

GAZETA NIEPOŁOMICKA

Nr 10/273

PAŹDZIERNIK 2016

ISSN 1429-004



SAMI PISZEMY GAZETĘ: 50 AUTORÓW, 67 TEKSTÓW



Pucharowa przygoda trwa w najlepsze

str. 33

Wzięliśmy błonia na warsztat

W sobotnie przedpołudnie, 10 września, zaprosiliśmy mieszkańców do wspólnego stworzenia koncepcji przestrzeni za zamkiem.

04

Nowe stawki za wywóz śmieci

Od 1 stycznia 2017 zmieniają się stawki opłat za wywóz śmieci na terenie naszej gminy.

05

Wyniki głosowania na BO 2017

We wrześniu po raz drugi zagłosowaliśmy w Budżecie Obywatelskim. Do wyboru mieliśmy 109 zadań zgłoszonych przez mieszkańców gminy.

06

ZAPRASZAMY NA MECZ

PUSZCZA
NIEPOŁOMICE

VS

OLIMPIA
ELBLĄG



SOBOTA
15 PAŹDZIERNIKA

GODZ. 15:00

STADION MIEJSKI W NIEPOŁOMICACH

BILETY:

NORMALNY: 12 ZŁ, ULGOWY: 5 ZŁ, KOBIETY I DZIECI: 1 ZŁ



Miejski Klub Sportowy Puszcza Niepołomice
ul. Janusza Kusocińskiego 2, 32-005 Niepołomice
☎ 12 281 21 20 ✉ biuro@puszcza-niepolomice.pl

WWW.PUSZCZA-NIEPOLOMICE.PL





Pracowita jesień

Trudno tej jesieni złapać przysłowiowy zakręt i ze wszystkim się wyrobić. Oprócz dużych imprez i wielkich projektów jak: budowy szkoły, rewitalizacji, budżetu obywatelskiego, sporo także wydarzeń innego rodzaju – konferencji, spotkań studyjnych czy międzynarodowych. Trudno po wakacjach wrócić do rutynowych działań, kiedy tyle się dzieje. Może to i lepiej, może dzięki temu ustalą się nowe nawyki, które zaowocują innowacyjnymi pomysłami i ciekawymi projektami.

Póki co rokowania są dobre – za nami m.in. Pola Chwały, świetny mecz Puszczy Niepołomice w Pucharze Polski, Święto Organizacji Pozarządowych, a wszystkie udały się koncertowo. To pozytywnie nastraja i dodaje wiatru w żagle. Ale jesień jeszcze trwa i jeszcze sporo przed nami. My z pewnością będziemy o tym pisać, a w razie gdybyśmy o czymś nie wiedzieli, prosimy Państwa o relacje z niezwykłych wydarzeń i spotkań w naszej gminie albo poza gminą, ale z udziałem naszych mieszkańców.

A gdyby trafiła się Państwu wolna chwila, zapraszam do lektury październikowej Gazety Niepołomickiej i pozostania z nami w kontakcie.

z poważaniem
Joanna Kocot
redaktor naczelna

W NUMERZE:

TEMATY MIESIĄCA

- 2 Problemy trzeba rozwiązywać

TWÓJ URZĄD

- 3 Wybierali najlepsze rozwiązania
3 Jak budować odporność miast
4 Wzięliśmy błonia na warsztat
4 Rewitalizacja także w Podłężu
5 Roboty na DW 964
5 Nowe stawki za wywóz śmieci
5 Remont chodnika na Wielickiej

BUDŻET OBYWATELSKI

- 6 Wyniki głosowania na
Budżet Obywatelski 2017

EKOLOGIA

- 8 Oczyszczyć okolicę z azbestu

NASZA TABLICA

- 10 Z powiatu
10 Bezpłatne porady prawne
10 Lokalna Grupa Działania Powiatu
Wielickiego zaprasza!
11 Małopolski Lider Przedsiębiorczości
11 ŚDM na zdjęciach niepołomiczan
12 Pratt & Whitney Tubes leci w górę!

URZĄD SKARBOWY

- 13 Przedłużamy Loterię Paragonową

WYDARZENIA

- 14 Jedenasty powrót do przeszłości
16 Święto Organizacji Pozarządowych

SENIORZY

- 17 Inauguracja UTW
17 Aktywni seniorzy
17 Szaleństwa Zespołu Wrzos

HARCERSTWO

- 18 40-lecie Szczepu Puszcza

EDUKACJA

- 19 Raport maturalny 2016
19 Narodowe czytanie w Zespole Szkół
20 Opowiadanie o szkole
20 Matematyczna wycieczka
21 W gronie laureatów MegaMisji
21 Odblask – mój nie tylko szkolny przyjaciel
22 Bezpieczne przedszkolaki z Woli Batorskiej
22 Strażacy o odblaskach i bezpieczeństwie
22 Bezpieczeństwo na drodze
23 Spotkanie z pszczelarzem
23 Przedszkolaki w Izbie Regionalnej
23 Jesienny Piknik
23 Warsztaty z Klubem Jazdy Konnej

PRZYRODA

- 24 Tajemnice sów

KULTURA

- 25 Pięknie tańczyli w Złotych Piaskach
26 Popołudnie z Mozartem
26 Na dożynkach wojewódzkich
26 II Niepołomicki Turniej Poetycki
27 Felietony życiem pisane (80) - Felieton
o braku stabilności

BIBLIOTEKA

- 28 O historii Niepołomic
28 Nowe kursy e-learningowe w bibliotece

ASTRONOMIA

- 29 Spojrzenie w październikowe niebo
30 Dla nauczycieli, uczniów i publiczności...
31 Spacerkiem po nieboskłonach -
październikowo
31 Nurek Kartezjusza

NA FALI

- 32 Radiostacja Babice Transatlantycka
Centrala Nadawcza

SPORT

- 33 Pucharowa przygoda trwa w najlepsze
35 Piękniejsza strona Dębu
36 24 drużyny na 4 boiskach
37 4Rest Run
38 Mistrzostwa Świata w Karate
Tradycyjnym Orlen Kraków 2016
38 Szkolenie dla sędziów
39 Cardio tenis – fitness na korcie
39 Zawody pływackie
39 Wakacje z tenisem 2016
39 Korty w nowej odsłonie

ZDROWIE I URODA

- 40 Dynia królowa jesieni
41 Czy słyszałeś o chronodiecie?
42 PLAZMA rewolucja w medycynie
estetycznej
43 Systemy treningowe - cz. 2

POLECAMY

- 44 Wystartował właśnie XV semestr
47 Kultura i sztuka benedyktynek
i benedyktynów w Polsce i Europie

KALENDARIUM

- 48 Kalendarium na październik 2016

14

Jedenasty powrót do przeszłości



16

Święto organizacji pozarządowych



PROBLEMY TRZEBA ROZWIĄZYWAĆ

Szanowni Państwo,

Po wielu latach starań o uzyskanie zgody na budowę zjazdu z autostrady oraz szukania na tę inwestycję źródeł finansowania, na ostatniej prostej, otrzymaliśmy bardzo złą informację. Niestety na chwilę obecną, w świetle obowiązującego prawa, nie ma możliwości sfinansowania węzła autostradowego w Podłężu ze środków europejskich.

Kilka lat temu rozpoczęliśmy starania o budowę zjazdu z autostrady A4 na terenie gminy Niepołomice. Nie było łatwo przekonać ówczesne Ministerstwo Transportu oraz Generalną Dyрекcję Dróg Krajowych i Autostrad do takiego rozwiązania. Podstawowy problem polegał na braku spójności w przepisach o odległościach między istniejącymi węzłami a innymi zjazdami.

Planowany węzeł w Podłężu miał być zlokalizowany zbyt blisko Miejsca Obsługi Pasażerów w Zakrzowie i planowanego Punktu Poboru Opłat w Staniątkach.

Mimo to udało nam się przekonać wszystkie instytucje, że węzeł jest potrzebny i warto wydać zgodę na odstępstwo od przepisów.

Rozpoczęliśmy prace projektowe i uzgodnienia. Wykonaliśmy audyt bezpieczeństwa ruchu drogowego. Wszystko to trwało ponad trzy lata i zakończyło się uzyskaniem zielonego światła na budowę węzła – pod warunkiem zapewnienia finansowania ze strony gminy.

Na cały projekt składają się dwa zadania: budowa samego zjazdu z autostrady A4 na wysokości jej przecięcia z drogą wojewódzką nr 964 oraz powstanie dwukilometrowej obwodnicy Podłęża, wraz z estakadą nad linią kolejową, łączącej zjazd z Niepołomicką Strefą Inwestycyjną.

Przekonaliśmy władze Województwa Małopolskiego, aby budowę węzła oraz obwodnicy wpisać do Kontraktu Terytorialnego, czyli umowy Rządu RP z Województwem Małopolskim. To zapewniało finansowanie inwestycji na poziomie 80 mln zł. 30 milionów miał kosztować zjazd, a ok. 50 milionów – obwodnica.

W maju ubiegłego roku podpisaliśmy porozumienie z Marszałkiem Województwa Małopolskiego oraz Dyrektorem Generalnej Dyрекcji Dróg Krajowych i Autostrad o możliwości budowy węzła.

W międzyczasie powstał projekt budowlany, wykonaliśmy badania geologiczne oraz uzyskiwaliśmy dokumenty wymagane do pozwolenia na budowę.

Część dokumentów dotyczących obwodnicy jest już gotowa. Trwają procedury związane z wymogami ochrony środowiska.

Niestety, na tym etapie uzgodnień pojawił się problem natury prawnej. Otóż węzeł został zakwalifikowany jako element autostrady, którego nie można sfinansować z Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego, gdyż jest to kompetencja i własność Skarbu Państwa. A środki na takie inwestycje znajdują się w innej puli funduszy Unii Europejskiej.

Problem został zgłoszony do Urzędu Marszałkowskiego, Ministerstwa Infrastruktury oraz Ministerstwa Rozwoju. Przedstawiciele tych instytucji, którzy – co należy podkreślić – są bardzo życzliwi naszej inwestycji i przekonani co do jej słuszności, spotkali się z przedstawicielami Komisji Europejskiej. Niestety stanowisko Komisji jest jednoznaczne: w świetle obecnych przepisów nie ma możliwości sfinansowania budowy węzła z pieniędzy UE przeznaczonych na zadania z puli regionalnej.

To powoduje, że mimo braku finansowania zjazdu, wciąż mamy zagwarantowane pieniądze na budowę obwodnicy Podłęża. Dlatego kontynuujemy prace nad tą częścią projektu.

Jednocześnie pracując nad obwodnicą, będziemy zabiegać o zewnętrzne wsparcie finansowe dla powstania samego zjazdu. Możliwe są dwa scenariusze:

Pierwszy to zmiana umowy między Rządem RP a Komisją Europejską w taki sposób, aby znalazły się w niej zapisy umożliwiające uzyskanie dotacji. To rozwiązanie byłoby najlepsze, ale cała procedura zmiany zapisów umowy może potrwać nawet rok. Na szczęście nie jesteśmy w tej walce odosobnieni. Analogiczna sytuacja ma miejsce w czterech innych województwach. Być może wspólne naciski przyniosą pozytywny efekt.

Drugie rozwiązanie to poszukiwanie środków krajowych. Wymagałoby to stworzenia montażu finansowego ze środków Ministerstwa Infrastruktury, Generalnej Dyрекcji Dróg Krajowych i Autostrad, Województwa Małopolskiego, Powiatu Wielickiego i Gminy Niepołomice. Województwo oraz powiat już zadeklarowały udział finansowy w tym zadaniu. Jednak to wciąż za mało o kilkadziesiąt milionów złotych, których nie jesteśmy w stanie wydać z własnego budżetu. Bez dodatkowych pieniędzy inwestycja może zostać odłożona w czasie na kilka kolejnych lat.

Wierzę, że do końca tego roku sytuacja będzie jasna. Czekamy na decyzję, czy zostaną podjęte starania o zmianę umowy z KE, czy też instytucje krajowe zdecydują się sięgnąć głębiej do swoich portfeli. Każdą kolejną informacją będę się z Państwem dzielił, jak tylko do nas dotrze.

Z poważaniem
Roman Ptak

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice



BĄDŃ NA CZASIE

e-Niepołomice

oficjalna strona internetowa Miasta i Gminy Niepołomice

www.niepolomice.eu

Zapisz się do bezpłatnego newslettera

Dołącz do serwisu SMS i otrzymuj darmowe informacje o koncertach, wydarzeniach, komunikatach i nowościach z Niepołomic. Wyslij SMS o treści Niepołomice.INFO na numer 4322. Koszt wysłania wiadomości wynosi tyle, ile standardowy SMS wewnątrz Twojej sieci

SOCIAL MEDIA

Polub nas na Facebooku

www.facebook.com/Niepolomice

Sledź nas na Twitterze

www.twitter.com/eniepolomice

Sledź nas na Google+

www.google.com/+NiepolomiceEu

Wybierali najlepsze rozwiązania

KAROLINA KARAGICZ

Referat Ochrony Środowiska i Rolnictwa

30 września w Laboratorium Aktywności Społecznej Open Space w Niepołomicach odbyło się drugie spotkanie w ramach projektu REGIO-MOB.

Głównym tematem było przedstawienie postępów prac nad analizą SWOT pod kątem

obecnych rozwiązań komunikacyjnych w naszym regionie, a także perspektyw ich usprawnienia.

Spotkanie miało również na celu dokonanie analizy i oceny najlepszych praktyk w dziedzinie zrównoważonej mobilności, wskazanych przez partnerów projektu z Hiszpanii, Słowenii, Włoch, Rumunii, Grecji i Szkocji. Każdy z nich zaproponował rozwiązania już realizowane i przynoszące najlepsze efekty w zakresie zrównoważonej mobilności w swoim regionie. Oceniane one były przez naszą Regionalną Grupę Interesariuszy w trzech kategoriach: dostosowanie do strategii regionalnej partnera, możliwość powtórze-

nia w pozostałych regionach oraz oczekiwane rezultaty.

Wśród zgłoszonych rozwiązań warto wymienić m.in.: utworzenie sieci park&ride, wprowadzenie łączonej usługi autobus+rower, uprawnienia do korzystania z intermodalnego transportu (czyli łączącego różne sposoby podróżowania), sieć elektrycznych rowerów, budowa obwodnic czy też Krajowa Sieć Obserwacji Dzikich Zwierząt.

Projekt REGIO-MOB jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach programu INTERREG EUROPE. Jego realizacja jest zaplanowana na lata 2016-2020.



Jak budować odporność miast

PRZEMYSŁAW KOCUR

Referat Promocji i Kultury

Jak jeszcze bardziej zaangażować mieszkańców w sprawy lokalnej społeczności, aby wzmocnić odporność na zdarzenia zewnętrzne – zastanawiali się przedstawiciele 10 krajów, w tym Niepołomic, którzy wzięli udział w spotkaniu zorganizowanym w Zamku Królewskim w Niepołomicach w ostatnim tygodniu września.

Spotkanie odbyło się w ramach projektu Epicuro, współfinansowanego przez Unię Europejską. Jego głównym tematem jest odporność, o której coraz częściej mówi się w aspekcie zarządzania lokalnymi społecznościami. Według definicji zaproponowanej przez Komisję Europejską, odporność to „zdolność jednostki, gospodarstwa domowego, społeczności, kraju lub regionu do przeciwstawienia się, adaptacji oraz szybkiego dojścia do siebie po stresach i wstrząsach” (COM (2012) 586).

Podczas spotkania w Niepołomicach, skupiono się na kwestii angażowania mieszkańców w działania na rzecz miejsca, w którym mieszkają, ponieważ to właśnie ich działania w wielu przypadkach decydują o powodzeniu prowadzonych akcji np. w sytuacji zdarzeń takich jak powódź.

Uczestnicy projektu mieli ponadto możliwość

zapoznania się z działalnością Domu Kultury Inspiro w Podłężu, gdzie wzięli udział w warsztatach, mających pokazać, jak ważne jest włączenie mieszkańców w proces projektowy obiektów im służących.

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Europa dla Obywateli.



Wzięliśmy błonia na warsztat

MARTA MAKOWSKA
Referat Promocji i Kultury

W sobotnie przedpołudnie, 10 września, zaprosiliśmy mieszkańców do wspólnego stworzenia koncepcji przestrzeni za zamkiem.

fot. Overlia Studio



Przy Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa, hipodromie i zamku znajdują się tereny zielone, które w przyszłości będą zaaranżowane na potrzeby mieszkańców.

Chcąc już dzisiaj zacząć wspólne tworzenie miejsc wypoczynku i rekreacji, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach wraz z Centrum Doradztwa Strategicznego zaprosili na otwarte warsztaty Zaprojektuj błonia.

Wszyscy uczestnicy warsztatów zgadzali się co do jednego - niepołomickie błonia to nowa, wyjątko-

wa przestrzeń, z której chciałby korzystać każdy.

To miejsce, które ma połączyć nie tylko pokolenia, ale i różne sposoby wypoczywania czy aktywności. Projektantów przyszłych błoi połączyła myśl, że ma to być miejsce niepowtarzalne, jakiego jeszcze w Niepołomicach nie ma.

Ponad trzy godziny trwało wypracowywanie wspólnego kierunku. Wiemy, że potrzebne jest jeszcze sporo pracy i zaangażowania. Wiemy też, że mieszkańcy są gotowi zaangażować się w aranżację tego miejsca.



Rewitalizacja także w Podłężu

JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

Projekt rewitalizacji gminy Niepołomice obejmuje również Podłęże, dlatego 27 września w Domu Kultury Inspiro odbyło się spotkanie konsultacyjne.

Spotkanie prowadzone przez Centrum Doradztwa Strategicznego składało się z trzech części: informacyjnej, warsztatowej i poczęstunku. I o wszystkich trzech warto napisać.

W części informacyjnej wiceburmistrz Adam Twardowski oraz przedstawicielki Centrum Doradztwa Strategicznego opowiadali o projekcie – co zawiera, gdzie będzie przeprowadzany, w jaki sposób planowane jest jego finansowanie, ile będzie trwał. W tej części także pojawiły się pytania główne dotyczące planów budowy dróg i chodników przy drogach w sołectwie.

Kolejną częścią były warsztaty. Na tym etapie zastanawiano się, w jaki sposób wykorzystać budynek dworca w Podłężu, by był miejscem spotkań dla jak największej liczby osób. Największym poparciem cieszyło się przeniesienie w to miejsce Domu Kultury Inspiro, tak by zy-

skał dodatkową powierzchnię na organizowane przez siebie zajęcia i eventy, a obecna siedziba Inspiro przekazana zostałaby przedszkolu, dzięki czemu można byłoby otworzyć dodatkowe oddziały – liczba miejsc w przedszkolu wzrosłaby bowiem o 80.

Budynek dworca to niemal 700 m², dlatego też zastanawiano się, czy przy wiodącej roli domu kultury, dodać jeszcze coś uzupełniająco. Większość głosów mieszkańców uzyskały trzy pomysły: biblioteka, pasaż handlowy oraz teatr. Następnie rozmawiano, jakimi cechami powinny wykazać się przeniesione instytucje.

I właściwie na tym zakończyła się część oficjalna, ale rozmowy na temat projektu i warsztatów trwały znacznie dłużej, odbywały się przy znakomitym poczęstunku przygotowanym przez gospodarzy – Dom Kultury Inspiro. Na stołach pojawiły się pyszne, zdrowe tarty na razowych spodach z warzywami. Różne podstawy, a na nich warstwy: dyniowe, oliwkowe, serowe, szpinakowe. A na słodko... brownies z gruszkami lub figami. Rewelacja.

Pomysły zostały spisane i przekazane do dalszych prac, gdyby jednak ktoś miał jeszcze na ten temat jakieś przemyślenia, może je zgłaszać osobiście w UMiG w Niepołomicach w pok. nr 3 na parterze lub mailowo: wojciech.biernat@niepolomice.com.



Roboty na DW 964

JOANNA MUSIAŁ
Referat Promocji i Kultury

Ruszył remont drogi wojewódzkiej 964. Inwestycja obejmuje odcinek od niepołomickiego magistratu aż do Gimnazjum w Woli Batorskiej.

Przedsięwzięcie finansuje Zarząd Dróg Wojewódzkich w Krakowie przy współudziale gminy Niepołomice. Inwestycję podzielono na 3 zadania.

Zadanie 1 obejmuje odcinek o długości 645 m, od ronda przy magistracie do ul. Kwiatowej w Niepołomicach. Zaplanowano tam następujące prace:

- modernizacja jezdni,

- remont i poszerzenie chodników,
- wykonanie odwodnienia,
- przebudowę wodociągu.

Wykonawcą jest Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe z Dębicy.

Zadanie 2 dotyczy odcinka (o długości 775 m) od ulicy Kwiatowej w kierunku drogi krajowej 75 i 300 metrów od skrzyżowania w kierunku Woli Batorskiej. Roboty rozpoczęły się tam w poniedziałek 5 września. Zakres prac obejmuje:

- poszerzenie jezdni do 6,5 m,
- wykonanie dodatkowych pasów jezdni (w związku z powstającym tam pawilonem handlowym),
- przebudowę skrzyżowania drogi krajowej 75 z drogą wojewódzką 964 (skrzyżowanie ze światłami w Niepołomicach) polegającą na wybudowaniu dodatkowego pasa ruchu dla lewoskrętu,

- przebudowę chodnika prawostronnego na długości około 300 m (od drogi krajowej 75 w kierunku Woli Batorskiej),
- czyszczenie rowów,
- wykonanie kanalizacji,
- odbudowa zjazdów do posesji.

Wykonawcą tej części inwestycji jest Firma Usługowo-Handlowa Wanta z Kobierzyc.

Zadanie 3 obejmuje najdłuższy odcinek, niemal 2,5 kilometra drogi. Prace już się rozpoczęły, a do wykonania jest:

- poszerzenie jezdni do 6,5 m
- wykonanie odwodnienia
- korekta trasy drogi wojewódzkiej 964, na łuku w okolicach skrzyżowania z ulicą Trudną

Wykonawcą jest firma Skanska S.A. z Warszawy.

Na wszystkich zadaniach przewidziano też naprawę istniejących chodników, tam gdzie występują zapadnięcia, nierówności itp.

Zakończenie wszystkich prac przy remoncie drogi wojewódzkiej zaplanowano na listopad 2016 roku.

Nowe stawki za wywóz śmieci

KINGA RZIMEK-KUBAS
Referat Energii Odnawialnej i Gospodarki Komunalnej

Od 1 stycznia 2017 zmienia się stawki opłat za wywóz śmieci na terenie naszej gminy. Uchwałę w tej sprawie przyjęto wczoraj podczas Sesji Rady Miejskiej.

Od nowego roku za odbiór odpadów segregowanych zapłacimy 10 zł od osoby, niesegregowanych – 15 zł od osoby. Stawka opłat będzie taka sama dla wszystkich osób mieszkających w domu.

Tak jak do tej pory, za wywóz śmieci będziemy płacić do 15. każdego miesiąca.

Czy musimy składać nową deklarację? Nie. Zmiana stawek opłat nie rodzi konieczności składania nowej deklaracji przez mieszkańców. Wyjątkiem będą właściciele nieruchomości, dla których wydano decyzję określającą wysokość opłaty za

gospodarowanie odpadami komunalnymi. Takie osoby muszą złożyć w Urzędzie Miasta i Gminy w Niepołomicach (Referat Energii Odnawialnej i Gospodarki Komunalnej, ul. Zamkowa 5, pok. nr 2, I piętro) deklarację, w której wyliczona zostanie opłata z uwzględnieniem nowej stawki opłaty.

Wszyscy mieszkańcy otrzymają zawiadomienie o zmianie stawek. Będzie tam podana wysokość miesięcznej opłaty za odbiór odpadów komunalnych, wyliczona jako iloczyn nowej stawki i danych wynikających z deklaracji właściciela nieruchomości.

Nową deklarację musimy złożyć, jeśli zmieni się liczba mieszkańców w domu. Mamy na to 14 dni od daty zaistniałej zmiany. Nic nie dzieje się automatycznie, więc jeśli urodziło się dziecko, bądź jeden z domowników zmarł, trzeba złożyć w urzędzie korektę deklaracji.

O wysokości stawek opłat, zgodnie z ustawą

o utrzymaniu czystości i porządku w gminach, decydują koszty funkcjonowania systemu gospodarowania odpadami komunalnymi, takie jak:

- odbiór, transport, zbieranie, odzysk i unieszkodliwianie odpadów komunalnych oraz odpadów zielonych,
- utrzymywanie punktu selektywnego zbierania odpadów komunalnych,
- wyposażenie nieruchomości w pojemniki na odpady komunalne zmieszane i worki do zbierania odpadów komunalnych w sposób selektywny,
- usuwanie odpadów komunalnych z miejsc nieprzeznaczonych do ich składowania (działki wysypiska),
- obsługa administracyjna systemu,
- edukacja ekologiczna w zakresie prawidłowego postępowania z odpadami komunalnymi.

Zmiany, które wejdą w życie 1 stycznia 2017 r., przyjęto na podstawie Uchwały Rady Miejskiej nr XXII/334/16 z dnia 7 września 2016 r.

Remont chodnika na Wielickiej

JOANNA MUSIAŁ
Referat Promocji i Kultury

8 września podpisaliśmy umowę na remont chodnika i częściową wymianę krawężnika przy ul. Wielickiej w Niepołomicach. Prace ruszą najprawdopodobniej pod koniec września.

Wykonawcą jest Wielobranżowe Przedsiębior-

stwo Produkcyjno-Usługowo-Handlowe Janda Janina Duda. Inwestorem jest gmina Niepołomice. Zadanie będzie współfinansowane przez Zarząd Dróg Wojewódzkich.

Remont chodnika odbędzie się na długości 1417 m.b., od myjni przy zakładzie Coca-Cola do ul. Płazowskiej.

Roboty podzielono na 3 zadania:

– zadanie 1 obejmuje roboty na długości 260 m.b. od Coca-Coli.

– zadanie 2 dotyczy remontu na kolejnych 280 m.b. chodnika, do którego wybudowana zostanie także kanalizacja deszczowa. Umożliwi ona odwodnienie terenów, na których znajdują się budynki mieszkalne.

– zadanie 3 obejmuje ostatni, najdłuższy odcinek chodnika o długości 851 m.b.

Zakończenie dwóch pierwszych zadań planowane jest na koniec października 2016 roku. Wtedy też ruszą prace przy ostatnim etapie remontu chodnika.

Wyniki głosowania na Budżet Obywatelski 2017

PAWEŁ PAWŁOWSKI

Fundacja Lepsze Niepołomice

We wrześniu po raz drugi zgłoszaliśmy w Budżecie Obywatelskim. Do wyboru mieliśmy 109 zadań zgłoszonych przez mieszkańców gminy.

Podczas tegorocznej edycji budżetu obywatelskiego największą niewiadomą była frekwencja. Doświadczenia większości miast pokazują, że w drugim roku zainteresowanie budżetem obywatelskim spada. Dodatkowym niepokojem napawał fakt, że nie mogliśmy głosować przez Internet - w ubiegłym roku za pomocą komputera oddana została ponad jedna trzecia głosów.

Wyniki głosowania poznaliśmy 29 września. W głosowaniu wzięło udział 7 697 osób (35% uprawnionych), o niemal tysiąc więcej niż w roku ubiegłym! Duża w tym zasługa autorów projektów, którzy zadbali o odpowiednią promocję,

zarówno przed jak i w trakcie głosowania. Do oddawania głosów zachęcał również wysoki stopień wykonania zadań wybranych w ubiegłym roku 50 z 58 przyjętych do realizacji projektów jest już gotowych, pozostałe są na ukończeniu.

Podobnie jak w ubiegłym roku, największą frekwencję odnotowano w Zabierzowie Bocheńskim (48%). Bardzo dobrze wypadły również Wola Batorska (44%), Słomiróg (43%) i Podłęże (41%). W Niepołomicach zgłoszowało 35% uprawnionych. Głosowanie najmniejszym zainteresowaniem cieszyło się w tych miejscowościach, gdzie łączna wartość projektów była niższa niż kwota przyznana na Budżet Obywatelski (Zagórze - 16%, Suchoraba - 19%).

Najwięcej głosów (586) w skali gminy uzyskał projekt Modernizacja nawierzchni sali gimnastycznej w szkole podstawowej w Woli Batorskiej. Niewiele mniej Wyjazd grupy multimedialnej MOA na całkowite zaćmienie słońca w USA



w sierpniu 2017 r. (579 głosów) oraz Modernizacja oświetlenia boiska Klubu Sportowego Dąb Zabierzów Bocheński - 547 głosów. Łączna wartość wybranych do realizacji projektów to 898 tys. zł, a więc 90% środków dostępnych w Budżecie Obywatelskim. Największą grupę projektów (18) stanowią zadania związane ze sportem i rekreacją - 450 tys. zł wydatkowanych będzie na budowę i doposażenie placów zabaw, boisk i sal gimnastycznych. 16 projektów związanych jest z podniesieniem bezpieczeństwa, z czego 12 to projekty OSP. Pozostałe zadania dotyczą edukacji (11), kultury (9), zdrowia (1) oraz integracji społecznej (3). Pełna lista projektów wybranych do realizacji znajduje się poniżej.

Zadania wybrane do realizacji w 2017 r.

Lp	Nazwa zadania	Identyfikator	Koszt	Liczba głosów	Osiedle/sołectwo
1	Wypożyczenie placu przy Domu Kultury w Chobocie w akcesoria „Siłowni Plenerowej”	8971	8 217 zł	26	Chobot
2	Zakup gitary basowej wraz ze wzmacniaczem dla domu kultury w Chobocie	8999	2 710 zł	23	Chobot
3	Zielony ogród - doposażenie i festyn	8776	33 000 zł	151	Niepołomice-Boryczów
4	Osiedle Boryczów - poprawa bezpieczeństwa	8777	12 834 zł	90	Niepołomice-Boryczów
5	Zagospodarowanie terenu rekreacyjno-sportowego o powierzchni 95 arów	8952	20 000 zł	197	Niepołomice-Jazy
6	Słoneczny plac zabaw	9193	28 000 zł	148	Niepołomice-Jazy
7	„Jazzy na Jazach” – Festyn sportowo-rekreacyjny na Jazach	9016	9 300 zł	60	Niepołomice-Jazy
8	Zastosowanie środków ograniczających ruch na drodze idącej przez osiedle Suszówka - znaki i szlaki	8949	10 000 zł	57	Niepołomice-Jazy
9	Deptak spacerowy	8781	27 000 zł	79	Niepołomice-Piaski
10	Mała Architektura - ławki	8780	7 000 zł	50	Niepołomice-Piaski
11	Doposażenie terenu części rekreacyjno-sportowej przy Szkole Podstawowej nr 3 im. Włodzimierza Puchalskiego w Niepołomicach – Podgrabiu	9151	12 925 zł	136	Niepołomice-Podgrabie
12	Zakup brakującego umundurowania i sprzętu dla Ochotniczej Straży Pożarnej Niepołomice – Podgrabie	9015	13 657 zł	85	Niepołomice-Podgrabie
13	Wyjazd grupy multimedialnej MOA na całkowite zaćmienie słońca w USA w sierpniu 2017 r.	9134	20 000 zł	579	Niepołomice-Śródmieście
14	Pomóżmy pomagać - remont sal rehabilitacyjnych i zakup sprzętu do rehabilitacji osób niepełnosprawnych	8621	36 500 zł	308	Niepołomice-Śródmieście
15	Wypożyczenie nowego samochodu w sprzęt ratowniczy dla potrzeb jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej w Niepołomicach	9062	12 445 zł	296	Niepołomice-Śródmieście
16	Szkolne radio	9170	17 400 zł	166	Niepołomice-Śródmieście
17	Pracownia elektroniczna dla najmłodszych – Niepołomicki Klub Krótkofalowców	8985	3 900 zł	66	Niepołomice-Śródmieście
18	Montaż lustra drogowego i tablicy informacyjnej przy ul. Skarbowej	8641	1 500 zł	30	Niepołomice-Zagrody
19	Wycieczka integracyjna dla dzieci (do lat 16)	8642	12 957 zł	20	Niepołomice-Zagrody
20	Rozbudowa infrastruktury ośrodka harcerskiego	8943	51 200 zł	207	Niepołomice-Zakościele
21	Sensoplastyka – zajęcia rozwojowe dla dzieci do 3 roku życia	9184	5 750 zł	79	Niepołomice-Zakościele
22	Zakup nowości wydawniczych dla biblioteki publicznej w Niepołomicach	8964	2 000 zł	57	Niepołomice-Zakościele

23	„Być kobietą, być kobietą” - program biblioterapeutyczny dla kobiet z Gminy Niepołomice połączony z szeroko rozbudowanymi warsztatami rękodzieła artystycznego (cz III)	8325	3 570 zł	51	Niepołomice-Zakościele
24	„Warzenie w męskim gronie” - warsztaty piwowskie dla niepołomiczan	8864	7 000 zł	28	Niepołomice-Zakościele
25	Oświetlenie parkingu na tyłach Basenu w Niepołomicach przy ul. Korczaka 5	8934	6 845 zł	28	Niepołomice-Zakościele
26	Zakup lektur	8960	2 000 zł	21	Niepołomice-Zakościele
27	Wykonanie ogrodzenia terenu boiska sportowego wraz z siedzibą oraz placu zabaw (działki nr 226/1, 227/2)	9012	19 689 zł	60	Ochmanów
28	Zakup aparatów ochrony układu oddechowego dla Ochotniczej Straży Pożarnej w Podłężu.	8959	23 000 zł	464	Podłęże
29	Podlęskie miejsca rekreacji. Wyposażenie ogródka przedszkolnego dla dzieci, siłownia zewnętrzna dla mamy i taty.	8428	42 300 zł	348	Podłęże
30	Zakup radiotelefonów nasobnych Motorola DP2400 dla Ochotniczej Straży Pożarnej w Podłężu.	9136	5 000 zł	328	Podłęże
31	Instalacja klimatyzacji w korytarzu i holu na pierwszym piętrze budynku Samorządowego Przedszkola im. Św. Kingi w Podłężu w celu zapewnienia dzieciom jak najlepszych warunków pobytu (nauki, zabawy, odpoczynku).	8978	11 600 zł	170	Podłęże
32	Nowe boisko szkolne	9185	79 320 zł	446	Staniątki
33	Umundurowanie strażaka do akcji ratowniczo-gaśniczych ze Staniątek	8152	18 500 zł	364	Staniątki
34	Zakup sprzętu komputerowego i programów multimedialnych dla Szkoły Podstawowej w Suchorabie	9168	9 535 zł	33	Suchoraba
35	Zakup sprzętu sportowego dla Szkoły Podstawowej w Suchorabie	9169	2 384 zł	25	Suchoraba
36	Zakup krzeseł dla Domu Kultury w Słomiróg	8986	6 000 zł	107	Słomiróg
37	Zakup 4 kompletów ubrań specjalnych bojowych UPS wraz z butami gumowymi bojowymi	8997	7 000 zł	105	Słomiróg
38	Modernizacja nawierzchni sali gimnastycznej w szkole podstawowej w Woli Batorskiej	8942	78 584 zł	586	Wola Batorska
39	Zakup sprzętu sportowego dla KS „Batory” Wola Batorska	8933	20 000 zł	444	Wola Batorska
40	Zakup tablicy wyników dla KS Batory	9159	3 900 zł	148	Wola Batorska
41	Budowa podestu scenicznego w Domu Kultury w Woli Batorskiej	8811	6 200 zł	120	Wola Batorska
42	Chciałbym przeczytać...	9161	1 500 zł	39	Wola Batorska
43	Zakup strojów i sprzętu sportowego dla Klubu Sportowego „Dąb” i zawodników z Woli Zabierzowskiej	8802	7 677 zł	496	Wola Zabierzowska
44	Zakup i montaż segmentowych bram garażowych w remizie OSP Wola Zabierzowska	8928	12 000 zł	166	Wola Zabierzowska
45	Zakup umundurowania bojowego dla OSP Wola Zabierzowska	8929	5 300 zł	124	Wola Zabierzowska
46	Nowoczesna szkoła = multimedialna szkoła	8979	15 000 zł	89	Wola Zabierzowska
47	Zakup i montaż piłko - chwyty na boisku sportowym przy Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej	9058	3 900 zł	33	Wola Zabierzowska
48	Modernizacja oświetlenia boiska Klubu Sportowego „Dąb” Zabierzów Bocheński	8803	24 998 zł	547	Zabierzów Bocheński
49	Dobra edukacja - szansą na przyszłość	9158	21 000 zł	184	Zabierzów Bocheński
50	Zakup pompy szlamowej dla potrzeb Ochotniczej Straży Pożarnej w Zabierzowie Bocheńskim	8147	15 000 zł	120	Zabierzów Bocheński
51	Zakup wyposażenia dla pracowni modeli latających w Zabierzowie Bocheńskim	8941	1 270 zł	81	Zabierzów Bocheński
52	Wyposażenie domu kultury w rzutnik - projektor	8963	1 500 zł	70	Zabierzów Bocheński
53	Zakup czterech zestawów aparatów ochrony dróg oddechowych wraz z sygnalizatorami bezruchu i sprzętem pomocniczym dla Ochotniczej Straży Pożarnej w Zagórze	8746	22 620 zł	93	Zagórze
54	Zakup elementów strojów krakowskich dla zespołu pieśni i tańca mali zagórzanie dla domu kultury w Zagórze	9064	2 800 zł	29	Zagórze
55	Zakup czterech laptopów do pracowni komputerowej Szkoły Podstawowej w Zagórze	8953	2 850 zł	26	Zagórze
56	Zakup samochodu dla OSP Zakrzowiec	9142	17 000 zł	100	Zakrzowiec
57	Zakup aparatów ochrony dróg oddechowych OSP Zakrzów	8962	11 500 zł	206	Zakrzów
58	Łączy nas sport	8932	30 840 zł	175	Zakrzów

Oczyśćmy okolice Z AZBESTU



JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

Już kilkanaście lat Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach realizuje program odbioru, transportu i unieszkodliwiania odpadów zawierających azbest. Rocznie z terenu naszej gminy znika go ponad 120 ton.

Co to jest azbest?

Chemicznie rzecz ujmując, to uwodornione krzemiany metali tworzące włókna, w których stosunek średnicy do długości ma się co najmniej jak 100:1. A mówiąc prościej, azbest zwany również eternitem to kilka grup minerałów występujących w przyrodzie, w których skład wchodzi krzem i metal np. magnez, sód, wapń, czy żelazo. Ich krystaliczna budowa sprawia, że tworzą wiązki włókien o długości od dziesiątych części milimetra do kilku centymetrów. Wiązki te wykazują się dużą elastycznością, a także dużą odpornością chemiczną i fizyczną. W przyrodzie takich minerałów jest niemal 150.

Skład na naszych dachach?

Azbesty wykorzystywali już starożytni, ale to w latach 60. i 70. XX wieku stworzono kompozycję azbestowo-cementową, która była nie tylko odporna na warunki zewnętrzne, ale również niedroga w produkcji. Robiono z niej faliste płyty lub mniejsze płytki, które układano na dachach w karo. Zresztą używano tego materiału także do okładzin elewacyjnych, produkcji rur, kanałów wentylacyjnych. Tanie, trwałe, odporne na ogień, korozję, mróz, upał – wydawały się idealne. Do czasu.

Już w latach 60. pojawiły się dowody na rakotwórczość azbestu. Z pierwszymi zakazami używania zaczęto jednak niemal dwadzieścia lat. Wprowadzono je w Stanach Zjednoczonych i Europie Zachodniej. Polska stała się wtedy rynkiem zbytu dla wielu producentów. Eternity montowano na dachach domów, garaży, budynków gospodarczych.

Zakaz w Polsce

Pierwsze przepisy obostrzające zasady użycia eternitu w naszym kraju pojawiły się w 1998 roku. Było to rozporządzenie ministra gospodarki w sprawie bezpiecznego użytkowania oraz warunków usuwania wyrobów zawierających eter-

nit. Wtedy również przestano w Polsce produkować płyty azbestowe. Rok później wprowadzono całkowity zakaz obrotu płytami, a także zobowiązano gminy, by przeprowadzały inwentaryzację budynków zawierających eternity. Sporządzony został formularz, na podstawie którego ocenia się stan techniczny azbestu na konkretnych budynkach, a co za tym idzie prognozuje się czas, w którym musi on zostać usunięty. **Przeglądy techniczne są obowiązkiem właścicieli, zarządców i użytkowników wieczystych budynków, na których jest azbest.**

Według obowiązującego prawa do końca 2032 roku materiały budowlane zawierające eternitu muszą zostać zutylizowane.

Dlaczego taki zły?

Tak jak pisałam wcześniej, pierwsze dowody na to, że azbest jest przyczyną wielu groźnych chorób zaczęły się pojawiać jeszcze w latach 60. Później okazało się, że skala problemu jest znacznie większa niż początkowo przypuszczano. Wszystko z czasem. Dlaczego? Ponieważ początkowo ten eternit nie był taki szkodliwy. Dopiero ulegając powolnej erozji włókna azbestowe rozpadają się na małe fragmenty, które krążą w powietrzu, dostają się do gleby i wody. Niebezpieczne dla człowieka są cząsteczki unoszące się w powietrzu, ponieważ w ten sposób najłatwiej przenikają do dróg oddechowych.

Duże znaczenie ma wielkość cząsteczek włókien, im są drobniejsze, tym łatwiej unoszą się w powietrzu i tym groźniejsze są dla człowieka. Dane naukowe wskazują, że najgroźniejsze są włókna o średnicy mniejszej niż 3 µm o długości powyżej 5 µm. Oczywiście istotny jest również czas, w którym organizm jest narażony na wdychanie



W takiej formie azbest występuje w naturze.

mikrocząstek eternitu, ich stężenie w powietrzu, a także rodzaj eternitu z jakiego pochodzą.

Co powodują?

Azbest powoduje przede wszystkim choroby układu oddechowego: pylicę azbestową (zwaną także azbestozą), łagodne zmiany opłucnych, a także raka płuc oraz międzybłoniaki opłucnej i otrzewnej (nowotwory o dużej złośliwości). Ale to niestety nie wszystko. Badania wykazują związek eternitu z występowaniem innych nowotworów m.in. krtań, żołądka, jelit, trzustki, jajników oraz chłoniaków. U osób pracujących z azbestem rak płuc został uznany za chorobę zawodową.

Badania te nie są łatwe ponieważ między pierwszym narażeniem, a pojawieniem się zmian chorobowych może upłynąć od 20 do 40 lat.

Jak się pozbyć azbestu?

Włókna azbestu mogą się łamać i rozdrabniać, ale praktycznie są niezniszczalne (stąd pewnie nazwa eternit – *eternity* po angielsku oznacza wieczność), dlatego do zajęcia się tym materiałem trzeba zatrudnić fachowców. Nieumiejętne pozbywanie się pokrycia dachowego może

Włókna azbestu w powiększeniu.



spowodować większe szkody i narażenie się na znacznie większe stężenie cząstek azbestu. Przede wszystkim pokrycia dachowe z eternitu nie mogą być kruszone. Najczęściej są spryskiwane wodą, często jeszcze na dachu zabezpieczane i delikatnie ściągane na dół. Leżące obok domu także byłyby szkodliwe, nadal następowałaby erozja, wypłukiwane byłyby łączenia cementowe, a odsłaniające włókna azbestowe. Dlatego też jest nakaz oddawania azbestu na składowiska materiałów niebezpiecznych. Tam są zasypywane ziemią.

Jak podaje wszechwiedząca Wikipedia coraz popularniejsza jest technologia, która termicznie unieszkodliwia azbest. Jednak aby była wykorzystana w Polsce, potrzebne są zmiany w prawie.

Ale to jeszcze nie wszystko. **Wymianę pokrycia dachowego lub usuwanie wyrobów azbestowych należy wykonywać pod nadzorem właściwego organu nadzoru budowlanego (PINB), Inspektora Sanitarnego oraz Okręgowego Inspektora Pracy. Dlatego też prace zabezpieczające lub usuwanie azbestu właściciel, zarządca nieruchomości lub użytkownik wieczysty musi zgłosić do tych organów co najmniej 7 dni przed przystąpieniem do pracy. Oczywiście odpowiednie zgłoszenie powinno wpłynąć również do właściwego organu administracji architektoniczno-budowlanej.**



Płyty azbestowe na dachach erodują.

Po usunięciu i wywiezieniu

Kiedy już uda się profesjonalnie zdjąć eternit i oddać na składowisko, obowiązkowo trzeba do gminy złożyć następujące dokumenty:

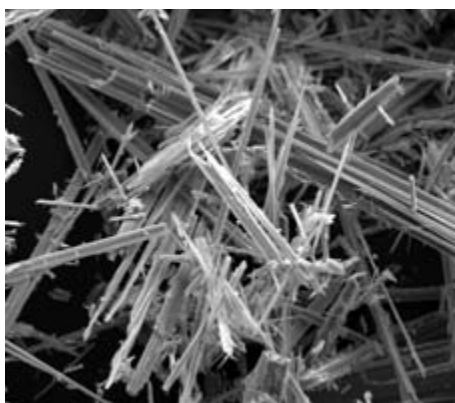
- protokół odbioru końcowego podpisany przez osobę mającą odpowiednie uprawnienia budowlane;
- kopię oświadczenia wydanego przez firmę

usuającą materiały azbestowe, która zaświadczy o prawidłowości procesu wykonanych prac oraz o oczyszczaniu terenu z pyłu azbestowego, z zachowaniem właściwych przepisów technicznych i sanitarnych;

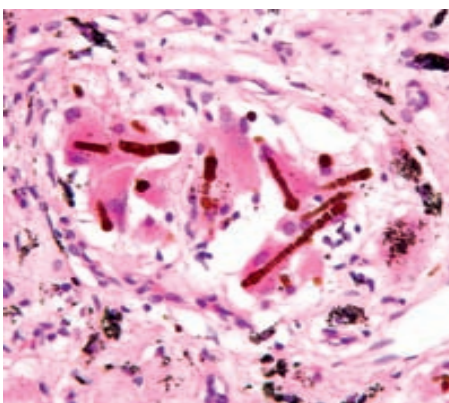
- kopię imiennego rachunku (faktury) za wykonanie prac związanych z usuwaniem odpadów niebezpiecznych zawierających azbest, dokumentujący koszty demontażu, transportu i składowania odpadów zawierających azbest wraz z kartą przekazania odpadu.

Ale właściwie do gminy warto się zgłosić podczas planowania remontu dachu, bowiem na część prac – tych związanych z utylizacją, można otrzymać dofinansowanie. Wszystkie informacje dotyczące eternitu i sposobu postępowania z nim, a także programów jakie w związku z materiałami azbestowymi realizowane są w gminie Niepołomice, uzyskać można w Referacie Ochrony Środowiska i Rolnictwa, II piętro, pokój 14 oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Miasta i Gminy Niepołomice, w zakładce środowisko.

Foto: pixabay.com oraz Wikipedia.



Włókna rozpadające się na mikrocząsteczki.



Azbestoza w płucach.



Szkoła Muzyczna
I Stopnia
w Niepołomicach

**Uroczysty Jubileusz 50-lecia Państwowej
Szkoły Muzycznej I stopnia w Niepołomicach**
koncert w wykonaniu uczniów, pedagogów i absolwentów

odbędzie się w niedzielę
23 października 2016 o godz. 17.00
w Sali Akustycznej Zamku Królewskiego w Niepołomicach

Serdecznie zapraszamy



Z powiatu

PIOTR NOWAK

radny powiatu wielickiego

W lutowym wydaniu Gazety Niepołomickiej informowałem Państwa o pracach inwestycyjnych zrealizowanych w naszej gminie przez powiat wielicki pod koniec ubiegłego roku, takich jak m.in. zatoka parkingowa dla turystów w Zabierzowie Bocheńskim dla blisko 50 samochodów oraz niezwykle ważne utworzenie miejsc postojowych wraz z odwodnieniem przy Szkole Podstawowej nr 3 w Niepołomicach-Podgrabi.

Informowałem również o planowanych pracach na rok 2016 rok na terenie naszej gminy. Już dzisiaj możemy śmiało powiedzieć, że dzięki dobrej współpracy gminy Niepołomice i powiatu wielickiego zrealizowano wszystkie założone inwestycje.

Wykonano przepust pod drogą powiatową nr 2001k w Zabierzowie Bocheńskim (okolice kościoła parafialnego), co pozwoli skutecznie odprowadzić wody opadowe do rowów melioracyjnych i uchronić gospodarstwa domowe od potencjalnych podtopień. Na przełomie maja i czerwca bieżącego roku na mocy porozumienia gminy Niepołomice i powiatu wielickiego wykonano również prace związane z odwodnieniem rowu przy granicy z terenami należącymi do Nadleśnictwa Niepołomice z użyciem korytek i przepustów wzdłuż drogi gminnej nr 560628k oraz powiatowej nr 2002k w Chobocie. Odtworzono w ten sposób odcinek około 500 metrów

rowów melioracyjnych. Dodatkowo podczas corocznej wizytacji dróg powiatowych pojawiła się niezwłoczna potrzeba remontu drogi powiatowej w Woli Zabierzowskiej na długości około 500 m od szkoły w stronę wałów wiślanych. Dzięki wygospodarowanym oszczędnościom w budżecie powiatu udało się znaleźć środki finansowe i w sierpniu położyć nową nawierzchnię, utwardzić pobocza, pomalować białe pasy na krawężnikach nakładki, jak również odtworzyć rów wzdłuż całej wyremontowanej drogi.

W związku ze Światowymi Dniami Młodzieży udało się także pozyskać zewnętrzne środki finansowe na położenie nowej nawierzchni asfaltowej na zniszczonej drodze powiatowej nr 2011k Kraków-Niepołomice na odcinku od istniejącego mostu na rzece Seraf w Brzegach do żwirowni w Grabiu – jest to odcinek ponad 2200 metrów nowej nakładki asfaltowej.

Na przełomie lipca i sierpnia do nowego budynku Starostwa Powiatowego w Wieliczce przy ul. Słowackiego 29 przeniosły się wydziały, które miały swoje dotychczasowe lokalizacje w pięciu miejscach na terenie Wieliczki, a ich standard – jeżeli chodzi o obsługę klientów urzędu – był zdecydowanie niewystarczający. Mam tu na myśli szczególnie Wydział Komunikacji i Transportu, który do tej pory znajdował się na parterze starostwa przy ul. Dembowskiego 2 oraz Wydział Geodezji i Kartografii, znajdujący się do tej pory przy ul. Kilińskiego w sąsiedztwie Urzędu Skarbowego; Wydział Budownictwa i Gospodarki Nieruchomościami, Ochrony Środowiska



i Zarządu Dróg Powiatowych, które dotychczas zlokalizowane były przy ul. Sienkiewicza. Nowy budynek Starostwa Powiatowego znajduje się w ścisłym centrum Wieliczki i posiada wygodny, duży parking dla klientów urzędu. Niewątpliwie dogodna lokalizacja i umieszczenie wszystkich jednostek organizacyjnych starostwa w jednym miejscu jest dużym uproszczeniem i podniesieniem standardów obsługi mieszkańców całego powiatu wielickiego.

W najbliższych miesiącach Rada Powiatu Wielickiego obradować będzie m.in. nad budżetem na 2017 rok, a co za tym idzie planowaniem kolejnych inwestycji w gminie Niepołomice oraz całym powiecie wielickim. O wszystkich toczonych pracach informował będę Państwa za pośrednictwem Gazety Niepołomiczkiej oraz na portalu społecznościowym Facebook.

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

MICHAŁ HEBDA

przewodniczący Stowarzyszenia Młodzi dla Niepołomic

Harmonogram bezpłatnych porad prawnych świadczonych przez Stowarzyszenie Młodzi dla Niepołomic w ramach realizowanego projektu Gminne Punkty Porad Prawnych i Obywatelskich.

1 października (sobota)
godz. 9.00-11.00
5 października (środa)
godz. 15.00-17.00
15 października (sobota)
godz. 9.00-11.00
19 października (środa)
godz. 15.00-17.00
2 listopada (środa)
godz. 15.00-17.00
5 listopada (sobota)
godz. 9.00-11.00
16 listopada (środa)
godz. 15.00-17.00
19 listopada (sobota)
godz. 9.00-11.00
30 listopada (środa)

godz. 15.00-17.00
Porady w środy odbywają się zawsze w budynku Centrum Bocheńska w Niepołomicach, ul. Bocheńska 26 na poziomie -1 (Laboratorium Aktywności Społecznej, podpiwniczenie budynku, wejście od ul. Korczaka).
Porady w soboty odbywają się zawsze w Niepołomiczkim Domu Kultury, Rynek 20 (pomieszczenia na I piętrze nad Poczta Polska, wejście schodami od strony dawnego kina Bajka).
Nie obowiązują zapisy na porady. Z porad może skorzystać każdy – niezależnie od wieku, poziomu dochodów czy miejsca zameldowania.
Projekt dofinansowany ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich oraz ze środków Gminy Niepołomice.

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA POWIATU WIELICKIEGO ZAPRASZA!

KAROL SZYBIŃSKI

specjalista ds. Projektów Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Powiatu Wielickiego

Rozwój lokalny kierowany przez społeczność to zadanie, w którym może uczestniczyć każdy mieszkaniec. W związku z tym powstało Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Powiatu Wielickiego. To nowy podmiot dedykowany mieszkańcom obszaru Gminy Niepołomice, który kontynuuje pracę i misję swojej poprzedniczki – LGD Wspólnota Królewskiej Puszczy. Dysponując odpowiednim budżetem, LGD w trakcie najbliższych lat będzie organizować i prowadzić nabory wniosków. Najbliższy – w październiku lub listopadzie – będzie dotyczył wsparcia przy podejmowaniu działalności gospodarczej. W pierwszym kwartale

2017 przewiduje pomoc lokalnym przedsiębiorcom przy rozwijaniu biznesu oraz w dalszej perspektywie pomoc w formie grantów dla m.in. organizacji społecznych. Biuro LGD otwarte jest dla każdego i służy bezpłatną pomocą wszystkim chętnym. Na stronie internetowej www.lgdpowiatwielicki.eu dostępne są Lokalne Kryteria Wyboru, Lokalna Strategia Rozwoju oraz wzory wniosków do pobrania – kluczowe dokumenty dla potencjalnych beneficjentów oraz zainteresowanych działaniem LGD.

Małopolski Lider Przedsiębiorczości

JOANNA MUSIAŁ
Referat Promocji i Kultury

Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach zakwalifikowała się do finału konkursu Małopolski Lider Przedsiębiorczości Społecznej 2016.

Głosowanie trwa od 22 września do 23 października. Zachęcamy do oddawania głosów. Można to zrobić poprzez stronę www.lider-plebiscyt.pl. Wystarczy przy wybranej kandydaturze kliknąć przycisk „głosuj” i podać swój adres mailowy, na który przyjdzie link zwrotny. Jedna osoba może zgłaszać raz na dobę na jeden wybrany podmiot.

Konkurs Małopolski Lider Przedsiębiorczości

Społecznej to inicjatywa, która ma na celu promować i nagradzać najlepsze przedsiębiorstwa społeczne w Małopolsce, z sukcesem łączące działalność biznesową z realizacją założonych celów społecznych. O tytuł Małopolskiego Lidera Przedsiębiorczości Społecznej mogą ubiegać się: organizacje pozarządowe i kościelne jednostki organizacyjne prowadzące działalność gospodarczą, spółdzielnie inwalidów i niewidomych, spółdzielnie socjalne, spółdzielnie pracy oraz spółki not for profit.

Konkurs prowadzony jest w następujących kategoriach:

Kategoria główna – Małopolski Lider Przedsiębiorczości Społecznej 2016

Kategoria - Jednostka samorządu terytorialnego wspierająca rozwój ekonomii społecznej w Małopolsce

Kategoria - Przedsiębiorstwo wspierające rozwój

ekonomii społecznej w Małopolsce

Kategoria - Nagroda publiczności - nagroda przyznawana na podstawie plebiscytu na stronie internetowej, w którym biorą udział finaliści konkursu.

Zwycięzców konkursu poznamy 27 października podczas uroczystej Gali Małopolski Lider Przedsiębiorczości Społecznej 2016. Konkurs realizowany jest corocznie od 2011 roku. Organizatorem Konkursu jest Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie realizujący projekt Małopolski Ośrodek Koordynacji Ekonomii Społecznej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 (poddziałanie 9.3 Wsparcie ekonomii społecznej).

Więcej informacji na stronie: www.es.malopolska.pl w zakładce konkursy.

ŚDM na zdjęciach niepołomiczan

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w konkursie fotograficznym „ŚDM na zdjęciach niepołomiczan”.

Jeśli podczas Światowych Dni Młodzieży uchwyciłeś swoim aparatem niezwykle, ciekawe, wzruszające zdarzenie, to ten konkurs jest właśnie dla Ciebie!

Konkurs skierowany jest do wszystkich mieszkańców miasta i gminy Niepołomice, tych młodszych i starszych, uczniów i dorosłych.

Zadanie konkursowe polega na wyszukaniu jednej, najlepszej zdaniem autora, fotografii dokumentującej tegoroczne Światowe Dni Młodzieży.

Fotografię należy wywołać w formacie A4 i dołączyć komentarz wydrukowany czcionką 20, również na formacie A4 (miejsce zdarzenia, krótki opis, nazwisko autora itp.) Komentarz powinien zawierać maksymalnie 200 znaków.

Do zdjęcia i komentarza należy dołączyć załącznik zawierający zgodę na uczestnictwo, przetwarzanie danych i przeniesienie praw autorskich (załącznik nr 1 – dla osób niepełnoletnich, lub załącznik nr 2 – dla osób pełnoletnich).

Podpisane na odwrocie zdjęcie, wraz z komentarzem i załącznikiem, umieszczamy razem w foliowej koszulce i składamy u swoich katechetów. Dorośli uczestnicy w zakrystii bądź kancelarii parafii pw. Dziesięciu Tysięcy Męczenników w Niepołomicach do 16 października 2016 roku.

Najlepsze prace będą wystawione w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach. Autorzy nagrodzonych prac otrzymają nagrody. Uroczystość będzie miała miejsce 4 listopada 2016 r. podczas otwarcia wystawy i ogłoszenia wyników w Bibliotece Niepołomickiej.

Załączniki i szczegółowy regulamin do pobrania na stronie parafialnej: parafianiepolomice.pl

Na zwycięzców czekają nagrody!

Konkurs objęli patronatem: ks. prałat Stanisław Mika oraz burmistrz Roman Ptak.

Sekcja Tańca i Gimnastyki Artystycznej PTG SOKÓŁ w Niepołomicach zaprasza dziewczęta w wieku: 4-14 lat na zajęcia tańca (nowoczesny, disco), baletu (podstawy tańca klasycznego), gimnastyki z elementami akrobatyki oraz gimnastyki artystycznej (z przyborami – rekwizyty).

Zapisy i zajęcia odbywają się w siedzibie PTG SOKÓŁ w Niepołomicach przy ulicy Kościuszki 18, telefon 12 281 17 91 oraz 514 515 313.

6-2 Hufiec Pracy w Niepołomicach prowadzi nabór do projektów AKCJA AKTYWIZACJA YEI kierowanych do młodzieży mającej problemy z nauką w wieku 15-17 lat i osób bezrobotnych w wieku 18-24 lat.

W ramach **BEZPŁATNYCH** zajęć oferujemy m.in.:

- Poradnictwo zawodowe
- Wsparcie psychologiczno-pedagogiczne
- Kursy językowe
- Kursy i staże zawodowe wraz ze stypendium

Zapraszamy do skontaktowania się z nami lub odwiedzin w celu zapoznania się z warunkami udziału w projektach:

6 – 2 Hufiec Pracy
Ul. Bocheńska 26, 32-005 Niepołomice
Tel. 12 385-82-18

Rozwiązanie zadania z III okładki

Odpowiedzi:

- * Rebus - lokomotywa
- * Rysunek - 6,7,9,11
- *Szybkie pytanie: Ołówek kosztuje 5 gr. - Gdy pióro kosztuje 1,05 zł., a ołówek 5 groszy, to różnica między przedmiotami wynosi dokładnie 1 zł.



Pratt & Whitney Tubes leci w górę!

MONIKA MARCINEK

Pratt & Whitney Tubes

Wzwiązku z coraz większym popytem na rynku lotniczym na świecie, a co za tym idzie wzrostem zamówień, firma Pratt & Whitney Tubes rozbudowuje swój zakład i planuje dalsze rekrutację.

Jeszcze w tym roku kilkudziesięciu nowych operatorów maszyn znajdzie zatrudnienie na linii produkcyjnej na wydziale Złożeń rurowych i Obróbki skrawaniem.

Rozbudowa zakładu obejmie nowy budynek biurowy i 1200 m² dodatkowej powierzchni hali produkcyjnej. O kolejne 100 miejsc powiększy się również parking firmowy. Poza głównym obiektem, od ulicy Wodnej zostanie wybudowany nowy wjazd na teren zakładu wraz z budynkiem ochronny.

5 września 2016 roku ruszyły pierwsze roboty ziemne związane z zagospodarowaniem placu budowy i przygotowaniem terenu pod wykopy i wymianę gruntu. Na październik zaplanowano wykonanie stóp, ław i ścian fundamentowych.

Jednocześnie wykonywane będą instalacje i infrastruktura techniczna.

Zakończenie budowy i oddanie do użytku wszystkich pomieszczeń planowane jest na koniec 2017 roku.

Firma Pratt & Whitney Tubes, należy do United Technologies Corporation (UTC) – światowego lidera wysokich technologii, dostarczającej na światowe rynki innowacyjne i zaawansowane produkty. PWT wytwarza zespoły rurowe do silników lotniczych, zarówno pasażerskich jak i militarnych, będąc głównym dostawcą koncernu Pratt & Whitney w tym zakresie. Jest jedną z 4 organizacji, wchodzących w skład Pratt & Whitney Poland, do której należą również Pratt & Whitney Rzeszów, Pratt & Whitney Kalisz oraz Pratt & Whitney AeroPower Rzeszów.

Na terenie Niepołomickiej Strefy Inwestycyjnej Firma PWT prowadzi swoją działalność od 2012 roku i z roku na rok zwiększa swoją produkcję. Od początku 2016 roku firma przechodzi ogromny skok rozwojowy, czego dowodem jest wzrost zatrudnienia o ponad 1/3 załogi oraz wprowadzenie 3 zmianowego systemu



pracy dla części pracowników produkcyjnych.

Zakład w Niepołomicach jest w stanie wyprodukować orurowanie do silników samolotowych samodzielnie, bezpośrednio z materiałów surowych.

Pratt & Whitney Tubes jest częścią korporacji United Technologies Corporation (UTC) zrzeszającej firmy z branży lotniczej i przemysłowej. Spółki UTC zlokalizowane są na całym świecie – w Polsce m.in. Pratt & Whitney Rzeszów, Otis, Pratt & Whitney Kalisz i inne. Pratt & Whitney Tubes prowadzi działalność w zakresie wytwarzania precyzyjnych części do silników lotniczych, będąc głównym dostawcą koncernu Pratt & Whitney w zakresie zespołów rurowych.

Do naszego zakładu w Niepołomicach pod Krakowem szukamy osoby na stanowisko:

OPERATOR

Miejsce pracy: Niepołomice

Nr ref: OP/1606

Główne obowiązki:

- obsługa maszyn konwencjonalnych i numerycznych
- obsługa narzędzi ręcznych
- przestrzeganie procedur jakościowych
- praca z dokumentacją produkcyjną

Wymagania:

- wykształcenie średnie techniczne lub zawodowe (mile widziane w kierunku ślusarz, mechanik)
- doświadczenie w pracy w firmie produkcyjnej (mile widziane w firmie międzynarodowej)
- umiejętność posługiwania się przyrządami pomiarowymi (suwmiarka, mikromierz)
- umiejętność czytania rysunku technicznego
- gotowość do pracy zmianowej

Oferujemy:

- zatrudnienie w pełnym wymiarze godzin na umowie o pracę w międzynarodowej firmie
- pakiet świadczeń pozapłacowych między innymi w programie MultiKafeteria
- szkolenia zawodowe
- koleżeńską i pełną współpracę atmosferę

Podanie danych osobowych jest dobrowolne. Przesłane przez kandydata dokumenty winny zawierać zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z poniższym oświadczeniem:

„Niniejszym zgadzam się na przetwarzanie moich danych osobowych ujawnionych w dokumentach aplikacyjnych zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 roku (Dz. U. 2002 nr 101 poz. 926 ze zm.).”

Zainteresowane osoby prosimy o przesyłanie CV na adres:

Dział Personalny

Pratt & Whitney Tubes sp. z o.o.

Ul. Grabska 4 32-005 Niepołomice

lub drogą e-mailową na adres: dlpwcwpwtRekrutacja@pwt.utc.com



Pratt & Whitney
A United Technologies Company

Przedłużamy LOTERIĘ PARAGONOWĄ



IWONA BOBROWSKA-JAWORSKA
komisarz skarbowy
w Urzędzie Skarbowym w Wieliczce

Narodowa Loteria Paragonowa została przedłużona o kolejne 6 miesięcy i potrwa do 31 marca 2017 r. To efekt dużego zainteresowania loterią i pozytywnych zmian w postawach Polaków, którzy coraz częściej pamiętają o znaczeniu paragonów podczas zakupu towarów i usług. Naczelnik Urzędu Skarbowego w Wieliczce zachęca do brania paragonów i udziału w Loterii.

Dotychczasowe efekty

Narodowa Loteria Paragonowa jest projektem edukacyjnym wpisującym się w program działań, które zmierzają do odbudowania wpływów podatkowych państwa, realizowany przez obecne kierownictwo Ministerstwa Finansów. Akcja promuje postawy obywatelskie, takie jak płacenie podatków i uświadamia Polakom, że biorąc paragony wspierają uczciwy obrót gospodarczy. Loteria wystartowała 1 października 2015 r. Już pierwsze miesiące jej trwania pokazały, że przynosi konkretne efekty. W badaniu IPSOS (XII 2015) 58 proc. respondentów uznało, że dzięki akcji wydawanie i branie paragonów będzie czymś oczywistym i normalnym. Prawie połowa (48 proc.) wskazała, że loteria będzie miała korzystny wpływ na stan finansów publicznych.

Znacząco wzrósł odsetek respondentów deklarujących, że gdy nie otrzymują paragonu zawsze o niego proszą – z 7 do 31 proc. przy zakupie towarów i z 5 do 28 proc. przy płaceniu za usługi. Z danych Ministerstwa Finansów wynika m.in., że ogólna liczba kas rejestrujących w IV kw. 2015 r. (czyli pierwszych trzech miesiącach loterii) wzrosła o prawie 15 proc. w porównaniu do IV kw. 2014 r. W tym samym okresie w premiiwanej wówczas branży (fryzjerstwo i pozostałe zabiegi kosmetyczne) liczba kas wzrosła o 38 proc. a wielkość obrotów o 1/5. Wzrost deklarowanych wpływów z VAT w premiowanej branży wyniósł blisko 13 proc.

NLP przeciwdziała szarej strefie

Większość przedsiębiorców, którzy sprzedają towary i świadczą usługi, ma obowiązek stosowania kas fiskalnych. Niestety część z nich uchyla się od tego obowiązku, a inni, chociaż posiadają kasę fiskalną, nie rejestrują całej realizowanej sprzedaży obrotów za każdym razem. W ten sposób ukrywają swoje obroty, a konsument nie otrzymuje paragonu fiskalnego. Jednak kupując towary czy korzystając z usług i tak płaci cenę brutto, czyli z naliczonym podatkiem, tyle że cała kwota trafia do kieszeni nieuczciwego sprzedawcy. Przez to zaniżane są wpływy z tytułu VAT, który stanowi prawie połowę wszystkich dochodów budżetu państwa.

Narodowa Loteria Paragonowa w nowatorski w Polsce sposób i dzięki cennym nagrodom (samochody, laptopy i tablety) ma zwiększyć liczbę paragonów wydawanych i odbieranych przez podatników, a w efekcie prowadzić do zmniejszenia szarej strefy i uszczelnienia systemu podatkowego. Kampania przypomina, że osoby, które nie płacą podatków, oszukują w pierwszej kolejności swoich klientów i wypychają z rynku uczciwych przedsiębiorców. A przywłaszczone przez nich pieniądze powinny zostać wydane na nasze bezpieczeństwo, zdrowie czy edukację.

Nagrody w Małopolsce i nowe branże

Dodatkowe 6 miesięcy to efekt entuzjazmu Polaków dla kampanii, w której zarejestrowali już prawie 110 milionów paragonów fiskalnych (stan na koniec września br. 27.09.16) i odebrali dziesiątki cennych nagród.

Obok nagród głównych (Opli Astra) i sprzętu elektronicznego, co 3 miesiące losowane są nagrody dodatkowe, czyli Ople Insignia, za parago-



ny zgłoszone w tzw. branżach specjalnych.

Od października nowymi branżami premiiwanymi w Narodowej Loterii Paragonowej są taksówki, a właściwie „działalność taksówek osobowych” (w IV kwartale 2016 r.) oraz „sprzedaż detaliczna paliw do pojazdów silnikowych na stacjach paliw” (w I kwartale 2017 r.). To wynik przedłużenia naszej akcji edukacyjnej o pół roku, do 31 marca 2017 r.

Do tej pory w Małopolsce kluczyki do Opla Astry i Insignii, czyli nagrody głównej i specjalnej w Narodowej Loterii Paragonowej trafiły do mieszkańców Mszany Dolnej i Kęt. W sierpniu pan Jacek z Mszany Dolnej zarejestrował paragon za zakup leków w aptece. Szczęśliwy paragon okazał się wart Opla Astry. Z kolei w maju pani Monika z Kęt odebrała kluczyki do Opla Insignii. Nagrodę specjalną wylosowano spośród paragonów fiskalnych za usługi lekarzy i dentyków, prowadzących prywatną praktykę.

Zasady udziału w loterii

W Narodowej Loterii Paragonowej może wziąć udział każdy paragon fiskalny wystawiony na kwotę minimum 10 zł. Uczestnikami loterii mogą być osoby, które ukończyły 18 lat i rejestrują paragon na www.loteriaparagonowa.gov.pl - przypomina Naczelnik Urzędu Skarbowego w Wieliczce.

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Wieliczce oraz Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce

zapraszają wszystkich zainteresowanych

na bezpłatne szkolenie w zakresie podatku od czynności cywilnoprawnych

Wykład odbędzie się w dniu 10 października 2016 r., o godzinie 16:00 w Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnym SOLNE MIASTO w Wieliczce, (sala wykładowa B) w ramach Poniedziałkowego Klubu Seniora

Szkolenie poprowadzi Starszy Komisarz Skarbowy Ewa Piątek, pracownik Urzędu Skarbowego w Wieliczce.

Program szkolenia:

- przedmiot opodatkowania (co podlega podatkowi od czynności cywilnoprawnych),
- terminy składania deklaracji PCC-3,
- stawki podatku,
- zwolnienia od podatku (kto i kiedy nie musi płacić podatku od czynności cywilnoprawnych)

ZAPRASZAMY WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH - WSTĘP WOLNY !



Jedenasty POWRÓT DO PRZESZŁOŚCI



JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

Antyk był tematem głównym tegorocznych – jedenastych już Pól Chwały. Od 23 do 25 września odwiedziło nas ponad 500 rekonstruktorów i tysiące gości.

Piątek dość chłodno przywitał rekonstruktorów w Niepołomicach. Powoli wyrastające obozowiska budziły raczej współczucie przechodniów, dla tych którzy w tak niskiej temperaturze będą musieli spać w namiotach. Ale nie było tak źle, tym bardziej, że wielu amatorów historii jednak nocowało w Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II, a nie w swoich obozowiskach.

Ale zanim jeszcze jak grzyby po deszczu zaczęły pojawiać się różnego typu namioty, w zamku królewskim rozgościli się naukowcy na interdyscyplinarnej konferencji naukowej pn. „Między

murami miasta a murami koszar, między historią społeczną a historią wojskowości – funkcjonowanie miast garnizonowych na przestrzeni dziejów”. Na wykłady, dyskusje i prelekcje przeznaczono salę konferencyjną. Od 16.00 kolejne sale zamkowe wypełniały się graczami, a tereny przyległe do zamku obozowiskami rekonstruktorów.

W sobotę od rana wszystko już było gotowe. Dla rekonstruktorów dzień zaczął się odprawą, a po niej startowały pierwsze pokazy, turnieje i prezentacje. Dookoła zamku królewskiego toczyło się życie z obozów wojskowych. Każdy zespół





cofał się do innych czasów, ale w tym roku najwięcej jednak było akcentów antycznych, bo właśnie taki był motyw przewodni. W zamku oprócz naukowców ulokowali się także modelarze i gracze. Można było do nich zajrzeć, podejrzeć, przy niektórych stolikach także zagrać, a do tego kupić gry, czy akcesoria do nich potrzebne. Na dziedzińcu odbywały się pokazy i koncerty, a na koniec dnia – zgodnie z tradycją antyczną uczta, na którą mógł zajrzeć każdy, kto był przebrany w kostium z epoki (dowolnej epoki).

Obok zamku można było nie tylko wziąć udział w turnieju strzeleckim (na podegrodziu), ale też zorganizować czas swoim pociechom, bowiem tutaj rozlokowane były atrakcje dla najmłodszych. Były Szkoła Dam Dworu i Szkoła Rycerska – organizowane tradycyjnie przez Gimnazjum z Woli Batorskiej, był też Kącik Pazia, w którym najmłodszy mogli zrobić nie tylko korony, czy ru-

maki z kartonu, ale także mogli wyszaleć się na zjeżdżalniach – zjeżdżając na workach z sianem.

Niedziela znów rozpoczęła się odprawą, ale później rekonstruktorzy uczestniczyli w polowej mszy świętej, a po niej odbyła się tradycyjna defilada. To chyba najbardziej widowiskowa część Pól Chwały. W pochodzie przez miasto uczestniczą w pełnym rynsztunku wszystkie grupy rekonstrukcyjne, prezentując się chronologicznie – na początku żołnierze antyczni, po nich średniowieczni wojowie itd., aż do współczesności. Prezentowane jest nie tylko umundurowanie i uzbrojenie, ale też pojazdy. Wszyscy przechodzili na parkur za zamkiem, gdzie prezentowali się przed licznie zebraną publicznością. Organizatorzy opowiadali i o każdej kolejnej grupie i o czasach, w których ta grupa wojskowa wchodziła w skład armii.

Po prezentacjach na parkurze rozpoczęły się pokazy, rekonstrukcje bitew, a do tego turnieje i pokazy w obozowiskach. W MCDiS i zamku można było zagrać w gry planszowe, ale też kupić gry z rabatem. Na zamkowym dziedzińcu można było oglądać między innymi pokazy mody i tańców z różnych epok, a także posłuchać koncertów, a często także zaśpiewać z wykonawcami. Były też Kącik Pazia, Szkoła Dam Dworu i Szkoła Rycerska. Wszyscy i rekonstruktorzy i organizatorzy pracowali na najwyższych obrotach, by goście dobrze się bawili.

Najwięcej osób odpowiedziało na zaproszenie organizatorów właśnie w niedzielę. Niepołomice wypełniły się po brzegi, a wszędzie królowała historia. Pogoda zrobiła się piękna, złota polska jesień pokazała co potrafi. Dzięki temu ostatnia niedziela września pozostanie na długo w naszej pamięci.



Foto: Overlia Studio



Święto Organizacji Pozarządowych

AGATA GUMULARZ
Referat Promocji i Kultury

11 września odbyło się szóste spotkanie ze stowarzyszeniami, działającymi w gminie Niepołomice. Obecnie jest ich prawie 90. Wykonują one różnorodne są zadania, m.in. sportowe, kulturalne czy edukacyjne, zajmują się pomocą społeczną, działalnością na rzecz osób niepełnosprawnych, ratownictwem i bezpieczeństwem ludności, wsparciem dla osób bezrobotnych.

Święto rozpoczęło się przemarszem organizacji ulicami centrum miasta do Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa. Aby pomieścić wszystkie przygotowane przez stowarzyszenia atrakcje, wydarzenie odbywało się w kilku miejscach: na głównej scenie przed budynkiem Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa, na parkurze, terenie przylegającym do MCDiS oraz w Zamku Królewskim.

Na scenie jako pierwsza zaprezentowała się Reprezentacyjna Orkiestra Dęta Miasta i Gminy Niepołomice Lira. Następnie z koncertem wystąpił Miejski Chór Cantata, który zaprosił wszystkich chętnych do sali widowiskowej MCDiS na warsztaty muzyczne. Można było także obejrzeć m.in. prezentacje sztuk walki w wykonaniu: wychowanków Akademii Karate Tradycyjnego, zawodników kung-fu Polskiego Towarzystwa Gimnastycznego Sokół Niepołomice, trenujących w Niepołomickim Klubie Karate Kyokushin, podopiecznych Stowarzyszenia Kultury Fizycznej Target – ćwiczących ju-jitsu i boks tajski. Prezentowały się także cheerleaderki Młodzieżowego Towarzystwa Sportowego Ikar. Kolorowym zakończeniem występów była rewia tańca i gimnastyki artystycznej dziewcząt ćwiczących w sekcji gimnastycznej PTG Sokół Niepołomice.

W sali lustrzanej MCDiS mogliśmy oglądać wystawę twórczości członków Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Niepołomickiej, a w jednej z sal warsztatowych z pomocą Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców SP9MOA spróbować zapisać swoje imię alfabetem Morse'a i podziwiać zabytkowe odbiorniki. Dużym zainteresowaniem cieszyły się obserwacje nieba przez teleskop Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego. Do kupowania prac swoich podopiecznych działających w Klubie Retro Centrum Rozwoju Seniorów Staniątki zachęcało Stowarzyszenie Pomoc Bliźniemu.

W Sali Akustycznej Zamku Królewskiego nie tyl-

ko melomani wysłuchali koncertu Towarzystwa Miłośników Muzyki i Śpiewu w ramach Popołudnia z Mozartem.

Dzieci bawiły się chustą Klanza i chodziły po linie ze Szczepem Puszcza. W obozowisku Niepołomickiego Bractwa Rycerskiego strzelały z łuku i walczyły na miecze. Pod okiem druhow z Ochotniczej Straży Pożarnej sprawdziły, co kryje wnętrze wozu strażackiego, a także spróbowały gasić pożar i ratować od ognia Kaczora Donalda, Myszkę Miki i choinkę. Na przejażdżki konne zapraszało Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Dzieci Niepełnosprawnych Dziecięce Marzenia.

Był i czas na zabawy edukacyjne razem ze Stowarzyszeniem Propagującym Idee Kazimierzowskie i eksperymenty chemiczne przygotowane przez Klub Młodego Odkrywcy Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego.

I starsi, i młodszy mogli sprawdzić się w konkurencjach sportowych. Młodzieżowe Towarzystwo Sportowe Ikar zorganizowało konkursy koszykówki, a Uczniowski Klub Sportowy Wola zaprosił na akademię siatkówki. W osadzie Podegrodzie Ognisko TKKF Wiarus przygotowało turniej strzelecki z broni pneumatycznej. Stowarzyszenie Kultury Fizycznej Puszystych zachęcało do wspólnego treningu nordic-walking.

Dodatkową atrakcją był konkurs Poznaj niepołomickie organizacje, którego celem było upowszechnienie wiedzy o organizacjach pozarządowych działających na terenie gminy Niepołomice. Zwycięzcy otrzymali nagrody ufundowane przez Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach.

Paulina Wojtas – karnet 120 dni na Krytą Pływalnię w Niepołomicach

Szymon Donatowicz – piłkę nożną z autografem Michała Pazdana

Lena Ogieć – karnet 30 dni na Krytą Pływalnię w Niepołomicach

Xavier Żłobiński – karnet 30 dni na Krytą Pływalnię w Niepołomicach

Krystian Kokoszka – karnet 30 dni na Krytą Pływalnię w Niepołomicach

Natalia Wojtas – zestaw kosmetyków damskich

Zofia Jurkiewicz – zestaw kosmetyków damskich

Oskar Zych – zestaw kosmetyków męskich

Wszystkim dziękujemy za obecność na Święcie Organizacji Pozarządowych. Mamy nadzieję, że doskonale bawiliście się z naszymi NGO-sami.

Składamy podziękowania policjantom z Komendy Policji w Niepołomicach za pomoc w zabezpieczeniu wydarzenia.

Foto: Jerzy Golowski

INAUGURACJA UTW

JOANNA MUSIAŁ
Referat Promocji i Kultury

22 września o 18.00 niepołomicki Uniwersytet Trzeciego Wieku uroczysto rozpoczął dziewiąty już rok akademicki. W spotkaniu, które tradycyjnie odbyło się w Sali Konferencyjnej Zamku Królewskiego w Niepołomicach, uczestniczyło liczne grono słuchaczy i zaproszonych gości.

Inauguracyjny wykład pt. Metody stymulacji pamięci i rozwoju intelektu wygłosiła Elżbieta Achinger. Czym jest UTW? Jak zaznaczył w jednym z wywiadów Mieczysław Janusz Jagła – założyciel Uniwersytetu Trzeciego Wieku, jest to specyficzna forma kształcenia ludzi starszych, powyżej 50. roku życia. I tacy ludzie są zapraszani na wykłady. Niepołomicki UTW utworzono jako pierwszy w powiecie wielickim. Wykłady są organizowane we współpracy z Fundacją Zamek

Królewski w Niepołomicach.

Obecnie w zajęciach uczestniczy blisko 200 osób. Wciąż można się zapisać do grona słuchaczy, lista jest otwarta dla wszystkich chętnych powyżej 50. roku życia, bez względu na miejsce zamieszkania. Tematyka zajęć jest różnorodna. Można posłuchać wykładów m.in. z dziedziny socjologii, filozofii, czy religioznawstwa. Wykładowcami są zwykle profesorowie wyższych uczelni.

Słuchacze biorą udział też w innych aktywnościach, takich jak: kurs komputerowy, kurs języka angielskiego, zajęcia z malarstwa, rękodzieła artystycznego, multimedialne, a nawet zajęcia sportowe. Raz w miesiącu uczestnicy UTW wyjeżdżają na koncert do filharmonii. Ponadto 6 razy do roku organizowane są dla nich wycieczki, krajowe i zagraniczne.

AKTYWNI SENIORZY

ANITA GACZOŁ
terapeuta zajęciowy w DDP

Aktywne lato seniora w Staniąteckim Domu Pomocy Społecznej nie kończy się wraz z wakacjami. Seniorzy z Dziennego Domu wraz z mieszkańcami złapali bakcyła wycieczkowego i wypadom w teren nie ma końca.

12 lipca wybraliśmy się do Niedzicy i Szczawnicy. Zwiedzanie rozpoczęliśmy od podziwiania urokliwych widoków z zapory niedzickiej. Następnie spacerkiem podążyliśmy w stronę zamkowych murów, licząc na spotkanie z Białą Damą. Uśmiech i optymizm naszych seniorów skutecznie odstraszyły ducha i za nic nie chciał się nam ukazać.

Swoją przygodę z krainą Janosika kontynuowaliśmy, płynąc statkiem po Jeziorze Czorszyńskim i podziwiając piękno tamtejszego krajobrazu.

Po relaksacyjnym rejsie udaliśmy się w podróż do Szczawnicy na degustację wód zdrojowych, kawę i pyszne lody.

Nasi seniorzy, choć zmęczeni, wracali w wyśmienitych humorach, planując następne fascynujące wyjazdy.

Dzieląc się naszymi wrażeniami, chcielibyśmy zaprosić wszystkich aktywnych seniorów do naszego Klubu Retro. Razem z nami możecie pojechać na następne eskapady, w klubie organizujemy także inne interesujące zajęcia m.in. warsztaty z rękodzieła, ceramiki, stolarki, zajęcia kulinarne, multimedialne, języka angielskiego. A w piątki relaksacja i SPA – fryzjer, kosmetyczka, basen, nordic walking. Serdecznie zapraszamy.

Szaleństwa Zespołu Wrzos

JANINA WĘGRZYN
Grupa Śpiewacza Wrzos

Sceniczny Przegląd Seniorów Małopolski pod nazwą Starsi Panowie Dwaj odbywał się w tym roku w Muszynie, od 21 do 23 września. W przeglądzie brało udział 21 grup estradowych seniorów z Małopolski. Na zaproszenie organizatorów do Muszyny wyjechał Zespół Śpiewaczy Wrzos wraz z kapelą.

Do Muszyny wyjechaliśmy 21 września o godz. 10.00, by po przebyciu 130 km dotrzeć na miejsce do Domu Wczasowego Kolejarski w Muszynie-Złociem. Nasza kierowniczka Maria Baran zakwaterowała cały zespół tak sprawnie, że nie zorientowaliśmy się, kiedy byliśmy w pokojach. Po rozpakowaniu zapoznaliśmy się z naszymi obowiązkami i ze zniecierpliwieniem oczekiwaliśmy na kolejny dzień oraz czas naszego występu. Nasza Marysia, bo tak nazywamy kierowniczkę, wylosowała dla zespołu nr 7, co oznaczało, że nasz występ był ostatni tego dnia. Szybkie ustalenia z kierownikiem Maciejem Ziobro, krótka próba przed występem i do boju estradowego!

I zaczęły się „szaleństwa na scenie” zespołu Wrzos wraz z kapelą. Czuliśmy się świetnie, daliśmy z siebie wszystko, po prostu daliśmy „czadu”! Widownia zasiadająca w sali, tj. około 300 osób, szalała, słysząc piosenki w naszym wykonaniu. Nie było końca owacji, oklaskom, wykonaliśmy też pierwszy i jedyny bis w trakcie przeglądu. Wzruszeni organizatorzy tanecznym krokiem weszli do nas na scenę ze słowami

uznania. Byliśmy wzruszeni, zadowoleni, usatysfakcjonowani tak udanym przedstawieniem i gorącym przyjęciem.

Po wystąpieniu wszystkich uczestników poszliśmy na kolację, a po niej uczestniczyliśmy w koncercie w wykonaniu artystów Opery Krakowskiej. Solistami byli: Karin Wiktoria Kułacka, Jan Migala, a na fortepianie akompaniowała Krystyna Kutnik. W programie koncertu wykonali znalazły się arie w duecie i solo z Księżniczki Czardasza, Hrabina Marica, słynne przeboje hiszpańskie, piosenki z repertuaru Eugeniusza Bodo. Finałową arię Johanna Straussa *Przetńczyć całą noc* śpiewała cała sala seniorów. Po zakończeniu koncertu prowadzący zaprosili nas

na uroczysty bankiet i zabawę taneczną.

Słowa uznania należą się szczególnie prezesowi Stowarzyszenia Pomocy Ludziom Starszym i Niepełnosprawnym im. Papieża Jana Pawła II w Krakowie. Za organizację tego wydarzenia Antoni Wiatr oraz Małgorzata Legutko zostali nagrodzeni oklaskami i głośnie *100 lat*. Na zakończenie każdy uczestniczący zespół otrzymywał statuetkę oraz dyplom. Nasza Marysia w ramach szczególnego uznania dostała również wrzosek w doniczkę.

Nasz zespół był zachwycony z pobytu w Muszynie, będziemy czekać na kolejne spotkania w tak miłej i sympatycznej atmosferze.





40-LECIE SZCZEPU PUSZCZA

DOMINIKA WRÓBLEWSKA
Szczęp Puszcza

OBCHODY NASZEGO JUBILEUSZU ROZPOCZĘLIŚMY WE WRZEŚNIU UBIEGŁEGO ROKU, INAUGURUJĄC KAMPANIĘ PROGRAMOWĄ. JEJ EFEKTEM JEST PRAWIE 50 ZDOBYTYCH SPRAWNOŚCI 40-LECIA.



Temat jubileuszu był motywem obecnym na naszych głównych imprezach i akcjach, takich jak: Kominek wigilijny, XXIX zjazd zastępów, kolonia zuchowa, czy obóz stały. Główne uroczystości rozpoczęliśmy 17 września, wciągając uroczystie na maszt szczepową flagę. Potem odbyła się gra z udziałem rodziców, której nie przeszkodziły nawet opady deszczu. Po południu odbyło się spotkanie osób odznaczonych honorową odznaką szczepu Pomocne Ręce. W gronie 38 obecnych osób wspomnieliśmy wszystkich uhonorowanych, a szczególnie tych, którzy odeszli już „na wieczną wartę”. Wieczorem sala kominkowa z trudem pomieściła szczep i naszych gości. Był

to czas przypomnienia osób i wydarzeń całego okresu 40-lecia. Niedzielę 18 września rozpoczęła zuchowa gra o skarb, w której poznawaliśmy nasze miasto. Punktualnie o godz. 11.30 na zamkowym dziedzińcu stanęły do apelu: 5 NGZ Zielone Iskierki, 7 pNGZ Strażniczki Lasu, 5 NDH Gawra, 7 NDH Szatra, 3 NDH Niepołomni i reprezentacja 1 WDH Halit z Wieliczki. Nie zabrakło rodziców i członków KPH, była też delegacja Małopolskiego Okręgu ZHR. W okolicznościowym rozkazie komendantka szczepu phm. Ewa Rychtarczyk napisała m.in., że dzięki ściślejszej współpracy drużyn harcerskich i zuchowych, rodziców i KPH możemy skutecznie realizować nasze plany i tworzyć elitarnie środowisko harcerskie. Podziękowała

także założycielowi szczepu hm. Wojciechowi Wróblewskiemu za nieustanną pomoc. Komendantka wręczyła odznaki Pomocne Ręce: Agnieszce i Dariuszowi Gancarczykom, Agacie i Norbertowi Dziadurom, Ewie Komajdzie, Ewie Biernat, Mirosławowi Henke i Marcinowi Rychtarczykowi. W ten sposób grono odznaczonych osiągnęło liczbę 107. Po apelu wzięliśmy udział we mszy św., na której ksiądz prałat Stanisław Mika wypowiedział piękne słowa o naszej harcerskiej wspólnotce. Za nami 40 lat w służbie i braterstwie. Przed nami kolejne wyzwania. Czuwajmy!

OGŁOSZENIE

BIBLIOTEKA PUBLICZNA W NIEPOŁOMICACH I ŚRODOWISKO SZCZEPU PUSZCZA ZAPRASZAJĄ 3 GRUDNIA B.R. (SOBOTA), GODZ. 11.00 NA SESJĘ HISTORYCZNĄ POŚWIĘCONĄ 40-LECIU SZCZEPU PUSZCZA.

Raport maturalny 2016

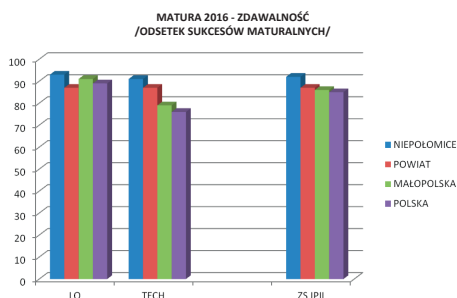
WACŁAW STERNAL

Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach

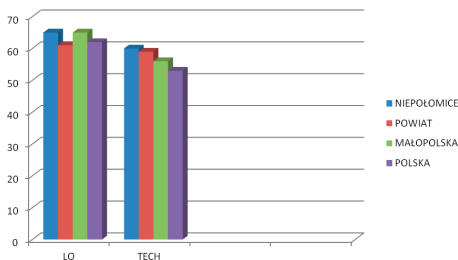
Od kilku lat wyniki egzaminu maturalnego w Polsce wywołują falę dyskusji nad kondycją systemu oświaty. Wprowadzenie obowiązkowego egzaminu z matematyki oraz rosnące wymagania wynikające z nowej podstawy programowej skutkują malejącym wskaźnikiem sukcesów maturalnych.

Na szczęście nie dotyczy to Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach.

W przypadku naszej szkoły odsetek powodzeń na maturze wyraźnie wykracza poza statystyczne średnie wyliczane dla powiatów, województw i całego kraju. A przecież szkoły średnie w Małopolsce osiągnęły najlepsze wyniki maturalne w kraju. Swoją rolę w tym sukcesie miała również nasza szkoła. Spójrzmy na wyniki:



MATURA 2016 - EGZAMIN PISEMNY Z JĘZYKA POLSKIEGO



W zestawieniach ujmujących poziom zdawalności, we wszystkich trzech kategoriach (wszystkie typy szkół łącznie, liceum ogólnokształcące, technikum) absolwenci naszej szkoły osiągnęli wskaźniki lepsze niż statystyczny uczeń w Polsce, Małopolsce oraz powiecie. Szczególny sukces odnotowali uczniowie technikum: wskaźnik zdawalności tegorocznych absolwentów Technikum Ekonomicznego, Hotelarskiego i Informatycznego wyniósł w sesji majowej 88% i był aż o 20 punktów procentowych wyższy od średniej krajowej (68% zdawalności uczniów techników w Polsce) oraz o 15 punktów wyższy od średniej w Małopolsce, która wyniosła 73%. Odsetek sukcesów w niepołomiczkim LO był również wyraźnie wyższy od średnich w Polsce i Małopolsce: 90% uczniów naszej szkoły zdobyło świadectwo maturalne w sesji majowej, w Małopolsce wskaźnik ten wyniósł 88%, w powiecie 87%, w Polsce 85%.

Pośród egzaminów maturalnych zdawanych obowiązkowo najlepiej w tym roku wypadł język polski. Wszyscy absolwenci nie tylko złożyli ten egzamin z pozytywnym wynikiem w części pisemnej i ustnej, ale też uzyskali wyniki powyżej średniej w powiecie, województwie i kraju. Sukcesem zakończył się też egzamin z j. polskiego na poziomie rozszerzonym – średni wynik

Najlepsi maturzyści 2016:

Aleksandra Turek średni wynik 90%
Dominika Puławska – 89%
Klaudia Postawa – 87,5%
Justyna Radwańska – 87%
Szymon Sadkowski – 86%
Jakub Pudełko – 85%
Maciej Soczówka – 83%
Daria Barańska – 82,5%
Milena Janković – 81,5%
Gabriela Front – 81%
Bartłomiej Szczypczyk – 81%
Marek Biernat – 80%

na poziomie 71% znacznie przewyższa średnią w Małopolsce – 63% oraz średnią w kraju – 61%

Sesja poprawkowa w sierpniu pozwoliła absolwentom, którzy nie zdali jednego obowiązkowego egzaminu w maju, uzupełnić zaległości i zdobyć upragnione świadectwo dojrzałości jeszcze w tym roku. Ostateczny odsetek sukcesów maturalnych z uwzględnieniem sesji majowej i sierpniowych poprawek wyniósł 93% w LO (wobec 91% w liceach małopolskich oraz 89% w Polsce) oraz 91% w Technikum (wobec 79% w technikach małopolskich oraz 76% w Polsce).

Dzieląc się dobrymi informacjami, nie popadamy w euforię. Wiemy, że wciąż czeka nas i naszych uczniów praca nad wynikami z egzaminów dodatkowych na poziomie rozszerzonym. Wyniki te z każdym kolejnym egzaminem są coraz wyższe, co pozwala optymistycznie spoglądać w przyszłość. Problemem pozostaje jednak brak stabilności systemu i zapowiedzi kolejnych reform.

Dzisiaj cieszymy się jednak z wyników i faktu, że jak co roku najlepszych maturzystów naszej szkoły żegnamy nagrodą wręczoną przez Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice.

Narodowe czytanie w Zespole Szkół

AGATA DAŃDA

nauczyciel bibliotekarz w Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach

Wraz z początkiem nowego roku szkolnego, drugiego września, Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach wziął udział w ogólnopolskiej akcji Narodowe Czytanie 2016.

Akcja została zainaugurowana przez dyrektora Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II – Barbarę Wiśniowską. Dzięki nawiązanej współpracy pomiędzy Przedszkolem Samorządowym

oraz Biblioteką Miejską w Niepołomicach w czytaniu gościnnie wzięły udział Beata Nawrotnik, Anna Paluch, Anastazja Wąchała oraz Joanna Lebiest

W tym roku, w drodze internetowej głosowania, do czytania wybrane zostało dzieło Henryka Sienkiewicza *Quo Vadis* – powieść, której akcja rozgrywa się w czasach Nerona. Jej tytuł to łaciński zwrot odwołujący się do słów *Quo vadis, Domine?* (Dokąd idziesz, Panie?) – pytania apostoła Piotra skierowanego do Jezusa Chrystusa, gdy ten objawił mu się przed murami Rzymu. Piotr opuszczał miasto, aby uniknąć męczeńskiej śmierci. Chrystus odpowiedział mu: „Idę do Rzymu, aby ponownie dać się ukrzyżować”. Na te słowa apostoł zwraca.

Quo Vadis zostało wydane w 1896 roku. Powieść odniosła światowy sukces i została przetłuma-



czona na ponad pięćdziesiąt języków, a jej pełny rękopis znajduje się w Bibliotece Narodowej. Jako lektura obowiązująca w gimnazjum była uczniom naszej szkoły doskonale znana, a przez to stanowiła dobrą okazję do refleksji oraz ponownego zanurzenia się w tym dziele. Prezydent Andrzej Duda, podczas ogłaszania wyników głosowania, podsumował je tymi słowami – *To piękna, cudowna powieść o miłości, o upadającym imperium, ale przede wszystkim o sile wiary, która potrafi czasem góry przenosić.*

OPOWIADANIE O SZKOLE



KRZYSZTOF NOWAK

nauczyciel Gimnazjum w Niepołomicach

Była sobie szkoła... Jej budynek znajdował się chyba w najładniejszym, a na pewno najważniejszym miejscu we wsi, przy skrzyżowaniu dróg, niedaleko kościoła. Budynek było zresztą widać już z daleka i nikt nie miał wątpliwości, że to właśnie szkoła – zdecydowanie największa, z dużymi, jasnymi oknami, przez które widać było ławki w klasach. Najważniejsze były jednak drzwi, nad którymi zawsze po wakacjach pani nauczycielka umieszczała napis „Nasza szkoła jest wesoła, gdy wakacje mija czas”. Tak, szkoła lubiła dzieci, a one lubiły ją. Szkoła była inna niż domy dzieci, bardziej tajemnicza i obiecywała przygodę. W szkole było dużo książek, globus, kolorowe mapy, akwarium z rybkami, kościotrup zwany pieszczotliwie „Stefankiem”, skórzane piłki, a nawet kula do rzucania. W szkole można było spotkać się z innymi dziećmi i panią nauczycielką, która mówiła trochę inaczej niż rodzice, lecz była przez nich bardzo szanowana. W szkole można było uczyć się, bawić, pograć w piłkę i oglądać filmy wyświetlane przez panią z rzutnika. W szkole można było wreszcie odpocząć od pracy fizycznej w polu.

Mijały lata... Szkoła jakby skurczyła się i zgarbiła. Już nie wyróżniała się tak bardzo wśród wielu nowych budynków, których przybyło we wsi. Po drodze jeździły samochody, którymi można było pojechać w szeroki świat. W domach pojawiły

się telewizory i komputery, których na początku w szkole nie było. Dzieci nie musiały już tyle pracować w polu i miały coraz więcej wolnego czasu, niektóre przestały mieć w ogóle domowe obowiązki. Pójście do szkoły nie było już odpoczynkiem od pracy, ale sytuacją, gdy nauczyciel czegoś od nich wymagał. Owszem w szkole można było spotkać się z innymi, ale można to też zrobić przy pomocy Internetu, nie wychodząc z domu. W domu można było grać do woli w gry, „siedzieć na telefonie i Facebooku”, a szkoła ograniczała się do nudnej informatyki. Tak, szkoła stała się, chcąc nie chcąc, dla wielu nudnym miejscem jedynej opresji w życiu.

Szkoła musi się zmieniać, bo zmieniają się nasze dzieci, zmieniamy się my sami, zmienia się świat, w którym żyjemy. Pytanie brzmi jednak – w jaki sposób szkoła ma się zmieniać? Już starożytni Grecy mówili *panta rei* – wszystko płynie, nie można wejść dwa razy do tej samej rzeki. Tymczasem my, wszystko na to wskazuje, fundujemy naszym dzieciom powrót do systemu sprzed 1999 r., który odziedziczony był po PRL-u i ponoć nie przygotowywał Polaków do życia w nowoczesnym świecie. Tak twierdzili posłowie Akcji Wyborczej Solidarność, którą współtworzyli także obecni posłowie Prawa i Sprawiedliwości i to oni zreformowali polską szkołę w 1999 r.

Teraz będziemy reformować ją ponownie, ale dla czego każdy nowy rząd wprowadza zmiany, które są zdecydowanie bardziej zaprzeczeniem poprzednich niż ich kontynuacją? Dlaczego w imię rozwiązywania problemów stwarzamy nowe, bez gwarancji na ich rozwiązanie? Ile jest w tym politycznej kalkulacji, a ile troski o dobro uczniów?

Patrząc na szkołę z punktu widzenia zwykłego, szarego nauczyciela gminy Niepołomice, a także rodzica małej jeszcze córki, będzie mi brakować możliwości wyboru pomiędzy szkołami – gimnazjami, a także poszczególnymi klasami w szkołach. Mówiąc inaczej, brakować mi będzie, o dziwo, konkurencji. W tym miejscu dziękuję konkurentom za to, co uczciwą konkurencją było, bo to ona w dużym stopniu nadawała naszym szkołom rozpędu i sprawiła, że gimnazja naszej gminy zrobiły dużo więcej dla swoich uczniów niż statystyczna średnia. Pionierem w naszej gminie w tej dziedzinie było Gimnazjum w Woli Batorskiej. Mówiąc o konkurencji, mam na myśli coś o wiele więcej niż tylko egzaminy, bo one były wszędzie, chodzi mi o całokształt tego, co oferuje szkoła – czy rozwija zainteresowania swoich uczniów, uczy otwartości na świat, troski o innych, dba o wszechstronny rozwój. Doświadczenia szkół naszej gminy pokazują, że wolność i autonomia w kształtowaniu szkoły na miarę potrzeb i ambicji uczniów, rodziców i nauczycieli są rzeczą cenną i pożądaną. Niestety wygląda na to, że rzeka zwana szkołą zmieni swój bieg i popłyniemy w kierunku centralizacji i uniformizacji.

Na koniec z okazji Święta KEN, zwanego popularnie Dniem Nauczyciela, pozwolę sobie złożyć życzenia wszystkiemu najlepszemu wszystkim osobom związanym ze szkołą. W szczególności składam życzenia nauczycielom gimnazjów i osobom, które o ich losie będą decydować, oni bowiem tych dobrych życzeń najbardziej potrzebują.

Z belferskim pozdrowieniem.

MATEMATYCZNA WYCIECZKA

MATEUSZ DYLOWICZ

uczeń klasy 3a LO

Od 3 do 5 września grupa uczniów klasy 3A Liceum Ogólnokształcącego oraz klas czwartych technikum kształcących w zawodach technik ekonomista oraz technik hotelarz Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach wraz z opiekunami, Beatą Gorzkowską oraz Józefem Zelkiem, uczestniczyła w warsztatach matematycznych w Bukowinie Tatrzańskiej. Warsztaty to już przygotowanie do egzaminu maturalnego z matematyki oraz egzaminu zawodowego w zawodzie technik ekonomista i technik hotelarz. Były to trzy niezwykle intensywne matematycznie dni. Uczniowie

rozwiązywali arkusze maturalne i oswajali się z rodzajami zadań, z jakimi mogą się spotkać na egzaminie maturalnym i zawodowym. Praca w niewielkiej grupie pozwoliła na rozwianie indywidualnych wątpliwości oraz lepsze zrozumienie poszczególnych części materiału, który muszą obowiązkowo przyswoić w szkole średniej. Dzięki udziałowi w warsztatach uczniowie będą mogli podejść do czekających ich egzaminów z większą swobodą i pewnością siebie. Warsztaty te odbyły się już po raz drugi i cieszą się niesłabnącą popularnością wśród maturzystów.



W gronie laureatów MegaMisji

IRENA KARCZ

dyrektor SP w Niepołomicach-Podgrabi

Zajęcia w świetlicy szkolnej to nie tylko czas, w którym dzieci mają zapewnioną opiekę, ponieważ rodzice dłużej są w pracy. To również czas kreatywności, rozwijania zainteresowań, podejmowania nowych wyzwań. W tym roku szkolnym świetlica w Szkole Podstawowej nr 3 w Niepołomicach-Podgrabi już od pierwszych dni rozpoczęła intensywną pracę w ramach ogólnopolskiego projektu MegaMisja. A wszystko za sprawą krótkiego filmiku wysłanego jeszcze w ubiegłym roku na konkurs ogłoszony przez firmę Orange, a przeznaczony dla świetlic szkolnych. Spośród 725 filmowych zgłoszeń jury wyłoniło 300 laureatów, wśród których znalazła się nasza świetlica.

Dzieci z klas 1-3, uczęszczające na zajęcia świetlicowe, co tydzień jedną godzinę poświęcają na spotkania związane z realizacją projektu, do którego otrzymują specjalne scenariusze i pomoce. Efekty działań są zamieszczane na platformie programu, a świetlica, gromadząc punkty, zdobywa różnorodne nagrody. Na tym etapie nie jest to już forma rywalizacji, ale współpracy, a wszystkie zakwalifikowane do projektu świetlice są nagradzane za własny wkład pracy. MegaMisja to pierwszy w Polsce kompleksowy program edukacji cyfrowej skierowany do świetlic szkolnych. Jego celem jest przygotowanie dzieci w wieku 6-10 lat do bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych i wzbogacenie oferty



zajęć świetlicowych. Koordynatorem programu w naszej szkole jest nauczycielka świetlicy, Jolanta Turek, która uczestniczyła w dwudniowym szkoleniu w Warszawie, zorganizowanym dla koordynatorów z całej Polski.

Podczas realizacji pierwszego działania uczniowie włączyli się w akcję Odblaskowa Szkoła

poprzez przygotowanie (z wykorzystaniem TIK) kodeksu pieszego, który następnie został wyeksponowany na szkolnym korytarzu. Przygotowali również na zajęciach świetlicowych odblaskowego ludzika, który pojawi się na ogrodzeniu szkoły, by przypominać kierowcom o tym, że piesi są na drogach.

Odblask – mój nie tylko szkolny przyjaciel

IRENA KARCZ

dyrektor SP w Niepołomicach-Podgrabi

Pod takim hasłem uczniowie klasy pierwszej, prowadzeni przez wychowawczynię Bożenę Kaczmarską, przez pierwszy tydzień nauki w szkole poznawali zasady bezpiecznego poruszania się pieszych po drogach i zwracali uwagę na konieczność noszenia odblasków. Wykazali się przy tym dużą wiedzą na temat przepisów ruchu drogowego. Tymi zajęciami rozpoczęli cykl spotkań Akademii Bezpiecznego Puchatka.

Jak co roku od siedmiu lat, tak i w tym roku szkolnym, dzieci podczas zajęć poznają zasady bezpieczeństwa na drodze, w domu, na podwórku i wszędzie tam, gdzie spędzają czas. Z poszczególnych ćwiczeń w specjalnie do tego przeznaczonych książeczkach dowiedzą się, jak wezwać pomoc, jak reagować w sytuacji zagrożenia. To bardzo ważne, by dziecko potrafiło poradzić sobie w różnych trudnych sytuacjach, w których może się znaleźć.

Pierwszoklasiści po cyklu lekcji związanych z bezpieczeństwem, w grudniu napiszą ogólnopolski test składający się z 15 pytań w formie zarówno pisemnej, jak i obrazkowej, w którym będą mogli wykorzystać zdobytą wiedzę. Najważniejsze jest jednak, żeby te umiejętności potrafili wykorzystać w codziennym życiu, które niesie często różnego rodzaju zagrożenia.

Zajęcia Akademii Bezpiecznego Puchatka są dobrym uzupełnieniem programu wychowawczego szkoły, mającym na celu uświadomienie dzieci na konieczność dbania o bezpieczeństwo własne i tych, którzy znajdują się w naszym

otoczeniu. Możliwość korzystania ze strony internetowej Puchatka, gdzie znajduje się wiele ciekawych informacji, zadań i quizów dla dzieci, związanych bezpośrednio z bezpieczeństwem pokazuje, że nowe technologie, jeśli są dobrze wykorzystane, służą edukacji i wychowaniu.



Bezpieczne przedszkolaki z Woli Batorskiej

TERESA KUŚ

nauczyciel Przedszkola Samorządowego w Woli Batorskiej

Nowory rok szkolny to czas, aby przypomnieć wszystkim przedszkolakom zasady bezpiecznego zachowania się w sytuacjach zagrażających ich zdrowiu lub życiu. Z tej okazji pod koniec września odbyły się w Przedszkolu Samorządowym w Woli Batorskiej spotkania z policjantami mające na celu utrwalenie nabytych wiadomości.

W piątek, 24 września, atrakcją była wizyta w przedszkolu policjantów z psami. Podczas pogadanki goście przekazali przedszkolakom informacje na temat bezpiecznego zachowania się podczas spotkania ze zwierzętami, przypo-

mniali numery alarmowe, którymi należy się posługiwać, gdy potrzebujemy pomocy, a także pokazali umiejętności, jakie posiadają policyjne psy. Odpowiadając na pytania dzieci, funkcjonariusze wydawali proste komendy swoim psom i pokazali, w jaki sposób można nauczyć każdego psa kilka komend. Zwrócili też uwagę na konieczność dbania o zwierzęta, które tak samo jak ludzie odczuwają wszelki dyskomfort. Atrakcją była możliwość poglaskania czworonożnych gości, co cieszyło się wielkim powodzeniem – przy okazji uczyło dzieci cierpliwości czekania na swoją kolej. Pamiątkowe zdjęcie pozwoliło utrwalić mile spędzone chwile.

27 września, we wtorek odbyło się kolejne spotkanie z policjantami, tym razem z prewencji.

Policjanci przybyli do przedszkola z pluszowym smokiem – Wawelkiem, który przekazał dzieciom informacje na temat bezpiecznego zachowania się na ulicy, konieczności jazdy małych dzieci w foteliku oraz zapinania pasów bezpieczeństwa podczas podróży samochodem. Funkcjonariusze przypomnieli zasady prawidłowego przechodzenia przez jezdnię, a także poruszania się po drogach. Dzieci wykazywały się wiedzą, na temat zachowania podczas spotkań z nieznajomym.

Funkcjonariusze zachęcali dzieci do noszenia odblasków, każdy przedszkolak otrzymał od gości odblaskową opaskę, którą obiecał nosić. Specjalne książeczki do kolorowania ze smokiem Wawelkiem, zostawione przez gości, pozwolą utrwalić nabyte wiadomości.

STRAŻACY O ODBŁASKACH I BEZPIECZEŃSTWIE

ANNA OMILIANOWSKA

nauczyciel SP w Niepołomicach

3 października pomimo brzydkiej, deszczowej pogody, na boisku przy Szkole Podstawowej w Niepołomicach zgromadziły się 4 klasy pierwsze i 4 szkolne oddziały zerówek. Coś miało się wydarzyć... Dzieci wraz z wychowawcami z zaciekawieniem rozglądały się dookoła. Nic się nie działo, gdy nagle z oddali rozległ się dźwięk strażackiej syreny i po chwili na boisko wjechał wóz strażacki, z którego wybiegli strażacy. Jeden z nich serdecznie przywitał się z uczniami. Podczas rozmowy z dziećmi sprawdził ich znajomość numerów alarmowych oraz najważniejszych zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym.

Nagle za plecami strażaka pojawiły się dwa płonące pojemniki. Prowadzący wytłumaczył dzieciom, jak wygląda prawidłowo przeprowadzona akcja gaszenia ognia. Mówił o różnych substancjach łatwopalnych i różnych sposobach gaszenia. W międzyczasie pozostali strażacy demonstrowali różne gaśnice i ich działanie.

Jednak największą atrakcją był pokaz z wykorzystaniem armatki wodnej zamieszczonej na dachu wozu strażackiego. Ciekawym momentem spotkania była prezentacja pełnego stroju strażackiego używanego podczas akcji.

Na sam koniec strażacy przekazali każdej klasie paczki z kamizelkami odblaskowymi. Wytłumaczyli, dlaczego tak ważne jest noszenie odblasków. Dzieci bardzo ucieszyły się z podarunków. Żegnali strażaków długimi brawami. Następnie z wychowawcami przeszły do swoich klas, gdzie każde z nich otrzymało swoją kamizelkę. Od razu po rozpakowaniu zostały one przymierzone i wykonano pamiątkowe zdjęcia.

W wydarzeniu tym brała również udział dyrekcja szkoły oraz gość specjalny dyrektor Wydziału Edukacji naszej gminy Wiesław Bobowski. Mamy nadzieję, że całe spotkanie i wszystkie poruszone podczas niego kwestie przyczynią się do większego bezpieczeństwa naszych podopiecznych.



BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE

IZABELA KORBUS

nauczycielka j. polskiego w Zespole Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim

W ramach konkursu Odblaskowa Szkoła koordynatorka Beata Nagieć-Maciejczyk kierując się troską o bezpieczeństwo uczniów z Zespołu Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim, zaprosiła niezwykłych gości. 29 września o godzinie 11.00 do Zespołu Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim na spotkanie z uczniami przybyli: przedstawiciel Stowarzyszenia na Rzecz Praw Pieszych w Krakowie, Robert Spyrzyński, oraz dzielnicowy z Komisariatu Policji w Niepołomicach, aspirant Przemysław Stach. Robert Spyrzyński jako pierwszy rozmawiał z młodymi słuchaczami. Mówił o zasadach obowiązujących pieszych na drodze. Opowiadał o tragicznych wypadkach, w których uczestnikami były dzieci, przekonując tym samym uczniów, że

warto przestrzegać przepisów. Na zakończenie podarował wszystkim odblaski, aby byli bardziej widoczni dla zmotoryzowanych uczestników ruchu drogowego i czuli się bezpieczniej na drodze. Natomiast dzielnicowy aspirant Przemysław Stach udzielał rad, jak zadbać o bezpieczeństwo w drodze do i ze szkoły, przypomniał o obowiązku noszenia elementów odblaskowych. W ramach ciekawostek przytoczył kilka spraw, którymi w ostatnim czasie zajmowała się policja w Niepołomicach. Uczniowie słuchali tych opowieści z zapartym tchem. Na zakończenie pogadanki spragnieni wiedzy słuchacze zadali gościom wiele pytań dotyczących bezpiecznego poruszania się po drodze.

Bezpieczeństwo jest dobrem, o którym warto mówić jak najczęściej.



SPOTKANIE Z PSZCZELARZEM

ANASTAZJA WĄCHAŁA

nauczyciel w Samorządowym Przedszkolu nr 1 w Niepołomicach

15 września do Samorządowego Przedszkola nr 1 w Niepołomicach w ramach cyklu spotkań z ciekawymi ludźmi zawiązał niezwykle gość – Czesław Pijanowski, pszczelarz, który postanowił podzielić się swoją pasją do pszczół z naszymi przedszkolakami. Dzieci słuchały o hierarchii panującej w ulu, poznały wiele ciekawostek na temat życia pszczół. Przedszkolaki dowiedziały się m.in. jak powstaje miód, czego pszczoły potrzebują, aby go wytworzyć, jakie mamy odmiany i rodzaje miodów oraz jakie znaczenie dla przyrody i dla rolnictwa mają pszczoły. Dodatkową atrakcją był pokaz ula,

stroju oraz atrybutów niezbędnych do codziennej pracy każdemu pszczelarzowi. Dzieci dowiedziały się, do czego służy: podkurzacz, specjalny kapelusz, dymka czy ramka. Spotkanie ku wielkiej ucieście przedszkolaków zakończyło się degustacją miodów.

Całe spotkanie przeplętywało w bardzo miłej i radosnej atmosferze, dzieci były bardzo zainteresowane tematem i zadawały mnóstwo pytań. W ramach podziękowań za wizytę wręczyły swojemu gościowi pamiątkowy dyplom z podziękowaniami i życzeniami dalszych sukcesów oraz ciąglej satysfakcji w pracy pszczelarza.



JESIENNY PIKNIK

TERESA KUŚ

nauczyciel Przedszkola Samorządowego w Woli Batorskiej

W sobotę, 24 września 2016 r. kadra nauczycielska z Przedszkola Samorządowego w Woli Batorskiej zorganizowała z okazji Ogólnopolskiego Dnia Przedszkolaka spotkanie integracyjne. Piękna jesienna pogoda sprawiła, że dzieci z rodzicami i rodzeństwem licznie przybyły do leśniczówki Sitowiec. Zebranych przywitali animatorzy: Tymek i Król Julian, którzy zachęcając do wspólnej zabawy sprawiali, że wszystkim uczestnikom dopisywały wspaniałe humory: były szalone tańce z Julianem, limbo, przeciąganie liny, a także wiele pomysłowych zabaw integracyjnych z rodzicami i nauczycielami. Na głodnych i zmęczonych tańcami uczestników spo-

tkania, czekał poczęstunek przygotowany przez panie kucharki: pyszne kielbaski oraz ziemniaczki pieczone na ognisku. Owoce oraz przekąski przyniesione przez rodziców były atrakcyjnym dopełnieniem do niecodziennego posiłku. Za uczestnictwo we wspaniałej zabawie wszystkie przedszkolaki otrzymały pamiątkowy medal Super Przedszkolaka. Tego rodzaju spotkanie integruje wszystkich rodziców, pozwala na nawiązywanie bliższych relacji, a tym samym przyczynia się do lepszego działania na rzecz dzieci. Mamy nadzieję, że wspólne jesiennie zabawy na świeżym powietrzu wpiszą się na stałe w kalendarz imprez przedszkolnych.

PRZEDSZKOLAKI W IZBIE REGIONALNEJ

ANNA HYRC

Przedszkole Samorządowe nr 1 w Niepołomicach

Poznając historię swojego miasta, z początkiem roku szkolnego dzieci z Przedszkola Samorządowego nr 1 w Niepołomicach odwiedziły Izbę Regionalną, w której gromadzi się do dziś obiekty ilustrujące historię naszego regionu.

Gospodarze zapoznali przedszkolakom ze zbiorami, zaprezentowali dzieciom różne sprzęty gospodarstwa domowego, opowiedzieli, w jaki sposób z nich korzystano w dawniejszych czasach.

Poza tym, przedszkolaki miały oka-

zję zobaczyć regionalne wystawy i pamiątki. Dzieci z ciekawością oglądały zbiory i słuchały opowiadań związanych z życiem naszych prabab i pradziadków. Największą jednak atrakcją było pieczenie bułeczek, którym maluchy nadawały różne kształty według własnych pomysłów. W oczekiwaniu na bułeczki nasi miłusińscy goście zostali ciepłą herbatką i pyszną drożdżówką ze swojskim dżemem. Dzieci szczęśliwe i pełne nowych wrażeń wróciły do przedszkola.



WARSZTATY Z KLUBEM JAZDY KONNEJ

MARTA BŁACHOWICZ

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w SP w Podłężu

29 września uczniowie klas II b i II c wraz z wychowawczyniami Małgorzatą Okrzesik i Martą Błachowicz ze Szkoły Podstawowej w Podłężu wzięły udział w warsztatach zorganizowanych przez Klub Jazdy Konnej Pod Żubrem w Niepołomicach.

To właśnie na nich dzieci dowiedziały się sporo o koniach: jakie to zwierzęta, jak się nimi opiekować i jak o nie dbać. Usłyszały też o hippicznych dyscyplinach olimpijskich. Każdy z uczniów miał moż-

liwość odbycia przejażdżki, a także spróbować swoich sił przy szczotkowaniu i karmieniu.

Uczniowie obejrżeli stajnie, boksy koni, ujeżdżalnię, a także poznały zasady żywienia tych zwierząt. Na zakończenie zajęć wzięły udział w niezwykle ciekawie przygotowanej grze terenowej.

Zajęcia wywarły na dzieciach ogromne wrażenie, a cała wycieczka z pewnością na długo zapadnie w ich pamięć.





Tajemnice sów

PAULINA SZELEREWICZ-GŁADYSZ, PIOTR WOŚ
Stowarzyszenie Zielony Puszczyk

Tajemnice sów – pod tym intrygującym tytułem odbyły się warsztaty, na które zaprosiło dzieci Stowarzyszenie Zielony Puszczyk (współorganizatorem wydarzenia była Biblioteka Publiczna w Niepołomicach).



Zielony Puszczyk działa dopiero od lipca tego roku, a ma już na swoim koncie kilka ciekawych spotkań i spacerów ornitologicznych (zwanych przez nas „ptasimi wycieczkami”), dzięki którym najmłodszy – i ci trochę starsi – mieli okazję poznawać okoliczne ptaki.

Tematem dwóch ostatnich spotkań były sowy.

Podczas pierwszego spotkania niepołomska sala Laboratorium Aktywności Społecznej wypełniła się prawie po brzegi – sówie tajemnice zdradzał nam Michał Molicki – ornitolog, pasjonat i animator przyrody a do tego artysta. Większość uczestników spotkania stanowiły dzieci w wieku szkolnym. Michał przedstawił nam ciekawą, multimedialną prezentację. Na ekranie pojawiały się przeróżne zdjęcia sów, można było się im dokładnie przyjrzeć, a także posłuchać ich głosów, które nierzadko brzmią złowrogo i tajemniczo. Było widać wyraźne poruszenie wśród zgromadzonych, gdy po sali rozległ się chrapliwie skrzeczący, przypominający strzygę, głos płomykówki. Całość prelekcji była dodatkowo podparta rekwizytami autor-skimi oraz przede wszystkim dużą wiedzą naszego gościa, który o sowach wie naprawdę dużo, a także – potrafi w ciekawy sposób się tą wiedzą z słuchaczami podzielić. Dla kogo do tej pory istnienie sowy było obojętne, u tego z pewnością po warsztatach zaszczepiony został bakcyl ciekawości sowiego świata.

Po części teoretycznej Michał pokazał nam swoje prace plastyczne – na podstawie własnoręcznie wykonanych rekwizytów w postaci malowanych na drewnie ptaków, figurek, modeli czaszek oraz piór i autentycznego skrzydła (puszczyka zwyczajnego) opowiadał nam o życiu, cechach charakterystycznych i przystosowaniu poszczególnych gatunków sów. Trzeba przyznać, że poznaliśmy tego wieczoru wiele niezwykłych sowych tajemnic!

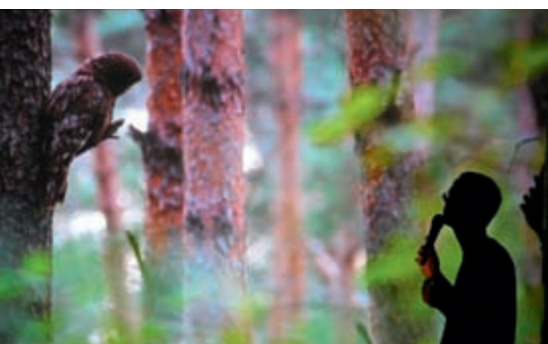
Bohaterem kolejnego spotkania z cyklu Tajemnice sów była sóweczka – niewielki ptak, gabarytami przypominający szpaka, o posępnym wyglądzie, znany ze swojej odwagi (potrafi upolować większego od siebie drozda!). Wieczorne spotkanie było warsztatami plastycznymi – zainaugurowało zarazem cykl warsztatów „Pazurem i Piórem” – na których Michał Molicki dzielił się z nami swoim doświadczeniem w malowaniu ptasich portretów.



Zanim dowiedzieliśmy się, jakie artystyczne wyzwania na nas czekają, prowadzący warsztaty opowiedział nam słów kilka o sóweczce. Na ekranie pojawiały się zdjęcia malutkiej sowy, w tle słychać było odgłosy lasu. Na chwilę przenieśliśmy się do zupełnie innego świata... Po tej prezentacji przyszedła pora na bardziej wnikliwe poznanie naszej wdzięcznej – choć posępnej – modelki. Przed nami, na stoliku leżała sklejka wycięta w kształt sowy, farby akrylowe, pędzle, słóiczek z wodą. Zanim tak naprawdę zabraliśmy się do malowania, szary papier, którym zabezpieczone były – przed artystycznym rozmachem dziecięcej dłoni – stoły, zapelnili rysowane spontanicznie sowy. Aż w końcu nasz przewodnik – Michał dał znak, że zaczynamy.

Krok po kroku pokazywał nam, jak namalować sowę. Michał Molicki znany jest ze swoich malunków na sklejkę – w takiej technice powstają bowiem tworzone w jego pracowni pomoce dydaktyczne wykorzystywane przez wiele placówek, szkół itd. Na naszych deseczkach pojawiać zaczęły się najpierw oczy, dziób – najbardziej charakterystyczne elementy sóweczki. Ołówek poszedł w ruch! A potem – mieszanie kolorów – żółta tęczęwka, dziób, brązowe piórka... Dzieci znakomicie radziły sobie z zadaniem i dzielnie podążały za wskazówkami Michała. W ciągu niespełna półtorej godziny sala LAS jak to w lesie bywa, pełna była malowanych sóweczek. Cóż – może nie w każdym wypadku sóweczki były wierną ilustracją gatunku, za to na pewno stanowiły niezbitą dowód tego, że autor tworząc je świetnie się bawił. Teraz wystarczy przykleić pętelkę ze sznurka lub wywiercić niewielki otwór (w sam raz na gwoździu) i powiesić swoją sowę na honorowym miejscu w domu (co ja z pewnością uczynię!).

Zapraszamy na kolejne spotkania z Zielonym Puszczykiem! Już w listopadzie odwiedzaj nas Andrzeja Kruszewicz. Śledźcie nasz profil www.facebook.com/zielonypuszczyk, by poznać szczegóły.



Pięknie tańczyli W ŻŁOTYCH PIASKACH



MARIA STRZELEC
instruktor Domu Kultury
w Zabierzowie Bocheńskim

Wakacyjne wyjazdy zespołów artystycznych działających pod patronatem Centrum Kultury w Niepołomicach stały się już tradycją. Udział w międzynarodowych festiwalach i promowanie kultury polskiej za granicą połączony jest z wypoczynkiem i poznawaniem odwiedzanego kraju. W tym roku celem Zespołu Pieśni i Tańca Zagórzanie wraz z kapelą ludową oraz Niepołomickich Mażorettek była Bułgaria i Festiwal Balkan Folk Fest w Warnie, a właściwie tuż obok niej, w Żłotych Piaskach.

Nasza podróż rozpoczęła się rano 23 sierpnia. Przygotowani byliśmy solidnie, ponieważ w perspektywie było spędzenie co najmniej doby w autokarze. Mieliśmy ze sobą poduszki, koce i pełne zaopatrzenie gastronomiczne, bo przed nami była podróż przez teren Słowacji, Węgier, Rumunii, no i oczywiście Bułgarii. Do naszej granicy podziwialiśmy ciekawy polski krajobraz, potem już było bardziej monotonnie. Po prawej stronie ścierniska, po lewej kukurydza, następnie po lewej przekwitłe słoneczniki na przemian z kukurydzą i ścierniskami. Jednak perspektywa pobytu nad Morzem Czarnym miała moc znoszenia wszelkich trudów. Szczęśliwie dojechalśmy zgodnie z planem, a nawet trochę wcześniej, więc czas do zakwaterowania w hotelu wykorzystaliśmy na powitanie plaży i morskich fal.

Festiwal w Warnie trwał w tym roku od 2 czerwca do 9 września, a na scenie nadmorskiego amfiteatru prezentowało swoje dokonania wielu artystów amatorów z całej Europy. W naszym hotelu w Żłotych Piaskach poznaliśmy wielu uczestników festiwalu. Były grupy z Bułgarii, Ukrainy, Rumunii, Serbii, Węgier, Rosji, a także kilka polskich

zespołów, m.in. z Łodzi, Łomży, Wadowic.

Następny dzień wykorzystaliśmy na odpoczynek, plażowanie i kąpiel w Morzu Czarnym. Ze względów bezpieczeństwa wchodzenie do wody było mocno ograniczone, tym bardziej że wiatr był dość silny i fale wysokie. Rekompensowało nam te ograniczenia leżenie na złotym piasku, w którym można było znaleźć muszki. Odwiedziliśmy nadmorską promenadę oraz festiwalowy amfiteatr.

Piątek, 26 sierpnia był pierwszym dniem popisów naszych zespołów. Ostatnie próby trwały dość krótko, bo zespoły były dobrze przygotowane. Wieczne występy poprzedzone były ulicznym korowodem zespołów, które tego dnia występowały na scenie. Ze szczerem zainteresowaniem byliśmy przyjmowani przez zgromadzoną na całej trasie publiczność, wśród której było wielu Polaków. Robili zdjęcia nam i sobie z członkami naszych zespołów. Organizatorzy parady też okazali się mili, ponieważ nasze Mażoretki oraz Zagórzanie szli na czele barwnego korowodu. Na miejscu oglądaliśmy tańce zespołów, które tego dnia prezentowały kulturę ludową swoich krajów i regionów.

Bardziej doświadczeni w scenicznych bojach Zespół Pieśni i Tańca Zagórzanie tego dnia zaprezentował w amfiteatrze Żłotych Piasków suitę żywiołową. Przedstawili publiczności żywiołowy folklor góralski, na który składały się popisy wokalne, a także niesamowite, wymagające wielkiego kunsztu, niemal akrobatyczne tańce. Przyjęci zostali entuzjastycznie.

Natomiast Mażoretki bez tremy wykonały dwa układy zespołowe, po których wystąpiło trio w składzie Dominika Tomczyk, Zosia Filiczak, Zuzia Cicha. Dziewczęta mocno rozgrzały publiczność, która z takim samym aplauzem przyjęła występ duetu Weroniki i Julii Wesołowskich, a na zakończenie solowy występ Weroniki został nagrodzony wielkimi brawami. Po występie nie

tylko polscy widzowie, ale i inni tancerze gratulowali nam umiejętności.

Sobota była dniem wolnym od występów, więc skorzystaliśmy z możliwości zwiedzania pobliskiej Warny i wybraliśmy się do delfinarium. W niedzielne przedpołudnie wspólnie z polskim przewodnikiem również byliśmy w Warnie. Miasto wprawdzie nie ma wielu zabytków, ale odwiedziliśmy m.in. muzeum Władysława Warneńczyka, króla Polski i Węgier, który stracił życie w wieku 22 lat podczas bitwy pod Warną. Spacerowaliśmy głównym deptakiem miasta, zwiedziliśmy cerkiew i oczywiście mieliśmy chwilę do własnej dyspozycji.

Po południu zaczęły się przygotowania do kolejnego występu i znowu scenariusz podobny do poprzedniego. Na czele korowodu nasze zespoły witane z zaciekawieniem, a potem wieczorne występy. Tym razem Zagórzanie zaprezentowali się w suicie krakowiaków wschodnich, a Mażoretki w dynamicznym układzie scenicznym.

Młodzi tancerze i tancerki z obydwu zespołów, kolejny raz uczestniczący w festiwalu międzynarodowym, z pełnym uśmiechem na twarzach, pewni swoich umiejętności bardzo się podobali i zostali nagrodzeni gromkimi oklaskami. Występy potwierdziły, że niepołomickie zespoły zostały dobrze przygotowane przez swoich choreografów, Mażoretki przez Aleksandrę Kubik, a Zagórzanie przez Janusza Przepiórę.

Pozostały czas spędzaliśmy, korzystając z urloku. We wtorek pomachaliśmy na pożegnanie słonecznej Bułgarii. Tak zakończyła się nasza wakacyjna przygoda, ale doświadczenia, które zdobyliśmy, będą długo wykorzystywane.

Foto relację z występów naszych zespołów można oglądać na stronach www.kultura.niepolomice.pl oraz www.facebook.com/Balkanfolkfest2016/photos



Popołudnie z Mozartem

JANUSZ ROJEK
animator kultury

Jak co roku we wrześniu, tym razem jedenaste-go, Niepołomice stały się miejscem prezentacji działających na terenie Miasta i Gminy organizacji pozarządowych. Towarzystwo Miłośników Śpiewu i Muzyki im. Stanisława Moniuszki, które jest jedną z nich, zaprezentowało swoją działalność w Zamku Królewskim w formie koncertu zatytułowanego Popołudnie z Mozartem. Był on jednocześnie muzycznym podsumowaniem warsztatów muzyczno-wokalnych, trwających od 6 do 11 września, zorganizowanych dla artystów związanych z Towarzystwem. Program koncertu poświęcony był twórczości Wolfganga Amadeusza Mozarta – jednego z najwybitniejszych na świecie kompozytorów i wirtuozów gry na instrumentach klawiszowych. Kilkanaście jego utworów przedstawił Zespół Kameralny Pro-Arte: Maria Czarnecka-Reichel, Barbara Radecka, Stanisława Kmieć, Klaudia Bochenek, Małgorzata Siedlarz, Katarzyna Kasza wraz z solistami: Urszulą Borzęcką, Izabelą Król, Łukaszem

Mirkiem, a także zaprzyjaźnionymi artystami Opery Krakowskiej: Józefem Perunem (bas) oraz Stanisławem Ziółkowskim (baryton).

W programie przygotowanym i opracowanym przez Aleksandrę Polak znalazły się m.in. arie z opery *Czarodziejski flet*, *Wesele Figara* czy *Don Giovanni*. Podczas Popołudnia z Mozartem nie mogło zabraknąć utworów mistrza w wersji instrumentalnej. Zmierzyli się z nimi młodzi adepci sztuki pianistycznej: Julia Dąbroś, Alicja Wolnicka, Wiktoria Wnęk oraz Michał Walczyk. Muzyczne niedzielne popołudnie zakończyło wręczenie okolicznościowych dyplomów za udział w XI Warsztatach Wokalno-Muzycznych, którego dokonał prezes Kolejowego Towarzystwa Kultury w Krakowie, Kazimierz Jarosz. Mozartowski koncert, przedstawiając fragmenty biografii geniusza, opatrzone własnymi refleksjami, poprowadził piszący tę relację.

Muzyka Mozarta była i ciągle jest uważana za niezwykłą. Z całą pewnością ta ocena już nigdy się nie zmienia. Mozart wciąż zachwyca, jest wzorcem i inspiracją dla wielu tych, którzy z muzyką związali swoje życie, w tym także twórcze.



Do nich należy Aleksandra Polak, dzięki niej Niepołomice mogły kolejny raz być miejscem, gdzie piękno wyrażone zostało muzyką i śpiewem.

Wydarzenie zrealizowano dzięki wsparciu: Towarzystwa Kultury – Dom Kolarza, Fundacji Zamek Królewski oraz Urzędowi Miasta i Gminy Niepołomice, za które organizatorzy serdecznie dziękują.

Już 9 października TMŚiM zaprasza na swój pierwszy koncert, który jednocześnie rozpocznie Jubileuszowy, już XXV sezon artystyczny. Wydarzenie rozpocznie się o 17.00 i odbędzie się w Zamku Królewskim.

NA DOŻYNKACH WOJEWÓDZKICH

SYLWIA OSTROWSKA
KGW w Woli Zabierzowskiej

4 września w Miechowie odbyły się małopolskie obchody święta plonów. Chociaż termin ten zbiegł się z dożynkami w naszej gminie, część gospodyń z Woli Zabierzowskiej dzielnie reprezentowała tu gminę Niepołomice. Pomimo upału tłumy mieszkańców Miechowa podziwiali zgromadzonych uczestników przybyłych z 36 małopolskich gmin. Uroczystość rozpoczęła się Mszą Świętą w Bazylice Grobu Bożego, dziękczynną eucharystią prowadził ks. bp diecezji kieleckiej Jan Piotrowski. Jak nakazuje tradycja, podczas nabożeństwa poświęcił chleb i wieńce dożynkowe. Po uroczystościach religijnych barwny korowód z wieńcami i przyspiewkami przeszedł spod bazyliki wokół miechowskiego rynku, prezentując swoje wieńce.

Gospodarz dożynek Marszałek Województwa Małopolskiego Jacek Krupa oraz Dariusz Marczewski burmistrz Miasta i Gminy Miechów przywitani przedstawiciele rządu, parlamentu i samorządowców z Małopolski. Nie zabrakło również wyrazów uznania i podziękowań dla rolników za ich trud pracy na roli. Słowa podziękowań marszałek skierował do Kół Gospodyń Wiejskich, dzięki którym tradycja wicia wieńca dożynkowego jest wpisana w obraz polskiej wsi i jest kultywowana do dzisiaj.

W części artystycznej zaprezentował się Zespół Pawie Oczko, Zespół Pieśni i Tańca Ziemia Myślenicka. Na zakończenie wszystkie zespoły otrzymały pamiątkowe dyplomy i symboliczne czek na kwotę 500 zł.

II NIEPOŁOMICKI TURNIEJ POETYCKI

PIOTR KRUPA
Dom Kultury w Chobocie

Dom Kultury w Chobocie oraz Centrum Kultury w Niepołomicach zapraszają młodzież i dorosłych do udziału w II Niepołomickim Turnieju Poetyckim, który odbędzie się 24 listopada 2016 roku Dom Kultury w Chobocie od godz. 10.00.

W Turnieju mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 14 lat i mieszkają w gminie Niepołomice. Turniej obejmuje dwie kategorie tematyczne:

- a) Turniej Poetycki
 - b) Turniej Piosenki Autorskiej
- Wypełnione karty zgłoszenia należy kierować drogą elektroniczną w nieprzekraczalnym terminie 10 listopada 2016 na adres dk.chobot@kultura.niepolomice.pl
- Informacji dodatkowych udziela Piotr Krupa tel. 502 036 928 w godz. 16.00-20.00.
- Więcej na stronie: www.kultura.niepolomice.pl



FELIETONY ŻYCIEM PISANE (80)

FELIETON O BRAKU STABILNOŚCI



MARCIN URBAN

Czy zauważyli Państwo ostatnio u osób w swoim otoczeniu zachowania świadczące o tym, że ich „emocjonalne bezpieczniki” uległy przepaleniu? Mam na myśli jakieś reakcje gwałtowniejsze od dotychczasowych, niepokojąco długie okresy pogorszonego nastroju, problemy z koncentracją, pamięcią oraz ze spokojnym komunikowaniem się z innymi osobami... Przyznaję, że dostrzegłem u wielu znajomych tego rodzaju problemy, co spowodowało, że zacząłem szukać przyczyn tych zjawisk.

Świat wokół nas w ciągu ostatnich kilku lat bardzo się zmienił. Niesłychanie szybko rozwija się technika, zwłaszcza elektroniczna, co powoduje, że starsze osoby nie radzą sobie z obsługą różnych urządzeń. Z kolei nastolatki wprawdzie doskonale potrafią obsługiwać nowoczesne gadżety, ale mają świadomość tego, że czeka ich konfrontacja z niełatwą, zawodową przyszłością. Ponadto błyskawicznie zmieniają się obyczaje. Rozpadają się małżeństwa, a dzieci przestają uznawać starsze pokolenia za autorytety, bo zamiast prosić rodziców lub dziadków o pomoc w rozwiązaniu problemów – korzystają w tym celu z wyszukiwarek internetowych. Ilość ekstrawaganckich strojów, fryzur i tatuaży rośnie dosłownie z dnia na dzień. Do tego wszystkie media serwują nam papkę złożoną głównie ze złych wiadomości. Ale co to ma wspólnego z brakiem równowagi emocjonalnej? Otóż właśnie chodzi o to, że w wielu przypadkach przyczyną problemów wymienionych na początku tego felietonu jest powszechne poczucie niepewności oraz utrata oparcia w jednoznacznych kryteriach etycznych.

Zmienność zasad powoduje, że robiąc coś dzisiaj w najlepszy możliwy sposób – nie mamy pewności, czy jutro otrzymamy za to pochwałę, czy naganę.

Jest oczywiste, że niepewność jutra oraz chwiejność reguł moralnych utrudniają długoterminowe planowanie. Zmienność zasad powoduje, że robiąc coś dzisiaj w najlepszy możliwy sposób – nie mamy pewności, czy jutro otrzymamy za to pochwałę, czy naganę. Po-

nadto nie wiemy, czy w przyszłości będziemy mieli pracę lub czy konieczne będzie przekwalifikowanie się i zdobycie całkiem innego zawodu. Trudno przewidzieć również, jak będzie wyglądała edukacja dzieci, jakie zmiany prawa oraz podatków nastąpią w przyszłości oraz co będzie ze służbą zdrowia i systemem emerytalnym. Jedyne, co nam pozostaje – to skupianie się na radościach, które daje dzień dzisiejszy. A te radości to na przykład zakupy, jakieś hobby, grill lub oglądanie serialu w telewizji.

Już dawno temu psychologowie udowodnili, że różnego rodzaju „lęki” mogą skłaniać człowieka do działań skierowanych przeciwko innym ludziom. Strach wyzwała coś w rodzaju „instynktu przetrwania”, redukując równocześnie racjonalne myślenie. Oczywiście, w sytuacjach zagrożeń wywołanych nagłym niebezpieczeństwem szybkie, instynktowne działanie może uratować życie. Niektórzy ludzie z własnej woli chcą sprawdzić mechanizmy dotyczące ich reakcji na niebezpieczeństwa i podejmują jakieś ryzykowne działania, na przykład skaczą ze spadochronem lub kupują bilet na kolejną górską wesołym miasteczku. Takie sytuacje wywołują gwałtowne wydzielanie adrenaliny, która przyspiesza reakcje, ale może też powodować zwiększoną agresję. Jeśli jest to zjawisko chwilowe – nie przynosi długotrwałych skutków, ale jeśli ludzie żyją w permanentnym poczuciu zagrożenia – skutki mogą być bardzo niekorzystne. To właśnie z tego powodu wiele osób popada w stany depresyjne, choroby psychosomatyczne oraz doznaje „wypalenia” w pracy zawodowej lub w życiu społecznym.

Co zatem należy zrobić? Skoro lęk automatycznie włącza w nas działania instynktowne, a redukuje procesy zdroworozsądkowe, to właśnie dlatego należy starać się myśleć i to w sposób możliwie uporządkowany. Niech argumentem na poparcie tej tezy będzie znane zjawisko „liczenia baranów” przed zaśnięciem. Nasz mózg – mówiąc w pewnym uproszczeniu – ma dwa tryby działania: jeden jest oparty na emocjach, drugi skupia się na racjonalnym myśleniu. Jeśli po dniu pełnym wrażeń próbujemy zasnąć, ale wciąż wracamy myślami do przeżytych emocji – to sen nie przyjdzie. Lekarstwem na to jest ucieczka od ekscytacji zdarzeniami minionego dnia w racjonalne myślenie. A najprostszym tego sposobem jest liczenie własnych oddechów. W moim przypadku metoda ta sprawdza się doskonale, bo bardzo rzadko licząc przed zaśnięciem, dochodzę do stu. Zatem również na jawie warto mobilizować mózg do spokojnego, analitycznego myślenia. Bezcenne jest znajdowanie równowagi pomiędzy własną wolnością i społeczną współodpowiedzialnością oraz między działaniem indywidualnym i współpracą z innymi ludźmi. Warto zauważyć,

„Skoro lęk automatycznie włącza w nas działania instynktowne, a redukuje procesy zdroworozsądkowe, to właśnie dlatego należy starać się myśleć i to w sposób możliwie uporządkowany.”

że wiele kłopotów wynika właśnie z tego, że ktoś nie chce lub nie potrafi zachować umiaru w swoich działaniach. Nawet całe społeczności popadają z jednej skrajności w drugą, co powoduje kompletne rozchwianie i wywołuje poczucie niepewności. Nie postępujemy w taki sposób, lecz przeciwnie, poszukujemy uniwersalnego złotego środka. Już dawno temu pewien klasyk powiedział, że jeśli nie wiesz, jak się zachować – to zachowaj się przyzwoicie.

Umiejętność zachowania równowagi emocjonalnej związana jest także z właściwą samooceną oraz z prawidłową opinią na temat własnych możliwości i swoich ograniczeń. Skoro świat wokół nas się zmienia, to trzeba się z tym pogodzić i zamiast negować zmiany, mądrzej jest szukać w nich nowych szans dla siebie. Oczywiście, nie jest to proste, ale życie przecież dlatego jest piękne, że nie jest łatwe, a szczególnej satysfakcji zaznają ci ludzie, którzy z wielkim trudem zdobywają szczyty górskie lub pokonują jakieś osobiste ograniczenia.

Muszę też wspomnieć o innym, ważnym czynniku, który pomaga przetrwać wiele życiowych kłopotów. Mam na myśli dążenie do zaspokojenia potrzeb wyższego rzędu, czyli takich, które ludzi odróżniają od zwierząt. Nigdy nie ograniczajmy się jedynie do spraw materialnych, lecz poszukujmy wartościowych doznań w sferze kultury, sztuki i duchowości. Unikajmy natomiast szmiry, miernoty, bezmyślnej rozrywki i automatycznego, grupowego myślenia, czyli podążania za tłumem. Wręcz przeciwnie, pozwalajmy sobie na stawianie mądrych pytań i na pogłębione zdziwienie tym, co się dzieje wokół nas, aby mieć własne zdanie. Więcej rozumiejąc, zbudujemy w sobie odwagę, która pomoże nam pokonać współczesne niepokoje.

Fraszka o zachowaniu

Pewien rozsądny człowiek powiedział, że jeśli nazbyt dręczy cię życie i nie wiesz, jak się trzeba zachować, wtedy... zachowaj się przyzwoicie.

O historii Niepołomic

AGNIESZKA GRAB

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

21 września odbyło się pierwsze spotkanie Klubu poszukiwaczy historii Niepołomic, jako rezultat wspólnej inicjatywy Biblioteki Publicznej w Niepołomicach im. Tadeusza Biernata oraz Fundacji Lepsze Niepołomice.

O tym, że niepołomiczanie chcą rozmawiać o historii swojego miasta świadczyła liczba przybyłych osób. Uczestnicy mieli możliwość wysłuchania wykładu Tadeusza Jasonka o początkach naszego miasta, do którego informacje czerpał z wielu źródeł, również tych dostępnych w zbiorach regionalnych biblioteki, m.in. z Kroniki Niepołomic Anny Siwek, artykułu Mieczysława Rokosza, który ukazał się w nr 5/6 Gazety Niepołomickiej w 1991 r. oraz dokumentów znajdujących się w Archiwum Bocheńskim.

Naszym celem jest ocalenie wspomnień, zdjęć i dokumentów dotyczących Niepołomic oraz okolicznych miejscowości. Dopełnimy więc wszelkich starań, aby materiały, które otrzymamy były odpowiednio opracowane i właściwie udostępniane. Oczywiście nie chcemy nikogo pozbawiać cennych pamiątek, dlatego wszyst-

kie przekazane nam dokumenty będziemy skanowali i oddawali właścicielom. Zebrane archiwalia będą gromadzone w bibliotece w dziale z Regionaliami, w którym znajduje się już wiele cennych materiałów oraz udostępniane na profilu społecznościowym Dawne Niepołomice.

Planujemy również upowszechnianie historii Niepołomic z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. Podczas spotkania inauguracyjnego działalność klubu Paweł Pawłowski, prezes Fundacji Lepsze Niepołomice mówił o już istniejących w naszej gminie trasach geocachingowych oraz wciąż rozrastającej się kolekcji zdjęć na stronie www.facebook.com/dawne.niepolomice. Pokazał również w jaki sposób promowana jest historia w innych miastach.

Na zakończenie Marzena Wilczyńska zaprosiła na nową wystawę do Muzeum Niepołomickim, której otwarcie nastąpi już niebawem, a będzie ona dotyczyła historii naszego miasta od czasów pierwszego rozbioru Polski do 1939 roku.

Spotkania Klubu poszukiwaczy historii Niepołomic będą się odbywały co trzy tygodnie. Chcemy, aby miały formułę otwartą - proponujemy tematy, ale liczymy również na propozycje ze strony uczestników.



Każdy z nas posiada pewną wiedzę dotyczącą Niepołomic i sąsiednich miejscowości, toteż mam nadzieję, że dzięki naszym spotkaniom będziemy mogli podzielić się nią z innymi, a zgromadzone informacje zachować dla kolejnych pokoleń.

Terminy i tematy kolejnych spotkań „Klubu poszukiwaczy historii Niepołomic”:

19 października godz. 18.00 - Miejscowe cmentarze i historie związane z osobami na nich spoczywającymi

9 listopada godz. 18.00 - Piosenka Andrzeja Zauchy „C'est la vie-Paryż z pocztówki” - wspomnienia z nagrania teledysku w 1986 roku i nie tylko...

30 listopada godz. 18.00,
21 grudnia godz. 18.00.

Spotkania będą się odbywały w Laboratorium Aktywności Społecznej, ul. Bocheńska 26.

NOWE KURSY E-LEARNINGOWE W BIBLIOTECIE

AGNIESZKA GRAB

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach zaprasza wszystkich chętnych: najmłodszych, młodzież i osoby dorosłe do udziału w samokształceniowych kursach e-learningowych firmy Funmedia. Kursy będą trwały od 15 września 2016 r. do 15 maja 2017 r. i są bezpłatne! Nauka odbywać się może w dowolnym miejscu i czasie. Warunkiem jest posiadanie komputera z dostępem do Internetu, adresu e-mailowego oraz kodu aktywacyjnego. Kody do wszystkich szkoleń można otrzymać w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach oraz w filiach w Podłężu, Staniątkach, Woli Batorskiej i Zabierzowie Bocheńskim od 15 września 2016 r.

Liczba kodów jest ograniczona. Po uzyskaniu kodów aktywacyj-

nych będą mogli Państwo uzyskać indywidualny dostęp do dwóch pakietów kursów online. Jeden kod daje dostęp do 5 kursów.

Pakiet pierwszy: Angielski biznesowy123, Francuski123, Czytaj123, Pamiętaj123, Photoshop123.

Pakiet drugi: (jest to kontynuacja kursów, do których mieliśmy dostęp przez ostatnie pół roku, kody pobrane wcześniej są nadal aktywne): Angielski123 – poziomy A1 – B2, Niemiecki123 – poziomy A1 – B2, Włoski123, Hiszpański123, Funenglish – język angielski dla dzieci w wieku 6-12 lat.

Zapraszamy do Biblioteki po kody dostępu do 10 kursów on-line.

Więcej informacji na stronie www.biblioteka-niepolomice.pl.

DARMOWE KURSY JĘZYKOWE I SPECJALISTYCZNE ONLINE W BIBLIOTECIE!

Funpakiet dla bibliotek, w ramach którego biblioteka udostępni 10 kursów dla czytelników:

E-kursy językowe lemi

- ☒ Angielski - poziomy A1-B2
- ☒ Niemiecki - poziomy A1-B2
- ☒ Hiszpański - poziomy A1-B2
- ☒ Francuski - poziom A1
- ☒ Włoski - poziom A1
- ☒ Angielski Biznesowy - multimedialny kurs języka angielskiego dla biznesu

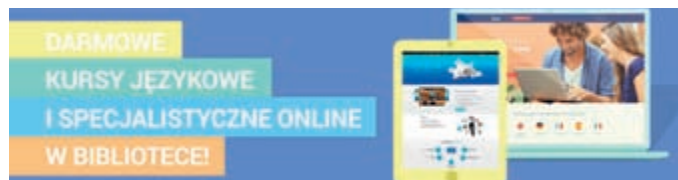
E-kursy specjalistyczne z serii KURSY 1 2 3

- ☒ Czytaj123 - czyta stylizowane cytaty, poprawia poprawę fotograficzną
- ☐ Pisz123 - rozwija umiejętność stylizacji, techniczne plany na literaturze
- ☒ Pamiętaj123 - skutecznie wspomaga procesy pamięciowe
- ☐ Fotografia123 - szeregowy kurs dla początkujących fotografów (prezenta zdjęć)
- ☒ Photoshop123 - sposób z obsługi najpopularniejszego programu graficznego

Kurs dla dzieci

- ☒ English 123 - multimedialny podręcznik do nauki angielskiego dla dzieci w wieku 6-12 lat

Funmedia



Spojrzenie w PAŹDZIERNIKOWE NIEBO



ADAM MICHALEC

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

Gdy październik ciepło trzyma, zwykle mroźna bywa zima – przysłowie to mówi, że po Złotej Polskiej Jesieni zima będzie mroźna. I chyba w sumie wszyscy sobie tego możemy życzyć.

Oczywiście cieszymy się z faktu, że **Słońce** nie próżnuje, chociaż niestety, jego deklinacja z dnia na dzień maleje, a w związku z tym długość dnia u nas na półkuli północnej stale się skraca, z czym musimy się pogodzić i do tego przyzwyczaić. W Małopolsce ubędzie dnia aż 108 minut; z 11 godzin 38 minut na początku października do 9 godzin 50 minut na końcu miesiąca. **Słońce**, w sobotę 1 października, wschodzi o godz. 6.40, a zachodzi o 18.18; natomiast w ostatnim dniu miesiąca, w sobotę, wszędzie o 6.28, a schowa się pod horyzontem o godz. 16.18. Wprost nie do wiary, ale ten dzień będzie jeszcze dłuższy od najkrótszego dnia roku o 105 minut! Ponadto **Słońce** 23 października rano, o godz. 7.11, przejdzie ze znaku *Wagi* w znak *Skorpiona* (czyli *Niedźwiadka*).

W tym miesiącu spodziewamy się paru dni o średniej aktywności magnetycznej **Słońca** (plamy, rozbłyski, protuberancje), związanej z kilkoma centrami aktywności w jego fotosferze, szczególnie zaś w drugiej dekadzie miesiąca. Ponadto nasza gwiazda często szykuje jakieś niespodzianki, którymi może nas zaskoczyć lub zaskoczyć, dlatego też warto i należy prowadzić bezpieczne obserwacje **Słońca**.

Uwaga! W nocy z 29/30 października (z soboty na niedzielę) śpiemy rano o godzinę dłużej, przechodzimy bowiem na czas zimowy (środkowo-europejski), czyli cofamy dotychczasowe wskazania zegarów o godzinę. Oficjalnie, wg rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów RP, należy to uczynić w nocy o godz. 3.00 w niedzielę 30 X (dotyczy to w szczególności kolejnictwa i lotnictwa). Praktycznie zaś, najlepiej cofnąć wskazania zegarów o godzinę jeszcze przed udaniem się na zasłużony wypoczynek.

Ciemne bezksiężycowe noce, dogodne do obserwacji astronomicznych, będą w pierwszej i ostatniej dekadzie miesiąca, kolejność faz **Księżyca** jest bowiem następująca: now 1 X o godz. 2.11, pierwsza kwadra 9 X o godz. 6.33, pełnia 16 X o godz. 6.23, ostatnia kwadra 22 X o godz. 21.14 i ponownie now 30 X o godz. 18.38. W apogeum (najdalej od Ziemi) znajdzie się **Księżyc** dwukrotnie: 4 X o godz. 13.00 i 31 X o godz. 20.00, a w perygeum (najbliżej Ziemi) będzie 17 X o godz. 2.00. Ze względu na koincydencję pełni **Księżyca** w perygeum rozmiar kątowny tarczy będzie maksymalny i wyniesie prawie 33' łuku. Warto wtedy nań chociaż spojrzeć łaskawszym okiem!

Księżyc, „spacerując” po niebie, zakryje **Neptuna** (13 X) i **Aldebarana** (19 X), najjaśniejszą gwiazdę w konstelacji *Byka*. Te zjawiska będą u nas widoczne ale tylko jako zbliżenia do tarczy **Księżyca**. Ponadto nasz naturalny satelita przewędruje w tym miesiącu w pobliżu jasnych planet: **Wenus** (3 X), **Saturna** (6 X), **Marsa** (12 X), **Urana** (16 X) i **Jowisza** (28 X). Oj, będzie co obserwować!

Na naszym jesiennym niebie, z wieczora, dostrzeżemy w kolejności gwiazdozbiory: *Pegaza*, *Andromedy*, *Perseusza*, *Byka*, a po północy pojawią się nam konstelacje *Bliźniąt* i *Oriona*.

„Aby móc wieczorem zaobserwować nie tylko Marsa, Saturna z pierścieniami, czy Wenus, ale również nasz pocziwy Księżyc, najlepiej będzie złożyć wizytę w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach, przy ul. Mikołaja Kopernika 2 (tel. 12 281 15 61).

Jeśli zaś chodzi o planety, to **Merkurego** i **Jowisza** można i należy szukać przed świtem na wschodnim niebie, z tym że **Merkurego** zobaczymy tam tylko w pierwszym tygodniu miesiąca, a **Jowisza** dopiero w drugiej połowie października. Natomiast na wieczornym niebie znajdziemy w kolejności coraz to niżej: **Marsa**, **Saturna** i **Wenus**. Szczególnie polecam niezwykle widowiskowe obserwacje zbliżeń jasnych planet **Wenus** i **Saturna** (30 X). **Uran** przebywa w gwiazdozbiórze *Ryba*, a ponieważ 15 X będzie w opozycji do **Słońca**, zatem możemy go obserwować przez całą noc. Natomiast **Neptun** przebywa w gwiazdozbiórze *Wodnika* i widoczny jest przez teleskop na wieczornym niebie.

Aby móc wieczorem zaobserwować nie tylko **Marsa**, **Saturna** z pierścieniami, czy **Wenus**, ale również nasz pocziwy **Księżyc**, najlepiej będzie złożyć wizytę w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach, przy ul. Mikołaja Kopernika 2 (tel. 12 281 15 61). W razie pochmurnego nieba polecam tamże planetarium, zgodnie z wywieszonym harmonogramem.

W dniach 21-23 X MOA organizuje IX Międzynarodową Konferencję *Nauczanie astronomii w XXI wieku*. Obrady i dyskusje będą się toczyć w Zamku Królewskim. Serdecznie zapraszamy zainteresowane osoby – wstęp wolny.

Już od 2 października do 7 listopada promieniują szybkie meteory z roju **Orionidów**, które wchodzą w górne warstwy atmosfery ziemskiej z prędkościami nieco ponad 60 km/sek. Maksimum roju przypada na 21 X, możemy wtedy oczekiwać 25-30 *spadających gwiazd* na godzinę. Radiant meteorów leży na granicy gwiazdozbiórów *Oriona* i *Bliźniąt* (południowo-wschodnia część nieba). Warunki ich obserwacji będą w tym roku łatwe, ponieważ **Księżyc** w ostatniej kwadrze nie będzie, z wieczora, przeszkadzał w obserwacjach.

Natomiast od 6 do 10 października (maksimum 8 X), promieniują powolne meteory z roju **Drakonid**, czyli ich radiant leży w gwiazdozbiórze *Smoka*. Warunki do ich wieczornych obserwacji nie będą łatwe, bo **Księżyc** będzie w pierwszej kwadrze.

Dla wzbudzenia nie tylko obserwacyjnych refleksji odwołam się do sprawdzonego po wielokroć w praktyce przysłowia:

Gdy jesień zamglona, zima zaśnieżona.

„W dniach 21-23 X MOA organizuje IX Międzynarodową Konferencję Nauczanie astronomii w XXI wieku. Obrady i dyskusje będą się toczyć w Zamku Królewskim. Serdecznie zapraszamy zainteresowane osoby – wstęp wolny.

Dla nauczycieli, uczniów i publiczności...

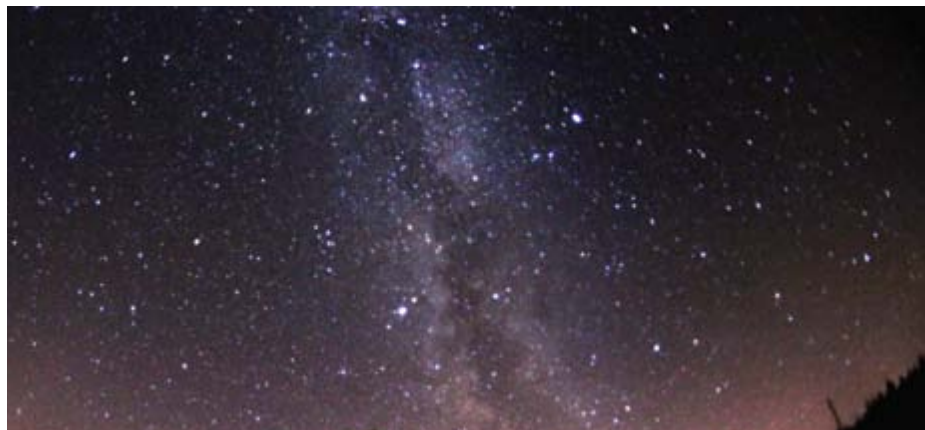
GRZEGORZ SĘK

nauczyciel astronomii w MOA

...taki jest zasięg działań edukacyjnych Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego. Dobrą tego ilustracją są ostatnie wakacje, podczas których podjęto trzy ważne przedsięwzięcia, skierowane właśnie do wymienionych grup.

Na początku lipca w bieszczadzkich Stuposianach prowadziłem, wraz z Ludwikiem Lehmanem z Głogowa, szóstą już z kolei Letnią Szkołę Polskiego Oddziału Europejskiego Stowarzyszenia do spraw Edukacji Astronomicznej, w skrócie **EAAE**. Spotkanie zgromadziło kilkadziesiąt osób – zarówno nauczycieli szkolnych, jak też akademickich z całej Polski, no i udało się nadzwyczajnie. To miejsce jest centrum Bieszczadzkiego Parku Gwiazdowego Nieba, co wystarczy za rekomendację. Odkryto się 11 wykładów, warsztaty projektu EarthKam i obserwacje dzienne oraz nocne, nie brakło też zwiedzania okolicy, która zasługuje na podziw swoim bogactwem przyrodniczym i kulturowym. Warto dodać, że każdorazowo i wykładowcy i uczestnicy szkoły sami pokrywają wszystkie koszty – nie dostajemy ani grosza dotacji.

Kolejne doroczne przedsięwzięcie, tym razem wspierane finansowo przez MOA, to Letni Obóz Obserwacyjny, odbywający się w sierpniu i noszący nazwę Perseidy od roju meteorów, który właśnie w trakcie obozu ma swoje maksimum. Dzieci i młodzież, pod opieką wychowawców, z instruktorami w dzień poświęcają czas obserwacjom Słońca, a nocami fotografują niebo i zachwycają się jego urodą. Do tego dochodzą wycieczki piesze i autokarowe, na przykład odwiedziliśmy w tym roku Obserwatorium i Plane-



tarium w Grudziądzu, Astrobazę w Świeciu nad Wisłą i Obserwatorium w Truszczytach. Dominantę obozowej aktywności stanowiło długofalowe przedsięwzięcie zwane roboczo Projekt SpaceWind, którego szczegóły poznają Państwo w kolejnych artykułach na tych łamach.

Najważniejsza obozowa noc to ta związana z meteorami i tym razem pogoda dopisała nam nadzwyczajnie. Do białego rana uczniowie podziwiali, obserwowali i fotografowali ślady, jakie na rozgwieżdżonym niebie zostawiały okruchy materii pochodzące z komety 109P/Swift-Tuttle. To frapujące widowisko corocznie wzbudza ogromne zainteresowanie. Trwałym dorobkiem trzech letnich tygodni są setki obserwacji i spostrzeżeń, ale zapewne jeszcze ważniejsze jest, że młodzież mogła w dobrych warunkach i pod fachową opieką wypoczywać, realizując swoje zamierzenia. Nasi obozowicze dali wyraz temu przekonaniu, licznie stawiając się na niedawnym spotkaniu poobozowym w Niepołomicach – nie przeszkodziła im ani niekiedy znaczna odległość, ani nowe, szkolne obowiązki. To dobry sygnał, świadczący o wielkiej, integrującej roli, jaką odgrywają takie obozy.

Wreszcie pod koniec sierpnia pojechałem hob-

bystycznie do osady Orle, leżącej w samym sercu Izerskiego Parku Ciemnego Nieba, aby wraz z przyjaciółmi z Wrocławia prowadzić zajęcia na Izerskim Plenerze Astronomiczno-Fotograficznym. To kultowe miejsce dla amatorów rozgwieżdżonego nieba, ale żadne opisy tu nie pomogą – trzeba pojechać, zobaczyć i wracać jak najczęściej. Uczestnikami pleneru byli amatorzy, w tym całe rodziny, najczęściej do tej pory niezwiązani z astronomią, tu zdobywali pierwsze umiejętności, można rzec – pierwsze szlify, i dobrze im szło. Wykonali całkiem udane obserwacje, wykorzystując wyśmienite miejscowe warunki. Przy okazji wraz z zaprzyjaźnionymi astronomami-amatorami z Czech – to przecież o miedzę – zorganizowano Astronomiczny Dzień w Jakuszytach. Były wykłady i pokazy, była też wspaniała nocna wędrówka szlakiem Jakuszyce-Orle, podczas której uczestnicy, zanurzeni w bezkresnym mroku, podziwiali Drogę Mleczną, słuchając objaśnień zawodowych astronomów.

I w tym zawiera się odpowiedź na pytanie – co nas, obserwatorów, goni po Polsce? Czy nie możemy po prostu siedzieć na miejscu? Otóż nie możemy, musimy ciągle poszukiwać miejsc, gdzie niebo nocne jest rozgwieżdżone, a przyroda jeszcze nietknięta ludzką ręką.





ZAJĘCIA

Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego

W ROKU SZKOLNYM 2016/2017 dla uczniów i przedszkolaków*

WSZECHŚWIAT I TY! Koło ASTRONOMICZNE PRZYGOTUJ STRONĘ WWW! Koło INTERNETOWE	FOTOGRAFIA, FILM, KOMPUTER! Koło MULTIMEDIALNE POBAW SIĘ NAUKĄ! Klub MŁODEGO ODKRYWCY
---	---

INFORMACJE | ZAPISY | ZAJĘCIA

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne
ul. Mikołaja Kopernika 2, 32-005 Niepołomice
telefon: (12) 281-15-61
moa.edu.pl | moa@moa.edu.pl

MAŁE GRUPY, DOSTOSOWANE DO WIEKU I UMIEJĘTNOŚCI NASZYCH UCZNIÓW!
*Przedszkolaki: zajęcia astronomiczne, wtorki od godziny 15:30 do 17:00.

Spacerkiem po nieboskłonie Październikowo

ADAM MICHAŁEK

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

Na październikowym niebie zachodzą kolejne zmiany i powoli dzień przegrywa z nocą. Gdy tylko zapadnie zmierzch, zorza przestaje przeszkadzać nam w obserwacjach nieba. Przez całe niebo rozciąga się mgiełka Drogi Mlecznej, a nisko nad zachodnim horyzontem dostrzeżemy w jej tle gwiazdozbiór Orła, a bliżej południka konstelację Pegaza. Dalej ku wschodowi, wysoko nad horyzontem, dostrzeżemy gwiazdozbiór Andromedy, a zadzierając głowę do góry – Kasjopeję. Jej pięć najjaśniejszych gwiazd – jak wiemy z poprzedniej wędrówki po niebie – układa się w kształcie litery W. Poniżej tych gwiazdozbiorów, wzdłuż płaszczyzny Ekliptyki, możemy dostrzec przy bezchmurnym niebie, w kolejności od zachodu ku wschodowi, gwiazdozbiory: Koziorożca, Wodnika, Ryb, Barana i nisko na wschodzie Byka. Pomiędzy tymi dwoma ostatnimi konstelacjami, ale wyżej nad horyzontem, dobrze po godz. 22, zobaczymy gwiazdozbiór Perseusza. Ten gwiazdozbiór, w październiku, będzie ozdobą całonocnego nieba aż do czasu, gdy w listopadzie zacznie pojawiać się stopniowo na wschodzie konkurencja w postaci

gwiazdozbioru Oriona, któremu poświęcimy następny spacer.

W gwiazdozbiore Perseusza znaleźć można wiele ciekawych obiektów obserwacyjnych, interesujących nie tylko zawodowych astronomów. Na wyróżnienie zasługuje gwiazda zmienna zaćmieniowa beta Persei, czyli Algol, zmieniająca swą jasność co 2 dni i 21 godzin, a wiąże się to z okresowym zasłanianiem jaśniejszej przez chłodniejszą drugą gwiazdę. Jej zmienność odkryto jeszcze w XVII wieku. Najczęściej obserwowana przez amatorów, w tym gwiazdozbiore, jest jednak podwójna gromada otwarta gwiazd (ha i chi), zwana czasem w żargonie miłośników astronomii *chichotkami*. Można je dostrzec już gołym okiem, a przez lornetkę w jednym polu widzenia można zaobserwować mrowie gwiazd. Z gwiazdozbiorem Perseusza związany jest jeden z najsłynniejszych rojów meteorów zwany Perseidami, które promieniuja w pierwszych tygodniach sierpnia. W tym roku ich maksimum, ilości spadku przypadało w nocy 12 VIII – była z tej okazji impreza obserwacyjna na Rynku w Niepołomicach.

A w mitologii greckiej Perseusz to syn Zeusa i Danae (córci króla miasta Argos); był jednym



z największych herosów starożytności. Wsławił się pokonaniem tytana Atlasa, zabiciem odrážającej Meduzy i uratowaniem Andromedy z rąk morskiego potwora Ketosa. Powszechnie uważa się go też za legendarnego założyciela starożytnych Myken. W związku z jego postacią może się nam cisnąć na usta pytanie, a gdzie są dzisiejsi herosi?

Jeśli dotrwamy w obserwacjach nieba do północy, lub później, to daleko na wschodzie dostrzeżemy konstelację Woźnicy i Oriona, które są zwiastunem zbliżających się nieuchronnie przymrozków jesiennych. Zatem do następnego spaceru po sferze niebieskiej, w atmosferze listopadowej aury, z wizytą w gwiazdozbiorach też związanych w znacznej mierze z Mitologią.

Domowe Laboratorium

Nurek Kartezjusza

SZYMON PITEK

opiekun Klubu Młodego Odkrywcy przy Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach

Do przeprowadzenia doświadczenia będziemy potrzebować:

- plastikową butelkę o pojemności 1,5 lub 2,0 litra,
- kilka rurek do napojów,
- plastelinę,
- kilka spinaczy biurowych.

Przygotowanie i wykonanie eksperymentu:

1. Od rurki odetnij giętką końcówkę, a pozostałą część złóż na pół i zepnij spinaczem (do każdego końca rurki włóż jego jedno ramię).
2. Spięte końcówki słomki uszczelnij plasteliną.
3. Butelkę napełnij wodą do pełna, by nie pozostała w niej nawet odrobina powietrza; wrzucić do środka nurka i zakręcić butelkę.

4. Bardzo mocno ściśnij ścianki butelki – dobrze poprosić o pomoc kogoś dorosłego.

5. W jednej butelce możesz umieścić kilku nurków, różniących się między sobą długością rurki oraz ilością plasteliny.

Omówienie eksperymentu:

Podczas ściskania butelki w jej wnętrzu zwiększa się ciśnienie wody, co z kolei prowadzi do wzrostu ciśnienia powietrza w rurce tworzącej nurka. Powietrze po ściśnięciu ma mniejszą objętość, co prowadzi do wzrostu gęstości nurka (jego masa jest stała, lecz objętość może się zmieniać). Gdy gęstość nurka jest większa od gęstości wody, prowadzi to do jego tonięcia. Po zwolnieniu uścisku gęstość maleje i nurek się wynurza.

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



RADIOSTACJA BABICE

Transatlantycka Centrala Nadawcza



MICHAŁ MATUSIK SQ9ZAY
prezes Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców

W 1923 roku w podwarszawskich Babicach oddano do użytku Transatlantycką Radiotelegraficzną Centralę Nadawczą, umożliwiającą łączność Polski ze Stanami Zjednoczonymi Ameryki Północnej i innymi odległymi krajami.

Po zakończeniu I wojny światowej i odzyskaniu niepodległości Ministerstwo Poczty i Telegramów podjęło decyzję o budowie radiostacji, która zapewniłaby bezprzewodowy przekaz informacji na terytorium Polski, Europy oraz do wybranych miejsc na innych kontynentach. Inwestycja mogła zostać zrealizowana dzięki podpisaniu przez ministerstwo umowy z powołanym przez General Electric w USA Towarzystwem Radio Corporation of America. Wybór miejsca budowy padł na dawny poligon artyleryjsko-saperski położony kilka kilometrów na zachód od Warszawy, a na północnywschód od wsi Babice. Zwrócono uwagę także na kryteria glebowe – najlepsza do tego celu miała być ziemia wilgotna i piaszczysta, zapewniająca optymalne warunki przewodzące. Łączna powierzchnia terenu oddanego do dyspozycji Polskiej Poczty wyniosła 460 ha.

Montaż dziesięciu stalowych masztów antenowych o wysokości 126,5 m każdy rozpoczęto w październiku 1922 roku i zakończono w marcu roku następnego. Każdy maszt posiadał wielokrotne uziemienie i własną cewkę strojenia na betonowym fundamencie. Do jesieni 1923 roku wzdłuż masztów wzniesiono 3 betonowe zbrojone stalą wartownie. Natomiast w Grodzisku Mazowieckim zbudowano stację odbiorczą, wyposażoną w antenę kierunkową systemu Beverage o długości 17 km. W Centralnym Biurze Operacyjnym w Warszawie zainstalowano maszyny samopiszące, notujące do 400 znaków na minutę.

Zasadniczą częścią aparatury Transatlantyckiej Stacji Radionadawczej w Babicach były dwa nowoczesne generatory maszynowe Alexandersona o mocy 200 kW każdy. W trakcie normalnej pracy stacji uruchamiano jeden generator, podczas gdy drugi był wyłączony i pełnił funkcję zapasowego. Możliwa była praca obydwu urządzeń równocześnie, wówczas moc nadajnika

wzrastała do 400 kW. Generatory wytwarzały prąd zmienny o częstotliwości od 14,29 do 16,40 kHz, a więc o długości fali wynoszącej około 20 km. Depesze nadawano oczywiście za pomocą alfabetu Morse'a. Aparatura radiostacji zapewniała całodobową komunikację z USA i możliwość nadawania do trzydziestu słów na minutę w okresie letnim i do sześćdziesięciu w okresie zimowym.

Pierwsze uruchomienie Nadawczej Radiostacji Transatlantyckiej miało miejsce 7 lipca 1923 roku. W uroczystości jej otwarcia uczestniczyli prezydent Stanisław Wojciechowski, przedstawiciele rządu, Wojska Polskiego i korpusu dyplomatycznego.

Już w roku 1927 za pomocą babickiego nadajnika obsługiwało 65% krajowej korespondencji. Babice zarabiały na sobie – uzyskały status pośrednika dla krajów europejskich (w tym ZSRR i Niemiec) w łączności z kontynentem amerykańskim.

Stacja musiała zawiesić nadawanie 8 września 1939 roku, gdy nad ranem żołnierze niemieccy zajęli teren Nadawczej Radiostacji Transatlantyckiej. Przejęcie obiektów stacji miało dla Niemców olbrzymie znaczenie strategiczne. Jej parametry i częstotliwość nadawania sygnału umożliwiły kontakt z wojskami stacjonującymi w Europie Zachodniej oraz z jednostkami podwodnymi, operującymi na Atlantyku. Istnieje również koncepcja, według której za pomocą babickiego nadajnika wymieniano depesze z Tokio dotyczące m.in. warunków przystąpienia Cesarstwa Japonii do Paktu Trzech we wrześniu 1940 roku. Ponadto stacja znajdowała się poza

zasięgiem samolotów bombowych aliantów w początkowym etapie wojny, co w praktyce oznaczało, że nie istniała już żadna możliwość jej zniszczenia bądź uszkodzenia.

Niestety, tuż przed dotarciem do Babic żołnierzy Armii Czerwonej, 16 stycznia 1945 roku o godz. 14.00 maszty antenowe oraz budynki techniczne nadajnika i generatora Nadawczej Radiostacji Transatlantyckiej zostały wysadzone w powietrze przez niemieckich saperów. Tuż po wojnie zniszczone maszty zostały pocięte i wywiezione do hut. Więcej informacji o historii stacji w Babicach można znaleźć na www.nadajnik-babice.pl

Do dzisiaj działa natomiast jedyna ocalała na świecie i w pełni sprawna bliźniacza radiostacja Varberg SAQ w Szwedzkim Grimeton, od 2004 roku wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO (www.alexander.n.se). Nadajnik uruchamiany jest dwa razy w roku, w dzień swojego konstruktora Ernsta Alexandersona oraz w Wigilię Bożego Narodzenia, kiedy to na częstotliwości 17,2 kHz nadaje kilkuminutową depeszę alfabetem Morse'a.

Niepołomicki Klub Krótkofalowców od początku swojego powstania regularnie odbiera nadawane transmisje i otrzymuje potwierdzenia kartami QSL.

Wszystkich zainteresowanych nie tylko tematem SAQ zapraszamy na naszą stronę www.sp9moa.moa.edu.pl, a także w każdy czwartek o 18.00 do budynku Planetarium przy ul. Mikołaja Kopernika 2.

73!



PUCHAROWA PRZYGODA

trwa w najlepsze



MAREK BARTOSZEK
Referat Promocji i Kultury

Drużyny Lotto Ekstraklasy nie strasze Puszczy Niepołomic. Drugoligowiec po rzutach karnych pokonał jeden z najlepszych zespołów w Polsce, Lechię Gdańsk i awansował do ćwierćfinału Pucharu Polski.

Niesamowita przygoda Puszczy Niepołomic w rozgrywkach Pucharu Polski trwa w najlepsze. Podopieczni trenera Tomasza Tułacza zagrają o półfinał tych rozgrywek!

Nazywana pucharem tysięcy drużyn rywalizacja o Puchar Polski to najbardziej prestiżowy i masowy turniej rozgrywany w naszym kraju. Zdobywca tytułu otrzymuje prawo gry w eliminacjach Ligi Europy oraz walki o Supercup Polski w starciu z mistrzem naszego kraju. Od trzech lat finał Pucharu Polski organizowany jest na Stadionie Narodowym w Warszawie.

Zespoły grające na co dzień w rozgrywkach II ligi, swoją rywalizację rozpoczynają w rozgrywkach PP w rundzie wstępnej, w której albo grają między sobą, albo mierzą się ze zdobywcami Pucharu Polski na szczeblu regionalnym. W tym sezonie Puszcza Niepołomic w pierwszym meczu zmierzyła się z trzecioligową Garbarnią Kraków, która okazała się najlepsza spośród drużyn z Małopolski nie grających na poziomie centralnym.

Rozegrany 16 lipca w Krakowie mecz zakończył się zwycięstwem podopiecznych Tomasza Tułacza 1-0 i dał prawo do gry w I rundzie rozgrywek w których prócz zwycięzców rywalizacji w rundzie wstępnej gra jeszcze 12 najlepszych zespołów I ligi. Puszczę los skojarzył z trzecioligową Wdą Świecie, a ponieważ w rozgrywkach Pucharu Polski mecz rozgrywany jest na obiekcie rywalizacji w niższej lidze Puszcza pojechała do Świecia 23 lipca. Tam po dogrywce pokonała 1-2 Wdę, a na listę strzelców wpisali się Daniel Barbus i Filip Wójcik. Dwa dni później na Stadionie Narodowym rozlosowano pary 1/16 finału tych rozgrywek, gdzie do 16 zwycięzców meczów I rundy dołączyło 16 zespołów Ekstraklasy z sezonu 2015/16. Podobnie jak w ubiegłym roku na tym etapie rozgrywek Puszczy przyszło się zmierzyć z przedstawicielem najwyższej polskiej klasy rozgrywkowej, Koroną Kielce.

Piłkarze Korony zawitali do Niepołomic na Stadion Miejski we wtorek 9 sierpnia. Po 90 minutach gry świetnie dysponowana Puszcza remisowała z Koroną 0-0. W dogrywce oba zespoły zanotowały po jednym trafieniu i o awansie zdecydowały rzuty karne. Piłkarze z Niepołomic niesieni dopingiem swoich kibiców wykonywali je zdecydowanie lepiej i sprawiając ogromną niespodziankę, zostawili w pokonanym boju graczy z Kielc.

Nagrodą za pokonanie Korony była rywalizacja z Lechią Gdańsk, tym samym zespołem, który w ubiegłym roku pokonał w Niepołomicach Puszczę 5-1. Wszystkie mecze 1/8 finału PP są transmitowane przez telewizję Polsat Sport, dlatego też tłumnie zgromadzeni na Stadionie Miejskim w Niepołomicach kibice mieli okazję obejrzeć spotkanie organizowane w sposób zbliżony do rozgrywek Lotto Ekstraklasy.

Lechia do Niepołomic przyjechała w bardzo mocnym składzie złożonym w większości z zawodników występujących w lidze. Ambitnie grający gospodarze w początkowej fazie meczu wyprowadzili dwie bardzo groźne akcje, po których szansę do zdobycia bramki miał Kamil Łączek. Do przerwy utrzymywał się jednak wynik bezbramkowy, a gracze Puszczy świetnie bronili się przed atakami Lechii. Zawodnicy z Gdańska próbkę swoich nieprzeciętnych umiejętności zaprezentowali w drugiej odsłonie meczu. Haraslin zagrał do Marco Paixao, a ten uderzył potężnie z woleja i dał Lechii prowadzenie. Ambitni gospodarze nie mieli jednak zamiaru się poddać i w 86. minucie meczu dopięli swego. Grający kapitalnie Longinus Uwakwe został sfaulowany w polu karnym, a arbiter – Piotr Lasyk – wskazał na 11 metr. Do piłki podszedł Maciej Domański i wyrównał stan rywalizacji. Do rozstrzygnięcia sprawy awansu potrzebna była dogrywka. W niej dwie doskonałe okazje miała Lechia, ale szczęście sprzyjało gospodarzom. Pierwszy strzał Gamakova odbił się od słupka, a w drugiej sytuacji reprezentant Bułgarii do lat 21 przeniósł piłkę nad poprzeczką. Podobnie jak w meczu z Koroną po dwóch godzinach ogromnych emocji o awansie do kolejnej rundy decydowały rzuty karne.

Serię „jedenastek” tak jak w meczu z Koroną skutecznie rozpoczął napastnik Puszczy Marcin Orłowski, który zupełnie zmylił bramkarza Lechii. Faworyzowani goście rozpoczęli również dobrze strzałem czterokrotnego reprezentanta Polski, Rafała Wojskiego. Choć bramkarz Puszczy Andrzej Sobieszczyk wyczuł intencje rywala, to jednak uderzenie było na tyle precyzyjne, że piłka wpadła do siatki. W drugiej kolejce rzutów karnych serca kibiców Puszczy zadrżały. Do piłki podszedł kapitan zespołu Michał Mikołajczyk, ale jego uderzenie znakomicie zablokował Podieśny. Kilkadziesiąt sekund później rzut karny





wykonywał mistrz Włoch w barwach Juventusu Turyn Milos Krasić, ale jego uderzenie zatrzymał Andrzej Sobieszczuk, który w czasach, kiedy Krasić był gwiazdą włoskiej ligi, rozpoczynał swoją piłkarską przygodę w Skawie Wadowice. W trzeciej kolejce rzutów karnych bezbłędni byli Uwakwe i Kovacević, obaj uderzyli precyzyjnie i nie dali bramkarzom najmniejszych szans. Kluczowa dla losów awansu była czwarta seria. Najbardziej doświadczony gracz Puszczy Niepołomicze Piotr Stawarczyk nie pomylił się, a uderzenie Łukasza Haraslina podbił Andrzej Sobieszczuk. Piątą serię rzutów karnych tak samo jak w rywalizacji z Koroną Kielce rozpoczynał Michał Czarny i podobnie jak rundę wcześniej podchodził do piłki ze świadomością, że celny strzał pozwoli Puszczy na pokonanie rywala z Lotto Ekstraklasy. Damian Podleśny rzucił się w stronę, w którą uderzył środkowy obrońca niepołomiczkiego klubu, ale trzał Czarnego był precyzyjny i wpadł do siatki. Na Stadionie Miejskim zapanowała niesamowita euforia, a media w całym kraju zaczęły rozpisywać się o sensacyjnym zwycięstwie drugoligowca.

W walce o półfinał piłkarze Puszczy czeka kolejny pojedynek z drużyną grającą w Ekstraklasie. **Pierwszy mecz z Pogonią Szczecin w środę 26 października w Niepołomicach. Początek meczu o 14.00. Rewanż w Szczecinie miesiąc później.**

W lidze pokazali charakter

Zaledwie trzy dni po niesamowitych emocjach w Niepołomicach Puszcza wyjechała na mecz 10. kolejki piłkarskiej II ligi do Bytomia. Spotkanie to rozegrane w sobotę 24 września było istotne z kilku powodów. Po pierwszej, zespół przystępował do meczu zmęczony wyczerpującą batalią z Lechią, a po drugiej znajdująca się od początku sezonu w czołówce tabeli Puszcza nie potrafiła wygrać w czterech kolejnych meczach.

Od pierwszych minut piłkarze z Niepołomic narzucili swój styl gry rywalom i zepchnęli graczy z Bytomia do głębokiej defensywy. Mimo sporej przewagi w posiadaniu piłki graczom z Niepołomic do pełni szczęścia zabrakło zdobytej bramki. Tą – tuż po wznowieniu w niecodziennych okolicznościach – zdobyli gracze Polonii. Andrzej Sobieszczuk źle przyjął piłkę w swoim polu karnym, a z prezentu skorzystał Arkadiusz Kowalczyk, któ-

ry dopełnił formalności pakując futbolówkę do pustej bramki. Była to w zasadzie jedyna sytuacja w całym meczu, kiedy to gracze z Bytomia zagrościli w polu karnym naszej drużyny.

Stracony gol podziałał motywująco na Puszczę, która rozpoczęła oblężenie pola karnego rywala. Swoim piłkarzom w wydatny sposób pomógł z ławki trener Tułacz, który dokonał kluczowych zmian. Na murawie pojawili się kolejno: Uwakwe, Orłowski, Radziemski i Barbus, którym miejsca na boisku ustępowali przede wszystkim gracze o charakterystyce defensywnej. Jak się okazało zmiany były trafione w punkt.

Kwadrans przed końcem meczu wykonujący rzut rożny Maciej Domański poślizgnął się, czym wywołał wesołość na trybunach. Piłka mimo wszystko dostała jednak do Daniela Barbusa, który posłał bardzo dobre dośrodkowanie na długi słupek. Tam piłkę głową uderzył Radziemski i trafił w poprzeczkę, do odbitej piłki dopadł jednak Uwakwe i dał wyrównanie.

Kiedy na tablicy wyników widniał rezultat remisowy Puszcza zamknęła Polonię w obrębie pola karnego. W kolejnych akcjach Orłowski trafił w poprzeczkę, strzał Gajewskiego znakomicie podbił bramkarz Polonii, natomiast uderzenie Uwakwe przemknęło tuż obok słupka. Puszcza jednak nie zrażała się i parła do przodu ryzykując coraz bardziej. Kiedy arbiter doliczył do drugiej połowy 4 minuty duet Orłowski-Uwakwe odzyskał piłkę w środku pola. Longin świetnie podał na prawe skrzydło do Barbusa, a ten kolejny raz bardzo dobrze dośrodkował. Premierowa bramka Radziemskiego była doskonała. Dominik uderzył z powietrza, piłka odbiła się jeszcze od słupka i wpadła obok zdezorientowanego bramkarza Polonii. Drugi rok z rzędu bytomianie stracili szansę na punkty u siebie w meczu z Puszczą w ostatnich minutach meczu.

Drużyna po rozegraniu 10 meczów ligowych zajmuje piąte miejsce w tabeli tracąc ledwie punkt do trzeciego Radomiaka i czeka na przyjazd wicelidera z Opola. Ten mecz na Stadionie Miejskim w Niepołomicach zostanie rozegrany 1 października. Biorąc pod uwagę aktualną dyspozycję Puszczy i okoliczności w jakich wygrywa kolejne mecze, przyjazd na Stadion Miejski jest równoznaczne z niezapomnianymi emocjami i pozytywną sportową atmosferą.

PIĘKNIEJSZA STRONA DĘBU



TOMASZ ANTOŃCZYK

zawodnik KS Dąb Zabierzów Bocheński

Panie Prezesie, prosimy o spotkanie... – prezes KS Dąb nie przypuszczając, co się święci, zgodził się na wizytę kilkunastu dziewczyn i uległ pod naciskiem użytych argumentów. Tak zaczyna się historia żeńskiej drużyny piłkarskiej w Zabierzowie Bocheńskim. Ale skoro „Kopernik była kobietą”, to przecież nic nie stoi na przeszkodzie, żeby Dąb również dostąpił tego zaszczytu.

Tak naprawdę wszystko zaczęło się od pikniku sportowego Pożegnania lata 2015 organizowanego przez lokalny klub w Zabierzowie Bocheńskim. Jedną z atrakcji programu był mecz drużyn żeńskich. Tak się gra w piłkę nożną spodobała dziewczynom, że postanowiły zająć się tym na poważnie. Jak zwykle w takich przypadkach początki bywają ciężkie. W klubie nikt na serio nie traktował nowej drużyny. *Potrenują chwilę i dadzą sobie spokój!* – mówili pod nosem lokalni działacze. Dziewczyny nie dały jednak za wygraną i same udowodniły, że silny charakter i wola walki to cechy charakteryzujące żeński Dąb. Przez okres jesienno-ubiegłego roku dziewczyny skupiły się na treningach i pod okiem Marcina Kutka, świeżo upieczonego trenera z licencją UEFA, podnosiły swoje umiejętności. Pierwsze turnieje pokazały, że zawodniczki nie boją się konfrontacji, a porażki cementują drużynę i motywują do dalszej pracy. Okres zimowy naznaczony był treningami na sali sportowej w Zabierzowie Bocheńskim, którą dzięki uprzejmości dyrekcji szkoły podstawowej można było wykorzystywać do prowadzenia zajęć. Uczestnictwo w zawodach powodowało, że dziewczyny grały coraz lepiej, czego dowodem stały się nagrody i medale przywożone z kolejnych turniejów. Na wiosnę bieżącego roku Wielicki Podokrąg zorganizował lokalne rozgrywki ligowe drużyn żeńskich, które stanowiły doskonałe przetarcie i umożliwiły dziewczynom poznanie specyfiki gry w piłkę na naturalnych murawach. Dotychczas bowiem drużyna występowała w turniejach halowych i rozgrywkach organizowanych na boiskach orlik.

Stopniowy ale ustawiczny i konsekwentny rozwój, doprowadził do sytuacji, którą od dawna przewidywali działacze KS Dąb Zabierzów Bocheński. *Dziewczyny nie pozostawiły nam żadnego wyboru. Na początku wakacji musieliśmy się zmierzyć z decyzją dotyczącą zgłoszenia drużyny do rozgrywek nowo powstałej IV ligi małopolskiej. Obserwując zaangażowanie zawodniczek, ogromny postęp jaki zrobiły i zapal do dalszej pracy, decyzja mogła być tylko jedna. Żeński Dąb będzie grał w IV lidze. Jest to nobilitacja dla naszego lokalnego klubu ale również, czego nie ukrywam, ogromne wyzwanie szczególnie pod względem finansowym i organizacyjnym. Jako wiejski klub borykamy się z licznymi problemami, jednakże mam nadzieję, że z pomocą ludzi przychylnych drużynie podolamy wyzwaniu – mówi prezes KS Dąb Stanisław Łosiński. W zespole panuje doskonała atmosfera. Wiemy, czego chcemy dokonać. Naszym celem jest ciągle podnoszenie umiejętności piłkarskich i musimy nieskromnie przyznać, że wychodzi nam to całkiem pomyślnie. Zważywszy, że drużyna powstała niespełna rok temu, to postęp jaki zrobiły dziewczyny, jest ogromny. Zawsze podkreślam także zaangażowanie dziewczyn oraz ich obowiązkowość. Mimo różnych zajęć, szkoły, pracy, nie przypominam sobie, żeby na trening przyszło mniej niż kilkanaście zawodniczek – dodaje trener Marcin Kutek.*

Uczestnictwo w IV lidze jest dużym wyzwaniem dla klubu z Zabierzowa Bocheńskiego, który do tej pory występował w lokalnych rozgrywkach. Sukcesem dla zespołu jest każdy zdobyty punkt, każda skuteczna akcja powoduje radość i pozytywne emocje. Celem drużyny jest podnoszenie umiejętności i wyzwalanie pozytywnych emocji wynikających ze wspólnego uprawiania sportu. Dziewczyny udowadniają, że chęć gry w piłkę nożną nie była chwilową zachcianką i podążaniem za aktualną modą na żeński futbol. Cieszą się tym, co robią i doceniają małe sukcesy, które osiągają. Czy jeszcze kilka miesięcy temu ktoś



w Dąbrowie Tarnowskiej, Tarnowie czy Bukowinie Tatrzańskiej wiedział, gdzie znajduje się Zabierzów Bocheński? Teraz sympatycy kobiecego futbolu potrafią zlokalizować niewielką wioskę w gminie Niepołomice, gdzie swoje mecze rozgrywa KS Dąb. Tym bardziej, że drużyna nie tylko debiutem, ale również zdobytym golem zapisała się w historii rozgrywek piłkarskich. Bramka strzelona przez Monikę Antończyk w 8. minucie meczu z Piastem Łapanów była pierwszym golem rozgrywek nowo powstałej IV ligi małopolskiej kobiet!

Zapraszamy wszystkie dziewczyny, które chciałyby rozpocząć przygodę z piłką nożną i wszyscy wspólnie czekamy na kolejne historyczne chwile, które, miejmy nadzieję, wydarzą się z udziałem żeńskiej drużyny KS Dąb Zabierzów Bocheński.

KADRA ŻEŃSKIEJ DRUŻYNY KS DĄB ZABIERZÓW BOCHEŃSKI

Trener: Marcin Kutek

Kierownik drużyny: Patrycja Wróbel

Bramkarki: Angelika Landowska, Anna Łosińska

Obrończynie: Karolina Batko, Julia Gawłowska, Amelia Kieres, Magdalena Landowska, Dominika Lasek, Patrycja Marszałek, Małgorzata Szydłowska, Izabela Wróbel, Dominika Zychal

Pomocniczki: Kamila Gąsłowska, Karolina Jachimczyk, Kinga Lasek, Weronika Lasek, Gabriela Makula, Joanna Makula, Barbara Maśnica, Justyna Sekunda, Magdalena Spiradek, Weronika Wesołowska,

Napastniczki: Monika Antończyk, Aleksandra Maj, Aleksandra Pilch



24 drużyny na 4 boiskach

KRZYSZTOF TURECKI

Szkoła Futbolu Staniątki

11 września na stadionie sportowym w Staniątkach odbył się kolejny turniej z cyklu Bądź Następnym, w którym wzięły udział 24 drużyny z całej Polski, a mecze były rozgrywane równolegle na 4 boiskach.

O godzinie 9.45 po uroczystym otwarciu turnieju nastąpiło losowanie grup i kapitanowie każdej z drużyn losowali ligę, w której drużyna rozegra 5 spotkań każdy z każdym. Najlepsze 4 zespoły z każdej ligi: angielskiej, niemieckiej, włoskiej i hiszpańskiej trafiły do Ligi Mistrzów, a zespoły z miejsc 5. i 6. rywalizowały o puchar Ligi Europy. Zwycięzcy Ligi Mistrzów i Ligi Europy zagraли jeden mecz o Superpuchar Europy.

Najlepszym zespołem turnieju, podobnie jak w ubiegłym roku, została drużyna Olympic Wrocław, która w finale Ligi Mistrzów wygrała z Dunajcem Nowy Sącz, a w meczu o Superpuchar Europy była lepszym zespołem od ekipy Łuks Skrzyszów. III i IV miejsca w Lidze Mistrzów zajęły zespoły: AP Sanok i Tarnovia Tarnów. W Lidze Europy najlepszym zespołem okazał się ŁUKS

Skrzyszów, który pokonał w finale Muszyniankę Muszyna, a kolejne miejsca zajęły zespoły ODRA Opole i FUTBOL Brzączowice.

Nagrody indywidualne trafiły do zawodników:

Zawodnik Fair Play – Kamil Łuszcz (AP Sanok)
Król Strzelców – Hubert Jasiak (Tarnovia Tarnów) – 10 bramek
Najlepszy Zawodnik – Mateusz Pomietło (Dunajec Nowy Sącz)
Najlepszy Bramkarz – Kamil Pazdyka (Olympic Wrocław)
Najładniejsza Bramka – konkurs zostanie rozstrzygnięty online.

W turnieju uczestniczyły: Legia Warszawa, Cracovia Kraków, Piast Gliwice, Olympic Wrocław, AS Radomiak Radom, Stal Mielec, Sandecja Nowy Sącz, Dunajec Nowy Sącz, OKS Odra Opole, UKS Rodło Opole, AS Progres Siemacha Kraków, Skra Częstochowa, Tarnovia Tarnów, AP Sanok, Elita Brzesko, Soccer Ropczyce, ŁUKS Skrzyszów, AP Champions, Futbol Brzączowice, AP Mam Talent Krzeszowice, UKS Kazimierz Niepołomice, AP Muszynianka Muszyna, Rozwój Katowice i Szkoła Futbolu Staniątki. Dziękujemy

wszystkim zespołom, trenerom i rodzicom za świetną atmosferę i wielkie emocje.

Podziękowania należą się także naszym sponsorom i partnerom oraz osobom zaangażowanym w pomoc przy organizacji i przeprowadzeniu turnieju.

Był to ostatni turniej z cyklu Bądź Następnym w tym roku kalendarzowym. Mamy nadzieję, że wkrótce zobaczymy się na kolejnych!



4REST RUN



KAMILA GRUSZKA
Niepołomice Biegają

Po raz drugi w Puszczy Niepołomickiej odbyły się nietypowe zawody. W 4Rest Run startowały drużyny czteroosobowe – mimo że każdy z zawodników przebiegł jedynie 10,5 km, to razem pokonali dystans maratonu! W tym roku gościliśmy Roberta Korzeniowskiego oraz liczną reprezentację drużyn firmowych.

W biegu wystartowało 109 drużyn, z czego aż 49 brało udział w klasyfikacji firmowej. Najliczniejszą grupę tworzyła ekipa pracowników niepołomickiej firmy MAN oraz krakowskiego Comarchu. Rywalizowały między sobą drużyny firm produkujących sprzęt sportowy i outdoorowy Regatta oraz 4F, drużyny Max-fliżu, Sopem, Auto Spektrum, projekt eM, Scanmedu, Delphi i wielu innych. Cieszy to, że do startu zmotywizowali się przedstawiciele lokalnych firm oraz organizacji.

Grupa biegowa Niepołomice Biegają, organizator zawodów, rzuciła również wyzwanie okolicznym klubom biegowym. Odpowiedzieli na nie m.in. Eskadra Kraków, Krakowski Klub Biegacza Dyśtans, Lacho Team, Rozbiegane Solne Miasto czy Zakrzowiec Team Challenge. Mimo że start każdej drużyny wywoływał emocje u zgromadzonych na polanie startowej kibiców, to jednak największy aplauz wzbudził występ zespołu Rozchodniaczek w składzie: Robert Korzeniowski, Ilya Markov, Grzegorz Sudoł i Katarzyna Golba. Byli chodźiarze, olimpijczycy, mistrz i wicemistrz olimpijski, mistrzowie Europy i świata postanowili na sportowej emeryturze sprawdzić się tym razem w biegu i wspomagani przez młodą zawodniczkę, podopieczną Ilyi Markova, okazali się najszybszą drużyną zawodów! Zgarnęli Puchar Burmistrza oraz nagrody ufundowane przez firmę Regatta dla najszybszej drużyny mieszanej. Robert Korzeniowski rozdawał autografy i pozował do zdjęć z licznymi wielbicielami i wielbicielekami.

Na polanie startowej sporo się działo. Wyrosło tam miasteczko namiotowe, w którym można było zmierzyć sobie poziom cukru we krwi oraz ciśnienie (Medicover), wykonać pomiar szybkości metabolizmu i uzyskać porady w kwestii odżywiania (Fit Club 24 Kraków) oraz zrelaksować się podczas masażu (Fizjopunkt). Dopisali kibice, którzy dzięki

usytuowaniu trasy biegu w pobliżu polany startowej, mogli szybko przemieszczać się pomiędzy punktami kibicowskimi. Na pewno głośny doping pomógł najlepszym, a okazali się nimi:

Najszybsza drużyna – 1. miejsce open (Puchar Burmistrza):
ROZCHODNIACZEK

Ilya Markov
Grzegorz Sudoł
Robert Korzeniowski
Katarzyna Golba

1. miejsce wśród drużyn damskich:
KOZICZKI KW KRAKÓW
Magda Stawicka
Monika Kruczek
Sylvia Różańska
Paulina Szelerewicz-Gładysz

1. miejsce wśród drużyn męskich:
KORKOCIĄGI.COM
Wojciech Baran
Andrzej Krzanowski
Dominik Bul
Krzysztof Halagarda

1. miejsce wśród drużyn mieszanych:
ROZCHODNIACZEK (skład patrz wyżej)

1. miejsce wśród drużyn firmowych:
KORKOCIĄGI.COM (skład patrz wyżej)

W biegu 4Rest Run zostali nagrodzeni również ci, którzy zajęli ostatnie miejsca w kategoriach K, M i Mix. Na zachętę do dalszych wytężonych treningów otrzymali sól regeneracyjną do kąpieli Salco.

Pełne wyniki sportowej rywalizacji podczas 4Rest Run znajdują się na stronie: 4restun.pl.

Bieg 4Rest Run został wsparty przez markę Regatta w ramach programu Regatta RUSZ SIĘ! Program obejmuje wydarzenia na świeżym powietrzu, których celem jest zachęcanie do aktywnego wypoczynku. 4Rest Run idealnie wpasowuje się w te założenia. Stowarzyszenie Niepołomice Biegają od początku swojej działalności również propaguje bieganie w terenie w opozycji do treningów w miejskiej dżungli. Zapraszamy na zawody i treningi organizowane w Puszczy Niepołomickiej, z dala od smogu, hałasu, twardej, niezdrowej dla naszych stóp i stawów nawierzchni asfaltowej, za to blisko natury.

Kierujemy podziękowania do wszystkich zaangażowanych w organizację drugiej edycji biegu 4Rest Run.

Partnerzy i sponsorzy:

Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, Starostwo Powiatowe w Wieliczce, Lasy Państwowe i Nadleśnictwo Niepołomice, MKS Spartakus, KKB Dyśtans, Fundacja Medicover, program Regatta RUSZ SIĘ!, Regatta, Dare 2b, Salony AUTO SPEKTRUM, Żywiec Zdrój, Firma „the nature farm”, Salco, sklep Nastopy.pl, firma Nikwax, Cen-



trum Rehabilitacyjno-Sportowe Fizjopunkt, Wydawnictwo Helion, sieć drogerii Kosmyk, Projekt Em, Dionizos Salon Win, Zmiany Zmiany, Zero Point, Nalgene – eko butelki, Walmark – firma farmaceutyczna. Dziękujemy również wolontariuszom ze szkoły podstawowej i gimnazjum w Targowisku oraz gimnazjum w Niepołomicach, a także członkom i sympatykom Stowarzyszenia Niepołomice Biegają.

Patronatem medialnym imprezę objęła TVP Kraków.

Mistrzostwa Świata w Karate Tradycyjnym Orlen Kraków 2016

JOANNA MUSIAŁ
AKT Kraków-Niepołomice

Z przyjemnością zapraszamy na Mistrzostwa Świata w Karate Tradycyjnym Kraków ORLEN 2016, które 14 i 15 października odbędą się w Tauron Arenie Kraków.

Organizatorem tej prestiżowej imprezy jest Polski Związek Karate Tradycyjnego, a współorganizatorem i koordynatorem – Akademia Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków.

To historyczne wydarzenie będzie wielkim festiwalem japońskich sztuk walki, a także okazją do poznania japońskiej kultury. W Tauron Arenie Kraków po raz pierwszy w historii spotkają się najwięksi mistrzowie sztuk walki, reprezentujący różne style. W jednym miejscu, w tym samym czasie rozegrane zostaną: Mistrzostwa Świata w Karate Tradycyjnym – Orlen Kraków 2016, Mistrzostwa Świata w Karate Fudokan, Turniej Karate Koshiki oraz Puchar Świata Dzieci w Karate Tradycyjnym. Zawody zakończą się meczem pomiędzy finalistami Mistrzostw Świata w Karate Tradycyjnym i Mistrzostw Świata w Karate Fudokan.

Patronat Honorowy nad tym wydarzeniem sprawuje Prezydent Lech Wałęsa – laureat Pokojowej Nagrody Nobla, legenda Solidarności. Zaś Jacek Krupa – Marszałek Województwa Małopolskiego, przyjął zaproszenie do Komitetu Honorowego tego wydarzenia.

Miejsce rozegrania zawodów nie jest przypadkowe. Zostaną one rozegrane pod hasłem Re-

nesans karate i właśnie dlatego wybór padł na Kraków, który był ważnym ośrodkiem sztuki i kultury renesansu.

Wstęp na zawody jest bezpłatny. Na uczestników czeka wiele atrakcji. Będą mogli nie tylko obejrzeć zmagania najlepszych sportowców, ale i wziąć udział w wydarzeniach towarzyszących, warsztatach i animacjach.

Jedną z imprez będzie Sushi Party (15 października). Wspólnymi siłami stworzymy największą na świecie mozaikę sushi. Ułożymy kompozycję o powierzchni 8 m na 8 m. To kulinarne dzieło będzie przedstawiać postacie karateków, a złożą się na nie około 20 tys. porcji. Przez całe zawody (od godziny 11.00) będzie można wziąć udział w warsztatach i nauczyć się jak prawidłowo przygotować sushi. Wielką mozaikę będą tworzyć mistrzowie sushi. Jednak każdy może pomóc i przyczynić się do ustalenia nowego rekordu świata. Otwarcie Sushi Party przewidziano na godzinę 18.00. Wtedy to wspólnie zjemy finalny efekt naszej pracy. Zapraszamy wszystkich do włączenia się do naszej zabawy!

Specjalnie dla szkół przygotowaliśmy konkurs na Drużynę Kibica. Jest on kierowany do szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Każda placówka może wystawić reprezentację składającą się z 50-60 uczniów. Drużyna, która najlepiej przygotuje się do kibicowania, spędzi weekend w Centrum Japońskich Sportów i Sztuk Walki Dojo Stara Wieś. To wyjątkowe miejsce, położone w malowniczej scenerii Przedborskiego Parku Krajobrazowego. Ośrodek zaprojektowano zgodnie z kanonem scenerii japońskiej. Pobyt w nim będzie z pewnością niezapomnianym przeżyciem. Ponadto dwie najlepiej kibicujące drużyny będą mogły do końca roku skorzystać z bezpłatnych trenin-



gów karate. Zgłoszenia drużyn kibicujących prosimy kierować do 7 października 2016 roku na adres: biuro@karate4u.pl.

Prosimy też o podanie liczby wszystkich uczestników szkoły (poza konkursem na drużynę kibicującą), musimy bowiem przydzielić w Tauron Arenie Kraków odpowiedni sektor.

Zachęcamy do wzięcia udziału w wydarzeniu. Szczegółowe informacje na www.karate4you.pl.

SKOLENIE DLA SĘDZIÓW

JOANNA MUSIAŁ
AKT Niepołomice-Kraków

8 karateków Akademii Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków szkoliło się podczas jesiennej edycji Kursu Sędziowskiego w Dojo Stara Wieś (16-18 września).

Szkolenie poprowadzili: sensei Andrzej Olech 6 Dan i sensei Józef Rączka 5 Dan. Wzięło w nim udział 40 osób. Byli to zarówno sędziowie, jak i kandydaci na sędziów. W czasie zajęć uczestnicy poznawali teorię,

a potem stosowali ją w praktyce. W model meczach wzięła udział kadra juniorów i juniorów młodszych, która w tym samym czasie przebywała na zgrupowaniu.

Kurs zakończył się egzaminem dla wszystkich chcących podwyższyć swoją klasę sędziowską. Wyniki pojawią się wkrótce na www.karate.pl.



CARDIO TENIS – FITNESS NA KORCIE

MAGDA SOLARZ

Szkoła Tenisa SOLDI, www.tenisniepolomice.pl

Od października na kortach tenisowych przy ul. Kusocińskiego 2 w Niepołomicach Szkoła Tenisa SOLDI wprowadza nowy rodzaj zajęć grupowych dla dorosłych będących połączeniem tenisa i fitnessu. Treningi przeznaczone są dla osób chcących w świetnej atmosferze w rytm muzyki spalić zbędne kalorie oraz skosztować tenisa w innym wydaniu.

Cardio tenis mogą uprawiać wszyscy, również osoby rozpoczynające swoją przygodę z tenisem. Zadaniem tej aktywności jest poprawa sprawności fizycznej, zwiększenie wytrzymałości, poprawa wyglądu sylwetki oraz nauka gry w tenisa poprzez zabawę.

Trening składa się z 3 części:

1. Rozgrzewka – (ok. 10 minut) – przygotowanie organizmu do bardziej intensywnych ćwiczeń fizycznych;
2. Intensywne ćwiczenia cardio – (ok. 40 minut) – poddawanie organizmu krótkim, intensywnym oraz częstym seriom ćwiczeń, których celem jest utrzymanie bicia serca na poziomie ćwiczeń aerobowych.

Dzięki temu spalamy o wiele szybciej tłuszcz oraz wzmacniamy nasze serce;

3. Odpoczynek – (ok. 10 minut) – ostatnia faza, podczas której nasz organizm ma odpocząć i dojść do normalnego stanu.

Zapraszamy na darmowe treningi przez cały październik, które będą odbywały się w poniedziałki w godzinach 18.00-19.00 i w środy 19.00-20.00.

Zgłoszenia telefonicznie:

504 005 704.

Po okresie promocyjnym cena jednego treningu wyniesie ok. 20 zł.

Serdecznie zapraszamy!



WAKACJE Z TENISEM 2016

MAGDA SOLARZ

Szkoła Tenisa SOLDI

W czwartym tygodniu wakacji (18-23 lipca) na kortach Szkoły Tenisa SOLDI przy ul. Kusocińskiego 2 w Niepołomicach odbyła się akcja pn. Wakacje z Tenisem dla dzieci i dorosłych. Chętnych do zabawy oraz nauki podstawowych umiejętności na kortach przybywało z każdym treningiem. Łącznie tajniki tenisa poznało kilkudziesięciu młodych zawodników. Bezpośred-

nio po ich treningu na kort wchodziło dorośli, chcący opanować podstawy gry.

Uczestników akcji wakacyjnej, jak i osoby zamierzające rozpocząć przygodę z tenisem zapraszamy do regularnych treningów w roku szkolnym, na świeżo zmodernizowanym, całorocznym obiekcie tenisowym naszej szkoły w centrum Niepołomic (ul. Kusocińskiego 2).



ZAWODY PŁYWACKIE

JOLA PRYZYSTASZ

koordynator projektu

Po raz ósmy 27 sierpnia – w ramach małych projektów – Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Dzieci Niepełnosprawnych Dziecięce Marzenia zorganizowało zawody pływackie osób niepełnosprawnych na basenie w Niepołomicach. Przez okres wakacji dzieci niepełnosprawne ze Stowarzyszenia oraz podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy w Niepołomicach brali udział w zajęciach prowadzonych przez instruktorów pływania z niepołomickiej krytej pływalni. Zajęcia były prowadzone w poniedziałki i środy, w zależności od umiejętności ich uczestników na małym lub dużym basenie. Podsumowaniem dwumiesięcznych zajęć były zorganizowane 27 sierpnia zawody pływackie.

Każdy z uczestników zawodów mógł wziąć udział w czterech konkurencjach, które odbyły się na małym basenie – wyścigi na makaronach z dmuchaniem piłeczki pingpongowej, rzuty na celność do bramki i kosza, wyławianie

muszli, obręczy z dna basenu. Zmagania zakończyły wyścigi na pontonach po taflę basenu.

Całość zmagani obserwowali z brzoгу i trybun przyjaciele i rodziny zawodników, gorąco dopingując. Na zakończenie rywalizacji każdy uczestnik otrzymał pamiątkowy medal, ręcznik kąpielowy i słodczyce oraz karnet na pływalnię.

Po zakończonych zmaganiach organizatorzy zaprosili wszystkich uczestników na poczęstunek.

Serdecznie dziękujemy instruktorom pływania: Elżbiecie Bilskiej, Annie Klimczak, Katarzynie Garbał, Rafałowi Porębskiemu; którzy jak zawsze wykazali się ogromnym zaangażowaniem, cierpliwością i serdecznością w stosunku do wszystkich uczestników zajęć i zawodów. Wyraży wdzięczności kierujemy również do Pawła Zajęca i Adriana Dyjacha za pomoc w realizacji naszego projektu.

Projekt był współfinansowany ze środków powiatu wielickiego.



KORTY W NOWEJ ODSŁONIE

MAGDA SOLARZ

Szkoła Tenisa SOLDI, www.tenisniepolomice.pl

W sierpniu Szkoła Tenisa SOLDI przeprowadziła generalny remont kortów tenisowych zintegrowanych z boiskiem piłkarskim przy ul. Kusocińskiego 2. Prace objęły modernizację podbudowy kortów, wymianę nawierzchni na nową, sztuczną trawę z certyfikatami ITF (International Tennis Federation) oraz podniesienie i odnowienie ogrodzenia. Na tenisistów czekają trzy pełnowy-

miarowe korty. Piłkarzom oferujemy boisko do pięciosobowej piłki nożnej z pięciometrowymi bramkami. W sezonie jesienno-zimowym obiekt przykrywamy halą pneumatyczną. Wszystkim klientom zapewniamy szatnie z pełnym zapleczem sanitarnym oraz parking.

Serdecznie zapraszamy! Kontakt: 504 005 704, [www.TenisNiepolomice.pl](mailto:soldi@solditenis.pl), soldi@solditenis.pl.

DYNIA

królowa jesieni



JADWIGA PITEK

sklep Ziołowo w Niepołomicach
www.ziolowo.pl

Dynia pochodzi z Ameryki Środkowej. W Europie rozpowszechniła się w XVI wieku, w Polsce poznano to warzywo na przełomie XVII i XVIII wieku. Najpopularniejsze w Polsce gatunki uprawne to: dynia zwyczajna (*Cucurbita pepo*), dynia olbrzymia (*Cucurbita maxima*) oraz dynia piżmowa (*Cucurbita moschata*).

Dynia jest rośliną jednoroczną. Charakteryzuje się osiagającą do 10 metrów łodygą z licznymi rozgałęzionymi wężskimi i włoskami. Kwiaty ma dwójakiego typu – męskie i żeńskie. Oba rodzaje są duże, pomarańczowe i jadalne – można je spożywać na surowo lub usmażone w cieście naleśnikowym. Do jedzenia polecane są kwiaty męskie, gdyż z żeńskich powstają owoce. Nasiona dyni osiagają do 1,5 cm długości i również są jadalne. Spożywać je można nie tylko w stanie surowym, czy podprażonym, ale też przetworzonym – robi się z nich gęsty olej koloru zielono-brązowego. Z pestek dyni pozyskuje się również mąkę. Mąka z pestek dyni nie zawiera glutenu i dlatego może być używana w diecie bezglutenowej.

Dynia głównie uprawiana jest jednak dla owoców, które zawierają karoten, witaminy A, C, PP, witaminy z grupy B, jak również wapń, magnez, żelazo, fosfor, kwas foliowy, pektyny i kwasy organiczne.

Im dynia bardziej pomarańczowa, tym więcej zawiera witaminy B1 i karotenu. Moment zbioru przypada na jesień, najbardziej kolorową porę roku.



Dynia nadaje się do smażenia, pieczenia, gotowania i marynowania (nawet po obróbce termicznej nie traci cennych właściwości). Z owoców dyni można zrobić zupę, sos, gulasz, pierogi, nadzienie do naleśników, ciasto, chleb, pieczone frytki, surówki owocowo-warzywne, dżemy, konfitury. Ze względu na sporą zawartość węglowodanów dynia szybko syci, dostarcza błonnika, przy czym jest niskokaloryczna i zupełnie pozbawiona sodu. Dlatego pomaga przy odchudzaniu i jest dobra dla osób z nadciśnieniem.

Dynię bez obaw można wprowadzać do diety niemowląt od 5. miesiąca życia. Sok wyciśnięty z dyni łagodzi kolikę u niemowląt, koi bóle brzuszka i uspakaja.

W lecznictwie stosuje się świeże oraz wysuszone nasiona dyni pozbawione łuski. Świeże jeszcze nieprzesuszone nasiona były i są stosowane jako środek przeciwrakowy. Kukurbitacyny związki czynne zawarte w pestkach dyni przenikają do ciała pasożytów i porażają ich układ nerwowy. Roztarte świeże nasiona dyni zwalczają m.in. tasiemca uzbrojonego, tasiemca nieuzbrojonego, glisty ludzkie i owsiki zarówno u dzieci, jak i dorosłych.

Zarówno nasiona dyni, jak i pozyskiwany z nich olej stosuje się w leczeniu dolegliwości prostaty i dróg moczowych, takich jak przerost gruczołu krokowego, trudności w oddawaniu moczu, moczenie nocne, stany zapalne dróg moczowych. Olej z pestek dyni stosuje się również przy postępującej miażdżycy, zmianach w sercu na tle miażdżycowym, podwyższonej zawartości cholesterolu we krwi, suchości skóry i obniżeniu odporności organizmu.

PRZEPIS NA POZBYCIE SIĘ PASOŻYTÓW JELITOWYCH DLA DOROSŁYCH

150-250 g świeżych nasion dyni rozetrzeć lub zmiksować z wodą lub mlekiem na gęstą papkę, dodać do smaku soku owocowego lub miodu. Podzielić na dwie porcje i zjeść rano w na czczo w odstępie 30-minutowym. Po 2-3 godzinach należy wypić 2 łyżki stołowe oleju rycynowego jako środka przeczyszczającego. Zamiast oleju można użyć siarczana magnezu (1-2 łyżki stołowe na 1 szklankę wody).

PRZEPIS NA POZBYCIE SIĘ PASOŻYTÓW JELITOWYCH DLA DZIECI

30-100 g nasion roztartych jak wyżej na czczo w dwóch porcjach co 30 minut. Po 2-3 godzinach podać 1-2 łyżeczki oleju rycynowego stosownie do wieku dziecka.

W razie potrzeby kurację można powtórzyć po 2-3 dniach.

ROZGRZEWAJĄCA ZUPA KREM Z DYNI

Składniki:

1 mała dynia (około 500-800 g)
2-3 ziemniaki
2 marchewki
1 cm kawałek korzenia świeżego imbiru
3 ząbki czosnku
4 łyżki oliwy z oliwek lub inny olej tłoczony na zimno
sól, pieprz, kurkuma, pieprz cayenne, cynamon ewentualnie czarnuszką, czarny sezam, pestki dyni, płatki migdałowe (do posypania)

Dynię i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Na oleju podsmażyć obraną i pokrojoną w kostkę marchewkę, dorzucić do niej czosnek. Kiedy się zarumieni, przerzucić wszystko do garnka, dołożyć kostki dyni, ziemniaki, starty imbir, i wszystkie przyprawy. Zalać niewielką ilością wody tak, by przykryła warzywa do 1/4 wysokości i gotować, aż warzywa zmiękną. Po

ugotowaniu można wszystkie składniki zmiksować do konsystencji kremu lub serwować z kawałkami warzyw. Na koniec dodać sól i pieprz do smaku. Aby wzmocnić efekt, gotową zupę można posypać czarnuszką, prażonymi pestkami dyni, słonecznika lub migdałów. Wszystko zależy od nas, jakie przyprawy lubimy, możemy dodać kmin rzymski, curry, paprykę chili i wiele innych. Dla dzieci ta zupa może być zbyt ostra. Wtedy można się ograniczyć jedynie do soli i pieprzu.

Źródło:

- *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie* Aleksander Ożarowski, Wacław Jaroniewski
- *Domowe porady ziołowe*. Teresa Lewkowicz-Mosiej. Warszawa 2003.
- <http://rozanski.li/3408/olej-dyniowy-oleum-cucurbitae-peponis-i-olej-z-zarodkw-kukurydzy-maydis-embryonis-oleum-w-dietetyce-i-fitoterapii/>

Czy słyszałeś o CHRONODIECIE?



ANNA ZAŁUBSKA

właściciel w Gabinetie Dietetycznym
biuro@dietetyk-niepolomice.pl

Jeśli mamy być dokładni, chronodietą nie jest rozpatrywana jako plan żywieniowy czy typowa dieta, a jako zbilansowany system żywienia, który nie jest oparty na liczeniu kalorii czy eliminacji niektórych produktów.

System ten został opracowany przez francuskiego lekarza dr. Alaina Delabosa. W tym miejscu już zapala się czerwona lampka. Dlaczego? Ile razy słyszeliśmy o dietach opracowanych przez wybitnych i cenionych specjalistów? Myślę, że nie da się tego policzyć na palcach jednej ręki... Diety białkowe, diety węglowodanowe, diety wysokotłuszczowe. Wszystko już przerażaliśmy. Ten sposób żywienia powstał jednak przed modą na jakiegokolwiek diety. Chronodietą została opracowana w 1986 r. Warto więc zgłębić ten temat, do czego zachęcam.

Jest jedna prosta zasada – wszystkie produkty są dozwolone i wszystkie są zdrowe, jeśli zostaną spożyte we właściwym czasie w ciągu dnia. Godziny przyjmowania poszczególnych produktów oparte są na naszym dobowym rytmie metabolicznym. Na czym to polega? Zbadano zmiany w gospodarce hormonalnej i wahania enzymów w naszym celu w ciągu dnia. Rezultatem tych obserwacji było określenie godzin, w których nasz układ trawienny jest najlepiej przygotowany na przyjęcie poszczególnych pokarmów i w których ten pokarm będzie najlepiej spożytkowany. Jest to optymalny czas, gdzie metabolizm jest na najwyższych obrotach, co zapobiega odkładaniu tkanki tłuszczowej. Tyle z teorii, teraz czas na zastosowanie tych informacji praktyce.

Śniadanie (100 g sera, 70 g chleba, 20 g masła i gorący napój bez mleka i cukru): Powinno być obfite z dużą ilością tłuszczu i węglowodanów złożonych (w standardowym modelu odżywiania mówimy o śniadaniach węglowodanowych z domieszką tłuszczu). W tym modelu dominują sery i masło na śniadanie

Wytłumaczenie: każdego ranka ciało wydziela 3 enzymy: insulinę – by metabolizować cukry niezbędne w chwili, gdy się budzimy, lipazy – niezbędne do metabolizowania tłuszczu wykorzystywanych do budowy ścian komórkowych

oraz proteazy – do metabolizowania białka – materiału budulcowego organizmu. Zgodnie z tą teorią takie śniadanie zapewni nam regenerację organizmu po nocy.

Obiad (200 g mięsa/ ryby/ 2 jaja i mała porcja węglowodanów w postaci ryżu, makaronu czy kaszy, nie zaleca się warzyw!)

Wytłumaczenie: w południe proteazy – enzymy rozkładające białka są w najwyższym stężeniu, więc jest to najlepszy moment na dostarczenie organizmowi rezerw białkowych.

Przekąska – czas na słodkoc (20 g gorzkiej czekolady lub 20 g orzechów, lub 1 mała miska suszonych owoców – morele, rodzynki, śliwki, można też sięgnąć po świeże owoce ok. 100 g, można też sięgnąć po awokado)

Wytłumaczenie: w środku dnia występuje tzw. szczyt insulinowy, który ma na celu wykorzystanie dostarczonych do organizmu cukrów do regeneracji zmęczonych swoimi funkcjami narządów. Ponoć właśnie popołudniowy brak węglowodanów powoduje, że po pracy jesteśmy zmęczeni, a po chwili zmęczenie mija.

Lekka kolacja (120 g mięsa drobiowego lub ryb, do tego mała miska warzyw i sos na bazie oliwy lub innego oleju). Zaleca się tu rezygnację z węglowodanów

Wytłumaczenie: wieczorami nasz organizm nie jest już nastawiony na trawienie. Zmniejsza się ilość enzymów trawiennych, więc zalecana jest lekkostrawna kolacja, która nie będzie zalegała długo w żołądku. Węglowodany zjedzone na wieczór będą spowalniać rozkład pozostałych produktów.

Ogólne zasady chronodiety:

- Użycie wszelkiego rodzaju cukrów jest zabronione do godziny 17:00 (dotyczy to słodzenia herbaty, słodkich przekąsek czy owoców).
- Śniadania powinny być obfite i zbilansowane,



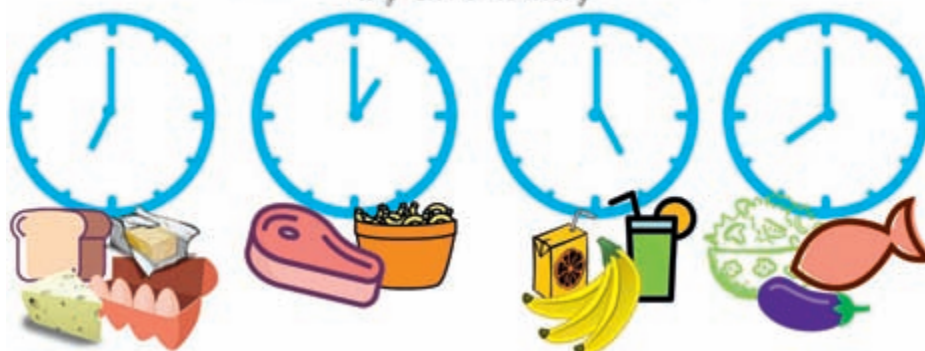
nie mogą się ograniczać do filiżanki kawy.

- Czerwone mięso oraz drób powinny być spożywane jedynie 2-3 razy w tygodniu. Natomiast ryby i owoce morza mogą być spożywane codziennie, najlepiej na kolację.
- Produkty mleczne powinny być spożywane w małych ilościach.
- Z alkoholu najlepiej wybierać czerwone wino. Można sobie pozwolić na 1-2 lampki do kolacji dwa lub trzy razy w tygodniu.

Jak widać, niektóre z zaleceń nie są niczym nowym. Słyszeliśmy już nie raz powiedzenie: „Śniadanie jedz jak król, obiad jak książę, a kolację jak nędzarz”. Chronodietą pomimo egzotycznej nazwy łączy w sobie ogólne zalecenia zdrowego odżywiania. Jeśli taka metoda bardziej do nas przemawia, nie obawiamy się jej zastosować. Nawiasem mówiąc, badania przeprowadzone na Virginia Commonwealth University zdają się potwierdzać teorię, że jedzenie obfitych śniadań pomaga kontrolować masę ciała w szczególności, gdy obfituje ono w tłuszczu i węglowodany złożone.

Proszę mnie źle nie interpretować, nie jestem zwolenniczką modnych diet, ale zachęcam do próbowania różnych metod i czerpania inspiracji. Jestem jak najbardziej na tak, jeśli robimy to z głową! Życzę więc udanych eksperymentów, może tym razem z użyciem zegara?

ZEGAR POSIŁKÓW wg chronodiety



PLAZMA rewolucja w medycynie estetycznej

JOLA ZALEWSKA
ANGELIUM Spa & Wellness

O plazmie mówi się, że to czwarty stan skupienia materii, a bliżej, zjonizowany gaz zawierający w przybliżeniu takie same ilości ładunków ujemnych, jak i dodatnich. Pod względem właściwości elektrycznych plazma podobna jest do metalu i wtedy mówimy o zjawisku plazmy zimnej, która wykorzystywana jest w napędzie plazmowym i ma związek z badaniem kontrolowanej reakcji jądrowej.

Na Ziemi plazma występuje rzadko, np. płomień lub piorun, natomiast w przestrzeni kosmicznej stanowi najczęściej występujący stan materii – z plazmy zbudowane są niektóre gwiazdy, jak Słońce i galaktyki.

W naszej niekosmicznej mikroskali najbardziej charakterystyczną cechą plazmy jest jej wysoka temperatura i nietrwałość, niemniej obie te cechy zostały wykorzystane najpierw w medycynie do sterylizacji narzędzi, a potem przy zabiegach medycznych, jako niesamowita pomoc w niszczeniu drobnoustrojów, poprzez uszko-

czenie ścian komórkowych i odparowywanie wody. Doskonale ta metoda sprawdza się także w stomatologii, przy leczeniu zmian i zakażeń przyzębia, bo była szybka i nieinwazyjna, a mimo to niezwykle skuteczna.

Nie dziwi więc fakt, że postanowiono wykorzystać moc plazmy także w medycynie estetycznej. Rozwój technologii plazmowych okazał się na tyle łaskawy kosmetyce, że powstały urządzenia jedyne w swoim rodzaju. Z wykorzystaniem ogromnej mocy plazmy, a mimo to delikatne i skuteczne jak żadne dotąd.

Są to urządzenia, które potrafią wygenerować wystarczająco wysoką temperaturę, by powstał łuk elektryczny zmieniający strukturę powietrza w stan skupienia zwany plazmą. Ona właśnie pozwala na osiągnięcie spektakularnych efektów zabiegowych, w czasie których wysoka temperatura plazmy pozwala na odparowanie nadmiaru skóry za pomocą igły, która nawet nie dotyka naskórka, wystarczy samo zbliżenie do skóry. Głowica urządzenia emituje mikrowyładowania, co można spektakularnie porównać do burzy na ludzkiej skórze.

Plazma w takich urządzeniach, wykorzystywana jest do wykonywania kilku zabiegów: przede wszystkim do blefaroplastyki, czyli korekty opadającej górnej i dolnej powieki, do redukcji pionowych zmarszczek nad ustami oraz nadmiaru skóry w okolicach uszu. Dodatkowo okazało się, że to świetna alternatywa w leczeniu trądziku oraz w usuwaniu włókniaków, brodawek, znamion i plam soczewicowatych. Pozytywne

efekty użycia takich urządzeń zaobserwowano także w odniesieniu do zmarszczek na szyi, tyle że w skali innych parametrów, ze względu na większą powierzchnię zabiegową.

Zabiegi z wykorzystaniem plazmy rozpoczynają się od miejscowego znieczulenia kremem dla większego komfortu pacjenta. Następnie operuje się głowicą w dokładnie określonym miejscu zaznaczonym na skórze, przez niespełna 20 minut, zostawiając jedynie małe brązowe kropczki. Każdy z poddanych zabiegowi obszarów nie doznaje uszkodzenia warstwy podstawowej skóry właściwej. Wszystko odbywa się bez krwawienia i bez uszkodzenia otaczających tkanek.

Niemniej po zabiegu tworzą się strupki, więc trzeba zaplanować kilkudniową rekonwalescencję do momentu ich odpadnięcia (nie powinno się ich zdrapywać, by nie powstały małe blizny). Kolejnym krokiem jest ochrona tych miejsc przed słońcem i pielęgnacja do wygojenia, w czym pomagają zalecane przez lekarza preparaty.

Reasumując, zabiegi z wykorzystaniem plazmy są konkretną alternatywą dla chirurgii plastycznej i wybawieniem dla osób, którym trudno się zdecydować na skalpel.

Bezbolesność i szybkość wykonania oraz dochodzenia do siebie to dodatkowe atuty jak i to, że zabieg jest bezpieczny i praktycznie bezbolesny. Efekty są długotrwałe – utrzymują się od 2 do 4 lat w zależności od miejsca zabiegu.

Po więcej informacji zapraszamy do Angelium Spa.

KINO w Niepołomicach
Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

bilet: 5zł

dla DOROSŁYCH

Drogówka 30 września | godz. 18:00
2 października | godz. 17:00

Nowa Dziewczyna 7 października | godz. 18:00
9 października | godz. 17:00

Na granicy 14 października | godz. 18:00
16 października | godz. 17:00

Mama 21 października | godz. 18:00
23 października | godz. 17:00

Demon 28 października | godz. 18:00
30 października | godz. 17:00



Niepołomice, ul. Zamkowa 4, wejście B

PAŹDZIERNIK
repertuar

dla DZIECI

bilet: 5zł

2 października | godz. 14:00

Mały Księżę

9 października | godz. 14:00

Rysiek Lwie Serce

16 października | godz. 14:00

Bella i Sebastian

23 października | godz. 14:00

Robinson Crusoe

30 października | godz. 14:00

Ratchet i Clank

repertuar na **MCDiS.PL**

Systemy treningowe - cz. 2

BOŻENA GRYZŁO

instruktor w Siłownia & Fitness, Kryta Pływalnia w Niepołomicach

Za nami analiza jednego z najbardziej popularnych systemów Full Body Workout. Dziś czas na zestawienie ćwiczeń z podziałem góra/dół.

W ubiegłym miesiącu rozpoczęliśmy temat systemów treningowych, a więc połączymy ćwiczeń, które pozwalają na zwiększenie intensywności zajęć. To doskonały system dla osób z około półrocznym stażem, które podchodzą całościowo do treningu i nie zapominają również o kondycji swoich nóg.

– Częstotliwość:

Ćwiczymy według schematu: dwa dni treningu, jeden dzień przerwy, dwa dni treningu i dwa dni przerwy. Osoby bardziej zaawansowane mogą poprzestać na jednym dniu przerwy. Pamiętajmy jednak o tym, by nie forsować tempa zajęć i spokojnie planować poszczególne dni.

– Ćwiczenia:

Zasada przeprowadzenia zajęć i osiągania rezultatów jest bardzo podobna jak przy FBW, ciężkim wielostawowym ćwiczeniom towarzyszy progres siłowy. Ćwiczymy 4 razy w tygodniu, zajęcia warto podzielić na treningi stricte siłowe, czyli takie, które co do zasady powinny mieścić

się w przedziale 5-8 powtórzeń z przerwą 90-180 sekundową oraz hipertroficzne (10-15 powtórzeń, z przerwą 30-60 sekundową).

Na konkretnym przykładzie wygląda to tak:

W poniedziałek wykonujemy 5 serii przysiadów ze sztangą po 6 powtórzeń, odpoczywając 2-3 minuty między seriami, a w czwartek robimy 3 serie przysiadów po 10 powtórzeń i odpoczywamy tylko minutę. Dzięki takiemu systemowi pozwolimy sobie na proporcjonalne zaangażowanie włókien szybko- i wolnokurczliwych.

Proponuję Wam wykonywać po 2-3 ćwiczenia na duże partie (nogi, klatka i plecy) i dorzucić po 1 ćwiczeniu izolacyjnym na mniejsze. Ważne jest, żeby zgadzała się ogólna objętość treningów w tygodniu, czyli np. w przypadku przysiadów $5 \times 6 = 30$ i $3 \times 10 = 30$.

Przykładowy plan na cały tydzień:

Poniedziałek – siłowy trening dolnych partii:

- Przysiady klasyczne ze sztangą 5 serii po 6 powtórzeń
- Wypychanie nóg na suwnicy 5 serii po 6 powtórzeń
- Martwy ciąg na prostych nogach 5 serii po 6 powtórzeń
- Wspięcia na palce stojąc na maszynie Smitha 5 serii po 6 powtórzeń
- Allachy 5 serii po 6 powtórzeń

Wtorek – siłowy trening górnych partii:

- Podciąganie na drążku 5 serii po 6 powtórzeń

- Wyciskanie sztangi na ławce poziomej 5 serii po 6 powtórzeń
- Wiosłowanie hantlą w opadzie tułowia 5 serii po 6 powtórzeń
- Wyciskanie hantli na ławce dodatniej 5 serii po 6 powtórzeń
- Wyciskanie żołnierskie 5 serii po 6 powtórzeń

Czwartek - hipertroficzny trening dolnych partii:

- Przysiady klasyczne ze sztangą 3 serie po 10 powtórzeń
- Wypychanie nóg na suwnicy 3 serie po 10 powtórzeń
- Martwy ciąg na prostych nogach 3 serie po 10 powtórzeń
- Wspięcia na palce stojąc na maszynie Smitha 3 serie po 10 powtórzeń
- Allachy 3 serie po 10 powtórzeń

Piątek - hipertroficzny trening górnych partii:

- Podciąganie na drążku 3 serie po 10 powtórzeń
- Wyciskanie sztangi na ławce poziomej 3 serie po 10 powtórzeń
- Wiosłowanie hantlą w opadzie tułowia 3 serie po 10 powtórzeń
- Wyciskanie hantli na ławce dodatniej 3 serie po 10 powtórzeń
- Wyciskanie żołnierskie 3 serie po 10 powtórzeń

Zaletą tego treningu jest trenowanie każdej partii 2 razy w tygodniu. Główny nacisk w tym systemie treningowym kładziemy na nogi, które są często omijane przez osoby ćwiczące. Wszystkim tym, którym bardziej zależy na rozbudowie górnych partii ciała, polecam trening typu PUSH&PULL, ale o tym w kolejnym artykule już za miesiąc.

Życzę systematyczności i do zobaczenia na zajęciach!



Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

JOGA

w MCDiS

Małgorzata MARKOV
prowadzenie



JOGA dla początkujących
poniedziałek, środa | 18:00 – 18:55

JOGA ogólna
poniedziałek, środa | 19:00 – 20:15

zdrowy kręgosłup + kobiety w ciąży
poniedziałek | 17:00 – 17:55

pilates + JOGA
wtorek, czwartek | 8:30 – 9:30

gimnastyka dla seniorów
czwartek | 9:45 – 10:45

ZAPRASZAMY

Wystartował właśnie XV semestr

MACIEK KRASKA
DK Inspiro w Podłężu

Moglibyśmy tutaj przytaczać długą historię całego zamieszania, moglibyśmy omawiać minuta po minucie, jak do niego doszło, ale najważniejsze w tej chwili jest poinformowanie, co się właściwie wydarzyło. Zanim zaczniemy analizować genezę tej niecodziennej sytuacji, pozwólcie Państwo, że przedstawimy fakty.

W Domu Kultury INSPIRO wystartował właśnie XV semestr, a to oznacza, że nadarza się okazja do wzięcia udziału w nie lada przedsięwzięciu! A właściwie w wielu przedsięwzięciach jednocześnie, bo w INSPIRO można – a nawet trzeba – przynajmniej się rozdzielić. Warto spróbować wszystkich smaków, zajęć i warsztatów. Warto poznać głównych bohaterów tego semestru.

Zacznijmy od poniedziałkowego Rozkręcamy, które pokaże, jak wiele rzeczy można rozłożyć na części pierwsze i złożyć w części drugie, oraz od Pracowni Modelarskiej, która jak mało kto potrafi stworzyć model i odlecieć. Dalej czeka nas Zwariowana Pracownia Sztuki – ta przedstawia się sama i ciągle zaskakuje. Po niej – Warsztaty Teatralne słynące z odwróconych ról i fenomenalnej atmosfery teatralnych tajemnic oraz Patchwork, gdzie nie tylko w poniedziałki szyje się na potęgę, a efekty robią wrażenie. Pierwszy dzień tygodnia kończy Dron Społeczny, latający już kolejny sezon nad naszym najbliższym otoczeniem, by i w tym semestrze naprawiać zauważone usterki.

Wszystkie możliwe warianty wtorku oblicza Dziecięca Matematyka, pokazując, że liczenie to frajda. Podobnie zapowiadają się Pracownia Grafiki, która panuje nad każdą kreską, i Mataty, gdzie w otwartej przestrzeni INSPIRO każdy maluch znajdzie powód do zabawy. Warsztaty Kulinarne z kolei to długa i fascynująca opowieść o łączeniu składników i pałaszowaniu.



Dom Kultury INSPIRO w Podłężu

tel. 12 2819360, tel. 664 453 071
www.inspiro.org, biuro@inspiro.org

Rozkręcamy (8-13 lat) bezpłatne	Pn 15.30-16.30
Pracownia modelarska (8+)	Pn 17.00-18.45
Pracownia modelarska (dorośli) bezpłatne	Pn 19.00-20.30
Zwariowana pracownia sztuki (5-6 lat)	Pn 15.30-16.30
Warsztaty teatralne (7-12 lat)	Pn 17.30-18.30
Warsztaty teatralne (13+) bezpłatne	Pn 18.45-20.15
Za stołem świata (dorośli) bezpłatne	Pn 18.00-21.00 (co 2 tyg.)
Dron społeczny (dorośli) bezpłatne	Pn 18.00-21.00 (co 2 tyg.)
Patchwork dla dorosłych - bezpłatne	Pn 12.00-13.30
Patchwork dla dzieci (8+)	Pn 14.30-16.00
Patchwork dla dzieci (8+)	Pn 16.15-17.45
Patchwork dla dzieci (8+)	Pn 18.00-19.30
Dziecięca matematyka (6 lat)	Wt 15.00-16.00
Pracownia grafiki (7-12 lat)	Wt 16.30-17.30
Pracownia grafiki (13+)	Wt 17.45-18.45
Mataty (2,3 latki z rodzicami)	Wt 10.30-14.00
Pracownia tańca (4 lata)	Wt 15.30-16.15
Pracownia tańca (5-6 lat)	Wt 16.15-17.15
Pracownia tańca (7-9 lat)	Wt 17.30-18.30
Taniec współczesny (9-12 lat)	Wt 18.30-19.30
Warsztaty kulinarne (gimnazjum) - bezpłatne	Wt 16.30-17.30
Warsztaty kulinarne (5-6 lat)	Wt 17.45-18.45
Patchwork dla młodzieży (13+) bezpłatne	Wt 14.30-16.00
Patchwork dla młodzieży (13+) bezpłatne	Wt 16.15-17.45
Patchwork dla dzieci (8+)	Wt 18.00-19.30
Pracownia zabawek (5-7 lat)	Śr 15.30-16.30
Naprawiamy rowery (8+)	Śr 16.45-17.45
Trzy czwarte (2,3 latki z rodzicami)	Śr 16.30-17.15
Trzy czwarte (2 i 3 latki z rodzicami)	Śr 17.30-18.15
Taniec współczesny (grupa 13+)	Śr 19.30-20.30
Taniec współczesny (grupa 9+)	Śr 19.15-20.15
Patchwork dla dzieci (8+)	Śr 14.30-16.00
Patchwork dla dzieci (8+)	Śr 16.15-17.45
Patchwork dla dorosłych	Śr 18.00-20.00
Patchwork dla dorosłych	Śr 20.00-22.00
Patchwork dla dorosłych - grupa zamknięta	Śr 19.00-21.00
Level up (6-7lat) bezpłatne	Czw 14.30-15.30
Mały obywatel świata II (5-6 lat)	Czw 16.30-17.30



waniu pyszności, a Pracownia Tańca to znacznie więcej niż taniec.

Zamienianie autorskich projektów w prawdziwych towarzyszy zabaw w Pracowni Zabawek to hit srody, choć „koło trzyma” Naprawiamy Rowery – po takich warsztatach każda zębatka będzie chodzić jak w zegarku! O czwartej trzydzieści rozpoczynają się Trzy Czwarte i nie do końca wiadomo, kiedy uda się zatrzymać ten szalony ruch, bo tuż po nich w sukurs przychodzi Taniec Współczesny.

Każdy czwartek to wskakiwanie na wyższy poziom angielskiego na zajęciach Level Up. O językach, nie tylko tych angielskich, oraz ciekawostkach z całego globu opowie Mały Obywatel Świata, a wszystkie inspiracje zrealizuje Ruch i Improwizacja w wersji solo lub z rodzicami. To właśnie rodzice będą się zastanawiać, jak uczynić lepszym świat małych w trakcie Cudownych Lat, czyli spotkań z dziecięcą perspektywą. Tutaj kończy się tydzień zajęć, choć tylko po to, by nowy mógł zaoferować uczestnikom jeszcze więcej atrakcji i wrażeń.

Można by więc powiedzieć, że semestr XV to historia powracających bohaterów, ale w piątki i weekendy INSPIRO będzie jak zwykle otwarte, więc wiele może się wydarzyć. Szczególnie gdy zrozumiemy, że tutaj tworzy się szaloną historię i że każdy może być jej częścią. Zapraszamy do zapisów na www.inspiro.org.

Mały obywatel świata II (7-9 lat)	Czw 17.45-18.45
Ruch i improwizacja (4-5 lat)	Czw 15.30-16.30
Ruch i improwizacja (6-8 lat)	Czw 16.30-17.30
Ruch i improwizacja (dzieci z rodzicami)	Czw 17.45-18.45
Ruch i improwizacja (9-12 lat)	Czw 18.45-19.45
Warsztaty kulinarne (5-6 lat)	Czw 16.30-17.30
Warsztaty kulinarne (7+)	Czw 17.45-18.45
Cudowne lata (dorośli) bezpłatne	Czw 20.00-21.30
Patchwork dla dzieci (8+)	Czw 16.15-17.45
Patchwork dla dorosłych	Czw 18.00-20.00
Patchwork dla dorosłych	Czw 20.00-22.00
Spotkanie KGW	Pt 17.00-19.00



Matopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

wszystko przez

Judasza

ANDRZEJ BALLO
komedia kryminalna

Anatomia wódzstwa, zazdrości, zdrady i chowu

OBSADA WYMIENNICZ:

piotr SZWEDES katarzyna CICHÓPEK maciej DAMIĘCKI
katarzyna JAMRÓZ alicia KWIATKOWSKA magda WÓJCIK krystyna TKACZ
jacek FEDOROWICZ anna KORCZ artur DZIURMAN tadeusz CHUDECKI

Reżyseria: Stefan Friedmann i Piotr SzweDES Scenografia, kostiumy: Małgorzata Filipiak - Kwiatkowska
Producent: Leszek Kwiatkowski

29 października | sobota | godz. 18:00 obsada

Matopolskie Centrum Dźwięku i Słowa
Sala Widowiskowa
Niepołomice, ul. Zamkowa 4, wejście A
bilety | sektory A i B – 65 zł | Sektor C – 55 zł

Maciej DAMIĘCKI
Katarzyna CICHÓPEK
Anna KORCZ
Artur DZIURMAN

Matopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

PODRÓŻE
mięso i owoce

Ameryka Środkowa kobieta i wulkan

Anita Demianowicz

25 października | wtorek | 19:00 | kino MCDiS | wstęp wolny



CHÓR CANTATA

zaprasza na

PRÓBY

wtorki i czwartki godzina 17.00
Zamek Królewski w Niepołomicach
(Sala Łukowa)

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa
koncerty umuzykalniające
dla dzieci i niemowląt (0-6 lat)
wg metody prof. E. E. Gordona

POLSKIE PIOSENKI
zespół na żywo, animatorzy
DŹWIĘKOWISKO

16 października | niedziela
godzina 11:00 | Sala Lustrzana MCDiS

szczególności na stronach
WWW.MCDIS.PL [facebook](#) /emcedis

bilet | 10 zł/os.

TAJEMNICE PTAKÓW

SPOTKANIE
Z ANDRZEJEM KRUSZEWICZEM

WSTĘP WOLNY

BIBLIOTEKA
PUBLICZNA W NIEPOŁOMICACH
IM. TADEUSZA BIERNATA

12 listopada 2016 r., godz. 13:00
Laboratorium Aktywności Społecznej, ul. Bocheńska 26

AGENCJA INTERAKTYWNA BRANDWEB
ORAZ FUNDACJA ZAMEK KRÓLEWSKI W NIEPOŁOMICACH
ZAPRASZAJĄ NA IV EDYCJĘ WYDARZENIA

WIECZÓR PRZEDSIĘBIORCY

GOŚCIEM WIECZORU BĘDZIE
MICHAŁ SADOWSKI
ZAŁOŻYCIEL FIRMY **BRAND24**

"DOBRE PRAKTYKI MARKETINGU,
SPRZEDAŻY I OBSŁUGI KLIENTA W SIECI"

21.10.2016 / 18:00
ZAMEK KRÓLEWSKI W NIEPOŁOMICACH

ZAREJESTRUJ SIĘ NA
WWW.WIECZORPRZEDSIEBIORCY.PL

KULTURA I SZTUKA

BENEDYKTYNEK I BENEDYKTYNÓW

w Polsce i Europie

Serdecznie zapraszamy na konferencję naukową, która odbędzie się 14 i 15 października w naszej gminie, a dotyczyć będzie kultury i sztuki benedyktyńskiej. Konferencja związana jest z obchodami 800-lecia Opactwa Benedyktyn w Staniątkach.

Program konferencji

Piątek, Zamek Królewski w Niepołomicach

Uroczyste otwarcie Konferencji - Matka Stefania Polkowska, Ksieni Opactwa Mniszek Benedyktyn w Staniątkach
Roman Ptak, Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice

10.00–10.20 Prof. dr hab. Jerzy Sperka (UŚ, Katowice) Polityczne i społeczne konteksty fundacji opactwa w Staniątkach: ród Gryfitów i możnowładztwo małopolskie XII–XIII w.

10.20–10.40 Dr hab. Bogusław Krasnowolski, prof. UPJPiI (UPJPiI, Kraków) Zarys dziejów Opactwa Mniszek Benedyktyn w Staniątkach

10.40–11.00 Rafał Róg „Dojutrek” – między legendą, a rzeczywistością – u zarania fundacji w Staniątkach

11.00–11.20 S. Małgorzata Borkowska (Staniątki) Liczebność benedyktyn w Staniątkach na tle historii klasztoru

11.20–11.50: dyskusja i przerwa na kawę

11.50–12.10 Br. dr hab. Michał Gronowski (UŚ, Katowice) Tyniec i Staniątki – długie trwanie relacji

12.10–12.30 Ks. prof. dr hab. Józef Marecki (UPJPiI, Kraków) Nieznane bogactwa przeszłości. Charakterystyka zasobu Archiwum Opactwa Mniszek Benedyktyn w Staniątkach

12.30–12.50 Dr Andrzej Siwek (UPJPiI) Zespół zabudowy gospodarczej zespołu staniąteckiego (komunikat)

12.50–13.20: dyskusja i przerwa na kawę

13.20–13.40 Dr Robert Stępień (UMCS, Lublin) Stan badań nad klasztorem benedyktyn w Sieciechowie

13.40–14.00 Dr Ewa Kubiak (UŁ, Łódź) Kolonialna architektura benedyktynów w Brazylii (Salvador da Bahia, Rio de Janeiro, Olinda)

14.00–14.20 Dr Rafał Quirini-Popławski (UJ, Kraków) Santa Maria della Misericordia della Cisterna. Benedyktyński klasztor między Wschodem a Zachodem

14.20–16.00: dyskusja i przerwa na obiad

16.00–16.20 Kinga Zofia Brzozowska (UW, Wrocław) „Pro captu lectoris habent sua fata libelli”. O najcenniejszych średniowiecznych manuskryptach proveniencji benedyktyńskiej w zbiorach polskich

16.20–16.40 Iwan Almes (UKU, Lwów) Prace teologiczne benedyktynów w bibliotekach klasztorów bazylikańskich eparchii lwowskiej w drugiej połowie XVIII wieku

16.40–17.00 Dr Małgorzata Kierczuk-Macieszko (KUL, Lublin) Teologia pracy rzemieślnika w traktacie „Diversarum Artium Schemata” Teofila Prezbitera

17.00–17.20 Dr Magdalena Śniegulska-Gomuła (MN, Kielce) Pracownie hafciarskie w klasztorach Panien Benedyktyn Kongregacji Chełmińskiej w XVII i XVIII stuleciu

17.20–17.50 – dyskusja i przerwa na kawę

17.50–18.10 Dr Karolina Stanilewicz (ASP, Łódź) Szaty liturgiczne benedyktynów tynieckich – dalsze ustalenia

18.10–18.50 Dr Janina Dzik (Kraków) Osiemnastowieczne malowidła ściennie w kościołach benedyktyńskich. Wybrane aspekty ikonografii

18.50–19.10 Rafał Róg (MNK Kraków) Krakowska filia Opactwa w Staniątkach

19.10 – dyskusja, zakończenie obrad, kolacja

Sobota, Opactwo w Staniątkach

10.00–10.20 Stanisław Cechosz, Łukasz Holcer, Piotr Kozieł (Kraków) Dzieje budowy kościoła staniąteckiego w świetle najnowszych badań architektonicznych

10.20–10.40 Dr hab. Andrzej Włodarek (UPJPiI, Kraków) Relikty wyposażenia gotyckiego kościoła Opactwa Mniszek Benedyktyn w Staniątkach

10.40–11.00 Dr Józef Skrabski (UPJPiI, Kraków) Osiemnastowieczny wystrój i wyposażenie kościoła Opactwa Mniszek Benedyktyn w Staniątkach

11.00–11.20 Dr Olga Miriam-Przybyłowicz (IAiE PAN, Warszawa) Klasztor i wspólnota benedyk-

tynek w Staniątkach w świetle wizytacji biskupów krakowskich (koniec XVI–XVIII w.)

11.20–11.50 – dyskusja i przerwa na kawę

11.50–12.10 Karolina Sarkowicz (UPJPiI, Kraków) Dwa osiemnastowieczne obrusy ołtarzowe w zbiorach klasztoru staniąteckiego

12.10–12.30 Natalia Słomka (MN, Kraków) Czternastowieczny wzór żakardowej tkaniny w zbiorach Opactwa Mniszek Benedyktyn w Staniątkach

12.30–12.50 Damian Pyznar (IS PAN, UPJPiI) Zespół paramentów liturgicznych z inicjałami księży staniąteckich

12.50–13.10 Paulina Kluz (IS PAN) „Staniątecki zbiór starożytności, równa się w części co do wartości do Paryskiego Louvre”. Świadomość i kult przeszłości w Opactwie Mniszek Benedyktyn w Staniątkach na wybranych przykładach

13.10–14.30 – dyskusja i przerwa na obiad

14.30–14.50 Dr Beata Frey-Stec (UPJPiI, Kraków) Święta Maria Magdalena malowana na lustrze w zbiorach benedyktyn w Staniątkach

14.50–15.10 Ks. dr Szymon Tracz (UPJPiI, Kraków) XVII-wieczna dekoracja malarska tzw. apłeczki w klasztorze benedyktyn w Staniątkach

15.10–15.30 Dr Lucyna Rotter (UPJPiI, Kraków) Symbolami opowiedziana „Historia Zbawienia”. Semiologia kościoła opackiego w Staniątkach

15.30–16.00 – dyskusja i przerwa na kawę

16.00–16.20 S. Dr hab. Susi Ferfogli (UPJPiI, Kraków) Responsoria prolixa w staniąteckim Antyfonarzu ms. 1–4. Hermeneutyka tekstu i melodii wybranych śpiewów

16.20–16.40 Dr hab. Jakub Kubieniec (UJ, Kraków) Muzyka liturgiczna w opactwie staniąteckim w średniowieczu

16.40–17.00 Dr Marcin Konik (UJ, Kraków) Życie muzyczne w Staniątkach w świetle najnowszych badań

17.00–17.20 Dr Maciej Jochymczyk (UJ, Kraków) Repertuar świeckiej kapeli wokalo-instrumentalnej w Staniątkach

17.20–17.40 Krystyn Kozieł (Kraków) Zespół Klasztoru Sióstr Benedyktyn wraz z kościołem pw. Św. Wojciecha i Najświętszej Marii Panny w Staniątkach w świetle ostatnio prowadzonych prac konserwatorskich

17.40 – dyskusja, zakończenie obrad

Kalendarium na październik 2016

2	14.00	Szkiełko i oko – Mrówki, spotkanie dla wszystkich małych naukowców, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, 665 031 376
5	10.00-13.00	Targi Edukacji i Pracy, Zamek Królewski w Niepołomicach, 12 385 82 46
	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat”, grupa wiekowa 5-6 lat, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
7	9.30	Spotkanie z Barbarą Gawryluk (Autorką książek dla dzieci), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach - LAS, 12 284 87 28
	11.00	Spotkanie z Barbarą Gawryluk (Autorką książek dla dzieci), Biblioteka Publiczna w Podłężu, 12 281 80 30
	18.00	Wieczór z Planszówkami, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
	18.00	Gala Fight Time, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, 665 031 376
8	18.00	Koncert Anny Jurkiszewicz, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, 665 031 376
	21.00	Nocny Supersam, koncert, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, 665 031 376
9	17.00	Koncert inaugurujący XXV sezon artystyczny Towarzystwa Miłośników Muzyki i Śpiewu im. St. Moniuszki w Niepołomicach, Zamek Królewski w Niepołomicach, 691 702 466
11	18.00	Madagaskar – najstarsza wyspa świata, Podróże małe i duże, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, 12 357 34 65
12	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: Podróże w dziecięcy świat, grupa wiekowa 7-9 lat, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
14	9.30	Biblioteczne czytanki w piątkowe poranki – spotkanie dla 3-letnich dzieci z rodzicami, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
	19.00	Spotkanie przy Czakramie, wystąpi Kamila Klimczak, Piwnica Gotycka Zamku Królewskiego w Niepołomicach, Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, 12 250 94 48
14-15	14.45	Konferencja Naukowa „Kultura i sztuka benedyktynek i benedyktynów w Polsce i Europie”, Zamek Królewski w Niepołomicach, Opactwo Mniszek Benedyktynek w Staniątkach
15		Wyścig rowerowy w Puszczy Niepołomickiej
16	16.00	Koncert Jesienny, Zamek Królewski w Niepołomicach, Chór Cantata, 662 444 166
18	18.00	Wernisaż wystawy pt. „Młodość Karola Wojtyły. Droga do kapłaństwa”, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
19	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: Podróże w dziecięcy świat - grupa wiekowa 5-6 lat, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
	18.00	Spotkanie Klubu poszukiwaczy historii Niepołomic, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach - LAS, 12 284 87 28
23	17.00	Jubileusz 50-lecia Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia w Niepołomicach, koncert w wykonaniu uczniów, pedagogów, Zamek Królewski w Niepołomicach, 12 281 12 04
25	17.30	Spotkanie Klubu Czytelnika, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
26	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat” - grupa wiekowa 7-9 lat, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
28	9.30	Spotkanie z Anną Czerwińską-Rydel. (Autorką książek dla dzieci i młodzieży o Henryku Sienkiewiczu), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach - LAS, 12 284 87 28
	11.30	Spotkanie z Anną Czerwińską-Rydel. (Autorką książek dla dzieci i młodzieży o Henryku Sienkiewiczu), Biblioteka Publiczna w Woli Batorskiej, 12 281 52 41

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



RUSZ makówką z Trzoskiem

PORÓWNAJ ILUSTRACJE Z JEJ FRAGMENTAMI OBOK. ZNAJDŹ TE, KTÓRE RÓŻNIĄ SIĘ OD RYSUNKU.



REBUS



ÓŁÓWEK I PIÓRO RAZEM
KOSZTUJĄ 1,10 ZŁ.
PIÓRO JEST O 1 ZŁ
DROŻSZE OD ÓŁÓWKA.
ILE KOSZTUJE ÓŁÓWEK?

**Uroczysty
Jubileusz 50-lecia**

**Państwowej Szkoły
Muzycznej I stopnia
w Niepołomicach**

**koncert w wykonaniu
uczniów, pedagogów
i absolwentów**

**odbędzie się
w niedzielę
23 października 2016
o godz. 17.00**

**w Sali Akustycznej
Zamku Królewskiego
w Niepołomicach**

Serdecznie zapraszamy



Szkoła Muzyczna
I Stopnia
w Niepołomicach

