospodarczych i publicznych). Podczas warsztatów uczestnicy dyskutowali nad zasobami gminy oraz potencjalnymi obszarami rewitalizacji. Ponadto, 24 marca odbyła się wizja lokalna dwóch obszarów wskazanych jako potencjalne obszary działań rewitalizacyjnych (centrum Niepołomic oraz Podłęże).

W pierwszej połowie kwietnia zakończył się także etap badań społecznych obejmujących m.in. sondaż uliczny oraz ankietę on-line, badające potrzeby i problemy mieszkańców gminy Niepołomice. Łącznie zebrano 204 wypełnione przez Niepołomiczan kwestionariusze. Mieszkańcy dobrze oceniają w nich gminę Niepołomice i są zadowoleni z życia w niej. Spośród trzech uwzględnionych w badaniu wymiarów, Niepołomice uzyskały najlepsze oceny jako dobre miejsce do mieszkania oraz do planowania przyszłości dla siebie i swojej rodziny. Średnie z ocen na 5-stopniowej skali (w której 1 oznaczało „bardzo niezadowolony”, 5 – „bardzo zadowolony”) wyniosły dla tych aspektów kolejno 4,36 i 4,13. Nieco słabiej oceniony został obszar związany z rynkiem pracy i zatrudnieniem, gdzie średnia dla gminy jako „dobrego miejsca do pracy i prowadzenia działalności gospodarczej” wyniosła 3,78.

Objęci badaniem mieszkańcy gminy Niepołomice w zdecydowanej większości opowiedzieli się za włączeniem proponowanych obszarów (Nie-

połomice – centrum oraz Podłęże) do Gminnego Programu Rewitalizacji. W przypadku obszaru Niepołomice – centrum było to 70,2% odpowiedzi twierdzących, natomiast Podłęże uzyskało ich niewiele mniej – 69,2%. Zapytani o problemy dostrzegane na terenie gminy Niepołomice respondenci wskazywali najczęściej na trudności związane z opieką nad dziećmi do lat 6. (56% wskazań), zanieczyszczenie środowiska naturalnego (51,6%), niską estetykę otoczenia (41,7%), a także łatwość w dostępie do używek i nadużywanie alkoholu w miejscach publicznych (40,7%).

Wyniki dotychczasowych prac (warsztat, badania społeczne, wizja lokalna) uwzględnione zostaną w opracowywanej obecnie diagnozie, która będzie podstawą dla wyznaczenia obszarów rewitalizacji. Dokument diagnozy wraz z mapami obszarów, które objęte zostaną Gminnym Programem Rewitalizacji, poddane zostaną konsultacjom społecznym. Rozpoczną się one w połowie maja i potrwać 30 dni. Swoje uwagi do konsultowanych dokumentów zgłaszać będzie można w formie elektronicznej (za pomocą formularza), ustnie w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Niepołomice oraz podczas spotkania, którego termin zostanie podany w ogłoszeniu o rozpoczęciu konsultacji.

Serdecznie zapraszamy Państwa do skorzystania z możliwości przekazania swoich opinii i pomysłów na rewitalizację, w tym do uczestnictwa w konsultacjach diagnozy oraz map obszarów rewitalizacji. Każdy głos, udzielony w tej ważnej dla gminy Niepołomice debacie, jest niezwykle cenny.

Gminny Program Rewitalizacji na lata 2016-2023 będzie gotowy pod koniec tego roku i będzie podstawą do ubiegania się o fundusze unijne.

Uczniowie jeździli z głową

IWONA BUŁAT
Wydział Edukacji

Uczestnicy projektu pn. „Jeżdżę z głową” zakończyli naukę jazdy na nartach na stoku stacji narciarskiej Siepraw-Ski w Sieprawiu. Projekt był współfinansowany przez gminę Niepołomice i Województwo Małopolskie. Uczestniczyło w nim 96 uczniów ze szkół podstawowych z naszej gminy.

Tegoroczna kapryśna zima bardzo utrudniała organizatorom realizację tego zadania. Pierwsze zajęcia odbyły się 16 stycznia w towarzystwie śniegu i mrozu, ale były i takie w deszczu. Har-

monogram był kilkakrotnie modyfikowany ze względów pogodowych, co wprowadziło trochę zamieszania, dzieci jednak niezmiennie zachowywały pogodę ducha.

Uczestnicy odbyli 16 godzin nauki jazdy na nartach. Zajęcia zostały przeprowadzone przez fantastycznych instruktorów, którzy z cierpliwością i profesjonalizmem przekazywali potrzebną wiedzę i umiejętności praktyczne. Dzięki temu dzieci opanowały podstawowe techniki nauki jazdy na nartach, a także poznały zasady bezpiecznego korzystania ze stoków narciarskich. Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy za udział w projekcie „Jeżdżę z głową”.

Dodatkową atrakcją na stoku były odwiedziny Telewizji Kraków 5 marca. Zrealizowany felieton z udziałem między innymi naszych dzieci i opiekunów został wyemitowany w TVPinfo 10 marca. Zainteresowanych, którzy nie zdołali go zobaczyć, zapraszamy na stronę Telewizji Kraków: slizg.tvp.pl.

Podczas wyjazdów opiekę nad małymi narciarzami sprawowali nauczyciele ze szkół uczestniczących w tym przedsięwzięciu. Na uznanie zasługuje zaangażowanie rodziców, którzy w ramach wolontariatu wyjeżdżali do Sieprawia, pomagali w założeniu butów, nart, a także wspierali nauczycieli w sprawnym przygotowaniu dzieci do zajęć.

Otrzymaliśmy wiele sygnałów, że projekt „Jeżdżę z głową” sprawił uczestnikom dużo radości. Niech uśmiechnięte buzie dzieciaków i zadowolenie małych narciarzy będą najwyższym odznaczeniem dla wszystkich, którzy przyczynili się do realizacji projektu.

Wiśłana Trasa Rowerowa

JOANNA MUSIAŁ
Referat Promocji i Kultury

Ruszyły prace przy budowie Wiślanej Trasy Rowerowej w naszym regionie. Od granicy z Wolą Zabierzowską aż do mostu w Nowym Brzesku – na odcinku około 4 km – pojawił się pierwszy asfalt. Docelowo ścieżka rowerowa będzie bieć przez całą gminę Niepołomicze.

Zgodnie z informacjami uzyskanymi w Zarządzie Dróg Wojewódzkich, realizację kolejnego etapu WTR w naszej gminie zaplanowano na lata 2018-2020.

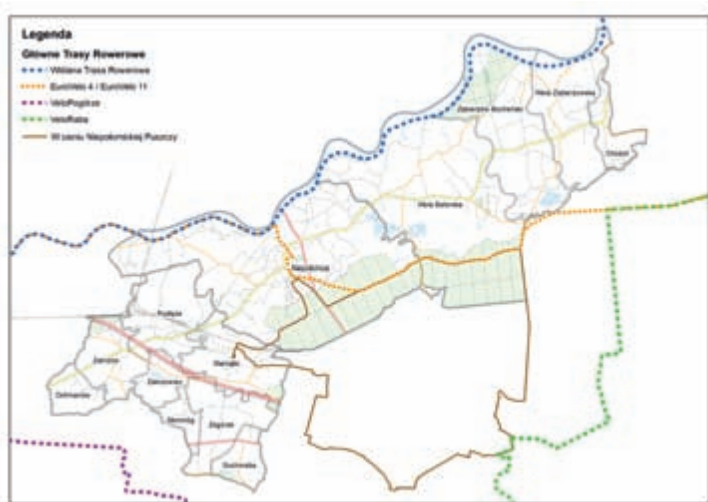
Wiśłana Trasa Rowerowa to ogólnopolskie przedsięwzięcie łączące osiem województw. Szlak rowerowy powstanie od źródeł Wisły aż do jej ujścia do morza. W sumie będzie to 1200 km oznakowanej trasy.

Koszt budowy Wiślanej Trasy Rowerowej w Małopolsce wyniesie 54 mln złotych. Szlak biegnący z zachodu na wschód, będzie prowadzić wzdłuż Wisły na odcinku 200 kilometrów, od Jawiszowic do Szczucina. Inwestorem jest Województwo Małopolskie.

Na tym nie koniec. Samorząd Województwa Małopolskiego planuje wydać w najbliższych latach 200

milionów złotych na nową sieć tras rowerowych. Powstanie 650 kilometrów ścieżek, które połączą wschód, zachód, północ i południe naszego regionu. W sumie będzie to 16 tras rowerowych.

Równoległe do WTR powstanie trasa EuroVelo4 (która wejdzie w skład europejskiego szlaku rowerowego łączącego Francję, Belgię, Niemcy, Czechy, Polskę i Ukrainę) oraz EuroVelo 11 (na terenie Niepołomic biegnąca tą samą trasą: od strony Krakowa wałem wiślanym, następnie przez Rynek w Niepołomicach do Puszczy Niepołomickiej). W bliskim sąsiedztwie gminy będą też przebiegać trasy VeloRaba (Puszcza Niepołomicka) i VeloPogórze (z południowo-zachodniej strony gminy). Ponadto wyznaczono lokalną trasę „W cieniu Niepołomickiej Puszczy” (na terenie Niepołomic łączącą Puszczę Niepołomicką z Zespołem Klasztornym w Staniątkach oraz Zamkiem Królewskim w Niepołomicach).



Danuta Wieczorek na emeryturze

JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

29 marca przeszła na emeryturę Danuta Wieczorek – długoletni pracownik urzędu, sekretarz gminy, zastępca burmistrza oraz dyrektor wydziału edukacji. Oficjalnie pożegnaliśmy się 31 marca.

Danuta Wieczorek pracowała w Urzędzie Miasta i Gminy w Niepołomicach od września 1990 roku. W trakcie swojej pracy była inspektorem, sekretarzem gminy, zastępcą burmistrza, a od 2007 roku - szefem gminnej edukacji.

W pożegnalnym spotkaniu uczestniczyli: były burmistrz Stanisław Kracik, burmistrz Roman Ptak, najbliżsi i trochę dalsi współpracownicy z Urzędu Miasta i Gminy, a także dyrektorzy szkół i przedszkoli z naszej gminy.

Było wzruszająco, ale i do śmiechu, gdy Pani Dyrektor opowiadała o początkach pracy w urzędzie oraz o ciekawszych przypadkach z całej swojej kariery. Teraz są okazją do uśmiechu, ale

wtedy trzeba było wykazać się zimną krwią, pomysłowością i dużym zmysłem organizacyjnym. Zresztą, co większość zgromadzonych osób podkreślała, Pani Dyrektor pozostaje dla nich

symbolem spokoju i opanowania, nawet w bardzo stresujących sytuacjach.

Życzymy czasu dla siebie i najbliższych, a także dla pasji odkładanych na później, do tego jeszcze dużo zdrowia, wypoczynku i harmonii.

Danutę Wieczorek na stanowisku dyrektora Wydziału Edukacji zastąpił Wiesław Bobowski.



Odbiór odpadów zielonych

JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

Wraz z wiosną pojawia się na naszych posesjach więcej bioodpadów, popularnie zwanych opadami zielonymi, dlatego też chcieliśmy przypomnieć, w jaki sposób są one odbierane w gminie Niepołomice.

Na terenie miasta Niepołomice ze względu na zagęszczenie zabudowy i mniejszą ilość odpadów zielonych są one odbierane w brązowych workach spod posesji, co dwa tygodnie, zgodnie z harmonogramem odbioru odpadów komunalnych na rok 2016.

Inaczej rzecz się ma z sołectwami, tu również co dwa tygodnie, na weekend (od piątku od godz. 14.00 do poniedziałku do godz. 14.00), w określone miejsca podstawiane są kontenery, do których można zwozić odpady zielone.

Odbiór bioodpadów z terenu sołectw Chobot, Ochmanów, Podłęże, Słomiróg, Staniątki, Suchoraba, Wola Batorska, Wola Zabierzowska, Zabierzów Bocheński, Zagórze, Zakrzowiec i Zakrzów

wg. harmonogramu:

Miesiąc	Podstawienie kontenerów	Odbiór kontenerów
Kwiecień	1, 15, 29	4, 18, (2.05)
Maj	13, 27	16, 30
Czerwiec	10, 24	13, 27
Lipiec	8, 22	11, 25
Sierpień	5, 19	8, 22
Wrzesień	2, 16, 30	5, 19
Październik	14, 28	3, 17, 31
Listopad	10, 25	14, 28

Różnica w sposobie odbioru odpadów kompostowych wynika z odmiennych kosztów spowodowanych gęstością zaludnienia i ilością takich odpadów. Z przeprowadzonej kalkulacji kosztów odbioru odpadów zielonych spod posesji na sołectwie wynika, że koszt odbioru jednego worka bioodpadów wynosi 12 zł, ponadto pozostaje jeszcze do zapłaty comiesięczna stawka opłaty ponoszona za odbiór odpadów komunalnych.

Odpady z terenu sołectw Staniątki, Podłęże, Suchoraba i Zagórze odbiera firma Sita, natomiast z pozostałej części naszej Gminy odpady odbie-



ra firma MPGO. Mieszkańcy są ściśle powiązani ze swoimi miejscowościami i nie ma możliwości wyboru operatora odbierającego odpady ani sposobu ich odbierania.

Jeżeli nie chcemy lub nie możemy czekać na odbiór odpadów zielonych zgodny z harmonogramem, pamiętajmy, że możemy je przywieźć do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych przy ul. Wodnej 2 w Niepołomicach, należy wtedy jeszcze zabrać ze sobą dowód osobisty oraz potwierdzenie wniesienia opłaty za śmieci. PSZOK od początku kwietnia do końca października otwarty jest od wtorku do soboty w godzinach od 10.00 do 18.00. Z Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów mogą korzystać jedynie mieszkańcy, a nie przedsiębiorcy.

Drogi i chodniki

JOANNA MUSIAŁ
Referat Promocji i Kultury

Nowe chodniki w gminie

Dobiegła końca budowa chodnika **przy drodze wojewódzkiej 964 od centrum Zabierzowa Bocheńskiego do Woli Zabierzowskiej**. Chodnik powstał na odcinku około 1100 mb. Częściowo znajduje się on bezpośrednio przy drodze, którą miejscami poszerzono. Chodnik znacznie poprawi bezpieczeństwo i ułatwi poruszanie się zarówno pieszym, jak i kierującym pojazdami. Inwestycja rozpoczęła się jesienią ubiegłego roku i była współfinansowana przez Zarząd Dróg Wojewódzkich w Krakowie oraz Gminę Niepołomice.

Nowy chodnik zaprojektowano też **przy drodze krajowej 75, od ul. Myśliwskiej do ul. Bocheńskiej**. Projekt wykonała Gmina Niepołomice. Dokumenty przekazano do Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. Prace przy budowie chodnika rozpoczną się po zatwierdzeniu dokumentacji i uzyskaniu zezwoleń.

Budowę chodnika zaplanowano też w **Ochmanowie – od Oknoplastu do Szkoły Podstawo-**

wej w Zakrzowie. Powstała już dokumentacja inwestycji, czekamy na pozwolenia na budowę.

Remont drogi wojewódzkiej

Pod koniec kwietnia otwarto oferty na remont **drogi wojewódzkiej 964 na odcinku od niepołomickiego magistratu aż do Gimnazjum w Woli Batorskiej**. W ramach inwestycji zaplanowano następujące prace:

- remont chodników
- położenie nowej nakładki asfaltowej
- poszerzenie drogi
- przebudowa skrzyżowania drogi krajowej 75 z drogą wojewódzką 964 (skrzyżowanie ze świątami w Niepołomicach), budowa lewoskrętu
- przebudowa skrzyżowania ul. Suszówka z ul. Trudną.

Inwestycję będzie finansować Zarząd Dróg Wojewódzkich w Krakowie przy współudziale Gminy Niepołomice. Prace ruszą pełną parą po uzyskaniu stosownych zezwoleń, najprawdopodobniej po Świątowych Dniach Młodzieży. Zakończenie zadania zaplanowano na listopad 2016 roku.

Bieżące inwestycje w gminie

Od początku 2016 roku w ramach bieżących in-

westycji w gminie Niepołomice wykonano sporo prac.

W Niepołomicach (na Jazach) położono 300 mb drogi z kruszywa na fragmencie drogi łączącej ul. Ples z ul. Okrężną. Jest to skróć, który ułatwi mieszkańcom dojazd do kościoła, a w przyszłości do nowo powstałej szkoły.

Kruszywem wyłożono też dwie ścieżki dla pieszych na **Piaskach – na Ścieżce Głogowej oraz na fragmencie łączącym ul. Sosnową i Myśliwską**. Oba odcinki utwardzono na łącznej długości około 170 mb.

W całej gminie trwają też prace przy łataniu dziur w jezdni. Część robót już wykonano. Kolejne – **w Niepołomicach i Woli Batorskiej** – odbędą się w zależności od warunków pogodowych. W **Woli Zabierzowskiej** poszerzono drogę na jednym z niebezpiecznych zakrętów, przykrywając tam rów przydrożny na długości 40 mb. **W Podłężu** wyłożono płytami chodnikowymi rów, zabezpieczając teren przed osuwaniem się drogi. W **Staniątkach**, po wykonaniu przez PKP odprowadzania wód opadowych z terenu stacji kolejowej, Niepołomska Spółka Wodna odtworzyła rów melioracyjny na odcinku 2220 mb.

Prace przy rowach melioracyjnych w **Podgrabiu i Woli Batorskiej** mają ruszyć pełną parą w maju.

Walki rycerskie niepołomickiego bractwa

ANGELIKA DUCHNIK

Niepołomickie Bractwo Rycerskie

W sobotę 12 marca odbyły się finałowe zawody Polskiej Ligi Walk Rycerskich. Turnieje wchodzące w skład PLWR toczą się w okresie jesienno-zimowym głównie w warunkach halowych. Ten ostatni i najważniejszy został rozegrany na hali krakowskiego AWF-u i wzięło w nim udział 10 najlepszych drużyn z całej Polski oraz gościnnie cztery składy z Czech, a także jeden z Białorusi.

Zawody miały wyłonić najlepszą drużynę PLWR, a także wskazać zawodników, którzy w tym roku wejdą w skład kadry narodowej i będą reprezentować Polskę na zawodach międzynarodowych, takich jak Bitwa Narodów czy turniej International Medieval Combat Federation (IMCF).

Wydarzenie to jest dla Niepołomickiego Bractwa Rycerskiego szczególnie istotne, ponieważ w tym roku byliśmy jego organizatorami razem z Rycerzami Grobu Bożego z Żywca, Cechem Manufaktur Broni oraz Stowarzyszeniem Fight of Knights. Patronat nad wydarzeniem objęło Muzeum Historyczne Miasta Krakowa oraz Federacja Rycerska IMCF.

Konkurencje turniejowe, w jakich zawodnicy brali udział, podzielone były na dwie kategorie: walki indywidualne, czyli triathlon (3 rundy – miecz i tarcza, miecz długi, miecz i puklerz)



i broń drzewcowa oraz walki grupowe pięcioosobowych pocztów rycerskich.

Zawodnicy stawali w szranki od godzin porannych aż do wieczora, walki były niezwykle emocjonujące dla publiczności i dla samych zawodników. Kilka razy konieczna okazała się także pomoc ze strony opieki medycznej, która cały czas była obecna na miejscu.

Mimo że NBR było jednym z organizatorów turnieju, w zawodach czynnie brało udział trzech zawodników z szeregów naszego bractwa – Robert Derus w drużynie KS Rycerz 1 oraz Michał Skóra i Jakub Trybała w drużynie KS Rycerz 3.

Ostatecznie w konkurencjach indywidualnych zwyciężyli:

Broń drzewcowa:

Arnold Październy

Triathlon:

Piotr Kriger

Natomiast sytuacja na podium **w walkach drużyn pięcioosobowych** wyglądała następująco:

Dies Irae (z Warszawy),
Sierotki (zawodnicy z całej Polski),
KS Rycerz (zawodnicy z całej Polski).

Tym samym drużyna Dies Irae obroniła zeszłoroczne mistrzostwo PLWR. Ponadto do kadry narodowej w tym roku wyłoniono blisko pięćdziesięciu zawodników, a my jako NBR wyjątkowo cieszymy się, że jeden z członków naszego bractwa – Robert zyskał wśród nich miejsce i będzie walczył w Bitwie Narodów w Pradze w konkurencji 21vs21.

Nie jest to jednak koniec sukcesów członków naszego bractwa tego dnia. W tym samym czasie w Mińsku na Białorusi odbywały się także Mistrzostwa Europy w Fechtunku Współczesnym, w których udział brała drużyna reprezentująca Polskę. W jej składzie znaleźli się Mateusz Trybała i Laura Pinero Valiente, oboje z NBR. Ogromnie się cieszymy, że polska drużyna zdobyła wicemistrzostwo, oraz, że mimo dużej konkurencji Laurze udało się wywalczyć brązowy medal w swojej kategorii wiekowej (16-17 lat).

6 lat później

MAREK BURDA

Prezes Stowarzyszenia Super Omnia Veritas w Niepołomicach

W Niepołomicach odbyły się obchody 6. rocznicy katastrofy smoleńskiej organizowane przez stowarzyszenie Super Omnia Veritas oraz Klub Gazety Polskiej.

Miała miejsce uroczysta msza św. w intencji Ojczyzny i ofiar katastrofy, okraszona pięknym kazaniem księdza dziekana Stanisława Miki, a po niej odbyły się uroczystości pod pamiątkową tablicą na murach kościoła. Uczestnicy w skupieniu wysłuchali przemówienia prezesa stowarzyszenia Marka Burdy, który nawiązując do przemówienia prezydenta Lecha Kaczyńskie-

go, przygotowanego na 10 kwietnia 2010 roku i nigdy nie ogłoszonego, wspominał o pamięci pomordowanych w Katyniu oraz o konieczności dotarcia do prawdy zarówno katyńskiej, jak i smoleńskiej. O potrzebie jedności i wspólnoty, która gdzieś zaginęła, a która powinna trwać, gdyż ofiary katastrofy to osoby różnych profesji, wyznań, poglądów, opcji politycznych. A wiązała ich miłość do Ojczyzny i potrzeba przypomnienia o, przemilczanej przez dziesięciolecia, tragicznej, historii Zbrodni Katyńskiej.



A z Niepołomicami były związane osoby, zarówno te, które zostały zamordowane w Katyniu, jak i te, które zginęły w katastrofie smoleńskiej. I my powinniśmy o tym pamiętać!

Ofiary upamiętniliśmy, składając indywidualnie 96 białych i czerwonych kwiatów pod pamiątkową tablicą. Odczytano nazwiska wszystkich, którzy tragicznie zginęli, oddając należny im hołd.

Uroczystość zakończyła prezentacja filmu „Anatomia upadku” Anity Gargas.

Chcemy podziękować wszystkim, którzy wzięli udział w uroczystości: księżom, orkiestrze dętej „Lira”, która zapewniła piękną oprawę, Krakowskiemu Szwadronowi Ułanów im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, który przyjechał ze sztandarem oraz wystawił wartę honorową, harcerzom, pocztowi sztandarowemu gimnazjum w Niepołomicach, przedstawicielom samorządów, instytucji, i licznie zebranym mieszkańcom Niepołomic.

Róg Zbramira pojechał do Brynka!

ZDZISŁAWA KOT-MALINOWSKA
RDLP w Krakowie

150 sygnalistów nie tylko z całej Polski, ale i z Czeskiego Jesennika, wzięło udział w VIII Małopolskim Konkursie Sygnalistyki Myśliwskiej O Róg Zbramira, który odbył się 16 kwietnia w Zamku Królewskim w Niepołomicach.

Bez cienia przesady można powiedzieć, że największymi zwycięzcami tegorocznego konkursu byli uczniowie Technikum Leśnego w Brynku, którzy zdobyli wiele nagród, w tym Róg Zbramira – główne trofeum niepołomickiego konkursu, przyznawane najlepszemu zespołowi w klasie mistrzowskiej. Rzeźbę autorstwa artysty-leśnika Zbigniewa Szarka wręczył zespołowi Jan Kosiorowski, dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krakowie. Drugi był zespół Hagard z Wydziału Leśnego UR w Krakowie, trzeci ZSM Echo Warszawa, reprezentant ZO PZŁ w Warszawie.

Zespół Hagard był najlepszy w Konkursie Muzyki Myśliwskiej. Nagrodę specjalną wręczył laureatom prof. dr hab. inż. Włodzimierz Sady, Rektor UR w Krakowie. Drugie miejsce zajął Zespół Sygnalistów Myśliwskich z Nadleśnictwa Nawojowa, trzecie - uczniowie Technikum Leśnego w Starym Sączu, z zespołu kierowanego przez Grzegorza Skalskiego, dyrektora szkoły.

Mistrzem solistów niepołomickiego konkursu w najwyższej klasie A został Arkadiusz Tokarz, reprezentant Nadleśnictwa Zawadzkie i on zdobył nagrodę Przewodniczącej Sejmiku Województwa Małopolskiego, Urszuli Nowogórskiej. Duży róg Parforce wręczył mistrzowi Kazimierz Barczyk, wiceprzewodniczący Sejmiku. Druga była Luiza Szatner, trzeci Bartłomiej Szlachta – oboje z Technikum Leśnego w Brynku. Bartłomiej Szlachta zdobył również pierwsze miejsce w klasyfikacji regionalnej - małopolskiej. Starto-

wał w niej, bo chociaż uczy się w śląskim Brynku, pochodzi z Małopolski. Drugi w regionie małopolskim był Bartłomiej Sołtys z Nadleśnictwa Nawojowa, trzeci Jacek Siuty reprezentant Willi Kurant-Zakopane.

Wśród leśników najlepiej sygnały myśliwskie zagrali: Arkadiusz Tokarz, Adam Jazdzewski - reprezentant Nadleśnictwa Spychowo oraz Bartłomiej Sołtys. Z pełną listą laureatów można zapoznać się na stronie www.muzyka.myśliwska.pl.

W ramach niepołomickiego konkursu odbywały się równolegle dwa konkursy: Konkurs Sygnalistyki Myśliwskiej z udziałem solistów i zespołów oraz Konkurs Muzyki Myśliwskiej, w którym występują tylko zespoły.

W tym roku sygnaliści walczyli o prymat w 10 kategoriach - było 6 kategorii zespołowych i 4 kategorie solistów. Aby przesłuchać wszystkich uczestników, jedna komisja musiałaby pracować ok. 10 godz., dlatego w małopolskim konkursie oceniają dwie komisje. W tym roku jury pracowało w składzie: Agnieszka Rybicka, Artur Kanawka, Adam Migurski, Michał Wojtyła, Mariusz Podleśny, Arkadiusz Garus. Obradom przewodniczył Krzysztof Kadlec.

Konkurs rozpoczął się rano wspólnym wykonaniem sygnału przez wszystkich uczestników oraz oficjalnym otwarciem przez Jana Kosiorowskiego, dyrektora RDLP w Krakowie. Ceremonię otwarcia i galę finałową, już po raz ósmy, prowadzili Hanna Karczmarska, Główny Specjalista Służby Leśnej RDLP w Krakowie i Bartłomiej Soł-

tys, przed ośmiu laty student leśnictwa i członek Hagardu, dziś leśnik w Nadleśnictwie Nawojowa. Prezentacje solistów odbywały się w komnatach zamkowych, zespołów na zewnątrz. Tegoroczny konkurs zgromadził wielu widzów, którzy korzystając ze słonecznej pogody, na dziedzińcu lub z krzuzganków oglądali prezentacje. Zmienna, wiosenna aura zakłóciła nieco koncert finałowy, podczas którego wręczono nagrody laureatom i wysłuchano mistrzowskich wykonania. Mocnym punktem koncertu był występ Krynickiej Orkiestry Zdrojowej. Piękna muzyka, w tym zagrane podczas deszczu wiedeńskie walce Johana Straussa, a później widok tęczy opasującej zamek, poruszyły serca niejednego widza.

W trakcie konkursu można było oglądać wystawę fotografii, która była pokłosiem II Konkursu Fotograficznego „Róg Zbramira w obiektywie”. Nagrody za najlepsze fotografie odebrali Wiesław Plata, Krzysztof Szpetkowski i Wojciech Młynarczyk.

Głównym organizatorem Małopolskiego Konkursu Sygnalistyki Myśliwskiej jest Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Krakowie przy współpracy z Uniwersytetem Rolniczym w Krakowie. Organizację wspierają również Zarządy Okręgowe Polskiego Związku Łowieckiego w Małopolsce - krakowski, tarnowski, nowosądecki.

Konkurs odbył się pod Patronatem Honorowym: Przewodniczącej Sejmiku Województwa Małopolskiego, rektora UR w Krakowie i dyrektora RDLP w Krakowie.



Wielkanoc emerytów w Zabierzowie Bocheńskim

DANUTA ŻMUDZKA
członek KEiR w Zabierzowie Bocheńskim

Seniorzy zrzeszeni w Kole Emerytów i Rencistów w Zabierzowie Bocheńskim w okresie przedświątecznym wykonywali ozdoby do przybrania wielkanocnego stołu: serwetki, koszyczki, kolorowe stroiki, kwiaty oraz jajka zdobione w różnych technikach. Przedmioty te prezentowali w Niedzielę Palmową na Rynku w Niepołom-

icach podczas IX Targów Wielkanocnych.

Wykonali również piękną 4,5-metrową palmę z wysuszonych kłosów zbóż, traw, ziół, kwiatów i zielonego bukszpanu, która w konkursie na Najpiękniejszą Palmę Wielkanocną zdobyła II miejsce. Szczególnie dużo serca i pracy w zdobienie palmy włożyła Zofia Kołoś. Serdecznie jej za to dziękujemy.

Zespół śpiewaczy Zabierzanie przygotowywał

się do świąt, ćwicząc pieśni wielkanocne. Wykonał je na mszy rezurekcyjnej w Kościele Parafialnym w Zabierzowie Bocheńskim. Po Wielkanocy seniorzy zorganizowali dla wspólnoty emerytów i rencistów „Jajeczko”. Na świątecznie udekorowanych stołach pojawiły się tradycyjne potrawy wielkanocne. Wesoło rozbrzmiewały piosenki biesiadne. Nie zabrakło również tańców integracyjnych.

**SZKOŁA MUZYCZNA
W NIEPOŁOMICACH**

**Ogłasza nabór na rok szkolny
2016/2017**

Do klasy: trąbki, fletu, akordeonu, gitary klasycznej,
fortepianu, skrzypiec, saksofonu i wiolonczeli

**Przesłuchania kandydatów odbędą się
w poniedziałek – 13 czerwca 2016 r.
od godz. 14.00**

**w budynku szkoły muzycznej
Niepołomice, ul. Piękna 1
Tel. 12 2811-204**

**W miesiącach: kwietniu i maju należy pobrać
w szkole ankietę, wypełnić ją i złożyć
w sekretariacie szkoły w godzinach urzędowania.**

**ZESPÓŁ PAŃSTWOWYCH
SZKÓŁ MUZYCZNYCH**
im. Mieczysława Karłowicza w Krakowie

Ogłoszenie

Towarzystwo
Miłośników Muzyki i Śpiewu
im. Stanisława Moniuszki
w Niepołomicach

ogłasza nabór
młodzieży od lat 15 i osób dorosłych
do Zespołu Kameralnego PRO ARTE
od 5 maja do 5 czerwca 2016 roku

Zgłoszenia prosimy kierować na adres:
Niepołomice ul. Jagiellońska 9
tel. (12) 281 10 65 lub 609 611 065
w godz. 15.00 – 19.00

Przesłuchania do zespołu odbędą się
w dniu 6 czerwca 2016 roku od godz. 18.00
w Niepołomicach ul. Jagiellońska 9

Zespół Kameralny PRO ARTE ma blisko 25 lat. Został powołany i do dziś jest
prowadzony przez Aleksandra Polak – muzyka, podopiecznego i Prezesa
Towarzystwa. Zespół wykonuje obok muzyki klasycznej, muzykę nową,
kołomy i pastorałki, utwory pastorał i patriotyczne. Różnorodność to dodatkowa
ważną jest oprawą instrumentalną fortepiana i fletu, a także słowem –
narracją czy też poezją. PRO ARTE jest zdobywcą wielu laurów na konkursach
i przeglądach, wciąż doskonali swój poziom artystyczny na warsztatach
muzyczno-wokalnych.

Zarząd Towarzystwa
Miłośników Muzyki i Śpiewu
w Niepołomicach

Serdecznie zapraszamy !!!

**„Śpiewaj razem z nami”
Ogłoszenie**

Towarzystwo
Miłośników Muzyki i Śpiewu
im. Stanisława Moniuszki
w Niepołomicach

**ogłasza nabór dzieci od lat 7
do Chóru Dziecięcego
od 5 maja do 5 czerwca 2016 roku**

Zgłoszenia prosimy kierować na adres:
Niepołomice ul. Jagiellońska 9
tel. (12) 281 10 65 lub 609 611 065
w godz. 15.00 – 19.00

Przesłuchania do chóru odbędą się
w dniu 6 czerwca 2016 roku od godz. 18.00
w Niepołomicach ul. Jagiellońska 9

Zarząd Towarzystwa
Miłośników Muzyki i Śpiewu
w Niepołomicach

Świadczenia społeczne bez wizyty w urzędzie skarbowym

IWONA BOBROWSKA-JAWORSKA
komisarz skarbowy Urząd Skarbowy w Wieliczce

Osoby, które ubiegają się o przyznanie świadczeń społecznych oraz wnioskują o wsparcie finansowe w ramach programu Rodzina 500+, nie muszą już osobiście składać wniosków i odbierać zaświadczeń o wysokości dochodów ze swoich urzędów skarbowych. Dane te udostępniane są ośrodkom pomocy społecznej bezpośrednio z systemu informatycznego Administracji Podatkowej.

1 stycznia 2016 r. Ministerstwo Finansów, we współpracy z Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej uruchomiło usługę polegającą na automatycznym udostępnianiu ośrodkom pomocy społecznej informacji o dochodach osób ubiegających się o świadczenia rodzinne, wychowawcze i alimentacyjne. W tym również o świadczenia w ramach Programu Rodzina 500+. Nowa usługa umożliwia bezpośrednio

otrzymanie informacji o wysokości dochodów podatników, składek na ubezpieczenia społeczne i podatku należnego podatników, wnioskujących o świadczenia społeczne poprzez aplikację Emp@tia – informuje Naczelnik Urzędu Skarbowego w Wieliczce.

Do Izby Skarbowej w Krakowie docierają sygnały, że osoby ubiegające się o świadczenia społeczne nadal udają się do urzędów skarbowych, by osobiście uzyskać zaświadczenie o dochodach. Często wiąże się to z dwukrotną wizytą w urzędzie skarbowym. Informujemy, że od stycznia ośrodki pomocy społecznej same pobierają informacje o dochodach podatników. Osoby ubiegające się o świadczenia społeczne nie muszą już przychodzić do swojego urzędu skarbowego żeby otrzymać zaświadczenie o dochodach, bo ośrodki pomocy społecznej zrobią to za nich. Uzyskanie zaświadczenia w formie papierowej, według zasad z lat ubiegłych, nie przyspieszy uzyskania prawa do świadczeń społecznych.

Najpiękniejsza kapliczka

MAŁGORZATA BOCHENEK
Duszpasterska Rada Parafialna

**W roku 1050. rocznicy chrztu
Polski odbędzie się druga edycja
konkursu na „Najpiękniejszą
kapliczkę”.**

Na terenie parafii pw. Dziesięciu Tysięcy Męczenników w Niepołomicach w tym roku po raz drugi organizujemy konkurs na „Najpiękniejszą kapliczkę”. Celem przedsięwzięcia jest zachęcenie parafian do przyozdobienia przydrożnych i przydomowych kapliczek oraz „ożywienie” ich poprzez śpiew Litanii Loretańskiej. Maj jest miesiącem poświęconym Matce Bożej, stąd chcemy, aby wierni kultywowali tradycję nabożeństw majowych, tzw. „majówek” i przekazywali tę tradycję dzieciom oraz młodzieży.

Przy ocenie kapliczek jury będzie brać pod uwagę wrażenie estetyczne oraz wkład pracy.

Przed rokiem pierwsze miejsce jednogłośnie przyznano kapliczce przyozdobionej przez dzieci z Koła Misyjnego, zlokalizowanej przy domu sióstr Augustianek (Pl. Zwycięstwa 11). Ta kapliczka uzyskała 25 punktów na 27 możliwych. Dzieci z pomocą s. Danuty oraz rodziców wykazały się dużą pomysłowością. Drugim miejscem nagrodzono kapliczkę zlokalizowaną w rejonie

Zakościele (Podborze-Staniątecka). Trzecie miejsce zajęły ex aequo kapliczki: przy ul. Ludowej na prywatnej posesji Krystyny Zielonki; przy zbiegu ul. Myśliwskiej i ul. Królewskiej; przy zbiegu ulic Portowej i Wałowej.

W tym roku również zachęcamy do mobilizacji! „Objazdu” kapliczek jury dokona w połowie maja. Bieżące informacje, w tym także o terminie, zamieszczone zostaną pod adresem internetowym www.parafianiepolomice.pl. Zachęcamy do odwiedzin strony naszej parafii.

Konkurs na „Najpiękniejszą kapliczkę” organizuje Duszpasterska Rada Parafialna. Pomysłodawcą przedsięwzięcia jest ks. proboszcz Stanisław Mika.



**Nawiążę kontakt
z osobą z Niepołomic lub okolic
znającą język esperanto
Teresa Szarecka 604 795 415**

SERCEM POŻEGNANA

MARIANNA MAŁEK

kronikarka Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP w Niepołomicach

9 kwietnia rodzina, przyjaciele, uczniowie, znajomi odprowadzili na miejsce wiecznego spoczynku Helenę Bochenek, emerytowaną nauczycielkę matematyki w Szkole Podstawowej w Woli Batorskiej. Wśród żegnających nie zabrakło koleżanek i kolegów z Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP, której była długoletnim członkiem. Towarzysząc jej w ostatniej podróży, przypominaliśmy sobie naszą koleżankę. Była z nami przez wiele lat, służyła radą i pomocą. Swoją

wiedzą, kulturą osobistą, spokojem i doświadczeniem dawała innym przykład. Uczestniczyła we wszystkich naszych przedsięwzięciach, spotkaniach, wycieczkach, pełniąc równocześnie funkcję skarbnika sekcji. Pozostała na zawsze w naszych sercach jako ciepła, serdeczna i przyjazna ludzima osoba. Żegnamy Cię Helenko, przekazując równocześnie wyrazy serdecznego współczucia Twoim bliskim, bo „nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych”.



ZAPROSZENIE

Chciałbym zaprosić Państwa na spotkanie ze mną, które odbędzie się 31 maja o godz. 18.00 w niepołomiczym zamku. Jestem autorem książki „Między uszy”, którą można wypożyczyć w tutejszej bibliotece. Ta niepozorna objętościowo książeczka nasyciona jest dość okazałym ładunkiem treściowym, konfrontuje dwa tysiąclecia myśli europejskiej i polskiej ze współczesnym sposobem odczytywania świata. Stara się odpowiedni stanowi rzeczy dać słowo, pokazać gdzie jesteśmy, gdzie my, Polacy powinniśmy być, gdzie moglibyśmy (a może nie możemy już) być, rzutując w przyszłość jak mógłby, a na pewno jak nie powinien wglądać świat w przyszłości.

Książka moja została wydana przy wsparciu finansowym Wadowickiego Centrum Kultury i ZPC Skawa, została pozytywnie zaopiniowana przez pracowników wyższych uczelni Krakowa, nauczycieli, ludzi na co dzień trudniących się pracą pisarską. Zachęcam do jej wypożyczania oraz do przyścia na spotkanie ze mną. Może się ono odbyć dzięki życzliwości prezes i pracowników Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach.

Bogdan Piwowarczyk

Urząd Skarbowy Przyjazny Przedsiębiorcy

IWONA BOBROWSKA-JAWORSKA
komisarz skarbowy Urząd Skarbowy w Wieliczce

Jedną z najważniejszych grup podatników są przedsiębiorcy. To oni, organizując działalność gospodarczą, przyczyniają się do zasilania budżetu państwa bezpośrednio z podatków wnoszonych przez firmę i pośrednio, z podatków płaconych przez pracowników tam zatrudnianych.

Relacje między administracją skarbową a przedsiębiorcą powinny być przyjazne na tyle, na ile pozwala na to ich naturalne umiejscowienie w rzeczywistości gospodarczej i prawnej. Obowiązkiem administracji skarbowej powinna być sprawna i przyjazna obsługa przedsiębiorcy,

jak najmniej dotkliwie ingerująca w jego działalność gospodarczą.

Wybór najlepszych urzędów oraz tworzenie przyjaznej atmosfery między administracją podatkową a przedsiębiorcami – to główne założenia konkursu Urząd Skarbowy Przyjazny Przedsiębiorcy. Już po raz 14. konkurs organizują Ministerstwo Finansów oraz Business Centre Club.

Wyróżnienie jest wyrazem uznania przedsiębiorców dla jakości pracy urzędów oraz umiejętności i kompetencji pracowników administracji podatkowej.

To dzięki Państwa głosom Urząd Skarbowy w Wieliczce już trzykrotnie zdobył to zaszczytne

miano, a co za tym idzie większą motywację do polepszania mechanizmów obsługi podatników.

Chcielibyśmy także w tym roku prosić o wsparcie poprzez wypełnienie ankiety znajdującej się na stronie Business Centre Club.

Wypełnione ankiety, w terminie do 29 maja 2016r., można:

- składać na sali obsługi w Urzędzie Skarbowym w Wieliczce
- przesłać elektronicznie w formie skanu dokumentu na adres us1226@mp.mofnet.gov.pl
- złożyć w siedzibie Łoży Małopolskiej BCC przy ulicy Dworskiej 23/39 w Krakowie.

Wszystkie niezbędne dokumenty i informacje związane z konkursem znajdą Państwo na stronach internetowych Business Centre Club.

Gdy trzeba CZUWAMY PO NOCACH



TOMASZ TOMALA

wiceprezes Zarządu Oddziału Miejsko-Gminnego związku OSP RP w Niepołomicach

Maj jest dla nas – strażaków szczególnym miesiącem, w którym czcimy naszego patrona i orędownika Świętego Floriana. Brać strażacką wyróżniają takie cechy, jakimi mógł poszczycić się nasz patron: wiara, męstwo, odwaga.

My, strażacy bardzo często z narażeniem zdrowia i życia niesiemy pomoc podczas pożarów, wypadków drogowych, czy innych miejscowych zagrożeń. Ale doskonale wiemy, że strażacy dzisiaj, nie tylko niosą pomoc, wiele jednostek angażuje się w działalność kulturalną, sportową, artystyczną czy charytatywną. W naszej gminie w większości jednostek odbywają się letnie festyny czy pikniki. Dbamy o zachowanie lokalnej tradycji i tożsamości. Nasze remizy były i często nadal są centrum życia kulturalnego wsi. Strażacy od wieków byli i nadal są obecni podczas wszystkich najważniejszych wydarzeń kościelnych, państwowych czy lokalnych, a strażacka orkiestra dęta Lira swoją muzyką uświetnia niejedną uroczystość.

Warto przypomnieć, że w naszej gminie prężnie działa 11 Ochotniczych Straży Pożarnych, do których należy 495 mężczyzn i 72 kobiety, w tym 4 jednostki (Niepołomice, Staniątki, Wola Batorska, Zabierzów Bocheński) należą do Krajowego Systemu Ratowniczo Gaśniczego.

W 10 jednostkach działają młodzieżowe drużyny pożarnicze, w których strażacki kunszt zdobywają młodzi: adeptki i adepci pożarniczego rzemiosła. Miniony rok był kolejnym bardzo dobrym rokiem dla niepołomickich jednostek OSP. O nowe pojazdy wzbogaciły się: OSP Niepołomice i OSP Wola Batorska. Oprócz pojazdów jednostki pozyskały także nowoczesny sprzęt tj. pompy, zestawy udzielania pierwszej pomocy, defibrylatory, agregaty prądotwórcze oraz umundurowanie.

Budżet gminy Niepołomice przeznaczył na działalność jednostek blisko 1 mln zł. Jednostki pozyskują także środki z dotacji Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, firm ubezpieczeniowych, Komendy Głównej PSP, czy Związku OSP RP. Dysponują też środkami, które

same wypracują podczas organizowanych pikników, festynów czy zbiórek. Ogromnym wsparciem dla niepołomickiego pożarnictwa są lokalne firmy i mieszkańcy, którzy widząc społeczną, tak bardzo potrzebną działalność, chętnie udzielają wsparcia.

Rok 2015 był szczególny dla niepołomickiej jednostki, był rokiem jubileuszowym, druhowie hucznie świętowali obchody 125-lecia powstania OSP, oraz 90-lecie powstania orkiestry dętej. Miniony rok był szczególny także dla jednostki OSP w Woli Batorskiej, która została najlepszą jednostką OSP województwa małopolskiego. W nagrodę otrzymała 50 000 zł, które przeznaczyła na zakup samochodu. Ubiegły rok wpisał się także w historię OSP Zagórze, druhowie przemieśli swoje wozy bojowe do nowo budowanych boksów garażowych.

Jednostki z terenu gminy Niepołomice w ubiegłym roku wyjeżdżały do działań 728 razy, najczęściej pomoc niosła OSP Niepołomice.

Szczególnie w miesiącu maju pomyślmy o naszych strażakach, którzy nie patrząc na porę dnia czy nocy, bezinteresownie pędzą za dźwiękiem syreny, zawsze chętni i gotowi do niesienia pomocy; tym którzy w danej chwili są w potrzebie, jak głosi nasz strażacki Hymn: „Bo wszędzie gdzie mienie i życie człowieka gotowy potargać na strzępy los zły - Śpieszymy z pomocą - bo nie ma co zwlekać Rycerze Floriana - To my”.

W imieniu całej niepołomickiej braci strażackiej serdecznie dziękuję wszystkim, którzy doceniają i wspierają działalność naszych jednostek OSP. Gwarantuję, iż każda złotówka przeznaczona na wsparcie działalności Ochotniczej Straży Pożarnej to inwestycja w bezpieczeństwo mieszkańców gminy Niepołomice. Serdecznie zachęcam do wspierania i doceniania jednostek OSP, które od lat działają „Bogu na chwałę, ludziom na użytek”.

Nam – strażakom życzę, aby Święty Florian otaczał nas nieustanną opieką, aby z każdej akcji wróciło tyle samo ratowników, ile do niej wyjechało.



PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA



MARCIN ŻAREK
oficer Państwowej Straży Pożarnej

Maj kojarzy się przede wszystkim z obchodami święta pracy i rocznicy ustanowienia konstytucji, następnego dnia po tych obchodach przypada jeszcze jeden wyjątkowy dzień wspomnienie św. Floriana, patrona osób bezpośrednio związanych z ogniem: hutników, kominiarzy, garncarzy, piekarzy, ale przede wszystkim strażaków.

W Polsce strażacy wykonują swoje obowiązki, zatrudnieni w Państwowej Straży Pożarnej lub zrzeszeni w Ochotniczych Strażach Pożarnych. Jedni i drudzy są „rycerzami Floriana” i swoje święto obchodzą właśnie 4 maja. Ochotnicze Straże Pożarne są ważną organizacją w Polsce, w naszej gminie są angażowane podczas niemal wszystkich istotnych wydarzeń, czuwając przy tym ciągle nad naszym bezpieczeństwem. Państwowa Straż Pożarna jest może mniej widoczna niż te Ochotnicze w przestrzeni naszego życia, jednak wszędzie tam gdzie wydarzy się tragiczne zdarzenie, gdzie istnieje potrzeba użycia specjalistycznego sprzętu, by ratować życie ludzi, zwierząt, środowisko i mienie, gdzie sytuacja staje się trudna zjawiają się wyszkoleni, profesjonalnie wyposażeni w najnowszy sprzęt ludzie, którzy stają się często ostatnią deską ratunku.

Z definicji Państwowa Straż Pożarna to zawodowa, umundurowana i wyposażona w specjalistyczny sprzęt formacja przeznaczona do walki z pożarami, klęskami żywiołowymi i innymi miejscowymi zagrożeniami. Zadania, które są na stałe wpisane w zakres obowiązków tej formacji to:

- rozpoznawanie zagrożeń pożarowych i innych miejscowych zagrożeń;
- organizowanie i prowadzenie akcji ratowniczych w czasie pożarów, klęsk żywiołowych lub likwidacji miejscowych zagrożeń;
- wykonywanie pomocniczych specjalistycznych czynności ratowniczych w czasie klęsk żywiołowych lub likwidacji miejscowych zagrożeń przez inne służby ratownicze;
- kształcenie kadr dla potrzeb Państwowej Straży Pożarnej i innych jednostek ochrony przeciwpożarowej oraz powszechnego systemu ochrony ludności;
- nadzór nad przestrzeganiem przepisów prze-

ciwpożarowych;

- prowadzenie prac naukowo-badawczych w zakresie ochrony przeciwpożarowej oraz ochrony ludności;

W skład tej organizacji wchodzi:

- Komenda Główna PSP,
- 16 komend wojewódzkich PSP
- 335 komend powiatowych/miejskich PSP w tym:
 - 500 (w tym 5 szkolnych) jednostek ratowniczo-gaśniczych PSP;
 - 5 szkół pożarniczych;
 - Centrum Naukowo Badawcze;
 - Centralne Muzeum Pożarnictwa.

Państwowa Straż Pożarna jako formacja ratownicza powstała 1 lipca 1992 roku, zastępując zawodową straż pożarną i przejmując większość obowiązków od terenowych straży pożarnych. Zawodowa Straż Pożarna zajmowała się głównie zwalczaniem pożarów, natomiast przed nową formacją postawiono oprócz gaszenia pożarów także zadania z zakresu ratownictwa technicznego (w tym ratowanie osób z wypadków drogowych), ratownictwa chemiczno-ekologicznego, ratownictwa wodnego oraz ratownictwa wysokościowego. Obecnie do tych zadań należy dodać także poszukiwanie osób zaginionych oraz kwalifikowaną pierwszą pomoc medyczną. Poza ratownictwem morskim, górskim i górniczym jednostki ratowniczo-gaśnicze Państwowej Straży Pożarnej są aktywne w każdej dziedzinie ratownictwa, współpracując przy tym ściśle z Górkim (Tatrzańskim) Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym, Wodnym Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym czy Centralną Stacją Ratownictwa Górniczego. Przez te prawie 25 lat Państwowa Straż Pożarna w skrócie PSP zrobiła milowy krok, na który pracowali wszyscy: funkcjonariusze w niej zatrudnieni, politycy kolejnych ekip rządowych, członkowie wspierający, sponsorzy i wielu innych, a przede wszystkim społeczeństwo, które okazuje duże zaufanie dla działań strażaków. Wszystko zaczęło się od generała brygadiera Feliksa Deli, który stworzył to, co w tej chwili funkcjonuje i rozwija się w sposób właściwy, czyli struktury PSP. Był on pierwszym Komendantem Głównym PSP i dla wielu twórcą tej nowoczesnej formacji ratowniczej. Zapoczątkował również stworzenie Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego, który stał się podstawą zintegrowanego systemu ratownictwa (ochronnego). Wspólnie z systemem obronnym tworzy w Systemie Bezpieczeństwa Narodowego jeden z systemów wykonawczych, a mianowicie system operacyjny. Dziś rozwiązań zastosowanych w Krajowym Systemie Ratowniczo-Gaśniczym zazdroszczą nam inne kraje. Przykładem uznania dla naszych jednostek ratowniczo-gaśniczych jest zakwalifikowanie polskiej grupy USAR (*Urban search and rescue*) Poland - ciężkiej grupy poszukiwawczo-ratowniczej - w skład międzynarodowych grup INSARAG (*International Search and Rescue Advisory Group*), które działają przy Orga-

nizacji Narodów Zjednoczonych i są dysponowane w każde miejsce na świecie, gdzie potrzebna jest pomoc dla ludzi po większych katastrofach (przykładem nasza obecność na Haiti). To jednak nie wszystkie działania, jakimi może się pochwalić PSP na arenie międzynarodowej. W ramach współpracy międzynarodowej polskie kompanie gaśnicze gasiły duże pożary lasu, które nawiedziły Rosję w 2010 roku. Polsce, w trakcie największych powodzi również pomagali ratownicy z innych krajów (m.in. z Czech, Niemiec, Francji, Danii, krajów bałtyckich, Litwy, Ukrainy, a także Rosji). Polscy oficerowie PSP wykorzystywani są jako specjaliści Europejskiego Mechanizmu Obrony Cywilnej Unii Europejskiej (przykładem może być wyjazd 9 specjalistów UE do Japonii po trzęsieniu ziemi i tsunami, członkiem tej ekipy był oficer PSP). Te przykłady pokazują, że nasze rodzime ratownictwo jest na bardzo wysokim poziomie, ponieważ idą za tym nie tylko słowa, ale też działania.

Państwowa Straż Pożarna to najnowocześniejsze urządzenia ratownicze oraz dobrze wyszkoleni fachowcy, którzy ten sprzęt potrafią wykorzystać. To wszystko składa się na całość formacji ratowniczej, która nieprzerwanie od kilkunastu lat otwiera ranking organizacji, mających największe poparcie wśród społeczeństwa. Strażak PSP to coś więcej niż tylko zajęcie, zawód, za który otrzymuje się pieniądze. To powołanie, bo strażakiem jest się ciągle, a nie tylko bywa; jest się nim w pracy, ale także poza nią w czasie wolnym.

Praca w Państwowej Straży Pożarnej jest tak zorganizowana, że strażak przychodzi do pracy na 24 godziny, a później może 48 godzin odpocząć. I w czasie tej służby każdy funkcjonariusz musi zostawić rodzinę, swoje troski i problemy w domu. Niekiedy jest tak, że w sytuacjach trudnych jego najbliższemu musi pomóc ktoś inny, gdyż on sam będąc w pracy, pomaga jeszcze innym. Dlatego 4 maja pomyślmy o wszystkich strażakach, o tych którzy będą pełnić służbę i o tych, którzy będą mogli świętować. Życzymy im mądrych przełożeń, ofiarnych i oddanych podwładnych, życzliwych i pomocnych kolegów na zmianie, wyrozumiałych ludzi w otoczeniu, a przede wszystkim tyłu powrotów do koszar, ilu wyjazdów do akcji.



KRONIKA STRAŻACKA

PAWEŁ DĄBROŚ

naczelnik OSP Niepołomice

19 marca około godz. 3.00 w nocy w Kłaju doszło do pożaru wiaty w tartaku. W działaniach trwających do wczesnych godzin porannych udział brało kilkanaście zastępów z terenu powiatu wielickiego oraz bocheńskiego, w tym dwa zastępy gaśnicze z jednostki OSP Niepołomice.

Jednostka OSP Staniątki 13 marca dwukrotnie usuwała skutki kolizji na autostradzie A4. Drugie zdarzenie powstało w wyniku niezachowania odpowiedniej bezpiecznej odległości podczas poruszania się w korku i oczekiwania na przejazd.

27 marca w Niepołomicach na ul. Zabierzowskiej w okolicach zwirowni mężczyzna znalazł niewybuch. Na miejsce do zabezpieczenia zostały zadysponowane zastępy straży pożarnej z Niepołomic, policji z Niepołomic oraz patrol saperski.

1 kwietnia strażacy z OSP Podłęże usuwali skutki zdarzenia drogowego w swojej miejscowości; w wyniku wypadku poszkodowana została jedna osoba.

3 kwietnia strażacy z Niepołomic oraz Wieliczki przeprowadzili wewnętrzne ćwiczenia na terenie Szkoły Podstawowej w Niepołomicach, gdzie podczas tegorocznych Świątowych Dni Młodzieży będzie przebywała liczna grupa pielgrzymów.

Mimo licznych apeli do mieszkańców prawie wszystkie jednostki z terenu gminy Niepołomice w ostatnim okresie były dysponowane do działań związanych z gaszeniem płonących traw oraz nieużytków. Zdarzało się, że w działania zaangażowanych było kilkanaście zastępów. Podczas bezmyślnego wypalania traw zagrożone były zabudowania gospodarcze oraz budynki mieszkalne.

Strażak – to brzmi dumnie

MATEUSZ ZIAJÓR

zastępca naczelnika OSP Wola Batorska

14 kwietnia druhowie z naszej jednostki oraz podopieczni Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej odwiedzili Szkołę Podstawową w Woli Batorskiej.

Na ten dzień została przygotowana prezentacja, której celem było pokazanie, czym jest praca strażaka oraz zachęcenie młodzieży do wstąpienia w szeregi Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej. Odpowiedzieliśmy na najważniejsze pytania: Czym dokładnie się zajmujemy? Jakiego sprzętu używamy? Uczestnicy mieli okazję z bliska zobaczyć wyposażenie naszych samochodów oraz pełne umundurowanie strażaka. Jednak największą atrakcją stanowił specjalnie

TOMASZ TOMALA

prezes OSP Wola Batorska

zbudowany tor sprawnościowy, na który składały się kolejno: przewrót w przód, pokonanie kilkumetrowego tunelu oraz przejście slalomem między pachołkami.

Żaden z uczestników nie mógł wyjść bez smakołyku oraz opaski odblaskowej zapewniającej bezpieczeństwo po zmroku.

MDP to efektywnie spędzony czas, w którym już od najmłodszych lat nabywamy cenne umiejętności niezbędne zarówno w pracy strażaka jak i codziennym życiu. Uczymy się także współpracy w grupie, co jest kluczem do sukcesu naszych akcji.

Wszystkich, którzy ukończyli 8 lat zapraszamy i zachęcamy do wstąpienia do Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej Ochotniczej Straży Pożarnej w Woli Batorskiej. Szczegóły dotyczące zbiorów na stronie www.ospwolabatorska.pl



Bogaci w wiedzę pożarniczą

TOMASZ TOMALA

prezes OSP Wola Batorska

W sobotę 2 kwietnia młodzież strażacka z powiatu wielickiego przyjechała do Ochotniczej Straży Pożarnej w Woli Batorskiej na eliminacje powiatowe Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej. W zmaganiach udział wzięło 43 przedstawicieli Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych, którzy zostali podzieleni na trzy grupy wiekowe.

Otwarcia konkursu dokonał prezes Zarządu Oddziału Powiatowego ZOSP RP w Wieliczce dh Władysław Kucharski, który życzył powo-

dzenia wszystkim uczestnikom konkursu. Test, zbudowany z zadań zamkniętych, składał się z 30 pytań, obejmujących swoim zakresem szeroki obszar wiedzy strażackiej takiej jak: historia pożarnictwa, techniki ratowniczo-gaśnicze stosowane w akcjach, organizacja jednostek OSP, prawo budowlane oraz zasady oznaczeń wozów bojowych.

Dla młodzieży biorącej udział w turnieju został przygotowany przez druhy z naszej jednostki ciepły poczęstunek. Zwycięzcy zostali uhonorowani dyplomami oraz nagrodami rzeczowymi. Dodatkowo każdy zdobywca pierwszego miejsca w swojej kategorii wiekowej uzyskał możliwość

wzięcia udziału w etapie wojewódzkim OTWP.

Klasyfikacja zwycięzców:

Grupa I szkoły podstawowe:

1. Wiktoria Ślusarczyk gm. Wieliczka
2. Wojciech Luraniec gm. Wieliczka
3. Emilia Patyk gm. Wieliczka

Grupa II szkoły gimnazjalne

1. Krzysztof Pilarczyk gm. Wieliczka
2. Łukasz Gądek gm. Gdów
3. Filip Bator gm. Niepołomice

Grupa III szkoły ponadgimnazjalne

1. Fabian Starowicz gm. Wieliczka
2. Kamil Gniadek gm. Niepołomice
3. Grzegorz Rębilas gm. Niepołomice

GIMNAZJALIŚCI

w Muzeum Auschwitz-Birkenau



GABRIELA ŚWIĘCH
uczennica klasy III B Gimnazjum
w Niepołomicach

9 kwietnia 2016 roku trzecioklasiści Gimnazjum w Niepołomicach wyjechali spod Zamku Królewskiego, by wniknąć w ten moment historii, kiedy świat zagapił się. Może zbyt długo tkwił w miejscu – może nie zauważył – może nie reagował. Potem zamyślił się i machnął ręką. Pokręcił głową z niedowierzaniem, zakręcił zawór i zablokował włącznik.

W latach 1940-1945 na terenie miasta Oświęcim i przylegającej do niego wsi Brzezinka funkcjonował obóz zagłady ludzi różnych narodowości. Wielki dramat milionów ludzkich istnień trwał.

Muzeum w Oświęcimiu zostało utworzone w 1947 r. na terenie byłego niemieckiego, nazistowskiego kompleksu obozowego Auschwitz-Birkenau na mocy ustawy sejmowej. Obecnie jest jednym z najbardziej obleganych przez zagranicznych turystów muzeów w Polsce, o czym świadczyć może fakt, że tego dnia my, uczniowie pod opieką nauczycieli z Niepołomic, byliśmy jedyną polską grupą. „Arbeit macht frei” – głosi ironiczny napis bramy obozu, który przed laty witał więźniów. Tym razem to nam ukazał się na początku naszej wędrówki po ośrodku największej tragedii ludzkości.

W jednej z sal usłyszeliśmy szmer modlitwy, głuchy szepot „Uwielbiam Cię, Boże” ciągnął się niezrozumiale w języku hebrajskim, a na ścianach ukazywały się pogodne twarze. Ludzie w odświętnych strojach i kostiumach kąpielowych patrzyli z ufnością z nagrań i fotografii z okresu międzywojnia. Nazwiska i zdjęcia nakładały się na siebie, by po chwili rozplątać się i zniknąć.

Zobaczyliśmy celę głodową w bloku nr 11, której przekrwione ściany były świadkami męczeństwa narodu; w której ostry ból w sercu wzniecił ostatnią iskrę w matowych oczach Maksymiliana Kolbego, by zgasił ją zastrzyk fenolu. Ciemnice, gdzie niegdyś ludzie stłoczeni na metrze kwadratowym powierzchni, mdle-

jący ze zmęczenia, stali całą noc, czekając, by z rana gnano ich do pracy lub znajdowano martwych z powodu braku powietrza, stały przed nami otworem.

W innej sali jak mantra rozbrzmiewały ideologie nazistów. Poznaliśmy uprzywilejowanych pracowników obozu – Rudolpha Hößa, troskliwego ojca i kochającego męża, pomieszkującego w willi zabranej przedwojennym właścicielom, którą siłami więźniów przekształcił w luksusową rezydencję z pięknym parkiem dookoła, kilkadziesiąt metrów od najbliższego krematorium. Przedstawiono nam Josefa Mengele, doktora medycyny, który szczególnie upodobał sobie dzieci. Wstrzykując bliźniętom toksyczne środki, mające powodować zmianę koloru oczu, zarażał tyfusem i szkarlatyną, przeprowadzał na nich swoje pseudoeksperymenty, by w końcu zabić i porównać organy wewnętrzne. Anioł Śmierci 74 razy stawał na rampie i ruchem trzcinki lub dłoni decydował o ludzkim losie. „Zwillinge” krzyczał uradowany, przeciągając wyrok dwojga dzieci przybyłych w zatęchłym wagonie.

Dwie godziny później przekroczyliśmy bramę obozu Birkenau. Stanęliśmy na nagim dziedzińcu, gdzie przed laty języki się zmieszały, a granice rzeczywistości – zatarły. Patrzyliśmy na baraki. Z początku ceglane, budowane z rozbranych domów wysiedlonych mieszkańców Oświęcimia – później już tylko z drewna, w rzeczywistości będące stajniami, przeciekającymi i źle okrytymi.

Zwiedzanie skończyliśmy przy Pomniku Męczeństwa Narodów. Urzeczywistnia i głosi on jednoznaczny przekaz: kompleks obozowy Auschwitz-Birkenau pozostanie świadectwem upadku, a naszym zadaniem, jako ludzkości, jest zachować pamięć o nim. Żeby z ogółu ludzkiego, makabrycznego korowodu zdradzonych nadziei, wyciągnąć jednostki, tak aby każde nazwisko zostało zapamiętane, wyodrębnić zmieszane przed laty języki Wschodu, Zachodu i Południa, zniweczyć plany nazistów. Zachować pamięć. O każdym.

Zapamiętamy – twarze i sylwetki więźniów. Z wystawowych zdjęć nie spoglądają jednak dawni ludzie. Wychudzone korpusy spoglądają na nas błędnym wzrokiem. Wodzą oczami, jak wtedy, kiedy na plac Brzezinki wjeżdżały kolejne wagony. Ludzie, którzy w obozie zostawili coś więcej, niż zawieszoną słomę na nagiej pryczy. Tragedia Holocaustu nie zakończyła się z czasem wojny. Ból i cierpienie nie ustały po latach. Niemiecki napis wciąż jest szyderstwem z ludzkiej godności.

Muzeum Auschwitz jest milczącym świadkiem męczeństwa narodów. Miejscem, które widzia-

ło więcej ludzi niż niejeden kraj – miejscem, które pochłonęło więcej istnień niż niejedna wojna. Dzisiejsza młodzież jest już nowym pokoleniem, kolejnym spadkobiercą nazistowskiej schedy Holocaustu zobowiązanym do troski o pamięć o tamtych latach. Jednak Auschwitz dalej pozostanie pierwszym wśród wielu miejsc hańby i zmały na honorze ludzkości. Miejscem, gdzie ludzie upodlili ludzi. Długo po zakończeniu wojny Auschwitz-Birkenau pozostanie raną w sercu, żywą i pulsującą, a marzenie wolności za kolczastym drutem, poza granice którego niewielu udało się dostać – przesłaniem na następne stulecia.

Jednak jest w tym przesłaniu jakaś nadzieja i bohaterstwo – prawdziwe świadectwo człowieczeństwa w świecie odartym z godności. Nawet w takim miejscu, jak obóz koncentracyjny rozdziły się miłości, przyjaźnie. Ludzie pełniący różne funkcje, często ryzykując życie, starali się nieść pomoc innym więźniom, bo zawsze widzieli w nich przede wszystkim ludzi. Przewodnicy opowiadali nam wiele historii – heroicznych zrywów będących ostatnim porywem ku obronie godności, wspólnych ucieczek, pomocy mieszkańcom okolicznych wsi w niepewnej drodze ku wolności zbiegłych więźniów. I, jak Oświęcim jest symbolem wielkiego okrucieństwa, tak wcześniej odwiedzane przez nas Wadowice świadczą o narodzinach nowej nadziei, która wznieciła w ludziach wiarę w świat i człowieka. Te dwie postawy łączą się ze sobą. Trzydzieści lat po śmierci Maksymiliana Kolbe wadowiczanin, Jan Paweł II ogłosił go błogosławionym, a rząd Izraela powołał medal Sprawiedliwego wśród Narodów Świata. Wśród odznaczonych zagórują Polacy. „Kto ratuje jedno życie – ratuje świat” – zapewnia sentencja Talmudu, na przekór szyderstwu nazistów.

Z obozu Birkenau wyszliśmy tą samą drogą; szliśmy torami, którymi niegdyś wjeżdżały na dziedzińce zatłoczone wagony. Pożegnaliśmy się z przewodnikami i wsiedliśmy do autokarów. Jeszcze raz popatrzyliśmy na ceglane bloki obozu. Przed oczami mieliśmy rozpostartą równinę, której nie mogli dojrzeć więźniowie. Wolną od drutu. Las, w stronę którego biegli uciekinierowie w akcie rozpacz, łapiąc w płucach kłujące powietrze, w ostatnim porywie ku wolności. Wróciliśmy do Niepołomic, niektórzy wysiedli wcześniej. Czekają nas życiowe wybory. Drogi uczniów naszego gimnazjum rozejdą się, nasze marzenia i plany obiorą różne kierunki – może nie będzie nam dane zobaczyć się w nieodległej przyszłości. Jednak jedno jest pewne – tego dnia i widoku rdzawego gmachu twierdzy obozu Auschwitz nie zapomnimy.

GET TO KNOW AMERICA już po finale

DOROTA ŻAK I KATARZYNA GROCHOT

nauczycielki j. angielskiego w Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach i koordynatorki konkursu

Finał międzyszkolnego konkursu wiedzy o USA „Get to know America”, pod Honorowym Patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice, odbył się 11 marca w Zespole Szkół im. Ojca Św. Jana Pawła II w Niepołomicach i został przeprowadzony przez przedstawicieli Konsulatu Generalnego Stanów Zjednoczonych w Krakowie.

Gośćmi honorowymi byli: Bożena Piłat, redaktor naczelna czasopisma Zoom in on America, Jackson Emanuel i Kevin Kareckas, stypendyści programu Fulbrighta ze Stanów Zjednoczonych oraz Wiesław Bobowski, dyrektor Wydziału Edukacji w Niepołomicach.

Do finału zakwalifikowało się 7 trzyosobowych drużyn: dwie drużyny z Zespołu Szkół w Niepołomicach, trzy drużyny z Gimnazjum z Woli Bartorskiej oraz po jednej drużynie z Gimnazjum ze Stanisławic i Targowiska. Zadaniem uczestników było udzielenie w języku angielskim odpowiedzi na pytania dotyczące różnych aspektów kultury, geografii oraz historii Stanów Zjednoczonych, z którymi uczniowie mogli się zapoznać, czytając magazyn Zoom in on America, wydawany przez Konsulat Generalny w Krakowie.

Pytania konkursowe nie tylko sprawdzały znajomość zdarzeń historycznych, ale także umiejętność rozpoznawania charakterystycznych miejsc



z poszczególnych stanów w USA. Mimo że pytania nie należały do najprostszych, poziom rywalizacji okazał się bardzo wyrównany, ponieważ wszystkie drużyny były bardzo dobrze przygotowane.

Po godzinnej rywalizacji uczniowie udali się na poczęstunek, a jury liczyło punkty. W końcu nadszedł długo oczekiwany moment i poznaliśmy zwycięzców.

I miejsce - tablety, ufundowane przez Zespół Szkół w Niepołomicach, Romana Ptaka, burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice oraz Bank Pekao S.A. - zdobyła drużyna z Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach w składzie: Aleksandra Turek, Paulina Jędrzejek, Klaudia Postawa.

II miejsce - ipody, ufundowane przez Konsulat Generalny Stanów Zjednoczonych w Krakowie - wywalczyła drużyna z Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach w składzie: Maciej Tobiasz, Karol Bożek, Jakub Pudełko.

III miejsce - zestawy Magnetic Poetry, również ufundowane przez Konsulat Generalny Stanów Zjednoczonych w Krakowie - otrzymała drużyna z Gimnazjum z Targowiska w składzie: Joanna Olszewska, Natalia Szewczyk, Mikołaj Nazaruk.

Przedstawiciele konsulatu w imieniu Konsul

Pamnelli DeVolder wręczyli również zwycięzcom dyplomy gratulacyjne.

Aby docenić ogromne zaangażowanie i wkład pracy wszystkich finalistów w przygotowanie się do III etapu konkursu, każdy uczestnik otrzymał puzzle przedstawiające słynne miejsca w USA oraz pamiątkowe gadżety.

Po części oficjalnej uczniowie oraz zaproszeni goście udali się na poczęstunek przygotowany przez uczniów naszej szkoły oraz Pizzerię Rooster. W miłej atmosferze rozmawialiśmy z przedstawicielami Konsulatu o kulturze polskiej i amerykańskiej, oczywiście w języku angielskim.

Przedstawiciele Konsulatu byli pod ogromnym wrażeniem zarówno wiedzy uczestników jak i wysokiego poziomu znajomości języka angielskiego, o czym poinformowali na facebooku: <https://pl-pl.facebook.com/Zoom-in-on-America-55275357401/>

Wszystkim uczestnikom i nauczycielom, którzy pomogli w przygotowaniach swoim podopiecznym, serdecznie gratulujemy, a sponsorom dziękujemy za pomoc w organizacji konkursu.

Już dziś zapraszamy do udziału w II edycji konkursu „Get to know America”.

Licealiści czytają przedszkolakom

ANASTAZJA WĄCHAŁA

PS w Niepołomicach

W myśl kampanii, która ma na celu rozwijanie kompetencji czytelniczych i propagowanie czytelnictwa wśród najmłodszych, uczniowie z niepołomickiego Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II podczas relaksacji czytają przedszkolakom w Przedszkolu Samorządowym w Niepołomicach bajki, wiersze oraz legendy.

Jest wiele czynników wpływających na rozwój mowy dzieci, ale jednym z głównych jest niewątpliwie głośne czytanie. Nie do przecenienia jest rola, jaką od najmłodszych lat w życiu każdego dziecka odgrywa literatura dziecięca. Kontakt

z książką, a dokładnie głośne czytanie, od najmłodszych lat uczy wrażliwości, pomaga ćwiczeniom koncentracji uwagi, rozwija wyobraźnię i kształtuje słownictwo, wpływa też pozytywnie na rozwój intelektualny. Dlatego tak ważne jest zadanie, którego podjęli się uczniowie Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II.

Przedszkolaki podczas spotkań z licealistami mają okazję posłuchać wierszy Juliana Tuwima czy Jana Brzechwy, czy polskich legend m.in. „O Popielu i Mysiej Wieży”, „O poznańskich koziołkach”, „O Piaście Kołodzieju”, „O smoku wawelskim”. Na spotkaniach tych nie brakuje dodatkowych atrakcji, czytający przebijają się za bajkowe postacie lub zwierzęta, prowadzą z dziećmi rozmowy na temat przeczytanych



książek. Malcy mają szansę również rozwijać zdolności plastyczne, tworząc prace związane z przeczytanym utworem. Dzięki takim inicjatywom można pokazać dzieciom, że czytanie jest ciekawą formą spędzania wolnego czasu oraz że nigdy nie jest się za dorosłym na bajki.

SUKCESY W KULINARIACH I BHP

ZUZANNA POLAŃSKA

komendant 6-2 hufca Pracy w Niepołomicach

NAJLEPSI MECHANICY Z NIEPOŁOMIC

ZUZANNA POLAŃSKA

komendant 6-2 hufca Pracy w Niepołomicach

12 kwietnia w Trzebini odbyły się konkursy wojewódzkie - „Sprawny w zawodzie bezpieczny w pracy – kucharz” oraz „Wiedzy z zakresu prawa pracy i przepisów BHP”, organizowane przez Małopolską Wojewódzką Komendę OHP. W konkursowych zmaganiach kulinarnych hufiec reprezentowała para: **Ewelina Klima, odbywająca praktyczną naukę zawodu w Restauracji Zamkowej w Niepołomicach oraz Damian Suder, odbywający praktykę w Restauracji Chimera w Krakowie.** W konkursie wiedzy dotyczącej przepisów prawa pracy reprezentował nas **Damian Zapart.** Cała trójka uczy się w CKZiU w Niepołomicach. Wysoki poziom przyszłych kucha-

rzy zarówno teoretyczny jak i praktyczny został w pełni doceniony przez komisję, która przydzieliła im najwięcej punktów za przygotowane wspólnie dania z ryby. Ponadto oceniony został test teoretyczny, w którym wykazali się bardzo dużą znajomością tematyki związanej z technologią gastronomiczną. Wysokie noty w obu etapach dały Ewelinie i Damianowi pierwsze miejsce i wstęp do etapu ogólnopolskiego konkursu. W konkursie BHP Damianowi zabrakło 2 punktów do zwycięstwa. Z bardzo wysokim wynikiem zajęli trzecie miejsce, co świadczy dobitnie, że zmagania były bardzo wyrównane. Wszystkim gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

9 kwietnia w Krakowie odbył się wojewódzki konkurs „Sprawny w zawodzie bezpieczny w pracy – mechanik pojazdów samochodowych”. Wziął w nim udział dwuosobowy zespół uczestników niepołomickiego hufca – Przemysław Trzos oraz Rafał Bednarczyk. Do konkursu stanęło 11 ekip wyłonionych w I etapie z 13 jednostek MWK OHP, każdy zespół miał za zadanie dokonać prawidłowej oceny stanu pojazdu i naprawić uszkodzenia np. układu hamulcowego lub kierowniczego oraz odpowiedzieć na 50 pytań związanych z technologią mechaniczną, przepisami BHP. **Nasi podopieczni byli najlepsi, otrzymali 171 pkt. na 200 możliwych, zajęli 1 miejsce, a tym samym zakwalifikowali się do ogólnopolskiego konkursu, który**

odbędzie się od 17 do 20 maja w Goldapi.

Konkurs zakończył się wręczeniem dyplomów i cennych nagród przez Komendanta MWK OHP Krzysztofa Świerczka. Zwycięzcy uczęszczają do szkoły zawodowej w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Niepołomicach. Naukę praktyczną Przemysław Trzos odbywa w Autoryzowanej Stacji Obsługi Mercedes Benz Jana Kosmowskiego w Krakowie, a Rafał Bednarczyk w zakładzie mechanicznym Grzegorza Łanoszki w Wieliczce. Serdecznie gratulujemy zarówno naszemu podopiecznemu jak i pracodawcom oraz nauczycielom teoretycznych przedmiotów zawodowych z CKZiU w Niepołomicach, życzymy dalszych sukcesów na etapie ogólnopolskim.



Na zdjęciu: Od lewej Ewelina Klima, Damian Suder, Damian Zapart.
Fot: Wiesław Szczerbiński wychowawca 6-2 HP



Na zdjęciu: Zwycięzcy konkursu z Komendantem MWK OHP - od lewej Rafał Bednarczyk, Komendant MWK Krzysztof Świerczek, Przemysław Trzos. Fot: Wiesław Szczerbiński

Posłuchać niemieckiego w Niemczech

ANNA KRACIK, ANNA MARZEC

organizatorki wyjazdu

Końcem marca uczniowie klasy „Fit in Deutsch” oraz z klas Ia i Ic wyruszyli na podbój Berlina. Organizatorem wycieczki było Gimnazjum w Niepołomicach we współpracy z biurem podróży Bison Tours. Dzięki życzliwości dyrekcji i nauczycieli znalazło się miejsce dla małej grupy uczniów z klasy językowej z Gimnazjum w Podłężu.

Wyjechaliśmy wcześniej rano, aby móc jeszcze wieczorem pospacerować wzdłuż Szprewy. Pierwszym punktem programu była galeria obrazów na Murze Berlińskim – „East Side Gallery”. To pomnik dla wolności stworzony przez artystów z całego świata na ponad kilometrowym fragmencie muru.

W drugim dniu naszego pobytu zobaczyliśmy najważniejsze zabytki Berlina m.in.: Fontannę Neptuna, Kościół Pamięci, słynny zegar (Weltzeituhr) na Alexanderplatz, Czerwony Ratusz czy Uniwersytet Humboldtów. Podziwialiśmy również gmach Reichstagu oraz siedziby prezydenta i kanclerz Niemiec. Po południu udaliśmy się do Muzeum Techniki - to punkt obowiązkowy dla chłopców w każdym wieku! Na wszystkich ogromne wrażenie zrobiła Brama Brandenburska, przed którą każdy chciał zrobić sobie zdjęcie.

Trzeci dzień był równie intensywny: Pomnik Pomordowanych Żydów Europy, fragmenty Muru Berlińskiego, zachodnia część miasta, słynny punkt kontroli granicznej – Checkpoint Charlie i Pergamonmuseum, czyli przykład architektury hellenistycznej. Przewodniczka opowiadała ciekawe historie związane z przeszłością i teraźniejszym życiem w Berlinie.

Oczywiście nie zabrakło też zakupów... Czas w centrum handlowym Mall of Berlin był okazją do wykorzystania poznanych na lekcji zwrotów związanych z zamawianiem posiłków i płaceniem. Uczniowie podkreślali życzliwość i serdeczność Niemców, która zachęcała ich do komunikowania się w języku niemieckim. To bardzo ważne dla uczących się języka obcego, aby posłuchać na żywo, jak mówią rodowici Niemcy i móc sprawdzić swoje umiejętności w praktyce.

Po północy, trochę zmęczeni, ale bardzo zadowoleni, z bagażem nowych doświadczeń, szczęśliwie wróciliśmy do Niepołomic.

Wycieczka była bardzo udana. Uczniowie wspominają niezwykłą architekturę miasta, dbałość o ekologię (w sklepie dolicza się kaucję nawet za plastikowe butelki i puszki), sympatycznego ludzika w kapeluszu na światłach (Ampelmann) oraz pyszne śniadania w hostelu i... waniliową colę.

Stypendium w USA dla gimnazjalisty

ALICJA WŁODARCZYK

nauczyciel Gimnazjum w Woli Batorskiej

Uczeń Gimnazjum Społecznego w Woli Batorskiej, Adrian Farnaus, został laureatem stypendium Education USA Academy, w ramach którego wyjedzie na miesięczny staż językowy do Stanów Zjednoczonych. Adrian był rekomendowany i prowadzony przez nauczycielkę języka angielskiego Małgorzatę Porębską.

Education USA Academy to letni program akademicki, na który składa się kilkutygodniowy kurs języka angielskiego, połączony z możliwością zwiedzania różnych uniwersytetów i uczelni oraz poznania kultury akademickiej w Stanach Zjednoczonych. Kierowany jest do uczniów z całego świata w wieku 15-17 lat.

Stypendium ufundowała Nidzicka Fundacja Rozwoju NIDA, w ramach Programu English Teaching Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, we współpracy z Ambasadą USA w Polsce. Stypendium obejmuje zakwaterowanie i wyżywienie, książki i materiały, ubezpieczenie zdrowotne i udział w imprezach kulturalnych. Pokrywane



jest przez Ambasadę USA w Polsce. Przelot, wiza oraz kieszonkowe opłacone będą natomiast przez Nidzicką Fundację Rozwoju NIDA w ramach Programu English Teaching ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.

O udział w programie mogli się ubiegać uczniowie ze szkół, które realizowały ścieżkę ETAs w Programie NIDA English Teaching lub uczniowie poleceni przez ambasadora tego programu. Z kilkudziesięciu szkół, które miały możliwość wytypowania ucznia, zgłosiło się bez mała 30 kandydatów z niesamowitymi osiągnięciami. Kandydaci powinni być odpowiedzialni i zdyscyplinowani, gotowi do aktywnego uczestnictwa w Akademii i jej programie, być w wieku 15-17 lat, znać bardzo dobrze angielski, mieć bardzo dobre ogólne wyniki w nauce i bardzo dobre zachowanie oraz cechować się wysoką kulturą osobistą, otwartością, odwagą w nawiązywaniu kontaktów oraz aktywnością społeczną. Adrian, mimo wysokiej konkurencji, uplasował się na pierwszym miejscu listy rankingowej. Całokształt jego osiągnięć gimnazjalnych i pozaszkolnych oraz doskonały list motywacyjny, a także sprecyzowane plany na przyszłość zdecydowały o tym sukcesie.

30 marca 2016 r. Adrian wraz z Małgorzatą Porębską uczestniczyli w spotkaniu z Grupą Doradczą Programu English Teaching, które odbyło się w Warszawie. Serdecznie gratulujemy uczniowi i jego nauczycielce tak wielkiego wyróżnienia.

KRASOMÓWCY Z WOLI BATORSKIEJ

ALICJA WŁODARCZYK

nauczyciel w Gimnazjum w Woli Batorskiej

9 kwietnia odbył się w Warszawie ogólnopolski etap I Konkursu Krasomówczego, zorganizowany przez Rotary International Polska pod hasłem: „Bądź darem dla świata”. Celem przeprowadzenia konkursu jest propagowanie znajomości zasad poprawnej polszczyzny, umiejętności prezentowania się i radzenia sobie ze stresem oraz wyszukiwanie osób przejawiających szczególnie zdolności w zakresie wyżej wskazanych umiejętności. Do tego etapu została wyłoniona w drodze okręgowych eliminacji drużyna z Gimnazjum z Woli Batorskiej w składzie:

Krystian Gruca jako inicjator Weronika Sołkowska jako prelegent Joanna Krzyżanowska jako recenzent.

Drużyna miała za zadanie w ciągu dziesięciu minut omówić temat: „Służba innym ponad korzyść wła-

sną”. Młodzież z Woli Batorskiej stanęła na wysokości zadania i w konkursie zajęła 1 miejsce, zdobywając nie tylko dyplomy i statuetki, ale także wygrywając trzydniowy wyjazd do Gdyni na rotariańskie spotkanie młodzieży z różnych zakątków świata!

Jak wspomniała przewodnicząca jury, gubernator Barbara Pawlisz, tradycją stanie się, by gospodarzem konkursu w roku kolejnym była zwycięska drużyna z roku poprzedniego. Miło nam zatem poinformować, że II Ogólnopolski Konkurs Krasomówczy odbędzie się w 2017 roku w... Woli Batorskiej.

Serdecznie gratulujemy mistrzom Polski w krasomówstwie! To ogromne wyróżnienie w konkursie tej rangi. Organizatorom wydarzenia dziękujemy za niezwykle ciepłe przyjęcie.

SZEŚĆ MEDALI W LIBIĄŻU

MARIA BARAN

nauczyciel j. polskiego w SP w Woli Zabierzowskiej

Zdobycy medalowych miejsc w konkursie poezji religijnej w Woli Zabierzowskiej udali się 10 marca na kolejny, regionalny, etap rywalizacji do Libiąża. Zaprezentowali się znakomicie, czego dowodem są zajęte przez recytatorów miejsca:

Klasy I-III szkoły podstawowej

Miejsce I – Dominik Kuras – Szkoła Podstawowa w Kłaju;

Klasy IV-VI szkoły podstawowej

Miejsce I – Magdalena Kowalska – Szkoła Podstawowa w Kłaju;

Miejsce II – Emilia Azierska – Szkoła Podstawowa w Niepołomicach;

Gimnazjum

Miejsce I – Weronika Sołkowska – Gimnazjum Społeczne w Woli Batorskiej;

Miejsce II – Natalia Migas – Niepubliczne Gimnazjum w Staniątkach;

Szkoły ponadgimnazjalne

Miejsce II – Patryk Cebulski – Zespół Szkół w Niepołomicach.

W finale tegorocznej edycji Regionalnego Konkursu Poezji Religijnej wzięli udział uczniowie z powiatów wielickiego, myślenickiego, krakowskiego, chrzanowskiego i lublińskiego (woj. śląskie).

Laureatom serdecznie gratulujemy, wszystkim uczestnikom oraz nauczycielom, którzy ich przygotowali, dziękujemy! Dziękujemy także serdecznie księdzu Kazimierzowi Włochowi – proboszczowi zabierzowskiej parafii, który sfinansował recytatorom przejazd na konkurs do Libiąża.

16 lat świetlicy „Mrowisko”

JULITA KOMOROWSKA

wychowawcy świetlicy Mrowisko

7i 8 kwietnia w naszej szkole obchodzone były XVI urodziny świetlicy szkolnej Mrowisko oraz pierwsze urodziny świetlicy dla zerówek. Wychowawcy wraz z podopiecznymi ozdobili sale oraz przygotowali bogaty w atrakcje program artystyczno-sportowy. Świetlicę odwiedziły dzieci z Samorządowego Przedszkola z grupy Wesołe Misie.

Przedszkolaki w eleganckich strojach zatańczyły Mazura, Walczkę lubelską, a także zaśpiewały piosenki ludowe: Była sobie babuleńka, Stare miasto Kraków, Koło mego ogródeczka, Czarny baran. Na koniec występu Wesołe Misie wyrecytowały wiersze o bezpieczeństwie na drodze. Występ oklaskiwały dzieci ze szkolnych zerówek.

Urodziny w obu świetlicach uroczystie otworzyła dyrektorka Krystyna Augustyńska. Obecnością swoją zaszczyliła nas również inicjatorka i założycielka Mrowiska Jadwiga Konarzewska-Kracik. Był piękny tort, dzieci dmuchały świeczki i głośno odśpiewano 100 lat. Życzenia i poczęstunek przebiegał w radosnej atmosferze. Dzieci z zerówek odwiedził Janusz Nicewicz z MOA i Piotr Kilan – leśniczy. A po spotkaniu każdy mógł pomalować sobie twarz według własnego pomysłu.

Muzyczno-taneczne animacje Teatru Skrzat z Wieliczki sprawiły, że świetlica Mrowisko zamieniła się w statek pełen rozśpiewanych piratów. W licznych konkursach prowadzonych przez aktorów dzieci otrzymywały nagrody. Każdy uczestnik zabawy dostał pamiątkę z pierwszego dnia uroczystości.

W drugim dniu urodzin odbyły się rozgrywki

w „piłkarzyki”, turniej FIFA, a ponadto warsztaty plastyczne i malowanie twarzy. Emocje sięgały zenitu, a rywalizacja i sportowa atmosfera udzielała się dzieciom. W tym dniu liczyła się tylko dobra zabawa. Z głośników płynęła przyjemna dla ucha muzyka, a na twarzach dzieci gościł uśmiech. Co ważne, w tym dniu każdy był zwycięzcą.

Część dzieci rozgrywała zawody, a pozostałe brały udział w warsztatach plastycznych prowadzonych przez wychowawczynię świetlicy. Na dużych arkuszach papieru zostało narysowane (przez grupę uczniów) wielkie mrowisko, a następnie każdy umieścił, przygotowaną przez siebie i podpisaną swoim imieniem i nazwiskiem, mrówkę. Po skończonej pracy chętne dzieci mogły zgłosić się do pomalowania twarzy.

Bardzo zadowoleni zakończyliśmy uroczystość o godzinie 16.30.



WIOSNA – RADOSNY CZAS DLA WSZYSTKICH

ANITA GAJEWSKA

nauczycielka przyrody ZSzoI w Zabierzowie Bocheńskim

21 marca, pierwszego dnia wiosny, w Szkole Podstawowej w Zabierzowie Bocheńskim odbył się happening integracyjny pt. „Wiosna to radosny czas dla wszystkich – stop wypalaniu traw”. Wzięli w nim udział wszyscy uczniowie naszej szkoły. Organizatorkami tej akcji były nauczycielki: Anita Gajewska i Jolanta Pałka. Impreza ta miała dwa cele, po pierwsze uświadomić wszystkim, że wypalanie traw to działanie ze wszelkim szkodliwym, po drugie zintegrować dzieci z klas młodszych ze starszymi. Działania przebiegały dwuetapowo – najpierw uczniowie pracowali w klasach nad przydzielonymi zadaniami, a następnie w sali gimnastycznej uczniowie z różnych klas – wspólnie

nad plakatami.

Powstały dwa rodzaje plakatów: jedno przedstawiały płonąca łąkę oraz skutki wypalania traw, natomiast drugie – piękną, wiosenną łąkę z jej zaletami. Potem uczniowie, którzy wykonali dany plakat, opowiadali o nim. Ponieważ każda praca była dziełem uczniów z klas I-VI, wszyscy mogli się przekonać, że wspólne wysiłki przynoszą wspaniałe efekty. Powstało sześć pięknych plakatów, które zostały wyeksponowane na korytarzach szkolnych.

Na koniec wspólnego spotkania wiosna została powitana radośnie piosenką wykonaną przez klasę Ib.

MŁODZI MELOMANI

TERESA KUŚ

nauczyciel Przedszkola Samorządowego w Woli Batorskiej

Przedszkolaki z Przedszkola Samorządowego w Woli Batorskiej od najmłodszych lat poznają muzykę klasyczną. Podczas relaksacji często słuchają utworów takich kompozytorów, jak: W. A. Mozart, J. S. Bach, F. Chopin czy A. Vivaldi. W ramach spotkań z teatrykiem „Skrzat” odbywa się cykl koncertów pt. „Muzyczne podróże dookoła świata”, podczas których dzieci wraz z Nutką i Bemolem poznają muzykę charakterystyczną dla różnych krajów. Dzieci mają też okazję do przeżywania muzyki „na żywo”. W ramach wiosennego koncertu gościliśmy artystów, którzy grając na pianinie i flecie, odtwarzali odgłosy wiosny. Starsze przedszkolaki – pięcio- i sześciolatki udały się na koncert do Szkoły Muzycznej w Niepołomicach, podczas którego mogły posłuchać młodych wy-

konawców grających na różnych instrumentach. Artyści zaprezentowali utwory wykonane na flecie, akordeonie, skrzypcach, pianinie, wiolonczeli oraz gitarze. Przedszkolaki z podziwem patrzyły na starsze koleżanki i kolegów, rozpoznając wśród nich absolwentów naszego przedszkola. Wrażenia ze spotkania przełożyły na papier, tworząc piękne, kolorowe rysunki. Kolejny koncert, tym razem w wykonaniu starszych uczniów Szkoły Muzycznej będziemy mieli okazję zobaczyć pod koniec maja.

Ten rodzaj muzyki uwarściwia dzieci na piękno otaczającego świata, pozwala na zdobywanie nowych doświadczeń. Zaszczepieni taką muzyką może zechcą sami rozpocząć naukę gry na instrumencie, a w przyszłości z pewnością staną się melomanami.

Kilka słów O AUTYZMIE



DANUTA BURZA, MONIKA KAPUSTKA

nauczycielki grupy integracyjnej z Zabierzowa Bocheńskiego

Przedszkole w Zabierzowie Bocheńskim już po raz drugi przyłączyło się do akcji „Polska na niebiesko”.

Z okazji Światowego Dnia Autyzmu zaświeciliśmy niebieską żarówkę, otrzymaną od Fundacji „Jaś i Małgosia”, w geście solidarności z rodzicami dzieci dotkniętych autyzmem. Zresztą w przedszkolu dominował kolor niebieski. Dzieci i pracownicy przedszkola byli ubrani na niebiesko, a osobom, które przychodziły do przedszkola przypinano niebieskie kokardki. Na tę okazję dzieci wraz z nauczycielami wykonały niebieskie kwiaty. Wszystkie grupy zgromadziły się na jednej sali, gdzie razem się bawiły i zaśpiewały dla dzieci z autyzmem przedszkolny hymn „Jesteśmy razem” oraz „Niebieski świat nam się śni”.

W Polsce i na świecie jedno dziecko na sto rodzi się z autyzmem. Organizacja Narodów Zjednoczonych zaburzenie to uznaje za jeden z najpo-

ważniejszych problemów zdrowotnych świata. Drugi kwietnia jest dniem, gdzie na całym świecie ludzie solidaryzują się z osobami z autyzmem i ich rodzinami. Ważne abyśmy nie tylko tego dnia „byli wszyscy razem”, ale żebyśmy byli ze sobą codziennie.

Pionierami, którzy opublikowali pierwsze opisy tego zaburzenia byli: austriacko-amerykański psychiatra Leo Kanner i austriacki pediatra i psychiatra Hans Asperger. Kanner w 1943 roku opisał grupę dzieci, u których po krótkim okresie prawidłowego rozwoju nastąpiło zerwanie komunikacji z otoczeniem, a w 1944 niezależnie od Kanner, Hans Asperger opisał łagodniejszą postać zaburzeń ze spektrum autyzmu, zwaną zespołem Aspergera.

Słowo autyzm wywodzi się z greckiego „autos”, czyli sam. U dziecka dotkniętego autyzmem występuje tzw. triada zaburzeń w sferach: interakcji społecznych, komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz zachowania.

Zaburzona interakcja społeczna to brak relacji osobistych, słaby kontakt wzrokowy lub jego brak. Dziecko nie potrafi inicjować kontaktu, bawić się wspólnie, wchodzić w rolę podczas zabaw „na niby”. Nie używa zabawek w kreatywny sposób. Wydaje się nie słyszeć, kiedy inni zwracają się do niego. Nie reaguje na swoje imię.

Zaburzenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej polega na opóźnionym przyswajaniu języka lub na całkowitym braku mowy. Dziecko unika



kontakty wzrokowe. Wykonuje tylko nieliczne gesty w celach komunikacyjnych np. wskazuje lodówkę, by otrzymać przysmak. W mowie dziecka często pojawiają się tzw. Echolalie, czyli powtarzanie jak „echo” słów bądź zwrotów usłyszanych u innych. Dziecko ma problemy w komunikowaniu potrzeb lub pragnień. Rozumie wypowiedzi zbyt dosłownie – nie rozumie poczucia humoru, ironii, metafor. Występować może nieprawidłowa postawa, niezgrabność ruchowa, ekscentryczny sposób poruszania się np. chodzenie na palcach.

Objawy związane z zachowaniem (brakiem elastyczności) – dziecko przestrzega ścisłej rutyny, np. nalega na picie herbaty z tego samego kubka. Ma trudności z adaptacją do jakichkolwiek zmian w planie dnia. Często występuje nietypowe przywiązanie do zabawek lub obiektów, zainteresowanie wąską dziedziną wiedzy, nierzadko związaną ze znakami drogowymi, mapami itp. Bawi się w specyficzny sposób, koncentruje się na wybranej części przedmiotu np. interesuje go tylko koło od auta. Wielokrotnie powtarza ruchy, takie jak trzepotanie rękoma, kręcenie się wokół własnej osi – są to tzw. stereotypie ruchowe lub autostymulacje.

Niekiedy osoby z autyzmem (ok. 10%) mają umiejętności wysepkowe – wybitne, fragmentaryczne zdolności w wąskiej dziedzinie np. szybkie liczenie, rysowanie z pamięci z niezwykłą ilością detali itp.

Na autyzm nie ma leku. Tylko szybka diagnoza i konsekwentna terapia dają dzieciom szansę na poprawę funkcjonowania. Bez specjalistycznej pomocy tracą szansę na samodzielność.

Do naszego przedszkola uczęszczają również dzieci ze spektrum autyzmu. Przyzwyczajanie dziecka autystycznego do otaczającego świata z jego różnorodnością już w wieku przedszkolnym, w grupie integracyjnej, daje duże efekty.

Dlatego też mamy zaszczyt przedstawić Państwu wyjątkowego przedszkolaka Wojtkę, radosnego chłopca, który ma autyzm, a także wybitny talent do rysowania. W swoich pracach umieszcza postacie z ulubionych bajek i szczegóły z otaczającego go świata. Fotograficzna pamięć chłopca pozwala mu na rysowanie obrazków ze szczegółami. Upodobał sobie Kubusia Puchatka i Franklina. Rysunki Wojtki są wyjątkowe i wzbudzają zainteresowanie. Dlatego też w naszym przedszkolu została zorganizowana wystawa jego prac, pt. „Tak powstaje sztuka”.

Do jej obejrzenia, zapraszamy zainteresowanych.



Przedшкоlaki w Klockolandzie

ANASTAZJA WĄCHAŁA

Przedszkole Samorządowe Nr 1 w Niepołomicach

5 kwietnia grupy starszaków z Samorządowego Przedszkola nr 1 w Niepołomicach odwiedziły interaktywne centrum robotów i budowli z klocków LEGO Klockoland w Krakowie. Podczas wycieczki na nasze przedszkolaki czekało wiele atrakcji, a cała wizyta była genialnym połączeniem nauki z zabawą. Najpierw interaktywna prelekcja, dzięki której dzieci mogły poznać i przetestować wynalazki, które zmieniły świat, a obecnie ułatwiają nasze codzienne życie. Wszystkie zbudowane oczywiście z klocków LEGO. Następnie warsztaty, na których w grupach 3-osobowych wg. podanej instrukcji przedszkolaki budowały wagę szalunkową. Po

zbudowaniu trzeba ją było wypróbować, malcy wazyli różne przedmioty, określali zachowanie szalek i wskazywali, który produkt jest lżejszy, a który cięższy. Na koniec odwiedzili strefę edukacyjno-rozrywkową, w której znajdowało się kilkadziesiąt wynalazków oraz ponad 30 robotów i pojazdów do sterowania, wszystkie oczywiście wykonane z klocków. Najwięcej emocji wzbudziła możliwość sterowania robotami oraz różnego rodzaju pojazdami (pociąg, żuraw, samochody terenowe). Dzieci również układały piękne budowle z klocków oraz oglądały niesamowite makietki zbudowane nawet z kilku tysięcy elementów. Atrakcje były niesamowite i na pewno na długo pozostaną w ich pamięci. Na pamiątkę każdy przedszkolak otrzymał pamiątkowy dyplom oraz gadżet – breloczek z klockiem LEGO.



Podróż w czasie...

ANNA HYRC

nauczyciel w Przedszkolu Samorządowym w Niepołomicach

W marcu dzieci z grup „Promyczki” i „Gwiazdeczki” z Przedszkola Samorządowego w Niepołomicach, udały się na wycieczkę do najstarszej na ziemiach polskich Kopalni Soli w Bochni. Każdy malec otrzymał bilet i z rosnącym podekscytowaniem oczekiwał na zjazd do podziemi.

Po zjeździe szybem „Sutoris” i przejażdżką kopianym pociągiem pani przewodnik zaprosiła nas do groty, gdzie w żartobliwy sposób duch mnicha zapoznał nas z historią kopalni. Było to jedynie preludium niespotykanej w skali światowej Podziemnej Ekspozycji Multimedialnej

Zwiedzanie kopalni było połączone z zajęciami edukacyjnymi pt. „Górnicy wczoraj i dziś”. Już na samym początku czekało nas pierwsze zadanie – nauka wiersza o kopalni. Po początkowych trudnościach, grupie udało się powtórzyć rymówkę i dzięki temu mogliśmy udać się w podróż w czasie. Materiały filmowe wyświetlane na wkomponowanych w naturalną solną scenę holoelektroanachronizmów, słuchowiska przestrzenne, animacje, interaktywne prezentacje przybliżyły nam życie, jakie toczyło się w dawnych wiekach w kopalni. Mieliśmy również okazję poznać górnika, który przed wiekami pracował w kopalni.

Wycieczka do kopalni soli była nie tylko okazją do świetnej zabawy, ale przede wszystkim niezwykłą lekcją historii. Kto wie, może już niedługo ponownie odwiedzimy to niezwykle miejsce.

MUZYCZNE PODRÓŻE

ANNA HYRC

nauczyciel w Przedszkolu Samorządowym w Niepołomicach

16 marca do Przedszkola Samorządowego nr 1 w Niepołomicach przybyli dzieci ze Szkoły Muzycznej w Niepołomicach z koncertem instrumentalnym. Przedszkolaki mogły zapoznać się z wyglądem i brzmieniem „delikatnych” skrzypiec, „wesołej” gitary, „sentymentalnych” fletu i pianina, „czarodziejskiej” wiolonczeli oraz „melodyjnej” trąbki. Jednak największe zainteresowanie wzbudziła muzyka wykonana na „radosnym” akordeonie.

Na zakończenie koncertu dzieci ze szkoły muzycznej zaprezentowały dwa tańce przy dźwiękach pianina.

Brawom nie było końca. Przyjemność z goszczenia tych utalentowanych młodych ludzi była tym większa, że niektórzy z nich to wychowankowie naszego przedszkola. Może w przyszłości niektórzy zostaną sławnymi muzykami? Życzymy samych sukcesów.

KOLEJNY SUKCES!

PATRYCJA KUKUŁKA

nauczyciel w Przedszkolu Słoneczna Kraina w Niepołomicach

W ramach przygotowań świątecznych przedszkolaki z Przedszkola Językowo-Artystycznego „Słoneczna Kraina” w Niepołomicach wykonały wieniec wielkanocny, który wziął udział w konkursie „Wielkanocne inspiracje” i zdobył wyróżnienie.

Jednym z głównych aspektów pracy z dzieckiem jest rozwój jego wyobraźni i aktywności twórczej. Dlatego też chcąc wyjść naprzeciw oczekiwaniom najmłodszych, w naszym przedszkolu prowadzone są różnorodne zajęcia artystyczne, w ich ramach podejmowane są także artystyczne wyzwania. W tym roku dzieci z grupy 4-latków, wzięły udział w ogólnopolskim konkursie plastycznym organizowanym przez czasopismo Przedszkolne ABC.

Dzieło niepołomiczan było jedną z ponad 200 nadesłanych prac, a każda z nich była piękna i zachwycała pomysłowością. Tym więcej radości przyniosły nam wyróżnienie i nagroda. Cieszymy się z sukcesu i gratulujemy innym nagrodzonym. Oby tak dalej przedszkolaki!

DO SZKOŁY MUZYCZNEJ

JOANNA KOCOT

Referat Promocji i Kultury

Szkoła Muzyczna w Niepołomicach ogłasza nabór na rok szkolny 2016/2017. Jeszcze przez cały maj pobrać można w ankiety, którą należy wypełnić i złożyć w sekretariacie szkoły w godzinach urzędowania.

W roku szkolnym 2016/2017 ruszą klasy: trąbki, akordeonu, gitary klasycznej, fortepianu, fletu poprzecznego, skrzypiec, saksofonu i wiolonczeli.

Przesłuchania kandydatów odbędą się 13 czerwca 2016 r. od godziny 14.00.

W literackiej kawiarence u Pawła Beręsewicza

BARBARA WYCZESANA

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

12 kwietnia w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach miało miejsce spotkanie z Pawłem Beręsewiczem. W spotkaniu uczestniczyli uczniowie klas V Szkoły Podstawowej im. króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach. Paweł Beręsewicz na początek postanowił sprawdzić znajomość języka angielskiego. W błyskawicznym teście dzieci wypadły znakomicie. Następnie spośród młodych słuchaczy autor wybrał kilku ochotników i zaprosił do wspólnej rozmowy o książkach w zaimprovizowanej literackiej kawiarence. Dyskutowano oczywiście o bohaterach i problemach z książek pisarza, czyli na tematy, z którymi uczestnicy lub ich znajomi spotykają się także w swoim życiu. Nasz gość barwnie opowiadał o kilku swoich nowych po-

wieściach (Pieniądze albo kasa, Więcej niż klub), nie zdradzając oczywiście ich zakończenia. Rozmowy o książkach „okraszał” też swobodnie inscenizowanymi zabawami ruchowymi i słownymi, czym zdobył sympatię widzów i sprawił, że wszyscy bawili się znakomicie. Szczególną uwagę młodych słuchaczy przykuła opowieść o książce pt. Noskawery. Autor wyjaśnił zatem wszystkim „ciekawskim” znaczenie tego intrygującego tytułu. Słowo to wymyślił na potrzeby powieści, chcąc w zabawny, ale też mądry sposób ośmieszyć często bezmyślną pogoń za modą.

Spotkanie niewątpliwie należało do udanych - żywe i ciekawe. Pisarzowi udało się znaleźć z czytelnikami wspólny język. Było też oczywiście wiele pytań do gościa, na które wyczerpująco odpowiadał. A nieco później autor otoczony dziecięcą publicznością jeszcze długo wpisywał dedykacje i autografy do swoich książek. Spo-

tkanie odbyło się w Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace.

Paweł Beręsewicz

autor książek dla dzieci i młodzieży, anglista, tłumacz i pedagog. Za swoją twórczość literacką został uhonorowany wieloma nagrodami i wyróżnieniami. Najważniejsze z nich to Nagroda Literacka im. Kornela Makuszyńskiego (Ciumkowe historie, w tym jedna smutna, Tajemnica człowieka z blizną), Nagroda Literacka im. A. Lindgren (A niech to czykolada!, Noskawery) oraz Nagroda m. s. Warszawy (Warszawa. Spacer z Ciumkami).

Natomiast cztery pozycje książkowe (Jak zakochałem Kaśkę Kwiatek, Czy wojna jest dla dziewczyn?, A niech to czykolada!, oraz Noskawery) znajdują się na Złotej Liście Fundacji ABC Cała Polska Czyta Dzieciom.

Malarskie pejzaże Elżbiety Miechowicz

EWA KORABIK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

W czwartkowy wieczór 14 kwietnia w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach odbył się wernisaż malarstwa Elżbiety Miechowicz. Wśród zaproszonych gości nie zabrakło rodziny oraz przyjaciół autorki, a także innych zainteresowanych tą tematyką osób. Uroczystość rozpoczęła dyrektor biblioteki Joanna Lebiest, która przedstawiła zgromadzonym gościom autorkę obrazów. Elżbieta Miechowicz odpowiadając na zadawane pytania opowiedziała, w jaki sposób zaczęła się jej przygoda z farbami. Biorąc pod uwagę fakt, że malarstwem i sztuką interesowa-

ła się - jak sama powiedziała - od zawsze, to malować zaczęła stosunkowo późno. Stało się to za namową córki w 2008 roku. Zapisła się wtedy na kurs rysunku i malarstwa i pod okiem profesora Akademii Sztuk Pięknych odkrywała tajniki sztuki malarskiej. Sama mówi, że największym wyzwaniem było dla niej malowanie techniką olejną na płótnie. Jak mogliśmy się na własne oczy przekonać - udało się doskonale. Już w 2010 roku miała miejsce pierwsza wystawa jej prac w Zamku Królewskim w Niepołomicach, a w 2011 roku jej twórczość prezentowana była w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa. Tematyka prac Elżbiety Miechowicz jest różnorodna, ale w przeważającej części jej obrazy przedsta-

wiają piękno przyrody.

Autorka od 1975 roku związana jest z Niepołomicami, natchnienie czerpie z miejsca, w którym mieszka. Wycieczki do puszczy i obcowanie z naturą dają inspirację. Jej obrazy są ciepłe, pełne światła i z niekłamną przyjemnością się na nie patrzy. Sama autorka jest osobą, która zaraża radością życia, energiczną, chwytającą każdą chwilę i bez reszty oddaną swojej pasji, jaką jest właśnie malowanie.

Zapraszamy na wystawę pt. „Malarskie pejzaże” Elżbiety Miechowicz codziennie do 15 maja w godzinach otwarcia Biblioteki Publicznej w Niepołomicach.

Z kobietami o emocjach i rękodziele

**ANETA KURAK
MAŁGORZATA KLIMA**

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Projekt z cyklu „Być kobietą, być kobietą”, pod hasłem „Kobieta zmienną bywa”, finansowany z budżetu obywatelskiego na rok 2016, dobiegł końca 1 kwietnia.

W sześciu cyklicznych warsztatach literacko-rękodzielniczych wzięło udział ponad 100 kobiet z naszej gminy. Frekwencja i zapal uczestniczek do udziału w biblioterapii połączonej z szeroko rozbudowanymi warsztatami rękodzieła był ogromny. Piątkowe warsztatowe godziny spędzone w tak wyjątkowym kobiecym gronie (choć raz gościliśmy nawet rodzinę) pozo-

staną na długo w pamięci prowadzących oraz uczestniczek.

Panie biorąc udział w naszych spotkaniach, zaczytywały się w specjalnie wyselekcjonowanych fragmentach literackich, dzięki którym mogły oderwać się od rzeczywistości, zapomnieć na chwilę o zmartwieniach czy spojrzeć na pewne trudności z innej perspektywy. W części literackiej panie „dotykały” emocji, które tak silnie rządzą kobiecą naturą. Wybrane teksty prowadziły do refleksji nad siłą miłości, zastanowienia się jak oddalić smutek oraz okiełznać złość, czy zauważenia codziennych drobnych sukcesów, dzięki którym potrafimy się uśmiechać.

W części rękodzielniczej panie poruszały swoją niezwykłą kreatywność i tworzyły fantastyczne,

małe dzieła sztuki przy użyciu rozmaitych materiałów i akcesoriów. Powstawały wieszaki na biżuterię z paczek do szpachlowania, szkatułki na cenne drobiazgi, serca utwardzane preparatami Powertex, doniczki, broszki, kolorowe słoiki oraz perła w koronie naszych rękodzielniczych wariacji - anioły. Na pewno odbędą się następne spotkania z cyklu „Być kobietą, być kobietą”.

Efekty kobiecych pracowitych wieczorów będzie można podziwiać już niedługo, bowiem 6 maja o godzinie 18.00 odbędzie się wernisaż wystawy, na której pojawią się niezwykłe anioły, nietuzinkowa biżuteria oraz wyjątkowe serca. Wszystkich mieszkańców serdecznie zapraszamy na wernisaż oraz wystawę.

Nocy przybywaj!

ANETA KURAK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

18 marca o godzinie 19.30 drzwi biblioteki w Niepołomicach, jak co dzień, zostały zamknięte dla czytelników. Jednak tym razem nie dla wszystkich. Tego wieczoru, tylko kilku śmiałków przybyło spędzić noc wśród woluminów. Na uczestników akcji „Noc w bibliotece” czekały łamigłówki, zadania, a także miłe niespodzianki.

Wszystkie zagadki były ze sobą powiązane i wprowadzały uczestników do poszczególnych działów. „Nocne marki” ruszyły z holu, gdzie po rozwiązaniu łamigłówki dotarli do klucza, który pozwolił im wejść do wypożyczalni. Tam z kolei, musieli się zmierzyć ze znalezieniem paru książek, w których były dalsze instrukcje. Okazało się, że dotarcie do konkretnych książek z kilkudziesięciu tysięcy oferowanych tytułów nie było łatwym zadaniem. Pomocny był katalog elektroniczny, który pomógł w odnalezieniu ostatniej książki, dzięki której detektywi weszli do czytelnicy. W niej nie lada wyzwaniem, było odszyfrowanie sygnatury książki, w której czekała następna wskazówka. Trop prowadził do kuchni, gdzie za prawidłowo wykonane zadanie można było dostać następny klucz. A, że w kuchni gimnazjaliści



okazali się kuchmistrzami, mogli otworzyć drzwi do Galerii książki dla młodych. Na ostatnim już etapie zabawy detektywistycznej uczestnicy zagrali w grę, w której wykazali się spostrzegawczością i szybkością, a przy tym nie brakowało śmiechu. Na zwycięzcę czekała niespodzianka, przy której wszyscy mogli odpocząć i zrelaksować się. Niektórzy tropiciele tak się zrelaksowali, że nie sposób było ich dobudzić.

Na pamiątkę tego fantastycznego wydarzenia, każdy gimnazjalista otrzymał książkę pt. „Biblioteka pana Lemoncella”, która zainspirowała nas do przygotowania nocnego scenariusza. Podczas nocy spędzonej w naszych murach uczestnicy nie tylko dobrze się bawili, ale przede wszystkim mogli zobaczyć jak wygląda praca bibliotekarza. Na pewno miłym zaskoczeniem było zobaczenie miejsc, które w normalnych godzinach pracy są dla czytelników niedostępne.

Czytanki w piątkowe poranki

BARBARA WYCZESANA

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

15 kwietnia do Galerii książki dla młodych niepołomickiej biblioteki zawitały 3-latki z rodzicami. Zaproszono ich na pierwsze zajęcia, otwierające cykl spotkań z głośnym czytaniem w roli głównej.

Celem spotkań jest przede wszystkim „rozsmakowanie” dzieci w książkach, przyzwyczajanie do czytania od najmłodszych lat i do-

starczenie maluchom nowych przeżyć i wrażeń. Zajęcia przeplatane są również zabawami ruchowymi, plastycznymi oraz piosenkami.

Mali goście swobodnie rozsiedli się na miękkim dywanie, by posłuchać rymowanego tekstu autorstwa Barbary Barszcz pt. „Kłopoty pana krokodyla” - mieszkańca ZOO, który cierpiał z powodu bólu zębów. Maluchy uważnie słuchały aż do końca, potem rozmawiały o ząbkach, dlaczego są i jak należy o nie dbać, by uniknąć kłopotów bajkowego krokodyla. Okazało się, że wszystkie maluchy cieszą się zdrowymi, lśniąco-białymi mlecznymi ząbkami, bo szczotkują je codziennie.

Potem bawiliśmy się z chustą animacyjną oraz przy „Balu zabawek”, w trakcie którego najmłodszy doskonale „ilustrowali ruchem” i gestem - lalki, misie, pajacyki, piłeczki i samochody. Były też Przytulanki - wierszyki na dziecięce masażyki, czyli zabawy relacyjno-relaksujące. Zaś ogromnym wyzwaniem dla małych rączek było w dalszej części spotkania pokolorowanie zwierzątek mieszkających w zoo. W nagrodę za wspieranie i aktywne uczestniczenie w poszczególnych etapach spotkania maluszki otrzymywały drobne upominki.

Na kolejne Czytanki w piątkowe poranki zapraszamy 13 maja do Galerii książki dla młodych o godz. 9.30.



WIECZÓR Z PLANSZÓWKAMI

WALDEMAR STELMACH

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Piątkowy wieczór nie zapowiadał się spokojnie w bibliotece. 8 kwietnia miłośnicy planszówek podjęli próbę szturmowania bibliotecznych stolików przy pomocy kostek, kart, żetonów i plansz do gry. Szybko okazało się, że mury Carcassonne legną w gruzach, osadnicy z Catanu będą głodować, a bankierzy z Monopoly nie policzą tego dnia zysków. Na umówione spotkanie przybyły całe rodziny głodne rywalizacji przy planszach. Pomieszczenie bibliotecznej Czytelnicy pękało w szwach, a emocje i okrzyki rywalizacji wypełniały powietrze do późnych godzin nocnych. Zabawa była przednia. Kto nie był, niech żałuje, ale nie za długo. Już 13 maja widzimy się znowu.



Spojrzenie w MAJOWE NIEBO 2016



ADAM MICHALEC

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

„Z chłodną majową wiosną – nadzieje na ciepłe lato rosną”, w związku z tym przysłowiem chcielibyśmy, aby wiosennie, zielono i kwitnąco było zawsze, więc życzymy sobie dużo bezchmurnego nieba, bowiem firmament – przy coraz to krótszych nocach – szykuje nam przeróżne niespodzianki.

Słońce, o małej aktywności magnetycznej, wieczorem 20 V o godz. 23.10 przejdzie ze znaku *Byka* w znak *Bliźniąt*. Nadal mozolnie wznosi się po Ekliptyce – coraz to wyżej ponad Równik Niebieski, ale już wolniej niż w kwietniu. W tym miesiącu, w Małopolsce, przybędzie dnia dokładnie o 81 minut. 1 maja **Słońce** będzie „pracowało” w przysłowiowym pocie czoła przez 14 godzin i 43 minuty – wschodzi w Krakowie o 5.16, a zachodzi o 19.59. Natomiast ostatniego maja, dzień w Krakowie i okolicy będzie trwał aż 16 godz. i 4 minuty, a będzie jeszcze krótszy od najdłuższego dnia roku o 19 minut.

Z podwyższoną aktywnością magnetyczną naszej gwiazdy, należy się liczyć w pierwszej i trzeciej dekadzie maja. Obserwacje **Słońca** w ostatnich miesiącach wskazują na dekadencję jego aktywności magnetycznej i powolne przechodzenie do minimum, po maksimum 24. cyklu. Często w przeszłości manifestowało się podobne zachowanie **Słońca**, niespodziewanym wzrostem ilości protuberancji, plam na słonecznej tarczy oraz licznymi rozbłyskami rentgenowskimi i towarzyszącymi im wyrzutami chmur plazmy w przestrzeń międzyplanetarną. Chmury te, wlokące ze sobą słoneczne pole magnetyczne, od czasu do czasu – na szczęście – trafiając w **Ziemię**, mogą wywoływać rozmaite zjawiska geofizyczne, np. zorze polarne.

Jeśli zaś chodzi o **Księżyc**, to w pierwszej dekadzie miesiąca będziemy mieli dobre, choć krótkie noce obserwacyjne, bowiem kolejność faz **Księżyca** w maju jest następująca: now 6 V o godz. 21.30, pierwsza kwadra 13 V o godz. 19.02, pełnia 21 V o godz. 23.14 i ostatnia kwadra 29 V o godz. 14.12. Najbliżej **Ziemi** (w perygeum) znajdzie się **Księżyc** 6 V o godz. 6.00, a najdalej od nas (w apogeum) będzie o północy 18/19 maja. Ponadto 8 V o godz. 11.00 **Księżyc** zakryje *Aldebarana*, najjaśniejszą gwiazdę w gwiazdozborze *Byka*. Zjawisko będzie można

obserwować przez lunetę. Zapraszamy do MOA.

Dla obserwatorów zainteresowanych planetami, mam następujące wieści: **Merkurego** możemy dostrzec wczesnym rankiem, nisko na południowo-wschodnim niebie, dopiero po 20 maja. Najlepsze, powiedziałbym specjalne warunki do jego obserwacji będą wcześniej, bo już 9 maja. Wtedy bowiem będzie można obserwować przejście (transyt) planety przed tarczą **Słońca**. Zjawisko rozpocznie się o godz. 13.12 (I kontakt), 13.15 – II kontakt, maksimum zjawiska nastąpi o godz. 16.56, i będzie widoczne u nas aż do zachodu **Słońca**, czyli do godz. 20.12. Zejście **Merkurego** z tarczy słonecznej (kontakt III i IV) nastąpi u nas już po zachodzie **Słońca** i tego nie będziemy mogli obserwować. Następne takie zjawisko, transytu **Merkurego** przed tarczą **Słońca**, będzie można obserwować **dopiero 11 XI 2019 roku**. Aby móc bezpiecznie chociaż zobaczyć to majowe zjawisko, zapraszam do MOA.

Błyszcząca zazwyczaj **Venus**, kryje się w promieniach **Słońca**, by się nam pojawić dopiero pod koniec lipca jako Gwiazda Wieczorna.

Natomiast **Mars**, widoczny jest w maju przez całą noc, goszcząc w gwiazdozborze *Skorpiona*. 22 maja będzie w opozycji do **Słońca** (około 77 mln km od **Ziemi**). A z końcem miesiąca przejdzie do gwiazdozbioru Wagi. Będzie to bardzo dobry okres do obserwacji tego czerwonego „boga wojny”.

Jowisz, z gromadką galileuszowych satelitów, widoczny będzie w pierwszej połowie nocy w gwiazdozborze Lwa.

Saturn przebywający w gwiazdozborze Wężownika będzie w opozycji 3 VI i dlatego w maju będzie nam świecił przez całą noc. O północy 22 V do **Saturna** zbliży się **Księżyc**, na odległość 3 stopni.

Uran przebywa w gwiazdozborze Ryb, a będzie go można dostrzec przed świtem dopiero końcem miesiąca. Prawie godzinę wcześniej niż **Uran**, w gwiazdozborze Wodnika, wschodzi **Neptun**. Obie te „poranne” planety dostrzeżemy za pomocą lornetki.

W pierwszej dekadzie maja promieniają jasne i szybkie meteory z roju Akwarydów. Meteory te to pozostałość warkocza komety Halleya. Radian meteorów leży na równiku niebieskim na granicy gwiazdozborów Wodnika, Ryb i Pegaza. Tegoroczne maksimum jego aktywności przypada na 5/6 maja, a w obserwacjach nie będzie nam przeszkadzał **Księżyc** w nowiu. Ze zjawisk, które bym Państwu szczególnie polecał do obserwacji, oprócz wymienionych powyżej, to majowe wschody i zachody **Słońca**, które możemy podziwiać w czasie spacerów, umiłanych śpiewem ptaków. Nie zapominajmy ani przez chwilę, podczas tych przechadzek o rzeczywistości i nie zawsze bezchmurnym niebie, bowiem przypomnę Państwu staropolskie przysłowie: „**Deszcze w Zielone Świątki (15 V), dobre czynią porządki**”.

Ognisko TKKF Wiarus zaprasza na
XV Małopolski Gwiazdzisty Rodzinny Złot Rowerowy
Rowerem po zdrowie
 21 maja 2016 r. wyjazd do Kłaja, zbiórka o 8.45 pod Kopcem Grunwaldzkim

Jak na konkurs, to tylko do MOA

GRZEGORZ SĘK

MOA w Niepołomicach

W MOA bije serce uczniowskiej astronomii. W marcu odbyły się u nas finały kolejnego konkursu na referat z zakresu astronomii i astronautyki dla uczniów szkół licealnych, zaś w połowie czerwca w szranki staną gimnazjaliści.

Ten typ konkursu jest zasadniczo odmienny od wielu ogłaszanych przez rozmaite instytucje edukacyjne, gdyż:

- 1) Jest wieloetapowy z finałem krajowym rozgrywanym corocznie w Planetarium w Grudziądzu,
- 2) Posiada etap wstępny, polegający na tym, że jurorzy, zawodowi astronomowie, najczęściej w liczbie co najmniej czterech, przeprowadzają wstępną selekcję na podstawie lektury tekstów referatów, dostarczonych przez konkursowiczów,
- 3) Wymaga od uczestników umiejętności przedstawienia tych treści w publicznym, piętnastominutowym wystąpieniu, po którym często zadawane są pytania zarówno przez członków jury, jak i przez widzów. Najlepsi mają podwójną szansę – mogą porwać widzów zarówno w trakcie finału wojewódzkiego, jak i ogólnopolskiego.

Tematyka referatów, swobodnie wybierana przez uczniów, obejmuje bardzo szeroki zakres zagadnień astronomicznych i kosmonautycznych, że wspomnę tylko o teorii czarnych dziur, satelitarnych badaniach Układu Słonecznego czy też problemach ewolucji gwiazd. Z perspektywy wielu lat mogą jednak uczniom i ich nauczycie-

lom szkolnym doradzić koncentrowanie się na próbach osobistych badań, nawet tych bardzo prostych i nie wymagających dostępu do teleskopów. Umiejętność prowadzenia systematycznych obserwacji oraz staranna analiza ich wyników daje bowiem młodemu człowiekowi nieoceniony kapitał, który będzie procentował tak w trakcie studiów, jak i podczas pracy zawodowej. Inną istotną korzyścią, wynoszoną przez młodych ludzi li tylko przez sam udział w konkursowych zmaganiach, jest umiejętność poradzenia sobie w stresującej niewątpliwie sytuacji, kiedy to trzeba bronić własnych tez przed zarzutami stawianymi przez audytorium, nie mówiąc już o jurorach. W dorosłym życiu taka umiejętność będzie wielokrotnie przywoływana, o czym wiem choćby ze słów uczestników poprzednich edycji konkursu, dziś już będących po studiach i posiadających ustabilizowaną pozycję zawodową.

Przebieg tegorocznego finału wojewódzkiego dla Małopolski, rozegranego w MOA 18 marca, potwierdził tendencję widoczną od długiego już czasu – wygrały te referaty, w których uczniowie odwoływali się do rezultatów swoich własnych obserwacji astronomicznych. Karolina Jarosik z Wieliczki, będąca obecnie w klasie maturalnej V Liceum Ogólnokształcącego im. Augusta Witkowskiego w Krakowie, wygrała ten etap, przedstawiając analizę statystyczną bardzo subtelnych efektów w krzywej zmian blasku gwiazdy pulsującej XX Cygni. Warto podkreślić, że gwiazda jest obserwowana przez Karolinę już od ponad roku. Z kolei Małgorzata Kurcab, uczennica I Liceum Ogólnokształcącego im. Marcina Kromera w Gorlicach, opisała prowadzone osobiście przez kilka miesięcy spostrzeżenia dotyczące stanu zaświatlenia nocnego nieba w swoim mieście i w jego okolicach. Przypadła jej za to druga nagroda i możliwość wyjazdu wraz z Karoliną na finał ogólnopolski. W Grudziądzu obie nasze dziewczyny spały się znakomicie, Małgo-



rzata zajęła drugie miejsce w Polsce a Karolina trzecie. Kolejny raz Małopolska potwierdziła swoją dominującą pozycję w dziedzinie astronomii uczniowskiej, zaś medalistki otrzymały w nagrodę teleskopy i upominki. Opiekę w trakcie wyjazdu do Grudziądza sprawował nauczyciel MOA Grzegorz Sęk.

Nauczycieli fizyki i przedmiotów pokrewnych zapraszamy do udziału we współorganizowanej przez MOA Letniej Szkole Europejskiego Stowarzyszenia Edukatorów Astronomii (EAAE), która w roku 2016 odbędzie się w Stuposianach od 4 do 9 lipca. Polecam również zainteresowanie dołączoną konferencją „Astronomia XXI wieku i jej nauczanie – warsztaty astronomiczne”, która odbędzie się już po raz dziewiąty, tym razem w dniach 21-23 października 2016 roku. Zapraszam też na „Zimowe Warsztaty Astrofotografii”, jakie zwyczajowo odbywają się w okresie ferii zimowych. Informacje bieżące są dostępne na stronie moa.edu.pl.

Letni Obóz Obserwacyjny PERSEIDY 2016

GRZEGORZ SĘK

MOA w Niepołomicach

Czas wakacji, dany uczniom każdego roku w lipcu i sierpniu, sprzyja turystyce i wszelkim formom pożytkowania czasu poza miejscem zamieszkania. Kto znajduje upodobanie w podziwianiu urody nocnego nieba, doceni walory sierpniowych nocy – jeszcze ciepłych, ale już oferujących kilka godzin ciemności. Jeżeli dodamy do tego meteory obficie zdobiące nieboskłon około 12 sierpnia, to jasnym będzie, dlaczego nasz tradycyjny Letni Obóz Obserwacyjny odbywa się na Mazurach w czasie pierwszych trzech tygodni sierpnia. Uruchamiamy wtedy przywiezione z Niepołomic lunety i te-

leskopy, kierując je tam, gdzie świecą planety i gwiazdy zmienne, tam gdzie głęboki kosmos pozwala na sięgnięcie do odległych mgławic i galaktyk. A poza tym oddychamy pełną piersią mazurskim powietrzem, z zapalem wiosłujemy ku nieznanym brzegom, z radością rozpinamy białe żagle na naszych łodziach i nie zaniedbujemy codziennego plażowania. W ramach wycieczek odwiedzamy nieodległe obserwatoria i planetaria. Korzystamy z opieki doświadczonych kadry wychowawców oraz instruktorów, których większość doskonale zna miejscowe warunki, bowiem są naszymi wychowankami z ubiegłych lat.

Letni Obóz Obserwacyjny Perseidy 2016 organizowany jest po raz trzynasty przez Młó-

dzieżowe Obserwatorium Astronomiczne im. Kazimierza Kordylewskiego w Niepołomicach. Uczestnikami obozu mogą być uczniowie w wieku od 12 do 19 lat, całkowity koszt trzytygodniowego pobytu na Mazurach wynosi **1500 zł**. Obóz trwa od **poniedziałku 1 do niedzieli 21 sierpnia 2016 roku**. Miejscem zakwaterowania jest „Gospodarstwo Agroturystyczne Lajkonik, Michał Przybylski”, Lewańd Wielki 31, 14-120 Dąbrówno, powiat ostródzki. Zapisy odbywają się przy pomocy formularza dostępnego na stronie internetowej moa.edu.pl.

Kierownikiem Obozu jest jego pomysłodawca, nauczyciel MOA Grzegorz Sęk, telefon 608-431-106, mail gsek@moa.edu.pl.

Spacerkiem po nieboskłonie (4)

Gwiazdozbiór Panny i Warkocz Bereniki

ADAM MICHAŁEC

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

W tym miesiącu, proszę Państwa - wiosna w pełnym rozkwicie, a na niebie góruje wieczorem, czyli przechodząc przez południk, gwiazdozbiór Lwa z goszczącym w nim Jowiszem. Na wschód od jasnej gwiazdy w ogonie Lwa - Deneboli, rozpościera się gwiazdozbiór Panny, a nieco wyżej od tej konstelacji gwiazdozbiór zwany Warkoczem Bereniki. W tym Warkocz, znajduje się północny biegun Naszej Galaktyki, czyli Drogi Mlecznej, przy czym praktycznie żadna z gwiazd w tej konstelacji nie wyróżnia się jasnością, bowiem prezentują się one na tle Komy, bardzo bogatej gromady odległych galaktyk. Natomiast w gwiazdozbiórze Panny (Virgo), wyróżniającą się i najjaśniejszą gwiazdą jest Spika, czyli Kłos, której obserwacje wykonywane przez Mikołaja Kopernika, umożliwiły mu precyzyjne wyznaczenie długości roku. W oparciu o te obserwacje i zalecenia Kopernika papież Grzegorz XIII w 1584 roku przeprowadził reformę kalendarza. To właśnie ten kalendarz obecnie stosujemy w życiu codziennym. Ponadto, w gwiazdozbiórze Panny znajduje się niezwykle bogata gromada galaktyk, której olbrzymia masa powoduje, że nasza Galaktyka jest pod wpływem jej sił grawitacyjnych i obiega tę gromadę w kilkaset milionów lat. Gromadę galaktyk w Pannie, możemy obserwować przy pomocy teleskopów, a liczbę galaktyk wchodzących w jej skład, ocenia się na ponad 2500, z czego około

10% widać przy dobrej pogodzie obserwacyjnej przez teleskopy będące do dyspozycji w MOA. Ze względu na coraz to krótsze noce oraz wprowadzony czas letni, spójrzmy na te oba gwiazdozbiory najlepiej po godzinie 22.00.

A skąd te gwiazdozbiory na nieboskłonie? Otóż ich nazwy wiążą się z mitologią grecką, a konkretnie Panna to uwieczniona na nieboskłonie bogini Demeter, patronka urodzaju, płodności i rolnictwa. Na mapach nieba przedstawiana jest w pięknej tunice, w prawej ręce trzyma kłos zboża, z najjaśniejszą gwiazdą tej konstelacji - Spiką, której światło podróżuje do Słońca przez ponad 250 lat. Natomiast Berenika była żoną króla Ptolemeusza III, panującego w Egipcie w III wieku przed naszą erą. Niepokojąc się o losy swego męża, który udał się na wojnę z królem syryjskim Antiochem II, postanowiła poświęcić swoje wspaniałe włosy, jeśli tylko wyprawa zakończy się zwycięsko. Tak też się stało i piękne warkocze zostały złożone na ołtarzu w świątyni bogini piękności Afrodyty. Na drugi dzień jednak zniknęły - i za sprawą bogini, jak należy się domyśleć - pojawiły się na niebie, a najjaśniejsza gwiazda tej konstelacji nosi nazwę Diadem, to zapewne ozdoba upiększająca te warkocze.

Jeśli spojrzymy na niebo z końcem maja po godzinie 22.00, bo noc zapada coraz później, i zwrócimy wzrok na wschodnie niebo, to zauważymy pojawiające się tam letnie gwiazdozbiory:



Wężownik, nad nim Herkules, a na wschodzie czworobok Pegaza. Zatem do następnego spacerku po sferze niebieskiej w atmosferze optymalnie wiosennej aury.

Domowe laboratorium

Kolorowa kreda

SZYMON PITEK

opiekun Klubu Młodego Odkrywcy przy Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach

Do przeprowadzenia doświadczenia będzie nam potrzebować:

- białej kredy tablicowej, najlepiej kwadratowej w przekroju,
- kilku patyczków higienicznych,
- kolorowych atramentów lub flamastrów (ważne: muszą być wodoodporne!),
- spodka o płaskim dnie,
- szklanki z wodą.

Przygotowanie i wykonanie eksperymentu:

1. Sprawdź, czy kreda swobodnie stoi na spodku – jeśli się przewraca, wygładź jej dolną powierzchnię.
2. Na każdej ze ścianek kredy, w odległości ok. 1 cm od płaskiego końca, nanieś kropkę atramentu (używając patyczka higienicznego)

lub barwnika z flamastra. W każdym miejscu umieść inny kolor.

3. Nalej na spodek niewielką ilość wody (ok. 3-4 mm).

4. Na środku spodku umieść kredę. Co się dzieje? Dlaczego?

Omówienie eksperymentu:

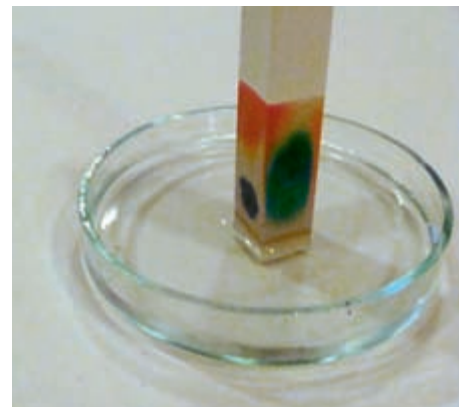
Kreda tablicowa (węglan wapnia, CaCO_3) ma budowę porowatą – składa się z wielu bardzo małych i cienkich otworków oraz szczelin: dzięki temu zaciąga wodę ku górze (w oparciu o zjawisko kapilarne). Każda ciecz zmierza w górę „kapilary” z określoną prędkością – część kolorów dociera tam szybciej, a część wolniej.

Rozwarstwienie jednobarwnego atramentu/tuszu na kilka barw dowodzi, że zasadniczo mamy do czynienia z mieszaniną cieczy o różnych kolorach, z których każda ma inną szybkość wędrowania wzdłuż „kapilary”. To różne tempo przemieszczania się w górę pozwala

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

na dokładną identyfikację substancji, z jaką mamy do czynienia – w chemii tą metodę analityczną określamy mianem chromatografii (gr. χρώμα (chrōma) = barwa, γραφή (graphō) = pisać).

Ciekawe rezultaty może również dać przeprowadzenie doświadczenia z zastosowaniem innych cieczy: płynów samochodowych, lakierów do paznokci, farb plakatowych czy olejnych; często trzeba jednak na spodek wlać ocet lub alkohol zamiast wody (woda nie rozpuszcza każdej substancji).



Niepołomicki RADAR BURZOWY



TOMASZ SZRENIAWA SP9TOM
specjalista IT Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców

Wyładowania atmosferyczne to zjawiska niezwykle, groźne i trudne do przewidzenia. Radar burzowy pomaga zapobiegać ich skutkom.

Zjawiskiem pierwotnym, generującym wyładowania atmosferyczne, jest burza. Zwykle kojarzona jest z deszczem, ciężkimi, szarymi chmurami, porywistym wiatrem i piorunami. Otaczające nas powietrze wędruje w formie warstw o różnej temperaturze, wilgotności i masie. Na skutek ich ścierania się dochodzi do gwałtownych zmian ciśnienia, skoków temperatury i szybkiej kondensacji pary wodnej. Efektami są zwykle deszcz i wiatr. Ruch cząsteczek powietrza, a dokładnie ich ocieranie się o siebie, sprawia, że zyskują ładunek elektryczny. Chmury mają zdolność magazynowania tego ładunku, jak gigantyczne kondensatory. I tu pojawia się problem stabilności zjawiska. Parowanie, kondensacja, krystalizacja, topnienie, zmiany ciśnienia. Wszystkie przemiany nieustannie modyfikują chmury i doprowadzają do tego, że zmagazynowany ładunek elektryczny jest zbyt duży, by można go było nadal nieść. Dochodzi do wyładowania atmosferycznego – powstaje piorun.



Wraz z nadejściem wiosny na naszej szerokości geograficznej pojawiają się burze. Często gwałtowne, pełne wyładowań, które można podzielić ze względu na charakter. Najmniej szkodliwe polegają na przeskoku ładunku elektrycznego wewnątrz chmury, pomiędzy jej warstwami lub między chmurami oddalonymi od siebie. Inne, najbardziej niebezpieczne, są obserwowane jako transmisja ładunku między chmurą a ziemią. Napięcia rzędu milionów woltów, natężenia liczące setki tysięcy amperów, losowość punktu uderzenia. Wyładowaniom zawsze towarzyszy grom o bardzo wysokim poziomie akustycznym i silny impuls elektromagnetyczny.

Jak chronić się przed skutkami wyładowań atmosferycznych? Poza systemami instalacji odgromowych najlepszym sposobem jest odcięcie dróg, którymi ładunek elektryczny może dostać się do zainstalowanego w domu sprzętu elektronicznego, czyli odłączenie go od wszelkich źródeł. Wystarczy wiedzieć, kiedy to zrobić. Tu z pomocą przychodzi wiedza i rozwiązania, z których korzystają krótkofalowcy.

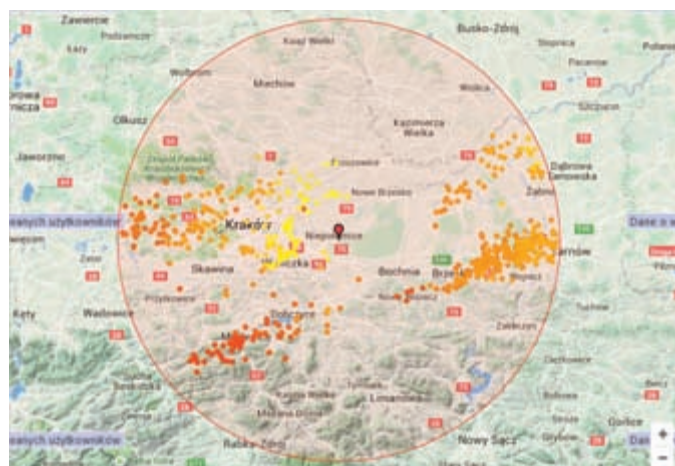
Powstające od wyładowań impulsy elektromagnetyczne można odbierać i lokalizować za pomocą przygotowanych do tego celu anten i odbiorników. Tak powstał niekomercyjny system Blitzortung (www.blitzortung.org) działający na zasadzie wolontariatu. Projekt tworzą osoby z różnych rejonów świata, które samodzielnie budują anteny, montują urządzenia rejestrujące i podłączają je do Internetu. Szczegółowa informacja o wykrytym wyładowaniu dociera do głównego serwera jednocześnie z wielu miejsc. Na podstawie różnic czasowych wyliczana jest pozycja wyładowania (z maksymalnym błędem do 900 metrów), która w czasie rzeczywistym nanoszona jest na mapę. Można więc obserwować, jak rozwija się burza i w którym kierunku podąża.

Jeden z pierwszych polskich detektorów powstał w Niepołomicach. Konstruktorem, właścicielem i opiekunem urządzenia jest nasz kolega Mariusz Cieluch SP9HSQ. Stacja działa od 2012 roku i odbiera impulsy wyładowań burzowych w promieniu 3.000 km.

Uczestnicy projektu w zamian za współpracę mają dostęp do szczegółowych danych o wyładowaniach gromadzonych przez Blitzortung. Dzięki temu mógł powstać lokalny radar burzowy, dostępny na stronie Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców: <http://sp9moa.moa.edu.pl> (Radar). Posiada on cztery zakładki: Mapa wyładowań na żywo, Archiwa, Statystyki oraz Informacje. Zaczynając od końca, zakładka Informacje obejmuje podstawowe dane na temat projektu Blitzortung, a zakładka Statystyki najważniejsze dane statystyczne dotyczące wyładowań. Zakładka Archiwa prezentuje archiwalne uderzenia. Najistotniejsze dane znajdują się w zakładce Mapa wyładowań na żywo. Mamy do wyboru Mapę dynamiczną z możliwością powiększania (należy zaznaczyć opcję Auto aktualizacji), mapę Europy oraz Niemiec. Na mapie dynamicznej możemy obserwować burze na całym świecie, a z dużą dokładnością w promieniu 50 km od Niepołomic. Korzystając z Radaru Burz, należy zwrócić uwagę na kolor kropek pokazujących miejsca wyładowań i oszacować, czy w pobliżu znajduje się burza oraz w jakim kierunku zmierza. Kolor żółty oznacza bieżące wyładowania, a czerwony najstarsze (skala w prawym górnym rogu mapy w czasie UTC). Jeśli z obserwacji frontu burzowego wynika, że przejdzie przez naszą okolicę, powinno się odłączyć wszelkie urządzenia elektroniczne narażone na wyładowania atmosferyczne.

Wszystkich zainteresowanych, nie tylko burzami, zapraszamy do Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców (budynek Planetarium) w każdy czwartek, od godziny 18:00.

73!



CHÓRY NAGRODZONE



MARIA STRZELEC

instruktor Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim

8-9 kwietnia odbył się w Niepołomicach XVIII Ogólnopolski Konkurs Chórów „O złotą strunę...”. Miejscem przesłuchań był tradycyjnie Zamek Królewski.

Do udziału w konkursie zgłosiło się 27 chórów z różnych regionów Polski, dwa z nich jednak koniec końców nie wystąpiły. Wśród grup uczestniczących były chóry szkolne, akademickie, ze szkół muzycznych, parafii, stowarzyszeń, instytucji kultury. Dość powiedzieć, że wystąpiło blisko 850 chórzystów amatorów reprezentujących wszystkie grupy wiekowe.

Zespoły wykonywały po 3 utwory regulaminowe z repertuaru polskiego lub zagranicznego, zarówno muzyki dawnej jak i kompozytorów współczesnych, w dozwolonym czasie do 15 minut chóry zaprezentowały swoje możliwości artystyczne i repertuarowe.

Oceniane były przez jury w składzie: ks. dr hab. Robert Tyrała – przewodniczący, prof. dr hab. Jerzy Kurcz, prof. dr hab. Marta Wierzbieniec oraz prof. dr hab. Wiesław Delimat.

Występy konkursowe stały na bardzo wysokim poziomie. Niektóre chóry debiutowały u nas i to z dużym sukcesem, widoczna była radość i entuzjazm śpiewania, piękne stroje chóralskie, wielka kultura prezentacji, a to wszystko sprawiało, że w tych dniach Niepołomice przeżywały wielkie święto chóralskie.

Jury przyznało nagrody:

Złotą strunę

- 1) Chór Dominanta Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie
- 2) Zespół Wokalny Cantata Państwowej Szkoły Muzycznej I st. im. Ludomira Różyckiego w Myślenicach
- 3) Chór Żeński Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych w Żorach
- 4) Krakowski Chór Żeński przy Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie
- 5) Chór Akademicki Uniwersytetu Jagiellońskiego Camerata Jagellonica
- 6) Chór Akademicki Politechniki Rzeszowskiej
- 7) Chór kameralny Lege Artis w Krakowie
- 8) Krakowski Chór Męski przy Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie
- 9) Chór Kantylena III Liceum Ogólnokształcącego im. Unii Lubelskiej w Lublinie
- 10) Młodzieżowy Chór Fermata z Zielonki

- 11) Rybnicki Chór Kameralny Autograph
- 12) Chór Kameralny Animato z Gminnego Ośrodka Kultury w Pawłowicach

Srebrną strunę:

- 1) Chór dziecięcy Harmonia ze Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Łukowej i Miejskiego Ośrodka Kultury w Józefowie
- 2) Krakowski Chór Młodzieżowy II Liceum Ogólnokształcącego i MDK Dom Harcerza
- 3) Chór Gaudium z Brzeska
- 4) Chór Cantiamo z Gimnazjum Miejskiego im. Władysława Jagiełły w Leżajsku
- 5) Chór Cantata z Niepołomic
- 6) Akademicki Chór Politechniki Opolskiej
- 7) Chór Gaudium z Gminnego Ośrodka Kultury w Lubniu - filia w Skomielnej Białej
- 8) Chór Nauczycielski Związku Nauczycielstwa Polskiego i Samorządowego Centrum Kultury Akord w Mielcu

Brązową strunę:

- 1) Chór Veritas w Nowosielskach
- 2) Chór Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia w Wadowicach
- 3) Chór Wrzos z Głębowic
- 4) Chór mieszany Echo przy Trzebińskim Centrum Kultury
- 5) Krakowskie Towarzystwo Śpiewackie Echo przy Domu Kultury Podgórze

Postanowiono przyznać następujące nagrody pieniężne:

Grand Prix Arcybiskupa Metropolity Krakowskiego Kardynała Stanisława Dziwisza za szczególne walory i kulturę wykonywanej muzyki

sakralnej w wysokości 4.000 zł **Chórowi Żeńskiemu Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych w Żorach.**

W kategorii Chóry dorosłe nagród pieniężnych nie przyznano.

Kategoria Chóry młodzieżowe i akademickie:

I miejsce - Krakowski Chór Żeński przy Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie, nagroda burmistrza Niepołomic Romana Ptaka i nagroda finansowa 2 500 zł.

Ex aequo

Chór Akademicki Politechniki Rzeszowskiej, nagroda Burmistrza Niepołomic Romana Ptaka i nagroda finansowa 2 500 zł.

II miejsce - Chór Akademicki Uniwersytetu Jagiellońskiego Camerata Jagellonica, nagroda finansowa 2 000 zł.

III miejsce - Chór kameralny Lege Artis w Krakowie, nagroda finansowa 1 000 zł.

Ex aequo

Chór Kameralny Animato z Gminnego Ośrodka Kultury w Pawłowicach, nagroda finansowa 1 000 zł.

Wszystkim uczestnikom konkursu serdecznie gratulujemy wspaniałych występów, życzymy dalszej pasji i energii w kontynuowaniu śpiewu chóralnego.

Wydarzenie objęli patronatem honorowym Arcybiskup Metropolita Krakowski Kardynał Stanisław Dziwisz oraz burmistrz Niepołomic Roman Ptak. Organizatorem XVIII Ogólnopolskiego Konkursu Chórów „O złotą strunę...” było Centrum Kultury w Niepołomicach.



MIASTO, CZAS I LUDZIE

w cesarskim tyglu



MARIA JAGLARZ / MARZENA WILCZYŃSKA

dyrektor Muzeum Niepołomiczkiego / Muzeum Niepołomickie

Wszyscy lepiej lub gorzej znamy historię królewskich Niepołomic; zamku, kościoła, a także mieszkanców osady świadczącej posługę dla zamku i króla. Opisy architektonicznych przeobrażeń, pobyty koronowanych głów i wizytacje biskupów znajdujemy w dostępnych opracowaniach.

Ale przywoływane w nich źródła historyczne urywają się z reguły w drugiej połowie XVIII wieku, w momencie objęcia władzy przez Austriaków w wyniku rozbiórów Polski i wejścia tego terenu w skład krainy nazwanej Galicją.

Niewyjaśnionym pozostaje, jak osada służebna, którą były Niepołomice do połowy XVIII wieku, przekształciła się w samorządny organizm miejski.

Pierwszy rozbiór Polski nastąpił w 1772 roku i wówczas miejsce administracyjnej i sądowej władzy zamkowej zastąpiła zwierzchność zaborkcy.

Początkowo dla zamieszkujących Niepołomice kmieci, garncarzy, dzierżawcy przewozu na Wiśle, młynarza, piwowara czy rzeźnika – pozornie niewiele się zmieniło.

Jak przedtem, tak i teraz byli oni „opodatkowani”, tyle że poborca tych podatków reprezentował inny „urząd skarbowy”. No i Niepołomice, jako miejsce nadgraniczne, stały się ośrodkiem stacjonowania żołnierzy austriackiej armii: węgierskich huzarów i tyrolskich jęgrów.

Przypomnijmy, że monarchia austriacka obejmowała w tym czasie ogromny wielonarodowościowy teren, rozciągający się od dzisiejszych północnych Włoch poprzez Austrię, Czechy, Śląsk i Galicję, której wschodnia granica sięgała aż po rejon Tarnopola na Ukrainie, poprzez Słowację, Rumunię, Węgry, Słowenię, Chorwację, po Czarnogórę na południu.

Skomplikowany system administracyjny konieczny do zarządzania cesarstwem Austriacy zaczęli wprowadzać na przyłączonych ziemiach polskich. Pojawiło się zapotrzebowanie na licznych komisarzy, sekretarzy, koncypistów, kancelistów, rachmistrzów, kasjerów, lustratorów, registrantów, aktuariuszy, justycjariuszy, radców, itd.

Dekrety i instrukcje wydawane były w języku niemieckim, stąd nowy aparat władzy oparty został o urzędników pochodzących z Czech, Mo-

raw, Śląska i innych niemieckojęzycznych terenów. Przybywali z rodzinami i pełnili swe urzędnicze funkcje kilka lub kilkanaście lat, a często ta napływająca do Galicji rzesza obcokrajowców pozostawała na dłużej, asymilując się z miejscową ludnością, niekiedy stając się w kolejnym pokoleniu polskimi patriotami.

I tak z początkiem XIX wieku naczelnik urzędu celnego w Niepołomicach był Niemcem, nadleśniczy Francuzem, a i nazwiska innych funkcjonariuszy aparatu władzy brzmiały obco; baron Kranzberg – był inspektorem dóbr kameralnych Zachodniej Galicji, Prokop Wander – kapitanem pogranicznego kordonu wojskowego, Szczepan Horvath – jego porucznikiem.

Przybywali także - z innych rejonów należących do Galicji - Polacy, wielu z nich tu umierało i spoczęło na przykościelnym cmentarzu, jak pochodzący ze Lwowa absolwent prawa i filozofii Uniwersytetu Jagiellońskiego Tomasz Gregorowicz. Typowy urzędnik tamtego czasu, pełnił swe obowiązki sędziego kierowany do różnych miejscowości, a „dekretem z 26 marca 1818 roku przeniesiony został z łączną płacą i jak wszędzie mieszkaniem wolnym - do Niepołomic”. Latem tegoż roku przybył z rodziną i zamieszkał w domu państwa Wilkoszów, gdzie umieścił także swoją kancelarię. Jego syn w pamiętnikach tak wspomina ten moment: „nigdy nie zapomnę miłego uczucia jakiego doznałem, gdy po przybyciu naszym do Niepołomic przechadzałem się w ogrodzie mieszkanie nasze otaczającym lub wyszedł gościńcem bądź ku Wieliczce, bądź ku Wiśle na komorę cłową i do składów soli lub ku lasowi do Bochni wiodącym...”

Na przełomie XVIII i XIX wieku żyły tu (w Niepołomicach) co najmniej trzy, zamknięte wza-

jem na siebie, nieprzenikające się, aczkolwiek współistniejące warstwy społeczne: chłopi, inteligencja (urzędnicy i wojskowi), rzemieślnicy i usługodawcy (karczmarze, przewoźnicy, prowadzący domy zajezdne, handlarze, służba domowa) różnych narodowości i religii. Kilka rodzin podupadłej szlachty bliskiej statusem materialnym i prawnym chłopom nie zakłócało tej struktury.

Z dala od codziennego życia wiejskiej gminy toczyła się „wielka historia”. Jeszcze polska Konstytucja 3 Maja (1791), Powstanie kościuszkowskie (1794), Rewolucja francuska (1789) i wojny napoleońskie, Wiosna Ludów (1848) i Powstanie listopadowe (1830), rabacja chłopska (1846).

Umierali władcy monarchii i tron cesarski obejmowali przedstawiciele kolejnych pokoleń. Niektórzy z nich wizytowali Galicję, a jak podaje Gregorowicz w swoich pamiętnikach, arcyksiążę Franciszek Karol odwiedził Niepołomice w 1823 roku. Nawiasem mówiąc, był on ojcem osławionego miłośnicie panującego od 1848 roku Franciszka Józefa, ulubionego cesarza dzielnego wojaka Szwejka i znanych krakauerów – literatów Mieczysława Czumi i Leszka Mazana.

Jeszcze nie nastąpiły zmiany, które znacząco wpłynęły na los ludności; uwłaszczenie chłopów (1848) i autonomia galicyjska (1867), pozwalająca na rozwój lokalnej samorządności. Wtedy mieszkańcy Niepołomic rozpoczną długotrwały proces tworzenia miasta.

Dynamika przeobrażeń w czasie i przestrzeni oraz ludzie budujący ten miejski organizm są tematem wystawy historycznej, którą przygotowuje Muzeum Niepołomickie przy wydatnej pomocy dzisiejszych mieszkańców Niepołomic.



Zdjęcie: Niepołomice z końcem XVIII wieku

Z koncertem w Busku Zdroju

BARBARA WDANIEC

instruktor Domu Kultury w Zagórzcu

„Od rana mam dobry humor i choćby deszcz z nieba lunął...” – ze słowami tej i jeszcze wielu innych piosenek, w deszczową sobotę 9 kwietnia Zespół Śpiewaczy Wrzos wraz z Zespołem Pieśni i Tańca Mali Zagórzanie wyruszyli w podróż do Buska Zdroju, gdzie zostali zaproszeni przez kierownictwo Sanatorium Marconi.

Obiekt sanatoryjny został oddany do użytku kuracjuszy w 1836 roku i, jak przystało na zabytek z tego okresu, otoczony jest pięknym parkiem zdrojowym.

Jak można się domyślać, nasze zespoły pojechały do Buska Zdroju nie w celach leczniczych lecz po to, by kuracjom umilić czas. Widownię sta-

nowiła licznie zebrana publiczność sanatoryjna, z całej Polski.

Zespół Wrzos tym razem zaprezentował kuracjom kilka utworów, rozpoczynając pierwszą część swojego koncertu od niepołomickiej piosenki, czyli Niepołomickiej Rapsodii, a kończąc na Mariannie. Różnorodny repertuar został podzielony na dwie części, z których drugą stanowiła wiązanka piosenek cygańskich.

Po raz pierwszy do Buska Zdroju udały się dzieci, dziewczynki i chłopcy z Zespołu Pieśni i Tańca Mali Zagórzanie, którzy zaprezentowali wiązankę melodii i tańców śląskich. Barwne ludowe stroje, piękny śpiew i dobre przygotowanie taneczne dzieci bardzo podobały się kuracjom. Ten wyjazd był dla zespołu bardzo ważny, gdyż po raz pierwszy miał możliwość zaprezentować swoje umiejętności poza granicami naszej gminy.

Sadząc po szczelnie wypełnionej sali widowiskowej, gromkich brawach i prośbach o wykonanie bisów, można powiedzieć, że prezentacje niepołomickich zespołów bardzo się podobały.

Obydwu zespołom towarzyszyła kapela w składzie: Maciej Ziobro – akordeon, Wiesław Pyzik – kontrabas, Andrzej Balicki – gitara.

Na zakończenie koncertu kierownik Sanatorium Marconi, Alicja Bednarska w imieniu Prezesa zarządu Uzdrawisko Busko – Zdrój SA Wojciecha Legawieca wręczyła dyplomy uznania dla kierownika Zespołu Marii Baran, kierownika artystycznego Macieja Ziobro i dla choreografa ZPiT Mali Zagórzanie Janusza Przepióry.

Obydwa zespoły zostały bardzo ciepło przyjęte i ugoszczone, a na pożegnanie zaproszone do kolejnych odwiedzin za rok.



Wernisaż prezentujący pasję

IWONA ZIELIŃSKA

instruktor Domu Kultury w Zakrzowcu

Pierwszym obowiązkiem artysty jest opisanie rzemiosła, jak mówił Rudyard Kipling. Po doskonałym opanowaniu fachu artysta ze spokojem może się pochwalić swoim dziełem.

Tak też stało się w Domu Kultury w Zakrzowcu, gdzie od 21 marca do 15 kwietnia 2016 można było podziwiać wystawę prac Elżbiety Ziobro i Krystyny Ptasznik, wzbogaconą pracami uczestników warsztatów plastycznych. Panie pasjonują się tworzeniem szydełkowych serwetek, głównie dużych rozmiarów. Elżbieta Ziobro wyczarowuje okrągłe szydełkowe cuda, natomiast Krystyna Ptasznik również piękne i duże koronkowe bieżniki. Każda z prezentowanych na wystawie serwe-

tek miała inny, ciekawy wzór, którego wykonanie wymaga nie tylko czasu i cierpliwości, ale również wcześniejszego przygotowania. Pomysły na kolejne serwetki autorki opracowują samodzielnie, a każda z serwetek stanowi niepowtarzalne małe dzieło. Obie chętnie podzielą się swoją pasją z innymi mieszkankami Zakrzowca i okolicznych miejscowości. Wstępnie zostało ustalone, że we wrześniu rozpocznie się nowy cykl warsztatów, właśnie z szydełkowania, na który zaprosimy zarówno dorosłych jak i starsze dzieci.

Wystawa koronkowych serwetek została wzbogacona o prace dzieci w wieku od 4 do 9 lat, uczestników warsztatów plastycznych. Pod wspólnym tytułem „Pory roku”, zebrano głównie kolorowe kolaże, obrazki malowane pastelami suchymi i olejnymi oraz farbą plakataową; były też wielkanocne pisanki i zajączki oraz krzesła przyozdobione techniką decoupage.

Mali artyści z Zakrzowca zapraszają wszystkie małe i starsze dzieci do stworzonej tutaj PRZEPŁACOWNI. W każdy czwartek, w godzinach od 16.00-17.00 najmłodszy w wieku 3-6 lat mogą rozwijać zdolności artystyczne tworząc z różnych materiałów plastycznych. Godzinę później od 17.00-18.00 zapraszamy dzieci w wieku 7-10 lat, wykwalifikowany plastyk poprowadzi je przez coraz bardziej złożone i ciekawe techniki artystyczne. Każde zajęcia są inne i atrakcyjne. Przyjdź i poprobuje sam.

Jeżeli masz jakąś ciekawą pasję lub zainteresowania i chciałbyś podzielić się nimi z innymi, przyjdź lub zadzwoń do Domu Kultury w Zakrzowcu, a z pewnością znajdziemy odpowiednią formę i czas na ich prezentację.

Koncert muzyki pasyjnej

JANUSZ ROJEK
animator kultury

W Wielki Wtorek, 22 marca, Towarzystwo Miłośników Muzyki i Śpiewu im. Stanisława Moniuszki zaprosiło na koncert pasyjny.

Wkoncercie wystąpił Zespół Kameralny Pro-Arte pod dyрекcją Aleksandry Polak oraz zaprzyjaźnieni artyści krakowskiej Filharmonii: Zofia Wengrynowicz-Perun oraz Opery - Stanisław Ziółkowski. W ich wykonaniu m.in. utwory Jana Sebastiana Bacha (zaśpiewane w wersji oryginalnej: „Jezus der Brautigam”, „Jezu Du bist mein” czy „Bist Du bei mir”), a także Stanisława Moniuszki czy ks. Jana Żukowskiego.

Gościem specjalnym koncertu był akordeonista, absolwent i doktorant Akademii Muzycznej w Krakowie Jacek Kopiec. W jego wykonaniu można było usłyszeć dwa utwory mistrza J. S. Bacha. Wirtuozeria z jaką artysta je zaprezentował oraz brzmienie instrumentu z pewnością wywarło wrażenie i na długo pozostanie w pamięci.

W programie koncertu gościła również muzyka fortepianowa Fryderyka Chopina. Jego kompozycję Preludium h-moll „Bicie dzwonu” wykonała Aleksandra Polak. W program muzyczny wpleciono również wielkopostne przemyślenia, przekazane słowami poetyckich wiersów przez prowadzącego koncert - piszącego tę relację.

Zwieńczeniem koncertu było wspólne wykonanie przez wszystkich artystów pieśni „Oto

Drzewo Krzyża” Stanisława Moniuszki. To muzyczne spotkanie, na dwa dni przed Świętym Paschalnym Triduum, dla wielu obecnych mogło być swoistym przygotowaniem do jeszcze pełniejszego jego przeżywania. Koncert zatem był nie tylko muzyczną, ale i duchową uczcą. Był również scenicznym debiutem części Zespołu Kameralnego, gdyż w nowej roli, czyli artystów tegoż zespołu wystąpiły dotychczas śpiewające w dziecięcym zespole „Perelki II”: Klaudia Bochenek, Małgorzata Siedlarz oraz Katarzyna Kasza. Swoją debiut mogą zaliczyć do niezwykle uda-

nym, biorąc pod uwagę fakt, że wykonywane utwory pasyjne nie należą do prostych.

Gratulujemy odwagi i zaangażowania młodym artystom i ich mentorce Aleksandrze Polak. Tego wieczoru popłynęły również świąteczne, wielkonoce życzenia oraz podziękowania za pomoc w realizacji wydarzenia dla Kolejowego Towarzystwa Kultury z Krakowa, Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach, Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach. W kwietniu TMMiŚ planuje kolejne muzyczne spotkanie, na które zaprasza wszystkich kochających muzykę i śpiew.



Gen. Hermaszewski w Niepołomicach

MARTA MAKOWSKA
Referat Promocji i Kultury

26 kwietnia odbyło się kolejne spotkanie Akademii Dobrych Manier. Gościem prof. Teresy Olearczyk był polski kosmonauta gen. Mirosław Hermaszewski.

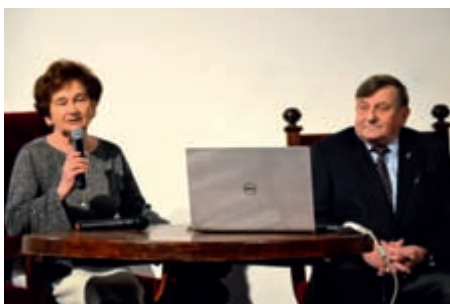
Spotkanie rozpoczęło się od występu Słowianek, które wraz z Lajkonikiem zaprezentowały tradycyjny krakowski repertuar.

Prof. Teresa Olearczyk, gospodarz Salonów Czwartkowych - Akademii Dobrych Manier, wprowadziła licznie zgromadzoną publiczność w temat spotkania. Później generał Mirosław

Hermaszewski opowiadał o swojej niezwyklej podróży, o przygotowaniach, które całemu wydarzeniu towarzyszyły i o reakcji nie tylko swojej, ale i najbliższych na wyprawę w kosmos. Koloru wypowiedzi dodawały slajdy, na których mogliśmy zobaczyć nie tylko niebo, rakietę, którą startował Hermaszewski, ale i prywatne fotografie rozmówcy. Na końcu zgromadzona publicz-

ność miała okazję nie tylko zadawać pytania, ale i poprosić generała o autograf czy pamiątkowe zdjęcie, dlatego też, tuż po wykładzie ustawily się długie kolejki.

Kolejny Salon Czwartkowy już 5 maja, gościem spotkania będzie prof. Werner Köhler. Serdecznie zapraszamy.



Sto pociech Z TĄ WISŁAWĄ



DOROTA KULESZA
dyrektor Gimnazjum
w Zabierzowie Bocheńskim

Bez tej miłości można żyć/mieć serce puścić jak orzeszek/malutki los napaństwem pić/z dała od zgryzot i pocieszeń” i tak dalej, i tak dalej recytuje mała dziewczynka ze szkoły podstawowej wiele lat temu. Ta dziewczynka to ja, a wiersz autorstwa Wisławy Szymborskiej jest najbardziej zapamiętanym tekstem z całego pobytu we wspomnianej szkole. „Gawęda o miłości do ziemi ojczystej” - bo taki tytuł nosi wiersz - jest dla mnie jednym z najpiękniejszych wierszy o trudnym i ważnym uczuciu, jakim jest patriotyzm.

Jesienią minie dwadzieścia lat od przyznania Wisławie Szymborskiej Literackiej Nagrody Nobla i między innymi ta okazja stała się przyczynkiem do powstania książki absolutnie niezwykłej. Książki napisanej przez wieloletniego sekretarza poetki, Michała Rusinka. Rusinek, ledwo co upieczony absolwent polonistyki na Uniwersytecie Jagiellońskim, dostał posadę zaraz po ogłoszeniu przez Szwedzką Akademię, że to właśnie poetka z Polski wygłosi w grudniu mowę noblowską. Szymborska na gwałt poszukiwała kogoś, kto mógłby jej pomóc przeżyć to „tornado”. Rusinek: „Miało to być tylko na kilka miesięcy, tych najgorętszych od przyznania do wręczenia Nagrody Nobla. Potem wszystko powinno było się uspokoić, wrócić do stanu poprzedniego. Nie uspokoiło się, nie wróciło. Jak się okazuje, noblistką jest się dożywotnio. I tak z kilku miesięcy zrobiło się piętnaście lat. Tytuł tej książki pożyczyłem z jej wiersza bez tytułu – o nicości, która się przenicowała. Piętnaście lat sekretarzowania takiej osobie? Doprawdy, nie było w tym nic nadzwyczajnego.”

Czytam sobie książkę „Nic zwyczajnego. O Wisławie Szymborskiej” z zazdrością, podziwem i wzruszeniem. Zazdrość Michałowi Rusinkowi tych wszystkich chwil spędzonych z kobietą o wrażliwości graniczącej z naiwnością, potrafiącej zakląć w poezję kamień, strumień i rękawice bokerskie. Z podziwem przyglądam się stylowi Rusinka – potrafi wspominać z elegancją, dyskrecją z lekko uchyloną zasłoną i humorem przynależnym i jemu i poetce. Wzruszam się, kiedy czytam o ogromnej potrzebie poetki nie sprawiania kłopotu nikomu swoją osobą. I kiedy myślę o tym, jak wiele trudu zadawała sobie Szymborska, by uradować swoich przyjaciół, chociażby podczas słynnych „loteryjek”...

Rusinek: „Zaraz po przeprowadzce na Piastowską Szymborska zachwyciła się tym, że można zamawiać dania przez telefon. Zamawiała więc

chińszczyznę albo pizzę z Pizza Hut. Kiedy przychodzili goście, na stół wjeżdżały dwa kartony z pizzą (jedną mięsną, drugą wegetariańską, „bo nigdy nie wiadomo, czy ktoś nagle nie został jaro-roszem”). Gospodyni przynosiła wielkie krawiec-kie nożyczki i odcinała wieka kartonów, żeby się wygodniej sięgało. Miny gości, którzy nie byli na to przygotowani, no na przykład byli u niej po raz pierwszy – były bezcenne”.

Wracam po kilka razy do różnych fragmentów książki: o noblowskim tornado, o przyjaźni z Miłosem, o wsparciu fundacji Jacka Kuronia. O codziennym życiu kobiety, która prawie pod sam jego koniec, na swoje nieszczęście – jak mawiała – stała się rozpoznawalna. Rusinek: „W czasie jakiejś podróży samolotem wyraźnie rozpoznaje Szymborską młoda dziewczyna siedząca w rzędzie przed nami, ale nie odważa się do niej odezwać, uśmiecha się tylko. Samolot ląduje, wysiadamy, stoimy w kolejce po bagaże. Dziewczyna przed nami. Spoglądam jej przez ramię, choć wiem, że nie wypada, ale zauważam, że pisze esemes, w którym pojawia się znajome nazwisko: „Mamo, spotkałam w samolocie Szymborską. Długo gadałyśmy. To bardzo fajna kobieta”.

Tak sobie myślę, że to było bardzo trudne napisać prawdziwie SWOJĄ WERSJĘ życia z noblistką. I cieszę się, że Rusinkowi to się udało. Namawiam Państwa do sięgnięcia po tę książkę, zwłaszcza w te dni chłodne, kiedy nie da się sadzić pomidorów ani ogórków.

Jeśli jeszcze do kompletu poczytamy wiersze Szymborskiej to naprawdę będzie to uczta duchowa. Naprawdę, sto pociech z tą Wisławą...



Michał Rusinek
Nic zwyczajnego. O Wisławie Szymborskiej
Oprawa twarda
Liczba stron: 320
Wydawnictwo: Znak

Sto pociech

Zachciało mu się szczęścia,
zachciało mu się prawdy,
zachciało mu się wieczności,
patrzcie go!

Ledwie rozróżnił sen od jawy,
ledwie domyślił się, że on to on,
ledwie wystrugał ręką z pletwy rodem
krzesiwo i rakiety,
łatwy do utopienia w łyżce oceanu,
za mało nawet śmieszny, żeby pustkę
śmieszyć,
oczami tylko widzi,
uszami tylko słyszy,
rekordem jego mowy jest tryb warunkowy,
rozumem gani rozum,
słowem: prawie nikt,
ale wolność mu w głowie, wszechwiedza
i byt
poza niemądrym mięsem,
patrzcie go!

Bo przecież chyba jest,
naprawdę się wydarzył
pod jedną z gwiazd prowincjonalnych.
Na swój sposób żywotny i wcale ruchliwy.
Jak na marnego wyrodka kryształ -
dość poważnie zdziwiony.
Jak na trudne dzieciństwo w konieczno-
ściach stada -
nieźle już poszczególny.
Patrzcie go!

Tylko tak dalej, dalej choć przez chwilę,
bodaj przez mgnienie galaktyki małej!
Niechby się wreszcie z grubsza okazało,
czym będzie, skoro jest.
A jest - zawzięty.
Zawzięty, trzeba przyznać, bardzo.
Z tym kółkiem w nosie, w tej todze, w tym
swetrze.
Sto pociech, bądź co bądź.
Niebożę.
Istny człowiek.

Wisława Szymborska

FELIETONY ŻYCIEM PISANE (72)

O „WYPALENIU”



MARCIN URBAN

Praca zawodowa jest nam potrzebna nie tylko z tego powodu, że zapewnia środki materialne, ale również dlatego, że jest ważnym potwierdzeniem naszej społecznej przydatności. Z reguły na samym początku sprawia ogromną radość. Kolejne sukcesy zawodowe przynoszą satysfakcję. Istnieje jednak zjawisko, które może się pojawić po kilku lub kilkunastu latach pracy na tym samym stanowisku lub w podobnym otoczeniu. Dotyczy to zwłaszcza zawodów, w których istotnym elementem jest kontakt z innymi ludźmi, czyli profesji związanych z opieką społeczną, medycyną, szkolnictwem, administracją i kulturą, ale oczywiście może wystąpić wszędzie. Zjawisko to określa się terminem „wypalenie zawodowe”.

Wypalenie - to stan polegający na degradacji samooceny danej osoby, który powstaje pod wpływem długotrwałego stresu emocjonalnego wynikającego z kontaktu z innymi ludźmi. Często ma związek z usilnymi staraniami i działaniami na rzecz innych ludzi, którzy jednak nie doceniają cudzego wysiłku i nie okazują wdzięczności, a nawet prezentują postawę roszczeniową, żądając dla siebie jeszcze więcej.

Wypalenie zawsze związane jest z uprzednim narzuceniem sobie samego bardzo ambitnych oczekiwań co do realizacji zadań i celów. Pojawić się może zwłaszcza u osób ze skłonnością do perfekcjonizmu i powoduje, że w obrazie samego siebie pojawia się zwątpienie i zniechęcenie. Wypalenie skutkuje niepełnym wykorzystywaniem umiejętności i zdolności pracownika.

Zjawisko to nie pojawia się z dnia na dzień, lecz w powolny sposób narasta w sposób podobny do „kuli śnieżnej”. Jak z tego porównania wynika – najłatwiej jest przeciwdziałać mu na samym początku. Dlatego poniżej opiszę symptomy świadczące o narastaniu „wypalenia zawodowego”.

W pierwszym etapie pracownik, który dał już z siebie wszystko, staje się „teatralnie grzeczny” w stosunku do osób, dla których pracuje. Wtedy jego funkcjonowanie polega na ścisłym trzymaniu się ustalonego porządku oraz przestrzeganiu wymaganych procedur. Niekiedy zaniedbuje własne potrzeby po to, aby spełnić oczekiwania wszystkich ludzi w otoczeniu. Niestety, często inne osoby zamiast dostrzec narastający problem wysługują się takim człowiekiem, co prowadzi do etapu drugiego.

W drugim etapie pojawiają się symptomy permanentnego przepracowania. Pracownik chce być wydajny, ale wykonując kilka zadań równocześnie, staje się chaotyczny, bo wszystko jest dla niego ważne i pilne. W pracę wkłada mnóstwo wysiłku, ale efekty są coraz gorsze, co wywołuje stres i prowadzi do etapu trzeciego.

W trzecim etapie człowiek staje się „niegrzeczny”, a równocześnie pojawia się brak koncentracji, rozdrażnienie, niechęć do wysłuchiwanie innych i unikanie spotkań towarzyskich. Zwykle w tym momencie otoczenie zauważa różnicę w jego zachowaniu, lecz zamiast życzliwej pomocy pracownik słyszy komentarze w rodzaju: „Co się z tobą stało? Może powinienś iść do psychiatry? Dotychczas wszystko dla nas robiłeś – a teraz się wymawiasz!”.

W kolejnych etapach narasta poczucie winy z powodu złych efektów pracy. Pracownik sam zaczyna nabierać przekonania, że coś z nim jest „nie tak”. Pojawiają się gwałtowne reakcje emocjonalne, na przykład gniew lub płacz, ale to sprawia, że niektóre osoby z otoczenia jeszcze bardziej się odsuwają i obarczają go za wszystko winą.



Wreszcie następują bezradność i utrata nadziei, czyli bezsilność wobec narastającego zniechęcenia. Pracownik myśli, że nie nadaje się do niczego, nic nie umie i nie da rady problemom. Jeśli wtedy próbuje przekazać otoczeniu informacje o swojej rozpacz, zwykle uznawany jest za kogoś, z kim nie można się dogadać, bo nie wiadomo, o co mu chodzi.

Ostatnim etapem jest wyczerpanie i awersja do otoczenia. Pojawia się wtedy apatia zmieszana ze złością i sprzeciwem wobec oczekiwań innych osób. Równocześnie narasta oskarżanie siebie, cynizm, wstręt do własnych codziennych obowiązków i absencje w pracy lub nawet jej porzucenie. Zmiana miejsca zatrudnienia na całkiem inne wydaje się wtedy jedynym rozwiązaniem. Wielka to szkoda, bo przecież okazana nieco wcześniej życzliwa pomoc mogłaby zapobiec tym wszystkim zjawiskom.

Muszę też wyjaśnić, że analogiczne zjawiska pojawiają się w związkach małżeńskich oraz u ludzi zaangażowanych w różne formy aktywności społecznej. Tam przecież także istnieje bardzo silne zaangażowanie w sprawę i wielkie pragnienie osiągnięcia wspólnego sukcesu oraz potrzeba akceptacji ze strony otaczających osób. W tych sytuacjach również dochodzi do prób samobójczych, rozwodów, ucieczek z domu, alkoholizmu, upadku społecznego lub innych zjawisk patologicznych.

Zapobieganie zjawisku wypalenia polega przede wszystkim na wsparciu ze strony bliskich osób, które rozumieją problem. Człowiek dostrzegający u siebie symptomy wypalenia musi nauczyć się „wołać o pomoc”, czyli zmusić się do komunikowania swojego stanu przyjaciółom. Trzeba cierpliwie mówić o tym, co nas trapi. Pomocne bywa podjęcie aktywności w jakiejś innej sferze działania, która daje satysfakcję, zwłaszcza jeśli jest to jakaś twórczość własna. Trzeba się też uczyć asertywności, na przykład na szkoleniach lub z podrećników. Ale przede wszystkim należy zrozumieć narastający problem i nazwać go po imieniu, bo dopiero wtedy sprawa przestaje być przerażająca i nieznana.

Lekarstwo przeciw wypaleniu...

Każdemu, kto pomaga innym - po latach grozi wypalenie a zatem dbałość o emocje ogromne wtedy ma znaczenie. Życzliwym dla samego siebie każdy powinien być więc czasem, by w równowadze utrzymywać potrzeby innych... oraz nasze. O własne „ego” chwila troski odnawia głowę oraz serce, by później móc entuzjastycznie robić dla innych jeszcze więcej!

DZIEJE SIĘ dla rodziców



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

Rok 2016 to w Niepołomicach czas prawdziwego boomu inicjatyw rodzicielsko-wychowawczych. MAMY czas, warsztaty dla rodziców oraz osób pracujących z dziećmi, warsztaty w oparciu o program Szkoły dla Rodziców i Wychowawców, a już niebawem projekt Mamowa Grupa.

Nie trzeba być wnikliwym socjologiem, aby dostrzec niektóre zjawiska społeczne obecne w naszym otoczeniu. Wystarczy się rozejrzeć, a tam.... wielu młodych ludzi posiadających małe dzieci, spodziewających się dziecka lub planujących potomstwo; pełne place zabaw, wózki i rowerki z małymi pasażerami, no i rodzice. Rodzice stający wobec codziennych wyzwań opiekuńczo-wychowawczych, mamy na urloпах macierzyńskich i wychowawczych, ojcowie i mamy łączący pracę zawodową z życiem domowym, babcie, dziadkowie, nianie... W ich ciałach i umysłach zarówno radość i energia, jak też zmęczenie, frustracje i mnóstwo pytań.

Wymienione na początku inicjatywy stanowią odpowiedź na potrzeby wspomnianych grup. Mają one charakter oddolny, zostały bowiem zaproponowane przez różne osoby prywatne.

W każdy czwartek między godziną 10 a 12, w Laboratorium Aktywności Społecznej, odbywają się spotkania otwarte MAMY czas. Inicjatorkami pomysłu są Agnieszka Zerka Komenda, mode-

ratorka spotkań, oraz Maria Dziedzic z MCDiS. Jest to propozycja zachęcająca mamy z dziećmi do wspólnego spędzania czasu, poplotkowania, wymiany informacji i doświadczeń. Grono uczestniczek z tygodnia na tydzień się poszerza. Na spotkania przychodzą zarówno kobiety z dziećmi, jak i bez nich. Pełna dowolność. Bezpieczna, nieoceniająca atmosfera, poczucie przynależności do grupy kobiet znajdujących się w podobnej sytuacji życiowej, otwartość na dziecięce wybryki (w końcu one dopiero uczą się życia w grupie!), sprawiają, że chce się być na spotkaniach regularnie. Mamy mówią o tym, że jest to dla nich świetny pretekst, by wyrwać się z własnych czterech ścian i przez dwie godziny odpocząć od domowych obowiązków. Ponadto jest to czas nieskrępowanego karmienia piersią, rozmów na temat dzieci w gronie któremu sprawia to przyjemność, a nie męczą. To czas wzajemnego poznawania się, poszerzania grona znajomych. Maluchy zaś wchodzą w swoje pierwsze interakcje z rówieśnikami, ucząc się przy tym zasad współżycia społecznego.

Kolejna inicjatywa adresowana do rodziców i profesjonalistów pracujących z dziećmi to warsztaty odbywające się raz w miesiącu, również w LAS, poświęcone przede wszystkim zagadnieniom Porozumienia bez Przemocy oraz Rodzicielstwa Bliskości. Idea zrodziła się m.in. z niezgody na niektóre praktyki dorosłych (nauczycieli i wychowawców), obecne w systemie wychowania i oświaty. Warsztaty mają na celu pokazanie uczestnikom, że wychowanie nie jedno ma imię, że relacja dorosły - dziecko nie musi mieć charakteru dominator - podwładny, bowiem partnerstwo z małym człowiekiem również jest możliwe. Założeniem

pomysłodawczyń, Magdaleny Szreniawy i Doroty Barańskiej, jest popularyzowanie wiedzy na temat metod wychowawczych opartych na autentycznej relacji i komunikacji partnerskiej z dzieckiem, metod wspierających rozwój motywacji wewnętrznej, czy też pokazanie, że można wychowywać, nie stosując kar i nagród, przy równoczesnym wyznaczaniu granic. Główni wiedzy uczestnicy spotkań mają okazję, aby poszerzyć horyzonty, przedyskutować wątpliwości, zaczerpnąć inspiracji. Warsztatom towarzyszy strona na portalu Facebook o nazwie Rodzice Niepołomice. Zamieszczane są tam nie tylko informacje na temat kolejnych warsztatów, ale i linki do artykułów poruszających tematykę nauczania i wychowania w przywołanym powyżej nurcie.

W kwietniu rozpoczęła się realizacja cyklu 10 warsztatów skonstruowanych w oparciu o program Szkoły dla Rodziców i Wychowawców, prowadzonych przez Marię Kopeć oraz Ewę Fus-Kubacką. Ideą nadrzędną tej inicjatywy jest wzmocnienie rodziców/wychowawców w umiejętności nawiązania głębokiej i ciepłej relacji z dzieckiem. Sposób komunikacji to kluczowa kwestia, która na warsztatach poddawana jest licznyim ćwiczeniom, w kontekście rozmaitej problematyki o charakterze wychowawczym. Metody aktywizujące uczestników to ogromny walor tych spotkań.

Mamowa Grupa to nazwa kolejnego projektu skierowanego do mam z terenu gminy Niepołomice mających dzieci w wieku 0-3 lat. Jego głównym celem jest integracja środowiska matek małych dzieci poprzez stworzenie możliwości do spotkań grupowych. Autorki, Paulina Owsieńska-Tejchma i Anna Szreniawa, przewidziały 6 bezpłatnych spotkań warsztatowych, poświęconych m.in. następującym tematom: potrzeby rozwojowe małego dziecka, noszenie dzieci w chuście, masaż niemowląt, rozszerzanie diety i zdrowie żywienie małych dzieci, aktywność fizyczna mamy wspólnie z dzieckiem. Spotkania rozpoczną się na przełomie lipca i sierpnia.

Podobnych ofert, jak te opisane powyżej, dotychczas w okolicy chyba nie było. Ich pojawienie się łączy z kilkoma czynnikami: coraz aktywniejsi i świadomi obywatele, ich dążenie do rozwoju osobistego jak i rozwoju społeczności lokalnej, możliwość pozyskiwania środków finansowych przez grupy nieformalne, oddanie do użytkowania otwartej na pomysły mieszkańców przestrzeni Laboratorium Aktywności Społecznej. Nie bez znaczenia jest także obserwacja tego typu wydarzeń w większych miastach i zwyczajne pragnienie, by mieć takie „na miejscu”.

Czekamy na realizację kolejnych ciekawych pomysłów!



ETAPY ROZWOJU MOWY DZIECKA

czyli od pierwszego krzyku do swobodnego porozumiewania się



HALINA KLISZ

Logopeda
Centrum Medyczne RH+, Niepołomice

Dziecko to najpiękniejszy dar dla rodziców. Już od pierwszych chwil życia dbamy o nie, opiekujemy się nim. Cały świat zaczyna kręcić się wokół naszej małej istoty. Czasami ta miłość przesłania rodzicom pewne symptomy, które mogą sygnalizować nieprawidłowości w rozwoju mowy ich dziecka. Dlatego tak ważne jest obserwowanie dziecka już od pierwszych chwil jego narodzin oraz jego zachowań w późniejszym okresie życia.

Mowa nie jest umiejętnością wrodzoną, tempo jej rozwoju zależy od środowiska, w którym dziecko przebywa, jego zdolności oraz warunków genetycznych. Tym środowiskiem jesteśmy my, rodzice. I to od nas w dużej mierze zależy, jakie zdolności komunikacyjne będą się rozwijały u naszego dziecka.

Aby pomóc rodzicom wstępnie rozpoznać możliwe nieprawidłowości, przedstawiłam charakterystykę najważniejszych etapów rozwoju mowy dziecka od urodzenia do siódmego roku życia. Posługiwałam się metodologią opracowaną przez profesora Leona Kaczmarka¹, w której wyodrębniła cztery okresy rozwoju mowy dziecka.

Pierwszy okres to **okres melodii**, który trwa od urodzenia do pierwszego roku życia. Dziecko rodząc się, wydaje tzw. pierwszy krzyk. To początek długiej drogi prowadzącej do poznania otoczenia. W tym okresie należy zwrócić uwagę na etap **głuzenia**. Dziecko wydaje zróżnicowane, ale przypadkowe dźwięki, dzięki którym usprawnia swoje narządy artykulacyjne, przygotowując się w ten sposób do wymawiania całych słów. Głuzą wszystkie dzieci, także i głuche. Głuzenie pojawia się pomiędzy pierwszym a trzecim miesiącem życia. W tym okresie w mózgu dziecka powstają pierwsze skojarzenia między wydawanymi dźwiękami, a odpowiadającymi im ruchami aparatu artykulacyjnego².

Około 6. miesiąca życia dziecka pojawia się **gaworzenie**, dziecko łączy samogłoski ze spółgłoskami, które wymawiało np. *ma-ma-ma*, *ga-ga-ga* itp. Pojawiają się w ten sposób pierwsze dowolnie wymawiane sylaby. Dzięki nabywaniu

takich cech jak spostrzegawczość i skupienie uwagi, dziecko naśladuje dźwięki, które wydawało przypadkowo oraz powtarza dźwięki, które zasłyszało w otoczeniu³. Brak etapu gaworzenia może sygnalizować zaburzenie rozwoju mowy, w tym uszkodzenia słuchu.

Z końcem pierwszego roku życia dziecko rozumie proste polecenia np. *daj*, *chodź* itp. oraz reaguje na proste pytania np. *gdzie mama?* Powtarza sylaby i słowa wypowiedziane przez dorosłego, samodzielnie potrafi wypowiedzieć pierwsze wyrazy np. *mama*, *tata*, *baba* itp. Rozumie zakaz „*nie wolno*”. Rozwój mowy w tym okresie postępuje równolegle z rozwojem fizycznym dziecka: fazy głuzenia odpowiada umiejętność unoszenia głowy, gaworzeniu – umiejętność siadania, a pierwszym wyrazem – pozycja pionowa oraz próby stawiania⁴.

Drugi okres w rozwoju mowy to **okres wyrazu**, który przypada pomiędzy pierwszym a drugim rokiem życia. Pod koniec drugiego roku życia, dziecko buduje już wypowiedzi dwuwyrazowe, chociaż nie zawsze występują one w zestawieniu rzeczownik z czasownikiem. Rozumie proste zdania pojedyncze dwu lub trzywyrazowe, jak również rozumie większość nazw osób i czynności. W tym okresie kształtuje się rozumienie związków przyczynowo-skutkowych np. „*podaj piłkę, bo idziemy na spacer*”.

Trzeci okres rozwoju mowy to **okres zdania**, występuje on pomiędzy drugim, a trzecim rokiem życia dziecka. W tym okresie następuje dalsze doskonalenie rozwoju słownictwa dziecka, wzrasta jego sprawność komunikacyjna i społeczna. Dziecko zaczyna posługiwać się zdaniami dwu- i trzywyrazowymi, są to zdania oznajmujące, rozkazujące, pytające i wykrzyknikowe. Dziecko powinno wymawiać wszystkie samogłoski, zarówno ustne jak i nosowe. Pod koniec tego okresu mogą pojawić się głoski szeregu syczącego (*s*, *z*, *c*, *dz*), a także czasami głoski szeregu szumiącego (*sz*, *ż*, *cz*, *dż*). Jednak nie do końca sprawny aparat artykulacyjny, powoduje nieprawidłowości w ich wymowie, stąd też dziecko często zastępuje je innymi, łatwiejszymi do wypowiedzenia głoskami. Występuje charakterystyczne zmiękczanie spółgłosek (np. *samolot* – *siamolot*).

Ostatni okres rozwoju mowy dziecka to **okres swoistej mowy dziecięcej**. Przypada on na okres przedszkolny, a więc od trzeciego do siódmego roku życia. Ze względu na szybki rozwój mowy i duże różnice, omówię każdy kolejny rok życia dziecka.

U czteroletka następuje dalszy rozwój zdobytych umiejętności. Pojawiają się głoski *sz*, *ż*, *cz*, *dż* i zanika zmękczanie spółgłosek. Dziecko nadal nie wymawia głoski *r*. Wypowiedzi dziecka sta-

ją się dłuższe i barwniejsze, pojawiają się słowa o zabarwieniu emocjonalnym. Dziecko rozumie przyimki – „*na*”, „*do*” rzadziej jednak „*obok*”, „*pod*”, „*za*”, różnicuje czas przeszły, teraźniejszy i przyszły. Jest to okres pytań, poprzez które dziecko poznaje świat.

Pięcioletek realizuje już większość dźwięków języka polskiego. Ustalają się głoski szeregu szumiącego, głoska *r* może jeszcze nadal być nieprawidłowo artykułowana. To okres dalszych pytań, chociaż ich liczba nie jest już tak duża jak u czteroletka. Wypowiedzi stają się coraz bardziej spójne. W tym okresie rozwija się zdolność zauważania związków przyczynowo-skutkowych pomiędzy zjawiskami, zdarzeniami oraz zdolność ich językowego wyrażania.

W szóstym roku życia mowa dziecka jest już prawidłowa pod względem dźwiękowym. Głoska *r* powinna być już poprawnie realizowana. W wypowiedziach dziecka pojawiają się środki stylistyczne np. porównania, określenia. Następuje znaczny wzrost komunikacji oraz wzrost zdolności narracji. Dziecko zna formy grzecznościowe i potrafi się nimi posługiwać. Mowa dziecka siedmioletniego powinna być już w pełni prawidłowa pod względem artykulacyjnym, gramatycznym i składniowym.

Jeżeli któryś z wymienionych symptomów, odpowiadających dla wieku dziecka, nie występuje, to nie należy wpadać w panikę. Warto zasięgnąć porady u specjalisty – logopedy, który zdiagnozuje problem i ewentualnie podejmie działania terapeutyczne.

Więcej informacji znajdą Państwo na stronie internetowej: <http://www.logopeda-krakow.com.pl>



¹ Leon Kaczmarek (1911-1996), językoznawca i profesor Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

² Genowefa Demel, *Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola*, WSiP, Warszawa 1998, str. 14

³ *Ibidem*, str. 15

⁴ *Ibidem*, str. 15

Jaką mam SKÓRĘ?

cz. 2



JOLA ZALEWSKA

Kosmetolog i doradca dietetyczny
Salon Kosmetyczny Angelium w Zamku
Królewskim w Niepołomicach

W tym miesiącu kontynuujemy temat rodzajów cer, który w kosmetyce jest tematem podstawowym, bowiem tylko mając świadomość, jaką mamy skórę, możemy dobrać do niej odpowiednią pielęgnację. Kremy, sera czy maski pomogą zachować dłużej młodość i dobrą kondycję cery lub zaradzić jej niedoskonałościom, tylko pod warunkiem, że faktycznie dobrane są właściwe dla nas.

Skóra dojrzała

Każdy - wcześniej lub później - jej w końcu doświadczy, nie ma rady. Czy dziś masz cerę tłustą, suchą, mieszaną czy wrażliwą, kiedyś będziesz mieć też dojrzałą. Jest to związane z metabolizmem organizmu, który z upływem czasu zwalnia, podobnie jak zmniejsza się transport do komórek produktów odżywczych. Efektem jest gorsza regeneracja, elastyczność, tonus i turgor czyli nawodnienie i napięcie skóry. Poza tym wygląd cery zmienia się, jest bledsza, gorzej nawilżona oraz mniej elastyczna. Komórki szybciej obumierają i złuszcza się. Częściej widzimy oznaki zmęczenia i trudno ukryć źle przespaną noc. Cechy jakie należy wymienić, opisując cerę dojrzałą to:

- przebarwienia i odbarwienia
- naczyńki
- brodawki
- nasilone rogowacenie
- zmarszczki, bruzdy
- zmieniony owal twarzy.

Cera dojrzała wymaga starannej pielęgnacji odżywczej. Potrzebuje więcej składników aktywnych i rewitalizujących. Od kiedy zacząć je wprowadzać? Ona sama podpowie. Zbyt wczesna prewencja też nie ma sensu. Ale jest wiele sposobów by opóźnić pojawienie się skóry dojrzałej.

TYPY SKÓRY:

WRAŻLIWA, NACZYNKOWA, ODWODNIONA

I tak mamy wiele kombinacji i możliwości, by dokładniej określić nasz rodzaj skóry. Możliwe są zestawienia rodzajów i typów, co oznacza, że można mieć cerę suchą i wrażliwą lub suchą i naczynkową, lub tłustą i odwodnioną lub mieszaną i naczynkową...itd.

Wrażliwa

Charakteryzuje się skłonnościami do alergii, pękającymi naczynkami oraz zaczerwienieniami pojawiającymi się pod wpływem zimna lub ostrego słońca. Przyczyną wrażliwej skóry mogą być skłonności genetyczne lub niewłaściwa pielęgnacja. Skóra wrażliwa reaguje na różne czynniki: stres, spożywane pokarmy, warunki atmosferyczne. Objawia się powstaniem rumienia na skórze, wysypki, odczuwaniem swędzenia, pieczenia czy ściągnięcia. Jednym słowem obyśmy jej nie mieli, bo pielęgnacja to prawdziwe wyzwanie. Przede wszystkim konsultacja z dermatologiem i dermokosmetyki oraz pielęgnacja produktami eko. Na wrażliwej cerze łatwo uwidaczniają się stres i stany spadku odporności. Istnieje kilka rodzajów skóry wrażliwej, ponieważ każdy typ cery może cechować się nadwrażliwością. W związku z tym wyróżnia się skórę:

- nadwrażliwą tłustą – bardzo rzadko spotykana,
- nadwrażliwą suchą – występuje dość często,
- nadwrażliwą naczynkową – najczęściej spotykana.

Cera wrażliwa występuje najczęściej u osób cierpiących na alergię, np. na atopowe zapalenie skóry, pokrzywkę czy wyprysk kontaktowy.

Odwodniona

Jest przesuszona i szorstka, podatna na łuszczenie się, a także łatwo ulega podrażnieniom. To pierwszy krok do rozwoju cery wrażliwej. Przyczyną nadwrażliwości skóry jest nieprawidłowe funkcjonowanie jej zewnętrznych warstw, czyli ochronnego płaszcza lipidowego oraz naskórka. Często towarzyszy jej uczucie mocnego ściągnięcia i dużego dyskomfortu. W pielęgnacji nastawiamy się na zabiegi nawadniające, mezoterapię i odbudowę ochronnej warstwy naskórkowej, która powstrzyma powierzchnię ucieczkę wody.

Naczynkowa

Zmiany rumieniowe mogą być wywoływane przez wiele czynników. Największe znaczenie mają czynniki genetyczne, zmiany hormonalne (nadmiar estrogenów rozluźnia ścianki naczyń), nadwrażliwość skóry, choroby układu krążenia (np. nadciśnienie tętnicze), alergię, silne bodźce emocjonalne, spożywanie niektórych pokarmów (zwłaszcza gorących i pikantnych), zmiany temperatury (np. przejście z zimnych do ciepłych pomieszczeń), promieniowanie ultrafioletowe (osłabia ono włókna kolagenowe, z których zbudowane są ściany naczyń) oraz nadmierne ciepło i zimno, niektóre schorzenia skóry i układu pokarmowego. Cechy charakterystyczne to oczywiście rumień, widoczne teleangiektazje (cieniutkie naczynka krwionośne), skłonność do trądziku różowatego, pieczenie, często odwodnienie.

Jak ją zmienić?

Specjaliści przyznają, że widocznych naczynek można się pozbyć, ale tendencji do ich pojawiania się niestety nie. Najlepszym sposobem na spowolnienie tego procesu jest profilaktyka polegająca na odpowiedniej pielęgnacji skóry i unikaniu czynników prowokujących uwidacznianie naczynek. Zamknąć je można laserem u dermatologa, ale należy się liczyć z tym, że mogą pojawić się kolejne. Na pewno należy wprowadzić odpowiednie preparaty. Powinny się w nich znaleźć substancje, które uszczelniają i wzmacniają naczynka, czyli: witaminę C, K i PP, rutynę, ekstrakt z miłorzębu japońskiego, z oczaru wirginijskiego, wyciąg z arniki górskiej, z kwiatów dzikiego mirtu i kasztanowca.

Wszystkich zainteresowanych tematem zapraszamy na www.spazemk.pl lub do Angelium w Zamku Królewskim w Niepołomicach.



PRACOWAĆ

w zgodzie z sobą



MONIKA BUŁA

Certyfikowany Coach ICF

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

monica.lcoaching@gmail.com

Już wkrótce maturzyści będą podejmować jedną z najważniejszych decyzji w swoim życiu. Po pozytywnie zdanych egzaminach przyjdzie czas na wybór kierunku studiów, a tym samym przyszłej drogi zawodowej. Tak wygląda teoria, a praktyka? Bez względu na to, czy jesteś maturzystą, czy może osobą z kilku- lub kilkunastoletnim doświadczeniem zawodowym, pamiętaj, że wybór ścieżki zawodowej jest możliwy na każdym etapie życia. Ważne, aby dokonać go w zgodzie z sobą, czyli w oparciu o własne potrzeby i wartości.

Idealna sytuacja zawodowa to taka, kiedy już w szkole średniej wiemy, co chcemy robić w przyszłości. Wybieramy wówczas adekwatne studia i koncentrujemy się na rozwoju w danej dziedzinie. Często jednak zdarza się, że nasze wybory są nietrafione, co potwierdzają statystyki klientów coachingu. - coraz więcej osób zgłasza się po wsparcie właśnie w temacie życia zawodowego. Po latach pracy w danej dziedzinie ludzie albo są wypaleni, albo dochodzą do wniosku, że to, co robią, nie daje im spełnienia. Nie mają z tego frajdy i nawet wysokie zarobki nie są w stanie zrekompensować tych braków. Faktem jest, że praca to jedynie część naszego życia, ale... ta część to zwykle aż 8 godzin dziennie przez około 230 dni w roku. Sporo, nieprawdaż? Warto w tym czasie robić coś, co nas rozwija, uskrzydla i przynosi zyski nie tylko materialne. Jeśli więc w wieku 40 lat uznamy, że wykonywana profesja nie jest naszym powołaniem, nie warto załamywać rąk, bo tak naprawdę mamy za sobą dopiero 1/3 życia zawodowego, a po 50 roku życia - 2/3. Cóż, lepiej późno niż wcale...

Niezadowolony z życia zawodowego lub wybór niewłaściwego kierunku studiów to konsekwencja zbyt małej wiedzy na swój własny temat. Wybieramy pod wpływem rodziców, aktualnej mody czy statystyk rynku pracy, a to prosta droga do frustracji i braku satysfakcji. Myślę, że gdyby zapytać dzisiejszych 40-latków, na ile ich wybór ścieżki zawodowej podyktowany był świadomością mocnych stron i talentów, którymi dysponują oraz wartościami, które cenią najwyżej, statystyki byłyby niewesołe.

Co mi w duszy gra?

Dobrze, aby punktem wyjścia do poszukiwania swojej drogi zawsze były zainteresowania i pasje. Zwykło się mówić, że jeśli lubimy swoją pracę, to tak naprawdę nie przepracujemy w swoim życiu ani jednego dnia. Bez wątplenia coś w tym jest. Odpowiedzmy sobie więc na pytania:

- Co jest moją największą pasją?
- Co sprawia, że właśnie to jest moim hobby?
- Co ważnego zyskuję dla siebie dzięki niemu?

Gdy określimy już dziedzinę, która nas interesuje, zejdźmy na ziemię i przeanalizujmy, jakie zawody się z nią wiążą. Jeśli nasze ciepłe uczucia



kierujemy np. ku Ameryce Łacińskiej, możemy zostać zarówno tłumaczem literatury iberoamerykańskiej, pilotem wycieczek, jak i dziennikarzem specjalizującym się w tej tematyce. Opcji jest wiele, jednak wyboru najlepiej dokonywać również w oparciu o nasze predyspozycje!

Pasja kontra predyspozycje

Spójrzmy teraz na siebie uczciwie i określmy:

- Jakie są moje mocne, a jakie słabe strony?
- Jakie mam talenty?
- Jakim typem osobowości jestem?
- Wolę pracować w zespole czy jestem 100% indywidualistą?

Taka analiza pozwala realnie spojrzeć na marzenia. Odpowiadając sobie na powyższe pytania, będziemy w stanie precyzyjnie wybrać konkretny zawód, zgodny nie tylko z naszymi zainteresowaniami, ale i predyspozycjami. W końcu praca tłumacza i pilota wycieczek to dwa przeciwległe bieguny! Jeśli uznamy, że jakiś obszar naszych kompetencji wymaga rozwoju w kontekście danej profesji, działajmy – uczmy się, trenujmy, próbujmy.

To, co dla mnie ważne

Kolejnym punktem do zrealizowania dla poszukujących pracy marzeń jest wypunktowanie naszych wartości. Po ich wypisaniu należy skonfrontować je z wybraną profesją. Jeśli jedną z kluczowych wartości jest dla nas np. stabilizacja, raczej trudno będzie nam ją realizować, podróżując z wycieczkami. A komfort i bezpieczeństwo – jak je realizować, będąc korespondentem wojennym? Jeśli tylko wybrany zawód nie stoi w sprzeczności z naszymi wartościami, zawsze możemy zdobyć potrzebną wiedzę i podszkolić umiejętności. Bo gdy wartością jest dla nas np. samodzielność, idziemy na kurs dla osób myślących o założeniu własnej firmy, aby poznać wszelkie kwestie formalne, związane z prowadzeniem biznesu – i po prostu się tego uczymy. Przecież, wbrew powszechnej opinii, nikt nie rodzi się przedsiębiorcą.

Kropka nad „i”

Wyobraź sobie, że jesteś na emeryturze. Zawodowo przez wiele lat zajmowałeś się... Twoje dotychczasowe życie było tak pasjonujące, że dziennikarz „Gazety Niepołomickiej” postanowił zrobić z tobą wywiad. Zastanów się i zapisz odpowiedzi na poniższe pytania, które ci zadał:

1. Dzięki swojej pracy wniosłem w życie innych...
2. Wiem, że swoją pracą pozostawiłem po sobie...
3. Moje wartości, które realizowałem dzięki tej pracy, to...
4. Gdybym nie musiał zarabiać, zawodowo zajmowałbym się...

Od 16 do 22 maja odbędzie się XVII ogólnopolski Coaching Week. W ramach wydarzenia w Krakowie zorganizowane zostaną bezpłatne warsztaty, prowadzone przez profesjonalnych coachów. Szczegółów szukaj na Facebooku ICF Kraków oraz na stronie www.icf.org.pl.

Jogurty co kryje się za kolorową etykietą?

ANNA ZAŁUBSKA

dietetyk, Gabinet Dietetyczny w Niepołomicach
biuro@dietetyk-niepolomice.pl

3 2, 1... start! Moduł wiosna włączony już na poważnie. Jeszcze chwila, jeszcze moment i wybuchnie szaleństwo pięknego ciała i zdrowia... Promienie słoneczne, dłuższy dzień, rozkwitająca przyroda popychają nas do zdrowszych (w naszym mniemaniu) wyborów żywieniowych. Wstajesz rano, jogurt, płatki i inne dodatki, w myślach klepiesz się po plecach – dobra robota, upagniona sylwetka i lepsze samopoczucie całej rodziny gwarantowane! Bardzo często jednak gubimy się gdzieś pomiędzy półkami sklepowymi w poszukiwaniu tego, co stanowi bazę naszego zdrowego śniadania. Nie rzadko pomocnikami w zakupach są dzieci, które wybierają produkty najbardziej kolorowe, niekoniecznie najbardziej zdrowe.

W rozmowie z pacjentami często spotykam się z taką sytuacją, gdzie na pytanie o nabiał wymieniają oni takie produkty jak jogurty owocowe, serki homogenizowane, napoje jogurtowe. Przecież wszędzie mówi się o tym, że to idealne materiały na śniadanie czy przekąskę! Nabiał to przecież źródło pełnowartościowego białka, wapnia, żywych kultur bakterii. Byłoby tak, gdybyśmy mieli do czynienia z bardzo pierwotnym sposobem produkcji jogurtów, a to co się teraz wyczynia sprawia, że na zakupach powinniśmy zachowywać się jak na polowaniu w dżungli.

Naszą czujność uśpił marketing i kolorowe etykiety...

Każda firma stosuje inną recepturę, co oznacza, że w jogurcie może kryć się całe mnóstwo innych dodatków. Jednym z najczęstszych jest mleko w proszku, następnie skrobia modyfikowana, guma arabska, guma guar, lecytyna sojowa, pektyny. Wszystkie są dopuszczone do spożycia i nie stanowią zagrożenia dla naszego zdrowia, jednak wcale nie są pożądane. Sięgamy po jogurty głównie przez wzgląd na zawartość bakterii probiotycznych, w celu pokrycia zapo-

trzebowania na białko, wapń i niektóre witaminy. Prawidłowy skład tego produktu powinien zawierać dwie pozycje: mleko i żywe kultury bakterii.

Jeśli chodzi o jogurty owocowe sytuacja komplikuje się jeszcze bardziej. W ich składzie znajdziemy cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, aspartam, acesulfam K, aromaty i barwniki. Pytanie więc brzmi, gdzie ten owoc? A skoro wkład owocowy w nich jest marny, nie możemy liczyć na witaminowy zastrzyk po zjedzeniu takiego produktu. Lepiej więc samodzielnie zmiksować jogurt (prawdziwy) z owocami.

Jak zaczniemy uważnie czytać etykiety okaże się, że w tym morzu towarów nie ma nic godnego uwagi. Zazwyczaj w sklepie znajdziemy jeden lub maksymalnie dwa produkty, które jakimś cudem udało się zrobić z dodatkiem samych kultur bakterii. Niektórzy producenci, mimo że nie stosują dodatków np. w postaci mleka w proszku, nie chwają się też ilością i nazwami bakterii, a przecież tylko dzięki dokładnemu opisowi szczepów (łącznie z kodem) możemy mieć

pewność, że posiadają one właściwości probiotyczne. Przykładowe szczepy bakterii o potwierdzonym działaniu probiotycznym: *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium animalis*.

Omijaj też szerokim łukiem nabiał 0%, niskotłuszczowy czy też light. Jeśli chcesz, aby twój organizm czerpał korzyści z produktów nabiałowych pamiętaj, że mleko zawarte w jogurcie musi zawierać około 2–3 % tłuszczu, aby mogły rozpuścić się w nim witaminy rozpuszczalne w tłuszczach tj. A, D, E, K.

Zapytasz teraz pewnie, co w takiej sytuacji zrobić? Jeśli naprawdę zależy Ci na jakości tego, co jesz, możesz taki jogurt zrobić w domu. Produkcja jest prosta i nie wymaga użycia specjalistycznego sprzętu. Mieszanek bakterii probiotycznych znajdziesz w sklepach ekologicznych lub w Internecie. Jeśli jednak nie masz na to czasu lub chęci, kupuj jogurty z dobrym, najkrótszym składem.

Życzę udanych eksperymentów!



Warsztaty zielarskie w Domu Kultury w Słomirogu

18 maja 2016, godz 18.00, koszt 20 zł

zapisy: 12 281 93 63, mail: dk.słomirog@kultura.niepolomice.pl,

więcej na www.ziolowo.pl

Mniszek pospolity (Taraxacum officinale)

CZYLI POPULARNY MLECZ



JADWIGA PITEK
sklep Ziołowo w Niepołomicach,
www.ziolowo.pl

Ma wiele innych regionalnych nazw. Najbardziej znany jest pod nazwą mlec, a także dmuchawiec, mniszek lekarski, wilczy ząb, mlecznica, mleczał i wiele innych. Trwały chwast o wysokości 5-30 cm, odporny na mróz.

Jest to bylina o silnym korzeniu, wytwarzająca rozetę żywo-zielonych liści z różnymi wcięciami. Łodygi są wewnątrz puste, dźwigają na szczycie żółte kwiaty zebrane w koszyczki. We wszystkich organach występują rury z sokiem mlecznym.

Korzeń grubości do 2 cm, szarobrunatny, o zapachu mało charakterystycznym, za to o smaku gorzkawym ze słodkim posmakiem.

Żłociste kwiatostany pojawiają się od wiosny do połowy jesieni. Często wykorzystywane do wyrobu syropu (miodku) czy nalewki.

W lecznictwie stosowane są zarówno liście, kwiaty, jak i korzeń mniszka. Liście bogate w witaminy A i C, kwas nikotynowy i różne substancje mineralne. Wczesną wiosną warto zrobić sałatkę z młodziutkich listków mniszka, która wspomogłaby i oczyści nasz organizm po zimie. Aby pozbyć się gorzkości należy moczyć listki przez 30 minut w osolonej wodzie lub wybielić (przykryć roślinę naczyniem, aby osłonić ją od światła i poczekać, aż stanie się biała i delikatna).

Mielony, suszony, palony korzeń może być używany zamiast kawy. Suszy się go w temperaturze do 40°C lub w cieniu w przewiewie.

Sok z mniszka lekarskiego daje doskonałe efekty oczyszczające i wzmacniające organizm, ma również działanie moczopędne. Sok mleczny ze świeżego zela lub korzenia hamuje powstawanie brodawek lub kurczaków. Całą naziemną część rośliny płuczemy i rozdrabniamy w malakserze na miazgę, a następnie wyciskamy sok przez gazę.

Przewlekłe postacie nadciśnienia można leczyć naparem z liści mniszka pospolitego. Korzeń stosowany jest przeciwko reumatyzmowi, podagrze, egzemie, obstrukcji i bezsenności, a także przy złej przemianie materii. Stosowany jest w postaci

odwarów, jako lek pomocniczy w schorzeniach wątroby i pęcherzyka żółciowego. Korzeń mniszka pospolitego jest dobrym środkiem moczopędnym. Doskonale oczyszcza organizm z toksyn. Dostarcza również potasu wydalanego w czasie wzmożonej diurezy. Mniszek zalecany jest również w stanach zapalnych gardła i jamy ustnej.

Liście mniszka lekarskiego zawierają lateks – środek zmiękczający, stosowany do płynów oczyszczających do suchej, starzejącej się skóry, jak również mleczek nawilżających. Wywar z kwiatów stosuje się kosmetycznie. Może wchodzić w skład nawozu ziołowego. Odpowiedzialny za dostarczanie miedzi. Korzeń mniszka dostarcza barwnika karmazynowego do wełny.

Z kwiatka wyskubujemy same płatki, bo tylko z nich można zrobić syrop lub wino o dobrym smaku. Pozostałe części rośliny zawierają bowiem biały, gorzki sok mleczny. Same płatki są bardzo cenne i poniżej przepis na syrop zastępujący naturalny miód tzw. „miodek majowy”. Charakteryzuje się on ciemnobursztynową barwą i przyjemnym zapachem.

Syrop z kwiatów mniszka lekarskiego

250-400 kwiatków mniszka lekarskiego
1 kg cukru
1 litr wody
1 cytryna

Należy zebrać otwarte kwiaty mniszka lekarskiego (w samo południe) i rozłożyć je na białym papierze, aby mogły wyjść wszystkie robaczki. Zbieramy kwiaty bez szypulek. Tutaj sprawdzają się bardzo dobrze nożyczki. Po około godzinie umyć kwiatki, wrzucić do garnka i zalać wodą. Wkroić wyszorowaną i wyparzoną cytrynę następnie gotować przez około 20 minut i zostawić do następnego dnia. Odcedzić całość. Dobrze wycisnąć kwiatki i cytrynę. Dodać cukier do roz-

tworu i gotować około dwie godziny, aż zgęstnieje (ale tak by nie zrobił się karmel – w momencie zmienia się barwa na ciemnobrązową). Syrop zlewamy do słoiczków, po czym zakręcamy i odwracamy do góry dnem.

Syrop nadaje się do wyrobów kulinarnych, do napojów orzeźwiających, lemoniad, można go jeść z chlebem z masłem. Syrop ten jest używany jako lekarstwo na przeziębienie, pomaga przy uporczywym kaszlu szczególnie polecany dla dzieci.

Z płatków kwiatowych mniszka uzyskuje się również wino o miodowo-ziołowym bukacie.

Wino z kwiatów mniszka lekarskiego

Przepis na 5 litrów wina:
3 litry kwiatów mniszka,
1,5 kg cukru
1 cytryna
4,5 litra wody
łyżeczka drożdży winnych

Główki kwiatów wraz ze skórką oczyszczoną cytryny gotować w wodzie przez około 20 minut. Po tym czasie przelać wszystko przez worek z gazy. Następnie w otrzymanym wywarze rozpuścić cukier. Przelać do wiaderka. Ważne, żeby nie było metalowe. Gdy przestygnie, dodajemy sok z cytryny. Drożdże mieszamy z niewielką ilością płynu z wiaderka, a następnie wlewamy do wiaderka. Zostawiamy nasze wino na 3 dni do fermentacji, codziennie go mieszając. Po tym czasie przelewamy do gąsiorka z rurką. Po zakończonej fermentacji trwającej około jednego miesiąca przelewamy do butelek. Wino powinno jeszcze dojrzewać kilka miesięcy.

Do wina mniszkowego można dodać owoc pomarańczy, rodzynki lub kwas cytrynowy. Najlepsze drożdże typu Wermut lub Tokaj. Możemy dodać również pożywkę do drożdży.



Nie ma na nich mocnych

MAREK BARTOSZEK
Referat Promocji i Kultury

Piłkarze Puszczy Niepołomicze od 11 spotkań są niepokonani na drugoligowych boiskach. Podopieczni trenera Tomasza Tułacza wyrównali rekordowe osiągnięcie z sezonu 2012/2013.

Kiedy w sezonie 2012/2013 Puszcza udanie kwalifikowała się do awansu na zaplecze Ekstraklasy po przegranej kolejnych 11 spotkań w drugiej lidze wschodniej. Kiedy niepołomiccy piłkarze po rocznej przygodzie z pierwszą ligą, wrócili na trzeci poziom rozgrywkowy z dwóch drugich lig utworzono jedną centralną. Mimo teoretycznej trudniejszej rywalizacji Puszcza potrafiła nawiązać do tamtego fantastycznego okresu, a przecież może ten rezultat jeszcze poprawić!

Gracze Puszczy Niepołomicze ostatni raz dali się pokonać w październiku ubiegłego roku, kiedy to ulegli w wyjazdowym spotkaniu piłkarzom Okocimskiego Brzesko. Od 31 października sporó się jednak zmieniło. Okocimskiego po zimowych perturbacjach w ligowej stawce już nie ma, a gracze z Niepołomic nie dają się nikomu

pokonać, choć mierzyli się w tym czasie m.in. z liderem i wiceliderem drugiej ligi.

Co więcej apetyty w zespole rosną wprost proporcjonalnie do osiąganych wyników. Remisy w wyjazdowych spotkaniach z faworyzowanymi drużynami Wisły Puławy, GKS-u Tychy czy choćby Znicza Pruszków przyjmowano w drużynie z niedosytem. W każdym z tych meczów piłkarze Puszczy jako pierwsi wychodzili na prowadzenie i niewiele brakowało, by zdobycze punktowe były jeszcze bardziej okazałe.

Ostatni mecz (oczywiście przed zamknięciem tego numeru GN) został rozegrany w niedzielę 17 kwietnia. Wówczas Puszcza mierzyła się ze Stalą Stalowa Wola i zremisowała bezbramkowo. Najlepszym podsumowaniem tej potyczki były słowa trenera Tomasza Tułacza wypowiedziane na pomeczowej konferencji prasowej: *Bierzemy ten punkt mimo słabszej gry w dzisiejszym meczu. Nie możemy się wstydzić naszych wyników, ale nie możemy być absolutnie zadowoleni z naszej postawy.*

Właśnie remisowanie meczów, kiedy drużynie „nie idzie” to największy atut Puszczy w ostatnich tygodniach. To powoduje, że po 26 rozegranych meczach niepołomiczanie mają na swoim koncie zaledwie sześć porażek, lepszy wynik ma tylko zdecydowany lider tabeli Stal Mielec (4 porażki) oraz zajmujący drugie miejsce w stawce Znicz Pruszków (5 porażek). Puszcza

z dorobkiem 38 punktów plasuje się aktualnie na dziewiątym miejscu w ligowej stawce 18 zespołów. Miejsce w środku tabeli to w głównej mierze efekt właśnie największej w lidze liczby remisów. We wszystkich dotychczas rozegranych grach piłkarze Puszczy dzielili się punktami ze swoimi rywalami aż jedenastokrotnie.

W maju, a więc w miesiącu, w którym wezmą Państwo do ręki ten numer Gazety Niepołomickiej, Puszczę czeka morderczy fragment rozgrywek. W sobotę, 7 maja zespół wyjedzie w daleką podróż na mecz z Gryfem Wejherowo, by zaledwie trzy dni później, 11 maja rozegrać w Niepołomicach mecz z Legionovią Legionowo. Praktycznie tuż po meczu na Stadionie Miejskim, piłkarze czeka wyjazd do... Kołobrzegu na mecz z Kotwicą, który zostanie rozegrany w niedzielę 15 maja. Bez wątplenia będzie to najtrudniejszy test niepołomiczkiej drużyny w rundzie wiosennej tego sezonu.

Teoretycznie gdyby po meczu w Kołobrzegu zespół pozostał niepokonany, to Puszcza zapewne włączyłaby się jeszcze do... walki o awans do pierwszej ligi.

Choć może brzmi to nad wyraz optymistycznie, to jednak niezwykle wyrównana stawka zespołów drugiej ligi w tym sezonie sprawia, że w bieżących rozgrywkach naprawdę każdy może wygrać z każdym.



SZACHY

STANISŁAW TURECKI
UKS Goniec Staniątki

Wojewódzki finał projektu Szachy w szkole

14 kwietnia w krakowskim hotelu Galaxy odbyła się rywalizacja dzieci uczestniczących w projekcie Szachy w szkole. Najmłodsi grali w gronie rówieśników z klas pierwszych, drugich lub trzecich. Z naszej gminy w zawodach uczestniczyły tylko dzieci klas pierwszych. Spisały się nieźle.

W grupie dziewcząt zwyciężyły siostry: Weronika Kudelska przed Nadią Kudelską (obie SP 43 Kraków), a kolejne miejsca zajęły dziewczęta ze Staniątek: Wiktoria Boćwińska, Zofia Klima, Weronika Niziołek, ósme miejsce zajęła Iga Bera.

W grupie chłopców staniątecką szkołę reprezentował uczeń klasy zerowej – Jakub Micuła i ostatecznie zajął piąte miejsce. Zwyciężył Radosław Kruczek (SP Łowczów), drugi był Maciej Nowak (SP 48 Kraków) a trzeci Jacek Łapczyński (SP 43 Kraków), którego tata jest zawodnikiem UKS Goniec Staniątki.

Potyczki przyszłych mistrzów intelektu pod

taką nazwą odbywa się projekt finansowany przez UMiG w Niepołomicach. Trwają kolejne turnieje. Cieszy fakt, że jest duża rotacja wśród zwycięzców. W kwietniowych zawodach zwyciężali: 7 kwietnia – Jakub Micuła (Staniątki), przed Piotrem Wnukiem i Filipem Kozą (obaj z Niepołomic) oraz Mają Baran (Nowa Huta) przed Weroniką Niziołek i Wiktorią Boćwińską (obie ze Staniątek); 14 kwietnia – Kacper Winiarski (Nowa Huta), ponownie przed Piotrem Wnukiem i Filipem Kozą (obaj z Niepołomic) oraz Agnieszka Feliks (Węgrzce Wielkie) przed Wiktorią Boćwińską (Staniątki) i Mają Baran (Nowa Huta).

Bardzo dobre starty zawodników

TADEUSZ CZAJKA

Klub Jazdy Konnej Pod Żubrem

Kwiecień dla Klubu Jazdy Konnej Pod Żubrem obfitował w wydarzenia. Młodzi zawodnicy startowali w zawodach w Lesznie i Swoszowicach, świetnie reprezentując naszą gminę.

1-4 kwietnia w Lesznie odbyły się zawody Halowego Pucharu Polski w skokach przez przeszkody. Wystartowało 124 zawodników na 174 koniach. KJK Pod Żubrem reprezentowała 12-letnia Liwia Gawrońska na kucu Fakir. W pierwszym starcie Liwia zajęła 8. miejsce. Drugi start to zwycięstwo, niestety przed finałem upadek wraz z koniem na

rozprężalni wyeliminował ją z dalszych startów. Był to pierwszy start tej pary w tak poważnych zawodach. Mimo bólu i łez był to bardzo udany powrót naszego klubu po 12 latach do Leszna.

Kolejne zawody odbyły się w Swoszowicach. Były to pierwsze starty na otwartym parkurze w sezonie 2016. Udział w nich wzięło 165 koni, w tym 9 z KJK. Klub Pod Żubrem reprezentowali: Joanna Szyndler na koniu Hamas, Katarzyna Kobiela na klaczy Dacza, Patrycja Metryka na koniu Danter GR i juniorki Martyna Kubala na klaczy Dumna, Karolina Sicińska na koniach Camel i Bakłaj i Liwia Gawrońska na kucach Fakir, Euforia i Kartago.

Wyniki przeszły nasze oczekiwania. Liwia Gawrońska wygrała cztery konkursy i sześć razy była w pierwszej piątce. Karolina Sicińska wygrała trzy konkursy i zaliczyła dobre przejazdy po raz pierwszy na Bakłaju w konkursach 120 i 125 cm, Martyna Kubala i Patrycja Metryka po jednym, Katarzyna Kobiela była druga. Joanna Szyndler debiutując, zaliczyła ładne przejazdy. Był to też debiut Hamasa. Są to wychowankowie naszego klubu, trenujący z trenerem Olegiem Badałowem i trzymający konie w naszej stajni.

Tak dużej reprezentacji jeszcze nigdy klub nie wystawił, nawet w najlepszych czasach. Gratulacje dla zawodników i trenera. Czekajcie nas ciekawy sezon.



Foto: Świat Koni

Orliki mają się świetnie

MAREK BARTOSZEK

Referat Promocji i Kultury

Na terenie naszej gminy funkcjonują trzy Orliki. Postanowiliśmy sprawdzić, jak po kilku latach użytkowania wygląda popularność tych kompleksów sportowych.

Niepołomice, Wola Batorska i Podłęże to miejscowości w naszej gminie, w których działają Orliki. To wielofunkcyjne kompleksy sportowe, z których - bez dodatkowych kosztów - może skorzystać każdy mieszkaniec naszej gminy. W skład każdego obiektu wchodzi oświetlone boisko piłkarskie oraz wielofunkcyjne pola gry do koszykówki, piłki siatkowej i tenisa ziemnego. Każdy z obiektów posiada również szatnie wraz z sanitariatami.

Orlik w Niepołomicach otwarto pięć lat temu, w kwietniu 2011 roku. Był pierwszym tego typu obiektem w naszej gminie. Później co roku otwierano kolejny kompleks, najpierw w Podłę-

żu (marzec 2012) a na końcu w Woli Batorskiej (kwiecień 2013).

Każdy obiekt powstał dzięki finansowaniu z budżetu gminy, Województwa Małopolskiego oraz dotacji państwowej.

Lokalizacja obiektów nie była przypadkowa. Jeden powstał w mieście, jeden na wschodzie naszej gminy i jeden na zachodzie, tak, by wszyscy mieszkańcy gminy mieli możliwość skorzystania z oferty. Od rana do wczesnych godzin popołudniowych Orliki są dostępne dla uczniów szkół znajdujących się w pobliżu obiektów.

Po południu z boisk może skorzystać już każdy, choć warto wiedzieć, że sporo chętnych rezerwuje terminy z wyprzedzeniem. To pokazuje, że zainteresowanie obiektami jest bardzo duże. Najczęściej, co nie jest niespodzianką, rywalizują tu piłkarze - amatorzy, w tygodniu trudno znaleźć termin, w którym nie jest rozgrywany piłkarski pojedynek. Choć wolne terminy oczywiście są, głównie w weekendy. Często z obiektu korzystają również chętni do gry w siatkówkę, koszykówkę, czy w tenisa ziemnego.

Jak dowiedzieć się, czy w interesującej nas go-

dzinie możemy zagrać na Orliku? Na każdym działu specjalny numer telefonu w godzinach funkcjonowania obiektu. Wówczas kontaktując się z animatorem, można sprawdzić zajętość i zarezerwować termin.

Dane kontaktowe:

- Orlik w Niepołomicach: 793-926-440 (Łukasz Górka),
- Orlik w Woli Batorskiej: 512-870-962 oraz 501-420-090 (Grzegorz Białas, Maciej Maderak)
- Orlik w Podłężu: 667-277-741 (Mateusz Siwek, Mateusz Suszyński)

Orliki czynne są codziennie, ale w zależności od miejscowości funkcjonują one w różnych godzinach. W Podłężu Orlik jest czynny od poniedziałku do niedzieli w godzinach 15.00-20.30. Z obiektu w Niepołomicach można skorzystać w ciągu tygodnia od 14.30 do 22.00, w soboty od 10.00 do 18.00, a w niedzielę od 14.00 do 18.00. Kompleks w Woli Batorskiej funkcjonuje o różnych porach w zależności od zainteresowania i rezerwacji. Dokładną rozpiskę zmianianą co miesiąc można znaleźć na stronie www.naszorlik.pl.

Obiekty czekają, wystarczy sprzęt sportowy i odrobina motywacji do działania!

Beskidzkie BIEGANIE W BŁOCIE



KAMILA GRUSZKA
Niepołomice Biegają

Bieganie po górach daje możliwość obcowania z przyrodą, podziwiania pięknych widoków i zdobywania często nieznanych wcześniej szczytów. Niestety, nie zawsze podczas zawodów towarzyszy nam piękna aura, by mogło to być w 100% prawdą. Najczęściej walczy się z błotem, moknie na deszczu, marznie na zimnie i pokonuje przewyższenia, nie mając energii na rozglądanie się naokoło.

Beskidzka 160 na raty, zawody rozgrywane w okolicach Goleszowa i Wisły, należały do jednych z trudniejszych, w jakich uczestniczyłam. Problemem wcale nie okazały się wzniesienia, tylko pogoda, która z pięknej postanowiła zamienić się w uprzykrzającą życie biegaczom dokładnie w momencie startu na 100 km, czyli o północy. O 8.00 rano, wtedy gdy rozpoczęły się zawody na moim dystansie, nadal kropiło, a świat naokoło spowijała mgła. Wyobrażałam sobie, że po takim opadzie na szlakach musiało być sporo błota. Nie pomyliłam się.

Początkowo nawet nie było źle, bo do pierwszego punktu żywieniowego na 14. kilometrze trasa w większości wiodła po asfalcie. Można było przemieszczać się szybko, mimo pierwszych pagórków na trasie. Przeważnie biegacze z utęsknieniem czekają na zbiegi, jednak tym razem srode się zawiedliśmy. Spadek terenu przy Oстрыm Nydeckim był tak znaczący i błotnisty, do tego z przeszkodami w postaci powalonych drzew, że najlepszym rozwiązaniem dla niektórych okazał się zjazd na siedzeniu. Mnie na szczęście udało się zachować równowagę, choć mocno zastanawiałam się, czy nie wyciągnąć kijów spakowanych w plecak - tym razem sensowniejsze mam wrażenie okazałoby się ich użycie na zbieg niż, jak zazwyczaj, na podejście.

Kije przydały mi się niedługo później, gdy zaczęło się podchodzenie pod Małą i Wielką Czantorię. Trzeba jednak przyznać, że osławione „piekło Czantorii” nie znajdowało się z tej strony góry. Po

pierwszym dotarciu na szczyt nadal byłam pełna energii i wiary, że teraz przez długi czas będzie w dół. Faktycznie było. Podbieg pod Soszów był w planie i nie zrobił na mnie większego wrażenia, tylko skąd wzięły się na naszej drodze dwie kolejne góry? No trudno, kijeków tym razem nie chciało mi się z plecaka wyciągać, nie planowałam przecież, że się przydadzą na tym etapie, więc szybciotka lustracja terenu i już w ręce dzierzę porządną badię, którym można się podeprzeć, co ułatwiło wędrówkę, no bo o biegu na górze o takim kącie nachylenia w moim przypadku nie było mowy.

Kolejny punkt żywieniowy z ciepłą herbatą witałam z wielką radością. Zimno zaczęło już wysysać ze mnie siły i trudno mi się było rozgrzać, nawet mimo najgorszego podejścia na trasie pod Czantorię, które rozpoczęło się po szybkim posiłku na punkcie. Może „piekłem” trudno było je nazwać, ale faktycznie łatwo nie było. Do tego jak już doszliśmy wraz z kilkoma innymi uczestnikami biegu na górę, pojawił się nowy problem - brak widoczności i niepewność co do przebiegu trasy. „Najpierw Wielka Czantoria, potem szlak, który już pokonał w odwrotną stronę na Małą, droga przez łąkę, las i wtedy strzałka w prawo, która doprowadzi nas do mety” - przekonywałam przypadkowego towarzysza biegu, że na pewno wiem, którędy biec. Wryło mi się w pamięć to miejsce, gdy bieglśmy w górę, ale we mgle, z rzadka widząc biało-czerwone taśmy i nie mogąc zlokalizować budynków, które mijaliśmy wcześniej, zaczęłam tracić nieco pewność siebie. „A może jednak przegapiliśmy już to miejsce i biegniemy teraz z powrotem na start?” - zaczęło mi coraz częściej przychodzić do głowy. Człowiek wtedy żałuje, że nie korzysta z takich współczesnych wynalazków jak wgrana w zegarek trasa GPS i zawiera jedynie swojej orientacji i analizie mapy papierowej. Nieświadomie zwołałam, rozglądając się na boki, zamiast lecieć szybko do przodu, bo płaski teren przecież na to pozwalał. Na szczęście wkrótce zobaczyliśmy wyrysowany na ścieżce znak, który potwierdził, że jesteśmy nadal na trasie biegu i właśnie zaczynamy zbieg i już naprawdę ostatnie kilometry zawodów. Kolega dostał skrzydeł, pomknął w dół, a ja powolutku toczyłam się za nim. Ostatnie kilometry okazały się dla mnie najgorsze. Nie miałam już siły przyspieszyć i nawet ucieszyłam się, jak pojawiły się kolejne góry na horyzoncie. Przynajmniej miałam wytłumaczenie, dlaczego maszeruję, zamiast biec. Co więcej, zachwyciłam się podejściem w kamieniołomie, który - jak słyszałam później - większość przeklinała. To mój żywioł: ekspozowany teren, niemal wspinaczka, a że trochę błota i ślisko, do tego niebezpieczeństwo polecenia w dół... Trudno! Przydały się umiejętności utrzymywania równowagi wypracowane na ścianie wspinaczkowej i w skałach. Nie musiałam posił-



kować się liną, która miała pomóc - podobnie jak poręczówki w górach wysokich - we wspinaczce. Gdy rano na odprawie padło pytanie o to, czy będą zamontowane, uznałam to za żart.

Podejście nie było długie, poza tym było naprawdę ostatnim w drodze do mety. Pojawił się wkrótce nawet asfalt, którym można było szybko mknąć... tylko pary jakoś brakowało. Ale i tak była radość, że już blisko, chwila nieuwagi i ciach - wykręcona noga! Nie w górach, na nierównościach, w błocie, na korzeniach, tylko na prostej drodze! Parę niecenzuralnych słów cisnęło się na usta, no ale przecież nie można się poddać w takich momentach. Ostatni kilometr miałam więc najbardziej ostrożny ze wszystkich, ale na metę wbiegłam, nie wkuśtykałam.

Czas 7 godzin i 26 minut nie jest może czasem powalającym na kolana, szczególnie jak się sobie uświadomi, że pierwszy z panów pokonał ten sam dystans w 4 godziny i 47 minut, ale moje tempo wystarczyło na wywalczenie drugiego miejsca wśród pań. Serdecznie dziękuję wszystkim współtowarzyszom biegu, z którymi krócej lub dłużej biegłam, bo Wasza serdeczność powodowała, że zapominało się o wszelkich niedogodnościach terenu i okropnej pogodzie. Z pań niestety na trasie spotkałam tylko jedną, która na 31 kilometrów wyprzedziła mnie i tak szybko pobiegła do przodu, że wywalczyła pół godziny przewagi na mecie. Gorąco podziwiam i gratuluje!

Buty po biegu moczyłam w misce z wodą przez kilka dni, by odpadło z nich całe błoto, które zebrałam w trakcie tych 50 kilometrów na beskidzkich szlakach. Udało się je jednak na szczęście doczyścić i mam nadzieję, że posłużą mi jeszcze na niejednym biegu.

Barcelona w pigułce

MARCIN ŚCIGALSKI
Niepołomice Biegają

Dziś swój własny bieg maratoński ma każde większe miasto w Europie. Jednak tylko niektóre z nich potrafią wykorzystać fantastyczne walory turystyczne, zaplanować interesującą trasę imprezy, zebrać na starcie kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt tysięcy zawodników i... pozwolić im przez kilka biegowych godzin zapomnieć, co tu robią.

Jedną z takich maratońskich perełek starego kontynentu jest Barcelona... i dlatego właśnie tam postanowiliśmy rozpocząć naszą biegową wiosnę.

Miejsce magiczne samo w sobie, do tego stopnia, że niektórzy pukali się w głowę słysząc, że chcemy tracić tam czas na bieganie. Ale może zacznę od początku...

Barcelonę można smakować na wiele różnych sposobów, my podjęliśmy próbę połączenia wybieżki turystycznej ze startem w 39 Marató Barcelona. Wszystko oparliśmy na założeniu 5-dnio-

wego wyjazdu, dopasowanego do atrakcyjnych cenowo połączeń lotniczych ze stolicą Katalonii. Tak krótkie ramy czasowe i podstawowy cel, jakim był start w niedzielnych zawodach, nie pozwoliły na zbytne turystyczne „rozpasanie”.

Mogliśmy „zaliczyć” miasto albo zdecydować się na kilka atrakcji, resztę zostawiając sobie na następny raz. Jesteście ciekawi co wybraliśmy?

Proszę bardzo oto dania z naszego „menu”:

- piątek i niedziela to wieczorne spacerunki po mieście
- sobota i wtorek to poranne spacerunki po mieście
- poniedziałek to spacerunki po mieście od świtu do... wtorku

Rozczarowani? Ja absolutnie nie!

Sagrada Familia? Tak! Park Güell? Tak! La Ramblas? Pewnie, że tak! Mecz Barcelony 6:0? Tak! Regionalne bary tapas? Tak! Magiczna Barri Gothic? Tak, w dzień i w nocy! I jeszcze wiele innych wspaniałych miejsc, które pojawiły się na trasie naszych spacerów planowo czy też zupełnie przypadkowo...

Był spontaniczny, sobotni minimaraton na ostatnich kilometrach trasy z 1992 roku, z metą na stadionie olimpijskim, była kilkugodzinna „wyspacerowana” opowieść polskiej przewodniczki o historii miasta, były gołąbki w polskim barze zlokalizowanym nieopodal Camp Nou, były nocne tańce w kameralnej knajpce, hiszpańska gitara w cieniu ceramicznych jaszczurek Gaudiego, wreszcie były „Hej Sokoły” odbijające się od śpiących kamienic mistrza...

Czegóż chcieć więcej na ten pierwszy raz?

Wróciłem spełniony, ale i głodny kolejnego spotkania... Dziwne prawda? Ale to właśnie cała Barcelona, nie masz jej dość i ciągle chcesz więcej... A maraton?... To doświadczenie zespołowej jedności i wspólnej radości na mecie... Nieustanne wsparcie, znajome twarze pojawiające się co jakiś czas na naszej drodze. Uwierzyć, że osoby z naszej ekipy niebiegnące maratonu spędziły pół słonecznego, niedzielnego dnia w metrze, przemierzając się po mieście i dopingując „swoich” niestrudzenie, na całej trasie biegu?! Byliśmy widocznymi w naszych kolorowych, niepołomickich koszulkach, zaprojektowanych specjalnie na tę imprezę przez Paulinę, koleżankę z grupy. Ludzie robili sobie z nami fotki i poklepywali po ramieniu unosząc kciuk do góry... Fantastyczne uczucie!

Ale o tym wszystkim można by było pisać i pisać... Musicie sami spróbować takiej mieszanki sportu, turystyki i wypoczynku. Gdyby ktoś planował w kolejnych latach podobną wyprawę, chętnie podzielimy się naszymi doświadczeniami, a może i dołączymy do Was, żeby kontynuować tak wspaniałe rozpoczęcie z tym wyjątkowym miastem znajomość? Któż to wie?



Obóz biegowo-jogowy w Kluszkowcach

KAROLINA HELIASZ
Niepołomice Biegają

W otoczeniu wspaniałych gór, kojącej zmysły tajemniczej mgły, świeżego, orzeźwiającego powietrza i zaangażowanych, radosnych ludzi odbył się niepołomicki obóz biegowo-jogowy.

Weekendowy wyjazd do ośrodka Czorsztyn-Ski Pod Wulkanem 8-10 kwietnia 2016 roku zorganizowali przedstawiciele Stowarzyszenia „Niepołomice Biegają”, trener biegaczy Ilya Markov oraz instruktorka jogi Gosia Markov.

Choć niebo zasnuły chmury i czasem padał z nich deszcz, to uśmiechy na twarzach biegaczy i joginów rozświetlały aurę mocniej niż słońce w zenicie.

Dla uczestników zmagani biegowych przygotowano zróżnicowane pod względem długości

trasy. W pierwszy dzień obozu biegacze pokonali 10 kilometrów bezdroży wokół Góry Wdżar, wznoszącej się nad hotelem „Pod Wulkanem”. Widoki wprawdzie zasłane były gęstą mgłą, nie przeszkodziło to jednak w kontemplowaniu wspaniałej przyrody, budzącej się wiosną do życia. Był to jednak dopiero początek ciężkiej pracy na szlaku i walki ze swoimi słabościami.

Kolejnego dnia przed biegaczami stanął wybór. Dla każdego coś miłego: 10, 20 bądź 30 kilometrów po pienińskich szlakach. Biegacze nie ulękli się! Mimo kilku wywrotek, poślizgów i zagubień nikomu nic się nie stało, wszyscy wrócili cali i zdrowi, a co najważniejsze - szczęśliwi. W niedzielny poranek zaś wybrali się nad Jezioro Czorsztyńskie, aby rozprostować kości, rozgrzać mięśnie i ścignąć, zaliczając kolejne 10 kilometrów biegu.

„Wisienką na torcie” była obecność odnoszących ogromne sukcesy w biegach górskich: Ewy Majer - czołowej polskiej zawodniczki w wyścigach ultra oraz Bartka Górczycy - zwycięzcy wielu ultramaratonów górskich, m.in. Zimowego Ultramaratonu Karkonoskiego. Swoimi radami po-

magali uczestnikom obozu w codziennych zmaganiach. Serdeczne podziękowania za wsparcie!

Podczas gdy biegacze walczyli ze ślizgającymi się butami i męczącymi podbiegami, grupa joginów wyginała ciała we wszystkich kierunkach świata. Gosia Markov dołożyła wszelkich starań, by jogini poczul każdy odcinek swych ścięgien, mięśni, stawów i kości.

Biegacze również mieli okazję poprobować jogi - po treningach biegowych trener Ilya Markov oddawał ich w ręce Gosi, która swoją pracą kołała ból spiętych mięśni biegaczy.

Uczestnicy obozu wolny czas spędzali w hotelowej strefie spa, gdzie regenerowali siły przed kolejnymi wyzwaniem. Sił dodawały im również posiłki doskonale przystosowane do skali wysiłku.

Kto zechce dołączyć do ich codziennych zmagani z samym sobą, jest chętnie widziany na zajęciach, czy to w Puszczy Niepołomickiej, czy w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa.

NA GROCHÓWCE W GROCHOWISKACH

KAMILA GRUSZKA
Niepołomice biegają

Agnieszka Lisowska-Woś jest członkiem grupy biegowej Niepołomice Biegają właściwie od samego początku jej istnienia. Miała przerwę w bieganiu, jednak jakiś czas temu znowu pojawiła się na treningach naszej grupy, zaczęła regularnie startować w zawodach i... równie regularnie stawiać na podium. Agnieszka zdradziła nam, że do powrotu do treningów zachęcił ją... niebiegający mąż, który zaczął wyszukiwać okoliczne imprezy biegowe dla dzieci i zabierać na nie całą rodzinę. No, a jak już trafiali na miejsce, to Agnieszce szkoda było nie wystartować w zawodach. I tak 28 lutego 2016 r. w I Tarnowskim Biegu Pamięci Żołnierzy Wyklętych na dystansie 12 km zajęła trzecie miejsce wśród pań, a 2 kwietnia 2016 r. w IV Biegu na Grochowską w Pińczowie na dystansie 10 km była piąta w klasyfikacji open kobiet i druga w swojej kategorii

wiekowej. W Pińczowie oprócz biegania była cukrowa wata, kielbasa na ognisku i tytułowa grochówka, a warto było pojawić się tam całą rodziną, by obejrzeć inscenizację bitwy – zwycięstwa nad Rosjanami w powstaniu styczniowym – z głośnymi salwami. Równie utytułowane są jej dzieci. Szczególne chęci do biegania wykazuje córka Milena, która m.in. jako zawodniczka TS Wieliczanka, zdobyła 16 kwietnia br. w Tarnowie Mistrzostwo Województwa Małopolskiego w Biegach Przełajowych w swoim roczniku (2007). Wyników zazdrościmy, ale jednak najbardziej sposobów na rodzinny wypoczynek. Zachęcamy wszystkich do biegania, a przykład Agnieszki pokazuje, że nie ma wymówek, bo praca, dom, brak czasu... Zapraszamy na nasze treningi. Więcej informacji: www.niepolomicebiegaja.pl

PÓŁMARATOŃSKA WIOSNA W KRAKOWIE, ŻYWCU I LIZBONIE

ANDRZEJ SZCZEPOCKI I KAMILA GRUSZKA
Niepołomice Biegają

Tradycyjnie w weekend najbliższy pierwszego dnia wiosny odbywa się w Krakowie Półmaraton Marzanny, w którym licznie uczestniczą biegacze trenujący w grupie Niepołomice Biegają. Nie inaczej było tym razem. Na starcie 20 marca stawili się 24 naszych zawodników. Pogoda nie sprzyjała biciu rekordów. Było zimno, a szczególnie dokuczał biegaczom przeciwny wiatr wiejący nad Wisłą i na Błoniach. Poza tym trasa Marzanny nie jest łatwa. Sporo krótkich podbiegów, dużo ostrych nawrotów i zakrętów oraz sporo zmian nawierzchni. Tym bardziej więc cieszą wyniki, bo padło aż 8 życiówek. Dwie osoby tego dnia zadebiutowały na dystansie półmaratonu. Warto także wspomnieć, że aż pięciu panów przebiegło na metę poniżej 1 godz. 30 minut, wśród nich oczywiście nasz trener, Ilya Markov!

Półmaratonowi w Krakowie towarzyszył także bieg na 10 km, w którym wzięły udział 4 osoby z naszej ekipy. W tym samym czasie w Żywcu odbywał się XVII Półmaraton dookoła Jeziora Żywieckiego, gdzie wystartowała Magdalena Korzeniowska-Dębowska. Trasa półmaratonu w Żywcu jest bardziej widokowa niż szybka. Duża ilość podbiegów powoduje, że ciężko jest uzyskać znakomity wynik. Magda świetnie sobie poradziła i uzyskała czas 02:00:37. Nieco odmienne warunki tego samego dnia mieli nasi reprezentanci na Meia Maratona de Lisboa - półmaratonie w Portugalii, który pobiegło naszych trzech przedstawicieli przy okazji wypoczynku z okazji świąt wielkanocnych w Portugalii. Było ciepło i przyjemnie, a trasa słynie z bicia rekordów życiowych. Ekipa „Niepołomice Biegają” nie zawiodła i wróciła z doskonałymi wynikami.

MISTRZOWIE FECHTUNKU

MACIEJ RYSZKIEWICZ
trener reprezentacji Polski w mieczu sportowym

Świetne wyniki osiągnęli reprezentanci naszej gminy podczas Mistrzostw Europy w Fiechtunku Współczesnym. Wicemistrzostwo Europy zdobyła Reprezentacja Polski Miecza Sportowego podczas zawodów zorganizowanych w Mińsku. W skład reprezentacji wchodzi dwójka reprezentantów naszej gminy: Laura Piñero Valiente oraz Mateusz Trybała. Oboje swoje umiejętności doskonali na co dzień w Niepołomickim Bractwie Rycerskim. Laura, która miała duży wpływ na końcowy wynik Reprezentacji

Polski, również brązowy medal w triathlonie (Miecz i Tarcza, Miecz Puklerz i Miecz Długi/Miecz jednoręczny) w kategorii wiekowej 16-17 lat. W drugim dniu zmagania w konkurencji walk grupowych drużyna z Mateuszem Trybałą w składzie zajęła bardzo wysokie 4. miejsce. Łącznie Polska Reprezentacja wywalczyła na Białorusi pięć medali, co pozwoliło zająć naszym reprezentantom drugie miejsce w klasyfikacji medalowej. Lepsi okazali się tylko bezkonkurencyjni zawodnicy z Rosji.



VI EDYCJA PUCHARU ŻUBRÓW ROZPOCZĘTA

SZCZEPAN KUŹMIŃSKI
trener UKS Kazimierz Niepołomice

9 kwietnia w Skawinie odbył się turniej szermierczy najmłodszych, rozpoczynający szóstą edycję Pucharu Żubrów. Dziewczeta i chłopcy rywalizują w czterech kategoriach wiekowych: skrzaty, zuchy, dzieci oraz młodzicy. Bardzo dobrze spisała się na tych zawodach mieszkanka naszej gminy, zawodniczka UKS Kazimierz Niepołomice, Aleksandra Piotrowska, która zajęła drugie miejsce w swojej kategorii wiekowej. Młodym szermierzom kibicowali oraz wręczali nagrody zwycięzcom: Marszałek Województwa Małopolskiego Jacek Krupa oraz srebrni medaliści igrzysk olimpijskich w szpadzie: Ludomir Chronowski i Radosław Zawrotniak. Pozostałe trzy turnieje cyklu zostaną rozegrane w Krzeszowicach, w Koszycach Wielkich koło Tarnowa oraz finał w Niepołomicach. W tegorocznej edycji Pucharu Żubrów rezultaty z trzech eliminacyjnych turniejów posłużą do wyłonienia w każdej grupie wieko-

wej finałowej ósemki zawodniczek i zawodników, którzy spotkają się na turnieju MASTERS w Niepołomicach. Udział w niepołomickim turnieju, rozgrywanym tradycyjnie w scenarii Zamku Królewskiego, będzie wyróżnieniem dla młodych zawodników. Zapraszam na finałowy turniej szpadowy VI edycji Pucharu Żubrów, który odbędzie się w komnatach i na dziedzińcu Zamku Królewskiego w Niepołomicach 25 czerwca 2016 r. Niewątpliwą atrakcją będzie również rozgrywany w tym samym miejscu 26 czerwca Turniej Amatorów i Weteranów Szermierki, na którym spotkają się wieloletnim utartym już zwyczajem pasjonaci tego sportu walki.



LIGA AKT

JOANNA MUSIAŁ
AKT Niepołomice-Kraków

2 kwietnia spotkaliśmy się w Dojo Kraków Plaza na kolejnych w tym roku rozgrywkach Ligi AKT. Zawody trwały blisko 5 godzin, w tym czasie wystartowało 120 karateków. Na macie zmierzli się posiadacze wszystkich stopni uczniowskich, od białego do brązowego pasa. Rywalizacja, jak zwykle, była bardzo zacięta. O zwycięstwie decydowało wiele czynników – lepsza forma i dynamika ciała, większe skupienie, mocniejsze techniki, presja w podłożu, a także ogólne wrażenie. Na najwyższych stopniach podium było nieco zmian. Niektórzy poprawili formę od ostatniej ligi, inni potrzebują trochę więcej treningów. Sensei Paweł starał się na bieżąco

udzielać wskazówek startującym. Jak zaznaczył: *ważne, żeby karatecy brali udział w jak największej liczbie zawodów, bo start w turnieju to najlepszy sprawdzian umiejętności, a także wyrabianie pewności siebie.* Wszystkie zmagania, zarówno te klubowe jak i wyjazdowe, mają przygotować naszych zawodników do startu w najważniejszej imprezie 2016 roku – Pucharze Świata Dzieci, który odbędzie się w październiku w Krakowie. Wyniki z zawodów lokalnych i regionalnych pomogą wyłonić kadrę klubu, która będzie nas reprezentować w październiku w Tauron Arenie Kraków. Szczegółowe wyniki znajdują się na www.karateniepolomice.pl.

ZAWODY W ZIELONEJ GÓRZE

JOANNA MUSIAŁ
AKT Niepołomice-Kraków

20 medali (5 złotych, 4 srebrne, 11 brązowych) wywalczyli karatecy AKT na IV Ogólnopolskim Turnieju Sztuk Walki o Puchar Prezydenta Zielonej Góry. Zawody odbyły się w niedzielę 3 kwietnia. Niepołomicką Akademię Karate Tradycyjnego reprezentowało 33 zawodników. Karatecy wyruszyli z Niepołomic o 3.30 w nocy. Większość z nich startowała dzień wcześniej w Lidze AKT. Był to więc dla nich bardzo aktywny weekend. W Zielonej Górze wystartowało 360 zawodników karate tradycyjnego. Równolegle, na dwóch pozostałych matach, rozgrywane były zawody karate kyokushin, aikido i ju-jitsu. Zawodnicy AKT stanęli na podium niemal we wszystkich grupach, w których startowali. Bezkonkurencyjni byli: Bartłomiej Kochan, Jan

Pękała i Kacper Raniszewski, którzy obstawili całe podium w swojej kategorii, a rywalizowało w niej 46 młodych zawodników. Niezwyciężeni byli też: Julia Pogorzelska i Mieszko Lubierda, oboje wywalczyli złote medale. Najlepszy w kata okazał się też Kacper Dumiński. Ładnie zaprezentowali się w kumite Konrad Irzyk i Dawid Wnęk. Obaj zakończyli pojedynki przed czasem, zdobywając ippon - Dawid w jednej walce, Konrad w dwóch. Konkurencja była spora, wystartowało znacznie więcej zawodników niż w ubiegłym roku. Gratulujemy wszystkim uczestnikom zawodów, także tym, którym nie udało się stanąć na podium. Szczegółowe wyniki na www.karateniepolomice.pl.

UDANE ZAWODY W WARSZAWIE

JOANNA MUSIAŁ
AKT Niepołomice-Kraków

Karatecy AKT wywalczyli 39 medali (14 złotych, 12 srebrnych i 13 brązowych) podczas Pucharu „Warsa i Sawy” – turnieju dla dzieci i juniorów w karate tradycyjnym. Zawody rozegrano 16 kwietnia w Warszawie.

Akademii Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków reprezentowało 44 karateków. W stolicy pojawiło się w sumie około 170 zawodników z kilku mocnych klubów w Polsce (m.in. z Warszawy, Rzeszowa, Lublina, Łodzi)

- Część osób zrobiła postęp od ostatnich startów w Zielonej Górze. Zawodnicy dostali wskazówki i przez dwa tygodnie mocno pracowali na treningach. Efekty były widoczne w Warszawie. Kolejny sprawdzian na zawodach w Bytomiu - zaznaczył sensei Paweł Janusz, który sędziował podczas turnieju.

Na zawodach rozgrywano tylko konkurencje indywidualne - kata wśród dzieci i dodatkowo kumite wśród juniorów. Organizatorzy zastosowali nieco inny system rozgrywek. Każdy mógł wystartować co najmniej dwa razy. Zawodnicy odpadali dopiero po dwóch porażkach.

Karatecy AKT otrzymali po zawodach kolejną porcję wytycznych od swoich trenerów, ponieważ już 22 maja następny turniej, tym razem w Bytomiu. Tydzień później Liga AKT, która będzie ostatnim sprawdzianem przed Pucharem Polski Dzieci. Ten zaplanowany jest na pierwszy weekend czerwca w Lublinie. Każde zawody to kolejny krok do najważniejszej imprezy roku - październikowych mistrzostw świata w Krakowie. Szczegółowe wyniki na www.karateniepolomice.pl.



SZKOLILI SIĘ POD OKIEM SĘDZIÓW

JOANNA MUSIAŁ
AKT Niepołomice-Kraków

Przez dwa dni (8-9 kwietnia) w Akademii w Niepołomicach trwało szkolenie dla zawodników AKT. Prowadzili je sensei Mirosław Kuciarski z Zielonej Góry i sensei Zbigniew Sitarz z Opola. Obaj po raz pierwszy gościli w niepołomickim dojo. Sensei Mirosław Kuciarski (5 dan) i sensei Zbigniew Sitarz (5 dan) są nie tylko doświadczonymi instruktorami, ale też cenionymi sędziami PZKT. Niepołomiccy karatecy otrzymali od nich wiele przydatnych wskazówek. W piątek na pierwszym treningu spotkali się z nimi najmłodsi karatecy. Pierwszą część poprowadził sensei Mirosław Kuciarski, który przypomniał o podstawowych

zasadach podczas wykonywania technik karate. W kolejnej części sensei Zbigniew Sitarz kontynuował zastosowanie tych zasad w kata heian. W drugim treningu wzięli udział głównie posiadacze brązowych i czarnych pasów. Wśród starszych stopni prowadzący przede wszystkim starali się przekazać istotę kumite. Sobotnie treningi były kontynuacją tematu. Jak zaznaczyli goście, karatecy AKT prezentują dobry poziom, dzięki czemu łatwiej się z nimi współpracowało. Z sensejami niepołomiccy zawodnicy spotkają się ponownie w lipcu, na obozie w Sianożętach. Wszystkie trzy kluby po raz drugi wybierają się razem nad morze.



OTWARCIE SEZONU

ALBERT SZKUTNIK

kierownik sekcji rowerowej TKKF Wiarus

W niedzielę, 3 kwietnia Sekcja Rowerowa Ogniska TKKF Wiarus oficjalnie otworzyła sezon rowerowy.

Korzystając z pięknej pogody wyruszyliśmy na wycieczkę. Wzięło w niej udział 9 osób. Najmłodszym uczestnikiem był niespełna dwuletni Filip Szkutnik, a najstarszym prezes Ogniska TKKF Wiarus Leon Pitucha. Uczestnicy wyruszyli tradycyjnie spod Kopca Grunwaldzkiego w Niepołomicach w stronę Sitowca, następnie drogami po Puszczy Niepołomickiej. Pokonali 33 km odcinek malowniczej trasy w rekreacyjnym czasie czterech godzin.

Sekcja Rowerowa TKKF Wiarus serdecznie zaprasza wszystkich cyklistów do udziału w następnych wyprawach rowerowych (czas i tematyka wypraw podawana będzie na stronie internetowej www.niepolomice.eu).

ZAWODY STRZELECKIE

LEON PITUCHA

prezes TKKF Wiarus

2 kwietnia odbyły się pierwsze w tym roku zawody strzeleckie na otwartym terenie, czyli na zaprzyężnionej strzelnicy firmy Juka. W zawodach wzięło udział 44 zawodników. Zawody przeprowadzili instruktorzy i sędziowie Ogniska TKKF „Wiarus”. Zwycięzcami tej rywalizacji okazali się:

1. Albert Szkutnik – 64 pkt
2. Mieczysław Stępniewski – 63 pkt
3. Tomasz Siciński – 63 pkt
4. Janusz Włodarski – 60 pkt
5. Zbigniew Ślusarczyk – 60 pkt
6. Leon Pitucha – 60 pkt

Sobotnie spotkanie było okazją do podsumowania wyników z ubiegłego roku. W klasyfikacji strzeleckiej za 2015 rok zwyciężyli:

1. Marian Broda, Zakrzów „Wiarus”
2. Józef Pawłowski, firma „Juka”
3. Czesław Zawadzki, Brzezie.

NAD CZARNY STAW

ALBERT SZKUTNIK

kierownik sekcji rowerowej TKKF „Wiarus”

W niedzielę 17 kwietnia Sekcja Rowerowa Ogniska TKKF „Wiarus” zorganizowała wycieczkę rowerową do Puszczy Niepołomickiej, spod Kopca Grunwaldzkiego nad Czarny Staw. I tym razem pogoda nie zawiodła, choć pod koniec pojawiły się deszczowe chmury, przez które wzrosło tempo powrotu do domu. W wyprawie wzięło udział 14 rowerzystów, którzy pokonali 38 km malowniczej trasy ze średnią prędkością 17 km/h.

Wszystkim uczestnikom serdecznie dziękujemy za wspólnie spędzony czas oraz za przestrzeganie przepisów ruchu drogowego oraz zasad poszanowania lasu na trasie przejazdu.

10 medali dla Niepołomickiego Klubu Kyokushin Karate!

JUSTYNA KROSTA

zawodniczka Niepołomickiego Klubu Karate Kyokushin

W sobotę 16 kwietnia w Radomiu odbył się Ogólnopolski Turniej Karate Dragon Fights Kyokushin Cup. Niepołomicki Klub Kyokushin Karate zdobył 10 medali: 5 złotych, 3 srebrne i 2 brązowe. Nasza ekipa składała się z jedenastu zawodników i zawodniczek: Kacper Walczak, Martyna Kubik, Mateusz Cenda, Aleksandra Pieprzycza, Weronika Kurzeja, Julia Cenda, Kacper Krawczyk, Karol Basak, Oliwia Dobrzeńska, Justyna Krosta, Dariusz Kozioł.

Dzięki solidnym i mozolnym treningom zawodnicy z Niepołomic osiągnęli zadowalające rezultaty. Po raz kolejny pokazali się z bardzo dobrej strony i wykazali wielkiego ducha walki. Na najwyższych miejscach podium stanęli Kacper Krawczyk w kategorii 2005-2004 do 40 kg, Justyna Krosta w kategorii 2002-2003 do 45 kg, Aleksandra Pieprzycza w kategorii 2005-2004 +40 kg, Martyna Kubik w kategorii 2002-2003 do 55 kg oraz Dariusz Kozioł w kategorii SENIOR +90 kg, który debiutował w zawodach. Pierwszą walkę wygrał przed czasem nokautując zawodnika. Drugą walkę również bardzo dobrze przewalczył nie dając żadnych szans rywalowi i jednoznacznie zwyciężył i zyskał uznanie sędziów.

Na drugim miejscu podium uplasowało się troje zawodników Karol Basak w kategorii 2002-2003 do 45 kg, Weronika Kurzeja w kategorii 2005-2004 + 40 kg oraz nasz najmłodszy zawodnik tego turnieju Mateusz Cenda w kategorii 2006-2007, który po raz kolejny wykazał się dobrą techniką i w pięknym stylu wygrał dwie walki przez wazari za trafienie w głowę, lecz w finale po zaciętej walce uznano wyższość rywala.

Trzecie miejsca zajęły dwie zawodniczki: Julia Cenda w kategorii 2005-2004 +40 kg, a także Oliwia Dobrzeńska w kategorii 2005-2004 do 40 kg, która była po raz pierwszy na zawodach.

Nasz klub ostatecznie zajął 2. miejsce drużynowo, z czego jesteśmy bardzo zadowoleni, gdyż lepsi byli tylko organizatorzy. Do sukcesu jak zwykle przyczynił się trener, sensei Wiesław Krosta, któremu dziękujemy za dobre prowadzenie i przygotowanie do zawodów.

Gratulujemy wszystkim zawodnikom i życzymy dalszych sukcesów na zawodach OSU!

Przejazd na zawody dofinansowała Gmina Niepołomice.

Więcej informacji:

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

II Gimnazjalny Turniej League Of Legends

JAKUB I WIKTOR CIEŚLIKIEWICZ

uczniowie Gimnazjum w Niepołomicach

ANDRZEJ ŚWIĘTEK

uczeń Gimnazjum i w Woli Batorskiej

Na terenie powiatu wielickiego trwają rozgrywki gimnazjalnego turnieju gry League of Legends pod patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice Romana Ptaka.

Gra została opracowana przez Riot Games, po raz pierwszy wydano ją 27 października 2009 roku, a 15 lipca 2013 roku w USA uznano ją za pełnoprawny sport. Szacuje się, że obecnie w League of Legends gra około 30 mln osób dziennie na całym świecie.

Organizatorami i pomysłodawcami naszego turnieju są trzej uczniowie gimnazjów gminy Niepołomice: Andrzej Świętek, Wiktor Cieślakiewicz i Jakub Cieślakiewicz. Inicjatywa ma na celu aktywizację młodzieży poprzez wzajemną sportową rywalizację. Turniej rozgrywany jest w trzech kategoriach: drużyny pięcioosobowe, drużyny trzyosobowe, gracze solowi. Mecze eliminacyjne przebiegają w trybie online, a wyniki

na bieżąco można śledzić na facebook NCESL. Wielki Finał turnieju rozegrany zostanie w sobotę 21 maja od godziny 9.00 w Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach przy ulicy Szkolnej 3.

Serdecznie zapraszamy do kibicowania swoim drużynom podczas finałów turnieju NCESL gry League of Legends. Rozgrywki można będzie śledzić na ekranie w sali 25, przygotowanej specjalnie dla widzów. Wśród oglądających rozdane zostaną atrakcyjne nagrody. Wstęp na finały jest bezpłatny.

Inicjatywę uczniów wsparł burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice Roman Ptak, dyrektor Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach Zbigniew Gawliński, nauczyciele: Janusz Kulpa i Andrzej Irlak oraz sponsorzy: Fiberway, One2Fly, Play, Ceramika Developer, Megatron, Grand, Riot Games.

Wiosenny Turniej Żubra w piłce siatkowej dziewcząt

SYLWIA WILCZEK

sekretarz SL SALOS Staniątki

9 kwietnia w hali sportowej w Niepołomicach już po raz 17 został przeprowadzony turniej żubra w piłce siatkowej dziewcząt (tym razem edycja wiosenna, kat. B). Organizatorem był SL SALOS Staniątki.

W turnieju wzięło udział 8 drużyn: SL Salos Piast Kraków, KRS Ekstrim Gorlice, MKS MOS Wieliczka, STS Sandecja Nowy Sącz, TS Wisła Kraków, LUKS Sukces Komprachcice, KS Bronowianka Kraków, SL SALOS Staniątki. Turniej ten należał do wyjątkowych, z racji jubileuszu – 15-lecia SL SALOS-u Staniątki.

Turniej rozpoczął się o 9.00 wysłuchaniem hymnu Salosu oraz powitaniem drużyn przez prezesa SL SALOS Staniątki - ks. Ireneusza Macioła. Modlitwę sportowca odczytała kapitan drużyny SL SALOS Staniątki – Joanna Gniadek. Mecze rozgrywano na dwóch boiskach równocześnie.

Drużyny zostały podzielone na dwie grupy, w których rozegrano mecze systemem „każdy z każdym”. Dwa najlepsze zespoły z każdej grupy zapewniały sobie awans do półfinałów. W pierwszym półfinale zmierzyły się drużyny Wisły Kraków i Sandecji Nowy Sącz, a w drugim drużyna Ekstrim Gorlice i Salos Staniątki. Ostatecznie w finale zagrały zawodniczki z Gorlic i Krakowa. Finał należał do bardzo zaciętych, o zwycięstwie zadecydował tie-break, który dał zwycięstwo drużynie Ekstrim Gorlice. Mecz o 3. miejsce zakończył się wygraną drużyny z Nowego Sącza.

Wyniki przedstawiały się następująco:

1. KRS Ekstrim Gorlice
2. TS Wisła Kraków
3. STS Sandecja Nowy Sącz
4. SL SALOS Staniątki
5. MKS MOS Wieliczka
6. SL SALOS Piast Kraków
7. LUKS Sukces Komprachcice
8. KS Bronowianka Kraków

Turniej zakończył się wręczeniem pamiątko-

wych medali, pucharów, dyplomów. Rozdano również nagrody indywidualne dla najlepszej przyjmującej, atakującej, rozgrywającej, zagrywającej, libero oraz MVP.

MVP turnieju: Kamila Gucwa (KRS Ekstrim Gorlice)
najlepsza rozgrywająca: Natalia Trzapałka (TS Wisła Kraków)

najlepsza atakująca: Martyna Michalik (STS Sandecja Nowy Sącz)

najlepsza zagrywająca: Basia Wojtas (SL SALOS Piast Kraków)

najlepsza przyjmująca: Wiktoria Grochot (SL SALOS Staniątki)

najlepsza libero: Martyna Sawa (KRS Ekstrim Gorlice)

Trenerem turnieju został wybrany Rafał Liana (KRS Ekstrim Gorlice). Gratulujemy!

Serdeczne podziękowania należą się tym wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do przeprowadzenia turnieju. Turniej został zorganizowany przy wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Moda na cheerleading

IWONA JANAS

trenerka grupy cheerleaders

W Niepołomicach wiosna rozpoczęła się już 19 marca, kiedy to halę sportową przy ulicy 3 Maja przyozdobiły kolory tęczy. Głośna muzyka, radość, dobra zabawa i różnobarwne stroje dziewcząt sprawiły, że taniec nabrał nowego wymiaru. Turniej cheerleaderek organizowany przez Młodzieżowe Towarzystwo Sportowe IKAR w Niepołomicach, dzięki wsparciu powiatu wielickiego, miał na celu popularyzację zespołowych form tanecznych, walorów artystycznych oraz rozwijanie aktywności kulturalnej wśród dzieci i młodzieży. Rywalizacja rozgrywała się w dwóch kategoriach Mini Dance oraz Junior Młodszy. Od rana w niepołomickiej hali odbywały się próby młodych gwiazd taneczno-akrobatycznych choreografii, aby w tym kluczowym momencie przed komisją sędziowską oraz wymagającą publicznością wszystko przebiegło zgodnie z planem. W wydarzeniu wzięło udział 150 uczestniczek.

W młodszej kategorii wystartowały zespoły rozpoczynające swoją przygodę z cheerleadingiem, dla niektórych był to debiutancki występ przed widownią. Najmłodsze uczestniczki miały 5 lat. Z kolei starsza grupa to dziewczęta mające na swoim koncie sukcesy związane z tańcem. Ich choreografie były bardziej zaawansowane, zawierające elementy gimnastyczne i akrobatyczne.

Turnieje zespołów cheerleaders w Polsce cieszą się coraz większym zainteresowaniem wśród

dzieci i młodzieży. Sama forma pokazowa jest atrakcyjna, gdyż łączy elementy tańca, gimnastyki i akrobatyki, a przede wszystkim dobrej zabawy. Właśnie to było intencją turnieju. Uśmiech na twarzy, zaangażowanie, ekspresja ruchów, to tylko część kryteriów, które brała pod uwagę komisja sędziowska, przydzielając nagrody indywidualne i wyróżnienia.

W związku z tym, że wybór był niesłychanie trudny, jury przyznało aż 20 nagród specjalnych dla najzdolniejszych cheerleaderek. W kategorii Mini Dance pierwsze miejsce zajęła grupa Małe Gwiazdki działająca przy Młodzieżowym Domu Kultury im. Janusza Korczaka w Krakowie. Dziewczęta przygotowują się do Mistrzostw Polski Cheerleaders w Gdyni, które odbędą się w kwietniu. Drugie miejsce przyznano grupie Dance&Fun ex aequo z zespołem Sasetki z Setki. Zaś trzecie miejsce zajęła najmłodsza grupa z MTS IKAR Niepołomice na równi z Butterflies i SP 100 mini. Z kolei w kategorii Junior Młodszy najlepsze w ocenie jury okazały się Cheer Angels – dziewczęta z MTS IKAR Niepołomice- czyli gospodarze turnieju. Drugie miejsce otrzymały Smerfетки z Setki, a trzecie grupa Dance & Fun II.

Wydarzenie uświetnił pokaz specjalny przygotowany przez parę reprezentującą taniec towarzyski - Justynę Zwolińską oraz Radosława Kasprzyckiego. Ich taniec sprawił, że obserwatorzy przenieśli się na moment do krajów Ameryki Południowej, bacznie śledząc doskonałą technikę porywającego tanga.

Turniej był okazją do wymiany doświadczeń,

pomysłów dla dzieci i młodzieży, której pasją są taneczne formy pokazowe. W przerwie między występami, zawodniczki MTS IKAR Niepołomice przygotowały pokaz koszykówki, zachęcając tym samym rodziny i dzieci z publiczności do udziału w zabawie.

Serdeczne podziękowania kierujemy do władz Powiatu Wielickiego i Gminy Niepołomice za wsparcie finansowe umożliwiające realizację przedsięwzięcia.



METODY TRENINGOWE



AGNIESZKA GÓRCKA
Instruktor w Siłownia & Fitness,
Kryta Pływalnia Niepołomice

W treningu sportowym nie ma miejsca na przypadkowość. Z tego względu niezwykle istotny jest odpowiedni dobór metod treningowych. To właśnie one pomogą Ci wyjść ze stagnacji i pozwolą twoim mięśniom rosnąć.

Dzięki różnorodnym metodom, trening nigdy nie będzie monotonny i nudny. Przed ich wyborem należy odpowiedzieć sobie na pytanie, co jest zadaniem? Dobór optymalnej metody jest kwestią indywidualną, uzależnioną przede wszystkim od naszego celu.

1) Metoda progresywnego zwiększania ciężaru

Podstawą zwiększenia jakiegokolwiek parametru związanego ze sprawnością fizyczną (siły, wielkości mięśni, wytrzymałości itd.) jest zmuszenie mięśni do cięższej pracy niż ta, do której już się przyzwyczaiły. Należy więc je stopniowo przeciążać. Przykładowo, aby zwiększyć siłę, trzeba ciągle próbować podnosić coraz to większe ciężary, ale trzeba też zwiększać wielokrotność serii oraz częstotliwość treningów. W celu poprawienia wytrzymałości jakiejś grupy mięśniowej trzeba albo zmniejszać przerwy odpoczynkowe pomiędzy seriami, albo wykonywać więcej powtórzeń w seriach czy zwiększyć liczbę wykonywanych serii.

2) Metoda wstępnego zmęczenia mięśnia „3. etap rozgrzewki”

Wstępne zmęczenie mięśni danej grupy występuje wtedy, gdy najpierw przed ćwiczeniem ciężkim, wielostawowym wykonujemy, aż do zmęczenia serię ruchów dobrze izolujących tę grupę w ilości dwóch, trzech serii, po dwadzieścia, trzydzieści powtórzeń, a następnie przystępujemy do ćwiczenia, obejmującego ruchy ćwiczenia izolowanego. Przykładowo można wstępnie zmęczyć mięśnie czworogłowe ud, robiąc serię wyprstów nóg na krzeselku, a potem natychmiast wykonać serię przysiadów. Ta metoda pozwala nam zmniejszyć ryzyko wystąpienia kontuzji oraz daje lepsze odczucie „pompy mięśniowej” w ćwiczeniu docelowym.

3) Metoda powtórzeń negatywnych

Jest to bardzo intensywna metoda ćwiczeń. Stosowany ciężar jest większy niż maksymalny. Koniecz-

na jest tutaj pomoc partnera treningowego, który pomaga nam omijać fazę koncentryczną (podnoszenia). Natomiast faza ekscentryczna (opuszczania) wykonywana już samodzielnie przez nas trwa dwa, trzy razy dłużej niż standardowo.

4) Metoda powtórzeń oszukiwanych

Oszukiwanie powinno tutaj być rozumiane nie jako sposób na zmniejszenie napięcia mięśni, ale jako sposób jego zwiększenia. Cała idea treningu kulturystycznego wiąże się z poddawaniem mięśni coraz to cięższej, a nie lżejszej pracy. Powinności więc stosować oszukiwane ruchy po osiągnięciu upadku mięśniowego (prawidłową techniką). Ruchy oszukane wykonywane są dodatkowo od jednego do trzech powtórzeń za pomocą innych grup mięśniowych, ruchów ciała lub podrzutów. Robimy uginanie przedramion stojąc. Gdy dochodzimy do upadku mięśniowego wówczas kolejne ruchy uginania wykonujemy wraz z bujaniem się całego ciała.

5) Metoda serii przeplatanych

W przerwach pomiędzy seriami na duże grupy mięśniowe (ćwiczenia ciężkie) wykonujemy ćwiczenia na grupy wolno rozwijające się takie jak łydki, brzuch, przedramię.

6) Metoda dropset

Aktywowana w ostatniej właściwej serii. Żeby wykonać dropset musimy najpierw wykonać metodę progresywnego zwiększenia ciężaru. Oto schemat:

1s/15p (przerwa) 2s/13-12p (przerwa) 3s/11-10 p (przerwa) 4s/8 p.

Po osiągnięciu upadku mięśniowego, to jest w ostatniej serii, partner treningowy lub my sami zrzucamy od 20-50% ciężaru i osiągamy kolejny upadek mięśniowy.

7) Metoda izometryczna

Jest to nic innego jak stałe napięcie mięśnia, bez zmiany odległości między przyczepami.

Przykłady:

1. Napięcie mięśnia po skończonej serii 2-4 s. stoisz i napinasz.
2. Pozowanie kulturystyczne.
3. Fazowanie ruchu (czyli zatrzymujemy ruch w połowie... dopięcie) - > jedno ćwiczenie dzielisz na 2 ruchy.
4. Trening na ekspanderach.
5. Trening na łańcuchach.
6. Podpunkt 4 i 5 - wraz z rozwojem fazy koncentrycznej wzrasta obciążenie.
7. Zatrzymanie ruchu na 2/3 sekundy przy końcu fazy koncentrycznej.
- (wyprasty nóg na krzeselku - trzymasz, szrugasy - trzymasz u góry)
7. Wydłużenie fazy ekscentrycznej 2./3-krotnie.

8) Metoda treningu instynktownego „Słuchanie własnego ciała”

Polega na tym, że mamy ogólne założenia treningowe, ale wybór ćwiczeń, serii, powtórzeń wyznaczamy sobie sami w trakcie trwania treningu. Metoda ta służy do budowania masy mięśniowej jak i do roztrenowania.

9) Metoda priorytetu treningowego

Najsłabiej rozwinięte grupy mięśniowe należy ćwiczyć na początku treningu, gdy zasoby energetyczne organizmu są największe. Wysoka intensywność ćwiczeń zmusza mięśnie do rozwoju, a może być ona wysoka tylko wtedy, gdy mamy odpowiednio duże zasoby energetyczne. Przykładowo, gdy słabą stroną są mięśnie obręczy barkowej, to wszystkie ćwiczenia typu wyciskanie nad głowę, podciąganie wzdłuż tułowia i unoszenie bokiem powinny być wykonywane przed przystąpieniem do wyciskania w leżeniu. W ten sposób można uzyskać najwyższą intensywność ćwiczeń na mięśnie barków w trakcie treningu. Trening tej grupy mięśniowej będzie miał priorytet.

10) Seria łączona

Są to dwa ćwiczenia jedno po drugim, bez odpoczynku, na tę samą grupę mięśniową. Pierwsze ćwiczenie jest bazowe, złożone, a drugie ćwiczenie jest trochę prostsze, najczęściej izolowane. W tym przypadku nie chodzi o poprawienie regeneracji, ale dopompowanie mięśni krwią. Jeśli na przykład łączy się serie na mięśnie czworogłowe, należy najpierw zrobić przysiady (ze sztangą trzymaną z przodu) i bezzwłocznie potem wyprasty nóg na krzeselku.

11) Super-serie

Super-serię wykonuje się wtedy, gdy połączy się dwa ćwiczenia na przeciwne sobie grupy mięśniowe. Koncepcja polega na wykonaniu, jedna po drugiej, dwóch odrębnych serii przeciwstawnych ćwiczeń z niewielką przerwą odpoczynkową pomiędzy nimi lub nawet bez żadnej przerwy. Dodatkowo zaznaczę, iż super-serie są wspieraną metodą pompowania krwi do mięśni, przyspieszającą ogólną regenerację organizmu. Przykładem będzie zginięcie przedramion wyciągu dolnego na bramie i wyprasty przedramion wyciągu górnego.

12) Gigant-seria

Są to co najmniej trzy ćwiczenia na tę samą grupę mięśniową wykonywane bez żadnych przerw między seriami. Technika ta pozwala na szybkie dopompowanie mięśnia krwią. Jest to przede wszystkim metoda oddziałująca na kształt mięśni, które atakowane są pod trzema różnymi kątami. Metoda gigant-serii nie tylko pozwala nam zaoszczędzić czas, wpływa także na podniesienie wytrzymałościowej regeneracji mięśni, zwiększa intensywność treningową, nakręca metabolizm, a dzięki stosowaniu mniejszych obciążeń zmniejsza ryzyko kontuzji.

Do zobaczenia podczas ćwiczeń!

Jubileuszowe Dni Niepołomic

MAREK BARTOSZEK
Referat Promocji i Kultury

W dniach 3-5 czerwca niepołomiczanie po raz dwudziesty piąty świętować będą Dni Niepołomic. Główną gwiazdą tego-rocznego wydarzenia będzie zespół Afromental.

Dni Niepołomic tradycyjnie rozpoczyna się w piątkowy wieczór na dziedzińcu Zamku Królewskiego, a gościem wieczoru będzie Zbigniew Wodecki. Artysta, który okazał się największym zwycięzcą tegorocznej gali Fryderyków zaprezentuje swoje najpopularniejsze utwory.

Sobota podobnie do lat ubiegłych będzie dniem koncertów plenerowych. W tym roku w ramach współpracy z Radiem Eska do Niepołomic po raz pierwszy zawita cykl: Letnia Scena Eski, a na niej zaprezentuje się Kasia Popowska i zespół Afromental.

Łożo, Tomson, Baron i spółka pojawią się na niepołomickim parkurze w sobotę 4 czerwca około godziny 20.30. Członkowie zespołu Afromental pochodzą z Olsztyna i wykonują muzykę łączącą R&B, hip-hop oraz soul. Znani są również, ze swoich występów w programach typu talent show. Dwie płyty zespołu Playing with Pop oraz The B.O.M.B osiągnęły w Polsce status złotej płyty.

Występ zespołu Afromental poprzedzi koncert Kasi Popowskiej.

Mimo młodego wieku artystka dwukrotnie osiągnęła już pierwsze miejsca list przebojów Radia RMF FM oraz Radia Eska, dzięki utworom: „Przyjdzie taki dzień” oraz „Lecę tam”.

W niedzielę 5 czerwca w ramach akcji „Jawor na Dniach” swój dorobek zaprezentuje Jawor, miasto partnerskie Niepołomic. Nie zabraknie występów kulturalnych, rywalizacji sportowej i słynnego w całej Polsce jaworskiego chleba.

Tradycyjnie zostanie przeprowadzona sprzedaż cegiełek z których dochód zostanie przeznaczony na cel charytatywny, a posiadacz jednej z nich wyjedzie nowym Nissanem Micra!

Dni Niepołomic to również okazja do zaprezentowania dorobku



artystycznego grup działających na terenie gminy Niepołomice. W ubiegłym roku na trzech scenach wystąpiło prawie 3000 osób podczas 125 punktów programu i z pewnością podobna liczba zostanie osiągnięta w pierwszy weekend czerwca!

Zapraszamy do Niepołomic!

ZAPRASZAMY Z KSIĄŻKAMI DO WYMIANY

JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

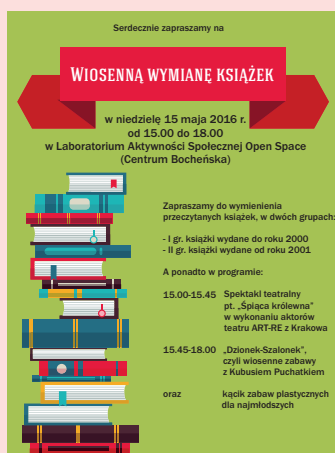
Po raz drugi w tym roku mamy zaszczyt zaprosić wszystkie mole i moliki książkowe do przejrzenia swoich zbiorów i wytypowania książek, które mogą otrzymać drugie życie. Bo już 15 maja o 15.00 w Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace odbędzie się Wielka Wiosenna Wymiana Książek.

Zgodnie z sugestiami uczestników imprezy postanowiliśmy robić ją trochę częściej i kiedy po zimowej wymianie kurz opadł, część zdobyć już przeczytana, warto znowu rozejrzeć się po półkach i zobaczyć, czy nie ma tam jakichś książek, które przeczytaliśmy i nie chcemy do nich wracać, albo kupiliśmy, zaczęliśmy czytać i poczuliśmy, że to nie to. Warto je zgarnąć z półki i przynieść do LAS, żeby nie leżały w domu i zbierały kurz, ale sprawiły komuś frajdę na nowo.

Wymieniać książki będziemy w dwóch grupach – książki wydane do roku 2000 i książki opublikowane od 2001 do roku bieżącego. Każda oddana książka będzie zamieniona na bloczek, który będzie można wymienić na inną książkę z tej samej „grupy wiekowej”. Oczywiście będzie też dział z literaturą dziecięcą, który za każdym razem cieszy się bardzo dużym powodzeniem.

Dla najmłodszych Biblioteka Publiczna w Niepołomicach przygotowuje bardzo wiele atrakcji. Będzie przedstawienie teatralne, zabawy tematyczne, ale będzie również kącik plastyczny, dla tych, którzy wolą przysiąść z boku i coś niezwykłego stworzyć.

Mamy nadzieję, że i tym razem miłośnicy książek nie zawiodą i znów pobijemy rekord wymienionych tomów. Do zobaczenia w LASie!



JAPONIA KRAJ LUDZI Z INNEJ PLANETY

KAMILA GRUSZKA
organizator cyklu Podróże małe i duże

10 maja 2016 roku w ramach spotkań „Podróże małe i duże” zapraszamy do kina Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach na pokaz o Japonii.

Z czym kojarzy się Japonia w Polsce? Z szogunami, elektroniką, perfekcjonizmem i sushi. Ale ten kraj to znacznie więcej! Japonię można zwiedzać, poznawać, czytać o niej książki i oglądać filmy, mieszkać tam przez pół życia i dalej jej nie rozumieć. To kraj ludzi z innej planety. Zupełnie inny niż kontynentalna Azja, oddalony kulturowo o lata świetlne od Europy. Co jest takiego dziwnego w Japonii? Jak żyją tam ludzie? Jakie mają obyczaje? Co w Japonii szokuje, dziwi i fascynuje? Tego dowiemy się na podczas prezentacji Pawła Zgrzebnickiego.

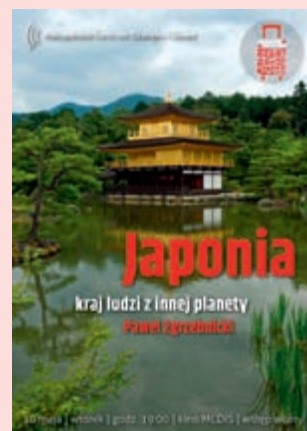
Informacje o prelegencie:

Paweł Zgrzebnicki (ur. 1977) - podróżnik, fotograf, autor tekstów, organizator wypraw. Odwiedził ponad 60 krajów, publikując relacje, dokumentację fotograficzną, przygotowując wystawy i prezentacje. Od wielu lat prowadzi serwis internetowy „Dzienniki Wypraw”, gdzie dzieli się z czytelnikami felietonami podróżniczymi oraz fotografiami z najdalszych zakątków świata. W 2015 roku miała miejsce premiera jego filmu dokumentalnego pt. „Wschód Indochiny”, a w 2016 nakładem wydawnictwa Sorus ukazała się książka pt. „Historie”.

Strona internetowa: www.zgrzebnicki.com

Facebook: <http://www.fb.com/pawelzgrzebnicki>

10 maja, wtorek, godz. 19:00, Kino Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa, ul. Zamkowa 4, wejście B, Niepołomice. W trakcie pokazu konkurs z nagrodami. Wstęp wolny!



Drodzy Rodzice!!!

W każdą środę zapraszamy dzieci w wieku od 5 do 9 lat na godzinne spotkania z książką i biblioteką. Zajęcia odbywać się będą w grupach wiekowych 5-6 i 7-9 lat. W Galerii Książki dla Młodych w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach.

Zajęcia są bezpłatne

**"Podróże
w dziecięcy
świat,,
-
Zajęcia
edukacyjno
- literackie**



4 maja godz. 16.00 (dzieci 5-6 lat)



11 maja godz. 16.00 (dzieci 7-9 lat)



18 maja godz. 16.00 (dzieci 5-6 lat)



25 maja godz. 16.00 (dzieci 7-9 lat)

Zbiórka w każdą środę o godz. 16.00 w Galerii Książki dla Młodych. Szczegółowe informacje w Bibliotece lub pod nr tel. 12 284-87-29

Naucz się grać w golfa

LILIANA KULA

Dyrektor Royal Kraków Golf & Country Club

Na 22 maja przypada Ogólnopolski Dzień Golfa, przy tej okazji Royal Kraków Golf & Country Club w Ochmanowie zaprasza na pokazy i naukę gry w golfa.

Golf to fantastyczny sport idealny dla każdego bez względu na płeć i wiek, porywający, emocjonujący, oraz znakomicie relaksujący i wyziszający.

Wszystkich, którzy chcą spróbować swojego pierwszego trafienia w piłeczkę golfową zapraszamy w sobotę i niedzielę 22 maja 2016 aby odwiedzili pole golfowe Royal Kraków Golf & Country Club.

Na gości będą czekali trenerzy i golfiści, którzy pokażą, na czym polega ten sport. Na zwycięzców konkursów golfowych będą czekały nagrody.

Program dnia:

10.00-11.30

Powitanie przybyłych gości,
1. Pokazowa gra w golfa wraz ze szkoleniem teoretycznym
2. Driving range (strzelnica golfowa) nauka gry długiej,
3. Practic Green- nauka gry krótkiej

12.00-13.30

Powitanie przybyłych gości,
1. Pokazowa gra w golfa wraz ze szkoleniem teoretycznym
2. Driving range (strzelnica golfowa) nauka gry długiej,
3. Practic Green- nauka gry krótkiej

14.00-15.30

Powitanie przybyłych gości,
1. Pokazowa gra w golfa wraz ze szkoleniem teoretycznym
2. Driving range (strzelnica golfowa) nauka gry długiej,
3. Practic Green- nauka gry krótkiej

Przez cały dzień będzie można zapisać się na lekcje i kursy golfa. Podczas trwania akademii golfa prezentacja sprzętu golfowego. Zapraszamy!



Bieg W pogoni za żubrem

JOANNA MUSIAŁ

Referat Promocji i Kultury

Serdecznie zapraszamy na Nidec VIII Bieg W pogoni za żubrem, który odbędzie się w niedzielę 26 czerwca w Puszczy Niepołomickiej.

Jak co roku, można wybrać dystans na 8 km lub na 15 km. W marszobiegu na 8 km mogą wziąć udział zawodnicy z kijami nordic walking.

Do 3 maja jest możliwość skorzystania z najniższego progu opłaty startowej! Link do zapisów znaleźć można na stronie www.niepolomice.eu.

Możecie wziąć udział w biegu „na poważnie” i powalczyć o świetny czas oraz o atrakcyjne nagrody finansowe, ale możecie potraktować tę imprezę jako przyjemny, rodzinny aktywny wypoczynek na łonie natury, zatem przebiec wybrany dystans powoli, rozkoszując się soczystą zielenią gęstwy drzew i wdychając leśne powietrze pełną piersią.

Aby zapewnić rozrywkę całym rodzinom, przed biegiem głównym w zawodach dla dzieci zmierzają się najmłodszy biegacze. Udział w tych biegach będzie bezpłatny, a odbędzie się one obok

Zamku Królewskiego. Dzieci otrzymają medale, a zwycięzcy swych kategorii również dyplomy.

Oba biegi – na 8 i na 15 km – mają start i metę przy Zamku Królewskim w Niepołomicach. Start odbędzie się o godz. 12.00. Trasa prowadzi ulicami miasta, leśnymi ścieżkami szutrowo-asfaltowymi w Puszczy Niepołomickiej oraz drogą asfaltową wzdłuż puszczy, a Biuro Zawodów i zaplecze biegu będzie mieścić się w Hali Sportowej, przy ul. M. Kopernika 2.

Odbieranie numerów startowych w Biurze Zawodów będzie możliwe 26 czerwca, w godz. 8.00-11.30, depozyt odzieży będzie czynny od godz. 9.00-14.30.

Opłaty:

Termin	15 km	8 km
do 3 maja 2016 (przelew)	40 zł	30 zł
do 5 czerwca 2016 (przelew)	50 zł	35 zł
do 19 czerwca 2016 (przelew)	60 zł	45 zł
26 czerwca 2016	70 zł	55 zł

(opłata w biurze zawodów)

W ramach opłaty startowej organizator zapewnia:
- zabezpieczoną i oznakowaną trasę biegu,
- bezzwrotny numer startowy,
- koszulkę okolicznościową,
- elektroniczny pomiar czasu z chipem zwrotnym,
- medal pamiątkowy po ukończeniu biegu zgodnie z Regulaminem,

- opiekę medyczną podczas trwania zawodów,
- wodę na trasie biegu i na mecie,
- możliwość skorzystania z szatni, depozytu odzieży oraz natrysków (hala przy ul. M. Kopernika),
- owoce, woda na mecie.

Oprócz klasyfikacji open, będą wyróżnione kategorie wiekowe. Jak w poprzednich latach nagrodzeni zostaną także najszybsi mieszkańcy gminy Niepołomice.

Zachęcamy do udziału w biegu. Limit uczestników ustalono na 999 osób, zatem nie przegapcie najlepszego terminu i zapisujcie się!

Z regulaminem biegu można się zapoznać na stronie www.wpogonizazubrem.pl.

Organizatorami biegu są: Krakowski Klub Biegacza Dystans i Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach; współorganizatorami: Stowarzyszenie „Niepołomice Biegają”, MKS Spartakus Niepołomice oraz Nadleśnictwo Niepołomice.

Więcej informacji o biegu znaleźć można na: www.maratonypolskie.pl i www.dystans.krakow.pl



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. Spotkania KGW	pn, godz.15.30-17.00
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 śpiewającej 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. 11.30-12.30
Pracownia modeli latających	pn, godz. 13.00-14.00
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. 14.00-15.00
Kawiarenka komputerowa	wt, godz. 15.00-19.00
Tenis stołowy	wt, godz. 16.00-19.00
Ośrodek Wsparcia Seniora	śr, godz. 12.00-16.00
Grupa śpiewacza Zabierzanie	śr, godz. 16.00-18.00
Warsztaty plastyczne dla dzieci 7-9 lat	czw, godz. 12.40-13.30
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. 17.30-19.30
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 Batowskiej

tel. 12 281 60 03

dk.wbatowska@kultura.niepolomice.pl

Spotkania Grupy śpiewającej Nasza Wola	pn, godz. 9.00-12.00
Zabawy rytmiczne dla dzieci 3+	pn, godz. 15.30-16.15
Spotkanie taneczne grupy młodzieżowej	pn, godz. 17.00-20.00
Robotyka	16 i 30 maja 2016 pn, godz.16.30-18.30
Warsztaty tańca towarzyskiego dla młodzieży i dorosłych	pn, godz.19.00-20.00
Spotkania ze sztuką – warsztaty plastyczne dla dzieci	wt, godz. 15.30-17.00
Pracownia Artystyczna	III IV wtorek miesiąca, godz. 17.00
Spotkania Grupy śpiewającej Nasza Wola	śr, godz. 9.00-12.00
Klub miłośników gier planszowych	śr, godz. 14.00-16.00
Wola haftem malowana - haft krzyżkowy	śr, godz.18.00
Spotkanie taneczne grupy młodzieżowej	śr, godz. 17.00 - 20.00

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 grupy młodzieżowej	pt, godz.17.30 – 20.00
Indywidualna nauka gry na gitarze	sob, godz. 9.00 -12.00
Indywidualna nauka gry na pianinie	sob, godz. 12.00 – 14.45
Tenis stołowy	w godz. pracy placówki z wyłączeniem godz. zajęć stałych 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.16.00 - 18.00
Wieczór Seniora	pn, godz.16.00 - 18.30
Tenis stołowy	pn, godz.19.00 - 20.00
Zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci – 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 pt, 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	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.13.00-18.45
Warsztaty gry na pianinie	pn. godz.18.45- 21.30
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
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
Akademia decoupage dla młodzieży i dorosłych - różne rodzaje spotkań	05 maj godz. 18.00
Akademia decoupage dla młodzieży dorosłych - efekty patyny i rdzy	12 maj 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	pon, 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
Nordic Waking	pt, godz.19.00-20.00
Klub Ochrony Tradycji Staropolskich	pt, godz.19.00-21.00
Spotkania Koła Gospodyń	2 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 – malowanie t-shirtów i bawełny	wt, 19 kwietnia godz. 17.30
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 Koła Gospodyń Babeczki z Klasą	I i III pn. m-ca godz. 18.00

Dom Kultury w Zakrzowcu

tel. 12 281 93 66

dk.zakrzowiec@kultura.niepolomice.pl

Z sztuką na Ty – poznajemy zabytki z różnych stron świata	pn, godz. 16.15-17.00
Uniwersytet Maluchów – zajęcia edukacyjne z warsztatami plastycznymi oraz zabawami towarzyszącym danej tematyce spotkania	pn, godz. 17.45-19.00
Gry i zabawy edukacyjne - odrabianie lekcji	pn, godz.19.00-20.00
Kontynentalne ZOO – poznajemy zwierzęta z różnych stron świata	wt, godz.16.00-16.45
LINOgrafia - 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
PRZEpracownia – warsztaty plastyczne dla dzieci 3- 6 lat	czw, godz. 16.00-17.00
PRZEpracownia – warsztaty plastyczne dla dzieci 7- 10 lat	czw, godz.17.00-18.00
Spotkanie przy muzyce	czw, godz.18.00-20.00
Gry i zabawy edukacyjne	pt, godz.16.00-18.00
Klub gier planszowych	pt, 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
Serce dla mamy – warsztaty plastyczne, na których wykonamy prezenty na Dzień Matki	9 i 16 maja (poniedziałek) od 16.30-18.00

Dom Kultury w Zakrzowie

tel. 12 281 80 33

dk.zakrzow@kultura.niepolomice.pl

Warsztaty gry na keyboardzie	pn, godz.13.30-14.30
Bajką 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.12.00-13.30
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
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
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
Dla każdego coś miłego – spotkania dla aktywnych seniorów	wt, godz.15.00-18.00
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
Robotyka dla dzieci i młodzieży	czw, godz.16.00-18.00
Warsztaty rękodzieła artystycznego	wt, godz.17.30-19.30
Klub Malucha	pt, godz.11.00-13.00
Punkt wypożyczania książek	codziennie w godz. pracy
Komputery	codziennie w godz. pracy

Dom Kultury w Chobocie

tel. 502 036 928

dk.chobot@kultura.niepolomice.pl

Szkołka 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
Szkołka 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
Szkołka 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
Słuchamy - Gimnazjum (warsztaty muzyczne) - warsztaty bezpł.	pn 15.30-16.30
Gotujemy - Gimnazjum (warsztaty kulinarne) - warsztaty bezpł.	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 3 latki z rodzicami)	śr 16.40-17.30
Trzy czwarte - muzyczne warsztaty rodzinne (2 i 3 latki 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

Kurs szycia	czw, 18.00-20.00
Zajęcia multimedialne	pn, godz. 18.00-20.00
Kurs komputerowy (Centrum Bocheńska)	wt, godz. 17.00-18.00
Malarstwo	wt, godz. 16.00-17.30
Haft i szydełkowanie	wt, 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
Język angielski dla seniorów	pn, godz. 11.00-12.00, czw, godz. 12.00-13.00

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

tel. 12 357 34 65

e-mail: kontakt@mcdiis.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	GIMNASTYKA dla SENIORÓW	czwartek – godz. 9.45-10.45
nauka gry na pianinie (indywidualne)	wtorek – godz. 14.00-20.00	zajęcia wyrównawcze (j. polski)	czwartek – godz. 12.45-13.30
zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	wtorek – godz. 12.50-14.30	zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	czwartek – godz. 13.45-14.30
zajęcia wyrównawcze (j. polski)	wtorek – godz. 14.40-15.25	zajęcia wokalne (indywidualne)	czwartek – godz. 14.00-20.0
JOGA dla MŁODZIEŻY	wtorek – godz. 15.30-16.30	nauka gry na gitarze (indywidualnie)	czwartek – godz. 12.40-20.30
ODYSEJA UMYŚŁU (kl. I – II)	wtorek – godz. 15.30-16.30	nauka gry na perkusji (indywidualne)	czwartek – godz. 13.00-19.00
zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	środa – godz. 14.00-14.45	ODYSEJA UMYŚŁU (kl. III – V)	czwartek – godz. 15.30-16.30
zajęcia wokalne (indywidualne)	środa – godz. 14.00-19.00	taniec MIX (7 – 9 lat)	czwartek – godz. 15.00-16.00
nauka gry na pianinie (indywidualne)	środa – godz. 14.00-20.00	TAŃCOWANIE (rytmika + balet, 4 – 5 lat)	czwartek – godz. 16.10-17.10
nauka gry na gitarze elektrycznej (indywidualne)	środa – godz. 14.00-21.00	taniec KREATYWNY (5 – 6 lat)	czwartek – godz. 17.15-18.15
nauka gry na gitarze klasycznej (zajęcia indywidualne)	środa – godz. 16.30-20.30	taniec współczesny (9 – 12 lat)	czwartek – godz. 18.20-19.35
taniec BREAK DANCE (początkujący)	środa – godz. 16.00-16.55	latino solo (dorośli)	wtorek – godz. 19.00-19.55
taniec BREAK DANCE (zaawansowani)	środa – godz. 17.00-17.55	taniec towarzyski (dorośli)	wtorek – godz. 20.00-21.00
JOGA początkujący	środa – godz. 18.00-19.00	zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	piątek – godz. 13.00-15.30
JOGA ogólna	środa – godz. 19.00-20.15	zajęcia wokalne (indywidualne)	piątek – godz. 13.00-19.00
PILATES + JOGA (zajęcia o poranku)	czwartek – godz. 8.30-9.30	nauka gry na rogu myśliwskim	piątek – godz. 18.00-21.00

Kalendarium na maj 2016

1	15.00	Wyjazd niepołomickich mažoretok do Pustkowa na Mistrzostwa Polski Mażoretok Polski Południowo-Wschodniej, Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim, 12 281 68 55
1-3	od 10.00 do 18.00 od 10.00 do 17.00	XXIII Ogólnopolska Wystawa Kwiatowa, dziedziniec Zamku Królewskiego w Niepołomicach, Fundacja Zamek Królewski 12 281 32 32. VI Gielda Mineralów i Biżuterii, Zamek Królewski w Niepołomicach, Fundacja Zamek Królewski 12 281 32 32.
3	16.30 od 9.00 do 14.00	Święto Narodowe Trzeciego Maja, kościół parafialny, park miejski, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, 12 250 94 48 Florian 2016 – zbiórka krwi, msza święta, montaż darmowego oświetlenia dla rowerzystów, strażyacki ogródek, otwarta strażnica, OSP Wola Batorska, 697 608 226
4	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (grupa wiekowa 5–6 lat), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
5	10.00 18.00	Spotkanie autorskie z Ewą Stadtmuller w bibliotece w Woli Batorskiej, 12 281 52 41 Akademia Decoupage dla młodzieży i dorosłych, Dom Kultury w Staniątkach, 12 281 82 57
6	18.00	Wernisaż wystawy „Kobieta zmienną bywa”, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
7	18.00	„Mężczyzna idealny” – komedia terapeutyczna, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, 12 357 34 65
10	19.00	Pokaz o Japonii – spotkanie z podróżnikiem Pawłem Zgrzebnickim, Kino Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa, 12 357 34 65
11	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (grupa wiekowa 7-9 lat), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
12	18.00	Akademia Decoupage dla młodzieży i dorosłych, Dom Kultury w Staniątkach, 12 281 82 57
13	9.30 18.00	„Biblioteczne czytanki w piątkowe poranki”- spotkania dla 3-letnich dzieci z rodzicami, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28 Wieczór z planszówkami, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
15	od 15.00 do 18.00	Wielka wiosenna wymiana książek, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
17	17.30	Spotkanie Klubu Czytelnika, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
18	16.00 18.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (grupa wiekowa 5–6 lat), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28 Warsztaty zielarskie, Dom Kultury w Słomirogu, 12 281 93 63
19	10.00	II Niepołomicki Turniej Poetycki, Dom Kultury w Chobocie, 502 036 928
20	20.00	Spotkanie przy Czakramie, Piwnica Gotycka Zamku Królewskiego w Niepołomicach, Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, 12 250 94 48
25	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (grupa wiekowa 7-9 lat), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
31	18.00 17.30	„Spacerem po Niepołomicach i Puszczy Niepołomickiej” – wernisaż wystawy malarstwa grupy twórczej „W wolnej chwili”, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28 Warsztaty rękodzieła artystycznego metodą decoupage, Dom Kultury w Słomirogu, 12 281 93 63

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

Korekta: Katarzyna Wojtas

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

BIEDA NIE
POTRZEBUJE
PLANOWANIA

TRZOSZEK

Tekst i rysunki
Lukasz Zabdyr



RUSZ makówką z Trzoskiem

ZNAJDŹ 20 RÓŻNIC POMIĘDZY RYSUNKAMI PONIŻEJ.



16 27 33 15
9 18 6

KTÓRA KULEK NA RYSUNKU NIE PASUJE DO POZOSTAŁYCH?



Wydarzenie specjalnie

Jawor na Dniach

Program przygotowany przez nasze miasto partnerskie



3,4,5 czerwca 2016

 dni niepołomic

× Afromental
× Zbigniew Wodecki
× Kasia Popowska