

GAZETA NIEPOŁOMICKA

Nr 11/274

LISTOPAD 2016

ISSN 1429-004



SAMI PISZEMY GAZETĘ: 69 AUTORÓW, 86 TEKSTÓW



Rekordowy wynik AKT

str. 27

O nie paleniu śmieci

Rozmowa z burmistrzem Niepołomic Romanem Ptakiem.

Dlaczego piec kopci?

Kopcenie jest błędem w sztuce, ale tak powszechnym, że uchodzi za normę.

50 lat szkoły muzycznej

Uroczystym koncertem w zamku królewskim 23 października Szkoła Muzyczna w Niepołomicach uczła jubileuszowy 50. rok swojego istnienia.

02

04

09

Planeta Singli



4 listopada | godz. 18:00

6 listopada | godz. 17:00

Moje córki krowy



12 listopada | godz. 18:00

13 listopada | godz. 17:00

Niewinne



18 listopada | godz. 18:00

20 listopada | godz. 17:00

Łowcy głów



25 listopada | godz. 18:00

27 listopada | godz. 17:00



KINO w Niepołomicach

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

Mały Księż



6 listopada | godz. 14:00

Ratchet i Clank



Hugo i łowcy duchów



20 listopada | godz. 14:00

Rabusie fistaszków



27 listopada | godz. 14:00

REPERTUAR
LISTOPAD



W kłębach listopada

Po pięknej złotej jesieni już coraz mniej śladów, coraz więcej za to pojawia się oznak późnej jesieni i zimy, czyli sezonu grzewczego. Badania powietrza wykazują zwiększony poziom pyłów i innych, nieprzyjaznych substancji zawieszonych. Ale nie trzeba mieć specjalnych urządzeń pomiarowych, żeby poczuć różnicę w powietrzu. Problem jednak to nie tylko kwestia 'brzydkiego' zapachu, ale także szkód, jakie zanieczyszczenia wywołują w naszym organizmie. Co zrobić, żeby było lepiej? Zastanawiają się nad tym władze kraju, województwa, gminy, ale także w trosce o swoich bliskich zastanawiają się bardziej świadomi mieszkańcy.

Na rozwiązanie systemowe zawsze trzeba poczekać trochę dłużej, ale już dziś mówi się o tym, że pocujemy znaczną różnicę, jak tylko: nie będziemy spalać śmieci, osoby ogrzewające kotłami węglowymi zainwestują w lepszy węgiel, czy po prostu będziemy palić w naszych piecach inaczej – tak, żeby dymiło się mniej. Czy to jest realne? Dla wielu osób – tak, inne nie dostrzegają jeszcze problemu, ktoś pewnie nadal uważa, że od jego pieca nie wiele zależy. A jednak, wszystko to ma znaczenie – mówi coraz więcej osób, stowarzyszeń i instytucji. Rozmawiamy i my – Dron społeczny w Podłężu, gmina Niepołomice na obradach Stowarzyszenia Metropolia Krakowska. Głosy z tych dyskusji przekazuje Gazeta Niepołomicka – w tym numerze Julia Bednarek rozmawia z burmistrzem Romanem Ptakiem o tym, że nie warto palić śmieci. Mijamy nadzieję, że wszystkie te rozmowy przyniosą wzrost świadomości, za którą przyjdzie poprawa jakości powietrza.

W długie listopadowe wieczory zapraszam do lektury tego i innych artykułów listopadowej Gazety Niepołomickiej.

Joanna Kocot
redaktor naczelna

W NUMERZE:

EKOLOGIA

- 2 O niepaleniu śmieci - rozmowa z burmistrzem Niepołomickim Romanem Ptakiem
- 4 Dlaczego piec kopci?

TWÓJ URZĄD

- 5 Nasze Niepołomice 2017
- 5 Szczepienia przeciwko pneumokokom
- 6 REGIO-MOB
- 6 Spotkanie w Podłężu
- 6 Rozmowy o BO
- 7 Pracujemy nad nową stroną
- 8 Prace nad Gminnym Programem Rewitalizacji na ostatniej prostej

WYDARZENIA

- 9 50 lat szkoły muzycznej
- 10 Manewry ratownicze jednostek OSP
- 10 O Jeziorańskim w MCDiS
- 10 Kapliczka przy Kopcu

RADA MIEJSKA

- 11 W połowie kadencji

NASZA TABLICA

- 12 Tylko tak znaczy tak
- 12 Mamowa Grupa – i co dalej?
- 13 Targi edukacji i pracy w Niepołomicach

WOLONTARIAT

- 14 Zaangażuj się w Szlachetną Paczkę
- 14 I ty możesz pomóc

SENIORZY

- 15 Wycieczka na Słowację
- 15 Tokaj w Wieliczce
- 15 Świętowali podwójny jubileusz

HARCERZE

- 16 Nasze Zuchy

EDUKACJA

- 17 Przygotowania do jubileuszu
- 17 W Sanktuarium Bożego Miłosierdzia
- 18 Klasa Europejska w Danii
- 19 Ziemia świętokrzyska
- 19 Z wizytą u Kazimierza Wielkiego
- 19 Poznając tajemnice opery
- 20 Ślubowanie w niepołomickiej „Trójce”
- 20 Ślubowania nadszedł czas
- 20 Odblaskowe ślubowanie
- 21 Niezapomniana lekcja
- 21 Odblaskowy konkurs literacki
- 22 Bądźcie bezpieczni na drodze
- 22 Śladami bł. Karoliny
- 23 Nocowanie w szkole
- 23 Odblaskowa moda
- 24 Zakładna Szkoła na Slovensku
- 24 Przedszkolaki a przepisy ruchu drogowego
- 25 Misja odblaskowa w przedszkolu
- 25 Lekcja patriotyzmu
- 25 Przedszkolaki w uzdrowisku w Wieliczce
- 25 W krainie zabawek
- 26 Zdrowo jem, więcej wiem
- 26 135 metrów pod ziemią

SPORT

- 27 Rekordowy wynik AKT
- 28 9 medali w Katowicach
- 29 Udały zawody w Żywcu
- 29 Zapraszamy do klubu Challenge Ju-Jitsu Sport Niepołomice

- 29 Kasprzyk zdobyła pas
- 30 Wyjazd do biegających Madziarów
- 30 Pierwsze zawody i pierwsze sukcesy badmintonistów
- 30 Biegają jak wicemistrzynie
- 31 Szybka dycha
- 31 Przedsezonowy sprawdzian dla niepołomickiej koszykarki
- 32 Z podniesionym czołem
- 32 Zawody strzeleckie im. śp. Jana Kowalskiego

BEZPIECZEŃSTWO

- 33 O tlenku węgla raz jeszcze - czadowe domy

KULTURA

- 34 Zdolni i bogaci
- 35 Jubileuszowy XXV sezon artystyczny
- 35 Naucz się rysować
- 36 O przyjemności robienia zakupów

BIBLIOTEKA

- 37 Klub poszukiwaczy historii Niepołomickiej
- 37 Fantastyczne spotkanie
- 38 Wystartował kurs dla seniorów
- 38 Wystawa na zakończenie warsztatów fotograficznych
- 38 O literaturze i zwierzętach
- 38 Zapraszamy do biblioteki

ASTRONOMIA

- 39 W laboratorium nie tylko astronomicznym
- 40 Spojrzenie w listopadowe niebo
- 41 Księżyc, jaki jest, nie każdy widzi
- 41 Kameleon w płynie

NA FALI

- 42 Krótkofalarstwo w pytaniach i odpowiedziach. Część 5 – fale radiowe

ZDROWIE I URODA

- 43 Hormony w okresie menopauzalnym a skóra
- 44 Systemy treningowe część III
- 44 Trening Push & Pull
- 44 Stop rakowi jelita grubego

CZTERY ŁAPY

- 45 Dlaczego warto mieć psa 7 powodów

POLECAMY

- 46 Beksiński portret potrójny
- 47 Niepołomice. Miasto, czas i ludzie
- 48 Powidoki z Karpat Wschodnich
- 48 Wspólnie uczcijmy 11 listopada

35 Jubileuszowy XXV sezon artystyczny



O NIEPALENIU ŚMIECI

Rozmowa z burmistrzem Niepołomic Romanem Ptakiem.

Julia Bednarek*: Panie Burmistrzu, czy pali Pan śmieci?

Roman Ptak: Nie, oczywiście nie palę śmieci... Nie palę ich z kilku powodów. Po pierwsze, wiadomo, że to jest absolutnie niedopuszczalne, naganne i niemoralne. Po drugie, nie mam w domu pieca węglowego. Lata temu wymieniliśmy ogrzewanie na gazowe i posługujemy się wyłącznie takim źródłem ogrzewania.

A słyszał Pan o problemie palenia śmieci? Czy ktoś w gminie zgłasza takie problemy?

Oczywiście, ale jeżeli ktoś zgłasza problem, to zazwyczaj do straży miejskiej. Strażnicy składają wtedy wizytę w takim domu, która kończy się czasem wystawieniem mandatu, aczkolwiek trudno udowodnić, że ktoś w piecu faktycznie pali śmieci. Trzeba tego kogoś złapać na gorącym uczynku.

Czy był Pan świadkiem tego, że ktoś w gminie palił śmieci? Na przykład, czy widział Pan, że z komina w domu sąsiada unosi się dziwny dym...

Jeśli unosi się dziwny dym, to dzwonię, pukam, pytam, co się dzieje. Natomiast nikogo nie udało mi się nakryć na spalaniu odpadów. Raz przyłapałem swoją mamę na paleniu liści w ogrodzie. Oczywiście chciała jak najlepiej, ale wytłumaczyłem jej, że nie jest to dobre.

Paląc u siebie, w swoim własnym piecu, szkodzimy nie tylko sobie, lecz także innym. Można powiedzieć, że w ten sposób dajemy wyraz niesolidarności społecznej. Czy zgadza się Pan z tym, że jest to czyn moralnie zły?

Tak, palenie śmieci jest czymś złym i wydaje mi się, że trzeba dotrzeć do świadomości ludzi i ich przekonać, żeby zrozumieli, że to, co robią, jest po prostu naganne. Szkodzą oni nie tylko środowisku, ale też sobie, swoim rodzinom, dzieciom i wnukom. Niektórzy ludzie prawdopodobnie nie zdają sobie sprawy z tego, jak poważne konsekwencje dla środowiska naturalnego i naszego otoczenia wynikają z palenia śmieci. Chcielibyśmy dotrzeć do mieszkańców i uświadomić im, że nie możemy palić w piecach byle czym. Wiąże się to z kolejnym problemem, a mianowicie z kupowaniem i spalaniem węgla niskiej jakości, który także powoduje zanieczyszczanie powietrza i emisję pyłów PM10 i PM2,5.

W czasie spotkań Drona społecznego zastanawialiśmy się, dlaczego ludzie palą śmieci w swoich piecach lub przy domu. Z jednej strony, przyczyną może być brak świadomości, kwestia przyzwyczajenia i przyzwolenia społecznego. Z drugiej strony, problemem pozostaje zła sytuacja materialna. Jeżeli ktoś nie ma pieniędzy, nie można oczekiwać od niego, że będzie kupował droższy, mniej szkodliwy węgiel. Różnica w cenie gorszego i lepszego węgla jest spora.

Z ekonomicznego punktu widzenia różnica nie jest duża. Można co prawda odnieść inne wrażenie, ponieważ na rynku znajdziemy także droższy węgiel – jego kaloryczność jest jednak zupełnie inna, dużo wyższa. Ale skoro taki węgiel kosztuje kilkadziesiąt złotych więcej za tonę, to ludzie oszczędzają również na nim.

Myśleliśmy już o takim rozwiązaniu na wzór Grouponu, czyli wspólnego kupowania większej ilości po negocjowanych cenach, i wejściu po niekąd w rolę dystrybutora. Sprawdzamy właśnie, czy takie działania są prawnie dopuszczalne dla gminy.

Może niektórym wydaje się, że oszczędzają, paląc śmieci?

W Niepołomicach od ponad trzech lat, od kiedy zmienił się system odbioru odpadów, wszystkie śmieci – zarówno komunalne, jak i segregowane – są odbierane od mieszkańców dwa razy w miesiącu, za jedną, stałą cenę. Nie powinno więc być kłopotu z nadmiarem na przykład butelek PET czy papieru. Można je przecież oddać, a firma, która obsługuje

gminę Niepołomice, musi te śmieci odebrać. Nie trzeba przez to płacić większych rachunków.

Myślę, że jest to również problem przyzwyczajenia, myślenia „wyrzucmy to, przecież zawsze się tak robiło”. Wydaje mi się też, że chodzi o brak świadomości, jak bardzo szkodliwe jest palenie śmieci.

Uważamy, że jest to obszar, w którym można jeszcze wiele zdziałać. Na pewno trzeba o tym mówić; możliwe, że sprawa stanie się bardziej słyszalna, jeżeli o paleniu śmieci zaczną opowiadać sami mieszkańcy, nie tylko „władza”.

Dokładnie tak.

Czy są możliwe jeszcze inne działania systemowe, które poprawią jakość powietrza w naszej gminie?

Na pewno wymiana wszystkich pieców węglowych na gazowe, choć nawet ona nie wyeliminuje tego, co dociera do Niepołomic razem z wiatrem. Działania muszą być spójne z przedsięwzięciami wszystkich sąsiednich gmin, także Krakowa, w których ten problem został uwidoczniiony.

Tym, co zwróciło naszą uwagę na jakość powietrza w gminie Niepołomice, był raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), który pojawił się w maju tego roku i według którego Niepołomice są na 15. miejscu wśród miast z najgorszą jakością powietrza w Europie...

To prawda, Niepołomice były na 15. miejscu. Jednak dane z 2015 roku zgromadzone w stacji monitorowania powietrza pokazują znaczną poprawę w stosunku do 2013 roku.

Stacja monitorowania powietrza mierząca zawartość pyłu PM10 zlokalizowana jest w Niepołomicach przy szkole podstawowej.

Kiedy próbowaliśmy analizować dane z kilku lat, zauważyliśmy wyraźną tendencję wzrostu zanieczyszczenia powietrza w miesiącach grzewczych (listopad, grudzień, styczeń). To wtedy dochodzi do znacznego przekroczenia norm.

Tak, ale nie jest to tylko kwestia negatywnej działalności w samej gminie. Jeszcze raz chciałbym zaznaczyć, że na jakość naszego powietrza ma wpływ to, co dolatuje do nas z wiatrem, zwłaszcza wiejącym od strony Krakowa. Będziemy starali się zrobić rzetelne badania. Chcemy wynająć firmę, która w okresie grzewczym postawi mobilną stację badawczą w Niepołomicach, żebyśmy sami zyskali świadomość, jak jest faktycznie.

Co jeżeli okaże się, że jest faktycznie źle? Jak będzie można to poprawić?

Gmina przez lata podejmowała szereg działań, żeby sytuacja stała się lepsza. Zaczęliśmy od obiektów komunalnych, na które mamy bezpośredni wpływ. W latach 90. Wymieniliśmy wszystkie kotły węglowe na gazowe, dokonaliśmy wielu inwestycji w termomodernizację, w wymianę starych pieców na bardziej energooszczędne piece nowej generacji. Wraz z kilkoma partnerami braliśmy udział w programie szwajcarskim – Niepołomice były liderem tego projektu. Zamontowano wówczas ponad cztery tysiące instalacji solarnych do ciepłej wody użytkowej. Już kilka lat temu zainstalowaliśmy dwie pompy ciepła, które ogrzewają Zamek Królewski. W ubiegłym roku zainwestowaliśmy w pompy ciepła na krytej pływalni.

Staramy się pokazywać te działania i mówić, że warto zmieniać wszystko to, co możemy.

Powstało także wiele inicjatyw, odbyły się konferencje i wydarzenia edukacyjne. Chcielibyśmy, aby dołączali do nich nauczyciele i młodzież w szkołach. To na pewno dobra droga, żeby uczyć dzieci właściwych postaw. Widząc negatywne zachowania dziadków czy rodziców, będą

mogły powiedzieć, że to jest złe, że szkodzi wszystkim. To nie ulotki, nie gazetki, nie apele władz, ale właśnie inicjatywa i przejęcie tej roli przez dzieci mogą mieć realny wpływ. Dzięki nim dorosły człowiek się zastanowi, pomyśli, że to, co robi, może niekoniecznie jest dobre dla niego i dla najbliższego otoczenia.

Powiedział Pan o tym, co już dokonano. A co jeszcze się wydarzy?

W przyszłym roku startujemy z programem dopłat do wymiany pieców węglowych na gazowe. Mamy już zagwarantowane środki zewnętrzne na ten cel i niebawem rozpoczniemy nabór. Pierwsze inwestycje chcielibyśmy uruchomić w 2017 roku. Jeżeli zainteresowanie będzie duże, poszukamy dodatkowych środków zewnętrznych lub ewentualnie naszych własnych.

Wiemy, że w samorządzie działają Państwo w perspektywie czteroletniej i kumulują działania tak, aby wypaść bardziej efektywnie. Są Państwo przecież oceniani przez wyborców. Wiemy jednak również, że ekologia nie podlega kadencyjności. Czy gmina podejmuje jakieś działania długofalowe, które wpłyną na najbliższe dziesięciolecie, a nie tylko na najbliższe lata?

Zanieczyszczenie powietrza na pewno nie jest problemem, który uda się rozwiązać w perspektywie jednej kadencji. Przygotowaliśmy dokumenty, takie jak chociażby Plan gospodarki niskoemisyjnej, w których zostały zdiagnozowane konkretne zagrożenia.

Zinwentaryzowaliśmy w nich piece węglowe, zaplanowaliśmy konkretne działania i będziemy starali się je realizować. Jeżeli pojawią się nowe, zewnętrzne, wieloletnie projekty – czy to unijne, czy krajowe – to myślę, że Niepołomice powinny w nich uczestniczyć.

Można także działać zupełnie odgórnie. Obserwujemy ostatnio nowe inicjatywy uchwało- i ustawodawcze. Sejmik Województwa Małopolskiego na przykład przyjął uchwałę zakazującą palenia węglem w Krakowie od września 2019 roku.

To prawda, myślę jednak, że i w Niepołomicach, i w gminach dookoła Krakowa, zapis o absolutnym wyeliminowaniu pieców węglowych nie będzie wchodził w grę. To bardzo rozległy problem i wielu ludzi nie poradziłoby sobie z opłatami za gaz, nawet jeżeli uruchomilibyśmy dopłaty do wymiany pieców i zaproponowali dotacje na zakup pieca czy wykonanie instalacji. Do tego dochodzą kwestie termomodernizacji obiektów, nieszczelnych okien itd. Mimo że gaz jest rzeczywiście „najczystszy”, to nowy piec węglowy i dobry węgiel nie są złymi rozwiązaniami.

Niedawno mieliśmy gminny Dzień Seniora, na który zaprosiliśmy seniorów współpracujących z naszym kołem, mieszkających na terenach administracyjnie należących do gminy Kraków (Wyciąże, Wolica). To było świetnie po utrzymaniu przez Wojewódzki Sąd Administracyjny uchwały sejmiku o zakazie palenia węglem. Ci ludzie byli absolutnie przerażeni. Podawali przykłady przeszkód, które nie pozwalają im dostosować się do prawa: dom wybudowany 50 lat temu, w starej technologii, nieocieplony, w którym nie ma warunków do założenia instalacji gazowej. Pani, która jest wdową i ma 1600 złotych emerytury, przy wysokich wydatkach na lekarstwa, nie znajduje przeciwieństw środków na opłatę za gaz. Takich sytuacji jest wiele, we wszystkich gminach, więc trzeba znaleźć dobre rozwiązanie, które będzie służyć ludziom.

Tak, należy uwzględnić potrzeby mieszkańców i ich możliwości finansowe, bo chociaż sama dopłata jest dużą pomocą, nie rozwiąże problemu miesięcznych opłat. Czy kiedy planuje się nową inwestycję, np. budowę domu jednorodzinnego, można w gminie uzyskać poradę na temat różnych sposobów ogrzewania i możliwości wykorzystania odnawialnych źródeł energii?

Jak najbardziej. W gminie funkcjonuje Referat Energii Odnawialnej, w którym można uzyskać taką poradę – zapraszam do kontaktu. Można także zdobyć informacje, gdzie szukać wsparcia zewnętrznego dla osób prywatnych, które chciałyby skorzystać z odnawialnych źródeł energii. Myślę, że na ile będziemy mogli, na tyle będziemy starali się pomagać, a jeżeli coś będzie wykraczało poza wiedzę pracowników referatu, to wskażą oni instytucję, w której mieszkańcy dowiedzą się więcej.

Zastanawialiśmy się w trakcie *Drona społecznego*, jak pogodzić interesy różnych grup społecznych: osób, dla których ochrona śro-

wiska jest ważna i które mają pewną wrażliwość ekologiczną, oraz tych, dla których kwestie zanieczyszczeń są drugorzędne. Burmistrz jest przedstawicielem wszystkich mieszkańców, a więc zarówno zainteresowanych ekologią, jak i nieprzysięgających do niej wagi. Czy ma Pan pomysł, jak ich połączyć?

Myślę, że najlepiej byłoby wykorzystać zaangażowanie tych osób, które mają wrażliwość ekologiczną i spróbować wspólnie przekonać innych do podobnego myślenia i działania. Nie decyzjami administracyjnymi, zakazami, kontrolami, lecz dobrymi przykładami i społecznym zainteresowaniem osób pozytywnie myślących o środowisku. Z Polakami jest trochę tak, że kiedy im się czegoś zakaże, to oni z zasady będą kombinowali, jak to zrobić inaczej...

Taka pozostałość po PRL-u, być może.

Tak mi się wydaje, ale myślę też, że ogólny poziom świadomości ludzi się podnosi i że to dobrze wróży na przyszłość.

Na pewno. Sam fakt, że zaczęliśmy o tym rozmawiać w domu kultury i że mieliśmy potrzebę działania w tym zakresie, pokazuje, że ekologia staje się ważna dla ludzi.

Zgadza się. Także poziom wykształcenia i świadomości oraz dostępność różnych przykładów europejskich mogą spowodować, że zmieni się myślenie ludzi, którzy spalają śmieci z przyzwyczajenia, bo wydaje się im, że gdy spalą jedną czy dwie butelki, to jeszcze nie problem. Jeśli jednak takich gospodarstw znajdzie się sto czy dwieście, pojawia się realne zagrożenie.

Co ważne, zanieczyszczenie powietrza nie powstaje tylko w wyniku spalania różnych materiałów w naszych domach, lecz także dlatego, że gwałtownie przybywa samochodów. Dlatego będziemy starali się przekonywać mieszkańców, żeby częściej korzystali choćby ze środków komunikacji publicznej, a wyjście do apteki czy na zakupy w odległości 500 metrów od domu potraktowali jako spacer.

Duże nadzieje wiąże z uruchomieniem szybkiej kolei aglomeracyjnej do Krakowa pod koniec tego roku. Myślę, że ludzie przesiądą się z samochodów, jeśli alternatywą będzie dobrej jakości pociąg, który się nie spóźnia, jest w dobrej cenie, oraz gdy otrzymają w gminie możliwość dojazdu na stację komunikacją wewnętrzną.

Kolejnym czynnikiem, który potencjalnie może mieć wpływ na poziom zanieczyszczeń jest przemysł. Chciałbym jednak uspokoić i zaznaczyć, że w Niepołomicach każdy zakład musi zachować określone standardy środowiskowe: bardzo szczegółowo analizujemy karty informacyjne zadania, a następnie wydajemy decyzję o oddziaływaniu na środowisko, które warunki muszą być spełnione. Myślę więc, że w naszym przypadku przemysł jest najmniejszym problemem.

Zanieczyszczenie powietrza jest bardzo złożoną i zależną od wielu przyczyn kwestią, zatem trudno powiedzieć, co na nią oddziałuje w najmniejszym, a co w największym stopniu. Niewątpliwie jednak powinniśmy mu przeciwdziałać. Rozmawiam z Panem jako przedstawicielką oddolnej inicjatywy, która zrzesza ludzi chcących zmienić obecną sytuację. Co sądzi Pan o takiej aktywności?

Miałem możliwość spotkania się z wami raz i bardzo podobał mi się sposób, w jaki funkcjonują te spotkania – jako normalna, rzeczowa rozmowa poparta argumentami, wspólne zastanowienie się nad tym, co można zrobić, co poprawić, jak dotrzeć do ludzi. Taka inicjatywa, zamiast agresywnego podejścia i braku poczucia odpowiedzialności mimo odnotowania problemu, jest bardzo cenna. Będę wam bardzo kibicował i cieszę się, że jesteście tak zaangażowani.

Dziękujemy. Mamy nadzieję na dalszą współpracę.

Co więcej, tak jak powiedziałem wcześniej, nie uchwały, ustawy, kontrole, ale dotarcie do obywateli poprzez normalnych ludzi – mieszkańców, którzy zauważają dany problem, mają pewne określone standardy i pozytywne nastawienie – może spowodować realną zmianę świadomości.

Uratujemy naszą planetę Ziemię.

Być może...

To już ostatnie pytanie. Gdyby miał Pan możliwość zwrócenia się do mieszkańców, którym zdarza się palić śmieci w swoim piecu czy obok domu, co by im Pan powiedział?

Poprosiłbym ich, żeby tego nie robili, bo być może nie zdają sobie sprawy, jakie zagrożenie stwarzają dla swojego zdrowia, dla zdrowia swoich najbliższych i dla środowiska naturalnego. Spalenie paru butelek naprawdę nie jest opłacalne, a ogromnie oddziałuje na otoczenie i powiększa problem, który dotyczy nas wszystkich.

* Julia Bednarek, koordynatorka spotkań *Drona społecznego* w Domu Kultury INSPIRO w Podłężu. *Dron społeczny* to oddolna inicjatywa. Spotkania te poświęcone są problemom społecznym, w czasie których uczestnicy zastanawiają się nad sposobami ich rozwiązywania. Zapraszamy wszystkich chętnych. Najbliższe spotkanie 7 oraz 21 listopada, a następnie 5 i 19 grudnia. Więcej na www.inspiro.org

DLACZEGO PIEC KOPCI?

Fakt, że kotły na węgiel i drewno kopcą mniej lub bardziej mamy za rzecz oczywistą, bo widzimy to na każdym kroku. Najłatwiej obwinić o to samo paliwo – że niby takie jest, że kopcić musi. Drugie w kolejce do bicia są stare kotły i piece, które ponoć kopcą, bo są zbyt proste. Głoszone jest wszem i wobec, że wystarczy wymienić te kopcające pudła na nowoczesne (w cenie raptem 10 tysięcy) oraz zastąpić tani węgiel złej jakości dobrym paliwem (za jedyne ~1000zł/t) i problem kopcenia zniknie. Jeśli cię na to stać – proszę bardzo. Ale jeśli nie, to wcale nie znaczy, że musisz kopcić resztę życia.

To nie samochody powodują wypadki, tylko ludzkie zaniedbania, brak wiedzy i umiejętności. Podobnie jest w kotłowni: kocioł kopci nie przez brak elektroniki czy tanie paliwo, ale przez brak umiejętności prawidłowego palenia u palacza. **Kopcenie jest błędem w sztuce, ale tak powszechnym, że uchodzi za normę.**

Skąd bierze się dym

Gdyby z rury wydechowej auta lała ci się stale strużka paliwa, szybko zauważyłbyś, że coś jest nie tak — albo zapchałby się wydech, albo płakałbyś przy dystrybutorze. Tymczasem być może w podobny sposób wyrzucasz opał przez komin i masz to za rzecz naturalną, bo nikt ci nie powiedział, że można inaczej. Każdy dym jest zawieszoną mikroskopijnych cząsteczek niedopalonego paliwa — skutkiem tego, że w trakcie spalania coś idzie grubo nie tak.

Każdą palną substancję da się spalić zupełnie, otrzymując przezroczyste spaliny pozbawione jej resztek. Tylko że z jednymi paliwami idzie to banalnie łatwo, a inne wymagają specjalnych warunków. Weźmy choćby gaz ziemny. To bardzo prosty związek chemiczny, przezroczysty i bezwonny. Wystarczy iskra, by zapalił się w temperaturze pokojowej i spalił bez dymu.

Z węglem i drewnem nie ma tak dobrze. Te paliwa to mieszanki szalenie złożonych niepalnych substancji, które dopiero pod wpływem wysokiej temperatury zaczynają się rozkładać na prostsze acz wciąż skomplikowanej budowy lotne związki — głównie pary smół, te siwo-bure śmierdzące wyziewy. One już są palne, ale nie tak łatwo jak wspomniany gaz ziemny. Do zapłonu potrzebują jeszcze wyższej temperatury i dostępu powietrza. Jednej lub obu tych rzeczy często w domowym kotle brakuje, dlatego niespalone gazy odsyłane są do komina.

Rozkład węgla i drewna do palnych substancji w miarę podgrzewania przebiega z grubszą jak widać poniżej.

Etapy spalania węgla i drewna



Problem jest głównie w tym, że zanim w ogóle pojawi się płomień, kawałek węgla czy drewna musi podgrzać się do ponad 400 st. C! Lecz na długo nim do tego dojdzie, paliwo zaczyna wydzieląć smoliste gazy. Jeśli w sąsiedztwie jest już źródło bardzo wysokiej temperatury (np. żar), to gazy zapalają się. Jeśli nie — lecą w komin, osiadają po drodze w postaci smoły i sadzy, a na końcu w naszych płucach.

Dym jest najbardziej kaloryczną częścią paliwa. I to nie marnym dodatkiem, ale podstawowym składnikiem! Jest go ok. 30% w węglu kamiennym i aż ponad 70% w drewnie! Kopcenie powoduje więc, że znaczną część nietaniego przecież paliwa wyrzucasz bez pożytku w komin. Gdyby przy każdym kotle zamontowane było urządzenie pokazujące jaki procent paliwa ogrzewa dom, a ile wywalane jest w komin, to wielu palaczom przekonanych, że robią dobrze, wszystkie włosy stanęłyby dęba.

Dlaczego piec produkuje dym, ale go nie spala

Ustaliliśmy już, że dym powstaje, gdy paliwo jest podgrzewane i wydzielają gazy, ale brakuje temperatury lub tlenu do ich zapłonu. W typowym prostym kotle taka sytuacja może mieć miejsce po każdym dołożeniu świeżego paliwa na ruszt — jeśli robi się to nieprawidłowo, czyli zasypie się żar zbyt grubą warstwą węgla/drewna.

Żar co prawda jest nagrany do ok. 1000 st. C, ale gdy ląduje na nim wiadro świeżego węgla o temperaturze pokojowej, zaczyna się jego powolne podgrzewanie i wydzielanie gazów w postaci gęstego gryzącego dymu. Gazy te bardzo długo nie są spalane, bo nagrzanie grubej warstwy paliwa do temperatury zapłonu gazów może trwać nawet godzinami.

Sytuacja jest tym gorsza: im więcej zostanie zasypane za jednym razem — bo dłużej trwa "odgrzanie" paleniska do temperatury zapłonu im mniej powietrza dostaje się do kotła — wtedy brak możliwości rozgrzania paleniska i doprowadzenia do zapłonu, więc paliwo będzie się wędzić póki wszystkie palne gazy nie wylecą kominem!

Co zrobić, by nie kopcić

Metod na palenie bez dymu jest kilka. Każda z nich w różnym stopniu nadaje się do różnych kotłów, paliw i przyzwyczajęń palacza. Ze szczegółami można o nich przeczytać na stronie www.czysteogrzewanie.pl, będziemy te artykuły publikować i w Gazecie Niepołomickiej, bo dla nas to też bardzo ważny temat.

Materiały pochodzą ze strony www.czysteogrzewanie.pl

Nasze Niepołomice 2017

PRZEMYSŁAW KOCUR

Referat Promocji i Kultury

Tradycyjnie od kilku lat Urząd Miasta i Gminy przygotowuje kolejną edycję niezwykle popularnego informatora „Nasze Niepołomice”. Znajdzie się w nim wiele przydatnych informacji dla mieszkańców miasta i gminy: zestawienie wszystkich instytucji samorządowych, bogata oferta edukacyjna, rekreacyjna i kulturalna. Informator cieszy się też dużym zainteresowaniem reklamodawców, którzy mają możliwość zamieszczenia szerzszych informacji o działalności swych przedsiębiorstw w formie reklam.

Nakład łączny publikacji to 4000 egzemplarzy, z czego 3000 będzie kolportowane na terenie całej gminy w miejscach o dużej rotacji mieszkańców: sklepach, bankach, ośrodkach zdrowia. Dodatkowe 1000 egzemplarzy trafi do urzędu miejskiego, gdzie będzie rozdawane zainteresowanym osobom oraz przekazywane nowym mieszkańcom gminy. Będzie on również dostępny w formie elektronicznej na stronie internetowej Niepołomic.

Osoby i instytucje zainteresowane zaistnieniem na łamach Informatora w postaci skróconego wpisu standardowego, proszone są

w terminie do 15 grudnia 2016 r. o kontakt z Referatem Promocji i Kultury UMiG, ul. Zamkowa 5, tel. 12 250 94 48; e-mail: przemyslaw.kocur@niepolomice.com

Natomiast firmy zainteresowane umieszczeniem płatnych reklam w przewodniku, proszone są o kontakt z firmą IHG. Na Państwa zgłoszenia oraz materiały do przygotowania projektów graficznych reklam czekamy do 17 grudnia 2016 r. Zamknięcie numeru do druku (ostateczny termin akceptacji projektów do druku) upływa 24 stycznia 2017 r.

Ilość powierzchni reklamowej jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń!

Informator ukaże się w lutym 2017 r.

Cennik oraz wymiary reklam:

Format wydawnictwa – A5

Reklama cała strona – wielkość: 123 x 184 mm – 700 zł netto

Reklama pół strony – układ poziomy: 123 x 90 mm, układ pionowy: 60 x 184 mm – 350 zł netto

Reklama ¼ strony – 60 x 90 mm cena – 175 zł netto

Okladki wewnętrzne:

Reklama cała strona – 1000 zł netto

Reklama pół strony – 500 zł netto

Ostatnia okładka – 1200 zł netto

Specyfikacja techniczna:

Reklamy w formacie CDR (wersja 14-X4 lub niższa), wszystkie teksty zamienione na krzywe, mapy bitowe min. 300 dpi CMYK. Inne programy: pliki eksportowane do formatu EPS, teksty zamienione na krzywe, mapy bitowe min. 300 dpi CMYK. W przypadku materiałów gotowych prosimy dołączyć podgląd w pliku PDF lub JPG.

Zgłoszenia reklam:

Drukarnia IHG, 32-003 Zakrzowiec 216

tel. 12 281 00 86, 12 263 72 03, biuro@ihg.pl

Zapraszamy:

pon.-czw. w godz. 9.00-17.00; piątek 8.00-16.00



Szczepienia przeciwko pneumokokom

MAREK BARTOSZEK

Referat Promocji i Kultury

Zapraszamy do zapoznania się z informacją o realizacji program zdrowotnego dotyczący profilaktyki zakażeń pneumokokowych.

Marszałek Województwa Małopolskiego Jacek Krupa, Powiat Wielicki, Gmina Niepołomice oraz Dyrekcja i Zespół Realizatora Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie serdecznie zapraszają dzieci z gminy Niepołomice do udziału w Programie zdrowotnym dotyczącym profilaktyki zakażeń pneumokokowych w Małopolsce w 2016 r.

Szczepienia dzieci z gminy Niepołomice w powiecie wielickim realizuje:

Niepołomickie Centrum Medyczne sp. z o.o., ul. Janusza Korczaka 1, 32-005 Niepołomice.

Miejsca realizacji świadczenia:

- Przychodnia Rejonowa w Niepołomicach, ul. Janusza Korczaka 1, 32-005 Niepołomice, tel. 12 281 10 05.
- Przychodnia w Podłężu, ul. Kortowa 467, 32-003 Podłęże, tel. 12 281 89 99.
- Przychodnia w Zabierzowie Bocheńskim, 32-007 Zabierzów Bocheński 468, tel. 12 281 68 36.

Szczegóły programu oraz warunki uczestnictwa:

- Szczepienia obejmują dzieci urodzone w latach 2013-2016 (które nie ukończyły 3 lat).
- Program będzie realizowany do wyczerpania szczepionek lub do 30.11.2016 r.
- W razie pytań prosimy o kontakt ze Starostwem Powiatowym w Wieliczce, od poniedziałku do piątku, w godz. 7:30-15:30, pod numerem telefonu 12 399 98 56.

Ostatecznej kwalifikacji do szczepienia dokonuje lekarz. Każde szczepienie przeprowadzone będzie po uzyskaniu zgody rodziców/opiekunów dziecka. W dniu ustalonego szczepienia rodzic/opiekun prawny powinien zgłosić się z książeczką zdrowia dziecka.

Program jest realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

Program jest współfinansowany z budżetu Powia-



tu Wielickiego oraz budżetu Gminy Niepołomice.

Patronat medialny TVP 3 Kraków.

REGIO-MOB

KAROLINA KARAGICZ

Referat Ochrony Środowiska i Rolnictwa

W dniach 5 i 6 października w Rumunii odbyło się drugie spotkanie partnerów, w ramach projektu REGIO-MOB.

Projekt zaplanowano do realizacji w latach 2016-2020 z programu Unii Europejskiej INTERREG EUROPE.

Spotkanie zorganizowane w miejscowości Krajowa zakończyło etap oceny mobilności, natomiast rozpoczęło drugi etap projektu polegający na wymianie doświadczeń. Partnerzy projektu zaprezentowali wyniki swojej dotychczasowej pracy, zebranej w gotową analizę

SWOT każdego z regionów.

Delegacje przedstawiły również najlepsze dobre praktyki realizowane i przynoszące najlepsze efekty, mogące stanowić świetny wzorzec i punkt odniesienia dla rozwijania i wdrażania podobnych rozwiązań przez inne regiony, w ramach zrównoważonej mobilności.

Dobre praktyki zdiagnozowane w regionie Niepołomic:

- SKA (szybka kolej aglomeracyjna) z systemami P&R
- BIOGAZ z zamkniętego składowiska
- ECODRIVING
- DOBRE PLANOWANIE podczas wykorzystania ciężkiego sprzętu
- TELE-BUS (Kraków)

W ramach II spotkania w Krajowej odbyły się również warsztaty ocen dobrych praktyk. Każdy z partnerów miał za zadanie dokonać oceny

dobrych praktyk swoich partnerów w trzech kategoriach: dostosowanie do strategii regionalnej partnera, możliwość powtórzenia w regionach partnerskich oraz oczekiwany wpływ w regionach partnerskich. Należało ocenić pod względem przydatności regionalnej, czy dana praktyka spełnia kryteria w pełni, częściowo czy też kryteria nie zostały spełnione. Warsztaty pozwoliły przyglądać się najlepszym rozwiązaniom wprowadzonym i realizowanym przez inne kraje, oraz zastanowić się nad możliwością przeniesienia ich na nasz obszar.

I etap projektu mamy już zamknięty - wykonaliśmy analizy, wyciągnęliśmy wnioski. Spotkaniem w Rumunii wkroczyliśmy w II etap realizacji projektu REGIO-MOB, dlatego też zapraszamy do monitorowania postępów prac nad projektem oraz zapoznania się z jego stroną internetową pod linkiem: <http://www.interregeurope.eu/regio-mob/>

SPOTKANIE W PODŁĘŻU

ROMAN PTAK

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice

Ruszył proces przygotowywania dokumentacji dotyczącej przebudowy dróg dojazdowych do Park&Ride w Podłężu.

W ramach tego projektu w Podłężu przebudujemy ulice: Trawniki, Za Torem, Stawowa. Powstaną na nich chodniki i nowe nakładki. Ulicę Kolejową planujemy przebudować gruntownie. Wszystko wskazuje na to, że powstanie tam pierwszy w powiecie woonerf, rodzaj ulicy, przy projektowaniu której szczególnie silny nacisk kładziony jest na wysoki poziom bezpieczeństwa, uspokojenie ruchu i walory estetyczne. Taki rodzaj ulic jest często spotykany w miastach

zachodniej Europy.

Powstaną również dwa parkingi, mogące łącznie pomieścić 180 samochodów, wiaty rowerowe i miejsce do ładowania samochodów elektrycznych.

Pierwsze prace budowlane rozpoczną się z końcem przyszłego roku.

19 października odbyliśmy bardzo ciekawą konsultację z mieszkańcami ulicy Kolejowej. Chcemy, aby to oni zaprojektowali sami konkretne rozwiązania. Dziękuję im za udział i wysoką frekwencję.

Schematyczny plan zakresu prac umieściliśmy na Mapach Google.

ROZMOWY O BO

MARTA MAKOWSKA

Referat Promocji i Kultury

We wtorkowe popołudnie 23 października spotkaliśmy się w Laboratorium Aktywności Społecznej, żeby rozmawiać o Budżecie Obywatelskim. W kameralnym gronie podjęliśmy tematy związane z Regulaminem BO, kartą do głosowania, sposobem weryfikacji zadań i samym głosowaniem.

Zainteresowanie Budżetem Obywatelskim w Niepołomicach jest bardzo duże, dlatego też z roku na rok staramy się wypracowywać coraz lepsze sposoby współpracy z mieszkańcami. Szczegółowy pro-

tokół ze spotkania znaleźć można na stronie internetowej gminy. Jeżeli ktoś z Państwa chciałby zgłosić swoje uwagi, podzielić się przemyśleniami na temat Budżetu Obywatelskiego, zapraszamy! Wystarczy wysłać mail na adres: budzetobywatelski@niepolomice.com.

Spotkanie odbyło się w ramach projektu Epicuro, współfinansowanego przez Unię Europejską, którego celem jest budowanie odporności miast i gmin, m.in. poprzez angażowanie mieszkańców w działania na rzecz lokalnej społeczności.



PRACUJEMY NAD NOWĄ STRONĄ



SZYMON URBAN
Referat Promocji i Kultury

Zaczęliśmy pracę nad nową stroną internetową gminy Niepołomice. W ramach przygotowań do projektu, 12 października poprosiliśmy Was o odpowiedź na kilka pytań o to jak korzystacie z serwisu e-Niepołomice, także jakie jej elementy Wam się podobają, jakie chcielibyście zmienić, a co należałoby dołożyć. Oto czego się dowiedzieliśmy. . .

Zanim jednak przejdziemy do analizy poszczególnych odpowiedzi, garść informacji czym serwis jest obecnie. Otóż **strona e-Niepołomice powstała w 2005 roku. Od tego czasu pojawiło się na niej ponad 9400 wiadomości oraz niemal 18700 fotografii.** Te informacje stanowią ogromną bazę wiedzy o tym, co dzieło się w gminie Niepołomice przez ostatnich 11 lat. Dlatego chcemy, aby w momencie uruchomienia nowego serwisu, te dane historyczne ukazały się w formie pamiątkowej książki. Informator składa się z niemal 700 artykułów, a w przewodniku opisanych jest prawie 160 miejsc. **Serwis odwiedzany jest codziennie około 3500 razy.** Rokrocznie notowany jest około dziesięcioprocentowy wzrost liczby odwiedzin.

Strona e-Niepołomice powstała w 2005 roku. Od tego czasu pojawiło się na niej ponad 9400 wiadomości oraz niemal 18700 fotografii.

A jak odpowiadaliście na pytania w naszej ankiecie? Spośród 101 osób uczestniczących w badaniu w 63% twierdzi, że odwiedza stronę Niepołomicz codziennie lub kilka razy dziennie. Na stronie głównej, czyli tak zwanej 'newsowej' najchętniej czytacie wiadomości z działów Wydarzenia i Ogłoszenia, najrzadziej zaś Felietony.

A co jeśli nie byłoby strony e-Niepołomice? Najczęściej wskazywaliście na gminny profil na Facebooku oraz na Gazetę Niepołomicką. Trudno się dziwić - profil na Facebooku polubiło już prawie 7000 osób i jest to miejsce, za pośrednictwem którego coraz częściej zadajecie pytania bezpośrednio urzędowi miasta. A Gazeta Niepołomicka, z nakładem 5000 egzemplarzy rozchodzi się co miesiąc jak świeże bułeczki.

Z jakich funkcji obecnej witryny korzystacie najczęściej? Głównie z Informatora, czyli miejsca, w którym znajdują się treści statyczne. Tak znaleźć można dane kontaktowe, statystyki, rozkłady jazdy, informacje dla NGO itp. Na dalszych miejscach znalazły się fotorelacje, tagi, kalendarz i wersja mobilna.

Co uważacie za największą zaletę serwisu? Najczęściej docenicie jego bieżącą aktualizację oraz mnogość informacji. Podoba się Wam przejrzystość strony głównej oraz posegregowanie newsów w grupy tematyczne. Docenicie również 'lekkość' witryny i niski czas jej ładowania.

Podoba Wam się część newsowa oraz brak 'wodotrysków', czyli niepotrzebnych elementów graficznych. Lubicie Cz@t z Burmistrzem - i to zarówno uczestnicząc w nim, jak i czytając jego zapis. Sporo osób wskazało, że lubi oglądać fotorelacje.



A jakich informacji najczęściej szukacie na stronie e-Niepołomice? Informacji o wydarzeniach odbywających się na terenie gminy. Traktujecie serwis, jako sprawdzone źródło informacji o życiu gminy. Spora część respondentów wskazywała, iż witrynę odwiedza, aby zobaczyć miejscowe plany zagospodarowania przestrzennego. Część z Was odwiedza stronę w poszukiwaniu informacji o planowanych inwestycjach. Inni zaś szukają działu *jak załatwić sprawę*.

Jednak korzystając z serwisu, napotykacie na problemy. Te zaś głównie związane są z Informatorem. Narzekacie na sposób nawigacji, któ-

ry zorganizowany jest w nim na zasadzie trzech kaskadowo rozwijających się okien. Sygnalizujecie kłopoty z szybkim odnalezieniem prostych informacji - takich jak telefonu do urzędu albo rozkładu jazdy busów. Narzekacie na sposób wyświetlania tagów oraz na ogólne - jak to ktoś określił - nadziubdzianie, czyli zbyt dużą ilość informacji w jednym miejscu. Sygnalizujecie również nieczytelność związaną z małą wielkością czcionki oraz problemy z czytaniem strony na urządzeniach mobilnych.

A jakich informacji najczęściej szukacie na stronie e-Niepołomice? Informacji o wydarzeniach odbywających się na terenie gminy. Traktujecie serwis, jako sprawdzone źródło informacji o życiu gminy.

Chcicie, aby diametralnie zmienić system wyszukiwania, czyli tak zwaną 'szukajkę'. Obecna nie spełnia Waszych oczekiwań. Sugerujecie również, aby rozdzielić serwis na dwie osobne strony: informacyjną i newsową oraz turystyczną. Chcicie też, aby wyraźnie wskazywać w wiadomościach, iż są to dane archiwalne.

Wśród pomysłów na dodatkowe funkcje wskazaliście: uruchomienie miejsca bezpośredniej wymiany informacji pomiędzy użytkownikami, prowadzenia transmisji na żywo z różnych wydarzeń, uruchomienie osobnego działu z informacjami o wypadkach i kroniką policyjną oraz zainstalowanie kamerek internetowych w różnych częściach gminy, a także transmitowanie obrazu z nich za pośrednictwem strony.

Teraz musimy dogłębnie przeanalizować wyniki ankiet, opracować koncepcję przebudowy strony i stworzyć wersję alfa. To potrwa do końca grudnia. Później strona przejdzie pierwszą fazę testów, do których zaprosimy tych, którzy zgłosili w ankietach chęć udziału w dalszych pracach. Później nastąpi faza wprowadzania poprawek i ich konsultacji. Cały marzec planujemy poświęcić na migrację obecnie istniejących informacji do nowego serwisu, a w kwietniu chcemy oficjalnie zaprezentować nowy serwis e-Niepołomice.

Specjalnie na potrzeby projektu stworzyliśmy blog deweloperski pod adresem www.medium.com/@refreshdevlog. Zachęcamy również do obejrzenia zapisu webinarium na naszym kanale na Vimeo, podczas którego dokładnie omawiamy wyniki ankiet.

Prace nad Gminnym Programem Rewitalizacji na ostatniej prostej

MAGDALENA WIDUCH

Centrum Doradztwa Strategicznego

W ostatnią fazę, obejmującą konsultacje społeczne i opiniowanie dokumentu, weszły prace nad Gminnym Programem Rewitalizacji Gminy Niepołomice na lata 2016-2023.

Opracowanie założeń rewitalizacji w gminie Niepołomice rozpoczęło się w marcu br. Pierwsze kroki obejmowały diagnozę sytuacji gminy z odniesieniem do wszystkich 12 sołectw i miasta Niepołomice. Sekwencja działań analitycznych, badawczych (badania sondażowe z mieszkańcami, wywiady z ekspertami, panel ekspercki, spacer badawczy) i warsztatowych doprowadziła do wyznaczenia na terenie gminy obszaru rewitalizacji obejmującego centrum Niepołomic (Śródmieście, Zakościele i Zagrody) oraz sołectwo Podłęże. Projekt uchwały wyznaczającej granice obszaru rewitalizacji poddano pod konsultacje społeczne, w ramach których odbyły się dwa spotkania konsultacyjne, uwagi można było również zgłaszać ustnie do protokołu, telefonicznie, pisemnie i drogą elektroniczną. Ostateczną, pokonsultacyjną wersję uchwały w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego oraz obszaru rewitalizacji Gminy Niepołomice Rada Miejska przyjęła 30 czerwca 2016 r.

Dla objętych uchwałą obszarów w drugiej połowie roku przystąpiono do przygotowywania projektu Gminnego Programu Rewitalizacji. Jednym z podjętych w tym celu działań był partycypacyjny warsztat terenowy, jaki odbył się 10 września 2016 r. na Błoniach Niepołomickich. Warsztat dotyczył rewitalizacji kluczowego dla Podobszaru 1. Niepołomice-Centrum terenu Błoni Niepołomickich (obecnych łąk za zamkiem). Spotkanie zgromadziło kilkudziesięciu mieszkańców gminy Niepołomice, którzy w terenie dyskutowali nad oczekiwaniami odnośnie zmian istotnych do wprowadzenia na tym terenie. Warsztat zaowocował wieloma interesującymi spostrzeżeniami i wnioskami, które ujęte zostały w formułę raportu. Jednym z zagadnień poddanych pod dyskusję były formy aktywności, dla których przestrzeń powinny stanowić Błonia – mieszkańcy oddawali swoje głosy w oparciu o zasadę sygnalizacji świetlnej. Każdą spośród 22 zaproponowanych form rekreacji mogli określić jako pożądaną (zielone światło); wskazaną, ale pod pewnymi warunkami (żółte światło) lub niepożądaną (czerwone światło). Najwięcej głosów zyskały formy takie jak piknikowanie, małe koncerty i przedstawie-

nia, jazda na rolkach/rowerach czy wypoczynek na hamakach i huśtawkach.

Dokument Gminnego Programu Rewitalizacji powstawał przy udziale przedstawicieli gminy, mieszkańców i konsultantów Centrum Doradztwa Strategicznego, a jego projekt 19 września br. przedstawiono do konsultacji społecznych. W ich ramach odbyły się dwa spotkania konsultacyjne w Podłężu i Niepołomicach (27 i 29 września), które zgromadziły łącznie ponad sześćdziesięciu mieszkańców obszarów rewitalizacji. Dodatkowo, spotkanie w Podłężu poświęcono w części na dyskusję dotyczącą sposobu zagospodarowania budynku dworca PKP w Podłężu pod potrzeby społeczne.

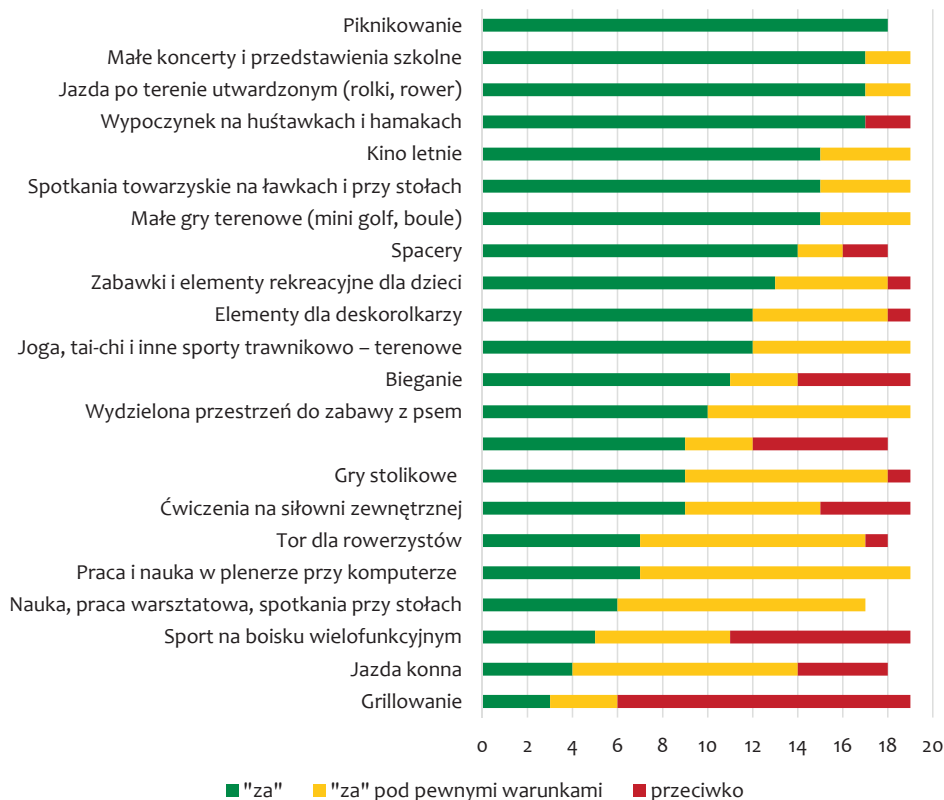
Wszystkie wnioski i uwagi zgłoszone podczas spotkań konsultacyjnych, a także te, które zostały i zostaną przekazane ustnie do protokołu, telefonicznie, pisemnie lub drogą elektroniczną do Urzędu Miasta i Gminy Niepołomice, zostaną po zamknięciu procesu konsultacji rozpatrzone i będą stanowić podstawę do zmian w finalnej wersji dokumentu Gminnego Pro-

gramu Rewitalizacji. Konsultacje trwały do 18 października 2016 r. Informacje na temat sposobu rozpatrzenia każdej zgłoszonej w toku konsultacji uwagi ujęte zostaną w Raporcie podsumowującym, który dostępny będzie na stronie gminy i w gminnym BIP-ie.

Po zakończeniu konsultacji społecznych Program rewitalizacji zostanie, zgodnie z procedurą ustawową, przedstawiony do zaopiniowania przez wskazane przez ustawodawcę organy powiatowe i wojewódzkie. Uwzględnienie pozyskanych tą drogą opinii będzie ostatnim krokiem w procesie prac nad dokumentem, który gotowy będzie na początku grudnia i wówczas przedstawiony zostanie Radzie Miejskiej w Niepołomicach.

Gminny Program Rewitalizacji pozwoli gminie aplikować o środki dostępne w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na projekty społeczne i inwestycje istotne z perspektywy potrzeb obszarów przeznaczonych do rewitalizacji.

Preferowane aktywności dostępne na zrewitalizowanych Błoniach Niepołomickich



50 lat szkoły muzycznej

JOANNA KOCOT

Referat Promocji i Kultury

Uroczystym koncertem w Zamku Królewskim 23 października Szkoła Muzyczna w Niepołomicach uczciła jubileuszowy 50. rok swojego istnienia. Przed licznie zgromadzoną publicznością i gośćmi wystąpili nauczyciele, absolwenci i uczniowie placówki.

Jak zauważył kierownik szkoły Mirosław Stępień – trudno przywoływać konkretną datę. Wiadomo, że placówka została utworzona w latach 60. przez Aleksandrę Polak, a właściwie była naturalną ewolucją prowadzonego przez nią ogniska muzycznego. Tak jak na początku, tak i dziś szkoła nie jest jednostką samodzielną, a filią – początkowo bocheńskiej szkoły muzycznej, obecnie jest filią Zespołu Szkół Muzycznych im. Mieczysława Karłowicza w Krakowie-Nowej Hucie. Działa dzięki współpracy zespołu szkół z samorządem – krakowska szkoła zapewnia nauczycieli, samorząd miejsce, w którym odbywają się lekcje.

Początki szkoły były skromne, chociaż siedzibę miała w zamku królewskim, tyle że jeszcze przed remontem. Nieco lepiej było po przeniesieniu na ul. Bocheńską, chociaż i wtedy problemy lokalowe przysłały czasem zagadnienia edukacyjne. Dopiero przeniesienie na ul. Piękną było znakiem nowych czasów. Choć początkowo szkoła miała tu tylko kilka pomieszczeń, ale nauka odbywała się w lepszych warunkach. Od połowy ubiegłego roku szkolnego placówka objęła w posiadanie cały budynek przy ul. Piękną 1, dzięki temu mogła otworzyć nowe kierunki i przyjąć więcej uczniów. Dziś uczęszcza do niej niemal 70 osób ucząc się gry na pianinie, akordeonie, flecie, gitarze, trąbce, saksofonie, skrzypcach i wiolonczeli, ale przed bardzo liczną publicznością swoje umiejętności prezentowali głównie absolwenci placówki.

Jako pierwsza wystąpiła Aleksandra Kącka, absolwentka klasy fletu prof. Bogusława Kawuli, obecnie uczennica PSM II st. im. Mieczysława Karłowicza w Krakowie w klasie śpiewu prof. Anny Plewniak. Dla publiczności zgromadzonej w zamku zaśpiewała Arię Barbariny z opery *Wele Figara*. Po niej Agnieszka Zięba - absolwentka klasy skrzypiec prof. Marii Sobeńko, obecnie uczennica klasy altówki prof. Marii Brodzickiej POSM II st., zagrała Chaux Paris Astora Piazzolli. Kolejny popis należał do Marii Chojnackiej - absolwentki klasy fortepianu prof. Dariusza Sadzikowskiego, która wykonała Etiudę a-moll Wolephauta.

Po nim był występ wokalny zespołu w składzie: Anna Cieśla, Natalia Styczeń i Aleksandra Tymczyszyn, Julia Kopeć, dziewczęta wykonały utwór *Na krakowskim czy w Nohant* z filmu *Pragnienie miłości*. *A Rondo Russo* S. Mercandete

zagrała Karolina Więsek - absolwentka klasy fletu prof. Bogusława Kawuli, obecnie uczennica POSM II st. im. F. Chopina w klasie fletu prof. Aldony Pater. Po niej na saksofonie zagrał Filip Kuzaj, absolwent klasy saksofonu prof. Aleksandry Skierki. Następny punkt programu należał do Emilii Aizerskiej, absolwentki klasy skrzypiec prof. Marii Sobeńko, która zaśpiewała *Lascia ch'io pianga* z opery *Rinaldo* Haendela. Następnie słuchaliśmy występu duetu gitarowego Wojciech Rudek – prof. Andrzej Świerkosz, panowie zagrali *Suite Latina*. Po pierwszym duecie wystąpił kolejny, tym razem fortepianowy. Maria Chojnacka i prof. Dariusz Sadzikowski zagrali *Taniec węgierski* Brahmsa.

Toccata nr 2 Gruszeckiego w wykonaniu akordeonisty Dawida Zadaka z klasy prof. Grzegorza Kukuły zachwyciła publiczność. Dawid zagrał jeszcze raz z prof. Grzegorzem Kukulą, tym razem *Taniec węgierski* Beethmana.

Na koniec połączone chóry Szkoły Muzycznej w Niepołomicach i ZPSM im. M. Karłowicza w Krakowie oraz goście z klasy chóru prof. Mrugały oraz prof. Kluzy pod dyktando prof. Tesarowicza, zaśpiewały dwa utwory: *Sunrise sunset* Bocka z musicalu *Skrzypek na dachu* oraz utwór *Niepołomska szkoła muzyczna*, z tekstem absolwentki szkoły Ignacji Zajac oraz muzyką napisaną przez prof. Szczepana Tesarowicza.

Wykonującym utwory absolwentom towarzyszyli z akompaniamentem fortepianowym: prof. Ludmiła Wojnarowska-Tesarowicz, prof. Joanna Wątroba, prof. Dariusz Sadzikowski oraz prof. Szczepan Tesarowicz, który także dał się poznać podczas tego koncertu, jako kompozytor, aranżer i dyrygent chóru.

Publiczność przez jubileuszowy koncert przeprowadzili: Stanisława Piątkowska i Jacek Chudziak – wieloletni nauczyciele niepołomickiej szkoły muzycznej. Nic więc dziwnego, że zapowiedzi programowe, przetykane były wspomnieniami, o tym jak to kiedyś bywało. O tym, jak bardzo ta forma występów podobała się publiczności, świadczyły gromkie brawa na zakończenie. Dużo też było gratulacji i podziękowań, ale były również zapowiedzi nowych ambitnych planów. Ze swojej strony życzymy, aby plany były ciekawe i kreatywne, a postępujący dzięki nim rozwój był niezmienny i przysparzał szkole i jej uczniom wielu sukcesów.



Manewry ratownicze jednostek OSP

PAWEŁ DĄBRÓŚ

naczelnik OSP w Niepołomicach

10 września na terenie gminy Biskupice odbyły się III Manewry ratownicze jednostek OSP Powiatu Wielickiego. Z gminy Niepołomice w zawodach udział wzięły trzy drużyny: z Niepołomic, Staniątek oraz Podłęża.

Manewry rozpoczęły się w sobotę z samego rana w lesie w miejscowości Sułów, gdzie na druhów czekało pierwsze pozorowane zdarzenie. W wyniku nieszczęśliwego wypadku kierowca quada potrafił grzybiarza, w zdarzeniu dwie osoby zostały poszkodowane i wymagały pilnego transportu do szpitala. Strażacy musieli udzielić pomocy i ewakuować poszkodowanych

przez las w trudnym terenie.

Kolejnym zgłoszeniem było udzielenie pomocy mężczyźnie, który podczas prac w garażu wpadł do kanału i doznał urazu miednicy.

Ostatnim zadaniem był pozorowany pożar garażu w Biskupicach. Z informacji od osób postronnych wynikało, że w garażu mogą znajdować się osoby poszkodowane. Należało sprawić linię gaśniczą oraz w silnym zadymieniu ewakuować osobę poszkodowaną i udzielić jej kwalifikowanej pierwszej pomocy.

Wszystkie zadania, jakie wykonywali strażacy, były wnikliwie oceniane przez zespół sędziów.

W manewrach wystartowało piętnaście drużyn. Jednostka OSP Niepołomice zajęła drugie miejsce, tracąc do pierwszego zaledwie 2 punkty! Pierwsze miejsce zajęła drużyna z OSP Bodzanów, a trzecie OSP Gorzków. OSP Podłęże znalazło się tuż za podium, OSP Staniątki sklasyfikowano na siódmym miejscu.

Warto zaznaczyć, że tego typu manewry po-



niekąd odzwierciedlają prawdziwą pracę, jaką mogą wykonywać strażacy. Każda drużyna, która brała udział w zawodach, na pewno nabyła nowych doświadczeń, które w przyszłości mogą przydać się podczas prawdziwych zdarzeń. Jednostkę OSP Niepołomice reprezentowali druhowie: Paweł Dąbróś, Mateusz Drabik, Sebastian Trzos, Krzysztof Balachowski, Mirosław Bober oraz Daniel Siwek.

O JEZIORAŃSKIM W MCDiS

JOANNA KOCOT

Referat Promocji i Kultury

28 października o 18.00 rozpoczęło się spotkanie II Niepołomickie Zaduszki Ludzie wolności. Tym razem w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa wraz z Kołem Przyjaciół Harcerstwa wspominaliśmy Jana Nowaka Jeziorańskiego. Na spotkanie prowadzone przez Wojciecha Wróblewskiego zaproszeni zostali specjaliści goście: Jarosław Kurski i Jan Ołdakowski. Jarosław Kurski – który na co dzień jest zastępcą redaktora naczelnego Gazety Wyborczej – napisał biografię Jana Nowaka. Z kolei Muzeum Powstania Warszawskiego, którego dyrektorem jest Jan Ołdakowski, będzie producentem filmu fabularnego o Janie Nowaku Jeziorańskim, na podstawie scenariusza i w reży-

serii Władysława Pasikowskiego.

W rozmowie na scenie MCDiS wspominali Jeziorańskiego w jego najważniejszych rolach życiowych – jako harcerza, żołnierza, działacza społecznego, dziennikarza i polityka. Rozmowa przerywana była fragmentami filmu dokumentalnego Andrzeja Wajdy o Janie Nowaku Jeziorańskim z 2004 roku.

Spotkanie w swojej oficjalnej części trwało do 20.00. Potem jednak wszyscy przenieśli się do Piwnicy Dźwięku, gdzie po zwiedzeniu Muzeum Dźwięku, rozmowa toczyła się dalej, w mniej formalnym charakterze. Tutaj także można było nabyć książki Jarosława Kurskiego o Jeziorańskim i od razu otrzymać jego dedykację.

KAPLICZKA PRZY KOPCU

MIKOŁAJ SCHABOWSKI

Rada Parafialna

W piątek 14 października przy Kopcu Grunwaldzkim odbyła się uroczystość poświęcenia kapliczki z figurą św. Franciszka. Poświęcenia dokonał ks. proboszcz Stanisław Mika w obecności kilkudziesięciu mieszkańców z rejonu ulicy Grunwaldzkiej. Kapliczka pochodzi z połowy XIX wieku i początkowo usytuowana była na niewielkim wzniesieniu na środku ulicy Grunwaldzkiej, która w owym czasie miała formę wąwozu. Podczas regulacji ulicy, kapliczkę przesunięto na sąsiednią posesję. Obecna lokalizacja jest już

trzecią i – miejmy nadzieję, że zgodnie z przysłowiem – ostatnią.

Postać św. Franciszka „spogląda” na zachód w stronę Brzegów, a więc tam, gdzie papież Franciszek spotkał się z uczestnikami ŚDM.

W pięknym otoczeniu kopca kapliczka dodaje uroku temu miejscu i podnosi jego atrakcyjność. Mieszkańcy tego rejonu już organizują obok kapliczki Różaniec i planują w przyszłości majówki.

Obiekt został poddany renowacji dzięki życzliwości burmistrza Romana Ptaka, który wraz z małżonką był obecny na uroczystości.



W POŁOWIE KADENCJI



MICHAŁ HEBDA
Radny Rady Miejskiej

16 listopada mija dokładnie 2 lata od wyborów samorządowych. Dzięki Państwa zaufaniu i oddanym głosom mam zaszczyt reprezentować osiedle Jazy w Radzie Miejskiej. Na półmetku kadencji pozwalam sobie przedstawić Państwu najważniejsze działania oraz podjęte inicjatywy które bezpośrednio dotyczyły osiedla Jazy.

1. Szkoła podstawowa na Jazach.

2 listopada 2015 r. ogłoszony został przetarg na budowę długo wyczekiwanej szkoły podstawowej na Jazach. Zgodnie z przyjętym harmonogramem budowa rozpoczęła się we wrześniu 2016 r., natomiast pierwszy dzwonek w nowej szkole zabrzmiał już 1 września 2017 r. W pierwszym etapie służyć będzie trzystu, a docelowo pięciuset dzieciom. Jej budowa podzielona została na dwa etapy: w pierwszym powstaje szkoła, zaplecze sportowe oraz administracja, a w drugim przedszkole. Wyremontowane zostaną również drogi dojazdowe do szkoły – ul. Kaptaż oraz część ul. Szuszkówka a także skrzyżowanie ulicy Szuszkówka z ul. Zabierzowską. Przy szkole powstaje sala gimnastyczna o wymiarach 40x20 metrów z widownią na 300 miejsc.

Jest to największa inwestycja gminy Niepołomice realizowana w tej kadencji. Całość prac, łącznie z wykończeniem, wyposażeniem oraz montażem urządzeń energii odnawialnej kosztować będzie około 22 mln złotych.

2. Remont drogi wojewódzkiej nr 964 – ulic Batorego oraz Zabierzowskiej.

Wart kilkanaście milionów złotych gruntowny remont drogi wojewódzkiej rozpoczął się we wrześniu 2016 roku. Obejmuje odcinek łącznie ok. 10 km, aż do Woli Zabierzowskiej i Chobotu. Inwestycja – ze względu na stan drogi niezbędna szczególnie na wysokości osiedla Jazy – realizowana jest ze wsparciem środków pochodzących z Zarządu Dróg Wojewódzkich oraz w części ze środków Gminy Niepołomice.

3. Teren rekreacyjny przy osiedlu Eko-Park.

Z funduszy pochodzących z budżetu obywatel-

skiego oraz dodatkowych środków w wysokości blisko 100 tys. zł przekazanych przez burmistrza Niepołomic wykonane zostały pierwsze prace pod teren rekreacyjno-sportowy obok osiedla Eko-Park. Powstał długo wyczekiwany plac zabaw. Teren został ogrodzony i przygotowany pod dalsze prace. Projekt przewiduje bowiem m.in. utworzenie boiska sportowego wielofunkcyjnego oraz mini-parku z alejkami i zielenią urządzoną.

4. Częstsze patrole policji i straży miejskiej.

Od stycznia 2015 r. częstsze patrole w weekendowe wieczory na naszym osiedlu prowadzą policja oraz straż miejska. Najczęstsze interwencje związane są z zakłócaniem ciszy nocnej przez klientów sklepu całodobowego oraz akty wandalizmu. Podjąłem również działania, aby w przyszłorocznym budżecie gminy znaleźć dodatkowe środki na zwiększenie ilości ww. patroli.

5. Remont placu zabaw na os. Suszkówka.

Prace remontowe polegające na wymianie części urządzeń wysłużonego już placu kosztowały blisko 15 tys. złotych.

6. Upamiętnienie wybitnego mieszkańca Jazów – por. Józefa Czumy ps. „Skryty”.

Z inicjatywy rodziny oraz radnych Michała Hebda i Krzysztofa Sondla odsłonięta została 14 października 2015 r. na budynku Gimnazjum w Niepołomicach tablica pamiątkowa poświęcona porucznikowi Józefowi Czumie. Porucznik Czuma to postać wybitna, niestety także nieco zapomniana. Walczył w obronie Polski we wrześniu 1939. Był żołnierzem Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie. Należał do elitarnego grona 316 Cichociemnych, skoczków spadochronowych Armii Krajowej, szkolonych w Anglii i przerzucanych do kraju w celu kierowania walką z okupantem.

Od końca września 1943 roku dowodził oddziałem dyspozycyjnym Kedywu Okręgu Warszawskiego AK, który wiele akcji zbrojnych przeprowadził w okolicach Otwocka i Celestynowa. Poszukiwany przez gestapo, został aresztowany 12 lipca 1944 roku w centrum Warszawy. Oszkodzony w alei Szucha, został zamordowany, najprawdopodobniej zakatowany podczas przesłuchania 19 lipca. Pośmiertnie został odznaczony Krzyżem Srebrnym Orderu Virtuti Militari.

7. Monitoring drogowy.

Na ul. Stefana Batorego zamontowany został w okolicach skrzyżowania z sygnalizacją świetlną dodatkowy monitoring drogowy. Dzięki nagraniom możliwe jest szybkie ustalenie sprawcy kolizji drogowej, a także ustalenie tożsamości (na podstawie tablic rejestracyjnych) tych kierowców którzy uciekają z miejsca zdarzenia. Dzięki dobrze rozwiniętej sieci monitoringu w Niepołomicach, którą zarządza Kom-

sariat Policji, wykrywalność przestępstw jest na bardzo wysokim poziomie.

8. Praca w Radzie Miejskiej.

Gdy wybrany zostałem do Rady Miejskiej miałem 23 lata. Stałem się najmłodszym w historii Gminy Niepołomice radnym miejskim. Otrzymując od mieszkańców Jazów zaufanie w tak młodym wieku, postawiłem na pracowitość i zaangażowanie:

- Od listopada 2014 r. Pracuję jako wiceprzewodniczący Komisji Rewizyjnej – najważniejszej komisji Rady, zajmującej się działaniami kontrolnymi wobec Burmistrza oraz podległych mu jednostek organizacyjnych. Wspólnie z członkami komisji przeprowadziliśmy kompleksowe kontrole Muzeum Niepołomickiego na zamku, realizacji projektu informatycznego *e-Niepołomice*, Środowiskowego Domu Samopomocy w Niepołomicach oraz kontrolę przekazywania środków finansowych przez Gminę Niepołomice komunalnym osobom prawnym, a także kontrolę Referatu Gospodarowania Nieruchomościami UMiG. Rokrocznie analizujemy projekt uchwały budżetowej, wykonanie budżetu, stan mienia komunalnego oraz wnioskujemy do Rady o udzielenie absolutorium Burmistrzowi.

2 listopada 2015 r. ogłoszony został przetarg na budowę długo wyczekiwanej szkoły podstawowej na Jazach. Zgodnie z przyjętym harmonogramem budowa rozpoczęła się we wrześniu 2016 r.

- W bieżącej kadencji jako radny pracowałem w największej ilości problemowych, doraźnych komisji powoływanych przez Radę Miejską.

- Zgłaszałem liczne interpelacje oraz zapytania do Burmistrza oraz kierowników podległych mu jednostek w sprawach dotyczących mieszkańców osiedla Jazy.

Minione dwa lata były czasem niezwykle pracowitym oraz przynoszącym wiele satysfakcji. Na Jazach powstaje wspaniała szkoła, remontowane są drogi, budowane i remontowane place zabaw, poprawia się bezpieczeństwo. W obecnej kadencji na Jazy trafiły największe w skali gminy środki finansowe. Serdecznie dziękuję burmistrzowi Romanowi Ptakowi za doskonałą współpracę, wielką przychylność dla potrzeb naszego osiedla oraz otwartość na zgłaszane pomysły. Mam pewność, że również kolejne dwa lata będą dobrym czasem dla osiedla Jazy.

Tylko tak znaczy tak

ANNA SZRENIAWA

koordynatorka Kampanii 16 Dni Akcji Przeciw Przemocy ze względu na Płeć w Niepołomicach

Oooo ubrałaś się dzisiaj tak wyzywająco. Pewnie idziesz na randkę. Będzie coś?

Lubimy się prawda? Znamy już tak długo, więc może by tak...

Oj, nie mówiłaś, że nie sprawia ci to przyjemności. Zachowywałaś się tak, że byłem pewien, że tego chcesz. I co, może ja mam czuć się teraz winny?

Dziwisz się jego reakcji? Gdybyś się nie „zrobiła”, on by cię tak nie potraktował. A tak, masz, czego chciałaś.

Znajome? Spotkaliście/łyście się z tym? Ile razy udało wam się być świadkiem bądź być w sytuacji, kiedy dochodzi do nieodpowiednich w relacjach damsko-męskich? Czy jest to normą, czy raczej nieświadomym powielaniem pewnych zachowań, może stereotypów?

Dobrze jest, kiedy wiemy i ktoś jasno nam mówi, że: „Nie”, „znaczy „nie”. Ale co, kiedy tego komunikatu jasno wyrażonego nie ma? Zdarzało mi się również często spotkać z określeniem, że kobieta, kiedy mówi: *nie*, tak naprawdę ma na myśli: *tak*. Albo, że kobieta zazwyczaj nie wie, czego chce, zmienną jest, ma dziś pewnie te *trudne dni*, a zdanie zmienia jak rękawiczki. Trudno jej zachowanie traktować wtedy poważnie. Wystarczy ją lekko przycisnąć, użyć tej swojej magicznej, męskiej siły i już *jest nasza*. I bach, dochodzi do nieporozumienia, albo nawet i do nieszczęścia.

Czy to wina dziewczyny/kobiety? Można wprost powiedzieć: *Zapomniała języka w gębie?* Ale problem jest bardziej skomplikowany, bo kulturowo i społecznie kobiety przygotowywane są do uległości, do niewyrażania tego, co myślą wprost,

powielania zasłyszanego, ugruntowanego, powszechnie akceptowanego zdania. Poza tym, po co mówić, co się myśli? I tak zostaną zlekceważone, niezrozumiane, niewysłuchane. Podejście to wynika z braku edukacji i równości płci, a przede wszystkim jest konsekwencją dyskryminacji systemowej kobiet i dziewcząt. Nauka dziewczynek, dziewcząt, kobiet mówienia i powtarzania jak zdarta płyta, że: *Nie, znaczy nie, Tak znaczy tak*, jak i poznanie i wytyczanie własnych, osobistych granic, jest bardzo ważna. Ważna tak dla bezpieczeństwa ich samych, jak i dla partnerów, którzy dostają jasny, niebudzący wątpliwości, niepodważalny, zrozumiały i niepodlegający dyskusji komunikat.

Co zatem zrobić? Mędrzec powie: *Komunikuj się!* No, ale jak? I tu ważną rolę odgrywa wiedza i warsztat, którego można się nauczyć. A jeśli to nie wystarczy? Kiedy komunikacja nie działa, a zaczyna się przemoc bezpośrednia i siła, której ciężko się przeciwstawić? Czy i gdzie kobiety mogą zgłosić się o pomoc? Gdzie zostaną wysłuchane i nie zignorowane, a może nawet oskarżone, że same są sobie winne i potępione? O tym też trzeba uświadamiać kobiety i dziewczyny.

Od 25 lat na całym świecie organizacja: Center for Women's Global Leadership, zachęca do wzięcia udziału w akcji: 16 Dni Akcji Przeciw Przemocy ze względu na Płeć. Czemu służy kampania?

Wspólnym celem osób i organizacji z całego świata, zaangażowanych w kampanię 16 Dni Akcji, jest wyeliminowanie wszelkich form przemocy wobec kobiet poprzez:

- rozwój świadomości, iż przemoc ze względu na płeć stanowi pogwałcenie praw człowieka,
- wzmocnienie lokalnych struktur przeciwdzia-

łających przemocy wobec kobiet,

- budowanie powiązań pomiędzy lokalnymi i międzynarodowymi inicjatywami na rzecz powstrzymania przemocy wobec kobiet,
- zastosowanie metod pozwalających na rozwijanie i odkrywanie nowych i skutecznych strategii,
- wzmacnianie solidarności kobiet na całym świecie, organizujących się, by przeciwdziałać przemocy wobec kobiet.
- tworzenie narzędzi nacisku na rządy, aby wywiązały się z obietnic powstrzymania przemocy wobec kobiet¹.

W tym roku temat przewodni międzynarodowej kampanii brzmi *Od pokoju w domu do pokoju na świecie: zadbajmy o bezpieczną edukację dla wszystkich!* W Polsce, oprócz tematu bezpieczeństwa w edukacji akcja zwraca szczególną uwagę na kwestię przemocy wobec kobiet z niepełnosprawnościami.

2 i 9 grudnia w Gimnazjum w Zabierzowie Bocheńskim zostaną przeprowadzone warsztaty w grupach chłopców i dziewcząt, poruszające zagadnienia przeciwdziałania przemocy ze względu na płeć. Uświadamianie dziewczyn i chłopców, czym jest przemoc ze względu na płeć, ma uwrażliwić obie strony, zachęcić do działania i przeciwdziałania tej przemocy. W Niepołomicach planujemy również 9 grudnia zorganizowanie panelu dyskusyjnego w Laboratorium Aktywności Społecznej Open Space po prezentacji filmu poruszającego tematykę przemocy ze względu na płeć. Serdecznie zapraszamy.

¹Źródło: <http://kampania16dni.pl/o-kampanii/czym-jest-kampania/>

Mamowa Grupa – i co dalej?

PAULINA OWSIŃSKA-TEJCHMA

współautorka projektu, mamowa.grupa@gmail.com

Wszystko, co dobre, ponoć szybko się kończy. Jak będzie z Mamową Grupą? Czas i same mamy pokażą. Rozpoczęta z początkiem lipca seria warsztatów, finansowanych z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich oraz Województwa Małopolskiego, adresowanych do mam z małymi dziećmi dobiegła końca. Mamy uczestniczące w spotkaniach deklarują jednak chęć kontynuacji warsztatów. Dlaczego? Bo wzrasta ich poczucie integracji z innymi mamami, bo mają możliwość poszerzenia swojej wiedzy oraz nabycia nowych umiejętności, bo rozwijają się one i ich dzieci, bo uwalniają się choć na chwilę z domowego rozgardiaszu, bo dzieje się to tu – na

miejsku – w Niepołomicach.

Projekt przerósł nasze oczekiwania. W warsztatach wzięło udział łącznie ponad 40 osób dorosłych wraz ze swoimi dziećmi. Na kilku spotkaniach pojawili się także ojcowie. Uczyli się oni noszenia dzieci w chustach, dowiadywali się, jak przyrządzić zdrowy posiłek dla pociech. „Chustonoszenie” okazało się hitowym zagadnieniem, toteż warsztat z tego zakresu odbył się dwa razy. Do Mamowej Grupy dołączyły nawet kobiety spoza naszej gminy, poszukujące ciekawych inicjatyw angażujących mamę z dzieckiem, lecz nieznaające ich w swoim terenie. Większość spotkań odbyła się w Laboratorium Aktywności Społecznej. Niektórzy za sprawą projektu mieli okazję być w tej przestrzeni pierwszy raz.

Finansowanie zewnętrzne się skończyło i co da-

lej? Pomysłów jest kilka. Wśród nich: wykorzystanie zasobów własnych i lokalnych – tj. zachęcenie samych uczestniczek do nieodpłatnego przeprowadzenia zajęć z dziedziny, która jest im bliska, a może okazać się przydatna innym osobom posiadającym małe dzieci; zaangażowanie mężów, ciotek, wujków, znajomych etc. do tego samego celu lub po prostu zapraszanie specjalistów, za opłatą, na którą zwyczajnie się zrzucimy. Możliwe jest też łączenie tych dwóch pomysłów. Organizatorki projektu myślą także o założeniu organizacji pozarządowej i kontynuowaniu projektu w ramach działalności statutowej tej organizacji. Teraz jest czas formalnego zamykania projektu, tj. złożenia sprawozdania. Liczymy jednak, że poprojektowa Mamowa Grupa będzie trwała. Do zobaczenia!

Targi edukacji i pracy w Niepołomicach

PATRYCJA SZYDŁO, KLAUDIA RYPEL
Młodzieżowe Centrum Karier w Niepołomicach

5 października na Zamku Królewskim w Niepołomicach odbyły się Targi Edukacji i Pracy zorganizowane przez Ośrodek Szkolenia Zawodowego w Krakowie oraz Młodzieżowe Centrum Kariery w Niepołomicach w ramach utrzymania rezultatów projektu OHP jako realizator usług rynku pracy. Partnerem realizowanego przedsięwzięcia był Powiatowy Urząd Pracy w Wieliczce.

Uroczystego otwarcia Targów Edukacji i Pracy dokonał Edward Prokop – dyrektor Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży w Krakowie, który zaprezentował program i cele targów, przywitał przybyłych gości, przedstawicieli rynku pracy, pracodawców, osoby poszukujące pracy oraz sponsorów. Głos zabrał również wicewojewoda Małopolski – Józef Gawron, który życzył uczestnikom sukcesów w znalezieniu zatrudnienia. Wśród przybyłych gości byli wicedyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie – Edyta Klimowska-Bobula, przewodniczący Rady

Miejskiej w Niepołomicach – Marek Ciastoń, dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Wieliczce – Tadeusz Mysiński, dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Bochni – Andrzej Zajac, dyrektor Wydziału Edukacji Miasta i Gminy Niepołomice – Wiesław Bobowski, przedstawiciel Kuratorium Oświaty w Krakowie – Maria Kryszakowska, kierownik Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy w Niepołomicach – Ewa Krzysica, przedstawiciel Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wieliczce – Łukasz Korał, Przemysław Łyka oraz dyrektor Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II – Barbara Wiśniowska.

W trakcie prezentacji oferty edukacyjnej i zatrudnieniowej osoby bezrobotne, poszukujące pracy, zainteresowane podjęciem zatrudnienia, szkoleniem lub inną formą aktywizacji zawodowej mogły skorzystać z szerokiej oferty prezentowanej przez wystawców. Pracodawcy oferowali krajowe oraz zagraniczne miejsca pracy. Wśród firm, z którymi osoby poszukujące zatrudnienia mogły podjąć współpracę, były m.in.: Nidec Motors and Actuators, Coca-Cola HBC Polska, Herz Armatura i Systemy Grzewcze, Impel Cleaning, ELEKTRO MED. Grzegorz Pawłowski, Celkar, BP Polska Services, PROF-US, Delikatesy Centrum – Firma Rogal, Medicare Services, U Jędrusia, Promedica 24, Wodociągi Niepołomice. Podjęcie współpracy z osobami bezrobotnymi deklarowały również: Powiatowy Urząd Pracy w Wieliczce oraz Bochni, Grodzki Urząd Pracy w Krakowie, Młodzieżowe Centrum Kariery w Niepołomicach, Młodzieżowe Biuro Pracy w Krakowie oraz

agencje zatrudnienia Adecco Poland, Randstad Polska, jak również Manpower.

Oferty pracy, jakimi dysponowali wystawcy targów, były skierowane do osób uczących się, poszukujących pracy, jak również osób bezrobotnych zainteresowanych podjęciem stałego zatrudnienia.

Ofertę edukacyjną i szkoleniową w trakcie Targów Edukacji i Pracy prezentowało Centrum Nauki i Biznesu ŻAK, Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Niepołomicach, Cosinus, Związek Centralny Dzieła Kolpinga oraz Ośrodek Szkolenia Zawodowego w Krakowie.

Uczestnicy Targów mogli również skorzystać z porad udzielanych przez Powiatową Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Wieliczce. Osoby zainteresowane mogły również zaplanować przebieg i rozwój własnej ścieżki kariery przy pomocy doradcy zawodowego z Młodzieżowego Centrum Kariery w Niepołomicach oraz przedstawicieli z Ośrodka Doksztalania i Doskonalenia Zawodowego.

W trakcie Targów dla uczestników odbyły się także spotkania seminaryjne pt.: Zatrudnienie w ramach sieci EURES, Absolwent na Rynku Pracy oraz Wolontariat Europejski. Wykłady cieszyły się dużym zainteresowaniem młodzieży oraz osób bezrobotnych uczestniczących w targach.

Patronat Honorowy nad Targami objął Starosta Powiatu Wielickiego – Jacek Juskiewicz oraz Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice – Roman Ptak.

Uprzejmie proszę o zgłaszanie par małżeńskich, które przeżyły wspólnie 50 lat, do dnia 31 stycznia 2017 roku w Urzędzie Stanu Cywilnego w Niepołomicach, Plac Zwycięstwa 13.

Zgłoszenie będzie podstawą wystąpienia z wnioskiem do Prezydenta RP o nadanie medalu za długoletnie pożycie małżeńskie.

Zgłoszenia dokonane po 31 stycznia 2017 roku będą rozpatrywane w 2018 roku.

Kierownik
Urzędu Stanu Cywilnego



NIE TYLKO FACEBOOK. SOCIAL MEDIA I PR W INTERNECIE

ZAPRASZAMY NA SPOTKANIE Z EKSPERTEM DS. KOMUNIKACJI URSZULĄ PODRAZĄ

WTOREK, 22 LISTOPADA 2016 R., GODZ. 18.00

LABORATORIUM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ (UL. BOCHEŃSKA 26)

WSTĘP WOLNY

Zaangażuj się w Szlachetną Paczkę

MAŁGORZATA JUSZCZYK

nauczyciel Gimnazjum w Niepołomicach,
lider niepołomickiego rejonu Szlachetnej Paczki

Niepołomice po raz siódmy włączają się w realizację projektu Szlachetna Paczka. Jego głównym założeniem jest mądra pomoc – wsparcie nie tylko materialne, ale przede wszystkim takie, które daje impuls do samodzielnego działania.

W mikolajkowy weekend budynek gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły zmienia swoją zwyczajową funkcję, stając się magazynem kolorowo zapakowanych prezentów. Już od kilku lat przez trzy dni wolontariusze oraz strażacy, kierowcy i gimnazjaliści w świątecznych strojach czekają na darczyńców, odbierają, pakują i przewożą upominki.

Tylko w ubiegłym roku prezenty dotarły do prawie 40 rodzin. W magazynie można było znaleźć choinki, pralki, lodówki, Kuchenki, łóżka, fotele, panele, gitarę, piły mechaniczne, meble, tony żywności, artykułów szkolnych, higienicznych oraz środków czystości. Odzież i obuwie, elementy wyposażenia łazienki czy kuchni, kołdry, poduchy, materace, kombinezony, sprzęty reha-

bilitacyjne oraz opał – drewno i węgiel.

Od początku października trwają spotkania z rodzinami zgłoszonymi do kolejnej edycji Paczki. Specjalnie przygotowana grupa 18 wolontariuszy ma okazję porozmawiać, poznać problemy oraz wspólnie zastanowić się nad sposobami poprawy trudnych sytuacji. Docieramy do osób samotnych, przewlekłe chorych, rodzin wielodzietnych lub dotkniętych nieszczęściem. Takie spotkania są trudne. Ze strony rodzin potrzebujemy zaufania i wiary w dobre intencje. Zwykle ci, którzy najbardziej potrzebują wsparcia, nie potrafią i nie chcą o nie prosić, wstydzą się lub boją ośmieszenia.

Dla wolontariusza taka wizyta oznacza wchodzenie w prywatny świat rodziny. Dlatego bez życzliwości, dyskrecji, szacunku i empatii trudno cokolwiek osiągnąć. Wszystko po to, aby obie strony miały poczucie bezpieczeństwa i uczciwie przeprowadzanej rozmowy.

Każde takie spotkanie kończy się rzetelnym opisem, umieszczonym w bazie. Jej otwarcie w tym roku przypadnie na 19 listopada. Klikając wtedy na adres: www.szlachetnapaczka.pl, można znaleźć kogoś, komu trzeba pomóc. Darczyńca, wybierając rodzinę, automatycznie otrzymuje kontakt do wolontariusza-opiekuna, który wspiera go w przygotowaniu paczki.

Kolejny i najprzyjemniejszy etap to przygotowanie magazynu, miejsca, do którego darczyńca przywozi swój prezent, a lider i wolontariusze

wraz ze sztabem niezawodnych gimnazjalistów, strażaków oraz prywatnych kierowców – rozwożą je do konkretnych rodzin i wręczają w imieniu darczyńcy.

Ostatnie działanie to informacja zwrotna – prezent dla darczyńcy, czyli opis wrażeń i emocji towarzyszących obdarowanym podczas odbierania paczki. To zadanie również nie jest łatwe, trzeba zwykłymi słowami opisać coś wyjątkowego i intymnego.

Już dziś zapraszamy wszystkie osoby, firmy i stowarzyszenia, szkoły oraz inne instytucje do włączenia się w tegoroczną edycję Szlachetnej Paczki. Po doświadczeniach z lat ubiegłych wiem, że na mieszkańców gminy można liczyć.

Aktualne informacje o podejmowanych działaniach w ramach tegorocznego projektu można odnaleźć na facebookowym profilu niepołomickiej Paczki. Cały czas prosimy o reklamowanie projektu lub zachęcanie znajomych do wspólnego pomagania – jako darczyńca lub kierowca rozwożący paczki. Zapraszamy również tych, którzy w każdy inny, możliwy dla siebie, sposób chcą dołożyć swoją cegiełkę do przeprowadzenia Finału Szlachetnej Paczki.

Czekamy w niepołomickim magazynie, który mieści się, jak co roku, w Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły przy ul. Szkolnej 3.

Za wszelkie przejawy życzliwości i wsparcia – z góry dziękujemy.

I ty możesz pomóc

ANKA STOJOWSKA
Fundacja L'Arche

Fundacja L'Arche (Arka), zaprasza osoby w wieku 40+ chętne do zaangażowania się w wolontariat.

Od 35 lat L'Arche zmienia na lepsze świat osób z niepełnosprawnością intelektualną. W Wieliczce i Śledziejowicach prowadzimy małe domy o charakterze rodzinnym, warsztaty pracy i ośrodki dziennego wsparcia. Nasza codzienna działalność opiera się w dużej mierze na pomocy świadczonej przez wolontariuszy. To także dzięki nim udaje się nam tworzyć ciepłą, rodzinną atmosferę. Nasi podopieczni oferują uśmiech, a czas, który wspólnie spędzamy, daje wszystkim dużo radości. Wierzymy i widzimy, że podjęcie wolontariatu dodaje skrzydeł, a czas i pomoc, które ofiarujemy, wracają do nas ze zdwojoną siłą i energią.

Aby zostać wolontariuszem w Fundacji, wystarczy dobre chęci. Wolontariusz może zajmować się tym, co najbardziej go interesuje, w czym czuje się najlepiej, na przykład:

- pomoc w pracach domowych,
- majsterkowanie,
- prace w warsztatach,
- prace w ogrodach,
- spędzanie czasu wolnego z osobami niepełnosprawnymi,
- organizacja zajęć w ośrodkach.

Zachęcamy wszystkich do kontaktu z koordynatorką wolontariatu. Opowiemy o Arce i odpowiemy na wszystkie pytania.

Anka nr tel. 503 326 684, 12 288 24 70 (od pn. do pt. godz. 8.30-15.30)
e-mail: sledziejowice@larche.org.pl

Możecie o nas poczytać na: www.larche.org.pl
Facebook: L'Arche Śledziejowice, L'Arche Polska

Zapraszamy zarówno kobiety, jak i mężczyzn!



Wycieczka na Słowację

ANNA MORTON

pełnomocnik burmistrza ds. osób niepełnosprawnych

W trzeci weekend października uczestnicy ośrodka wsparcia seniorów w integracji z młodzieżą brali udział w dwudniowej wycieczce.

Zaczelismy od Krynicy, gdzie młodzi uczestnicy wyjechali kolejką linową na Górę Parkową. Mgła zasłoniła nam piękne widoki Beskidu Sądeckiego, ale za to czekał na nas pierwszy w tym roku śnieg! Po spacerze zmarznięci, a niektórzy z przemoczonymi rękawiczkami, rozkoszowa-

liśmy się przepyszną, gorącą czekoladą z bitą śmietaną od Babci Maliny.

Następnie młodzi wycieczkowicze odwiedzili krynickie muzeum zabawek. W tym czasie seniorzy zwiedzali Krynice, wygodnie siedząc w meksach. W drodze na nocleg zatrzymaliśmy się w Muszynie, by odwiedzić tamtejsze ogrody biblijne. Potem jechaliśmy już słowacką stroną, żeby było szybciej. Nocleg mieliśmy w Zdyni. Cekał tu na nas obiad i kawa z przepysznymi ciastami Sylwii Ostrowskiej, która jak zwykle przeszła samą siebie w robieniu wypieków. Po posiłku udaliśmy się na niedzielną mszę świętą.

Chwila odpoczynku i już byliśmy na ognisku. Tu zaczęło się wieczorne szaleństwo, które przeciągnęło się do godzin nocnych. Ale wolańska

grupa jest bardzo rozśpiewana – piekliśmy więc kiełbaski przy harmonii i piosence biesiadnej. Byli też tacy, którzy poderwali się do tańca.

Następnego dnia udaliśmy się do bajecznego miasteczka Bardejova położonego w północno-wschodniej Słowacji. Tu razem z przewodnikiem zwiedziliśmy miejscowość, która ze względu na liczne zabytki zachowane w prawie nienaruszonej formie od czasów średniowiecza wpisana została na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Z Bardejova wróciliśmy na obiad do Zdyni, a po nim trzeba było wracać do domu. Przywieźliśmy ze sobą mnóstwo ciepłych wspomnień. Odpoczelismy, oderwaliśmy się od trosk dnia codziennego, zwiedziliśmy kawałek świata.

TOKAJ W WIELICZCE

JANINA WĘGRZYN

Zespół śpiewaczy Wrzos

8 października Zespół śpiewaczy Wrzos koncertował w Urzędzie Miasta i Gminy w Wieliczce. Został tam zaproszony przez miejscowy Oddział Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów z okazji Dnia Seniora. Przewodnicząca oddziału Kazimiera Ciupka powitała zaproszonych gości, przybyłych seniorów i nasz zespół z kapelą. Później odbył się uroczysty obiad, po którym nastąpiła część artystyczna. Na tę okazję Zespół śpiewaczy Wrzos pod kierownictwem Macieja Ziobry przygotował wiązankę melodii. I znów zachwycił publiczność.

W repertuarze naszego koncertu znalazł się czardasz węgierski Tokaj, który okazał się przebojem dnia. Oczywiście były bisy i niekończące się brawa. Towarzyszyła nam kapela w składzie: Maciej Ziobro – akordeon, Wiesław Pyzik – kontrabas i Andrzej Balicki – gitara, bez której już nie wyobrażamy sobie naszych występów. Jak pokazują kolejne koncerty, Zespół śpiewaczy Wrzos pod kierownictwem Marii Baran i przewodnictwem artystycznym Macieja Ziobry zyskuje coraz większe uznanie. Dziękujemy!

ŚWIĘTOWALI PODWÓJNY JUBILEUSZ

ZOFIA CZERNIK

Skarbnik Koła ERil nr 1 w Niepołomicach

Członkowie Koła Emerytów spotkali się w gościnnych progach Gminnej Spółdzielni w Niepołomicach, by wspólnie świętować złote jubileusze małżeńskie. Sobota piątego listopada 2016 roku miała bardzo uroczysty charakter dla osób zrzeszonych w Kole Emerytów i Rencistów nr 1 w Niepołomicach. Przy suto zastawionych stołach świętowano podwójny jubileusz 50 lat małżeństwa dwóch par: Zofii i Józefa Porębskich oraz Danuty i Mariana Ponikiewiczów. W imieniu wszystkich zebranych

życzenia jubilatów złożył przewodniczący Rady Miejskiej w Niepołomicach, a zarazem gospodarz obiektu, prezes Gminnej Spółdzielni, Marek Ciastoń. Spotkanie było doskonałą okazją do wspomnień z życia obu świętujących par, najwięcej było tych dobrych i radosnych. Rozmawiano także o chwili obecnej i o przyszłości, tu jednak nie tylko jubilatów, ale też wszystkich członków niepołomiczkiego koła. Omawiano bowiem także kolejne spotkanie – a to, zgodnie z tradycją będzie grudniowy opłatek.

29 września 2016 w Zajeździe Celtyckim spotkali się seniorzy ze wszystkich miejscowości naszej gminy. Doroczne spotkanie tradycyjnie poprzedziła msza święta w kościele NMP Królowej Polskiej w Podłężu, odprawiona przez księdza prałata Tomasza Boronia w intencji wszystkich seniorów Gminy Niepołomice.

Oficjalna część po raz kolejny odbyła się w gościnnych progach Zajązdu Celtyckiego w Zakrzowie. Dzięki uprzejmości burmistrza Romana Ptaka blisko 220 seniorów dotarło na spotkanie wygodnymi autokarami.

„Życzliwość drogę wskazała mi, ciepłe przy tym mówiąc słowa. Do stołu nakryła Hojność zupełnie bezinteresownie. Rękę podała Dobroć wskazując krzesło najbardziej wygodne. Rozmowę rozpoczęła Szczerość. Pomoc obiecała Uczynność w każdej losu godzinie. Radość podała wino, Atmosferę wytworzyła Życzliwość uśmiechając się niezwykle miło. Jakże wspaniale tam było”.

I za to wszystko w imieniu organizatora i uczestników pragniemy podziękować naszym Sponsorom i Dobroczyńcom, którzy w różny sposób przyczynili się do tak udanej organizacji Spotkania Seniora.

Za dar serca dziękujemy burmistrzowi Romanowi Ptakowi, prezes Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach Barbarze Ptak, prezes O/O Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Krakowie Wandzie Szelągowskiej, skarbnikowi O/O Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Krakowie Krystynie Urbanek, prezesowi SKR w Woli Batorskiej Lucynie Krom, państwu Dorocie i Jarosławowi Pieprzycom.

Nasze spotkanie uświetnił Zespół śpiewaczy Wrzos wraz z kapelą, który nie tylko dał oprawę muzyczną podczas mszy świętej, ale zaprezentował się w pięknym koncercie dla seniorów. Miło było posłuchać drugiego towarzyszącego nam zespołu, jakim był Zespół śpiewaczy Zabieranie.

Mikołaj Jary
w imieniu Zarządu PZERil Oddział Rejonowy w Niepołomicach



NASZE ZUCHY

PWD. EWA BIERNAT I PHM. EWA RYCHTARCZYK

„Obiecuję być dobry zuchem i zawsze przestrzegać Prawa Zucha” – to zdanie wypowiadają wszystkie zuchy i zuchenki podczas obietnicy. Najczęściej w środku nocy, przy ogniu. Zobowiązuje ono do stawiania się lepszym człowiekiem. Następnie mogą zdobywać zuchowe stopnie, a w 5. klasie zostać harcerką bądź harcerzem.

Zuchy to najmłodszy członkowie naszego Szczepu. Uczniowie klas od 1. do 4., którzy noszą mundurki (inne niż harcerskie), mają swoje prawo – zasady, według których postępują. Zuchy to gromady, które spotykają się na cotygodniowych zbiórkach i zdobywają kolorowe, przyszywane do mundurka sprawności. Są one dowodem zdobytej umiejętności (między innymi: opieki nad siostrą/bratem, gotowania, śpiewu, malowania, pływania).

W niepołomickim Szczepie Puszcza przez 40 lat działalności było wiele gromad zuchowych. Dziś działają trzy:

5. Niepołomicka Gromada Zuchenek Zielone Iskierki – gromada żeńska, skupiająca 25 dziewczynek. Drużynową jest obecnie dh Paulina Pieczonka. W roku 2015 i 2016 gromada otrzymała miano „tęczowej gromady” – jednej z najlepiej działających gromad zuchenek w Polsce

7. próbna Niepołomicka Gromada Zuchenek Strażniczki Lasu – gromada żeńska, skupiająca 25 dziewczynek. Powstała z podziału gromady Zielone Iskierki, ze względu na zbyt dużą liczebność. Drużynową jest dh Ewa Biernat jedna z najlepszych zuchmistrzyń w Małopolsce.

9. Niepołomicka Gromada Zuchów Podróżnicy – jedyna męska gromada w naszym szczepie. Skupia ok. 25

chłopców, drużynowym jest dh Tomek Henke. Osiągnięciem chłopaków jest wygrana w grze małopolskich gromad w listopadzie 2015 roku oraz wyjazd na dwutygodniową kolonię do Pucka. W świat zuchowy zuchy i zuchenki wprowadza kadra gromady – pełnoletni drużynowi oraz przybocznicy, a także opiekunowie szóstek. Wśród nich są zuchmistrzowie – osoby, które skończyły Kurs Metodyki Zuchowej i mogą formalnie pełnić funkcję drużynowego lub drużynowej. W Szczepie Puszcza zuchami zajmują się drużynowi (wędr. Paulina Pieczonka, pwd. Ewa Biernat wędr. i HO Tomasz Henke), przybocznicy (sam. Weronika Sołkowska, trop. Julia Nowak, trop. Joanna Krzyżanowska i ćw. Maciej Chmiel) oraz opiekunowie szóstek (Paweł Zięba, Marek Henke).

Śródroczne działanie kadr gromad polega na przygotowaniu zbiórki bądź biwaku. Najczęściej jest ona fabularna, pozwala zuchom i zuchom przenieść się do innej krainy czy uczestniczyć w różnego rodzaju grach w pobliskiej Puszczy Niepołomickiej. Podczas ferii i wakacji kadry w pewnym miejscu w Polsce tworzą dla dzieci krainę, w której wszystko – nazwy, okrzyki czy zachowanie będzie utożsamiane z zachowaniem mieszkańców wymyślonej krainy. I w ten sposób zuchy zostają

Marynarzami, Indianami czy Nimfami. Pozwala to, poprzez zabawę, uczyć zuchy i zuchenki praktycznych umiejętności.

Każdą rzecz, którą kadra przygotowuje dla zuchów, trzeba co najmniej trzykrotnie przemyśleć i zastanowić się, czy ma to jakiś logiczny sens. Nigdy nie można stwierdzić, że „jakoś to będzie” – mamy pod opieką dzieci, które dopiero uczą się samodzielności. Wszystkie przygody przeżywa się razem z dziećmi, razem z nimi możemy udać się do Szkoły Magii czy na najdalszy zakątek Galaktyki. Możemy przebrać się razem z nimi w Stworki-Potworki i nie zostaniemy posądzeni, że mając 16, 18, 20 lat jesteśmy dziećmi. W myśl zasady „kadra też się bawi”, spełnić marzenie o zostaniu czarodziejem, jednocześnie nabierając doświadczenia w byciu odpowiedzialnym za drugiego, małego człowieka.

Kadra zuchmistrzowska też się rozwija. W tym roku wzięła udział w Zlocie Zuchmistrzowskim Maluch. W dniach 14-16 października kadrowicze poznawali Poznań, jego tradycje. Wzięli udział w warsztatach tematycznych m.in. „jak pracować z zuchem przebojowym czy jak czytać z zuchami”. Poznali ok. 300 harcerki i harcerzy, którzy działają w gromadach zuchowych. Już dziś planują wyjazd na kolejny, przyszłoroczny zlot.

Przygotowania do jubileuszu

ALICJA WŁODARCZYK

nauczyciel języka polskiego w Gimnazjum w Woli Batorskiej

Rok 2016 jest szczególny dla Gimnazjum Społecznego im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej. Oto mija 15 lat, odkąd ta szkoła, budowana także dzięki wielkiemu zaangażowaniu mieszkańców wsi, rozpoczęła swą działalność i została wpisana w rejestr szkół w gminie Niepołomicze. Gdy spojrzymy w kroniki szkoły, zobaczymy stawiane na fundamentach pustaki, surowe ściany i wreszcie – pierwsze lekcje w nie do końca wyposażonych salach. Dziś jest inaczej – ściany są wypełnione przez uczniowskie prace, kolorowe zdjęcia i gazetki okolicznościowe oraz puchary i gabloty pełne dyplomów; pracownie są wyposażone przez pomoce naukowe na miarę XXI wieku. Jedno się tylko nie zmieniło – atmosfera wzajemnej życzliwości, która nad niewielkim stawkiem w Woli Batorskiej trwa nieprzerwanie od roku 2001, kiedy to lokalna społeczność stanęła ramię w ramię i wzniosła szkołę dla swoich dzieci.

Nie sposób tu wymienić wszystkich osób i wydarzeń, które sprawiły, że szkoła dziś ma taki, a nie inny wizerunek. To wspólna praca członków Stowarzyszenia Społecznego Gimnazjum im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej ze Stanisławem Ptakiem na czele, rodziców, uczniów, absolwentów, nauczycieli, władz samorządowych i środowiska, które od początku spałał dyrektor Tomasz Donatowicz. Długa jest lista tych, którzy na trwałe wpisali się na kartach historii naszej szkoły, tworzyli ją, rozwijali i wspierali.

Wszystkich sympatyków szkoły pragniemy uroczysto zaprosić na wystawę fotograficzną



zatytułowaną W kranie sukcesu i przygody, opowiadającą o naszych początkach. Będzie ją można oglądać w Laboratorium Aktywności Społecznej w Niepołomicach od 10 do 30 listopada.

W tym roku obchody 15-lecia szkoły powiązane będą z Dniem Patronki szkoły. 9 listopada zaprosimy do kościoła w Woli Batorskiej (msza św. o godzinie 12.00), szkoły i MCDiS. Dwa dni później, 11 listopada, młodzież z Gimnazjum wraz z Tomaszem Donatowiczem oraz Marcinem Słoczyńskim zaprasza wszystkich mieszkańców gminy Niepołomicze na uroczystą wieczornicę patriotyczną, która odbędzie się po

łożeniu kwiatów pod pomnikiem. Wieczornica wówczas będzie miała miejsce w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa, a 12 listopada o godz. 18.00 w kościele parafialnym w Woli Batorskiej.

W szkole czas odmierzany jest w specyficzny sposób – to dźwięk dzwonka, zwiastujący kolejne lekcje i przerwy. W tę niezwykłą machinę czasu wpisane są także wydarzenia wyjątkowe. Takim jest z pewnością tegoroczny jubileusz, do którego staramy się jak najlepiej przygotować w duchu szacunku do historii – dalszej i bliższej – oraz wartości, jaką bez wątpienia jest tradycja.

W Sanktuarium Bożego Miłosierdzia

BEATA FRANCIK-KESTRANEK

nauczyciel j. polskiego w Gimnazjum w Niepołomicach

26 października uczniowie z siedmiu klas pierwszych Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach wraz z wychowawcami, nauczycielami oraz księdzem proboszczem Stanisławem Miką wzięli udział w pielgrzymce do Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach.

Pielgrzymka rozpoczęła się od uroczystej mszy świętej, którą odprawił w Kościele Bożego

Miłosierdzia ksiądz prałat Stanisław Mika. W kazaniu zwrócił uwagę na siłę Bożego Miłosierdzia. Ksiądz prałat przybliżył pielgrzymom historię Sanktuarium. Opowiedział o życiu i działalności siostry Faustyny, jej beatyfikacji, a następnie kanonizacji. Przypominał o pielgrzymkach papieża Jana Pawła II (1997 r., 2002 r.) oraz papieża Benedykta XVI (2006 r.) do Łagiewnik.

Kolejną częścią wyjazdu było przejście do Sanktuarium Świętego Jana Pawła II. W tym miejscu pod pomnikiem Jana Pawła II ksiądz Stanisław Mika opowiedział historię związaną z życiem i pracą w Krakowie Karola Wojtyły. Następnie grupa mogła wysłuchać prelekcji na temat scen przedstawionych na obrazach w dolnej części Sanktuarium Jana Pawła II – w Kościele Relikwii. Pielgrzymi zobaczyli również wyjątkową relikwię – krew Ojca Świętego. W górnej części Sanktuarium gimnazjaliści wysłuchali opisu

umieszczonych na ścianach mozaik związanych z życiem i działalnością Jezusa Chrystusa (m.in. cuda Jezusa, Wniebowstąpienie Najświętszej Maryi Panny).

Pielgrzymka stała się ważnym duchowym przeżyciem dla wszystkich uczestników wyjazdu. Przybliżyła historię życia Ojca Świętego Jana Pawła II i historię siostry Faustyny Kowalskiej. Wyjazd skłonił do refleksji i zadumy nad siłą Bożego Miłosierdzia.

Dyrekcja, wychowawcy i nauczyciele Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach składają serdeczne podziękowania organizatorowi i przewodnikowi wyjazdu księdzu proboszczowi Stanisławowi Mice. Dziękujemy za modlitwę i troskę o życie duchowe naszej społeczności. Bóg zapłać.

KLASA EUROPEJSKA W DANII

JULIANNA DRAGA IIIIE

uczestniczka wymiany

We wrześniu, w ramach corocznej wymiany polsko-duńskiej, klasa IIIe z Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach poleciała do Danii z rewizytą (w maju tego roku nasi partnerzy gościli w Polsce).

Czekaliśmy z niecierpliwością na to wydarzenie. Dla niektórych z nas był to pierwszy lot w życiu. Przeżywaliśmy moment ponownego spotkania z partnerami. Na niewielkim lotnisku w Aarhus przywitał nas las chorągiewek i od tego momentu duńskie rodziny stały się chwilowo naszym drugim domem. Już od pierwszej minuty wielu z nas poczuło się jak u siebie. W niedzielę mieliśmy tzw. Family Day, czyli dzień tylko ze „swoimi” rodzinami. Stał się on okazją do bliższego poznania duńskiej rodziny, jej tradycji i zwyczajów oraz opowiedzenia o Polsce. Rodzice naszych partnerów, bardzo dobrze mówiący po angielsku, pytali o nasz kraj i warunki życia w nim.

Wielu z nas rozpoczęło pobyt w Danii od spacerów w parku rozrywki Tivoli, gdzie bawiliśmy się wymiennie. Każdego dnia czas wypełniały nam niezliczone atrakcje, a mimo to i tak wieczorami zamiast pójść spać, spotykaliśmy się jeszcze raz w różnych domach, gdzie graliśmy lub po prostu rozmawialiśmy do późna.

Dania zaskoczyła nas pod wieloma względami, również „nieduńską” pogodą. Mieliśmy wiele szczęścia, ponieważ przez cały tydzień temperatura sięgała prawie 30 stopni. Można było odnieść wrażenie, że to dalszy ciąg wakacji.

Tydzień spędzony w Danii to wiele przeżyć, doznań i nieformalnych lekcji angielskiego, historii czy geografii. Jak przystało na klasę europejską, chłoniliśmy wiedzę, poznawaliśmy kulturę, zwyczaje, tradycje i duńską kuchnię. Piknik na plaży czy Common Dinner w szkole były wspólnymi kolacjami z tradycyjnymi duńskimi daniami. Było bardzo wesoło i smacznie! Nie mieliśmy czasu na nudę!

Zobaczyliśmy wiele niezwykłych miejsc. Wśród nich warto wymienić niezwykły skansen w centrum miasta – Den Gamle By, gdzie zachowano oryginalną, starą architekturę, statysci paradują w tam strojach z poprzedniej epoki, dzięki czemu można przenieść się w czasie i doświadczyć dawnego życia tamtejszych mieszkańców. Dosko-

nale bawiliśmy się w Ree Park – na prawdziwym ZOO Safari. Odpoczywaliśmy w Kalo Slotsruin na najlepiej zachowanych ruinach średniowiecznego zamku w Danii, położonego na malowniczym wybrzeżu Bałtyku. W Aros Art Museum – muzeum sztuki współczesnej, obcowaliśmy ze współczesną sztuką. Zwiedziliśmy również niesamowite Moesgaard Museum. W pamięci pozostanie nam piękna architektura tego obiektu (spadzisty dach muzeum, porośnięty trawą – miejsce odpoczynku i pikników), bogate ekspozycje z najcenniejszym Człowiekiem z Grauballe. To szczytki około 30-letniego mężczyzny, znalezione niedaleko wioski Grauballe na Jutlandii w Danii, datowane na 290 rok p.n.e. Są bardzo dobrze zachowane, w dalszym ciągu posiadają włosy i paznokcie. Nawet palce przetrwały w tak dobrej kondycji, że można było zdjąć ich odciski. Moesgaard Museum oferuje również liczne multimedialne wystawy oraz nowoczesne techniki prezentowania historii Wikingów.

Warto dodać, że od stycznia 2017 roku Aarhus stanie się Europejską Stolicą Kultury.

Wyjazd do Danii był dla nas niezwykle ciekawym doświadczeniem. Przede wszystkim, po raz kolejny mogliśmy się przekonać, że naprawdę dobrze umiemy posługiwać się językiem angielskim. Wielu z nas uwierzyło w swoje umiejętności, pokonało strach i barierę przed mówieniem. Zwiedziliśmy też kolejny europejski kraj, poznaliśmy zupełnie inną kulturę, ciekawych ludzi, nawiązaliśmy nowe przyjaźnie. Dowiedzieliśmy się również, że w Danii wszyscy bardzo lubią chodzić do szkoły!

Sam budynek szkolny naszych partnerów zrobił na nas wyjątkowe wrażenie – duży, nowoczesny, z wieloma placami zabaw, pełnowymiarowymi boiskami, dobrze wyposażonymi pracowniami. Braliśmy udział w jednej z lekcji, na której wszyscy uczniowie wydawali się być bardzo zrelaksowani i zadowoleni. Jak sami mówią, szkoła to przede wszystkim miejsce spotkań młodzieży, dlatego zostają w niej nawet po lekcjach, by jak najwięcej czasu spędzić w gronie przyjaciół. Same zajęcia są prowadzone bezstresowo, w myśl zasady – każdy uczy się dla siebie.

Duńczycy to ludzie niezwykle spokojni i sympatyczni. Początkowo wydają się być trochę dumni, na dystans. Choć płacą wysokie podatki, żyją dostatnio, dzięki czemu mają też środki na swoje pasje, a także wyjazdy w towarzystwie przyjaciół i rodziny. Mieszkają w przestronnych i nowoczesnych domach, urządzonych najczęściej w kolorach czerni i bieli. Wielu z nich posiada letniskowe domki, malowniczo położone nad brzegiem morza, gdzie rodziny spędzają weekendy. Duńczycy dbają o ekologię, co od razu można było odczuć w jakości powietrza oraz jedzenia. Jeżdżą na rowerach, biegają, dbają o swoje zdrowie. Wszystko to sprawia, że co roku wygrywają w sondażach na najbardziej szczęśliwy naród w Europie.

Nasz duński tydzień minął za szybko! Na lotnisku nie obyło się bez łez. Myślę, że wielu z nas nawiązało szczerą przyjaźnię, a najlepszym tego dowodem są zaplanowane już prywatne wizyty.

Nasze przeżycia, doświadczenia nie byłyby możliwe bez zaangażowania naszych nauczycieli i sponsorów. Gorące podziękowania składamy burmistrzowi Niepołomic, który pomaga w realizacji inicjatyw naszych pedagogów. Bez jego wsparcia, ta podróż nie mogłaby się odbyć. Szczególne wyrazy wdzięczności przekazujemy naszym cudownym nauczycielkom, które towarzyszyły nam podczas wymiany. Dziękujemy Annie Mazurkiewicz, która, ani na moment, nie zwątpiła w nasze umiejętności językowe, przygotowując nas do tej wymiany przez cały rok oraz naszej wychowawczynie – Katarzynie Cupiał, która w czasie wyjazdu czuwała nad naszym bezpieczeństwem i dobrym samopoczuciem. Dziękujemy!

Przed nami kolejny i ostatni rok nauki w gimnazjum, który zakończymy wyjazdem na obóz językowy w Londynie. Liczymy, że przyniesie nam tyle samo niezapomnianych wrażeń i wspomnień co wyjazd do Danii.

Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły to niezwykła szkoła – oferuje nam bardzo dużo, jest miejscem przyjaznym młodym ludziom, miejscem naszego rozwoju i kształtowania osobowości. Jesteśmy dumni, że możemy być uczniami tej szkoły.



Ziemia świętokrzyska

KATARZYNA PUCHAŁA

nauczyciel w Szkole Podstawowej w Podłężu

W październiku uczniowie klas trzecich i klasa czwarta ze Szkoły Podstawowej im. św. Jadwigi Królowej Polski w Podłężu pod opieką wychowawców odbyły wycieczkę do ziemi kieleckiej. Dzieci poznawały historię i przyrodę tego urokliwego zakątka naszego kraju.

Pierwszym punktem pobytu części grupy były zajęcia w Centrum Geoedukacji znajdującym się w Geoparku Kielce. Uczniowie zwiedzali Galerię Ziemi, gdzie zapoznali się z najważniejszymi organizmami, które zamieszkiwały obszar Gór Świętokrzyskich w ciągu milionów lat, odbyli „podróż do wnętrza Ziemi” kapsułą 5D, która pozwoliła poznać wszystkimi zmysłami budowę naszej planety, wzięli też udział w teoretycznych i praktycznych zajęciach geoedukacyjnych, prowadzonych z wykorzystaniem nowoczesnych metod i narzędzi edukacyjnych. Na koniec zwiedzania każdy z uczestników mógł zabrać do domu oszlifowany i wypolerowany własnoręcznie kamień.

Druga grupa uczniów odbyła wspaniałą podróż do świata nauki i techniki. To za sprawą wizyty w Centrum Nauki Leonardo da Vinci w Podzamczu koło Chęcina. Celem wycieczki była przede wszystkim nauka poprzez doświadczenie, z wykorzystaniem nowoczesnych interaktywnych eksponatów. Każdy znalazł tam coś dla siebie, dotknął, doświadczył, sprawdził i zapamiętał.



Następnym punktem zwiedzania było Muzeum Zabawek. Dzieci obejrzały kilkanaście wystaw, m.in. lalki z całego świata, zabawki historyczne i ludowe, modele samochodów, samolotów, statków i kolejek elektrycznych. Była to niezwykle lekka zabawa, dzieci mogły bowiem również dotknąć eksponatów oraz pobawić się w kąciaku zabaw.

Następnie uczestnicy wycieczki odwiedzili Manufakturę Słodczy, gdzie mogli zaobserwować

niezmienny od wieków ręczny sposób tworzenia wyrobów z karmelu i skosztować, a także zakupić wspaniałe słodycze. Był również czas na spacer na świeżym powietrzu. Ulice Kielc zachwyciły uczniów swoją urodą oraz przepięknymi kolorami jesiennych drzew. Wycieczka prowadzona była przez przewodniczkę, która wzbogacała wiedzę uczniów, opowiadając ciekawostki historyczne i przyrodnicze, pomogła w sposób elastyczny i twórczy zdobyć nową wiedzę.

Z WIZYTĄ U KAZIMIERZA WIELKIEGO

JOANNA BAJER

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej

Często zastanawiamy się, jak urozmaicić lekcje, aby jak najlepiej przybliżyć uczniom niełatwe zagadnienia naszej bogatej przeszłości. Nauczyciele wykorzystują różne metody i stosują wyszukane techniki, aby zainteresować omawianym tematem i zachęcić dzieci i młodzież do aktywnej pracy. W ostatnim czasie w trakcie planowania kolejnych zajęć dla uczniów klasy III doszłam do wniosku, że nie tylko inaczej można przeprowadzić lekcję, ale ciekawie byłoby zmienić miejsce prowadzonych zajęć. Kierując się doskonałą lokalizacją muzeum niepołomickiego, postanowiłam zorganizować uczniom lekcję muzealną poświęconą królowi Kazimierzowi Wielkiemu, który w szczególności upodobał sobie Puszczę Niepołomicką. W czasie lekcji uczniowie poznali postać króla i legendy z nim zwią-

zane. Dowiedzieli się o czasach, w których żył, jego roli w historii i dokonaniach gospodarczych. Trzecioklasistów bardzo zainteresowały opowieści przewodnika, czego dowodem była ogromna ilość zadawanych pytań. Wielką frajdę sprawiało uczniom oglądanie eksponatów, które mieli na wyciągnięcie ręki. Wizyta w niepołomickim muzeum uświadomiła również, że wielka historia, której uczą się z podręczników, to część historii ich Małej Ojczyzny, że stąpają po ścieżkach, którymi przemierzali wielcy królowie, waleczni rycerze i bogaci kmiecie. Lekcja w muzeum spełniła również inne cele wychowawcze. Uczyla zachowania w miejscach publicznych. Serdecznie dziękujemy Anecie Słowikowskiej za miłe spotkanie w niezwykłym miejscu i ciekawą lekcję historii.

POZNAJĄC TAJEMNICE OPERY

BEATA FRANCIZYK-KESTRANEK

nauczyciel j. polskiego w Gimnazjum w Niepołomicach

12 października uczniowie z czterech klas Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach obejrzały w Operze Krakowskiej spektakl edukacyjny *Opera b/o*. Przedstawienie przybliżyło młodemu widzowi historię opery. Gimnazjaliści obejrzały fragmenty najsłynniejszych dzieł operowych, m.in.: *Madama Butterfly*, *Don Giovanni*, *Wesele Figara*, *Straszny dwór* czy *Czarodziejski flet*. Program artystyczny obok występów solistów operowych, tancerzy baletowych, orkiestry i chóru obejmował także historię narodzin opery. Przybliżał informacje na temat życia i twórczości kompozytorów (np. Stanisława Moniuszki), śpiewaków i śpiewaczek operowych. Uczniowie mogli zaobserwować, z jak wielu elementów złożona jest opera. Jak dużej pracy i umiejętności

ści zadbania o każdy szczegół wymaga od solistów, chóru, orkiestry, tancerzy czy nawet scenografów. Wszystko to czyni z niej królową sztuk, do której od ponad 400 lat mieli słabość arystokraci i królowie. Taniec, śpiew, orkiestra, piękne dekoracje sprawiają, że w operze można przenieść się razem z bohaterami w ich niezwykle czasy. Można poczuć siłę, jaką niosą w sobie prezentowane historie postaci, często uwikłanych w tragiczne sytuacje, nieszczęśliwie zakochanych, poszukujących swego miejsca na ziemi i miłości. Opera b/o nie tylko uczy, w jaki sposób powstaje przedstawienie, ale też otwiera młodych ludzi na sztukę. Uczy wrażliwości na muzykę i szacunku do współdziałania, bo tylko dzięki pracy zespołowej można oglądać znakomite dzieła operowe.

Ślubowanie w niepołomickiej „Trójce”

MAŁGORZATA GAWLIŃSKA

nauczyciel w Szkole Podstawowej nr 3 w Niepołomicach-Podgrabiu

WSzkole Podstawowej nr 3 im. Włodzimierza Puchalskiego w Niepołomicach-Podgrabiu dwanaścioro pierwszoklasistów, w obecności całej społeczności szkolnej oraz zaproszonych gości, złożyło uroczyste ślubowanie na sztandar szkoły, a następnie zostało pasowanych przez dyrektora Irenę Karcz na uczniów szkoły.

Od starszych kolegów z klasy drugiej pierwszaki otrzymały upominki, a dyrektorka z wychowawczynią, Bożeną Kaczmarską, przekazały im legitymacje szkolne i, ufundowane przez burmistrza Niepołomic, nowe kamizelki odblaskowe. Pod-

czas pięknych życzeń skierowanych do uczniów Irena Karcz przypomniała wszystkim zebrany o bezpieczeństwie oraz konieczności zachowania szczególnej ostrożności na drodze do i ze szkoły, niezapominaniu o odblaskach, kamizelkach, a także rozwadze w ruchu drogowym.

Ślubowanie poprzedzone było wzruszającym i zabawnym programem artystycznym w wykonaniu najmłodszych uczniów z klas I i II, podczas którego przypomnieliśmy sobie bardzo ważne, a często niedoceniane, słowa: *proszę, przepraszam, dziękuję, dzień dobry i do widzenia*. Powinny one towarzyszyć każdemu człowiekowi od najmłodszych lat do końca życia. Świadczyć o elementarnej kulturze człowieka i budują do-

bre relacje międzyludzkie. Musimy wymagać od dzieci, aby zawsze pamiętały o grzeczności wobec drugiego człowieka i sami dawać im najlepszy przykład. Jeżeli dodamy do tego sympatyczny uśmiech, to od razu robi się cieplej na sercu, bo przecież szacunek i grzeczność przynależą do naszej ludzkiej godności i są naszym przywilejem. O tym właśnie przypomnieli młodzi artyści, którzy pod okiem Moniki Jachty przygotowali inscenizację fantastycznej *Ballady o uprzejmym rycerzu* Wiery Badalskiej.

Odblaskowe pierwszaki obiecały być wzorem kultury i grzeczności, a także uczyć dorosłych prawidłowych zachowań na drodze, bo dobry przykład niekoniecznie musi iść z góry.

ŚLUBOWANIA NADSZEDŁ CZAS

DOROTA PORĘBSKA

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej

Uroczystość pasowania na ucznia to ważne wydarzenie w życiu każdego pierwszoklasisty. Ten piękny moment odbył się w Szkole Podstawowej w Woli Zabierzowskiej 14 października 2016 roku. To wtedy przyjęto najmłodszych w poczet uczniów placówki.

W tym wyjątkowym dniu udział wzięli uczniowie i ich rodzice, dyrektorka Marta Grochot, grono pedagogiczne, przedstawiciele Rady Rodziców, zaproszeni goście, którym serdecznie dziękujemy za przybycie.

Pierwszaki zaprezentowały część artystyczną. Mówiły wiersze, śpie-

wały piosenki oraz przypomnieli o zasadach ruchu drogowego i udowodniły w ten sposób, że zasłużyły na miano ucznia. Po występie artystycznym dyrektorka Marta Grochot zaprosiła uczniów do uroczystego ślubowania. Po nim uczniowie otrzymali dyplom oraz legitymację szkolną. Najmilszą niespodzianką dla pierwszaków były prezenty od starszych kolegów, Rady Rodziców, Samorządu Uczniowskiego oraz zaproszonych gości. Uczniom gratulujemy i życzymy samych sukcesów w przygodzie szkolnej.

ODBLASKOWE ŚLUBOWANIE

IZABELA KOR BUT

nauczycielka j. polskiego w SP w Zabierzowie Bocheńskim

Droga koleżanko i kolego miły, Jeśli idziesz drogą, to widoczny bądź, przypnij do plecaka znaczek odblaskowy – takich rad udzielali uczniom pierwszoklasiści 14 października w obecności całej społeczności szkolnej w Zespole Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Szkole Podstawowej im. S. Żeromskiego w Zabierzowie Bocheńskim. Tego dnia wcielili się w rolę nauczycieli i przekonywali zebranych o konieczności noszenia kamizelek czy elementów odblaskowych. Zachęcali też do przestrzegania zasad ruchu drogowego w trosce o własne bezpieczeństwo. Potem, zgodnie z tradycją, dyrektorka Lucyna Bednarczyk za pomocą czerwonego ołówka pasowała każdego pierwszoklasistę na ucznia

oraz wręczała legitymację szkolną, przypominając, że odtąd oni wszyscy muszą godnie reprezentować szkołę. Ponadto podarowała każdemu pierwszakowi kamizelkę odblaskową, aby mógł dać przykład innym uczniom.

A później spadła na nich lawina życzeń wraz z upominkami. Rada Rodziców ufundowała każdej klasie odtwarzacz muzyki. Koordynatorka SKO podarowała książeczkę oszczędnościową z wpłatą 10 zł na dobry początek, zachęcając tym samym do oszczędzania. Nie zapomniały o swych wychowankach wychowawczynie z przedszkola, które wraz z życzeniami obdarowały ich słodyczami. To był dzień pełen wrażeń, który na długo utkwił w pamięci i sercach społeczności szkolnej.



Niezapomniana lekcja

BEATA NAGIEć-MACIEJCZYK

koordynator akcji w SP w Zabierzowie Bocheńskim

W ramach akcji Odblaskowa Szkoła 18 października do Zespołu Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim przybyli członkowie Ochotniczej Straży Pożarnej: prezes Roman Klima, naczelnik Edward Wnęk, zastępca naczelnika Maria Strzelec, a także Artur Wilkosz. W strażackich szeregach obecna była również nasza nauczycielka przyrody, Anita Gajewska.

Straż pożarna udziela pomocy w wielu wypadkach drogowych, w których czasami poszkodowanymi są również dzieci. Nasi goście zachęcali

uczniów do przestrzegania zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym i noszenia kamizelek odblaskowych.

Ogromnym zainteresowaniem wśród wszystkich uczniów cieszył się pokaz ratowania ciężko rannego człowieka w wypadku samochodowym. Szczególnie że w rolę poszkodowanego wcielił się uczeń klasy VI Filip Kołodziej, który został przypięty do deski ratowniczej. Strażacy pokazali uczniom, jak wykonać podstawowe zabiegi resuscytacyjne i reanimacyjne. Reanimację wykonywaną przez strażaków mogliśmy obejrzeć podczas jej przeprowadzania na przyniesionym przez naszych gości, fantomie. Kolejni chętni uczniowie, Antoni Korbut i Jakub Przewoźnik, stali się głównymi bohaterami akcji

udzielania pierwszej pomocy.

Strażacy pokazali również uczniom, jak należy posługiwać się automatycznym defibrylatorem zewnętrznym – AED – urządzeniem stosowanym w przypadku zatrzymania krążenia i służącym do przywrócenia prawidłowej akcji serca. Dzieci chętnie uczestniczyły w zajęciach, mądrze odpowiadały na pytania dotyczące pierwszej pomocy.

Na zakończenie spotkania uczniowie mogli z bliska obejrzeć wozy strażackie. Mimo chłodu chętnie skorzystali z tej możliwości. Okazało się, że samochody straży pożarnej, wraz z ich wyposażeniem, cieszą się niesłabnącą popularnością zarówno wśród starszych, jak i najmłodszych uczniów.



Odblaskowy konkurs literacki

MARZENA ŚWIEĆ

nauczyciel języka polskiego w SP w Niepołomicach

Noszę odblaski i kamizelkę odblaskową, ponieważ... – taki motyw przewodni stał się inspiracją dla uczniów Szkoły Podstawowej w Niepołomicach, którzy wzięli udział w jesiennym konkursie literackim zorganizowanym w ramach Odblaskowej Szkoły.

Klasy młodsze pisały wiersze związane z rolą, jaką odgrywają odblaski w życiu każdego uczestnika ruchu drogowego. W swych wierszach uczniowie podkreślali fakt, iż bycie widocznym na drodze zapewnia bezpieczeństwo i chroni przed wypadkami, a nawet utratą życia. Zdobywca pierwszego miejsca w kategorii klas trzecich, Jeremi Zaśko z klasy 3f w wierszu *Droga do szkoły* napisał: *Bądź przezorny i uważny. Zawsze dbaj o bezpieczeństwo i daj przykład społeczeństwu*, a Weronika Różak, która zajęła drugie miejsce, zachęca: *Jeśli chcesz długo żyć, staraj się widocznym być*.

Autorzy prac pisanych prozą z klas IV–VI podkreślali ogromne znaczenie widoczności przechodnia na drodze w porze jesienno-zimowej, kiedy dni są krótkie, szybko zapada zmrok, a widoczność jest ograniczona. Piotr Klimczyk z klasy 5b, zdobywca pierwszego miejsca, napisał: *Noszenie przeze mnie kamizelki odblaskowej traktuję jako podstawową zasadę bezpiecznego zachowania się na drodze. Jak podają statystyki policyjne, kierowca po zmroku zauważy pięć razy szybciej pieszego z odblaskiem niż nieoznaczonego*. Zuzanna Ślusarczyk, która zajęła trzecie miejsce, napisała: *Na tle ciemności kamizelki wyglądają jak robaczki świętojańskie*. Jakub Stach z klasy 4b opowiedział straszny sen Kamila, który uległ wypadkowi, kiedy wracał z urodzin koleżanki, ponieważ kierujący pojazdem go nie zauważył w ciemności – chłopiec szedł bez kamizelki odblaskowej. Bohater opowiadania został skazany na wózek inwalidzki do końca życia. Wypowiedzi były bardzo zróżnicowane, ale każda z nich zawierała przesłanie skierowane do wszystkich: odblaski ratują życie!

Wyniki Konkursu Literackiego w kategorii klas pierwszych i drugich:

I miejsce ex aequo – Staś Burkot kl. 2f oraz Sylwia Siwek kl. 1a
II miejsce – Julia Piwowarczyk kl. 2e
III miejsce – Tomasz Mardosz-Lisak kl. 2c
Wyróżnienia: Janek Mardosz-Lisak kl. 2c oraz Jakub Giejdasz kl. 2f.

Klasy trzecie:

I miejsce – Jeremi Zaśko kl. 3f
II miejsce – Weronika Różak kl. 3f
III miejsce – Kacper Małek kl. 3g
Wyróżnienia: Oliwier Jaworski kl. 3b oraz Marysia Pytel kl. 3g

Klasy IV-VI:

I miejsce – Piotr Klimczyk kl. 5b
II miejsce – Jakub Stach kl. 4b
III miejsce – Zuzanna Ślusarczyk kl. 5b

Wyróżnienia:

Joanna Tomczyk kl. 5 f, Kacper Mastalerz kl. 6d, Emilia Palmowska kl. 5a.

Bądźcie bezpieczni na drodze

BEATA NAGIEĆ-MACIEJCZYK

nauczycielka w ZSZOI w Zabierzowie Bocheńskim,
koordynator akcji w szkole

W czwartek 20 października w Zespole Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim pojawił się Tomasz Leśniak, kucharz męskiej Reprezentacji Polski w piłce nożnej, który od ponad 10 lat przygotowuje posiłki dla naszych kadrowiczów i dba o ich właściwe odżywianie.

Spotkanie to kolejne działanie podjęte w naszej szkole na rzecz promowania bezpieczeństwa na drodze w ramach akcji *Odblaskowa szkoła*. Tomasz Leśniak chętnie angażuje się w akcje, które uczą właściwych postaw i zachowań u młodego pokolenia. Zaznaczył, że zarówno zdrowe żywienie, jak i bezpieczeństwo na drodze wpisują się w równym stopniu we właściwy styl życia.

Dbając o swoje „bezpieczeństwo” żywieniowe, musimy również zatroszczyć się o to, aby czuć się bezpiecznie podczas przejażdżki rowerowej czy wyjścia na wycieczkę. Zauważył, że takie poczucie zapewnią nam elementy odblaskowe. Jako kucharz reprezentacji bardzo wiele podróżuje i dostrzega, jak wielkie niebezpieczeństwo stwarza brak elementów odblaskowych na



wierzchniej odzieży podczas wieczornych i nocnych wyjść. Podkreślił, że dla niego i jego rodziny odblaski są obowiązkowym elementem w czasie poruszania się pieszo lub rowerem po drodze.

W czasie spotkania opowiadał również, jak wygląda jego praca jako kucharza kadry narodowej. Przekazał szkole kilka egzemplarzy swojej książki pt. *Biało-czerwoni na talerzu*, a dla niego członkowie samorządu szkolnego mieli kamizelkę odblaskową oraz dyplom Honorowego Przyjaciela

Odblaskowej Szkoły w Zabierzowie Bocheńskim z podziękowaniem za wspaniałe spotkanie.

Ponadto na jego ręce uczniowie złożyli samodzielnie wykonane w klasach IV-VI zawieszki odblaskowe i list dla całej Reprezentacji Polski w piłce nożnej z prośbą o wspólne zaangażowanie w promowanie bezpieczeństwa na drodze. Na zakończenie spotkania uczniowie mogli sobie zrobić wspólne zdjęcie z gościem oraz otrzymać jego autograf.

Śladami bł. Karoliny

JOLANTA TUREK

nauczycielka religii w SP nr 3 w Niepołomicach-Podgrabiu

W jaki sposób można zostać świętym? – takie pytanie często możemy usłyszeć z ust dzieci i młodzieży. Jednym ze sposobów jest naśladowanie świętych i błogosławionych, ich życiowych postaw. Święty to świadek wiary, a ukazanie jego postawy staje się łatwiejsze, kiedy możemy poznać życie tego człowieka i miejsca z nim związane, doświadczyć bliskości poprzez kroczenie śladami ziemskiej wędrówki świętego.

Śladami bł. Karoliny Kózkówny wybrali się w październikowe przedpołudnie uczniowie klasy szóstej Szkoły Podstawowej nr 3 im. W. Puchalskiego w Niepołomicach-Podgrabiu, odwiedzili jej sanktuarium w Zabawie i dom rodziny w Wał-Rudzie. W sanktuarium usłyszeli opowiedzianą przez przewodnika historię życia, męczeńskiej śmierci oraz miejsc związanych z kultem błogosławionej. Obejrzelі również poświęconą jej ekspozycję, modlili się w Kaplicy Męczenników i Ofiar Przemocy XX i XIX wieku.

Uczniowie szkoły w Podgrabiu, biorąc udział w akcji *Odblaskowa Szkoła*, corocznie odmawiają *Odblaskowy Różaniec*. Tegoroczny w intencji wszystkich uczestników ruchu drogowego odbył się w tym szczególnym miejscu. Modliliśmy

się o bezpieczeństwo na drogach, o opiekę Bożą i powrót do zdrowia dla tych, którzy ulegli wypadkom oraz o miłosierdzie Boże dla tych, którzy w wypadkach komunikacyjnych zginęli. Po pobycie w sanktuarium uczniowie przeszli ścieżką edukacyjną z hasłami promującymi bezpieczeństwo na drogach, a także obejrzelі Pomnik Ofiar Wypadków i Katastrof Komunikacyjnych oraz Przemocy – Przejście. To miejsce jest światowym centrum pamięci ofiar wypadków i corocznie obchodzi się tutaj Światowy Dzień Pamięci Ofiar Wypadków Drogowych. Także uczniowie naszej szkoły przy tym pomniku zapalili znicze i odmó-

wili modlitwę w intencji ofiar wypadków. Dużym przeżyciem stało się symboliczne przejście przez pomnik, ku pamięci tych, którzy odeszli.

Po pobycie w Zabawie uczniowie z opiekunami udali się do Wał-Rudy. Tam odwiedzili muzeum i kaplicę w domu rodzinnym oraz przeszli początek szlaku męczeństwa, docierając do gruszy, przy której katechizowała bł. Karolina.

Spotkanie z bł. Karoliną było wielkim przeżyciem dla uczniów. Nie tylko poznali jej życie, ale stała się ona dla nich wzorem do naśladowania, a także powierniczką trosk i radości.



Nocowanie w szkole

ANNA OMILIANOWSKA

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w SP w Niepołomicach

Wnocy z 30 września na 1 października wszyscy uczniowie klas trzecich SP w Niepołomicach nocowali w szkole.

Był to wieczór pełen niespodzianek i emocji. Klasy dzieliły się na zespoły, które wymyślały dla siebie nazwę i hasło je reklamujące. Następnie musiały wykonać wiele ciekawych zadań. Za pomyślne ich ukończenie dzieci otrzymały pierwszą nagrodę w postaci pysznej pizzy, którą z wielką ochotą spałaszowały. Około godziny 20.00 uczniowie z wszystkich ośmiu klas ubrani w kamizelki odblaskowe przeszli na parking pod MCDiS, gdzie czekała na nich kolejna niespodzianka – radiowóz policji. Policjanci z niepołomickiego posterunku zorganizowali dla uczniów niezwykle pokaz. Miał on na celu uświadomienie, jak wielka jest różnica widoczności w nocy pieszych wyposażonych w elementy odblaskowe i bez nich.

Ponadto policjanci udzielili wielu szczegółowych i cennych rad dotyczących bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Po spotkaniu, ze



względu na sprzyjające warunki atmosferyczne, uczniowie poszli na krótki spacer po rynku niepołomickim, a niektórzy odwiedzili MOA i wzięli udział w bardzo ciekawych warsztatach zorganizowanych z okazji Nocy Naukowców.

Po powrocie do szkoły i krótkim odpoczynku nadeszła pora na kolejne wyzwania. Uczniowie wyposażeni w latarki bawili się w odblaskowe podchody. Każda klasa musiała odnaleźć ukryte na korytarzach szkolnych odblaskowe strzałki, które prowadziły do kolejnych zadań. Po zebraniu

wszystkich uczniowie rozwiązywali je w klasie. Oczywiście zadania związane były z bezpiecznym poruszaniem się w ruchu drogowym. Należy przyznać, że zabawa dostarczyła wiele radości, a z wykonaniem zadań każda klasa poradziła sobie celująco. Uwieńczeniem wieczoru był seans filmowy.

Mamy nadzieję, że nocowanie w szkole pozostanie na długo w pamięci naszych podopiecznych i będzie dla nich źródłem wielu miłych wspomnień.

Odblaskowa moda

IZABELA KORBUS

nauczyciel j. polskiego ZS01

Jaką modę lansują uczniowie ze Szkoły Podstawowej im. S. Żeromskiego w Zabierzowie Bocheńskim? Odpowiedź na to pytanie można było uzyskać podczas pokazu mody, który odbył się 27 października na apelu podsumowującym akcję Odblaskowa szkoła.

Pokaz mody otworło przedstawienie dzieci ze świetlicy, pt. *Noszę odblaski, jestem widoczny*.

Uczniowie weszli w rolę nauczycieli i przypomnieli, jak należy zachowywać się na drodze. Zakończyli występ przesłaniem: *Jeśli chcesz, aby Twoje życie było bezpieczne i zdrowe, noś światła odblaskowe!* Potem nadszedł długo oczekiwany przez wszystkich moment: pokaz mody. W rytm skocznej muzyki na wybiegu pojawili się uczniowie kl. I-VI, prezentując zaprojektowane przez siebie stroje odblaskowe. Pomysłowość uczniów spotkała się z uznaniem publiczności, a wyrażana była brawami. Na następny taki pokaz mody zapraszamy za rok.



Základná Škola na Slovensku

ANETA GRYGLAK

nauczyciel przyrody w SP w Niepołomicach

12 października urzeczywistnił się długo przygotowywany i oczekiwany wyjazd na wycieczkę przedmiotową klas: Ve i Vg ze Szkoły Podstawowej im. Króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach na Słowację.

Celem wyjazdu stały się jedne z najpiękniejszych i najbardziej atrakcyjnych turystycznie miejsc położonych w Tatrach Bielskich i Tatrach Wysokich. No cóż, wyjazd upragniony, ale pogoda już mniej. Niepołomice żegnały nas deszczem i niebem szczelnie pokrytym chmurami. Strach było nawet pomyśleć, co będzie w górach, ale przecież do odważnych świat należy. Uczniowie wykazali się dużym entuzjazmem i zainteresowaniem, zwłaszcza że dla niektórych był to pierwszy wyjazd poza granice naszego kraju. Już w trakcie podróży autokarem przez moment mogli zobaczyć i sfotografować majestatyczny szczyt Ľomnicy 2634 m n.p.m. w zimowej krasie. Później o krajobrazie alpejskim pełnym ostrych grani i turni można było już tylko pomarzyć.

Wszystkie potężne szczyty „utonąły” na cały dzień w chmurach. Bywa i tak.

Po przyjeździe do Kotliny Tatrzńskiej, położonej u podnóża Tatr Bielskich, musieliśmy zmierzyć się z wysokością i około 20 minut, jedynie w mżawce, podążać północnym stokiem Kobyłego Wierchu 1109 m n.p.m., by dojść do wejścia jednej z najpiękniejszych jaskiń krasowych z cudowną szatą naciekową w postaci licznych stalaktytów, pagodowych stalagmitów, stalagnatów, naciekowych wodospadów i jezior. Taki bajkowy podziemny świat. Do pełni szczęścia brakowało tylko widoku przechadzających się krasnoludków, a w tej rzeczywistości byłoby to takie normalne. Jaskinia Bielska to narodowy pomnik przyrody położony na terenie Tatrzńskiego Parku Narodowego. Posiada duże 125-metrowe przewyższenie pomiędzy poszczególnymi poziomami korytarzy, dlatego w sumie musieliśmy pokonać ponad 800 schodów. Nie da się ukryć, trochę bolało tak jak i samo dojście do jaskini. Oczarowani jej urokiem uczniowie mogli sobie po zakończeniu zwiedzania kupić regionalne pamiątki.

Następnie udaliśmy się autokarem do Starego

Smokowca, by kolejką wjechać na Hrebienok 1285 m n.p.m., skąd zielonym szlakiem powędrowaliśmy do Wodospadów Zimnej Wody płynącej Doliną Staroleśną, a później Doliną Zimnej Wody. Trzy piękne, duże i szumiące wodospady z krystalicznie czystą wodą, a po drodze dwa schroniska górskie: Bilíkova chata i Rainerova útulňa. Następnie czerwonym szlakiem wróciliśmy na Hrebienok, by kolejką dostać się z powrotem do Starego Smokowca. Niestety zbliżający się zmierzch i pogarszające się warunki atmosferyczne nie pozwoliły nam dotrzeć nad Štrbské Pleso – górski staw tak licznie odwiedzany, zwłaszcza w sezonie, przez turystów z całej Europy. Mimo to pełni wrażeń, po obcowaniu z naturą w najczystszej postaci i kontakcie z pierwszym śniegiem, szczęśliwie powróciliśmy do Niepołomic, które również przywitały nas deszczem.

Szczególne podziękowania składam wychowawcom klas: Ani Buczek i Angelice Walasik, które pomogły mi skutecznie mój plan, a miejsc, które kocham i tak często odwiedzam, wyiskając z siebie „siódme poty”, mogli z radością zobaczyć i podziwiać uczniowie naszej szkoły. Myślę, że ciąg dalszy nastąpi.

PRZEDSZKOLAKI A PRZEPISY RUCHU DROGOWEGO

PAULA MAZUREK

nauczyciel wychowania przedszkolnego w SP nr 3 w Niepołomicach-Podgrabiu

Przedszkolak też potrafi – pod takim hasłem dzieci z Punktu Przedszkolnego działającego przy Szkole Podstawowej nr 3 w Niepołomicach-Podgrabiu poznawały przepisy drogowe i podstawowe zasady pierwszej pomocy przedmedycznej. Przedszkolaki i dzieci z grupy zerowej z wielkim zainteresowaniem obejrzały przygotowaną przez starszych kolegów prezentację o bezpieczeństwie i zasadach udzielania pierwszej pomocy. Poprzez wspólną zabawę wszyscy zachęceni byli do noszenia odblasków, właściwego poruszania się po drogach, poznawali zasady wzywania odpowiednich służb, udzielania pierwszej pomocy i zabezpieczania miejsca zdarzenia. Najmłodszy

chętnie włączali się do zabawy, wykazując się wiedzą i umiejętnościami związanymi z bezpiecznym poruszaniem się po drogach. To bardzo istotne działanie mające na celu przygotowywanie dziecka do świadomego uczestnictwa w ruchu drogowym.

Przedszkole jest miejscem, gdzie dzieci nie tylko się bawią, ale zdobywają szeroką wiedzę o otaczającym je świecie, wdrażane są też do bezpiecznego funkcjonowania w różnych dziedzinach życia, zarówno w domu, jak i na drodze. Czas mija szybko i niedługo same będą poruszać się po ulicach, a zdobyte i utrwalane zasady bezpieczeństwa zaowocują w przyszłości ich rozważą w korzystaniu z dróg publicznych.



MISJA ODBLASKOWA W PRZEDSZKOLU

BEATA NAGIĘĆ-MACIEJCZYK

koordynator akcji

Uczniowie Zespołu Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim podeszli do akcji Odblaskowa Szkoła bardzo poważnie. W szkole pojawiły się różne inicjatywy promujące bezpieczeństwo na drodze. Jednym z pomysłów okazały się zawieszki odblaskowe, poprzez które uczniowie zdecydowali się przybliżyć temat bezpieczeństwa na drodze młodszemu kolegom i koleżankom z przedszkola.

Uczniowie klas IV–VI na lekcjach plastyki samodzielnie wykonali odblaskowe zawieszki, którymi postanowili niezwłocznie obdarować przedszkolaków. W tym celu 12 października Samorząd Uczniow-

ski, pod opieką Jolanty Pałki-Wysogład i Ewy Widły, reprezentując szkolną społeczność, udał się do przedszkola z misją odblaskową. Przedszkolaki zobaczyły starszych kolegów i koleżanki w kamizelkach odblaskowych, które świadczyły o tym, że uczniowie naszej szkoły są świadomymi uczestnikami ruchu drogowego. Każdy przedszkolak otrzymał odblaskową zawieszkę, aby czuł się bezpiecznie na drodze. Reprezentanci szkoły pokazali, jak ważne jest noszenie elementów odblaskowych.

Nasze maluchy były zachwycone takim prezentem. Obiecały, że zawieszki staną się obowiązkowym elementem ich plecaków. Trzymamy za słowo!



PRZEDSZKOLAKI W UZDROWISKU W WIELICZCE

AGATA MIROCHNA

nauczyciel w Przedszkolu Samorządowym w Podłężu

Już po raz czwarty dzieci z Samorządowego Przedszkola im. św. Kingi w Podłężu uczestniczyły w turnusie sanatoryjnym w Uzdrowisku Kopalni Soli Wieliczka. Przez trzy tygodnie 25-osobowa grupa pięcioletków brała udział w zabiegach w komorach leczniczych znajdujących się na głębokości 135 metrów pod ziemią – na III poziomie kopalni wielickiej. Dzieci uczestniczyły w leczniczej rehabilitacji układu oddechowego oraz w ćwiczeniach ogólno-usprawniających. Stała temperatura, wilgotność, ciśnienie atmosferyczne, ruch i jonizacja powietrza składają się na unikatowy mikroklimat, który łagodzi objawy wielu chorób. Powietrze nasycone chlorkiem sodu jest wolne od bakterii, wirusów oraz zanieczyszczeń. Dzieci codziennie brały udział w zajęciach dydaktycznych

prowadzonych przez nauczycieli oraz w zajęciach rehabilitacyjnych prowadzonych przez rehabilitantów. Codziennie odbywały się lecznicze inhalacje w tężni solankowej mające na celu wzmocnienie odporności, oczyszczenie dróg oddechowych oraz relaksację.

W ramach turnusu przedszkolaki spędziły trzy noce pod ziemią w Stajni Gór Wschodnich. Dzieci miały wówczas okazję zaprezentować swoje zdolności taneczne podczas dyskotek organizowanych przez nauczycielki. Turnus, w którym uczestniczyły dzieci, odbył się dzięki przychylności pracowników Uzdrowiska Kopalni Soli Wieliczka, dobrej organizacji rodziców oraz NFZ, który sfinansował kurację, a także zaangażowaniu dyrektora Danuty Gąski, nauczycieli oraz personelu przedszkola.

LEKCJA PATRIOTYZMU

ANASTAZJA WĄCHAŁA

nauczyciel w Samorządowym Przedszkolu nr 1 w Niepołomicach

Święto Niepodległości wypada wprowadzić dopiero 11 listopada, ale przedszkolaki z Samorządowego Przedszkola nr 1 w Niepołomicach już od października się do niego przygotowują.

Dla dzieci w wieku przedszkolnym pojęcia związane z patriotyzmem często bywają abstrakcyjne, ale nie oznacza to, że są im zupełnie obce, dlatego, aby utrwalić i poszerzyć wiedzę na ten temat, dzieci z grupy Wesołe Misie 6 października odwiedziły Zamek Królewski w Niepołomicach.

Podczas spotkania o charakterze lekcji patriotycznej przedszkolaki zwiedzały wspaniałe galerie malarstwa i rzeźby pt. „Sukiennice w Niepołomicach 2 – Znane i nieznanne”. Dzieci miały okazję nie tylko obejrzeć zamek, ale również osobiście

uczestniczyć w inscenizacji legendy o Lechu, Czechu i Rusie dotyczącej powstania państwa polskiego oraz poznać historię naszych symboli narodowych; orla białego, flagi, a także hymnu. Na koniec spotkania każdy przedszkolak sam wykonał swój biało-czerwony kotylion.

Była to wspaniała historyczno-muzealna przygoda, która bez wątpienia wzbudziła zainteresowanie oraz rozbudziła ciekawość najmłodszych. Dzieci zadawały mnóstwo pytań, które oczywiście nie pozostały bez odpowiedzi. Dzięki tej wycieczce przedszkolaki utrwaliły swoją wiedzę i wzbogaciły swoje historyczne zainteresowania. Dzieci zostały zaproszone jeszcze na dwa spotkania, jedno poświęcone legendom niepołomickim, a drugie poświęcone dawnemu życiu na zamku.



W KRAINIE ZABAWEK

JOLANTA RUSIN

nauczyciel w Samorządowym Przedszkolu nr 1 w Niepołomicach

O tym, jak nietypowymi zabawkami bawili się nasi dziadkowie czy rodzice, mogły przekonać się dzieci z grup: Gwiazdeczki i Promyczki z Samorządowego Przedszkola Nr 1 w Niepołomicach podczas wycieczki do kolorowej krainy zabawek, która znajduje się w Beskidzkim Centrum Zabawki Drewnianej w Stryżawie.

Dzieci z ogromną uwagą wysłuchały ciekawostek dotyczących powstawania tych niezwykłych zabawek, podziwiała wielobarwne zbiory drewnianych koników, ptaszków, figurek, pojazdów, które zostały wykonane ręcznie przez twórców ludowych. Przedszkolaki przekonały się, jak wiele skupienia i precyzji wymaga wykonanie małej zabawki, kiedy – podczas warsztatów artystycznych – samodzielnie malowały drewniane koniki na biegunach. Potem w ciepłych pro-

mieniach jesiennego słońca bawili się w parku zabawki drewnianej, gdzie znajdowały się koniki z wozami, drewniane karuzele, chodzące kaczuszki czy drzewa pełne kolorowych ptaszków różnych gatunków. Niezwykle miłym akcentem na zakończenie naszej wycieczki była niespodzianka przygotowana dla nas przez Grażynę Świerkosz – babcią Oliwiera, która zajmuje się promocją i rozwojem gminy Stryżawa. Podaowała ona dzieciom z Samorządowego Przedszkola Nr 1 w Niepołomicach upominki: ptaszki z drewna, foldery dotyczące regionu, długopisy, widokówki i ciasteczka.

Serdecznie dziękujemy Grażynie Świerkosz oraz Pracownikom Urzędu Gminy i Miejskiego Ośrodka Kultury w Stryżawie za tak miłą i wyjątkową gościnę w nowo po-
znanym przez nas miejscu.

Zdrowo jem, więcej wiem

TERESA KUŚ

nauczyciel Przedszkola Samorządowego w Woli Batorskiej

Przedszkole Samorządowe w Woli Batorskiej dba o to, aby najmłodsze pokolenie podejmowało świadome decyzje dotyczące prawidłowego odżywiania. Stawiamy na zdrową kuchnię – codzienne posiłki są przygotowywane ze świeżych produktów, dzieci otrzymują na drugie śniadanie owoce i warzywa, zamiast słodkich soków, mają nieograniczony dostęp do wody mineralnej.

Organizowane są też imprezy, które pozwalają wdrażać u dzieci nawyki prawidłowego odżywiania. W październiku młodsze grupy obchodziły Święto Jabłka – w tym dniu przedszkolaki przyszły odpowiednio ubrane, przypominając swoim strojem ten popularny owoc. Podczas zabaw utrwaliły nabyte wiadomości o konieczności jedzenia zdrowych produktów. Z jabłek upiekły wspaniałą szarlotkę oraz muffinki, które wszystkim smakowały. Dzieci miały też okazję do samodzielnego przygotowania soku jabłkowego. Starsze grupy obchodziły Święto Marchewki. Tak jak młodszy koledzy starszaki przyszły ubrane w pomarańczowo-zielone stroje. Przy piosence pt. Urodziny marchewki dzieci zdobywały wiadomości dotyczące wpływu zdrowego odżywiania na prawidłowy rozwój. Hitem było



ciasto marchewkowe, które dzieci samodzielnie upiekły, a później z wielką ochotą zjadały.

Starsze przedszkolaki biorą udział w ogólnopolskim programie Zdrowo jem – więcej wiem. Ma on na celu wpajanie prawidłowych nawyków ży-

wieniowych u dzieci, a także promowanie zdrowego stylu życia. Dzieci aktywnie uczestniczą w zajęciach – wiedzą, że aby prawidłowo się rozwijać, konieczne jest dostarczanie organizmowi naturalnych witamin pochodzących z owoców i warzyw oraz ruch na świeżym powietrzu.

135 metrów pod ziemią

IWONA ZIELIŃSKA

instruktor Domu Kultury w Zakrzewcu

W sobotę, 24 września, Niepołomickie Mażoretki miały przyjemność brać udział w projekcie pod nazwą: Szukamy Skarbów Wielickiej Kopalni Soli. Celem zadania było działanie na rzecz stowarzyszeń oraz fundacji zrzeszających dzieci i osoby niepełnosprawne. Dziewczeta z naszego zespołu zostały wolontariuszami tego projektu.

Niepołomickie Mażoretki w ramach tego projektu miały możliwość zwiedzić Kopalnię Soli w Wieliczce od innej niż zazwyczaj strony, nie trasą turystyczną, lecz specjalną – górniczą. Dodatkowo na ową wyprawę po kopalni musiały założyć specjalne, szare, górnicze kombinezony oraz odbłaskowe kaski z przymocowanymi lampkami, za pomocą których oświeślały sobie

trasę. Labirynty komór i korytarzy przemierzałyśmy w wymagający sposób, ponieważ był wypełniony różnego rodzaju trudnościami. Niejednokrotnie należało pokonywać taką komorę, schylając się czy czołgając po ziemi, a niekiedy jedynym sposobem na zdobycie danej komory było wspinanie się po drabinie. Jednakże to wcale nie zrażało uczestniczek naszej ekspedycji do dalszego zwiedzania. W czasie przemierzania trasy każda z dziewcząt miała przydzielone do wykonania zadania związane z pracą górników. Takim oto sposobem nauczyły się zaplatać liny potrzebne do transportu ogromnych bloków solnych, obrabiać bryły solne, czytać mapę górniczą, przygotowywać drewno do konstruowania podziemnych korytarzy, a nawet miały przyjemność załadować wagon solą. Wszystkie zdobyte umiejętności zaowocowały otrzymaniem imiennego certyfikatu potwierdzającego zdobycie pierwszych szlifów w zawodzie górnika.

Po zwiedzaniu mażoretki udały się do komory Haluska, gdzie koncertowały dla dzieci oraz dorosłych zrzeszonych w Stowarzyszeniu Pięknego Anioła, Fundacji Kumulacja Marzeń Lotto, Stowarzyszeniu Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa – Tęcza oraz dla Związku Zawodowego Górników i Związku Zawodowego

Strażaków – Florian.

Zespół od pierwszego rytmicznego wejścia na scenę został przywitany gromkimi brawami, które towarzyszyły każdej kolejno prezentowanej choreografii. Zarówno choreograf Aleksandra Kubik, jak i dziewczęta uznały ten występ za jeden z bardziej udanych i zgodnie podsumowały, że Niepołomickie Mażoretki zdobyły w tym roku deski scen krajowych, podbiły europejskie sceny oraz miały przyjemność zatańczyć 135 metrów pod ziemią i to dla takiej publiczności.



REKORDOWY WYNIK AKT



JOANNA MUSIAŁ
AKT Kraków-Niepołomice

Światowy Festiwal Renesans Karate-do przeszedł do historii. Karatecy AKT Niepołomice-Kraków wywalczyli 45 medali (7 medali mistrzostw świata, 34 medale Pucharu Świata Dzieci i 4 medale mistrzostw Europy)! 2050 zawodników. 38 państw. 5 kontynentów. 14-15 października w największej hali w Europie – Tauron Arenie Kraków odbyły się zmagania najlepszych karateków świata.

Pod jednym dachem rozegrano Mistrzostwa Świata w Karate Tradycyjnym Kraków ORLEN 2016, XXIII Mistrzostwa Europy Karate Fudokan, Turniej Karate Koshiki Super Karatedo WGP oraz w Puchar Świata Dzieci w Karate Tradycyjnym.

Impreza była wyjątkowa pod wieloma względami. Po raz pierwszy w historii w jednym miejscu spotkali się przedstawiciele różnych stylów walki. Po raz pierwszy AKT Niepołomice-Kraków była współorganizatorem tak wielkiego przedsięwzięcia, a jej zawodnicy zdobyli rekordową liczbę medali. Po raz pierwszy też udało się ułożyć największą mozaikę sushi na świecie (20 mistrzów sushi, 36 godzin pracy, 56 tysięcy porcji – nowy rekord świata)!

Sensei Paweł Janusz – zawodnik, trener, koordynator Światowego Festiwalu Karate-do – „człowiek o tysiącu talentów”, jak określił go sensei Włodzimierz Kwieciński – podczas oficjalnego otwarcia został nagrodzony za olbrzymi wkład w organizację tego wydarzenia.

Mistrzostwa rozpoczęły się wyjątkowym pokazem. Aneta Zatwarnicka, która jeszcze dwa lata temu walczyła o życie, stanęła na macie i wraz z reprezentacją Polski wykonała pokaz kata hangetsu i krótki pokaz kumite. Potem sensei Paweł Janusz zaprosił wszystkich sportowców i kibiców do wspólnego wykonania uderzeń tzuki, dla Beaty Welfle, która walczy o życie i potrzebuje mocnego wsparcia. Kilka tysięcy ludzi stanęło i z mocnym okrzykiem wykonało 10 technik. Pokaz przygotował Paweł Janusz. Muzyka i aranżacja filmowa – Witold Kwieciński.

Przez dwa dni na 20 matach (12 na dużej hali, 8 na małej) zmagali się najlepsi karatecy z całego świata. Zawody były na bardzo wysokim poziomie technicznym, zdobyć miejsce na podium nie było łatwo. Rywalizacja była zacięta. O zwycięstwie czasami decydowała 0,1 punkta. W samym kata indywidualnym mężczyzn wystartowało 50 karateków. Droga do finału była więc długa.

Zawodnicy AKT osiągnęli świetny rezultat. Poprawili wynik ze Szwajcarii z 2014 roku (gdzie zdobyli 23 medale). W mistrzostwach świata mamy aż 6 złotych medali. Niezawodny Paweł Janusz, po raz trzeci w historii został mistrzem świata w kata indywidualnym i drużynowym (tym razem w składzie z Wiktorem Staszakiem i Konradem Irzykiem). Tytuł obroniły też Katrin Kargbo, Anna Mleko i Joanna Musiał, które po raz drugi zdobyły złoty medal na mistrzostwach świata. Piękny występ zaliczyła Iga Dumieńska w kata indywidualnym, stając na najwyższym miejscu podium. Bezkonkurencyjne były też drużyny enbu – Wiktor Staszak i Paweł Tomasi oraz Dawid Wnęk i Kacper Dumieński (szczegółowe wyniki poniżej).

Na wysokości zadania stanęli także nasi młodszy reprezentanci. Karatecy AKT w Pucharze Świata Dzieci wywalczyli aż 34 medale. Tygodnie ciężkiej pracy, zaowocowały bardzo dobrym rezultatem w Tauron Arenie Kraków. Jak dotąd to najlepszy wynik naszych młodych karateków w zawodach tej rangi.

Na medal spisali się nie tylko polscy sportowcy, ale i kibice, którzy współtworzyli klimat mistrzostw, szalając na trybunach. Dziękujemy za piękny doping i emocje, które udzielały się wszystkim. Najlepiej spisała się Dragosfera z Łodzi. Ekipa za świetne kibicowanie wygrała dla swojego klubu tatami.

Dopełnieniem zawodów była prawdziwa uczta podczas Sushi Party. 20 największych mistrzów sushi z Polski pracowało bez przerwy przez 36 godzin, by stworzyć kulinarne dzieło – największą na świecie mozaikę sushi (8 m na 8 m), przedstawiającą postacie dwóch karateków. Złożyło się na nią 56 tysięcy porcji. Tym samym pobiliśmy nowy rekord świata!

Przez dwa dni zawodów w korytarzach Tauron Areny Kraków można było wziąć udział w rozmaitych atrakcjach towarzyszących (warsztaty kaligrafii japońskiej, origami, konkursy sprawnościowe, ćwiczenia z mistrzami, zumba dla dzieci, animacje dla dzieci, masaże japońskie). Podczas akcji „Podziel się kilometrem” zorganizowanej przez PZU, dzieci wbiegały prawie 2 tysiące kilometrów, dzięki czemu PZU przekazało 20 tysięcy złotych na cele charytatywne.

Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji Światowego Festiwalu Karate-do.



Foto. Adam Mruk, Maciej Datka

Szczegółowe wyniki Światowego Festiwalu Renesans Karate-do: MISTRZOSTWA ŚWIATA W KARATE TRADYCYJNYM KRAKÓW ORLEN 2016

7 medali (6 złotych, 1 srebrny)

ZŁOTY MEDAL

Paweł Janusz – kata indywidualne

Iga Dumieńska – kata indywidualne

Paweł Janusz, Konrad Irzyk, Wiktor Staszak – kata drużynowe

Katrin Kargbo, Anna Mleko, Joanna Musiał – kata drużynowe

Wiktor Staszak, Paweł Tomasik – enbu

Kacper Dumieński, Dawid Wnęk – enbu

SREBRNY MEDAL

Kacper Dumieński, Dawid Wnęk, Jan Bednarz – kata drużynowe

MISTRZOSTWA EUROPY W KARATE FUDOKAN:

4 medale (2 złote, 1 srebrny, 1 brązowy)

ZŁOTY MEDAL

Gabriela Nowak – kumite drużynowe

Iga Dumieńska – kata drużynowe

SREBRNY MEDAL

Agata Gil – kumite

BRAZOWY MEDAL

Gabriela Nowak, Daria Pavlenko i Kamila Gawlińska – kata drużynowe

PUCHAR ŚWIATA DZIECI W KARATE

TRADYCYJNYM KRAKÓW 2016

34 medale (8 złotych, 9 srebrnych, 17 brązowych)

ZŁOTY MEDAL

kata indywidualne:

– Datka Bartosz

– Gieras Julia

– Raniszewski Kacper

– Kochan Bartłomiej

– Mazur Hubert

– Datka Izabela

– Pogorzelska Julia

Enbu:

– Janusz Jan, Mazur Hubert

SREBRNY MEDAL

Kata indywidualne:

– Kochan Wojciech

– Janusz Hanna

– Pękala Jan

– Fiertak Franciszek

– Irzyk Hubert

– Avramenko Anastasija

Kata drużynowe:

– Janusz Jan, Mazur Hubert, Kochan Bartłomiej

Enbu:

– Jaworek Kinga, Kochan Bartłomiej

– Pękala Jan, Raniszewski Kacper

BRAZOWY MEDAL

Kata indywidualne:

– Kosek Karolina

– Kiszka Gabriela

– Azierski Kuba

– Nalepa Aleksandra

– Jaworek Kinga

– Luberd Mieszko

– Płatek Filip

– Datka Adam

– Ptasznik Oliwia

– Kasprzyk Krzysztof

– Ślusarczyk Jakub

– Kosek Patryk

Kata drużynowe:

– Pękala Jan, Azierski Kuba, Raniszewski Kacper

– Pogorzelska Julia, Morajda Barbara, Kachel Natalia

Enbu:

– Nalepa Aleksandra, Mazur Hubert

– Pogorzelska Julia, Janusz Wiktor

– Fiertak Mikołaj, Luberd Mieszko

9 medali w Katowicach

WERONIKA POLAK

Niepołomicki Klub Karate Kyokushin

15 października odbył się Ogólnopolski Turniej Karate Kyokushin o puchar Prezydenta Miasta Katowice. W zawodach wzięło udział około 280 zawodników i zawodniczek. Zawodnicy rywalizowali w dwóch kategoriach - kata i kumite.

Niepołomicki klub wystawił siedemnastu reprezentantów m.in. Weronika Kurzeja, Agnieszka Trela, Malwina Gajoszek, Kacper Walczaka, Dominik Malarz, Krzysztof Gajoch, Zuzanna Pryk, Oliwia Szewczyk, Kacper Krawczyk, Bartłomiej Gładysz, Łukasz Fryca, Julia Stanecka, Dominika Krawczyk, Oliwia Dobrzeńska, Oliver Dobrzeński i Justyna Krosta.

Najlepiej tym razem spisali się **Justyna Krosta** wygrywając swoją kategorię w kata i w kumite. Kata rozgrywało się stopniami, więc poprzeczka była postawiona wysoko. Justyna pierwsze miejsce zajęła też w kategorii kumite 2001-2003 r. (open) otwarta kategoria wagowa. Swoje dwie walki wygrała, kończąc przed czasem techniką

nożną na głowę. Finał był zdecydowanie dla zawodniczki z Niepołomic, mimo że walka trwała do końca, werdykt był jednogłośnie. Tym sposobem Justyna została ogłoszona najlepszą zawodniczką turnieju.

Drugie miejsce zajął **Łukasz Fryca** w kategorii kumite 2004-2005 +40 kg. Karateka stoczył cztery walki, gdzie pierwszą zakończył przed czasem, a trzecią wygrał przez wazari (pół punktu). Sędziowie w finałowej walce, po zaciętej dogrywce, wskazali na przeciwnika. Na drugim stopniu również uplasował się **Oliwer Dobrzeński** startujący w kategorii kumite 2009 do 30 kg.

Na trzecim miejscu stanęło pięcioro zawodników: **Kacper Krawczyk** w kategorii kumite 2004-2005 +40 kg. Na turnieju stoczył trzy walki, w tym dwie wygrał w wspaniałym stylu. Jedną zakończył się przed czasem, zdobywając punkty na strefie garda (nogi), drugą zaś przez wazari (pół punktu.) **Weronika Kurzeja** także zdobyła 3 miejsce w kategorii kumite 2004-2005 +50 kg. **Dominika Krawczyk** w kategorii 2009-2007 +35 kg. **Oliwia Dobrzeńska** w kategorii kata. **Bartłomiej Gładysz** w kategorii kumite rocznik 2003-2005 + 40 kg.

Bardzo dobrze spisali się nowi zawodnicy m.in. **Malwina Gajoszek, Julia Stanecka i Dominik Malarz**, którzy bardzo zacięcie stoczyli po dwie walki, lecz niestety to nie wystarczyło, by zająć miejsca medalowe.



Warto wspomnieć też o tym, że zwycięzcy otrzymali bardzo ciekawe nagrody. Każdy uczestnik za udział w turnieju, otrzymał prezent w postaci różnych gadżetów. Za zdobycie pierwszego miejsca wszyscy otrzymali deskorolki. Osoby, które zostały wyróżnione np. tytułem „najlepszego zawodnika” lub „zawodniczki” dostali puchar wraz z tabletem.

Podsumowując, kolejne zawody pozwoliły zdobyć kolejne doświadczenie. Podziękowania dla Wiesława Krosty, który pełnił rolę sędziego, dla Justyny Krosty, która wspierała i sekundowała zawodnikom oraz dla Macieja Krawczyka, który jak zwykle pełnił rolę fotografa.

Dziękujemy również prezesowi Wodociągów Niepołomice, Małgorzacie Niescieruk, za dodatkowe udostępnienie sali w ramach przygotowań do udziału w zawodach.

Przejazd na zawody dofinansowała Gmina Niepołomice.

Więcej informacji:

• www.kyokushin-niepolomice.pl

• Facebook: Niepołomice Klub Karate Kyokushin

Udane zawody w Żywcu

ARKADIUSZ MAŁEK
Klub Challenge Ju-Jitsu Sport

29 października w Żywcu odbył się Puchar Europy Ju-Jitsu oraz Semi Contact I.K.B. Trzynastoosobowa grupa dzieci reprezentowała Niepołomicki Klub Challenge Ju-Jitsu Sport.

Dla zawodników był to najważniejszy sprawdzian w tym roku. Rok temu Challenge reprezentowała czwórka zawodników, zdobywając dwa puchary oraz dwa brązowe medale w ju-jitsu. Można było zaobserwować, jak przez ostatni rok podnieśliśmy poziom. W tym roku zaczęliśmy również treningi do walk w semi contact. Cieszymy się, że aż czwórka naszych zawodników została wyróżniona za najlepsze walki oraz za najlepszych zawodników i zawodniczki.

Klub Challenge Ju-Jitsu Sport działa zaledwie trzy lata, a już może pochwalić się zarówno me-

dalami z zawodów ogólnopolskich, jak i międzynarodowych. Niepołomicki klub będzie organizatorem II Ogólnopolskich Zawodów Ju-Jitsu o Puchar Burmistrza Niepołomic 12 listopada.

Wyniki ju-jitsu:

1. Ksawery Zych – złoty medal (-25 kg) 7-9 lat
2. Agnieszka Rudzka – złoty medal (-30 kg) 7-9 lat
3. Magdalena Nowak – złoty medal (-55 kg) 14-16 lat
4. Oliwia Długosz – srebrny medal (-25 kg) 7-9 lat
5. Dagmara Zym – srebrny medal (-35 kg) 10-12 lat
6. Gabriela Zym – srebrny medal (-60 kg) 14-16 lat
7. Bartłomiej Chwajół – srebrny medal (-35 kg) 10-12 lat
8. Anna Bobowski – brązowy medal (-25 kg) 7-9 lat
9. Nadia Małek – brązowy medal (-30 kg) 7-9 lat
10. Przemysław Rudzki – brązowy medal (-50 kg) 12-14 lat
11. Jędrzej Gruszka – brązowy medal (-30 kg) 7-9 lat
12. Oskar Zych – brązowy medal (-35 kg) 7-9 lat
13. Kacper Małek – brązowy medal (-30 kg) 7-9 lat

Wyniki semi contact:

1. Oliwia Długosz – srebrny medal
2. Nadia Małek – srebrny medal
3. Bartłomiej Chwajół – srebrny medal
4. Przemysław Rudzki – srebrny medal



5. Jędrzej Gruszka – srebrny medal
6. Oskar Zych – srebrny medal
7. Ksawery Zych – brązowy medal

Puchary dla najlepszych zawodników oraz za najlepsze walki:

1. Nadia Małek
2. Oliwia Długosz
3. Bartłomiej Chwajół
4. Ksawery Zych.

Ogromne podziękowania należą się rodzicom, którzy czynnie pomagają przy transporcie oraz opiece nad dziećmi.

Przez cały rok prowadzimy zapisy dzieci, młodzieży, dorosłych na zajęcia ju-jitsu sportowego oraz samoobrony.

Wszelkie informacje pod numerem tel. 665 031 376 lub na stronie: www.challengejujitsu.com

ZAPRASZAMY DO KLUBU CHALLENGE JU-JITSU SPORT NIEPOŁOMIC

ARKADIUSZ MAŁEK
Challenge Ju-Jitsu Sport Niepołomice

Ju-jitsu jest sztuką bardzo wszechstronną, specjalizującą się w dźwigniach na stawy, formie rzutów i chwytów, duszeniu, uderzeniach oraz uciskach wrzgliwych miejsc ciała człowieka. Techniki te można łączyć w nieskończoną ilość kombinacji, umożliwiających skuteczne opanowanie przeciwnika tak nieuzbrojonego, jak i dysponującego np. pałką czy nożem.

Serdecznie zapraszamy na treningi ju-jitsu. W naszym klubie oferujemy:

- zajęcia dla dzieci 4–6 lat: treningi ogólnorozwojowe oraz treningi dotyczące poprawy koordynacji ruchowej,
- zajęcia dla dzieci 7–11 lat: treningi ogólnorozwojowe, podstawy gimnastyki, techniki ju-jitsu pod kątem rywalizacji sportowej,
- zajęcia dla dzieci, młodzieży 12–16 lat: treningi ogólnorozwojowe, gimnastyka podstawowa, techniki ju-jitsu pod kątem rywalizacji sportowej,

– zajęcia dla dorosłych: szeroki zakres technik ju-jitsu, treningi nastawione pod kątem samoobrony. Do zajęć można dołączyć w każdym momencie.

Challenge Ju-Jitsu Sport działa już od 2012 roku. Zawodnicy klubu systematycznie biorą udział w zawodach krajowych oraz międzynarodowych. Dotychczasowe najważniejsze osiągnięcia klubu to dwukrotny Puchar Europy Ju-Jitsu. Sala wyposażona jest w matę tatami, tarcze, worki bokserskie oraz inne potrzebne do ćwiczeń rzeczy. Przyjdź, spróbuj! Pierwszy trening za darmo! Zapraszamy dzieci, młodzież, dorosłych.

Wszelkie informacje pod numerem tel. 665031376, challengejujitsu@gmail.com oraz na stronie www.challengejujitsu.com!

KASPRZYK ZDOBYŁA PAS

ARKADIUSZ MAŁEK
Klub Target Muaythai Niepołomice

Zawodniczka klubu Target Muaythai Niepołomice, Magdalena Kasprzyk zdobyła pas FightTime! W piątkowy wieczór, 7 października, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa zamieniło się w arenę walk Muaythai oraz K1.

Gala była wyjątkowa. Nie tylko dlatego, że była 13., ale również przez to, że został rozegrany mecz o pasy FightTime IKSA Polska-Francja. Zawodnicy Polski spisali się na medal i wygrali wszystkie walki. Publiczność zgromadzona w sali widowiskowej również spisała się znakomicie, dopingując zawodników oraz swoich faworytów. Sala została wypełniona do ostatniego miejsca. Pod wpływem światła, muzyki oraz super publiczności, stworzył się niepowtarzalny klimat. Podczas gali odbyło się dziewięć walk: trzy

w formule K1 oraz sześć na zasadach Muaythai. W pięciu z nich były walki o pasy FightTime. Z klubu Target Muaythai Niepołomice walczyło dwoje zawodników: Michał Karliński, który po trzech rundach musiał oddać nieznaczne zwycięstwo zawodnikowi z Millennium Rzeszów, a także Magdalena Kasprzyk, która pewnie wygrała swoją walkę z zawodniczką Szkoły Walki Drwala, i zdobyła Pas FightTime.

Szczególne podziękowania kierujemy do osób, które pomogły przy organizacji gali i już dziś zapraszamy na grudniową Galę FightTime 14 o Puchar Target! Zapraszamy również wszystkich chętnych, którzy chcą spróbować swoich sił w tak pięknej sztuce walki. Wszelkie informacje na www.targetmuaythai.com lub pod numerem tel. 665 031 376.



Wyjazd do biegających Madziarów

MICHAŁ SATAŁA
Niepołomice Biegają

Jedźcie na południe, drogą wiodącą przez góry, a potem jeszcze dalej, aż usłyszycie mowę, której nie będziecie w stanie zrozumieć – z takim nastawieniem przedstawiciele grupy Niepołomice Biegają wyruszyli do Szécsény, miasta partnerskiego Niepołomic w kraju Madziarów.

Nieraz słyszałem o tym, jak ciężko porozumieć się z Węgrem, jak to trzeba namachać się rękami i niczym mim pokazywać, czego tak naprawdę się chce. Jednak słuchałem tego z lekkim przymrużeniem oka, sądziłem, że jest to zbyt przesadzone i najprawdopodobniej nie będzie tak źle – myliłem się. Język węgierski okazał się dla nas trudny i niezrozumiały. Węgrzy nie rozumieli nas, a my nie rozumieliśmy ich. Pomocne okazało się to, że niektórzy z naszej grupy byli już w Szécsény rok temu i oprowadzili nas po ważniejszych częściach miasta. Powtarzając przy tym ciekawostki,

które usłyszeli rok wcześniej.

Mimo bariery językowej zostaliśmy przyjęci bardzo ciepło przez przedstawicieli węgierskiej grupy biegowej oraz samego burmistrza, László Stayera. Niestety nasze największe wsparcie, Pani Halina (Polka mieszkająca na Węgrzech już od 40 lat, która w ubiegłym roku pełniła funkcję opiekuna, tłumacza oraz przewodnika) nie mogła nam towarzyszyć, z powodu organizacji dożynek w sąsiedniej miejscowości. Po wspólnym biesiadowaniu oraz odśpiewaniu *Szla dziewczeczka* rozeszliśmy się do pokoi. Mieliśmy chwilę wspólnego obmyślenia taktyki na niedzielny bieg, gdyż oczekiwania po zeszłorocznych sukcesach grupy były wysokie.

Po śniadaniu oraz zapisaniu się na bieg czekało nas najlepsze. Przejazd autobusem na miejsce startu – nie autobusami, lecz jednym wypchanym po brzegi autobusem. Miejsca oraz powietrza było mało, ale po 20 minutach jazdy, kilku głębszych oddechach oraz szybkiej rozgrzewce ruszyliśmy. Do pokonania mieliśmy 21 km, które mimo „płaskiej” trasy dały nam popalić. Długie, ciągnące się proste nie miały końca. Jedyne, czego każdy z nas pragnął, było zobaczyć tablicę z nazwą miasta, którą ciężko było wymówić. Śmiało możemy stwierdzić, że Niepołomice Biegają podczas „międzynarodowego” Biegu Dwóch Mostów odniosły sukces, gdyż 5 z 9 re-



prezentantów stanęło na podium.

Michał Satała – 1. miejsce w kategorii M 15-30
Paweł Zak – 2. miejsce w kategorii M 31-40
Marek Porębski – 3. miejsce w kategorii M 31-40
Edyta Gródecka – 2. miejsce w kategorii K 31-40
Magdalena Korzeniowska – 3. miejsce w kategorii K 31-40

Warto zaznaczyć, że Dominika Guzikowska oraz Monika Czyżewicz były czwarte w swoich kategoriach, więc też im niewiele zabrakło. Serdeczne podziękowania kierujemy do Urzędu Miasta i Gminy Niepołomice za umożliwienie wyjazdu. Z dumą reprezentowaliśmy Niepołomice na Węgrzech.

PIERWSZE ZAWODY I PIERWSZE SUKCESY BADMINTONISTÓW

MAREK BURDA
sekretarz MKS Wiarus

Zawodnicy sekcji badmintonu MKS Spartakus Niepołomice bardzo udanie rozpoczęli nowy sezon sportowy. Na pierwsze zawody w Szczucinie pojechali w 18-osobowym składzie, ale ponieważ to nowy sezon, nie do końca wiadomo było, czego można się będzie spodziewać. Widać jednak, że dobrze przepracowany okres letni i aktywny udział w organizowanych obozach przyniósł efekty. Trenerzy Robert Fraś i Kamila Sagan-Gałązka wrócili bardzo zadowoleni z tych zawodów. Ich podopieczni stoczyli wiele bardzo dobrych pojedynków i praktycznie w każdej kate-

gorii stawali na podium.

Na najwyższym stopniu podium zameldowali się: Paweł Mucha 1. miejsce w kat. Młodzik Młodszy i Adam Burda 1. miejsce w kat. Dzieci.

Drugie miejsca zajęli: Weronika Kubala 2. miejsce w kat. Junior Młodszy i Zosia Czapczyńska 2. miejsce w kat. Dzieci

Na trzecim miejscu uplasowali się: Kinga Kura 3. miejsce w kat. Młodzik Młodszy oraz Maciej Nawrocki 3. miejsce w kat. Żacy.

Cały skład drużyny przedstawiał się następująco:

MKS SPARTAKUS Niepołomice: Piotr Sładkowski, Ola Gwóźdź, Zosia Czapczyńska, Damian Papadopoulos, Krzysztof Omilianowski, Wiktoria Fraś, Ola Pasieka, Maciej Nawrocki, Adam Burda, Weronika Kubala, Filip Matyjewicz, Piotr Krechowiecki, Dominika Kalisz, Kinga Kura, Weronika Kapała, Maciej Gałąn, Paweł Mucha. Trenerzy: Robert Fraś, Kamilla Sagan-Gałązka.

BIEGAJĄ JAK WICEMISTRZYNIE

MAREK BURDA
sekretarz MKS Spartakus

Drużyna dziewcząt ze Szkoły Podstawowej w Niepołomicach rewelacyjnie pobiegła w Mistrzostwach Małopolski w ramach Igrzysk Młodzieży Szkolnej, które odbyły się w Nowym Targu. W gronie kilkudziesięciu szkolnych sztafet niepołomiczanki zdobyły II miejsce. Uczennice biegly w składzie: Nikola Nagięć, Zuzanna Adamiec, Karolina Nitsch, Agnieszka Syguła, Maja Grabowska, Małgorzata Duś, Dominika Kalisz, Julia Kaczmarczyk, Maria Dudziak, Wiktoria Fraś, rezerwa: Anna Grzebała, Maja Zawila. Opiekunem zawodniczek była Anna Dominik. Dystans 10x800 metrów w niesprzyjającej pogodzie – było zimno, ślisko, mokro – dziewczęta wytrzymały

bardzo dobrze. Sztafeta przez 8 zmian nawet prowadziła, jednakże na ósmym zmianie prowadzenie przejęła SP 91 Kraków, szkoła sportowa o profilu lekkiej atletyki. Walka więc była zacięta do ostatnich metrów, gdyż 10. zmianę dziewczęta rozpoczynały na 3. miejscu. Na ostatnich metrach Zuzanna Adamiec wyprzedziła zawodniczkę z Cichego, plasując drużynową sztafetę na II miejscu. W sztafetowych biegach przelajowych to największy w historii sukces szkoły z terenu gminy Niepołomice. Brawa dla dziewcząt!

Na wiosnę mamy zawody indywidualne i mając tak utalentowane zawodniczki, spodziewamy się dobrego wyniku.



Szybka dycha

SZYMON URBAN

Referat Promocji i Kultury

46 km na godzinę – z taką średnią prędkością wystarczyło jechać, aby wygrać wyścig po „żubrostradzie”. Był jednak pewien kruczek – należało jechać na rowerze. Ale po kolei.

Kolarstwo szosowe staje się w Polsce coraz popularniejsze. Sukcesy Rafała Majki czy Michała Kwiatkowskiego, w parze z dobrą dostępnością sprzętu i coraz lepszymi nawierzchniami dróg, powodują wzrost zainteresowania rowerami szosowymi.

Jedną z odmian kolarstwa szosowego jest indywidualna jazda na czas. To dyscyplina, w której zawodnicy ruszają na trasę samotnie, wypuszczeni w określonych odstępach czasu. Często nie widzą nawet swoich konkurentów, a o klasy-

fikacji zawodów dowiadują się dopiero po przejechaniu linii mety przez ostatniego kolarza.

15 października pierwsze na terenie gminy Niepołomice zawody kolarskie w indywidualnej jeździe na czas odbyły się na terenie popularnej „żubrostrady”. Na starcie zawodów stanęło 13 kobiet i 123 mężczyzn. Przy pięknej, jesiennej pogodzie pokonywali trasę od Zabierzowa Bocheńskiego do Mikłuszowic, czyli całą „żubrostradę” z zachodu na wschód.

Baza zawodów i wręczenie pucharów oraz nagród rzeczowych miało miejsce w karczmie przy Bobrowym Rozlewisku, a strefa odpoczynku po zakończonych zmaganiach na obiekcie Orlik w Mikłuszowicach.

W kategorii par na najwyższym stopniu podium stanęła Justyna Kogut z Krakowa, która pokona-

ła trasę ze średnią prędkością 37,1 km/h. Druga była Katarzyna Wełna (Stanisławice, 35 km/h), a trzecia Agata Miękinia (Kraków, 33,7 km/h).

Wśród panów triumfował Filip Matoszek z Zabrza, jadąc ze średnią prędkością 45,9 km/h. Drugi był Marek Wojnarowski (43,7 km/h), a na najniższym stopniu podium stanął Rafał Wrożyna (Pszczyna, 43,1 km/h).

Na szczególne uznanie zasłużył Jakub Frań z Wołowic, który tuż po starcie złapał gumę i trzymając się regulaminu, który zabraniał poruszania się w kierunku odwrotnym niż jadący kolarze, większość trasy pokonał pieszo i ukończył wyścig w godzinę i 16 minut.

Zawody były zorganizowane po raz pierwszy, ale spotkały się z ciepłym przyjęciem przez zawodników. Dlatego w przyszłym roku Szybka Dycha powróci...

Organizacja zawodów była możliwa dzięki uprzejmości Nadleśnictwa Niepołomice oraz wsparciu miasta i gminy Niepołomice i gminy Drwinia.

Przedsezonowy sprawdzian dla niepołomickiej koszykówki

IWONA JANAS

sekretarz MTS IKAR

24 września na hali sportowej przy ul. 3 Maja w Niepołomicach odbył się VII Turniej Koszykówki Dziewcząt pod patronatem Powiatu Wielickiego, we współpracy z firmą TUIR Warta S.A.

Koszykarki z MTS IKAR Niepołomice po okresie przygotowawczym podjęły próbę sprawdzenia swoich sił z zespołami, z którymi spotkają się na parkietach II Ligi Kobiet w rozpoczynającym się sezonie 2016/2017. W wydarzeniu wzięły udział drużyny ISWJ Wisła, MOSiR Bochnia, MKS Pałac Młodzieży Tarnów oraz MTS IKAR Niepołomice.

Gospodynie od pierwszego meczu spokojnie wykorzystywały okazje do zdobywania punktów, dlatego w pierwszych dwóch spotkaniach pokonały zarówno drużynę z Bochni, jak i zespół ISWJ Wisła. Na uwagę zasługuje gra Katarzyny Gastoł, która rozpoczęła prowadzenie niepołomickiej drużyny serią rzutów za dwa punkty. Z kolei skuteczność rzutów dystansowych Klaudii Pawłowskiej pomogła utrzymać przewagę punktową w kolejnym meczu. Nie wiele zabrakło do zdobycia złotego medalu niepołomiczankom, gdyż w finale uległy zespołowi MKS PM Tarnów, przegrywając trzema punktami wynikiem 46:49.

Wszystkie mecze turnieju były wyrównane. Do końca wynik nie dawał nikomu pewnego zwycięstwa. W wielu przypadkach ostatnie sekundy zaważały o wygranej. Taka właśnie jest koszykówka – emocjonująca i nieprzewidywalna.

Organizatorzy przygotowali dla uczestniczek także konkursy rzutowe oraz plebiscyt na najlepszą zawodniczkę turnieju. Rekordzistki otrzymały atrakcyjne nagrody i statuetki.

Klasyfikacja końcowa:

1. MKS PM Tarnów
2. MTS IKAR Niepołomice
3. MOSiR Bochnia
4. ISWJ Wisła

Wyniki poszczególnych spotkań:

1. MTS IKAR Niepołomice – MOSiR Bochnia – 47:39
2. ISWJ Wisła – MKS PM Tarnów – 40:50
3. MKS PM Tarnów – MOSiR Bochnia – 46:34
4. MTS IKAR Niepołomice – ISWJ Wisła – 56:51
5. ISWJ Wisła – MOSiR Bochnia – 41:46
6. MKS PM Tarnów – MTS IKAR Niepołomice – 49:46

Drużyna MTS IKAR Niepołomice rozpoczyna sezon wyjazdowymi meczami. Pierwszy mecz 15 października na sławnej hali przy ul. Reymonta 22 z Wisłą Can-Pack Kraków II. Drugi to wyjazd na Podkarpacie. Tam dzień później zespół podejmie MLKS-MOS Rzeszów. Na najbliższe spotkanie w Niepołomicach czekamy do 22 października 2016 r. W niepołomickiej sali odbędzie się pojedynek z UKS Żak Nowy Sącz. Serdecznie zapraszamy!

Młodzieżowe Towarzystwo Sportowe IKAR Niepołomice ogłasza nabór do nowo powstałej sekcji minikoszykówki dziewcząt z rocznika 2004 i młodszych. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu na hali przy gimnazjum w Niepołomicach we wtorki i czwartki o godz. 16.30. Kontakt do prowadzącego 601 914 021.



Z PODNIESIONYM CZOŁEM



MAREK BARTOSZEK
Referat Promocji i Kultury

Za nami pierwszy mecz ćwierćfinałowy Pucharu Polski. Puszcza uległa ekstraklasowej Pogoni Szczecin 1-2, ale wciąż ma szanse na odwrócenie losów rywalizacji w meczu wyjazdowym.

Apetyty kibiców po pokonaniu Korony Kielce i Lechii Gdańsk w Niepołomicach były ogromne i z pewnością zaśniały nieco różnicę potencjałów pomiędzy drugoligową Puszcą a będącą w znakomitej formie w ostatnich tygodniach ekstraklasową Pogonią Szczecin. O zainteresowaniu meczem niech świadczy fakt, że 26 października mimo niekorzystnej pory rozgrywania meczu (środa, 13.30) padł rekord frekwencji, mecz obejrzało dokładnie 1724 widzów.

Warto przypomnieć, że Pogoń przyjechała do Niepołomic po dwóch kolejnych wygranych w lidze (z Mistrzem Polski Legią Warszawa 3-2 oraz Arką Gdynia 3-0) i wysokim zwycięstwem w poprzedniej rundzie pucharu z Jagiellonią Białystok 4-1. W meczu z Puszcą trener Portowców, Kazimierz Moskal dokonał tylko trzech zmian w składzie w porównaniu do ostatniego meczu ligowego i pozostawił do końca meczu wszystkich swoich najważniejszych zawodników.

I to właśnie jeden z nich Ricardo Nunes, który wystąpił w 12 na 13 meczów Lotto Ekstraklasy rozegranych w tym sezonie, otworzył wynik spotkania. W 21 minucie meczu urodzony w Johannesburgu piłkarz pokonał Andrzeja Sobieszczyka.

Zdaniem wielu obserwatorów, w tym trenera Puszczy Tomasza Tułacza, był to kluczowy moment tego spotkania. Pierwsza bramka była niepotrzebna, bo trafiła się w dość niewralgicznym momencie spotkania. Trzeba jednak jasno powiedzieć, że Pogoń zagrała bardzo dobry mecz i ich skład nie był przypadkowy – stwierdził Tułacz na pomeczowej konferencji prasowej.

Po zmianie stron piłkarze Puszczy pokazali kilka akcji, z których zasłynęli w poprzednich rundach pucharowej rywalizacji. Zaraz po wznowieniu gry lewą stroną pomknął Kamil Łączek, ale jego mocny, soczysty strzał odbił Jakub Słowik. W kolejnych minutach drugiej połowy gospodarze starali się grać odważniej i niestety tym razem ta odwaga została skarcona.

Po niespełna godzinie gry było już 0-2. Akahoshi dośrodkował do Frącczaka, a ten z kilku metrów podwyższył prowadzenie. Dla napastnika Pogoni była to już piąta bramka zdobyta w odstępie trzech ostatnich meczów.

Kilka minut po bramce Japończyka na boisku pojawili się Dominik Radziemski i Bartosz Żurek, obaj rozruszali grę ofensywną Puszczy. Żurek w 81. minucie świetnie podawał do Domańskiego, ale najlepszy strzelec Puszczy w tym sezonie przegrał pojedynek ze Słowikiem.

Co nie udało się Domańskiemu, tego dokonał Orłowski. Jego strzał głową po dośrodkowaniu Radziemskiego wybił co prawda z bramki Słowik, ale po sygnalizacji sędziego asystenta, arbi-

ter prowadzący mecz uznał, że zrobił to już zza linii bramkowej.

Czuło się na boisku, że piłka przeszła linię całym obwodem. Arbiter gola uznał i sprawę trzeba po prostu zamknąć – mówił po meczu strzelec bramki. Orłowski w wywiadzie powiedział jeszcze jedno ciekawe zdanie: Dobrze, że strzeliliśmy tego kontaktowego gola, bo on pozostawia promyk nadziei przed rewanżem. Faktycznie porażka 0-2 u siebie praktycznie przekreśliłaby już wszystkie szanse Puszczy na awans do półfinału. Przy wyniku 1-2 i rewanżu przed własną publicznością Pogoń nadal ma znakomitą pozycję wyjściową. Puszcza, żeby marzyć o awansie, musi strzelić w Szczecinie minimum dwie bramki i najlepiej zachować czyste konto.

Misja niemożliwa? Spotkania z Koroną Kielce i Lechią Gdańsk pokazały, że gracze z Niepołomic umieją odrabiać straty, a druga połowa rywalizacji Puszczy z Pogonią dopiero przed nami...

Puszcza Niepołomice – Pogoń Szczecin 1:2 (0:1)

Bramki: 0:1 Nunes 21., 0:2 Frącczak 56., 1:2 Orłowski 84.

Puszcza: Sobieszczyk – Furtak, Stawarczyk, Czarny, Mikołajczyk – Domański, Uwakwe (57. Radziemski), Kotwica, Lepiarz (85. Gajewski), Łączek (61. Żurek) – Orłowski.

Pogoń: Słowik – Rapa, Rudol, Fojut, Lewandowski – Murawski, Matras – Delew (47. Gyurcsó), Akahoshi, Nunes (73. Piotrowski) – Frącczak (64. Zwoliński).

Sędziował: Sebastian Jarzębak (Bytom). Żółta kartka: Kotwica. Widzów: 1724.

Zawody strzeleckie im. śp. Jana Kowalskiego

LEON PITUCHA
prezes TKKF Wiarus

22 października odbyły się zawody strzeleckie im. śp. Jana Kowalskiego. Tradycyjnie organizatorem było ognisko TKKF Wiarus. Zawody objął honorowym patronatem burmistrz Niepołomic.

Turniej rozegrano na strzelnicy gościnnej firmy Juka. Puchar ufundowała prezes Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach. Strzelano z pistoletu pneumatycznego, odległość od tarczy 10 m.

Obowiązywała postawa strzelecka stojąca. Każdy mógł oddać 10 strzałów w czasie nieprzekraczającym 10 min.

Wszyscy strzelający byli pod opieką naszych trenerów i specjalistów w dziedzinie strzelectwa sportowego.

W zawodach uczestniczyło 39 strzelców, w tym 3 kobiety i 7 uczniów.

Punktowane miejsca w kategorii open zajęli:

1. Andrzej Krawczyk – 63 pkt.
2. Józef Pawłowski – 63 pkt.
3. Marian Broda – 60 pkt.

4. Jakub Paluch – 59 pkt.
5. Robert Kolbusz – 57 pkt.
6. Czesław Zawadzki – 57 pkt.

Wyniki drużynowe:

1. Ognisko TKKF Wiarus – 176 pkt.
2. Firma Juka – 169 pkt.
3. Team Podłęża – 165 pkt.
4. Policja – 159 pkt.
5. Samorządowcy – 148 pkt.
6. PTG Sokół – 133 pkt.

Wszystkim nagrodzonym serdecznie gratulujemy.

0 tlenu węgla raz jeszcze CZADOWE DOMY



MARCIN ŻAREK
oficer Państwowej Straży Pożarnej

Wydaje się, że o tlenku węgla powiedziano już tyle, że wszyscy powinni zdawać sobie sprawę, jak niebezpieczny jest to gaz. W tym roku miałem tego tematu już nie poruszać, ale dotarłem do wyników badań przeprowadzonych na zlecenie firmy Honeywell, producenta sprzętu ratowniczego, w tym także czujek tlenku węgla (czadu) i dymu.

Wyniki tych badań pokazują, że kampanie społeczne takie jak *Czadowe domy* muszą być odnawiane na początku każdego sezonu grzewczego do momentu, aż wszyscy zrozumieją, jak poważnym zagrożeniem naszego bezpieczeństwa jest tlenek węgla. Dzieje się tak, ponieważ tylko 49% społeczeństwa w Polsce uważa, że z urządzeń zasilanych gazem, olejem opałowym, węglem może ulatniać się czad, a aż 3 na 4 osoby sądzą, że w ich domu nie może dojść do zatrucia tlenkiem węgla. Z kolei 28% Polaków twierdzi, że jest w stanie rozpoznać ulatniający się tlenek węgla. W naszym kraju 77% osób posiada urządzenia typu grzejnik, boiler, kocioł centralnego ogrzewania, piecyk itp. zasilane paliwem stałym, ciekłym bądź gazowym. Tylko 54% z nich wykonuje regularne przeglądy techniczne instalacji wentylacyjnych i urządzeń, z których może ulatniać się czad. 42% Polaków uważa, że dobra wentylacja w domu jest zupełnie wystarczająca, aby uniknąć zaccadzenia. Czujki tlenku węgla w Polsce posiada zaledwie 17% osób, 24% odkłada zakup tego urządzenia ze względu na inne ważniejsze wydatki, a aż 13% społeczeństwa twierdzi, że takie czujki są niepotrzebne do zapewnienia bezpieczeństwa w domu i mieszkaniu. Wyniki tych badań zostawiam każdemu czytelnikowi do indywidualnej oceny.

Po lekturze tych danych muszę przytoczyć kilka faktów, które powinny rozwiać mity o tlenku węgla. Nieprawdą jest, że można rozpoznać tlenek węgla, ponieważ jest bezwonny (nie pachnie, nie śmierdzi, nikt go nie może wyczuć), nie ma koloru, czyli jest bezbarwny, jak powietrze. Nie mając czujnika tlenku węgla, nigdy się nie do-

wiemy, że żyjemy z nim w sąsiedztwie, dopóki się nie zatrujemy.

Możemy go rozpoznać jedynie po objawach, jakie się u nas pojawiają, czyli:

- Lekki ból głowy, wypieki (nieokreślony czas narażenia) – przy ilości **100 ppm**
- Ból głowy (czas narażenia 5–6 godz.) – **200–300 ppm**
- Silny ból głowy, osłabienie, zawroty głowy, nudności, wymioty (czas narażenia 4–5 godz.) – **400–600 ppm**
- Przyspieszone tętno i oddech, omdlenie (zaślabnięcie), śpiączka, przerywane ataki drgawek (czas narażenia 4–5 godz.) – **1 100–1 500 ppm**
- Słabe tętno, płytki oddech/zatrzymanie oddychania, śmierć (czas narażenia 1–2 minuty) – **5 000–10 000 ppm**

Jednak konia z rzędem każdemu, kto odróżni ból głowy wywołany migreną od wywołanego lekkim zatruciem czadem lub nudności wywołane problemami trawiennymi od spowodowanych zatruciem. Wniosek nasuwa się sam: tylko czujnik czadu posiadający certyfikat da nam 100% pewności. Z dobrą wentylacją jest tak, że może ona nas uchronić przed zatruciem, ale tylko do momentu, gdy wentylacja nadąży usuwać ulatniający się tlenek węgla, jednak gdy emisja będzie duża, sama wentylacja nas nie ochroni i będziemy musieli usunąć źródło, z którego czad się ulatnia. Tu trzeba pamiętać, co może wytworzyć ten trujący gaz:

- piec centralnego ogrzewania,
- przydomowa kotłownia,
- kominek,
- kuchenka gazowa,
- gazowy podgrzewacz wody,
- ogrzewacz i kuchenka na butle propan-butan (LPG),
- garaż, a w nim urządzenia zasilane benzyną.

Co robić więc, aby nie mieć tej trucizny w domu, mieszkaniu, kotłowni, garażu?

- Przeprowadzać kontrole techniczne, w tym sprawdzanie szczelności przewodów kominiowych, ich systematyczne czyszczenie oraz sprawdzanie występowania dostatecznego ciągu powietrza.
- Użytkować sprawne technicznie urządzenia, w których odbywa się proces spalania, zgodnie z instrukcją producenta.
- W przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzić poprawność działania wentylacji, ponieważ nowe okna są najczęściej o wiele bardziej

Czujki tlenku węgla w Polsce posiada zaledwie 17% osób

szczelne w stosunku do wcześniej stosowanych w budynku i mogą pogarszać wentylację.

- Systematycznie sprawdzać ciąg powietrza.
- Często wietrzyć pomieszczenia, w których odbywa się proces spalania (kuchnie, łazienki wyposażone w termy gazowe).
- Nie bagatelizować objawów: duszności, bólów i zawrotów głowy, nudności, wymiotów, osłabienia, przyspieszenia czynności serca i oddychania, gdyż mogą być sygnałem, że ulegamy zatruciu czadem; w takiej sytuacji należy natychmiast przewietrzyć pomieszczenie, w którym się znajdujemy i zasięgnąć porady lekarskiej.

Warto pamiętać i stosować powyższe zalecenia, ponieważ ważniejsze od wykrycia tlenku węgla jest to, aby go nie „wyprodukować”. Bo jeżeli czujka czadu wskaże nam obecność trucizny w powietrzu nas otaczającym, to bezwzględnie musimy wezwać zastępy straży pożarnej (tel. 998 lub 112) – wyposażone w bardzo dokładne urządzenia wykrywające nawet śladowe ilości tlenku węgla – a przede wszystkim wykryć źródło emisji czadu i później usunąć wadę, aby można spać spokojnie.

Na koniec słów kilka o kampanii społecznej. Najlepiej opisać to cytatem jej autorów:

Kampania społeczna Czadowe Domy skierowana jest do osób powyżej 25. roku życia zamieszkujących domy i mieszkania wykorzystujące jako źródła ogrzewania: drewno, olej opałowy, gaz ziemny lub benzynę. Ma uświadomić społeczeństwu, czym jest tlenek węgla, jak powstaje, jak można zapobiec zatruciu oraz w jaki sposób radzić sobie w przypadku identyfikacji pierwszych objawów zatrucia.

Intrygująca nazwa – Czadowe Domy – ma przyciągać uwagę do poważnego zagrożenia, jakim jest ulatniający się tlenek węgla. Czadowe domy mogą bowiem być rozumiane w dwojaki sposób: jako domy piękne i bezpieczne lub jako domy zaccadzone, w których ulatniający się czad stanowi zagrożenie dla ich mieszkańców. Celem kampanii jest uświadomienie społeczeństwu powszechności problemu, jakim są szczególnie zamknięte domy i mieszkania oraz nieserwisowane systemy grzewcze będące najczęściej przyczyną zaccadzenia.

ZDOLNI I BOGACI



MARIA JAGLARZ
dyrektor Muzeum Niepołomickiego

Artyści, to zazwyczaj jednostki osobne, żyjące bardziej w świecie ducha niż materii, stąd przyjmujemy ze spokojem ich nie najwyższy status materialny, a niekiedy i skrajną nędzę, wszak dla innych wartości żyją. Ale w historii malarstwa zdarzali się i tacy, którzy potrafili znakomicie wykorzystywać talent zarówno w dziedzinie sztuki, jak i polityki, dyplomacji czy biznesu.

Lucas Cranach Starszy (1472–1553), niemiecki malarz i grafik okresu renesansu, stworzył w Wiedniu, Wittenberdze i Weimarze sprawnie funkcjonujący warsztat, gromadzący artystów i rzemieślników działających najpierw pod kierunkiem mistrza, a następnie jego synów.

W Wittenberdze został nadwornym malarzem księcia elektora Saksonii – Fryderyka Mądrego, który za zasługi na polu sztuki nadał mu tytuł szlachecki oraz herb z wizerunkiem skrzydłatego węża. Obracając się w kręgach dworskich szybko stał się głównym portrecistą wielu saskich notabli, a także przedstawicieli lokalnego kościoła. Obok portretów malował obrazy religijne (*Odpoczynek w drodze do Egiptu*, *Ukrzyżowanie*), które dziś znajdują się w zbiorach Muzeum Historii

Sztuki w Wiedniu i Pinakotece monachijskiej.

W ustabilizowaniu pozycji społecznej dopomógł zapewne ślub z córką burmistrza Gothy, saskońskiego miasta należącego obecnie do kraju związkowego Turyngii oraz uzyskanie tzw. przywileju aptekarskiego, czyli zgody Rady Miasta na prowadzenie punktu farmaceutycznego, co z uwagi na ścisłą reglamentację tego typu usług zapewniało niemałe dochody.

Utrzymywał bliskie kontakty ze środowiskiem uniwersyteckim, przyjaźniąc się z filozofem i duchownym Marcinem Lutrem, czołowym przedstawicielem myśli reformatorskiej w Kościele oraz uczonym Filipem Melanchtonem.

Wittenberga, gdzie Cranach wybudował dom i założył dużą pracownię, była w tamtym okresie nazywana „Rzymem protestantyzmu”. To w tym właśnie mieście, w 1517 roku Marcin Luter ogłosił swoje 95 tez, przybijając ich listę (według legendy) na drzwiach w przedsionku kościoła zamkowego, dając tym samym początek szerokiemu ruchowi religijno-politycznemu, nazwanemu Reformacją.

Lucas Cranach Starszy przeszedłszy na luteranizm, wprowadził do swej twórczości schematy ikonograficzne oparte głównie na Piśmie Świętym. I tak, dla katolickich zleceniodawców wykonywał wciąż obrazy oparte na dawnej tradycji (m.in. wizerunki Marii i świętych), ale w jego wolnym malarstwie religijnym zaczęły dominować tematy biblijne, a także wątki mitologiczne (*Sąd Parysa*, *Adam i Ewa*).

Lucas Cranach Starszy uchodził za jednego z najbardziej poważanych i najbogatszych mieszkańców Wittenbergi. Był wieloletnim członkiem Rady Miejskiej i trzykrotnie piastował urząd burmistrza.

Taki testament mentalny i materialny pozostawił swojemu synowi.

Lucas Cranach Młodszy (1515–1586) przejął

po ojcu pracownię, która zatrudniała licznych współpracowników i produkowała niemal masowo obrazy i grafiki, portrety i dzieła o tematyce alegorycznej i religijnej, powielając niejednokrotnie schematy wytworzone przez mistrza.

Wzorem ojca pełnił publiczne funkcje, przez wiele lat zasiadał w Radzie Miasta i podobnie jak ojciec wybrany został na burmistrza Wittenbergi.

Dwa najslawniejsze wizerunki: Marcina Lutra i Filipa Melanchtona pochodzą z kierowanej przez niego pracowni. Znany jest jako twórca obrazów: *Kazanie Jana Chrzciciela*, *Ukrzyżowanie*, nam jednak – przede wszystkim jako autor portretów Jagiellonów, dziesięciu miniaturowych podobizn rodziny dwóch ostatnich królów polskich z dynastii Jagiellonów, namalowanych około 1555 roku na zlecenie Zygmunta Augusta lub jednej z jego siostr.

Miniatury namalowano farbą olejną na miedzianych blachach. Wszystkie są sygnowane wyobrażeniem skrzydłatego smoka, który był sygnaturą warsztatu Cranachów.

Portrety poczynawszy od górnego rzędu przedstawiają królów i królowe, kolejno: Zygmunta Starożytnego, Bonę Sforzę, Zygmunta Augusta, Elżbietę Habsburżankę, Barbarę Radziwiłłównę, Katarzynę Habsburżankę, Izabellę Jagiellonkę, Katarzynę Jagiellonkę, Zofię Jagiellonkę, Annę Jagiellonkę.

Realizm rysów twarzy poszczególnych osób nasuwa przypuszczenie, że namalowano je bądź z natury, bądź na podstawie zachowanych, a namalowanych wcześniej, portretów całopostaciowych.

Portrety wtórnie oprawiono w XIX wieku we wspólną ramę.

Do zbiorów rodziny Czartoryskich zostały zakupione na aukcji w Paryżu w 1859 roku.

Dziś stanowią ozdobę wystawy *Przeszłość Przyszłości*. Czartoryscy Narodowi w zamku królewskim w Niepołomicach.



Jubileuszowy XXV sezon artystyczny

JANUSZ ROJEK
animator kultury

9 października Towarzystwo Miłośników Muzyki i Śpiewu im. Stanisława Moniuszki zainaugurowało XXV sezon artystyczny. Z tej okazji w sali akustycznej Zamku Królewskiego w Niepołomicach odbył się koncert, któremu patronował Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice Roman Ptak.

Wśród przybyłych gości nie zabrakło przewodniczącego Rady Miasta i Gminy Marka Ciastonia, radnego, przewodniczącego Komisji Kultury UMig Andrzeja Gąsłowskiego oraz prezesa Stowarzyszenia Przyjaciół Ziemi Niepołomickiej Janusza Jagły. Zebrana publiczność przywitana została dwoma utworami *Gaude Mater Polonia* oraz *Modlitwą Wysłuchaj ludu głos* Stanisława Moniuszki. W programie przygotowanym przez Aleksandrę Polak znalazły się utwory: Stanisława Moniuszki, Fryderyka Chopina, Federico Marchettiego w wykonaniu Zespołu Kameralnego Pro-Arte w składzie: Maria Czarnecka-Reichel, Stanisława Kmiec, Małgorzata Siedlarz, Katarzyna Kasza, Klaudia Bochenek, Dariusz Zaręba, soliści: Urszula Borzęcka, Izabela Król, Łukasz Mirek.

Koncert wzbogacił swoimi prezentacjami Dzieci Zespół Perełki: Bartosz Gąsior oraz Alicja Wolnicka, Wiktoria Wnęk, Michał Walczyk, którzy wraz z Julią Dąbrós zaprezentowali się jako młodzi adepci sztuki pianistycznej.

Gościem specjalnym koncertu był Jan Migala,



baryton, solista Opery Krakowskiej. Jak zwykle artysta porwał publiczność nie tylko swoim kunsztem wokalnym, ale także poczuciem humoru. Zabrał wszystkich na muzyczną wędrowkę po Europie, śpiewając niezwykle melodyjne, mniej i bardziej znane piosenki oraz pieśni.

Podczas koncertu miało miejsce doniosłe wydarzenie, jakim było nadanie tytułu Honorowego Członka Towarzystwa Andrzejowi Gąsłowskiemu. Wręczenia listu-adresu dokonały: prezes towarzystwa – Aleksandra Polak oraz jego sekretarz – Wanda Pilch-Dobrowiecka.

Koncert zakończyły dwie refleksje dotyczące obchodzonego XVI Dnia Papieskiego: słowna, przedstawiona przez prowadzącego i piszącego tę relację, oraz muzyczna w wykonaniu wszystkich artystów, a była nią jedna z ulubionych piosenek św. Jana Pawła II *Polskie kwiaty*.

Rok jubileuszu ćwierćwiecza Towarzystwa został rozpoczęty. Z pewnością wiele będzie się działo, bo do tego wszystkich miłośników muzyki i śpiewu przyzwyczaili Państwo Aleksandra i Jan Polakowie.

20 listopada br. planowane jest kolejne artystyczne wydarzenie nawiązujące do obchodzonego dwa dni później wspomnienia Świętej Cecylii, patronki muzyki kościelnej i chórzystów. Nie jest tajemnicą, że w jego programie nie zabraknie polskich pieśni patriotycznych. W tym miejscu Towarzystwo zaprasza zarówno na najbliższe, jak i kolejne swoje przedsięwzięcia, jednocześnie składając serdeczne podziękowania za pomoc przy organizacji koncertu inauguracyjnego rok jubileuszowy: Urzędowi Miasta i Gminy Niepołomice, Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach oraz Kolejowemu Towarzystwu Kultury – Dom Kolejjarza.

Naucz się rysować

ŁUKASZ ZALUBOWSKI
Szkoła Rysunku Zalubowski

Od września w Laboratorium Aktywności Społecznej w Niepołomicach działają zajęcia Szkoły Rysunku Zalubowski dla dzieci do 13. roku życia. Uczestnicy w trakcie zajęć poznają warsztat rysunkowy z zagadnieniami perspektywy linearnej i malarskiej, proporcji, światłocienia i modelunku przestrzennego oraz elementy wiedzy o sztuce i kulturze, anatomii przyrody oraz różne zjawiska z otaczającego ich świata.

Rysunek jest w tym wypadku narzędziem do szczególnego skupienia, badania i rozumienia tych zjawisk, a zajęcia odbywają się w miłej, rekreacyjnej atmosferze, w oparciu o autorski ze-

staw zadań tworzonych przez zespół szkoły.

Po sąsiedzku, w Wieliczce Szkoła Zalubowski prowadzi także klasę gimnazjalną, której zajęcia odbywają się w Centrum Solne Miasto, a od listopada 2016 r. otwiera zajęcia dla licealistów i dorosłych w Kampusie Wielickim. Zajęcia w Wieliczce oferują możliwość nauki rysunku artystycznego i projektowego z zastosowaniem zadań studyjnych oraz konceptualnych dla osób interesujących się sztuką, architekturą, wzornictwem przemysłowym ale również dla pasjonatów rysunkowych fabuł w tym komiksów, gier komputerowych i innych.

Szkoła Rysunku Zalubowski działa od 2002 roku. W tym czasie uczęszczało na jej zajęcia wielu dzisiaj już absolwentów, studentów i uczniów



szkół średnich oraz uczelni artystycznych i politechnicznych w całym kraju. Zajęcia rysunku to szansa przygotowania się do wykonywania zawodu na rynku mediów i w dyscyplinach projektowych, ale także możliwość samorealizacji w bardzo twórczy sposób.

FELIETONY ŻYCIEM PISANE (81)

O PRZYJEMNOŚCI ROBIENIA ZAKUPÓW



MARCIN URBAN

Dla wielu osób robienie zakupów jest autentyczną przyjemnością i sposobem na odreagowanie stresów. Dzieje się tak, chociaż zakupy sporo kosztują i zabierają czas, którego mamy przecież niewiele. Warto zatem postawić sobie pytanie: dlaczego lubimy zakupy? Jeśli głębiej się nad tym zastanowimy – okaże się, że przyczyn jest naprawdę sporo. Po pierwsze każdemu człowiekowi sprawia przyjemność to, że jako klient obdarzany jest uśmiechem, uwagą i szacunkiem. W wielu innych sytuacjach niewątpliwie bardzo nam tych czynników brakuje, wystarczy jednak tylko przekroczyć próg sklepu i już słyszymy grzeczne słowa powitania, bo przecież jako potencjalni nabywcy jesteśmy dla sprzedawców ważni. Będą nam dogadzać, doradzać i starać się sprostać naszym oczekiwaniom. Niekiedy będą nas z uśmiechem częstować smakołykami, namawiając do wybrania jakiegoś produktu albo obiecywać jakiś gratis przy większych ilościach towaru. Będą nas kusić promocjami cenowymi i wyjątkowymi okazjami – co sprawi, że pomimo konieczności zapłacenia za towary przy kasie, wyjdziemy ze sklepu z przekonaniem, że właśnie zaoszczędziliśmy mnóstwo pieniędzy!

Drugim czynnikiem dającym wiele satysfakcji jest to, że podczas zakupów to my, a nie ktoś inny, decydujemy o wyborze. Będąc w pracy zawodowej, z reguły musimy wykonywać czyjeś polecenia, natomiast w sklepie do nas należy decyzja, który kupimy ser, jaką chcemy pić kawę, jaki wybierzemy sweterek lub książkę. Przy tej okazji spełniamy własne marzenia i nikt nam w tym nie może przeszkodzić. Jeśli widzieliśmy wcześniej reklamę jakiegoś towaru, to do nas należy rozstrzygnięcie: posłuchamy tej sugestii czy ją zlekceważymy. Ważnym czynnikiem jest

również to, że kupując na przykład nowe ubranie lub buty, natychmiast poprawiamy sobie samopoczucie.

Od pewnego czasu przybywa galerii handlowych, które przyciągają nie tylko ogromnym wyborem towarów, ale również przyjemną temperaturą, miłą atmosferą, zapachem oraz możliwością spożycia dobrego posiłku lub zrelaksowania się w siłowni. Zakochani chodzą tam na spacer, rodziny z dziećmi idą do kina lub korzystają z kącików zabaw. W galeriach handlowych czas płynie jakby wolniej. Można się umówić z gronem przyjaciół i wspólnie z nimi miło spędzać czas. Poczucie bezpieczeństwa zapewniają dyskretne służby porządkowe. Nic zatem dziwnego, że dla wielu osób jest to ulubiona forma spędzania wieczorów i dni wolnych od pracy.

Kupowanie zaspokaja też pewnego rodzaju naturalne instynkty. Warto zauważyć, że w przypadku mężczyzn wybór koszuli lub garnituru przypomina polowanie, to znaczy szuka się pierwszego, odpowiednio pasującego egzemplarza, trafiony strzał... i już jest po zakupach. Kobiety mają natomiast w sobie coś ze skrupulatnych zbieraczek, bo mogą kilka razy przejść przez wszystkie sklepy odzieżowe, przymierzając, dotykając... i po dziesiątkach prób wreszcie wybierają coś dla siebie. Dzięki temu zakupy zaspokajają typowe dla każdej płci potrzeby.

Niekiedy, zwłaszcza jeśli mieliśmy trudny dzień, dzięki zakupom odrywamy się od swoich spraw i zgrzytów. Wybieranie nowych rzeczy sprawia sporo frajdy, bo przecież nawet drobiazg potrafi bardzo ucieszyć. Zakupy są zatem formą odpoczynku i powodują, że humor się poprawia. Trzeba jednak mieć świadomość, że sklepy nami w pewnym stopniu manipulują. Rozpyła się w powietrzu zapachy, które pobudzają apetyt, a z głośników płynie przyjemna muzyka oraz zachęcające do zakupów komunikaty. Tego rodzaju przyjemne oddziaływanie na zmysły sprawia, że klient po prostu więcej kupuje. W dużych marketach stoiska z pieczywem są z reguły tak usta-

wione, że aby kupić chleb, trzeba przejść wzdłuż rzędów regałów pełnych innych towarów. Dzięki temu nawet osoby mające listę rzeczy do kupienia wkładają do koszyka niezaplanowane produkty. Również oczekiwanie w kolejce do kasy jest tak zorganizowane, aby jeszcze coś dla siebie wybrać. Wielu klientów uważa, że reklamy i manipulacje na nich nie działają, ale mimo tego wychodzą ze sklepu z siatkami pełnymi zarówno towarów potrzebnych, jak i takich, których kupili zbyt wiele lub zupełnie ich nie potrzebują.

Dla niektórych kupujących swego rodzaju sportem jest to, że o cenę można targować. Najtańiej oczywiście zbić cenę na różnego rodzaju bazarach, zwłaszcza jeśli sprzedawca handluje wyrobami własnej produkcji. Ale od kilku lat nawet duże sieciowe sklepy upoważniają swoich pracowników do obniżania ceny na przykład wtedy, kiedy jest to ostatni produkt z wystawy lub jeśli klient robi naprawdę duże zakupy. Obniżkę ceny można wynegocjować również w przypadkach, gdy wybrany przedmiot jest nieco zniszczony albo poplamiony. Personel sklepu zdaje sobie sprawę z realnej utraty wartości towaru i godzi się na obniżkę ceny. Dzięki temu obie strony są zadowolone.

Dla takich osób, które nie lubią wychodzić z domu albo lubią robić zakupy w najniższych cenach, wymyślono sklepy internetowe. Nie ma znaczenia, czy jest dzień, czy noc, bo sklepy internetowe i aukcje funkcjonują przez całą dobę. Jak z tego wynika – zakupy niezależnie od ich formy sprawiają przyjemność i satysfakcję, a jedynym problemem pozostaje to, czy dysponujemy wystarczającymi rezerwami finansowymi.

Fraszka o zakupach

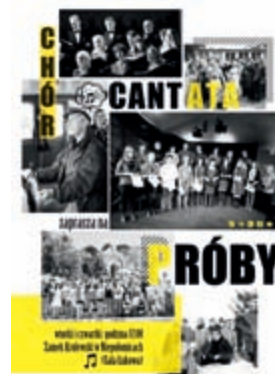
Zakupy są sposobem łatwym na stresów odreagowanie i tylko to jest kłopotliwe, że trzeba potem płacić za nie.

Stowarzyszenie Miejski Chór Cantata Towarzystwo Śpiewacze w Niepołomicach ogłasza nabór w szereg choru.

Zapraszamy na próby we wtorki i czwartki o godzinie 17.00 do Zamku Królewskiego (sala lukowa).

Jeśli chcesz rozpocząć przygodę z muzyką, zrób to z chórem Cantata. Wypróbuj swoje możliwości głosowe, wyjdź z cienia i zaśpiewaj z nami.

Mile widziane głosy żeńskie i męskie już od 12. roku życia. Pamiętaj, czekamy właśnie na Ciebie!



Klub poszukiwaczy historii Niepołomic

EWA KORABIK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Drugie spotkanie Klubu Poszukiwaczy Historii Niepołomic już za nami. Sądząc po ilości uczestników, a było około 50 osób, można pokusić się o stwierdzenie, że historia naszego miasta nie jest obojętna jego mieszkańcom.

Jest wiele osób, które chcą poznać dawne dzieje Niepołomic oraz tych, którzy pragną podzielić się swoją wiedzą o historii, która ukształtowała pokolenia niepołomiczan. Tematem spotkania tym razem były *Miejscowe cmentarze i historie związane z osobami na nich spoczywającymi*. Jest to „temat rzeka” i myślę, że jeszcze parę spotkań należy mu poświęcić. Wiele refleksji nasunęło się jeszcze zapewne po dniu Wszystkich Świętych, gdy będziemy odwiedzać miejsca poświęcone pamięci tych, którzy już odeszli.

Bardzo ciekawie o pierwszym cmentarzu parafialnym przy kościele opowiedziały Marzena Wilczyńska i Paulina Szewczyk. Następnie na podstawie prezentacji miejsca spoczynku poległych w I wojnie światowej przedstawiła Kinga Klimka. Mielśmy możliwość zobaczenia ciekawych zdjęć, jak choćby fotografię przedstawiającą przeprawę wojsk austriackich przez Wisłę

pod Niepołomicami, a także poznać symbolikę krzyży rosyjskich i austriackich.

Historia naszego miasta łączy się też nierozdzielnie z losami Żydów zamieszkujących Niepołomicę przed II wojną światową. Stąd też kirkut, czyli cmentarz żydowski, przy ulicy Bohaterów Getta, o którym opowiedział Oskar Krawczyk. Pokróćce przedstawiono również miejsce pamięci na Kozich Górkach, cmentarz epidemiczny na Marudach, gdzie spoczywają szczątki ofiar zarazy z 1885 roku. Dowiedzieliśmy się o tym, że na naszym cmentarzu komunalnym znajduje się nagrobek Władysławy Hindemith-Skłódowskiej, nauczycielki z Wileńszczyzny, ciotki Marii Curie-Skłódowskiej. O tym oraz o wyszukiwaniu i odnawianiu starych zabytkowych nagrobków opowiedział Janusz Jagła. Niepołomicki cmentarz jest również miejscem spoczynku powstańców styczniowych. Odnalezione zostały groby trzech niepołomiczan, którzy walczyli w powstaniu w 1863 roku. Są to Emanuel Czermak, Tytus Pikulski i Walenty Przepolski. Informacje o nich można było przeczytać w materiałach przygotowanych przez bibliotekę.

Równie ciekawą postacią związaną z naszym miastem, której grób znajduje się na miejscowym cmentarzu, jest Karol Tichy – syn niepołomiczkiego aptekarza. O jego ciekawym życiu, wielu pasjach i twórczości artystycznej opowiedziała Urszula Bednarz. W Puszczy Niepołomiczkiej znajduje się wiele miejsc pamięci, pomników i niewielkich cmentarzy. O tym, jak można je odnaleźć, mówił prowadzący spotkanie Paweł Pawłowski. Cmentarze – to temat bardzo ob-



szerny i tak do końca nie udało się zreferować wszystkich tematów, jak choćby problemu pozyskiwania gruntów pod obecny cmentarz komunalny, czy historii hitlerowskiego mordu na Kozich Górkach. Na pewno jest wiele wątków dotyczących miejsc pochówku na terenie miasta i okolic, które będziemy starali się odkryć i przybliżyć na naszych spotkaniach. Adam Asnyk w wierszu *Do młodych* pisał:

„Ale nie depczcie przeszłości ołtarzy
Choć macie sami doskonalsze wznieść;
Na nich się jeszcze święty ogień żarzy
I miłość ludzka stoi tam na straży”

Nie możemy zapominać o swoich korzeniach, dlatego próbujemy odkrywać to, co zapisano w dokumentach, księgach, co zostało zatrzymane na starych fotografiach, co tli się jeszcze we wspomnieniach naszych babć, dziadków i rodziców. Próbujemy te wszystkie fakty wydobyć z niepamięci i ocalić od zapomnienia.

Fantastyczne spotkanie

BARBARA WYCZESANA

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

29 września w gościnne progi niepołomiczkiej i podlęskiej księżnicy zawitała Roxana Wojtas-Tabiś – autorka książek fantasy adresowanych do młodych czytelników. Zadebiutowała w 2011 roku książką pt. *Tajemnica Zafiry. Moc zaklęcia*. Dwa lata później pojawił się drugi tom cyklu pt. *Tajemnica Zafiry. Strażniczka kryształu*. Najnowsze książki pisarki to *Wybraniec* (2015) oraz *Geniusz* (wrzesień 2016).

W spotkaniu autorskim uczestniczyli uczniowie kl. V Szkoły Podstawowej im. króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach oraz klas VI Szkoły Podstawowej im. św. Jadwigi Królowej Polski w Podlężu. Początek spotkania był próbą wspólnego zdefiniowania gatunku fantasy oraz szukaniem odpowiedzi na pytanie: czy trudno stworzyć magiczny świat w książkach? Okazało się, że ten gatunek literacki nie jest obcy młodym uczestnikom, ponieważ bezbłędnie odpadywali

oni, z jakich powieści pochodzą postacie przedstawiane przez prowadzącą. Dzieci doskonale wiedziały też, że literatura fantasy to: bohaterowie obdarzeni niezwykłą mocą, magiczne stwory i przedmioty, dwa równoległe światy (realny i magiczny) oraz odwieczna walka dobra ze złem.

Następnie pisarka wyjaśniła słuchaczom różnicę między fantasy a science fiction oraz wspomnia-

ła o Stanisławie Lemie i Andrzeju Sapkowskim. W drugiej części spotkania uczestnicy wyruszyli na wycieczkę bez biletu do świata Gai i Edana – bohaterów książki pt. *Wybraniec*, słuchając z zacięciem czytanych przez autorkę fragmentów powieści. Zwieńczeniem warsztatów literackich była konferencja prasowa, podczas której uczniowie zasypali przebiegłego gościa lawiną pytań związanych z jego twórczością.

Nie lada gratką zaś dla młodych pasjonatów tejże literatury była możliwość zakupu Wybraniec i uzyskania wspaniałej pamiątki w postaci dedykacji wraz z autografem.



WYSTARTOWAŁ KURS DLA SENIORÓW

MAGDALENA CZOPIK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

4 i 6 października w Mediatece – oddziale Biblioteki Publicznej w Niepołomicach odbyły się pierwsze zajęcia komputerowe dla seniorów. Kurs komputerowy przeznaczony jest dla osób po 50. roku życia, niemających styczności z komputerem lub mających mało wiedzy na ten temat.

Celem kursu jest przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu oraz aktywizacja osób starszych. Program zajęć na poziomie podstawowym obejmuje: budowę komputera, podstawy pracy w systemie Windows, obsługę edytora tekstu, Internetu oraz poczty elektronicznej. Obecnie na kurs uczęszczają dwie sześciuosobowe grupy, które spotykają się raz w tygodniu. Zajęcia

dostosowane są do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników.

Na pierwszym spotkaniu został omówiony szczegółowy plan warsztatów, następnie przedstawiono podstawowe zasady pracy przy komputerze, a także poznano budowę komputera. Po teoretycznej części przystąpiono do praktyki, kursanci nauczyli się włączać i wyłączać komputer oraz ćwiczyli poruszanie się myszką. W trakcie tych zajęć uczestnicy mieli okazję wymienić się cennymi uwagami związanymi z dotychczasową pracą z komputerem, jak również poznać się i porozmawiać.

Tym ciekawym i miłym spotkaniem rozpoczęliśmy naszą ponad dwumiesięczną współpracę.



O LITERATURZE I ZWIERZĘTACH

JUSTYNA ŻAK

Biblioteka Publiczna w Podłężu

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach i w Podłężu miała zaszczyt kolejny raz gościć w swoich progach bardzo lubianą i popularną autorkę książek dla dzieci Barbarę Gawryluk. Pisarka przybyła do nas, aby spotkać się z Pszczółkami i Misiami z Samorządowego Przedszkola im. św. Kingi w Podłężu, oraz zerówkowiczami ze Szkoły Podstawowej im. Króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach.

Na wstępie autorka przedstawiła dzieciom bohaterkę swojej najnowszej książki – Klifkę, która znalazła się w niebezpieczeństwie, a będąc małą foczką, musiała liczyć na pomoc ludzi. Wzruszającej historii morskiego zwierzątka dzieciaki słuchały z zapartym tchem. Potem autorka opowiedziała o *Klinice Zdrowego Chomika*, której pacjen-

ci mieli najróżniejsze i trzymające w napięciu przygody. Największym jednak zainteresowaniem cieszył się Dżok. Bohater wspaniałej książki opowiadającej o przyjaźni człowieka z psem. Dzieci już znały mądrego psiaka, ale słuchały uważnie i chętnie opowiadały autorce o fragmentach książki, które najbardziej im się podobały. Dowodem na to, jakie wrażenie wywarła ta lektura, był prezent dla pisarki w postaci albumu z ilustracjami przedstawiającymi wydarzenia opisane w książce. Z pewnością książkę Barbary Gawryluk pokazują małemu czytelnikowi co dobre, a co złe i świetnie trafiają ze swoim przesłaniem. A do tego pisarka swoim opowiadaniem o książkach i ich zachęciła najmłodszych do bliższego kontaktu z literaturą.

WYSTAWA NA ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW FOTOGRAFICZNYCH

AGNIESZKA GRAB

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Wśród 28 września wystawą zdjęć w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach zakończyły się Warsztaty fotograficzne dla mam. Zajęcia w niepołomickiej bibliotece prowadziła Dominika Sowa – akredytowany fotograf Akademii Fotografii Dziecięcej. Od marca br. grupa 20 pań zgłębiała tajniki fotografii. Nauczyłyśmy się wykorzystywać ustawienia manualne aparatu, tworzyć kompozycję zdjęcia, pracować ze światłem tak, aby nasze fotografie były coraz lepsze. Od Dominiki otrzymałyśmy wiele cennych informacji i uwag, dzięki którym poprawiałyśmy błędy. Efekt zaskoczył chyba niejedną z nas. Zdjęcia, które są na wystawie, prezentują się wspaniale. Trudno uwierzyć, że autorkami są amatorki.

Na 80 fotografiach, które znalazły się na wystawie, można zobaczyć przede wszystkim dzieci – bo to one były motywem przewodnim naszych sesji zdjęciowych. Ale nie tylko. Są również zdjęcia zwierząt i przyrody.

Wernisaż wystawy był dla uczestniczek warsztatów ogromnym przeżyciem. W bibliotecznym holu zgromadziło się ponad pięćdziesiąt osób. To był czas na podsumowanie naszych spotkań i podziękowania dla prowadzącej. Był tort, kwiaty i wspólne zdjęcie. Nie zamykamy warsztatowej grupy facebookowej. Dominika Sowa obiecała, że nadal będzie tam śledziła nasze fotograficzne osiągnięcia i służyła pomocą. A może uda nam się spotkać na wspólnych zdjęciach w plenerze?

ZAPRASZAMY DO BIBLIOTEKI

8 listopada godz. 18.00 – Spotkanie z Wojciechem Jagielskim dziennikarzem, reportażystą, pisarzem (m.in. Nocni wędrowcy, Wieże z kamienia, Wszystkie wojny Lary). (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach - LAS OpenSpace)

9 listopada godz. 16.00 (grupa wiekowa 5–6 lat) - zajęcia edukacyjno - literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

9 listopada godz. 18.00 – spotkanie Klubu poszukiwaczy historii Niepołomic - Piosenka Andrzeja Zauchy „C'est la vie-Paryż z pocztówki” - wspomnienia z nagrania teledysku w 1986 r. (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach - LAS OpenSpace)

12 listopada godz. 13.00 – „Tajemnice ptaków spotkanie” z Andrzejem Kruszwiczem - ornitologiem, dyrektorem warszawskiego zoo, autorem wielu książek o ptakach, znanym z radiowych audycji „Trójkowe gawędy doktora Kruszwicza”. (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach - LAS OpenSpace)

18 listopada godz. 18.00 – Wieczór z planszówkami – spotkanie przy grach planszowych. (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

16 listopada godz. 16.00 (grupa wiekowa 7–9 lat) - zajęcia edukacyjno - literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

22 listopada godz. 17.30 – spotkanie Klubu Czytelnika (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

23 listopada godz. 16.00 (grupa wiekowa 5–6 lat) - zajęcia edukacyjno - literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

30 listopada godz. 16.00 (grupa wiekowa 7–9 lat) - zajęcia edukacyjno - literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach)

30 listopada godz. 18.00 - spotkanie Klubu poszukiwaczy historii Niepołomic. (Biblioteka Publiczna w Niepołomicach - LAS OpenSpace).

Małopolska Noc Naukowców w Niepołomiczkim MOA 30 IX 2016 r.

W LABORATORIUM nie tylko astronomicznym



MONIKA MAŚLANIEC

nauczyciel astronomii w MOA w Niepołomicach, nauczyciel fizyki i przyrody w ZS w Niepołomicach, koordynator Nocy Naukowców w Niepołomicach

Już po raz dziewiąty w progach Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego w Niepołomicach gościliśmy pasjonatów nauki podczas Małopolskiej Nocy Naukowców. Jak co roku akcja cieszyła się ogromnym zainteresowaniem. Niepołomickie Obserwatorium podczas tegorocznej Nocy Naukowców odwiedziło blisko 750 osób! To rekord. Dziękujemy!

Koordinatorem projektu Małopolska Noc Naukowców jest Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego w Krakowie, a nasze obserwatorium, jako jego partner, współtworzy je od 2011 roku. MOA jest jedynym miejscem w Niepołomicach, w którym odbywa się ta impreza. Współpracujemy m.in. z niepołomickimi szkołami: Zespołem Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II oraz Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach. Kolejny już raz wspierali nas: Niepołomicki Klub Krótkofalowców, Klub Wychowanków przy MOA oraz, po raz pierwszy w tym roku, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie.

Z roku na rok przygotowujemy coraz nowsze atrakcje, pomysł goni pomysł. Całe rodziny przybywają, by móc posłuchać wykładów, wziąć udział w pokazach Planetarium, gdzie m.in. można podziwiać wiazdozbiory nieba nad Niepołomicami. Najwięcej osób w tym roku korzystało z warsztatów, planetarium oraz pokazów nieba. Zabawa w laboratorium astronomiczno-biologiczno-chemiczno-fizyczno-fotograficznym przeszła nasze najśmielsze oczekiwania. Wszystkie osoby, jeśli tylko chciały, mogły zabrać na pamiątkę zrobioną przez siebie kometa czy obrotową mapkę nieba. Wielu z nich dopiero u nas zapoznało się z zasadami poprawnej fotografii.

Nie brakło emocji przy doświadczeniach z fizyki i chemii oraz biologii, które prowadzone były przez zawodowych nauczycieli-pasjonatów wraz z uczniami z MOA i Zespołu Szkół oraz Gim-

nazjum w Niepołomicach.

Grupy zorganizowane z najbliższych szkół podstawowych i gimnazjów gościły prawie do samego końca całego wydarzenia. Przez cały czas wszyscy mogli korzystać z herbaciarni naukowej, która mieściła się obok punktu informacyjnego, gdzie każdy mógł otrzymać pamiątkowy dyplom. Najmłodszy uczestnik miał 6 miesięcy, a najstarszy podobno 82 lata.

Na warsztatach fizycznych każdy mógł dotknąć kuli plazmowej i pobawić się magnesami neodymowymi, które zawsze cieszą się ogromną popularnością. W tym roku występowały one w towarzystwie fizycznej wirownicy oraz kamer-tonów czy cieczy nieniu-tonowskiej. Całość tworzyła tzw. drgającego fizyka. Działanie każdej z tych atrakcji było uzupełniane o treści merytoryczne. Najmłodszy mógł zobaczyć skutki grawitacji czy pobawić się suchym lodem.

Chemia kusila licznymi doświadczeniami. Oba stanowiska zawsze były w całości obstawione. Przedstawiciele Uniwersytetu Jagiellońskiego na czele z dr. hab. Witoldem Piskorzem, po raz pierwszy w historii Nocy Naukowców w Niepołomicach, bawili się z wszystkimi ciekłym azotem. Nie zabrakło spalania wodoru i magnezu, co wielokrotnie budziło uznanie publiczności. Z kolei dr Osiecka z młodzieżą ZS w Niepołomicach pokazywała powstawanie w tajemniczy sposób różnobarwnych cieczy. Można było również nietypowo spalać banknoty – dobrze, że nie były prawdziwe.

Niepowtarzalne przeżycia serwowali również na stanowisku laboratoryjnym biolodzy. Udostępnili oni, jak w ubiegłym roku, szkielet „Stefan” i można było zrobić sobie z nim pamiątkowe zdjęcie. Całość warsztatów biologicznych była poświęcona tajemniczemu mikroskopu, których to zwiędzający mieli sporo do swojej dyspozycji.

Doskonale spisali się uczniowie MOA, Zespołu Szkół i Gimnazjum oraz studenci UJ, którzy z dużym zaangażowaniem i poświęceniem pomagali prowadzić warsztaty.

W tym roku pogoda nas nie zawiodła i każdy, kto nas odwiedził, skorzystał z możliwości obserwacji astronomicznych przez profesjonalne teleskopy. Przy okazji można było poznać zasady działania teleskopu i metod prowadzenia obserwacji. Pokazy, podobnie jak w ubiegłym roku, prowadzili członkowie Klubu Wychowanków MOA.

Sala prelekcyjna za każdym razem była wypełniona po brzegi. Wszystkie wystąpienia były nagradzane gromkimi brawami, a quiz po każdej z prezentacji wzbudzał duże zainteresowanie. Szczególnie że prawidłowe odpowiedzi były





nagradzane astronomicznymi książkami, podkoszulkami czy zakładkami.

Obok planetarium i sali wykładowej znajdowało się stanowisko Krótkofalowców. Na stanowisku informacyjno-nadawczym każdy, kto wystukał alfabetem Morse'a swoje imię, mógł otrzymać okolicznościową kartę. Na koniec można było obejrzeć fantastyczną wystawę zabytkowych odbiorników radiowych, którą z prywatnych zbiorów udostępnił dr Ryszard Dulski.

Podobno Kraków jest koło Niepołomic, więc i tam nas nie zabrakło... W kościele Św. Piotra

i Pawła odbywały się pokazy wahadła Foucaulta prowadzone przez zawodowego astronoma dr. Adama Michalca. Duża frekwencja sprawiła, że pan Adam musiał przemawiać prawie bez wytchnienia przez kilka godzin do ok. 400 osób.

Z roku na rok rosnące zainteresowanie Małopolską Nocą Naukowców cieszy nas ogromnie i już teraz wszystkich zachęcamy do wzięcia udziału w przyszłorocznej edycji, która planowana jest na 29 września 2017 r.

Emocji nie zabraknie, a każdy z Państwa z pewnością znajdzie coś dla siebie – zapraszamy!

Spojrzenie w LISTOPADOWE NIEBO



ADAM MICHALEC

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

W nadchodzące mgliste i chłodne, a zarazem coraz to krótsze dni, można zacytować następujące przysłowie: *Kwitną drzewa w listopadzie – zima do maja się kładzie.*

W związku z tym porzekadłem nie wiemy, co będzie lepsze. Czas pokaże. Mimo jesiennego zachmurzenia interesować nas będzie przede wszystkim **Słońce**, które jak zwykle nie próżnuje. Jego deklinacja systematycznie z dnia na dzień maleje, a w związku z tym długość dnia na półkuli północnej stale się skraca, zaś na południowej wydłuża i tam teraz mają upragnioną wiosnę. W listopadzie dnia ubędzie tylko o 82 minuty; z 9 godz. 47 minut w pierwszym dniu do 8 godz. 25 minut ostatniego dnia miesiąca. W dniu *Wszystkich Świętych* **Słońce** wschodzi o godz. 6.30, a zachodzi o godz. 16.17. Natomiast ostatniego listopada wschód **Słońca** nastąpi o godz. 7.16, zaś zachód o 15.41. W praktyce, z wieloletnich obserwacji wiemy, że najczęściej **Słońce** wynurzy się z mgieł i niskich chmur dopiero południową porą. Natomiast z całą pewnością, we wtorek 22 XI o godz. 3.45, przejdzie ze znaku *Skorpiona* w znak *Strzelca*. Ponadto przez cały miesiąc aktywność magnetyczna **Słońca** będzie raczej na średnim poziomie, tylko w pierwszej dekadzie i pod koniec miesiąca będzie nieco podwyższona. Jednym słowem, jak na razie nie ma kryzysu w ilości plam na **Słońcu** (czyli nie brakuje tam silnych pól magnetycznych), w jego aktualnie trwającym cyklu aktywności.

Ciemne bezksiężycowe noce, dogodne do obserwacji astronomicznych, wystąpią na początku i końcu miesiąca, kolejność faz **Księżyc** będzie bowiem następująca: pierwsza kwadra 7 XI o godz. 20.51, pełnia 14 XI o godz. 14.52, ostatnia kwadra 21 XI o godz. 09.33 i now 29 XI o godz. 13.18. W perygeum (najbliżej **Ziemi**) będzie **Księżyc** 14 XI o godz. 12.00, a w apogeum (najdalej od **Ziemi**) znajdzie się **Księżyc** 27 XI o godz. 21. Warto zaznaczyć, że wieczorem 14 XI będziemy mogli obserwować tzw. super Księżyc, który będzie jednocześnie w pełni i w perygeum. Jego widoma średnica wyniesie wtedy 33' łuku.

Jeśli chodzi o planety, to **Merkury** kryje się za **Słońcem**, a pojawi się nam na wieczornym niebie dopiero w połowie listopada. **Wenus** jako Gwiazda Wieczorna przez cały miesiąc dominuje nisko na zachodnim niebie, podobnie jak nieco wyżej paradykujący **Saturn** i powyżej niego czerwona **Mars**. **Jowisza**, z gromadką czterech galileuszowych księżyców, można obserwować na wschodnim niebie, który to coraz wcześniej poprzedzać będzie wschód **Słońca**. Planeta **Uran**, przebywająca w gwiazdozbiórze *Ryba*, dostępna będzie do obserwacji teleskopowych od wczesnych godzin wieczornych. **Neptuna** w *Wodniku* możemy obserwować w pierwszej połowie nocy, na południowej części naszego nieba.

Natomiast bez względu na pogodę, po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym, będzie można złożyć wizytę w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym im. Kazimierza Kordylewskiego, mieszczącym się przy ul. M. Kopernika 2 (tel. 12 281 15 61), aby tam zobaczyć sztuczne niebo w planetarium lub zaobserwować przez lunetę planetę **Uran** albo **Neptuna**, czy też odbyć wycieczkę po górach, kraterach i morzach lawy na **Księżycu**.

Warto zaznaczyć, że wieczorem 14 XI będziemy mogli obserwować tzw. super Księżyc, który będzie jednocześnie w pełni i w perygeum.

W listopadzie promieniują dwa silne roje meteorów: *Taurydy* i *Leonidy*. *Taurydy* mają podwójny radiant (południowy – S i północny – N) w gwiazdozbiórze *Byka*. Maksimum ich aktywności przypada na 6 XI (S) i 12 XI (N). Ten rój meteorów to pozostałość po warkoczu krótkookresowej (obiegała **Słońce** w ciągu 3,3 lat) komety Enckego, która swego czasu rozpadła się na dwie części. Obserwuje się z tego roju przeciętnie od 10 do 15 spadających gwiazd na godzinę. Stosunkowo często występują też jasne bolidy wybiegające z obszaru nieba w pobliżu gromad gwiazd: *Plejad* i *Hiad*. W tym roku obserwacjom wieczornym obu rojów będzie przeszkadzał **Księżyc**, podążający do pełni. *Leonidy* zaś promieniują z konstelacji *Lwa* od 10 do 23 listopada (do 20 przelotów na godzinę), z maksimum 18 XI nad ranem. Rój ten związany jest z pozostałością po warkoczu komety Tempel-Tuttle'a. Warunki obserwacyjne maksimum tego roju też nie będą łatwe, **Księżyc** bowiem będzie po pełni.

Dysponując wolną chwilą, spójrzmy w niebo. Zatem u progu grudnia i zbliżającej się milowymi krokami zimy, pogodnego nieba wszystkim Państwu gorąco życzę.

Księżyc, jaki jest, nie każdy widzi

GRZEGORZ SĘK

nauczyciel astronomii w MOA w Niepołomicach

Tą parafrazą zdania z encyklopedii księdza Benedykta Chmielowskiego można opisać fakt, że wygląd najbliższego Ziemi ciała niebieskiego nie jest znany tak powszechnie, jak można by się tego spodziewać. Dlatego też opracowaliśmy w MOA projekt, który nie tylko umożliwia poznanie wyglądu tarczy Księżyca, ale też prowadzi do poznania charakterystyki utworów na jego powierzchni. Opisane ćwiczenie w formie zabawy niesie duży ładunek wiedzy. Odbyna się ono najczęściej w trakcie Pikniku pod Gwiazdami, który zostanie opisany w osobnym tekście, i polega na tym, że trzyosobowa grupa uczniów, wyłoniona przez nauczyciela-opiekuna układa na magnetycznej tablicy obraz, mając do dyspozycji 25 losowo ułożonych kwadratowych fragmentów mozaiki. Podstawę do jej sporządzenia stanowiło zdjęcie Księżyca w fazie pełni, wykonane przez naszego wychowanka.

Pozostali uczniowie śledzą to działanie i ewentualnie korygują błędne decyzje. Dla tych, którzy kiedykolwiek przyglądali się tarczy naszego satelity, ćwiczenie nie przedstawia trudności, ale praktyka pokazuje, że takich uczniów jest niewiele. Kiedy całość zostanie ułożona – zajmuje to zazwyczaj pięć do dziesięciu minut – kolejny uczeń sprawdza prawidłowość, posługując się oryginalnym zdjęciem, po czym ogłasza sukces poprzedników.

Dopiero po akceptacji przechodzimy do drugiej części ćwiczenia. Kolejna trójka uczniów już za pomocą dodatkowej planszy umieszcza w odpowiednich miejscach plakietki z nazwami poszczególnych księżycowych formacji, odczytując gło-

śno słowa, które w ten sposób stają się łatwiejsze do zapamiętania. Wyjaśniamy przy tej okazji, że tak zwane morza księżycowe jak Ocean Burz, Morze Deszczów, Morze Jasności itp., a także jeziora, zatoki i bagna to nazwy fałszywe, nadane w epoce, w której nie była znana budowa tego ciała. Są tam też łańcuchy górskie – Apeniny, Jura, Kaukaz czy Karpaty, będące rzeczywistymi wyniesieniami ponad powierzchnię Srebrnego Globu. Osiągają one wysokości bezwzględne rzędu kilku kilometrów, co zaskoczyło samego Galileusza.

Kolejnym etapem jest omówienie nazw uderzeniowych kraterów księżycowych, których eponimami są najczęściej postaci historyczne, niejednokrotnie zasłużone dla kultury. W górnej części tarczy, niedaleko od siebie, leżą kratery Platon i Arystoteles – to nauczyciel i jego uczeń. Pojawia się zatem okazja do wzmianki o greckiej filozofii, która stanowi do dziś podstawę wielu współczesnych systemów naukowych. Dwie kolejne nazwy – Ptolemeusz i Kopernik – pochodzą od nazwisk twórców przeciwstawnych modeli budowy świata, geocentrycznego i heliocentrycznego. Wreszcie przychodzi czas na kratery Tycho i Kepler – ten pierwszy wykonał dokładne obserwacje położenia Marsa, a drugi



na ich podstawie wyprowadził trzy prawa ruchu planet. I tak w trakcie tej wędrówki przez ponad dwa tysiące lat kultury ludzkiej uczniowie otrzymują niejako panoramiczny przegląd rozwoju wiedzy o Wszechświecie. Księżyc jest tu tylko pretekstem, choć sam w sobie także stanowi interesujący obiekt.

Zalety tej formy edukacji przez zabawę:

- 1) Uczestnicy zabawy zapoznają się z ogólnym wyglądem tarczy naszego satelity.
- 2) Po wykonaniu układanki dowiadują się o prowadzącego, jakie formy rzeźby terenu występują na Księżycu, jak i kiedy powstały oraz z jakiego budulca.
- 3) Na zakończenie następuje szczegółowe opisanie kilkunastu nazw kraterów księżycowych, ze szczególnym uwzględnieniem odniesień do ważnych postaci żyjących w różnych epokach historycznych – od Starożytności do Renesansu.

P.S. Pomysł tej układanki wzięłem od śp. Jacka Kuprasa.

Kameleon w płynie

SZYMON PITEK

opiekun Klubu Młodego Odkrywcę przy MOA w Niepołomicach

Do przeprowadzenia doświadczenia będziesz potrzebować:

- szklaną butelkę,
- szklankę lub kubek,
- nadmanganian potasu w tabletkach, do kupienia w aptece,
- glukozę, do kupienia w aptece,
- wodę destylowaną, do kupienia na stacji paliw,
- środek do udrożniania rur w granulach.

Przygotowanie i wykonanie eksperymentu:

1. Szklankę napełnij wodą destylowaną, a następnie rozpuść w niej łyżkę glukozy.
2. Do butelki wlej wodę destylowaną i wysyp łyżeczkę środka do udrażniania rur (ostrożnie! Granulki są żrące – poproś o pomoc osobę dorosłą!).

3. Gdy granulki całkowicie się rozpuszczą, do butelki wrzuć jedną tabletkę nadmanganianu potasu i poczekaj, aż całkowicie się rozpuści (możesz nią lekko zamieszać).

4. Wlej do butelki łyżeczkę mieszaniny z drugiego naczynia – początkowo nie zaobserwujesz nic szczególnie atrakcyjnego, lecz po kilkunastu sekundach rozpocznie się spektakularna przemiana.

Omówienie eksperymentu:

Mangan jest pierwiastkiem mogącym występować na kilku różnych stopniach utlenienia (czyli posiadać różną liczbę elektronów walencyjnych), a różne stopnie utlenienia charakteryzują się różną barwą. Najwyższy jest stopień VII, typowy dla nadmanganianu potasu, o głębokiej fioletowo-różowej barwie. Glukoza, przy obecności zasad (czyli w wysokim pH), ma działanie redukujące – obniża stopień utlenienia manga-



nu, wywołując przemiany barwy roztworu.

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

Krótkofalarstwo

W PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH

Część 5 – fale radiowe



MARIUSZ CIELUCH SP9HSQ
Sekretarz Niepołomickiego Klubu
Krótkofalowców

Z poprzedniej części cyklu dowiedzieliśmy się, jak w przestrzeni rozchodzą się fale krótkie i dlaczego za ich pomocą możemy realizować łączności międzykontynentalne. Dzisiaj porozmawiamy o właściwościach fal ultrakrótkich.

Co to są fale ultrakrótkie?

Są to fale o długości od 10 do 1 metra. Odpowiada to częstotliwości od 30 do 300 MHz.

Do czego używane są fale ultrakrótkie?

Ten typ fal używany jest do przekazywania informacji na niewielkie odległości. Pracują tu stacje radiofoniczne UKF oraz służby profesjonalne. Na falach ultrakrótkich głównie stosowana jest modulacja częstotliwości FM, wyjątkowo odporna na zakłócenia. Stąd wysoka jakość audycji muzycznych nadawanych w paśmie UKF. Również krótkofalowcy posiadają wycinek tego pasma do swojej dyspozycji.

Czym się charakteryzują fale ultrakrótkie? Czy odbijają się od jonosfery?

Nie. Jonosfera przepuszcza fale UKF, dlatego używa się ich m.in. do łączności z satelitami. Natomiast na powierzchni ziemi wszelkie przeszkody terenowe mocno je osłabiają. Szczególnie chodzi tu o góry, pagórki, lasy i tereny zurbanizowane. Najkorzystniej jest, gdy anteny naszych radiotelefonów „widzą się”, tzn. pomiędzy stacjami nie ma znaczących przeszkód.

Ważną cechą fal ultrakrótkich jest możliwość stosowania niewielkich anten, co pozwala na pracę z pojazdów oraz przy pomocy urządzeń ręcznych. Anteny te mogą mieć nawet kilkanaście centymetrów, pozwalając na schowanie radiotelefonu do kieszeni lub przypięcie do paska (patrz służby profesjonalne).

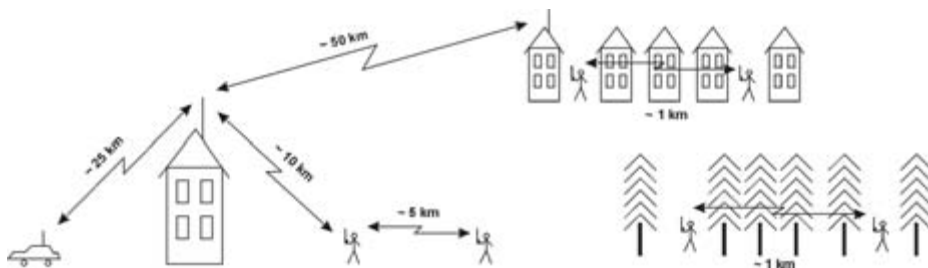
Czy krótkofalowcy często prowadzą łączności na falach ultrakrótkich?

Bardzo często. Jest to podstawowe pasmo do prowadzenia łączności lokalnych, pomiędzy radioamatorami mieszkającymi w odległości do

kilkudziesięciu kilometrów. Rozmawiamy ze samochodów czy będąc w terenie z miniaturowym radiotelefonem ręcznym. Chętnie zabieramy radio na wyprawy górskie, gdzie z racji wysokości można nawiązać łączności na odległość kilkuset kilometrów. Oczywiście podstawowym zastosowaniem pasma UKF jest lokalna korespondencja pomiędzy stacjami domowymi, których tematem są wszelkie codzienne wydarzenia, mniej lub bardziej związane z krótkofalarstwem.

Jakie zasięgi łączności można osiągnąć na falach UKF?

Odpowiedź na to pytanie jest bardzo trudna, ponieważ na uzyskiwane odległości ma wpływ ogromna ilość czynników. Jest to przede wszystkim ukształtowanie terenu, rodzaj przeszkód na drodze sygnału radiowego, wysokość umieszczenia radiostacji ponad poziomem gruntu, skuteczność anten, moc urządzeń itd.



Na rysunku możemy zobaczyć średnie odległości uzyskiwane w łączności pomiędzy stacjami ręcznymi, mobilnymi i bazowymi. Jak widać, najbardziej dogodnym miejscem do prowadzenia łączności UKF jest teren otwarty. Każda przeszkoda ogranicza zasięg prowadzonej korespondencji.

Przypuśćmy, że jesteśmy na wycieczce pieszej z ogólnie dostępnymi radiotelefonami PMR. Moi towarzysze znajdują się w odległości kilku kilometrów i próbują nawiązać ze mną łączność. Jednak w głośniku słyszę tylko szum i niewyraźne fragmenty korespondencji. Nie możemy się porozumieć. Czy coś możemy na to poradzić?

Mamy tu do czynienia z łącznością na granicy zasięgu. W takiej sytuacji korespondenci powinni stanąć nieruchomo i skierować antenki radiotelefonów pionowo do góry. Następnie korespondent słuchający przesuwając się powoli w różnych kierunkach, szukając najlepszego miejsca odsłuchu. Ze znalezionej pozycji powinniśmy nawiązać obustronną łączność, pamiętając, że przesunięcie się nawet o 20 cm może przerwać połączenie. Jeżeli nadal się nie słyszymy, konieczne jest podniesienie naszych radiotelefonów ponad grunt. Szukamy więc jakiegoś

wzniesienia, drzewa, balkonu itp., ponownie próbując nawiązać łączność.

Krótkofalowcy w podobnych okolicznościach mają więcej możliwości. Mogą dodatkowo zwiększyć moc nadawania lub zmienić antenę na bardziej skuteczną. Mogą również próbować nawiązać łączność za pomocą lokalnego przemienika, co zwykle rozwiązuje problem braku bezpośredniego zasięgu.

Co to jest „lokalny przemienik”?

Przemienik to samodzielne urządzenie nadawczo-odbiorcze, które odbiera nasz sygnał, wzmacnia go i przesyła dalej. Przemieniki montowane są w górach, na wieżach telekomunikacyjnych, kominach czy wysokich budynkach. Takie umiejscowienie pozwala na pokrycie swym zasięgiem dużego obszaru i zapewnienie łączności z miejsc, które bezpośrednio są nie-

osiągalne (kotłiny, obszary leśne, tereny mocno zurbanizowane). Rysunek obok przedstawia ideę prowadzenia łączności przez przemienik umieszczony na szczycie górskim.



Przykładem znakomicie działającego przemienika jest „Pawelek” SR9P, który znajduje się w okolicach Makowa Podhalańskiego na Koskowej Górze, 874 m n.p.m. Dzięki niemu możemy np. wędrując z kieszonkowym radiem po Puszczy Niepołomickiej, porozmawiać z krótkofalowcem jadącym autostradą A4 w okolicach Katowic.

Jakich urządzeń radiowych używają krótkofalowcy?

O tym powiemy w następnym odcinku.

Niecierpliwych czytelników zapraszamy do naszego Klubu w każdy czwartek od godziny 18.00 (budynek Planetarium), gdzie można zobaczyć i posłuchać radiostacji do łączności na falach krótkich i ultrakrótkich.

73!

HORMONY

w okresie menopauzalnym a skóra



JOANNA WOJEWODZIK
Angelium Spa & Wellness,
Zamek Królewski w Niepołomicach

Dzisiejsze czasy gloryfikują wiosnę życia, czyli młodość. To osobom w kwiecie wieku poświęca się najwięcej uwagi w mediach i kulturze.

Od wieków płeć piękna próbuje zatrzymać młodość jak najdłużej, wykorzystując mniej lub bardziej zaawansowane metody. Można powiedzieć, że o pielęgnacji urody i stylu życia kobiet młodych powiedziano już wszystko. Na każdym kroku możemy spotkać się ze wskazówkami skierowanymi do tej grupy, co robić, aby jak najdłużej cieszyć się pełnią życia w kwiecie wieku.

Badania wskazują, że w Polsce prawie co dziesiąta kobieta w wieku 45-55 lat nigdy nie poznała dokładnego znaczenia terminu „menopauza”, co czwarta kiedyś się z nim spotkała, ale nie była pewna, co on właściwie oznacza. Kobiety kojarzyły okres przekwitania głównie z pojawiającymi się objawami wazomotorycznymi, a nie z symptomami niedoborów hormonalnych. Mają na to wpływ środki masowego przekazu, z których większość zainteresowanych czerpie wiedzę na ten temat. Konsultacja z lekarzem i prośba o dokładne informacje przegrywają z wiadomościami telewizyjnymi, radiowymi czy prasowymi.

Obserwuje się u płci pięknej, najczęściej między 45-50 rokiem życia, cykl związany z wygasaniem czynności jajników. Gwałtownie zmniejsza się stężenie estrogenów, a ich niedobór odpowiada za najczęstsze menopauzalne objawy kliniczne. Zespół symptomów w czasie przekwitania możemy podzielić na zmiany o charakterze krótkotrwałym: zaburzenia cyklu miesięczkowego, niesprawność naczynioruchowa, choroby układu moczowo-płciowego, problemy psychoemocjonalne, a także długookresowe skutki braku prawidłowego funkcjonowania jajnika – schorzenia układu sercowo-naczyniowego, osteoporoza pomenopauzalna, dysfunkcje gospodarki lipidowej.

Atutem kobiety jest piękna skóra w każdym wieku. Czas menopauzalny, jako jeden z najsilniejszych okresów wahań hormonalnych w organizmie kobiety, wpływa negatywnie na kondycję cery. Dobrze jest poznać mechanizmy zmian hormonalnych w tym trudnym okresie,

żeby wiedzieć, jak sobie pomóc, jaką zastosować pielęgnację wobec wymagającej skóry dojrzałej.

W obrębie skóry znajdują się liczne receptory dla hormonów płciowych (estrogeny, androgeny, progestageny), które są odpowiedzialne za prawidłowe funkcje fizjologiczne skóry. Razem z hormonem wzrostu i melatoniną stanowią one grupę hormonów opóźniających starzenie skóry. Działanie estrogenów na skórę to przede wszystkim: odpowiednia zawartość wody w komórkach, aktywność fibroblastów, właściwe stężenie kwasu hialuronowego, kolagenu w skórze właściwej, regulacja podziału mitotycznego keratynocytów.

Zmniejszona ilość estrogenów powoduje, iż skóra zaczyna tracić wodę z naskórka, który przez spowolnione podziały komórkowe, staje się wyraźnie cieńszy. Na dodatek skóra staje się też sucha z tendencją do świądu i pieczenia.

Rusztowanie kolagenowe i elastynowe w skórze właściwej jest coraz słabsze, co powoduje uwiadaczanie zmarszczek, powstawanie nowych, utratę jędrności. Zmniejsza się ilość kwasu hialuronowego w skórze właściwej, a wzrasta jego wrażliwość na czynniki zewnętrzne, zwłaszcza na promieniowanie UV. Pozbawiony odpowiedniej grubości naskórek nie chroni prawidłowo siatki naczyń krwionośnych, dlatego są one narażone na pęknięcie, a tolerancja na wahania temperatury spada. Zawarte w naskórku ceramidy, które stanowią do 30% lipidów skórnych, tworzących płaszcz wodno-lipidowy, stopniowo ulegają degradacji.

W tkance podskórnej można zaobserwować zmiany prowadzące do rozpadu tkanki tłuszczowej. Adipocyty (komórki tłuszczowe) mają coraz mniejszą zdolność do wymiennego gromadzenia tłuszczów. Lipostruktura twarzy zaczyna być coraz mniej zbita, cieńsza zwłaszcza w okolicach kciży policzkowych, oczodołów, podbródka, kącików ust.

W czasie menopauzy mogą też pojawić się dermatozy łojotokowe, ponieważ łuska włosowatołojowa to jedno z docelowych miejsc działania hormonów płciowych. Część androgenów ulega metabolizmowi do estrogenów (podskórna tkanka tłuszczowa) i wpływa na ogólnoustrojowy poziom tych hormonów. Podczas menopauzy androgeny jajnikowe i nadnerczowe mogą mieć przewagę nad estrogenami jajnikowymi, wydzielanymi w coraz mniejszym stężeniu. W ten sposób dochodzi do różnicowania się tzw. trądziku menopauzalnego. Najczęściej pojawia się u kobiet, które mają zespół cech zewnętrznych, mogących przyczynić się do powstania trądziku np. ciemna karnacja, rozszerzone pory, skóra tłusta. Na szczęście trądzik nie jest zbyt

uporczywy, dominują zmiany o charakterze zaskórników zamkniętych i grudkowo-krostkowe, lecz ustępujące z bliznowaceniem. Często pojawia się też silniejsze owłosienie wargi górnej i brody, co związane jest z przewagą androgenów nad estrogenami.

Kobiety przechodzące menopauzę często uważają u siebie napadowe czerwienienie się, liczne teleangiektazje na policzkach, grudki zapalne z obrzękiem, rumień utrwalony. Mała ilość osób powiązuje te objawy z trądzikiem różowatym, który nieleczone może w szybkim tempie rozszerzyć się na całą skórę twarzy. W pierwszym etapie choroby przewlekłe zaburzenia naczyniowe występują na nosie oraz policzkach. Pieczenie i świąd oraz zmiany opisane powyżej są wystarczającym znakiem, aby udać się do dobrego dermatologa.

Korzystnym rozwiązaniem, w celu uspokojenia zmian menopauzalnych, może być suplementowanie fitoestrogenów (cząsteczki pochodzenia roślinnego), które pośrednio działają na receptory estrogenowe. Fitoestrogeny nie gromadzą się w skórze, a mają właściwości antyoksydacyjne. Stosujemy je doustnie lub w postaci kremów i maści. Miejscowo mają pozytywny wpływ na stan skóry, wspomagają produkcję kolagenu i elastyny. Natomiast dieta bogata w fitoestrogeny, powszechnie występująca w krajach wschodnich, powoduje, że u azjatyckich kobiet rzadko obserwowane są objawy menopauzalne. Najlepiej zbadane fitoestrogeny występują w czosnku, soi, soczewicy, kiełkach warzyw strączkowych, czerwonym winie. Np. genisteina otrzymywana z soi, zapobiega fotostarzeniu skóry, a dodatkowo stymuluje produkowanie kwasu hialuronowego.

W doświadczeniach *in vitro* i *in vivo* oraz w profesjonalnych zabiegach skierowanych do cer dojrzałych udowodniono skuteczność retinoidów, witaminy C, E, alfa-hydroksykwasów na łagodzenie skórnych zmian menopauzalnych.

Sam proces starzenia okołomenopauzalnego nakłada się na czas związany z fotostarzeniem i starzeniem chronologicznym. Wszystkie procesy *anti-aging* są różnie nasilone, zależą od cech indywidualnych, lecz wyżej opisane zmiany, dysfunkcje skórne jednoznacznie są spowodowane brakiem pobudzania receptorów tkanek docelowych przez hormony płciowe.

Tylko właściwa obserwacja własnego ciała oraz świadoma pielęgnacja zmian towarzyszących temu procesowi pozwoli na spokojne i piękne wkroczenie w nową fazę życia, którą cechuje stałość uczuć i dojrzałość emocjonalna. W tym celu warto korzystać z dostępnych dziś technologii w miejscach, gdzie taka kompleksowa pomoc i ochrona może zostać zapewniona.

Systemy treningowe część III

Trening Push & Pull

BOŻENA GRYZŁO

instruktor w Siłownia & Fitness, Kryta Pływalnia w Niepołomicach

Zapraszam na trzecią już przygodę z systemami treningowymi. Dziś pochylimy się nad treningiem Push & Pull.

Ten trening był już niezwykle popularny w latach 80. Najkrócej go charakteryzując, jest to trening z podziałem na ruchy wypychania i przyciągania.

Ogromną zaletą tego treningu jest pogrupowanie ćwiczeń według zaangażowania różnych grup mięśniowych. Pierwszego dnia wykonuje się ćwiczenia aktywizujące jedną grupę mięśniową, a kolejnego dnia trenuje się mięśnie antagonistyczne, czyli przeciwstawne do grup mięśniowych wykorzystywanych podczas pierwszego dnia treningowego. Dzięki tej metodzie nie mamy dużych przerw w treningu, co zapewnia optymalnie długi czas regeneracji poszczególnych mięśni, a co za tym idzie – większy ich wzrost.

Wyżej wspomniany rodzaj treningu polecam osobom mającym przynajmniej 6 miesięcy stażu na siłowni.

Zalecana częstotliwość to zajęcia minimum cztery razy w tygodniu.

Proponowana rozpiska treningowa: poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek. Dlaczego?

Z tego względu, że wtedy mamy możliwość przetrenowania każdej grupy mięśniowej dwukrotnie w ciągu jednego tygodnia. Treningi przeplatamy ze sobą, czyli w jeden dzień robimy

PUSH, w drugi PULL, a po dwóch takich dniach treningowych stawiamy na regenerację.

Mała sugestia z mojej strony dla osób bardziej zaawansowanych lub mających słabsze dolne partie – proponuję wyznaczyć dodatkowy osobny dzień na trening nóg i ćwiczyć systemem: PUSH – PULL – LEGS – REST.

Jeśli chodzi o dobór ćwiczeń, tutaj za dużo się nie zmienia, ponieważ w naszym treningu znowu będą w głównej mierze ćwiczenia wielostawowe. Oczywiście dodajemy także ćwiczenia izolowane, ale na pewno nie mogą być one bazą naszego treningu i nie należy z nimi przesadzać. Przede wszystkim należy rozróżnić ćwiczenia, w których dominującym ruchem jest ruch wyciskania/wypychania (PUSH), od tych, w których dominuje ruch przyciągania/ podciągania (PULL).

A o to przykładowy plan na najbliższe treningi:

Poniedziałek – trening PUSH A

- przysiady klasyczne 3 serie 6 powtórzeń
- wyciskanie sztangi na ławce poziomej 3 serie 6 powtórzeń
- wyciskanie hantli na ławce skośnej 3 serie 12 powtórzeń
- wyciskanie żołnierskie 3 serie 12 powtórzeń
- prostowanie linki na wyciągu 3 serie 12 powt.

Wtorek – trening PULL A

- martwy ciąg klasyczny 3 serie 6 powtórzeń
- ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki 3 serie 12 powtórzeń
- wiosłowanie hantlą 3 serie 6 powtórzeń
- wznosy bokiem w opadzie 3 serie 12 powtórzeń
- uginanie ramion ze sztangą łamaną 3 serie 6 powtórzeń

Czwartek – trening PUSH B

- przysiady frontalne 3 serie 12 powtórzeń
- wyciskanie sztangi na ławce skośnej 3 serie 6 powtórzeń
- wyciskanie hantli na ławce poziomej 3 serie 12 powtórzeń
- wyciskanie hantli nad głowę 3 serie 12 powtórzeń
- wyciskanie francuskie 3 serie 6 powtórzeń

Piątek – trening PULL B

- martwy ciąg na prostych nogach 3 serie 12 powtórzeń
- podciąganie na drążku nachwytem 3 serie 6 powtórzeń
- wiosłowanie sztangą podchwytem 3 serie 12 powtórzeń
- „szrugsy” ze sztangelkami 3 serie 6 powtórzeń
- uginanie młotkowe z hantlami 3 serie 12 powtórzeń

Osobiście bardzo polecam ten trening. Jest prosty, nie ma w nim żadnych udziwnień. Jeśli jesteś osobą z półrocznym stażem i chcesz w dość krótkim czasie osiągnąć swoją wymarzoną w pełni proporcjonalną sylwetkę, nie czekaj! Od dziś ściśle według moich zaleceń wykonuj ten plan treningowy. Powodzenia!



Stop rakowi jelita grubego

ANNA GÓRSKA

Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego w Krakowie

W ramach Programu badań przesiewowych dla wczesnego wykrywania raka jelita grubego Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego w Krakowie prowadzi bezpłatne badania kolonoskopii u pacjentów po 40. roku życia. Zapraszamy na konsultacje do naszych lekarzy, którzy odpowiedzą na każde pytanie. Rejestracja pod nr tel. 12 622 95 53 (codziennie w godz. 8.00-15.00), można zarejestrować się poprzez wysłanie e-maila na adres: badania.

bbp@zeromski-szpital.pl lub bezpośrednio w rejestracji szpitalnej – os. Na Skarpie 66.

Do badań kwalifikują się:

- wszystkie osoby w wieku 50-65 lat bez objawów raka jelita grubego
- osoby w wieku 40-65 lat bez objawów raka jelita grubego, które miały w rodzinie przynajmniej jednego krewnego pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci) z rakiem jelita grubego
- osoby w wieku 25-65 lat pochodzące z rodzi-

ny HNPCC lub FAP. W tym przypadku konieczne jest potwierdzenie z Poradni Genetycznej. Do badań nie kwalifikujemy osób, które miały wykonaną kolonoskopię w ciągu ostatnich 10 lat!

Kolonoskopia to obejrzenie „od środka” całego jelita grubego za pomocą giętkiego instrumentu wprowadzonego przez odbyt. Do badania trzeba odpowiednio oczyścić jelito, dokładnej instrukcji lekarz udzieli po ustaleniu terminu badania.

Badania finansowane są przez Ministerstwo Zdrowia.

Dlaczego warto mieć psa

7 POWODÓW



ANNA MARIA ZIEMIŃSKA
specjalista komunikacji naukowej i szkoleń
ROYAL CANIN®, zootechnik, behawiorysta
COAPE, zoopsycholog (PAN), trener szkolenia
psów, dietytyk

Pies w domu to duża odpowiedzialność. Przyszły opiekun musi dokładnie przemyśleć czy podoła obowiązkom wobec zwierzęcia, czy starczy mu czasu, zapału i pieniędzy na utrzymanie pupila.

Trzeba też zadbać o zapewnienie psu zastępczej opieki na czas wyjazdu czy pobytu w szpitalu. Pies wymaga nie tylko karmienia czy regularnych szczepień, ale nade wszystko codziennej uwagi ze strony człowieka: ciekawych spacerów i zabaw.

No dobrze to obowiązki, ale jakie są korzyści ze wspólnego życia z psem? Okazuje się, że jest ich bardzo wiele! Oto kilka przykładów.

1. Pies dba o naszą kondycję

Spaceruje kilka razy dziennie, przez cały rok i bez względu na pogodę to idealny plan treningowy dla człowieka. Pozwala utrzymać dobrą kondycję i hartuje organizm, który przyzwyczaja się do zmiennych warunków atmosferycznych. Za umiarkowany, regularny ruch podziękują nam nie tylko serce i płuca, ale i układ nerwowy. Spacer na łonie natury doskonale koi nerwy i redukuje stres, pozwala odpocząć zmysłom. Ponadto, wśród opiekunów psów mniej jest przypadków otyłości. Badania z lat 90. wskazują, że właściciele czworonogów mają aż o 8,6% większe szanse na przeżycie roku po zawale serca.

Posiadanie psa zmniejsza ryzyko chorób serca. Według kardiologów psy rozładowują stres, zmniejszają ciśnienie krwi i regulują uwalnianie adrenaliny.

2. Pies wspomaga zdrowie

Naukowcy są zgodni, że głaskanie psa sprzyja uspokojeniu i obniżeniu ciśnienia, chroniąc układ krwionośny. Również udowodniono, że osoby mieszkające ze zwierzętami mają lepszą odporność: rzadziej chorują, a w razie infekcji szybciej zdrowieją. Także alergię są u nich znacznie rzadsze. Dlaczego? Otóż układ odpornościowy, jak każdy inny, potrzebuje treningu. Żyjąc w sterylnie czystych warunkach, używając antybakteryjnych mydeł czy płynów do prania, nadmiernie wyjaławiamy swoje środowisko z mikroorganizmów. Nasz organizm nie mogąc

trenować na bezpiecznych przeciwnikach, jest zupełnie nieprzygotowany do walki w razie kontaktu z drobnoustrojem chorobotwórczym. Alergia natomiast to nadmierna, jakby „histeryczna” reakcja obronna organizmu na zupełnie nieszkodliwe substancje.

Tymczasem sierść najlepiej zadbanego i zdrowego psa nigdy nie jest sterylnie czysta, więc nasza odporność ma okazję do niezbędnego treningu.

Niemowlęta, które wychowują się w domu z psem, rzadziej niż inne zapadają na kaszel, katar oraz wirusowe zapalenie płuc.

3. Pies motywuje do nauki

Bardzo ciekawe są wyniki obserwacji motywacji do nauki dzieci w wieku szkolnym. Okazało się, że te, które mają psa, decydując się opuszczają zajęcia szkolne, a ponadto mają lepsze wyniki w nauce. Wyjaśnienia tego zjawiska są różne. Z pewnością poczucie obowiązku u dzieci opiekujących się zwierzętami jest wyższe. Trzeba pamiętać o karmieniu i spacerach z czworonożnym przyjacielem. Dzieci te, jak już wiemy, również rzadziej chorują. Młodsze dzieci mogą psom czytać bajki – pies ma zawsze czas i nigdy nie krytykuje błędów – co pomaga w szlifowaniu tej niełatwej umiejętności. To zresztą sposób często wykorzystywany przez terapeutów, np. logopedów.

4. Pies pomaga zawierać znajomości

Dzisiejsze czasy nie sprzyjają nawiązywaniu kontaktów międzyludzkich. Wiele znajomości ma wirtualny charakter, a zaczepianie ludzi na ulicy nie jest mile widziane. Jednak zagadanie człowieka spacerującego z psem jest zawsze łatwe. Wystarczy zapytać o imię psa, jego wiek albo upodobania do jedzenia czy typów zabaw. Opiekunowie chętnie opowiadają o swoich psach. Potem, po przełamaniu pierwszych lodów, rozmowa może już przejść na inne tematy. Na osiedlach czy w parkach opiekunowie psów się znają, a nierzadko nawiązują się w takich miejscach prawdziwe przyjaźnie. Dzieci mające psy są bardziej pewne siebie i otwarte w kontaktach z rówieśnikami.

5. Pies poprawia atmosferę w pracy

Coraz więcej firm przyznaje, że obecność psów w biurach zwiększa efektywność pracy i poprawia atmosferę poprzez łagodzenie napięć i stresu u pracowników. W obecności zwierząt ludzie stają się łagodniejsi i bardziej opanowani w swoich reakcjach. Dziś pies w miejscu pracy to już nie fanaberia, a realna korzyść dla wyników firmy i samopoczucia zatrudnionych osób. Nawet po kilku minutach obserwacji psa, kota czy choćby rybki w akwarium, spada we krwi poziom odpowiedzialności za stres kortyzolu, a wrasta poziom serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Firmy, przyjazne zwierzętom, takie jak Royal Canin, od wielu lat potwierdzają prawdzi-

wość tych opinii i aktywnie zachęcają do przechodzenia do pracy z psami.

6. Pies osładza samotność

Osoby samotne, które mają psa, łatwiej radzą sobie z izolacją społeczną. Opiekując się zwierzęciem, czują się potrzebne i w pełni akceptowane. Według przeprowadzonych badań osoby przechodzące osobiste kryzysy związane z utratą członków rodziny, pracy, rozwodem czy zawodem miłośnym łatwiej odzyskiwały równowagę emocjonalną, jeśli towarzyszył im pies.

Wielką skutecznością okazały się zajęcia prowadzone w domach starców, szpitalach czy więzieniach, polegające na odwiedzinach wolontariuszy z psami. Hospitalizowane osoby biorące udział w projekcie szybciej odzyskiwały siły, a osadzeni w więzieniach chętniej korzystali z innych form resocjalizacji. Rezydenci takich ośrodków z radością czekali na przybycie czworonożnych „lekarzy duszy”. Naukowcy z Uniwersytetu w Wirginii udowodnili również, że psy łagodzą stany lękowe u osób z chorobami psychicznymi.

7. Pies bezwarunkowo nas akceptuje

Silna, międzygatunkowa więź, jaką nawiązuje pies z człowiekiem, jest fenomenem w świecie zwierząt. Pies akceptuje nas w pełni i nigdy nie osądza. Dla niego jesteśmy najlepsi, bez względu na stan majątkowy, wykształcenie czy popularność towarzyską. Wiele mówi o tym anonimowa sentencja: „chciałbym się stać tak dobrym człowiekiem, za jakiego uważa mnie mój pies”.

W towarzystwie zwierzęcia możemy być sobą, możemy być w pełni szczerzy. To pozwala się prawdziwie zrelaksować.

Powodów do posiadania psa jest znacznie więcej, wystarczy zapytać pierwszego napotkanego opiekuna psa. Oprócz psów-towarzyszy, cieszących nas po prostu swoją obecnością, istnieją specjalne wyszkolone psy. Pomagają usamodzielić się osobom niepełnosprawnym, ostrzegają przed nadchodzącym atakiem epileptyków, a cukrzyków informują o spadku cukru we krwi. Ratują ofiary trzęsień ziemi, tonących czy zasypanych lawinami. Ale to już temat na zupełnie inny artykuł.



BEKSIŃSCY

Portret potrójny



DOROTA KULESZA

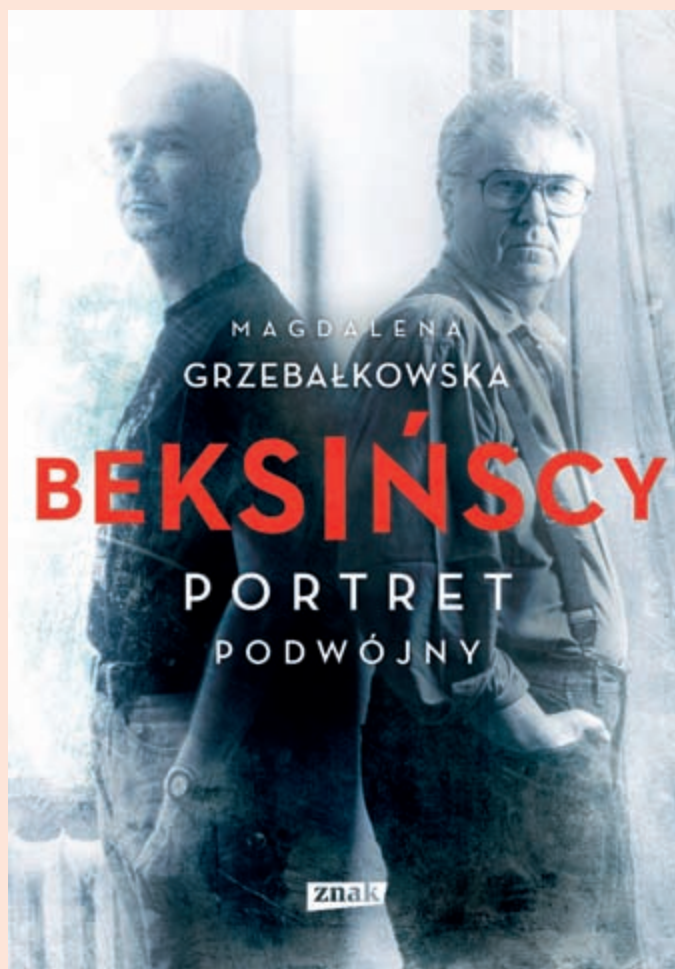
Na początku października została otwarta w Nowohuckim Centrum Kultury Galeria. Od otwarcia obejrzała przez tłumy chętnych. Stano nawet w długie kolejki po bilety. A stało się to za sprawą Zdzisława Beksińskiego, jego malarstwa, rysunków i fotografii, po raz pierwszy prezentowanych w takiej obfitości w Krakowie.

Te 50 obrazów, które stanowią podstawę stałej wystawy, pochodzi z prywatnych zbiorów przyjaciół nieżyjącego już malarza – Anny i Piotra Dmochowskich, marszandów, którzy z niezwykłą konsekwencją zabiegali o docenienie jednego z najciekawszych malarzy europejskich XX wieku. Krakowskiej wystawy jeszcze nie widziałam, ale wciąż mam w pamięci obrazy zgromadzone w sanockim muzeum, rodzinnym mieście Beksińskich.

Książkę Magdaleny Grzebałkowskiej *Beksińscy. Portret podwójny* przeczytałam już dwa lata temu. Tak jak w przypadku znakomitej biografii księdza Twardowskiego, autorka nie stworzyła banalnego zbioru znanych faktów. O malarzu, którego obrazy fascynowały (i fascynują) i zniesmaczały (i zniesmaczają), który o swoją twórczość nie zabiegał (a zabiegali inni), a obrazami musiał prowadzić rozmaite barterowe wymiany w PRL-owskiej rzeczywistości. O synu, którego audycje prowadzone w radiowej *Trójce* uwielbiałam, nic wtedy nie wiedząc o jego trudzie borykania się z życiem, o inności, o tym, że to on tłumaczył kultowego *Monty Pythona*. Podziwiam Magdalenę Grzebałkowską za takie niezwykle empatyczne dbanie, by nie naruszyć cienkiej granicy, kiedy biograficzna opowieść stanie się żerowiskiem niewybrednych komentarzy, zwłaszcza że mało kto, jak bohaterowie tej opowieści, są na nie narażeni.

Książka jest reklamowana jako „książka o miłości – o jej poszukiwaniu i nieumiejętności wyrażenia. I o samotności – tak wielkiej, że staje się murem, przez który nikt nie może się przebić. O tym, że życie czasami przypomina śmierć, a śmierć – życie.” I tak jest faktycznie od pierwszej strony, która jest listem Zdzisława Beksińskiego napisanym dwa dni po śmierci syna. Bo listy są treścią tej książki, czyniąc ją wiarygodną do bólu. Nie przypuszczałam, że tak mocno skomplikowane było życie rodziny Beksińskich – i w Sanoku (gdzie uważani byli za rodzinę wyjątkową, tworzącą historię miasta) i potem w Warszawie. Kiedy wędrowałam po salach sanockiego muzeum, dużo więcej zrozumiałam, choć i tak te obrazy w zasadzie wymykają się interpretacjom, takim wprost. Drobiazgowo odtworzono warszawską pracownię artysty – z precyzyjnie ułożonymi płytami i kasetami. Bo muzyka – właśnie muzyka – to była najwierniejsza muza malarza. Do dzisiaj sąsiedzi z warszawskiego mieszkania Beksińskich twierdzą, że od jego śmierci już nie słyszą porządnej muzyki. Niestety słuchał jej głośno.

Grzebałkowska pisze, że „podobno w czasie wojny pod podłogą domu



nad potokiem wbrew zakazom Niemców Beksińscy ukryli radio. Zdzisław z rodziną słuchali nocami dźwięków stłumionych deskami parkietu. Na chłopcu największe wrażenie robił Ryszard Wagner. Już zawsze będzie zafascynowany muzyką”.

I dalej. „Kiedy w maju 1967 roku Zdzisław Beksiński dowiaduje się, że Rzeszów zaczyna retransmitować Program III Polskiego Radia, nie może zasnąć z wrażenia. Trójkę zna tylko z lektury w gazecie, słyszał ją tylko trzy razy w Warszawie, ale uważa, że warta jest kupna nowego radioodbiornika, który by ją odbierał”. Kiedy sprawdził, że sygnał jest, kupił za prawie całe stypendium radio Wirtuoz. Rodzina, a przede wszystkim żona, była w rozpacz. Bo namiętności Zdzisława Beksińskiego nie znały granic cenowych. Podobnie jak namiętnie fotografuje swoje otoczenie, tak będzie je nagrywał na taśmy magnetofonowe, a potem nakręcał filmy kamerą. Zawsze był oczarowany możliwościami, jakie daje technika w zapisywaniu świata. Wyraźnie oddzielał świat swoich obrazów – nadrealny, fantastyczny, przetransponowany od świata zapisu aparatem, taśmą, kamerą. Obydwa światy – to były jego światy.

Portret Tomasza Beksińskiego to dla mnie studium przypadku, które warto przedstawić pedagogom. Absolutnie nieprzystający do jakiegokolwiek społeczeństwa, przejawiający skłonności – no najdelikatniej mówiąc – często mało przyjazne ludziom, piekielnie inteligentny, ale obsesyjnie obracający się tylko w kręgu swoich zainteresowań. Zafascynowany śmiercią. Niestety.

Koledzy pamiętają, jak w I LO w Sanoku prowadził szkolny radiowęzeł. Przygotowuje się do 20-minutowych audycji starannie, niczego nie puszcza „na żywioł”. Drukuje plakaty. Na jego audycje czekają uczniowie. Nie zdarza się to nikomu innemu. Chociaż promuje muzykę inną, niż się na ogół słucha. Nie ma Abby, a są hardrockowe zespoły. Już wtedy jest profesjonalnym radiowcem. Potem radiostacją zajmuje się na studiach. W końcu trafi do legendarnej Trójki. I tam nada swoją ostatnią audycję.

Grzebałkowska w jednym z wywiadów powiedziała, że miał być portret potrójny, a poradziła sobie tylko z podwójnym. Bo nie udało się jej do

końca uchwycić Zosi, żony Beksińskiego, trwającej z niespożytą siłą przy dwóch wielkich – mężu i synu.

Ale udało się to – takie mam wrażenie – reżyserowi filmu *Ostatnia rodzina*, który niedawno wszedł na ekrany naszych kin. Jan P. Matuszyński stworzył film na podstawie scenariusza Roberta Bolesty, opowiadający o warszawskim etapie życia rodziny Beksińskich. Do zagrania głównych ról zaprosił Andrzeja Seweryna (Zdzisław Beksiński), Dawida Ogrodnika (Tomasz Beksiński) i Aleksandrę Konieczną (Zofia Beksińska). Nie wiem, kto jest najlepszy. Zresztą, czy to ma jakieś znaczenie, które z trojga aktorów zagrało najlepiej? Stworzyli rodzinę, tak niesamowicie wcielając się w postacie Beksińskich, że rzuciłam się po powrocie do kina do sieci, by sprawdzić, czy Ogrodnik w studiu Trójki „mówi” głosem swoim, czy to puszczone z taśmy Tomek Beksiński. Jednak Ogrodnik. Film już został obsypany laurami krajowymi i międzynarodowymi, całkowicie zasłużenie.

Książki Grzebałkowskiej nie da się przeczytać w dwie godziny. Raczej i w dwa dni trudno. Dlatego te emocje są bardziej rozłożone w czasie, refleksja przychodzi od strony do strony. Osadza się w człowieku. Film był jak katalizator. Oglądając go, miałam wrażenie, że ta historia chyba nie mogła wydarzyć się naprawdę. I też czuję głęboki podziw, że reżyser nie dał się uwieść do końca historii o rodzinie, nazywanej „przeklętą”. Nie przekroczył granicy smaku, a stworzył szansę na zrozumienie malarza,

radiowca i żony, i matki. Portret Zofii Beksińskiej w filmie jest dla mnie ważny z punktu widzenia pedagoga, nauczyciela. Polecałabym go jako obowiązkowy dla grona pedagogicznego. By łatwiej było zrozumieć, że są takie kwestie dotyczące człowieka, o które trudno obwiniać rodzinę. Ojca czy matkę. Chociaż pewnie można. I można zobaczyć, jak walczy ta rodzina o swoje dziecko. Jego szczęście. I życie. I z tego punktu widzenia, jak bardzo nie można ferować wyroków, których nie wolno ferować, jeśli się nie jest non stop w środku tej rodziny.

To według mnie film, który dopełnił mi lekturę książki Magdaleny Grzebałkowskiej. Kiedy będę zwiedzać Galerię Zdzisława Beksińskiego, chciałabym spojrzeć na tę twórczość głębiej. Widzę w niej geniusz, który jeszcze pewnie czeka na opisanie, a chciałabym dostrzec coś, co zobaczyłam w filmie. Kiedy do pokoju-pracowni wchodzi Zdzisław Beksiński, znękaný przez PRL obywatel, mąż i ojciec, a wychodzi z niej artysta trzymający pod pachą nowy obraz. Do kogo trafi? Do Tomka, który miał prawo do jednego obrazu rocznie (pod warunkiem, że nie wolno mu go sprzedać) czy do Piotra Dmochowskiego, który oddał w depozyt prywatną kolekcję miastu Kraków?

Jeśli ktoś z Państwa da się namówić na którykolwiek portret Beksińskiego, to będę ucieszona. Książka, film i wystawa czynią portret potrójny. Do jego studiowania zachęcam, zwłaszcza że jesień, że ogródek posprzątań, a koty zwinięte w kłębek mruczą cicho. Pozdrawiam „czytelniczko”.

Niepołomice. Miasto, czas i ludzie

MARIA JAGLARZ

dyrektor Muzeum Niepołomickiego

Od połowy października w salach I piętra zamku można oglądać wystawę, której tematem są Niepołomice, proces tworzenia organizmu miejskiego i kształtowania samorządności.

Na bazie oryginalnych pocztówek, lokalnych kronik, zachowanych w rodzinnych albumach fotografii oraz dokumentów archiwalnych przedstawia historię Niepołomic i niepołomiczan od pierwszego rozbioru Rzeczypospolitej do wybuchu II Wojny Światowej.

Ekspozycja oparta w znacznej mierze o wielkoformatowe fotografie wprowadza w klimat przełomu XVIII i XIX oraz początku XX wieku, a pogłębione informacje i bogaty materiał archiwalny odnaleźć można w multimedialnych.

Zawarte tam informacje, podzielone na grupy tematyczne, obejmują zagadnienia związane z początkami administracji gminnej i jej zadaniami – zapewnieniem edukacji, opieki zdrowotnej, zagospodarowaniem przestrzeni publicznej i budową miejskiej infrastruktury.

Obraz społeczności niepołomickiej zbudowano na bazie działalności organizacji obywatelskich (OSP, PTG Sokół, harcerstwa) oraz życia rodzinnego mieszkańców.

Uwzględniono rozwój przemysłu, handlu, kolei oraz wpływ gospodarki leśnej i lokalizacji koszar wojskowych na życie miasta.

Koncepcja wystawy stałej przewiduje organizowanie cyklu wystaw czasowych, będących rozwinięciem poszczególnych wątków historycznych.

Pierwszą z nich jest multimedialna ekspozycja pt. Archeologiczna autostrada, prezentująca dzieje osadnictwa sprzed 6,5 tys. lat na terenie obecnych gmin Niepołomice i Klaj.

Ekspozycję przygotowano w Muzeum Archeologicznym w Krakowie na podstawie wyników badań archeologicznych i wykopalisk poprzedzających budowę autostrady A4.

Wystawa *Niepołomice. Miasto, czas i ludzie* ma także wymiar uniwersalny. Jest czytelna dla turystów odwiedzających nasze miasto. Na przykładzie Niepołomic pokazuje jak, w warunkach panowania obcych mocarstw, organizowało się społeczeństwo polskie, kształtowała samorządność, tworzyły podstawy współczesnego miasta.

Na wystawie wykorzystano dokumenty udostępnione przez Archiwum Narodowe w Krakowie i jego oddział w Bochni oraz pamiątki i fotografie od osób prywatnych. To właśnie mieszkańcy Niepołomic służyli radą pracownikom muzeum, dzielili się wspomnieniami, byli ekspertami i konsultantami tej wystawy. Wszystkim, którzy przyczynili się do jej powstania, wyrażamy głęboką wdzięczność.

Niepołomice, Miasto, czas i ludzie

Organizatorzy:

Miasto i Gmina Niepołomice, Muzeum Niepołomickie, Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach

Partner wystawy:

Archiwum Narodowe w Krakowie

Patronat:

**Rada Miejska
w Niepołomicach
Wystawa czynna
codziennie
od 10.00 do 17.00**



Powidoki z Karpat Wschodnich

KAMILA GRUSZKA

organizator spotkań Podróże Małe i Duże

22 listopada 2016 roku w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach będzie gościć Jacka Wnuka, z którym – w ramach pokazów Podróże małe i duże – przeniesiemy się w Karpaty Wschodnie.

Prezentacja przedstawia szeroko pojętą krainę Karpat Wschodnich ciągnących się od Bieszczadów przez Karpaty na terenie Ukrainy aż po Rumunię. Karpaty widziane przez pryzmat wędrowca włączającego się po górach i dolinach, wędrowca, który poszukiwał magicznej krainy jakże szeroko opisywanej w literaturze okresu międzywojennego. Krainy, do której jedzie się tylko raz, a później się nieustannie powraca. W czasie prezentacji poruszone będą wątki krajoznawcze, kulturowe, jak również podróżnicze.

Jack Wnuk to fotograf, absolwent Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi, wydziału operatorskiego, kierunku fotografia. Ukończył również geografię na Uniwersytecie Marii Curie Skłodowskiej w Lublinie. Autor czarno-białego albumu fotograficznego



„Karpaty Wschodnie” wydanego w 2014 r. przez wydawnictwo Ruthenus. Twórca i redaktor portalu internetowego www.KarpatyWschodnie.pl. Współautor tekstów albumu fotograficznego „Huculszczyzna” Krzysztofa Hejke. Autor wystaw fotograficznych i prezentacji oraz występów na festiwalach podróżniczych. Organizator i uczestnik wielu wypraw w trudno dostępne tereny Ukrainy, Rumunii, Białorusi, Bałkanów, Rosji i Maroka. Uczestniczył w Pomarańczowej Rewolucji w Kijowie, a także pra-

cował jako wolontariusz w Międzynarodowej Inicjatywie Humanitarnej w Czeczenii.

Spotkanie odbędzie się 22 listopada 2016 r. (wtorek) o godz. 19.00 w kinie Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa (ul. Zamkowa 4, wejście B, Niepołomice).

Wstęp wolny!

W trakcie pokazu konkurs z nagrodami.

Więcej informacji: www.mcdis.pl

Wspólnie uczcijmy 11 listopada

SYMION URBAN

Referat Promocji i Kultury

W piątek 11 listopada zapraszamy do Niepołomic na wspólne obchody Narodowego Święta Niepodległości.

Tradycyjnie uroczystości zainauguruje msza święta w intencji Ojczyzny, która rozpocznie się o godzinie 16.30 w kościele pw. 10 tysięcy męczenników w Niepołomicach.

Po jej zakończeniu poczty sztandarowe przemarszerują po pomnik w parku miejskim. Tam odśpiewamy hymn narodowy, wysłuchamy krótkiej historii odzyskania niepodległości oraz

złożymy kwiaty. Jeśli pogoda pozwoli, reprezentacyjna orkiestra Lira zagra krótką wiązkę pieśni patriotycznych.

O godzinie 18.30 w sali widowiskowej Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa rozpocznie się wieczornica patriotyczna zatytułowana „Z pieśnią ku wolności”. Zaprezentują ją uczniowie Gimnazjum Społecznego im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej.

O 19.00 zaprosimy wszystkich do Zamku Królewskiego w Niepołomicach. W sali akustycznej odbędzie się koncert jazzowy Nahorny Trio.

W Narodowe Święto Niepodległości zagra dla nas muzykę na wskroś współczesną, czerpiącą

inspirację z wielu gatunków i stylów. Będą to utwory z różnego etapu twórczości Włodzimierza Nahornego – te pisane specjalnie na trio, jak również instrumentalne wersje przebojów Włodzimierza Nahornego, takie jak Jej Portret, Czas rozpalić piec czy Księżyc nad Kościeliskiem. Mamy nadzieję także na fragmenty projektów Nahorny-Szymanowski Mity, Chopin Genius Loci, w których lider połączył świat muzyki poważnej i jazzu, tworząc nową wartość wykraczającą poza znane powszechnie stereotypy. Ma być romantycznie i bardzo słowiańsko.

Na wieczorny koncert obowiązywać będą darmowe bilety wstępu, które od 2 listopada będzie można odebrać w recepcji hotelu Zamek Królewski.

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.

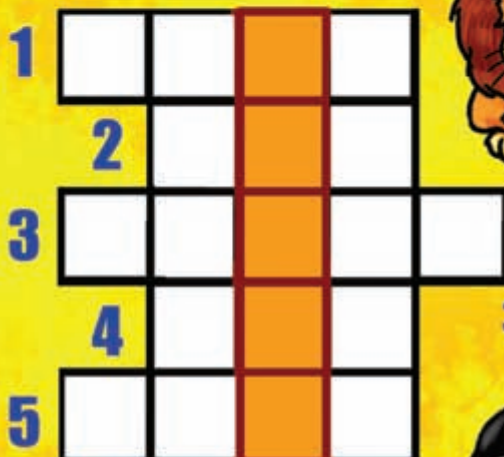
Kontakt z autorami za pośrednictwem redakcji.

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



RUSZ makówką z Trzoskiem

KRZYŻÓWKA



Z SAMOLOTU WYSKOCZYŁO TRZECZ SPADOCHRONIARZY. JEDEN MIAŁ 1 SPADOCHRON, DRUGI 2 A TRZECI 3. KTO BYŁ PIERWSZY NA ZIEMI?



PRZEŁÓŻ 3 ZAPĄŁKI ABY POWSTAŁY 2 KWADRY.



REBUS

K=MK





Niepołomice **MIASTO**
CZAS
i LUDZIE



WYSTAWA W ZAMKU KRÓLEWSKIM
CZYNNA CODZIENNIE
OD 10.00 DO 17.00

ORGANIZATORZY:



PATRONAT:

Rada Miejska

w Niepołomicach

PATRONI MEDIALNI:

