

# GAZETA NIEPOŁOMICKA

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nr 8/344

PAŹDZIERNIK 2023

ISSN 1429-004

SAMI PISZEMY GAZETĘ: 38 AUTORÓW, 54 TEKSTY

Z historią wychodzimy do ludzi  
s. 7



# KONCERT JESIENNY

z muzyką klasyczną i patriotyczną

Patronat Honorowy Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice Romana Ptaka

8 października 2023 r.

godzina 18.00

Zamek Królewski w Niepołomicach

## CHÓR CANTATA CANTUS MASCULINUM

Męski Zespół Wokalny z Krakowa

dyrygent MAKSYMILIAN ŻELAZNY

## DZIECIĘCY ZESPÓŁ WOKALNY

z Suchoraby pod kierunkiem Joanny Bajer i Edyty Świętek

WSTĘP WOLNY



# GAZETA NIEPOŁOMICKA

## TEMATY MIESIĄCA

2. Rusza kolejny etap rozbudowy Niepołomicznych Błoni
2. Większe autobusy do Niepołomic
3. Nowe otwarcie i nowe relacje

## CZYSTE POWIETRZE

5. Stop Smog – nabór uzupełniający do 3 etapu
5. Zbliża się sezon grzewczy

## NASZA TABLICA

6. Co planują organizacje pozarządowe w 2024 r.?
6. Kurs języka polskiego dla osób z Ukrainy
6. Komunikat w sprawie transportu na terenie gminy Niepołomice

## WYDARZENIA

7. Z historią wychodzimy do ludzi
8. Piknik ekologiczny
9. Niezwykłe kreacje z surowców wtórnych
10. Babie lato u Apolonii
10. Pippi – świat do góry nogami

## WSPOMNIENIA Z WAKACJI

11. Charytatywny moto piknik dla Tymona

11. Lato z Polską w Niepołomicach

12. Wychodzę na czysto
13. Seanse filmowe na błoniach
14. Frywolnie i z humorem
14. Rozbijmy tu namiot
15. III Festiwal Wina
16. Grill u Burmistrza
17. Iskry Niepodległej
17. Potańcówki pod dębem
18. Do Jasnej Góry
19. Pożegnanie Bociana 2023
20. Wakacje w Siedlisku
27. Kolorowo i sportowo w wakacje
27. Wycieczka do Łańcuta
28. Letnie warsztaty Cantaty w Kudowie-Zdroju
29. Wykłady, warsztaty i kiermasz zielarski
30. Drugi Turniej Rycerski o Puchar Kazimierza Wielkiego

## EDUKACJA

32. Wyjątkowa lekcja patriotyzmu i historii
33. Dzień Kropki w przedszkolu
33. Szkolenie Młodzieżowej Rady
34. Jedyneczka z odblaskami na meczu MKS Puszcza Niepołomice
34. Niepołomiczka dwójeczka w Odblaskowej Szkole

## SPORT

35. Świetny Cup na Stadionie Miejskim w Niepołomicach i przyjacielskich
36. Pierwsze mecze za nami
36. Wakacyjne zmagania strzeleckie
37. Karatecy z Niepołomic na corocznym Gasshuku
37. Młodzi zawodnicy na zgrupowaniu

## BIBLIOTEKA

39. Zaproszenie
39. Dwie wystawy Wiktorii Kestranek

## HISTORIA

40. Henryk Siemiradzki – artysta spełniony
42. Siemiradzki nieznan
42. Czym na rynku handlowano

## ASTRONOMIA

45. Październik 2023

## FELIETON

46. Sposób na szczęśliwe życie

## ZDROWIE

47. Jak zadbać o swoją odporność na jesień?

## NIEPOŁOMICE 2035

### Spotkanie dla młodych mieszkańców – pomyślmy wspólnie o przyszłości gminy

Jaka powinna być gmina Niepołomice w 2035 roku? Nie pozwólmy decydować o tym boomerom. 5 października to młodzież i młodzi dorośli przejmą władzę i w trakcie spotkania będą mieli okazję zastanowić się i opowiedzieć o tym, jak chcieliby, żeby wyglądała gmina Niepołomice za 10 lat.

W trakcie spotkania o charakterze hakatonu wypracujemy spójną i akceptowalną społecznie wizję rozwoju Niepołomic. Z wykorzystaniem metod interaktywnych, jednak bez użycia komputerów, a dzięki Waszej wyobraźni i opierając się na Waszych ciekawych pomysłach, będziemy chcieli zhakować przyszłość i pokazać, jak ma wyglądać gmina Niepołomice za 10 lat. Zastanowimy się także wspólnie nad listą najważniejszych wyróżników/przewag, na jakich należy oprzeć dalszy rozwój gminy Niepołomice.

Weź udział w naszym spotkaniu,

w dniu 5 października 2023 roku w godzinach 17:00–19:00 w Izbie Regionalnej.

**Zapraszamy wszystkich chętnych!**

## GAZETA NIEPOŁOMICKA

[www.niepolomice.eu](http://www.niepolomice.eu)

Nakład: 5000 egz.

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

Redakcja: ul. Zamkowa 9a, 32-005 Niepołomice  
tel. 12 250 94 50, faks 12 250 94 00

e-mail: [joanna.kocot@niepolomice.eu](mailto:joanna.kocot@niepolomice.eu)

Redaktor naczelna: Joanna Kocot

Korekta: Ksenia Olkusz

Kolportaż: UMiG w Niepołomicach,

tel. 12 250 94 50

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

Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Skład: Krzysztof Biliński

Druk: Rafał Krasny Drukarnia Papillon  
<https://www.drukarniapapillon.pl/>

Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.

# Rusza kolejny etap rozbudowy Niepołomickich Błóż

W swoim założeniu teren pod Zamkiem Królewskim w Niepołomicach ma służyć rekreacji mieszkańców naszego miasta. Błonia już zostały okrzyknięte jednym z najpiękniejszych tego typu obiektów w Polsce. Za projekt i budowę otrzymaliśmy do tej pory wiele prestiżowych nagród

Zachęteni trafnością i popularnością tej inwestycji, przystępujemy do II etapu rozbudowy infrastruktury sportowej terenów przyległych do Niepołomickich Błóż. 5 września podpisałem z firmą Gardenia Sport z Warszawy umowę na budowę trawiastego pełnowymiarowego piłkarskiego boiska i tartanowej ośmiotorowej bieżni lekkoatletycznej. Zgodnie z zapisem wykonawca jest zobowiązany do oddania gotowej do użytku inwestycji w ciągu 27 miesięcy. Są realne szanse na skrócenie tego terminu. Z nowego obiektu będą korzystać akademie piłkarskie, szkoły oraz – co chcę podkreślić – również nieorganizowane grupy! Koszt inwestycji wynosi 9 963 046,30 zł. Na budowę boiska otrzymaliśmy 3 miliony złotych dofinansowania w ramach Programu Rozwoju Infrastruktury Piłkarskiej z Ministerstwa Sportu i Turystyki. Szukamy jeszcze możliwości

dofinansowania pozostałej części.

To nie koniec dobrych wiadomości! Obecnie wyłaniamy wykonawcę na budowę skateparku. Szukamy także możliwości sfinansowania budowy pump traku. Budując profesjonalną infrastrukturę sportową, chcemy zachęcić mieszkańców do aktywnego spędzania wolnego czasu. Naszym celem jest oderwanie od tabletów i komputerów dzieci oraz młodzieży. Chcemy dać młodym ludziom możliwość uprawiania sportu na wysokim poziomie. Ta inwestycja



jest równie ważna, jak inne zadania gminne. To inwestycja w zdrowie!

**ROMAN PTAK**

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice

## Większe autobusy do Niepołomic

**Joanna Kocot**

Referat Promocji i Kultury

Autobusy przegubowe pojawią się na trasie 301 już 2 października. Drugiego, bowiem to poniedziałek, większe autobusy będą kursowały na tej trasie w dni robocze



Aby przeguby mogły przejechać przez miasto, trzeba było poszerzyć pas drogowy na rondzie i nieco zmienić wjazdy na przystanki. Po przejeździe technicznym z przedstawicielami Zarządu Transportu Publicznego w Krakowie oraz przewoźnika – Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego S.A. w Krakowie – pomysł otrzymał zielone światło.

Zamiana zwykłych autobusów na przegubowe wymagała reorganizacji przystanków na dworcu autobusowym w Niepołomicach. Od października przystanki dla poszczególnych linii będą zlokalizowane następująco: peron nr 1 – linia 221 i linia A7, peron nr 2 – linia 301, peron nr 3 – linie gminne, prywatni przewoźnicy oraz linia A7.

Autobusy przegubowe to sposób na rozwiązanie problemu dużego zapelnienia pojazdów. Mamy nadzieję, że realnie poprawią komfort jazdy.

# Nowe otwarcie i nowe relacje

Od 1 września 2023 roku Centrum Kultury w Niepołomicach kieruje Natalia Nowacka. Zastąpiła na tym stanowisku Małgorzatę Gajdę, związaną z tą instytucją od 2003 roku. Dla Natalii Nowackiej nie jest to pierwszy kontakt z niepołomiczką kulturą – od kilkunastu lat prowadziła zajęcia w Centrum Kultury, a także przez krótki czas w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa. Jej obecność jest niezaprzeczalnym sygnałem nowego początku dla kultury w gminie. Dzięki niej może być bardziej aktywnie i kreatywnie, przy lepszym wykorzystaniu posiadanego potencjału

**Szymon Urban: Gratuluję powołania na stanowisko... no właśnie – na wstępie chciałbym uściślić – pani dyrektor, czy dyrektorki Centrum Kultury w Niepołomicach?**

Natalia Nowacka: Myślę, że dyrektorki, choć podczas czerwcowego Niekongresu Animatorów Kultury w Gdańsku, jednego z najważniejszych branżowych spotkań, konsekwentnie używano zwrotów osoby dyrektorskie i osoby pracownicze. To chyba jednak dla mnie za dużo, przynajmniej na razie (śmiech).

**Przez ostatnie 3 lata była pani wicedyrektorką w Myślenickim Ośrodku Kultury i Sportu. Doświadczenia z tego miejsca przydadzą się w Niepołomicach?**

Z pewnością! Wychodzę z instytucji, którą stworzyliśmy z dyrektorem niemal od zera. W Myślenickim Ośrodku prawie w każdym obszarze potrzebne były zmiany, więc doświadczenia ostatnich lat nauczyły mnie, co koniecznie trzeba zrobić jako pierwsze, a co można odpuścić.

**To co trzeba zrobić jako pierwsze?**

Musimy ruszyć z sezonem artystycznym. Będziemy wprowadzać płatności przelewowe, karnety na zajęcia. To udogodnienia, które są standardem. Chcę też zmienić rolę, jaką pełnią panie pracujące w domach kultury.

**W jakim sensie?**

Chciałabym przede wszystkim, by zmieniły postrzeganie siebie samych w instytucji, w pełni rozwinęły swój potencjał, a równocześnie miały inną pozycję względem lokalnej społeczności. Mamy póki co bardzo niewielkie pole do wspólnej rozmowy, bo ciągle są zajęcia, które muszą być zadbane. Dlatego chcę, aby tam, gdzie się da, nie było zajęć w poniedziałki, a był to dzień na spotkania, szkolenia, narady, sprawy organizacyjne wewnątrz instytucji. Podczas spotkania, na którym burmistrz przedstawiał mnie pracownikom Centrum, usłyszałam, że wiele z obecnych osób ma potrzebę, by dłużej ze sobą porozmawiać. Dla mnie to ważny moment



nie tylko wymiany informacji, ale również dzielenia się doświadczeniami.

**Czyli można się spodziewać innego niż dotychczas sposobu zarządzania Centrum?**

To naturalne, że każdy z zarządzających instytucją kultury robi to trochę po swojemu, zatem i model będzie inny.

Ja liczę na szeroko pojętą współpracę i uczestniczenie pracowników w procesach decyzyjnych.

### **Spotkała się pani z pracownikami w zamku, ale wiem, że odwiedza również wszystkie domy kultury w gminie. Jakie są pierwsze wrażenia?**

Niepołomice są w tej świetnej sytuacji, że o infrastrukturę domów kultury już ktoś zadbał. To jest wyjątek w skali kraju. Każdy z domów kultury jest inny, naturalnym wydaje mi się pomysł, by wspierać silne strony każdego z nich. Jeśli na przykład mamy zespół regionalny na dobrym poziomie, to uważam, że DK w Zagórzcu powinny się zająć edukacją regionalną. Chciałabym, żeby to wynikało z naturalnych skłonności miejsc.

### **A jaką rolę w lokalnej społeczności powinny pełnić domy kultury?**

Dla mnie ważny jest styk edukacji i kultury. Ten styk ma na celu formułowanie wspólnych programów. Często szkoły i domy kultury „robią swoje”, a tym, co robią, nie rezonują na siebie wzajemnie. A moim celem jest, aby tworzyły tandem i w partnerstwie programowały swoje działania.

### **Wydaje się, że placówki centrum kultury w sołectwach mają silną pozycję i odgrywają ważną rolę w społeczności, ale w mieście ciężko zauważyć działalność Centrum Kultury.**

W samym mieście działają instytucje kultury, ale nie są one związane organizacyjnie z Centrum. Brakuje mi miejsca mogącego spełniać rolę domu kultury, wielowymiarowego, zapewniającego dostęp do kultury, brakuje też miejsc stricte wystawienniczych, galerii z prawdziwego zdarzenia. Uważam, że w Niepołomicach takie miejsce powinno być, dlatego moim zdaniem decyzja o budowie Piekarni Sztuki jest świetna.

### **Organizacja wernisaży i wystaw to jedno, ale co z wydarzeniami, jak koncerty, festyny, festiwale?**

Powinniśmy wyjść z tego, czym jesteśmy teraz – miejsca, do którego przychodzi się jedynie na zajęcia. Chcę wrócić na tory kulturotwórczej roli CK. Do tego potrzebujemy narzędzi, sprawnej diagnozy lokalnych potrzeb i trafnej na nie odpowiedzi. Niepołomice stać na doskonale funkcjonującą instytucję kultury z prawdziwego zdarzenia.

### **A w jaki sposób mierzyć skuteczność działań w kulturze?**

Na pewno nie jedynie ilością. Możemy się mierzyć jakością relacji, jakie mamy na zewnątrz. Moje doświadczenia wskazują, że pod jednym dachem mogą spotykać się instytucje, organizacje pozarządowe i grupy nieformalne. Mam dużą otwartość względem trzeciego sektora. Dlatego chcę zadbać o dobre relacje z lokalnością, ale też z tymi, którzy mogą wpływać na jakość naszego działania.

### **Czyli można mówić o nowym początku Centrum Kultury?**

Chcę tworzyć relacje od nowa, bo to jest nowe rozdanie. Jestem otwarta na to, co przyniesie dzień. Dlatego trzeba się rozejrzeć, kto chce korzystać z naszych przestrzeni i kreować ofertę przy pomocy ludzi, którzy mają coś ciekawego do powiedzenia. Mogę zagwarantować, że usiądę do stołu z każdym, pamiętając, że ktoś mnie powołał na to stanowisko, żebym dbała o instytucję Centrum Kultury. Nie da się prowadzić kultury bez relacji, chcę kreować wizerunek domów kultury jako centrów lokalnej społeczności, a nie tylko miejsc rozwijania zainteresowań.

### **A relacje z innymi instytucjami kultury czy urzędem miasta?**

Wydaje mi się, że świetnie byłoby mieć dobrą komunikację z organizatorami, wydziałem promocji i innymi instytucjami kultury. Obszary naszych działań są różne, nie wyobrażam sobie, żeby CK miało robić rzeczy związane z czytelnictwem, bo od tego jest biblioteka, ale zawsze można pomyśleć o tym, co możemy zrobić wspólnie. Jak połączyć siły, co od siebie dołożyć dla dobra społeczności. Póki co chciałabym poznać tych, którzy tworzą niepołomiczką kulturę. Mam też świadomość, że w pojedynkę prowadzenie znaczącej w regionie instytucji kultury nie jest możliwe. Zdaję sobie sprawę, że jest dużo roboty i jeden lider nie wystarczy.

### **Skoro jesteście przy relacjach, to jak planuje pani rozwój sieci współpracy Centrum Kultury z instytucjami spoza gminy Niepołomice?**

Na początku chcę, aby Centrum Kultury w Niepołomicach dołączyło do zaopiekowanego przez Małopolski Instytut Kultury Partnerstwa na Rzecz Edukacji Kulturowej w Małopolsce. To federacja różnych instytucji, które chcą się łączyć w duchu edukacji kulturowej. Umożliwia wymianę doświadczeń, szkolenie kadr i inspirację do kreatywnych działań. Mam nadzieję, że CK będzie ósmą instytucją wchodzącą w jej skład.

### **Czyli przez panią oraz pracownikami Centrum dużo pracy...**

Uważam, że moja poprzedniczka dbała o jakość zajęć. Instruktorzy byli na bardzo dobrym poziomie. Niewielu dyrektorów mogłoby powiedzieć: „u mnie w DK na wsi zajęcia prowadzi doktorka sztuki”. Większość zajęć ma dobrą markę i będziemy je kontynuować. Ja muszę się nauczyć instytucji, organizacji pracy. Muszę poznać ludzi, zapamiętać, kto jaką pełni rolę i w czym możemy sobie pomóc. Proszę Państwa również o cierpliwość, zmiany wymagają czasu. Cieszę się, że trwają prace nad nową strategią rozwoju gminy, bo to okazja do zdiagnozowania stanu obecnego i potrzeb mieszkańców. Pracy jest dużo, ale zapachu jeszcze więcej. To mnie pozostaje życzyć powodzenia we wspólnej pracy na rzecz gminy Niepołomice i jej mieszkańców!

### **Dziękuję i mam nadzieję, do rychłego zobaczenia z Państwem na organizowanych wydarzeniach czy w domach kultury!**

# Stop Smog – nabór uzupełniający do 3 etapu

**Klaudia Kowalczyk**

Referat Ochrony Powietrza UMiG w Niepołomicach

**Ruszył nabór uzupełniający na ostatnie wolne miejsca do programu Stop Smog. Zostało 7 wolnych miejsc na wymianę starego nieefektywnego kotła na paliwo stałe**

do tej osoby (adres lub numer telefonu) do ekodoradców – telefonicznie: 12 250 94 54 lub mailowo: [ekodoradca@niepolomice.eu](mailto:ekodoradca@niepolomice.eu).

Program Stop Smog dedykowany jest osobom najuboższym, które mają trudności z samodzielnym wnioskowaniem o środki finansowe w programach pomocowych. Dofinansowanie w programie wynosi aż 90%. Program obejmuje wymianę/likwidację nieekologicznych źródeł ciepła.

Na terenie gminy Niepołomice w ramach programu Stop Smog wykonane zostały 24 wymiany źródła ciepła oraz 19 termomodernizacji w budynkach mieszkalnych. Do wykonania w tym programie przewidzianych jest 140 takich inwestycji.

Zachęcamy do składania wniosków. Jeśli znasz osobę, która mogłaby się kwalifikować do programu, prześluz kontakt



## Zbliża się sezon grzewczy

**Klaudia Kowalczyk**

Referat Ochrony Powietrza UMiG w Niepołomicach

**Wrzesień rozpieszczał nas piękną, słoneczną pogodą. Gdyby nie powrót do szkół dzieci i młodzieży, można byłoby zapomnieć, że wakacje już za nami. Przewracane codziennie kartki z kalendarza nieubłagalnie przypominają, że za pasem jesień, a wraz z nią rychłe rozpoczęcie sezonu grzewczego. Będzie się on wiązał z powrotem kontroli pieców i spalania odpadów przez Straż Miejską**

Znaczenie ma nie tylko to, co spalamy w naszych urządzeniach grzewczych, ale również to, w czym to robimy. W naszej gminie od początku tego roku obowiązuje zakaz użytkowania tzw. „kopciuchów”. Od początku 2022 roku nie ma możliwości instalowania nowych pieców i ogrzewaczy na węgiel. Kupowane przez Państwa w najbliższym czasie kotły na biomase (np. pelet lub zgazowujące drewno) oprócz spełnienia norm ekoprojektu powinny charakteryzować się obniżoną emisyjnością cząstek stałych (tzw. podwyższony standard). Sezonowane drewno kawałkowe może być spalane również w dostosowanych do wymogów ekoprojektu kominkach lub takich, które charakteryzują się

sprawnością powyżej 80%. Sprawność ważna jest nie tylko dla jakości powietrza, którym oddychamy, ale także dla naszych portfeli. Mówi ona o tym, ile energii uzyskanej ze spalania paliwa zostanie dostarczona w postaci ciepła do naszych pokoi, a ile, kolokwialnie mówiąc, ucieknie nam w komin. Wysoka sprawność jest sposobem nie tylko na oszczędności, ale także na dłuższe oddawanie ciepła do pomieszczeń. Warto pamiętać, że zgodnie z Lokalną Uchwałą Antysmogową dla Gminy Niepołomice nowe kominki muszą posiadać również zamkniętą komorę spalania i automatyczną regulację pracy.

Posiadaczy kotłów gazowych uspokoja – w chwili obecnej w naszej gminie

nie ma w planach ograniczania możliwości stosowania tego typu urządzeń.

Tych, którzy jeszcze nie zdecydowali się na wymianę nieekologicznych źródeł ciepła, zapraszamy do kontaktu z Referatem Ochrony Powietrza. Ekodoradcy przedstawia Państwu dostępne programy dofinansowujące i pomogą w wypełnieniu wniosku o dofinansowanie. Mieszkańcom, którzy w ostatnim czasie wymienili swoje kotły przypominamy o obowiązku złożenia deklaracji CEEB (Centralna Ewidencja Emisyjności Budynków). Można ją złożyć za pośrednictwem profilu zaufanego na stronie: <https://zone.gunb.gov.pl/deklaracja-ceed> lub w wersji papierowej na Dzienniku Podawczym Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach. Jeśli będą Państwo spacerować po Niepołomickich Błoniach lub odwiedzą Targ Miejski, zapraszamy na Targową 7 – pomożemy w jej wypełnieniu.

Pamiętajmy, że to, czym ogrzewamy domy, ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia i komfortu. Jak mówi staropolskie powiedzenie: *Jaki pierwszy wrzesień, taka będzie jesień!*. Wszystkim mieszkańcom życzymy złotej, polskiej jesieni.

## Co planują organizacje pozarządowe w 2024 r.?

Paweł Pawłowski

12 września 2023 r. w Izbie Regionalnej odbyły się konsultacje programu współpracy gminy z NGO'sami. Spotkanie było okazją do zgłaszania pomysłów na działania społeczne w 2024 r. Jednym z nich jest organizacja pikniku z okazji Święta Organizacji Pozarządowych. Uczestnicy konsultacji uznali, że jest to świetny sposób promocji prowadzonych działań oraz okazją do pokazania efektów pracy instruktorów i uczestników zajęć.

Rozmawialiśmy także o działającym od początku bieżącego roku w Izbie Regionalnej Centrum Organizacji Pozarządowych. Obecni na spotkaniu społecznicy przyznali, że często wykorzystują pomieszczenia Centrum do prowadzenia spotkań i zajęć. Kilka organizacji zgłosiło jednak problem braku własnego lokalu, w którym mogliby prowadzić np. porady psychologiczne czy przechowywać sprzęt muzyczny. Koleżanki ze Stowarzyszenia Spółdzielni Myśli Kobiecej podzieliły się doświadczeniami ze współpracy ze Stowarzyszeniem Tech NGO ze Staniątek, które pomaga w uzyskiwaniu i wdrażaniu bezpłatnych narzędzi informatycznych. W trakcie spotkania ustaliliśmy, że w październiku w Izbie Regionalnej przeprowadzimy warsztaty z przygotowania wniosków o dofinansowanie, co ułatwi organizacjom skuteczniejsze aplikowanie o środki z programów wojewódzkich i ministerialnych.

Działalność Centrum Organizacji Pozarządowych w Niepołomicach finansowana jest z budżetu gminy Niepołomice.

## Kurs języka polskiego dla osób z Ukrainy

Курс польської мови для осіб з України

Paweł Pawłowski

Od września Fundacja Lepsze Niepołomice prowadzi bezpłatny kurs języka polskiego dla osób z Ukrainy. Zajęcia odbywają się w Izbie Regionalnej oraz w szkole językowej Lingus. Uczestniczy w nim około 40 osób. Zajęcia odbywają się w środy, w godzinach 17.00-18.30 grupa podstawowa oraz 18.45-20.15 grupa zaawansowana. Udział w zajęciach jest bezpłatny. Osoby zainteresowane udziałem w zajęciach proszone są o kontakt telefoniczny z koordynatorem projektu, tel. 730778394.

Kurs języka polskiego realizowany jest przy wsparciu finansowym gminy Niepołomice.

З вересня у Регіональній палаті – центр громадських організацій проводяться безкоштовні курси польської мови для осіб з України. У ньому беруть участь близько 30 осіб. Заняття проходять по середах з 17:00 до 18:30 для початкової групи та з 18:45 до 20:15 для продвинутої групи. Участь у занятті безкоштовна. Бажаючих взяти участь у заняттях просимо звертатися до координатора проекту за телефоном 730-778-394.

Курси польської мови проводяться за фінансової підтримки гміни Неполоміце.

## Komunikat w sprawie transportu na terenie gminy Niepołomice do lokali wyborczych dla osób uprawnionych

Na podstawie art. 37e Ustawy z dnia 5 stycznia 2011 r. (tj. Dz.U. z 2022 r. poz. 1277 z późn. zm.) prawo do bezpłatnego transportu z:

1) miejsca zamieszkania, pod którym dany wyborca ujęty jest w spisie wyborców, albo miejsca podanego we wniosku o dopisanie do spisu wyborców w danej gminie, do lokalu wyborczego właściwego dla obwodu głosowania, w którego spisie wyborców ujęty jest ten wyborca, albo

2) miejsca pobytu do najbliższego lokalu wyborczego w dniu głosowania w przypadku zmiany miejsca pobytu przed dniem wyborów i otrzymania zaświadczenia o prawie do głosowania w miejscu pobytu w dniu wyborów.

3) lokalu wyborczego, o którym mowa w pkt 1 i 2, do miejsca, w którym dany wyborca rozpoczął podróż,

przysługuje:

1) wyborcy niepełnosprawnemu o znacznym lub umiarkowanym stopniu

niepełnosprawności określonych na podstawie odrębnych przepisów,

2) wyborcy, który najpóźniej w dniu głosowania kończy 60 lat,

3) opiekunowi osób określonych w pkt 1 i 2, jeżeli ich stan zdrowia nie pozwala na samodzielną podróż.

Zamiar skorzystania z prawa do transportu wyborca zgłasza do 13 dnia przed dniem wyborów, czyli do dnia: 2 października 2023 r.

Zgłoszenia można dokonać:

1) Osobiście w Urzędzie Miasta i Gminy w Niepołomicach w siedzibie w Niepołomicach przy ul. Targowej 7,

2) Telefonicznie w godzinach pracy Urzędu pod nr telefonu: 12 250 94 90,

3) Elektronicznie – na adres bezpieczeństwa@niepolomice.eu,

4) Pisemnie – przesyłając zgłoszenie na adres: Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, Plac Zwycięstwa 13, 32 – 005 Niepołomice z dopiskiem TRANS-

PORT WYBORCZY.

Zgłoszenie koniecznie musi zawierać:

1) Imię i nazwisko osoby uprawnionej oraz opiekuna (jeśli towarzyszy wyborcy),

2) Nr ewidencyjny PESEL osoby uprawnionej oraz opiekuna (jeśli towarzyszy wyborcy),

3) Wskazanie miejsca, skąd transport ma się odbyć,

4) Wskazanie, czy wyborca (opiekun) będą korzystając z transportu powrotnego,

5) Wskazanie nr telefonu do kontaktu,

6) Wskazanie adresu e-mail (jeśli wyborca posiada).

Najpóźniej 3 dni przed terminem wyborów wyborcy, którzy zgłosili udział w transporcie zostaną poinformowani o godzinie transportu do lokalu w dniu głosowania.

Zamiar skorzystania z transportu w dniu wyborów można wycofać najpóźniej na 2 dni przed dniem głosowania. Zamiar wycofania z transportu zgłasza się w taki sam sposób, jak jego zgłoszenie.

# Z historią wychodzimy do ludzi

Od 21 do 24 września odbywały się w Niepołomicach Pola Chwały. Tradycyjnym uzupełnieniem nazwy jest hasło *Historia jako zabawa. Historia jako pasja*. I w tym roku było dużo zabawy i dużo pasji

Od wielu lat Pola Chwały zaczynają się od konferencji naukowej. W zaciszu sali konferencyjnej Zamku Królewskiego w Niepołomicach prelegenci są nieco odsunięci od obozowego rozgardiaszu.

Zwykle zamieszanie związane z imprezą w mieście daje się odczuć dopiero w piątek, ale tym razem było nieco inaczej, a to za sprawą 6 Dywizji Powietrzno Desantowej, która postanowiła dołączyć do wydarzenia i wzbogacić ją o przysięgę, defiladę i swój zakątek na błoniach. Zeby dobrze wypaść w sobotę, wojsacy postanowili przećwiczyć wszystko we czwartek i zjawili się u nas tłumnie na próbie, dając przedsmak imprezy, ale i przypominając niektórym czas, kiedy wojsko stacjonowało w Niepołomicach.

Grupy rekonstrukcyjne zaczęły rozstawiać obozowiska w piątek po południu i trzeba przyznać, że pogodowo był to najlepszy wybór, bo niestety w tym roku plakat Pól Chwały stał się proroctwem – sobota i niedziela upłynęły w strugach deszczu. Wiemy, że część gości odwiedzających pewnie zrezygnowała z wizyty w Niepołomicach, chociaż szkoda. Impreza i tak wypaliła. Zaproszeni występujący dopisali, animacje i pokazy przyciągały mnóstwo oglądających. Było wprawdzie w deszczu, ale przez to inaczej i jak można przeczytać w wielu komentarzach w mediach społecznościowych – było świetnie.

Tradycyjnie gościliśmy w Niepołomicach grupy rekonstruujące oddziały wojskowe i milicyjne od starożytności do współczesności. Były także grupy zajmujące się rekonstrukcją strojów, czy tradycji związanych z kobiecymi działaniami podczas konfliktów. Moim odkryciem tegorocznych Pól Chwały, byli pszczelarze, którzy wyglądali niezwykle oryginalnie i tajemniczo, przesłonięci wiklinowymi maskami. W swoich pokazach tłumaczyli tradycje pszczelarskie, początkowe teorie dotyczące rojów czy rozmnażania pszczół.

Każda zaproszona do imprezy grupa znalazła się w programie i to nie tylko biernie (tak że można ich było oglądać), ale i czynnie – prowadziła pokaz dla publiczności, opowiadając o czasach, wojskach, wyposażeniu, strojach, obozowiskach,



a nawet kulinariach z czasów, które reprezentowała. To najlepsza lekcja historii, bo po pierwsze od pasjonatów, po drugie wiele rekwizytów można było zobaczyć na własne oczy, dotknąć, czy nawet wypróbować. To zupełnie inaczej działa na wyobraźnię niż suchy wykład szkolny. Takie lekcje lepiej się pamięta.

Zamkowy dziedziniec na czas Pól Chwały stał się Dziedzińcem Sztuki. Można tu było oglądać pokazy mody, czy wystawy sukien z różnych czasów.

Działała także wypożyczalnia strojów, choć ze względu na pogodę przeniosła się do środka. Na dziedzińcu można było obejrzeć także tańce, spróbować nauczyć się niektórych z nich, a w końcu wziąć udział w balu.

To również tutaj można było porozmawiać o początkach fotografii, obejrzeć przy pracy aparat z magnezjową lampą błyskową, zachwycić się kolekcją zabytkowych rowerów i pokazem mody z okresu dwudziestolecia międzywojennego.

Sale zamkowe zagarnęli dla siebie wargamerzy. Makiety, na których rozgrywano największe i najciekawsze bitwy historii przyciągnęły wielu miłośników gier. Na szczęście ich skupieniu i zaangażowaniu nie przeszkadzały tłumy zwiedzających, przystających i przyglądających się

zmaganiom. Może ktoś z nich dołączy w kolejnych latach?

Z kolei do gier wielkoformatowych można było przystąpić w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa. Tu toczyły się zażarte pojedynki bez podziału na grupy wiekowe. Zagrać mógł każdy z każdym i emocje budziły się we wszystkich uczestnikach.

W sobotę i niedzielę przygotowane były animacje dla najmłodszych uczestników imprezy – tarcze, konie z bibułkową grzywą, czy w końcu korony – samodzielnie robione zawsze są niepowtarzalne.

Jak co roku tę wielką historyczną ucztę przygotowała dla nas Fundacja Pola Chwały

z nieocenionym dr Robertem Kowalskim na czele, wspierana przez Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II, CKZiU w Niepołomicach, spółkę Zamek Królewski w Niepołomicach i Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa. Tradycyjnie wszystko mogło sprawnie działać dzięki wspaniałym wolontariuszom z Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II pod wodzą niezmordowanych Pauliny Szewczyk i Mariusza Koziarczyka. Partnerem technologiczno-medialnym była firma Fiberway. Wsparcie otrzymaliśmy także od firmy Pharma CF.

Serdecznie wszystkim dziękujemy. Mamy nadzieję, że ostatni pełny tydzień września 2024 roku będzie pogodniejszy i spotkamy się w nie mniejszym gronie.

**JOANNA KOCOT**

Referat Promocji i Kultury



## Piknik ekologiczny

**Marta Makowska**

Referat Promocji i Kultury

### W drugi weekend września w parku odbył się pierwszy Piknik Ekologiczny Razem Tworzymy Klimat organizowany przez Referat Ochrony Powietrza Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach

Park miejski w Niepołomicach po raz kolejny stał się miejscem spotkań. Pod wspólnym szyldem „ekologia” zetknęło się wiele podmiotów, które nie tylko prezentowały swoje proekologiczne rozwiązania, ale też bawiły i skłaniały do refleksji mieszkańców.

Miejsce podzielone było na kilka stref. W strefie Eko-przedsiębiorców pojawiły się takie firmy, jak Viessman, Soltech, Ekoterm, Auroks, Leste Green. To znani nie tylko na polskiej, ale i międzynarodowej arenie producenci systemów grzewczych, firmy instancyjne, eksperci montażu

i serwisanci. Tu też swoje miejsce znalazli lokalni przedsiębiorcy. Podczas Pikniku gościliśmy Fit Cake Niepołomice, Mama Mia świeży makaron, Gospodarstwo Ekologiczne Słoneczna Zagroda, Winnicę Magdalena i Browar Kazimierz. Pod nazwą Leśni Kumple ukrył się z kolei lokalny przedsiębiorca szyjący zabawki i bluzy.

Wydarzenie miało też swoją strefę sportu i rozrywki. Mogliśmy poćwiczyć z trenerami MKS Puszcza Niepołomice, porozmawiać z ekspertami od zdrowego odżywiania z FitClub24& Twój Zdrowy Wybór oraz PTG Sokół Niepołomice.

Ważną częścią spotkania były prezentacje prowadzone przez naszych gości na scenie w parku. Słoneczna zagroda opowiadała o rolnictwie ekologicznym. Michał Wiecech z Nadleśnictwa Niepołomice przybliżył nam temat wpływu zmian klimatu na Puszcę Niepołomicką, a Janusz Niecewicz z Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego mówił o zanieczyszczaniu światłem. O energooszczędności usłyszeliśmy od przedstawiciela Akademii Górniczo-Hutniczej dra inż. Michała Kaczmarczyka.

Zwieńczeniem dyskusji był panel włodarzy gmin. Burmistrz Roman Ptak, wójt gminy Biskupice – Renata Gawlik i zastępca burmistrza gminy Wieliczka ds. inwestycyjnych Piotr Krupa rozmawiali o szczególnych, ekologicznych rozwiązaniach w swoich gminach. Poruszane były kwestie transportu publicznego, zanieczyszczenia powietrza czy wreszcie odbioru śmieci.

Piknik nie mógłby się też odbyć bez strefy dla dzieci. W parku miejskim były nie tylko stoiska edukacyjne, ale i gra terenowa z BajKłaj. Animacje prowadziły Szkoła Językowa Bright oraz grupa Bawimy się.

Piknik ekologiczny zorganizowany przez pracowników Referatu Ochrony Powietrza Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach był współfinansowany ze środków funduszu termomodernizacji i remontów przeznaczonych na promocję programu Stop Smog.



Fot. Wojciech Borkowski

# Niezwykłe kreacje z surowców wtórnych

Międzynarodowa Akcja Sprzątanie Świata odbywa się co roku w trzeci weekend września. Idea zbiorowego sprzątanego śmieci pozostawionych poza miejscami ich składowania zrodziła się wśród Australijczyków przeszło 30 lat temu. Wtedy po raz pierwszy mieszkańcy Sydney postanowili wspólnie posprzątać teren wokół portu. Polacy przystąpili do Akcji Sprzątanie Świata w 1994 roku, przyczyniając się tym samym do wzrostu świadomości ekologicznej naszego społeczeństwa

W tym roku po raz drugi uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Niepołomicach postanowili wziąć czynny udział w międzynarodowej kampanii i w szczególny sposób włączyć się w propagowanie idei dbania o środowisko naturalne. Z tej przyczyny po raz kolejny podjęliśmy trud zorganizowania konkursu ekologicznego. Do wspólnej zabawy zaprosiliśmy podopiecznych ze Środowiskowych Domów Samopomocy z Brzezia i Tomaszkowic oraz uczestników z Domu Dziennego Pobytu w Staniątkach Klub Retro, Domów Pomocy Społecznej w Sułkowie i Staniątkach. Uczestnicy konkursu mieli za zadanie wykonać ekologiczne kreacje w kategorii żywyoty natury.

Impreza odbyła się 8 września w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach, gdzie dzięki życzliwości dyrektora Kajetana Konarzewskiego mogliśmy po raz kolejny skorzystać ze sceny i nagłośnienia. Po przywitaniu wszystkich zgromadzonych gości rozpoczął się pokaz wspaniałych kreacji ekologicznych. Wystrójeni i podekscytowani modele mieli teraz swoje przysłowiowe 5 minut na scenie. Prezentacja strojów podzielona została na 4 żywioły – powietrze, ziemia, woda i ogień. Wszyscy spisali się wzorowo, oklaski długo rozbrzmiewały po każdej prezentacji. Kreacje były oryginalne i starannie wykonane, tworzone pod czujnym okiem terapeutów dały niesamowity efekt. Po pokazie mody jury udało się na obrady, w tym czasie wyświetlona została krótka prezentacja multimedialna, przybliżająca procesy powstawania ekologicznych kreacji.

Jury stanęło przed trudnym zadaniem przyznania miejsc na podium, podczas obrad biorąc pod uwagę przede wszystkim: oryginalność i pomysłowość projektu, estetykę wykonania oraz ilość wykorzystanych materiałów wtórnego użytku. Po burzliwych obradach przyszedł czas na ostateczne rozstrzygnięcie konkursu i wręczenie nagród. Przyznano łącznie 5 nagród. Pierwsze wyróżnienie otrzymała Janina Wójtowicz z DPS w Staniątkach. Drugie wyróżnienie przyznano Marii Szałas z ŚDS w Tomaszkowicach. Pierwsze miejsce na podium zajęła Agnieszka Zaręba z naszego ŚDS. Drugie miejsce przypadło Bożenie Cybulskiej reprezentującej DDP w Staniątkach. Trzecie miejsce na podium zajął Grzegorz Kucharski ze ŚDS w Brzeziu. Nagrody rzeczowe za miejsca na podium oraz jedno z wyróżnień zostały ufundowane ze środków pozyskanych z promocji powiatu wielickiego. Dodatkowo każdy z uczestników otrzymał nagrodę za udział. Nasze tegoroczne działania wsparli: Referat Promocji i Kultury UMiG w Niepołomicach, MCDiS, sklep MG Shohlari, firma Pharma CF oraz RADPACK opakowania i Piekarnia Iwona. Wszystkim sponsorom serdecznie dziękujemy za wsparcie. Podziękowania należą się również wszystkim obecnym podczas pokazu.

## MARZENA ŻÓŁTY

terapeuta zajęciowy  
Środowiskowego Domu Samopomocy w Niepołomicach  
Fot. Wojciech Borkowski



# Babie lato u Apolonii

Janusz Rojek

w imieniu Niepołomiczan

10 września, po raz drugi w tym roku, Zagroda Apolonia otworzyła swoje podwoje. Tym razem wydarzenie odbyło się pod nazwą *Babie lato u Apolonii*. Miało ono niezwykle bogaty program, w którym każdy, komu w duszy gra swojski, a dokładniej mówiąc folkowy klimat, mógł znaleźć coś specjalnie dla siebie. Była muzyka, śpiew, taniec, opowieści o ceramice, narodowe czytanie, zabawy historyczne i oczywiście poczęstunek prosto z wiejskiej chaty. Na zaproszenie gospodyni Zagrody przybyli Niepołomiczanie.

W scenariuszu imprezy mieli swój udział. I był to udział niemały! W ich wykonaniu można było usłyszeć, jak na miejsce to przystało, folkowe piosenki, z których kilka zaśpiewali wspólnie z publicznością. Dodać należy, że pomocą we wspólnym muzykowaniu były specjalnie przygotowane olbrzymie plansze z tekstami piosenek. Po

raz pierwszy w swojej historii zespół zaprosił do wspólnego, tanecznego pływania przy dźwiękach akordeonu. Trzeba powiedzieć, że był to strzał w dziesiątkę! Korowód dostarczył wielu wrażeń, jednocześnie pozwolił na wzajemną integrację. Nad tym i kilkoma innymi punktami programu czuwał piszący te słowa. W imieniu zespołu



serdeczne podziękowania kieruję do pani Elżbiety Graboś za zaproszenie oraz powierzanie do realizacji wielu punktów programu, tym samym za okazane zaufanie. Dziękuję również publiczności Dnia Otwartego, dodając: zabawa z Państwem to była ogromna przyjemność! Do kolejnego, muzycznego zobaczenia!

Zajęcia wokalne zespołu Niepołomiczanie finansowane są z budżetu miasta i gminy Niepołomice.

# Pippi – świat do góry nogami

Ewelina Sosulska

Stowarzyszenie Pomoc Bliźniemu

**Chcieliśmy pokazać dzieciom, że najlepszą zabawę stwarza wyobraźnia... i udało się. Figlarny, pomysłowy urwis o marchewkowych włosach i piegowanej buzi zaprosił dzieci do kreatywnego świata, w którym istnieje wrażliwość na cudzą krzywdę, a także prawo do indywidualności i aktywności w formowaniu siebie i kształtowania kompetencji społecznych**

Dzięki ogromnej uprzejmości właścicieli zaprosiliśmy dzieciaki na Ranczo Ogród Dom w Niepołomicach. Zorganizowane dla nich wydarzenie odbyło się w pięknym miejscu, co miało znaczący wpływ na

tworzenie dziecięcych przeżyć. Maluchy wzięły udział w animacjach, warsztatach, podczas których tworzyły czapki pirackie i lunety, karmiły kozy, jeździły na kucykach i odnalazły skarb, a także poznały

ulubione zabawy Pippi, takie jak skoki w workach, strącanie puszek, przeciąganie liny i podnoszenie sztangi. Pippi – którą odegrała dla nas Sylwia Nożyńska została wyposażona we wszystkie cechy, które są charakterystyczne dla postaci wykreowanej przez pisarkę Astrid Lindgren i absolutnie nie różni się od literackiego pierwowzoru. Jak się okazało, śpi do góry nogami, jeździ na koniu i nigdy się nie nudzi.

Na wszystkich czekał również piracki poczęstunek, upominki i ognisko z rodzicami, którego zorganizowanie było możliwe dzięki zakładom Bell Polska.

Gościem specjalnym był Michał Pawlikowski, prezes Scandia Cosmetics SA, który zaprezentował spektakularny pokaz lucznictwa konnego.

Oczywiście, nie mogło zabraknąć Dominika Sowa Fotografia, która nawet podczas posiłków tworzyła dla nas wspomnienia.

Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy zaangażowali się w obsługę wydarzenia, jak również Annie Lekki – Salon Kwiatów za balony z helem, które umożliwiły przygotowanie latającego łóżka, w którym Pippi wraz z przyjaciółmi wyruszyła na spotkanie z piratami.



# Charytatywny moto piknik dla Tymona

**Justyna Sekunda**

Opiekun Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej w Zabierzowie Bocheńskim

**10 września na Bobrowym Rozlewisku w Zabierzowie Bocheńskim odbył się Charytatywny Moto Piknik dla Tymona, pod patronatem OSP Zabierzów Bocheński oraz władarzy obiektu Bobrowe Rozlewisko**

Chłopiec urodził się w 2015 roku i choruje na epilepsję, która znacznie utrudnia jego rozwój. Zmaga się również z opóźnieniem psychoruchowym oraz chorobą Hirschsprunga, z powodu której przeszedł operację.

Wydarzenie rozpoczęło się od zawodów wędkarskich w dwóch kategoriach: Senior oraz Junior. Do rywalizacji przystąpiło 38 zawodników. Zwycięzcą w kategorii Dorosłych został pan Mariusz Bystrowski, a w kategorii dzieci na pierwszym miejscu uplasował się Kotowski Szymon.

Piknik zgromadził również liczną grupę Klubów Motocyklowych oraz Samochodowych, które podczas przejazdu do Niepołomic zaprezentowały piękno motoryzacji. Na miejscu licznie zgromadzeni uczestnicy podziwiali zabytkowe, jak również nowo-

czesne motocykle, samochody oraz wozy strażackie z jednostek: OSP Zabierzów Bocheński, OSP Wola Zabierzowska, OSP Niepołomice. Organizatorzy zapewnili atrakcje i zabawy również dla najmłodszych.

Podczas wydarzenia była prowadzona zbiórka pieniężna, dzięki której zostanie zakupiony specjalistyczny wózek dopasowany do potrzeb Tymona oraz opłacony zostanie

cykl rehabilitacji. Dziękujemy wszystkim darczyńcom za hojność oraz poświęcony czas i środki. To dzięki Wam pomoc Tymonowi była możliwa.

Charytatywny Moto Piknik to kontynuacja zeszłorocznej edycji pomagania dzieciom niepełnosprawnym z terenu naszej części gminy. Jesteśmy pełni optymizmu, że w przyszłym roku ponownie będziemy mogli się spotkać w motoryzacyjnym klimacie, niosąc nadzieję na lepsze jutro dla kolejnej osoby w potrzebie.



## Lato z Polską w Niepołomicach

**Mateusz Piwosz**

Referat Promocji i Kultury

**Wakacyjne przyjazdy do Niepołomic dzieci z rodzin o polskich korzeniach stały się już tradycją. Wzorem lat poprzednich, i tym razem miasto i gmina Niepołomice dołączyły do akcji *Lato z Polską*, której organizatorem jest stowarzyszenie Wspólnota Polska**

Od 24 lipca do 3 sierpnia gościliśmy w naszym mieście 38-osobową grupę dzieci z rodzin o polskich korzeniach, uczęszczających do polskich szkół z rejonu trockiego (Litwa) i ze szkoły sobotnio-niedzielnej z Sambora (Ukraina). Dla większości z nich wizyta w Niepołomicach była pierwszym pobylem w Polsce.

Dzieci i opiekunowie zostali zakwaterowani w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym. Dla młodych uczestników przygotowaliśmy wiele atrakcji. Dzieci zwiedziły m.in. Zamek Królewski, Muzeum Niepołomickie, Muzeum Fonografii oraz Kościół parafialny. Ponadto dzieci uczestniczyły w pokazach nieba w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym, w warsztatach malowania sikorek i pokazach zwierząt egzotycznych w Domu Kultury Siedlisko. Niezwykle atrakcyjną podczas wizyty w PTG

Sokół był udział w treningu bokserskim. Dzieci skorzystały również z krytej pływalni, przejażdżki zaprzęgiem konnym po Puszczy Niepołomickiej, obejrzały film w Kinie Ważka. Dużym zainteresowaniem naszych gości cieszyły się zawody konne rozgrywane na zamkowym parkurze. W programie wakacyjnego pobytu znalazły się także wycieczki do Krakowa oraz do Kopalni Soli w Wieliczce. Ta niezwykle wizyta z pewnością zapadnie w pa-

mięć dzieciom, opiekunom i wszystkim osobom zaangażowanym w organizację pobytu

Dziękujemy za pomoc i wsparcie: Młodzieżowemu Obserwatorium Astronomicznemu, Małopolskiemu Centrum Dźwięku i Słowa, Muzeum Niepołomickiemu, Muzeum Fonografii, Kinu Ważka, Krytej Pływalni, Domowi Kultury Siedlisko w Podłężu, PTG Sokół w Niepołomicach, Kopalni Soli w Wieliczce. Wyżywienie i nocleg zostały sfinansowane przez Gminę Niepołomice.



# Wychodzę na czysto

W drugą sobotę września w parku miejskim w Niepołomicach odbył się piknik profilaktyczny pt. *Wychodzę na czysto* zorganizowany wspólnie przez Parafię Dziesięciu Tysięcy Męczenników oraz Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach

Na scenie w parku muzyczne i wokalne talenty prezentowali: młodzież oazowa z Jackiem Foszczyńskim, zespół z MCDiS Broken Flowers – założony przez Piotra Sokołowskiego – oraz Muzyczne Podwórko prowadzone przez Grzegorza Jakiełę. Występy naszych rodzimych utalentowanych artystów nagradzane były przez licznie zgromadzoną widownię gromkimi brawami. Występy wokalne przeplatane były wystąpieniami i świadectwami.

Dzień, w którym odbywał się piknik, nie był dniem przypadkowym. 9 września obchodzony jest Światowy dzień FAS, zwany też Dniem Świadomości FAS, święto mające na celu uświadomienie przyszłym matkom skutków picia alkoholu w czasie ciąży, jego wpływu na rozwój płodu, a w przyszłości – na możliwy, nieprawidłowy rozwój dziecka. Dzień ten ma również na celu zwrócenie uwagi społeczeństwa na występowanie problemu w skali światowej. Mówiła o tym w swoich wystąpieniach Katarzyna Świerzevska. FASD – czyli Spektrum Alkoholowych Zaburzeń Płodowych może się rozwinąć wyłącznie u dzieci, których matki będąc w ciąży, sięgają po alkohol. Warto wiedzieć, że nie ustalono bezpiecznej dla dziecka w łonie matki dawki alkoholu. Badania pokazują, że nawet jednorazowe wypicie alkoholu przez kobietę w ciąży może prowadzić do uszkodzenia płodu. Spektrum FASD charakteryzują: uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego, zaburzenia neurologiczne, opóźnienie rozwoju fizycznego i psychicznego, zaburzenia zachowania, niedorozwój umysłowy, nadpobudliwość psychoruchowa oraz wrodzone wady rozwojowe np. serca, nerek, stawów itp. Dzieci z FASD z uwagi na uszkodzenia mózgu mają trudności w codziennym funkcjonowaniu. Często pojawiają się u nich problemy z nauką i koncentracją uwagi, pamięcią, mogą wystąpić zaburzenia mowy i koordynacji ruchowej, często występuje nadwrażliwość na różne bodźce, zaburzone są relacje z innymi ludźmi oraz trudności



z przestrzeganiem norm społecznych. Wszystkim tym problemom można zapobiec, zachowując abstynencję w czasie ciąży. Uczestnicy pikniku mieli także możliwość skorzystania z materiałów edukacyjnych, nawiązujących do kampanii Cięża bez alkoholu, do której włączyła się gmina Niepołomice.

Piknik stwarzał też szansę do spotkania ze specjalistami. W przygotowanych namiotach profilaktycznych można było uzyskać informacje, gdzie zwrócić się o pomoc i wsparcie w zakresie różnych

uzależnień oraz przemocy. Członkowie Miejsko-Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przygotowali materiały wyjaśniające, jak wygląda procedura zobowiązania do leczenia uzależnienia od alkoholu, kogo i w jakich okolicznościach można na nie zgłaszać. Na osoby chcące uzyskać wsparcie czekała psycholog pracująca na co dzień w niepołomickim Punkcie Konsultacyjnym dla Osób Doświadczających Przemocy. Na pikniku obecni również byli członkowie Klubu

Abstynenta Niepołomni im. Leonarda Mazgaja „Lenka”.

Ważną częścią wydarzenia były świadectwa, którymi podzielili się: Andrzej „Kogut” Sowa, uczestnik wspólnoty Cenacollo oraz raper Anatom. Każdy z nich opowiadał o swoich trudnych doświadczeniach życiowych związanych z uzależnieniem, o czasie, kiedy byli „na dnie” i trudnej drodze do zdrowienia. Dając świadectwa swojego życia, podkreślali, jak dużym wsparciem i pomocą była dla nich wiara i spotkania życzliwi, bezinteresowni ludzie.

Piknik był okazją do refleksji, jak można wykorzystać i rozwijać swoje pasje, talenty wybierając zdrową i niepodporządkowaną uzależnieniom drogę życia. Z drugiej strony wydarzenie podkreśliło, że dla osób, które pobłądziły zawsze jest szansa na powrót do zdrowia i poprawę

życia. Świadectwa zaproszonych gości stanowiły podpowiedź, gdzie można się zwrócić po pomoc i jak zacząć naprawiać swoje życie. Piknik *Wychodzę na czysto* zakończył się koncertem Anatom, którego zgromadzona publiczność przyjęła z dużym entuzjazmem.

W czasie pikniku animacje dla dzieci prowadziła młodzież oazowa z parafii. Sporym powodzeniem wśród młodszych uczestników cieszyła się dmuchana zjeżdżalnia oraz możliwość pomalowania twarzy czy wykonania przy pomocy animatora ciekawych zabawek z baloników. Inne grupy parafialne przygotowały stoiska do degustacji, wśród których znalazł się: grill, stoisko z ciastami oraz z watą cukrową. Wszystkie dostępne atrakcje i stoiska gastronomiczne nie pobierały opłat. Każdy mógł złożyć do specjalnie

przygotowanych puszek dobrowolne datki. W czasie pikniku udało się zebrać kwotę w wysokości 3 221 złotych i 95 groszy, która została przekazana na Dom dla Niewidomych Mężczyzn im. Matki Elżbiety Czackiej na Jazach.

Wydarzenie odbyło się dzięki osobistemu zaangażowaniu księdza prałata Stanisława Miki – proboszcza parafii Dziesięciu Tysięcy Męczenników w Niepołomicach – oraz Romana Ptaka Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice, którzy piknik *Wychodzę na czysto* objęli swoim patronatem. W realizację wydarzenia czynnie zaangażowały się grupy parafialne oraz pracownicy Urzędu Miasta i Gminy Niepołomice.

#### MARZENA STAWARZ

pełnomocnik ds. profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych i narkomanii

## Seanse filmowe na błoniach

Joanna Kocot

Referat Promocji i Kultury

**Trzy razy w tym roku razem oglądaliśmy filmy na niepołomickich błoniach. Od czerwca do sierpnia raz w miesiącu spotykaliśmy się na kinie letnim**

Leżaki, kocyki, fajny film w plenerze i mnóstwo znajomych dokoła to przepis na bardzo udany letni wieczór. W tym roku zorganizowaliśmy trzy takie wydarzenia. Pierwszy jeszcze w czerwcu w Dni Niepołomic.

Wrzuciliśmy na Facebooka trzy propozycje, zagłosować mógł każdy i wiele osób z tej możliwości skorzystało. Wielką przewagą głosów na projekcję został wybrany *Kiler* Juliusza Machulskiego z 1997 roku. Wieczór co prawda do upalnych nie należał, ale oglądało się świetnie. Niektórzy mogli spokojnie podkładać ścieżkę dialogową do filmu, bo znali wszystkie teksty.

Wspólne wybieranie filmów bardzo nam się spodobało, dlatego cały repertuar kina letniego kompletowaliśmy w ten sposób. I trzeba przyznać, że wszystkie trzy filmy zrobiły dobrą robotę. Wyciągnęły Was z domu, by spędzić filmowy wieczór w gronie znajomych.

Również świetnie znany, ale już w zupełnie innym stylu był film lipcowy. Z trzech proponowanych produkcji tym razem wybraliście musical *La La Land* Damiena Chazelle’a z 2016 roku. Trzeba przyznać, że fantastyczny obraz na letni wieczór. Ostatni film był najbardziej familijny, w głosowaniu królowała bowiem

kreskówka *Sing* Gartha Jenningsa z 2016 roku. Przyszli ją jednak oglądać zarówno dziecięcy, jak i dorośli widzowie i mamy nadzieję, że bawili się doskonale.

Ostatnie kino letnie połączone było z Nocą z gwiazdami 2023 roku. A to znaczy, że współpracowaliśmy przy tym wydarzeniu z Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach i dzięki temu program wieczoru poszerzył się o pokazy nieba, wykład oraz konkurs astronomiczny.

Pokazy nieba odbywały się przed i w trakcie seansu. Jednak w pewnym momencie niebo zasnuło się chmurami i uniemożliwiło liczenie spadających gwiazd po filmie czy nawet wyszukiwanie tych najwidoczniejszych i najbardziej znanych konstelacji.

Wykład-pogadankę o astronomii kopernikańskiej i współczesnej poprowadziła Monika Maślaniec z MOA. I albo słuchaliście bardzo uważnie, albo wasza wiedza

astronomiczna jest rozległa, bo na pytania konkursowe znaleźcie wszystkie odpowiedzi. Za odgadnięcie finałowego hasła nagrodziliśmy trzy najszybsze osoby. Za pierwsze miejsce nagrodą były okulary do wirtualnej rzeczywistości i atlas nieba z ilustracjami Jana Heweliusza, za drugie i trzecie miejsce atlasy nieba i gadzety gminy. Gratulujemy jeszcze raz zwycięzcom wiedzy i refleksu. O tym, że dobrze się z nami tego wieczoru bawiliście, świadczyły bardzo miłe komentarze w mediach społecznościowych, za które serdecznie dziękujemy.

Dobrze było się spotykać w letnie wieczory na błoniach. Mamy nadzieję, że kino letnie na Niepołomickich Błoniach stanie się tradycją. Do zobaczenia w przyszłym roku!



# Frywolnie i z humorem

Joanna Kocot

Referat Promocji i Kultury

**3 września Zamek Królewski w Niepołomicach wypełnił się muzyką i piosenkami z filmu i kabaretu lat 30. i 40. XX wieku. Wszystko za sprawą artystek Filharmonii Futura Sylwii Lorens, Ewy Romaniak i Moniki Bylicy, które wykonały koncert pt. *Kobietki do wzięcia***

Wybrane przez organizatorów na to wydarzenie popołudnie pierwszej niedzieli września okazało się dla wielu osób terminem idealnym, dzięki czemu zamkowa sala akustyczna wypełniła się po brzegi. Nie dość, że wszystkie miejsca siedzące były zajęte, to jeszcze część publiczności, nie chcąc przepuścić koncertu, zdecydowała się oglądać go na stojąco.

Sylwia Lorens i Ewa Romaniak śpiewając, a Monika Bylica towarzysząc im na fortepianie przeniosły nas magicznie w okres międzywojenny z jego kipiącą artystyczną atmosferą. Wykonały do dziś szeroko znane szlagiery m.in. *Sex appeal* (niezrównanego Eugeniusza Bodo z filmu *Piętro wyżej* reż. Leona Trystana 1937 r.), Hanki Ordonówny *Miłość ci wszystko wybaczy* i *Na pierwszy znak* (z filmu *Szpieg w masce* Mieczysława Krawicza 1933 r. ze słowami genialnego Juliana Tuwima). Z tych najbardziej znanych pojawiły się też: *Ja się boję sama spać* Zuli Pogorzelskiej, *Ada to nie wypada*

*Lody Niemierzanki* i *Już nie zapomnisz mnie* Aleksandra Żabczyńskiego i Heleny Grossówny czy w końcu rzewne *Wspomnij mnie* Mariana Hemara.

Oprócz tych wielkich przebojów pojawiły się mniej znane, choć jak się okazało zupełnie niesłusznie, bo do dziś świetnie oddziałujące na publiczność, kabaretowe: *Dieta*, *Kuzynka Hania*, *Krzyżówka* i *To mi wystarczy*.

Koncert udowodnił geniusz twórców lat 30. i 40., których utwory nie tylko się nie zestarzały, ale do dziś są znane i bardzo przez publiczność lubiane. A chociaż mają już po 80 czy 90 lat i siłą rzeczy są klasyką, to jednak, jak przystało na kulturę popularną, klasyką żywą i daleką od skostnienia.

Świetny repertuar, wysoki poziom artystyczny i klasyka kultury popularnej, to wciąż niezawodny przepis na znakomity koncert i doskonałą zabawę. Nic dziwnego, że artystki otrzymały długą owację na stojąco. Kto nie widział, niech żałuje.

Organizatorzy jednak zapewnili, że to nie ostatnie wydarzenie tego typu w niepołomickim zamku. Mamy nadzieję na kolejne koncerty już wkrótce. Z całą pewnością będziemy o nich informowali na naszej stronie internetowej i w mediach społecznościowych, dlatego pozostaliśmy w kontakcie.

Pomysłodawcą koncertu była Elżbieta Kumor, organizatorem Elżbieta Kumor i Stowarzyszenie Ars Ypsilon, współorganizatorem Zamek Królewski sp. z o.o. Wydarzenie zostało sfinansowane ze środków gminy Niepołomice.



# Rozbijmy tu namiot

Ewelina Sosulska

Stowarzyszenie Pomoc Bliźniemu

**To wydarzenie, które obejmowało biwak od 18 do 20 sierpnia i przyciągnęło do Gminnego Centrum Sportu w Staniątkach 140 chętnych**

Nie było łatwo... nogi wystające z namiotu, owady, poranny trening i kawa z papierowego kubka. Ale było warto, bo mieliśmy przy sobie cały świat – rodzinę! Budowaliśmy relacje, dzieliliśmy się czasem, tworzyliśmy przestrzeń i niezwykle barwne wydarzenie.

*Rozbijmy tu namiot* zjednoczył rodziny, by podczas warsztatów, animacji, zabaw i wykładów na nowo odkrywać wartość obecności.

Trzy dni dzikiej przygody, noce pod gwiazdami, rozmowy przy ognisku, poranne mgły i gołe stopy na zroszonej trawie, a do tego cudowni ludzie – sprawiły, że po raz kolejny żal było wracać do domu. Częścią biwaku, który trwał od 18-20

sierpnia, stała się firma outdoorowa DZIKA Droga, Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach, Czuje – Rozumie Ośrodek Akademii Ja w Niepołomicach, a także dr Dariusz Siatka – psycholog, psychiatra, psychoterapeuta.

Animacje, dyskoteka, ognisko, grill, puszczanie latawców, warsztaty kamieni i łódek, bitwa na balony wodne, nauka rozpalania ognia przy pomocy krzesiwa, strzelanie z łuku, kino letnie, wata cukrowa, banany z czekoladą prosto z paleniska to tylko część atrakcji, jakie czekały na naszych gości.

Wydarzenie *Rozbijmy tu namiot* otworzył prezes Stowarzyszenie Pomoc Bliźniemu Piotr Nowak, a z pozytywną

energiją poprowadziła je dla nas Rozalia Klima – nauczyciel, edukator rodzicielski i animator zabaw.

Projekt został zrealizowany z budżetu miasta i gminy Niepołomice.



# III Festiwal Wina

W pierwszy weekend września na terenie Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa odbyła się trzecia edycja Niepołomickiego Festiwalu Wina

To wyjątkowe wydarzenie łączące profesjonalne podejście do zagadnienia polskiego winiarstwa z rodzinnym, piknikowym charakterem. W sobotę zespół Wytrawni zadbał o niezwykle klimatyczne popołudnie z muzyką Stinga & Randy Crawford. Po koncercie odbył się plenerowy seans filmu *Dobry rok* w reż. Ridleya Scotta. W wieczornej atmosferze widzowie relaksowali się, smakując wina z polskich i zagranicznych winnic.

W wydarzeniu udział wzięli: Winnica Słońce i Wiatr, Winnica Wieliczka, Winnica Magdalena, Winnica Goja, NovéVinařství, Piwnice Antoniego – małopolska winnica, Winnica Michel, Winnica Novi – Pałac Cianowice, Winnica Janowice, Winnica Zagardle, Winnica Socha, Winnica Chronów, Winnica Amelie, Winnica Melancholia, Winnica Przybysławice.

Z roku na rok rośnie liczba winnic chcących zaprezentować swoje wina podczas Festiwalu. W tym roku do Niepołomic przyjechało kilku nowych wystawców, byli także ci, którzy brali udział w pierwszej oraz drugiej odsłonie wydarzenia. Tegoroczna edycja przyciągnęła setki osób zainteresowanych tematyką winiarstwa, enologii, enoturystyki oraz kultury świata wina.

W III Niepołomickim Festiwalu Wina wzięło udział wielu producentów wyjątkowych rzemieślniczych wyrobów – serów, soków, octów, konfitur, wypieków oraz wielu innych. Wydarzenie zostało wzbogacone prelekcjami oraz warsztatami prowadzonymi przez Katarzynę Korzeń – EnoPortal.pl. W programie znalazły się panele dyskusyjne z winiarzami, warsztat degustacyjny, prelekcje oraz spotkanie autorskie wraz z prezentacją książki *Polskie wino. Ludzie. Miejsca. Historie* Katarzyny Korzeń.

Przez oba dni wydarzenia atrakcją dla młodszych i starszych była strefa drewnianych wielkoformatowych gier. Atrakcje tak ciekawe, że sprawiały radość każdemu! W niedzielę na miłośników motoryzacji czekała wystawa samochodów klasycznych oraz ekipa Małopolskich Mustangów.

Serdecznie zapraszamy na IV Niepołomicki Festiwal Wina za rok!

Organizator wydarzenia: Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa. Sponsor główny wydarzenia: Fiberway. Sponsorzy wydarzenia: LGD Powiatu Wielickiego, Kazoku Luzar Wieliczka. Patronat medialny: Enoportal.pl

**ALEKSANDRA FORTUNA**

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa



# Grill u Burmistrza

Pod koniec sierpnia co roku w Niepołomicach odbywa się najsmaczniejsza impreza sezonu – Grill u Burmistrza. To czas, kiedy spotykamy się w parku miejskim i dzielimy ostatnimi chwilami lata przy wspólnym stole

Tegoroczny Grill u Burmistrza zmienił swoją formułę. Po pierwsze ogłosiliśmy konkurs na Niepołomiczki Smak 2023. W kulinarnych potyczkach udział mógł wziąć każdy, kto prowadzi w Niepołomicach gastronomię, catering, wytwarza swoje własne wyroby. Poprzez formularz zgłoszeniowy zgłosiło się 5 firm, ale ostatecznie cztery z nich stały w szrankach. I tak w parku miejskim ze swoimi wyrobami zagościły Kozie Lody i Wiejskie Chleby, DzikiŚwiat przyjechał foodtruckiem, a Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego częstowało potrawami przygotowanymi przez swoich uczniów.

Całe popołudnie mogliśmy kosztować wyrobów wszystkich czterech prezentujących się. Wiejskie Chleby wydawały setki pająd chleba ze smalcem, częstowały drożdżówkami własnego wyrobu. Kozie Lody uraczyły nas tego ciepłego popołudnia lodami własnej produkcji i minibezami. CKZiU częstowało słodkimi monoporcjami, pyszną zupą z sianem z pora, a DzikiŚwiat kaszą z dziczyzną. Wszyscy, którzy spróbowali porcji degustacyjnych, mogli zostawić naklejkę w miejscu, w którym smakowało im najbardziej. Dodatkowo stoiska oceniało powołane jury. Połączenie punktów mieszkańców z punktami jurorów pozwoliło przyznać I miejsce w konkursie Wiejskim Chlebom, II miejsce Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego oraz III miejsce Kozim Lodom. Pomimo przyznanych miejsc, jury podkreślało, jak trudno ocenić jest tak różnorodne smaki, gratulowało wszystkim świetnego przygotowania i wspaniałego zaangażowania.

Po drugie Grill u Burmistrza był pełen koncertów. Już na samym początku scena parku rozbrzmiała utworami wykonanymi przez zespół Niepołomiczanie. Wesoly repertuar grupy rozchmurzył każdego uczestnika wydarzenia i publiczność nie pozwalała zejść Niepołomiczanom ze sceny, prosząc o kolejne bisy. Na scenie wystąpił również Dominik Kwaśniewski. Znany chociażby z gminnych domów kultury nauczyciel śpiewu zaprosił do swojego występu uczennice i wspólnie



z nimi przeprowadził nas przez świat poezji śpiewanej. Mocnym akcentem tego popołudnia był koncert Reprezentacyjnej Orkiestry Dętej Lira. Orkiestra uświetnia swoimi występami niejedno wydarzenie w mieście, nie mogło być inaczej tym razem. Ich *Pożegnanie lata* było wydarzeniem realizowanym przy wsparciu Województwa Małopolskiego. Muzyczną gwiazdą wieczoru była Hanka Wójciak. Artystka w swojej muzyce przeplata polskie motywy ludowe z orientem, angażując swoją publiczność nie tylko do wspólnego śpiewania, ale również tańczenia. W nocnej aurze niepołomiczkiego parku publiczność zasłuchiwała się w góralskie śpiewanie Hanki i nie wypuściła kapeli bez bisu.

Grillowi u Burmistrza towarzyszyła też strefa dla dzieci. To tu najmłodsi mogli wyszaleć się na dmuchanych zabawkach i skorzystać z malowania twarzy. W trakcie trwania imprezy można też było poczęstować się watą cukrową i wesprzeć Stowarzyszenie Pomoc Bliźniemu.

Smaczne pożegnanie lata za nami. Mamy cichą nadzieję, że fakt, że z Grilla u Burmistrza nikt nie wychodzi głodny, a każdy gastronom podkreśla, że wydał wszystko do ostatniego okruszka, to tylko oznaka, że się podobało. Zapraszamy na kolejny za rok.

**MARTA MAKOWSKA**  
Referat Promocji i Kultury

# Iskry Niepodległej

Joanna Kocot

Referat Promocji i Kultury

**Trzy dni – od 4 do 6 sierpnia – gościliśmy na niepołomickim rynku wystawę Iskry Niepodległej. To wystawa-widowisko multimedialne o niezwykłych Polakach**

Ludzie, którzy swoją postawą i odkryciami zmienili świat oraz inspirowali kolejne pokolenia to bohaterowie wystawy Iskry Niepodległej. Są wśród nich naukowcy, wynalazcy, żołnierze, pielęgniarka, sportowcy i patrioci. Ludzie wielcy duchem i umysłem. Twórcy wystawy zwrócili uwagę na tych szeroko znanych, jak i na tych popularnych dotąd w grupach zapaleńców.

Wystawa jest ciekawa nie tylko tematycznie, ale też technologicznie. Zaprojektowana tak, by była mobilna, mieści się w naczepie dużego samochodu ciężarowego. Po zaparkowaniu we właściwym miejscu rozkłada się, zwiększając znacznie przestrzeń wewnątrz. Aby ją obejrzeć, należy wejść do środka. Świetnie zaprojektowany graficznie pokaz wyświetla się na dwóch ścianach pomieszczenia, od czasu do czasu wysuwając i eksponując oryginal-

ne przedmioty historyczne.

Wiecie, że my wszędzie lubimy wtrącić swoje trzy grosze, dlatego dodamy jeszcze,

że w projektowaniu wystawy brał udział mieszkaniec gminy Niepołomice, Szymon Pitek. Gratulujemy projektu!

Wystawa ta jest wyjątkowo ruchoma – jeździ po całej Polsce, pozostając w jednym miejscu tylko około trzech dni.

Ekspozycja sfinansowana jest ze środków budżetu państwa w ramach środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.



# Potańcówki pod dębem

Joanna Musiał

Referat Promocji i Kultury

**W tegoroczne wakacje bawiliśmy podczas dwóch potańcówek w parku miejskim**

Na pierwszej, zorganizowanej 29 lipca, do tańca zagrał DJ LUPO, który wystąpił w duecie wraz ze świetną skrzypaczką Joanną Haltman. Niepołomicki park wypełniły rytmy latino, R&B, house, muzyki elektronicznej i wielu innych. Dopisała i pogoda, i mieszkańcy, którzy bawili się z nami aż do 2 w nocy. Potańczyć przyszli zarówno duzi, jak i mali. Do późnych godzin przy scenie bawiły się nawet małe dzieci. Świetnie bawiła się też młodzież, jak i nieco starsi amatorzy tańca pod gołym niebem.

1 września, w ostatni wakacyjny weekend, zorganizowaliśmy kolejną potańcówkę. Tym razem zabawę poprowadził DJ MartineS. Teren przed sceną dosyć szybko wypełnił się tańczącymi. DJ MartineS serwował największe hity ostatnich lat, a uczestnicy chętnie dali się porwać do zabawy.

Przez cały czas dostępna była też strefa z leżakami i gastronomią. Ci,

którzy akurat nie tańczyli, mogli posiedzieć i porozmawiać z przyjaciółmi. Mieszkańcy tak dobrze się bawili, że

niełatwo było zakończyć imprezę. Roztańczony tłum raz po raz domagał się kolejnego bisu.

Po obu potańcówkach odzew był bardzo pozytywny. Cieszymy się, że Wam się podobało. Wiele wskazuje na to, że zabawy taneczne na stałe zagospodzą w kalendarzu naszych wakacyjnych imprez. Do zobaczenia w przyszłym roku!



# Do Jasnej Góry

To już trzydziesty trzeci raz, gdy z Niepołomic wyruszyła Piesza Pielgrzymka na Jasną Górę. W stronę sanktuarium Matki Bożej Częstochowskiej ze śpiewem na ustach wędrowało w tym roku 228 pielgrzymów. Nasza grupa była nie tylko liczna, ale także pełna energii, radości i modlitwy. Hasłem tegorocznej pielgrzymki stały się słowa: *Wierzę w Kościół Chrystusowy*, które są tożsame z hasłem roku duszpasterskiego w Polsce



Pielgrzymka grupy z Niepołomic rozpoczęła się 6 sierpnia mszą świętą o godz. 8.30 w kościele pw. Dziesięciu Tysięcy Męczenników w Niepołomicach. W grupie z Niepołomic wędrowali pielgrzymi nie tylko z niepołomickich parafii, ale także z Woli Batorskiej, Zabierzowa Bocheńskiego, Kłaja, Szarowa, Grabia, Podłęża, Staniątek, Bodzanowa, Łęzkowic, Czulic, Luborzycy i Krakowa.

Mimo że aura przez większość czasu nie była nam przychylna, deszcz i zimno nie zdołały zepsuć naszych humorów. Wędrowaliśmy razem we Wspólnocie V, tworząc jedną rodzinę z grupami z Mysłenic, Gdowa i Mszany Dolnej. Naszą grupę wyróżniał tradycyjnie zielony kolor, który jest naszym symbolem. Warto podkreślić, że w tym roku w naszej grupie pielgrzymowało aż 35 dzieci poniżej 10 roku życia.

Ostatni dzień pielgrzymki na Jasną Górę był dniem, na który wszyscy czekaliśmy z wielką nadzieją i podekscytowaniem. Po sześciu dniach wędrówki i pokonaniu ponad 150 kilometrów, zielona grupa wreszcie dotarła na szczyt Jasnej Góry. Na wałach jasnogórskich powitał nas arcybiskup Marek Jędraszewski. Po serdecznym powitaniu przeszliśmy do kaplicy, aby pomodlić się przed obrazem Matki Boskiej Częstochowskiej. To było głębokie i wzruszające doświadczenie, kiedy mogliśmy oddać Jej nasze podziękowania i prośby. Na koniec naszej pielgrzymki odbyła się uroczysta msza święta, której przewodniczył metropolita krakowski.

Chcielibyśmy serdecznie podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji naszej pielgrzymki. Dziękujemy organizatorom za ich ciężką pracę i starania w przygotowaniach. Dziękujemy księżom za duchową opiekę i prowadzenie grupy. Dziękujemy osobom odpowiedzialnym za grupę muzyczną, porządkowym, kwatermistrzom, bagażowym, kierowcom i wszystkim zaangażowanym w techniczne aspekty pielgrzymki. Bez waszej pomocy to niezapomniane doświadczenie nie mogłoby się odbyć.

Dziękujemy naszym sponsorom, Urzędowi Miasta i Gminy w Niepołomicach oraz firmie Marsen, za waszą wielkoduszność i wsparcie finansowe. To dzięki waszej pomocy nasza pielgrzymka była komfortowa i bezpieczna.

Zapraszamy wszystkich do śledzenia naszej strony na Facebooku – Pielgrzymka Niepołomice, gdzie znajdziecie informacje o naszej grupie, a także zdjęcia i filmy z trasy na Jasną Górę. To była wyjątkowa pielgrzymka, pełna modlitwy, refleksji, którą będziemy zawsze wspominać z uśmiechem na twarzy.

**MATEUSZ PIWOSZ**

współorganizator pielgrzymki

# Pożegnanie Bociana 2023

W ostatnią sobotę, 26 sierpnia o godz. 16.00, spotkaliśmy się na pikniku przyrodniczym zwanym Pożegnaniem Bociana zorganizowanym przez nasze Stowarzyszenie Zielony Puszczyk

Czas odlotu tych ptaków na afrykańskie zimowiska jest dla nas świetną okazją do przybliżenia Wam sylwetki tych niezwykłych zwierząt, które z jednej strony są symbolem początku wiosny, a z drugiej – wraz z ich odlotem – znakiem schyłku lata.

Jak co roku mieliśmy dla Was ciekawy program – był czas na słuchanie, na aktywność fizyczną czy twórcze działanie.

Naszym gościem specjalnym był Adam Zbyryt – biolog, ornitolog, popularyzator nauki – znany nam szczególnie z książki *Bocian. Biografia nieautoryzowana* (Adam Zbyryt, Piotr Tryjanowski). Spotkanie odbyło się – dzięki uprzejmości Nadleśnictwa Niepołomice – w izbie leśnej przy ul. Myśliwskiej w Niepołomicach. Adam podzielił się z nami ciekawostkami na temat bocianów. W jego prelekcji znalazły się także najnowsze wyniki badań, które nie były publikowane. Po spotkaniu można było zakupić wspomnianą wyżej książkę, a także dwie inne jego autorstwa. Każdy mógł liczyć na dedykację. Były też pytania od słuchaczy – żadne nie pozostało bez odpowiedzi.

Prelekcję Adama Zbyryta poprzedziła prezentacja Marcina Świostka i Piotra Wosia podsumowująca działania w ramach projektu Sąsiad Bocian. Marcin przedstawił dane statystyczne inwentaryzacji bocianich gniazd w gminach: Niepołomice i Drwinia z bieżącego i dwóch poprzednich sezonów lęgowych. Piotr mówił o edukacyjnej stronie projektu – warsztatach prowadzonych w szkołach i przedszkolach, pogadankach i prezentacjach. Przybliżył także historię bocianów, które zasiedliły w tym sezonie gniazdo w Woli Zabierzowskiej objęte naszym monitoringiem on-line na kanale Youtube oraz opowiedział o obrączkowaniu bocianów w Bieńkowicach (gmina Drwinia). Mogliśmy zobaczyć na mapie, jak przebiega dotychczas podróż bociana Bezpryma, któremu w Bieńkowicach założono nadajnik GPS/GSM, a który już wówczas był w podróży w stronę Afryki.

Pogoda tego dnia była burzliwa, a wraz z ostatnim deszczem tego popołudnia spotkanie dobiegło końca, tymczasem my – wraz z naszym gościem



Adamem Zbyrytem – przejechaliśmy na Polanę Sitowiec (Punkt Edukacyjno-Turystyczny Nadleśnictwa Niepołomice) realizować kolejne atrakcje pikniku przyrodniczego.

Nocna obserwacja motyli była kolejną atrakcją tego wieczoru. Warsztaty zorganizowali zaproszeni przez Michała Wieciecha z nadleśnictwa Niepołomice:

dr hab. Łukasz Przybyłowicz z Instytutu Systematyki i Ewolucji Zwierząt Polskiej Akademii Nauk oraz Łukasz Solecki. Na polanie ustawiony został specjalny ekran podświetlony lampami, co miało zwabić owady. Warunki pogodowe – dłuższa susza i bezpośrednia burza w dzień świecenia – nie sprzyjały jednak przylotom. Pojawiło się kilkunastu

przedstawiciele rodziny wachlarzykowatych – Crambidae, sówkowatych Noctuidae, miernikowcowatych Geometridae. Największym motylem na ekranie tego wieczoru była *Tholera decimalis* – piętnówka perzanka, a najbardziej kolorowym – łada różowica *Miltochrista miniata*, przedstawiciel niedźwiedziówek. Dzieci obserwowały pojawiające się motyle i chrząszcze z dużym zainteresowaniem, zadając przy tym mnóstwo wyjątkowo dociekliwych i błyskotliwych pytań. Śmiało można napisać, że trudno było oderwać się od ekranu. Również towarzyszący im dorośli byli zachwyceni tym nocnym seansem.

Podczas Pożegnania Bociana dla dzieci zorganizowaliśmy grę terenową *Szlakiem bocianich gniazd*. Na terenie polany Sitowiec i w jej najbliższej okolicy ukryte były punkty, które należało odnaleźć. Na każdym z nich znajdowała się tabliczka z opisem jednego z bocianich gniazd, które istnieją w rzeczywistości

na terenie gminy Niepołomice. Każde gniazdo to inna historia, inna bociana rodzina. Znajdowała się tam też informacja, ile młodych ptaków opuściło gniazdo w tym sezonie lęgowym. Dzieci musiały zsumować te dane i wynik wpisać na karcie kontrolnej. Dla każdego, kto prawidłowo podał wynik i odnalazł wszystkie punkty, czekała mała niespodzianka – ręcznie robione magnesy z wizerunkami bocianów lub motyli do wyboru.

Inną atrakcją tego popołudnia były warsztaty z plecenia wianków, które prowadziła dla Was Kasia z Flower Times. Dziewczyny wyglądały w tych kwiecistych przybraniach przepięknie! Swoje wianki pletli także panowie. Warsztaty te odbyły się dzięki dofinansowaniu Fundacji Siedlisko Kultury prowadzącej Dom Kultury Siedlisko w Podłężu.

Jak co roku na polanie Sitowiec podczas Pożegnania Bociana Stowarzyszenie Zielony Puszczyk obchodzi swoje urodziny. Tym razem na torcie pojawiła się

siódemka. Dziękujemy, że ciągle jesteście z nami i dostarczacie nam każdego dnia inspiracji do dalszych działań. Oby tak dalej!

Za przepyszny tort w nietuzinkowej dekoracji dziękujemy naszej koleżance Sylwii.

Dziękujemy też wszystkim tym, dzięki którym nasz piknik był taki niezwykły. Naszym gościom: Adamowi Zbyrtowi, Łukaszowi Przybyłowiczowi, Łukaszowi Soleckiemu, Marcinowi Świostekowi, Michałowi Wieciechowi z Nadleśnictwo Niepołomice, Kasi z Flower Times. Nieoceniona była pomoc Bożeny Kalety, Magdaleny Tyrały oraz Anny i Jacka Wosiów.

Piknik przyrodniczy Pożegnanie Bociana 2023 odbył się w ramach projektu Sąsiad Bocian dofinansowanego przez Urząd Miasta i Gminy Niepołomice.

**PAULINA SZELEREWICZ-GŁADYSZ**  
Stowarzyszenie Zielony Puszczyk

# Wakacje w Siedlisku

W Domu Kultury Siedlisko wakacje upłynęły pod znakiem aktywnego wypoczynku dla dzieci. Przygotowaliśmy sześć turnusów półkolonii tematycznych. Z naszej oferty skorzystało 87 dzieci w wieku od 7 do 13 lat

## Kolej na przyrodę

Paulina Szelerewicz-Gładysz  
Dom Kultury Siedlisko w Podłężu

Przez dwa pierwsze turnusy dzieci z gminy Niepołomice uczestniczyły w półkolonii o tematyce przyrodniczej. Zajęcia odbywały się w ramach projektu Kolej na przyrodę dofinansowanego przez gminę Niepołomice. Niemal codziennie wyruszyliśmy pociągiem w kierunku Puszczy Niepołomickiej, wybierając jednak różne kierunki spacerów. W lesie zawsze można znaleźć coś dla siebie. Przyroda jest ogromnym źródłem inspiracji do zabawy, ale też do rozmowy, rozmyślenia. Każdy może poszukać tego, co jest mu właśnie potrzebne – dla niektórych dzieci jest to aktywność fizyczna, dla innych kontakt z przyrodą, odpoczynek i zaduma. Wyprawy do lasu dawały nam mnóstwo radości. W Puszczy Niepołomickiej odwiedziliśmy Wężowy Staw, rezerwat Długosz Królewski oraz Wielkie Błoto, popularny na spacer fragment lasu blisko Niepołomic. Wybraliśmy się

też do dworu w Bieńkowicach, gdzie gospodarze – państwo Potrzebscy – serdecznie nas przyjęli i ugościli domowym żurkiem i rogalikami. Głównym celem tej wycieczki było obrączkowanie młodych bocianów, zajmujących gniazdo na terenie parku przy bieńkowickim dworku. Możliwość zobaczenia tych ptaków z bliska była dla dzieci nie lada atrakcją. Nasz obrączkarz Jakub Wyka najpierw dokładnie zważył i zmierzył bociany, skrupulatnie spisując te dane, a dopiero potem założył im obrączki. Teraz, gdy ktoś dostrzeże obrączkę na nodze któregoś z bieńkowickich ptaków i prześle tę informację do bazy, znajdującej się na stronie ring.stornit.gda.pl, trafi do nas informacja zwrotna, gdzie został zauważony ptak. Dodatkowo jeden z bocianów – ten, który wydawał się najsilniejszy z rodzeństwa – otrzymał loger, czyli nadajnik GPS/GSM, którego celem jest rejestrowanie trasy lotu bociana. Jeśli tylko nie spotka Bezpryma – bo tak daliśmy mu na imię – jakaś przykra przygoda, będziemy mogli odtworzyć na

mapie dokładną trasę jego wędrówki na afrykańskie zimowisko.

Podczas półkolonii odwiedziliśmy podlęską piekarnię Pieprzyca, która jest najdłuższym działającym przedsiębiorstwem w tej miejscowości. Chleb wypiekany jest tam od roku 1957. Dzieci miały okazję zajrzeć do pieca chlebowego, zobaczyć, jak wygląda zakwas i poczuć, jak smakuje świeża, jeszcze ciepłutka bułka.

Pozostając w temacie spożywczym, odwiedziliśmy Młyn św. Marcina w Podłężu należący do Polskich Zakładów Zbożowych. Ogromny zakład zrobił na nas wielkie wrażenie i tutaj także mogliśmy skosztować chrupiącej bułki wypiekanej z produkowanej tam mąki.

Poza wycieczkami i spacerami dzieci spędzały twórczo czas podczas warsztatów plastycznych.

W sumie w dwóch turnusach uczestniczyło 30 dzieci, mieszkańców gminy Niepołomice.

Zajęcia podczas półkolonii prowadzili: Piotr Woś, Paulina Szelerewicz-Gładysz i Krzysztof Cierlikowski.



### Z pędzlem w plener

*Paulina Szelerewicz-Gładysz*

To była wyjątkowa półkolonia plastyczna, dla każdego, kto uwielbia twórczo spędzać czas. Dzieci miały okazję poznać różne techniki malarskie i rysunkowe. Lepiliśmy z gliny i odlewaliśmy kolorowe zawieszki z żywicy epoksydowej. Drugiego dnia półkolonii udaliśmy się do Zamku w Niepołomicach zwiedzić wystawę malarstwa, poszukać inspiracji w twórczości uznanych artystów. Trzy dni spędziliśmy w plenerze – przez dwa dni gościła nas pani Elżbieta Graboś, prowadząca Zagrodę u Apolonii w Zakrzowie, gdzie udaliśmy się z domu kultury piechotą. Stare chaty otoczone bujną, kolorową roślinnością to wspinały temat malarski. Jeden dzień poświęciliśmy na studiowanie martwej natury, posługując się różnymi narzędziami plastycznymi – pędzlem lub ołówkiem. W przeciągu pięciu dni półkolonii powstało mnóstwo niezwykle ciekawych prac plastycznych. Żywimy nadzieję, że udało się dzieciom odkryć w sobie wielkie zasoby twórczego potencjału.

Zajęcia podczas półkolonii prowadziły: Paulina Szelerewicz-Gładysz, Bartłomiej Gładysz, Piotr Woś i Bożena Kaleta.

### Wszystko się klei

*Paulina Szelerewicz-Gładysz i Piotr Woś*

Czwarty turnus półkolonii należał do młodych modelarzy. Półkolonia modelarska w Siedlisku odbyła się już po raz drugi (pierwszy raz w roku 2022) i przyciągnęła zarówno te dzieci, dla których klejenie modeli jest pasją, jak i te, które z modelarstwem dopiero miały się zapoznać. Głównym tematem było wykonanie modelu VW Garbusa

oraz makiety, na której można go postawić i w pełni zaprezentować. Praca modelarska wymaga precyzji i cierpliwości, dlatego urozmaicaliśmy ją innymi aktywnościami. Byliśmy m.in. na wycieczce w Krakowie w muzeum Bricks & Figs, gdzie można było oglądać budowle z klocków Lego. Pięć dni pracy dzieci zakończyła mała wystawa, gdzie zaprezentowaliśmy kolorowe garbusy na dioramach imitujących ulicę ze starej kostki brukowej.

Zajęcia podczas półkolonii prowadziły: Piotr Woś, Paulina Szelerewicz-Gładysz i Krzysztof Cierlikowski.

### W puszcę się zapuszczyć

*Paulina Szelerewicz-Gładysz*

Ostatnia lipcowa półkolonia miała charakter przyrodniczy. Tematem przewodnim był świat motyli, dlatego w pierwszych krokach udaliśmy się na wycieczkę do Bochni do muzeum Arthropoda. Znajduje się tam największa stała kolekcja motyli świata w Polsce – posiadająca zbiór ponad 6 tysięcy okazów. Dzieci miały okazję zwiedzić centrum Bochni, biorąc udział w grze terenowej zorganizowanej przez Centrum Informacji Turystycznej. Z kolei zainspirowane barwami motyli skrzydeł, podczas warsztatów w Siedlisku dzieci rysowały pastelami suchymi rzeczywiste lub wyobrażone motyle. W specjalne silikonowe formy w kształcie motyli wylaliśmy żywicę epoksydową, następnie barwiąc ją przeznaczonymi do tego tuszami. Powstały niezwykle, kolorowe zawieszki. Odwiedziliśmy Puszczę Niepołomicką, zwracając szczególną uwagę na stawonogi. Spacerując po Wielkim Błocie udało nam się oznaczyć 7 gatunków

motyli. W ostatnim dniu półkolonii dzieci miały okazję poznać bliżej pająki, węże, skorpiony oraz ślimaki i modliszki afrykańskie, jak również żabę rogatą na zorganizowanej specjalnie dla nich miniwystawie zwierząt egzotycznych.

Zajęcia podczas półkolonii prowadziły: Paulina Szelerewicz-Gładysz i Piotr Woś oraz gościnnie Jacek Woś.

### Poznaj i zaakceptuj siebie

*Magdalena Tyrła*

W czwartym tygodniu sierpnia zorganizowaliśmy dla dzieci półkolonię o zupełnie innym charakterze niż wszystkie poprzednie. Zajęcia zamykały się w pięciogodzinny blok, od poniedziałku do piątku i były nieodpłatne dla mieszkańców gminy, dzięki dotacji gminy Niepołomice ze środków pochodzących z profilaktyki uzależnień.

Pierwszy dzień półkolonii obfitował w rozmowy w kręgu, które rozpoczęliśmy od ćwiczenia umożliwiającego przedstawienie się sobie nawzajem każdemu z młodych uczestników. Stworzyliśmy bezpieczną przestrzeń, by w następnym kroku podjąć temat emocji. W pierwszym dniu skoncentrowaliśmy się w szczególności na złości, która, jeśli zostanie odpowiednio ukierunkowana, uwolniona i przepuszczona przez ciało, może stać się niezwykle energią nadającą moc naszym pozytywnym działaniom. Uwolniliśmy złość kilkoma ćwiczeniami pochodzącymi z metody pracy z ciałem Alexandra Lowena, który stworzył analizę bioenergetyczną. Zakłada ona, że podstawą naszego zdrowia jest pełne połączenie z własnym ciałem. To dzięki dobrej relacji z nim możemy w pełni doświadczać życia i czuć się w dobrym kontakcie z otaczającym światem.

Podczas warsztatów o zdrowym odżywianiu stworzyliśmy wspólnymi siłami przepyszne naleśniki ze zdrowymi, owocowymi dodatkami. Każdy z uczestników i uczestniczek mógł spróbować swoich sił w ich przygotowaniu i smażeniu. Świetna zabawa.

Dzień zakończyliśmy medytacją prowadzoną przy akompaniamencie niezwykle wibrujących i kojących dźwięków dzwonek.

Następny dzień odbywał pod hasłem doświadczania natury. By móc głęboko się w niej zanurzyć, wybraliśmy się do Puszczy Niepołomickiej. Po wyładowaniu nadmiernej ilości energii podczas zabawy w berka, stanęliśmy w końcu wyciszeni i przygotowani do wymagającej dużej

uważności kąpieli leśnej. Shinrin-yoku, bo tak po japońsku nazywa się ta praktyka, jest prozdrowotną formą nawiązania głębokiego kontaktu z naturą. Głównym jej założeniem jest intensyfikacja ekspozycji na środowisko leśne, które jest bogate w czynniki aerobiologiczne (fitoncyny i olejki eteryczne, leśną florę bakteryjną, w tym *Mycobacterium vaccae*), posiadające naturalne cechy klimatyczne (oświetlenie, wilgotność, nasłonecznienie) oraz zapewniające odbiór naturalnych bodźców zmysłowych (zapachy, dźwięki, faktury). Czynniki te wspomagają organizm w procesie relaksacji, regeneracji po stresie oraz normalizacji parametrów życiowych związanych z pobudzeniem współczulnego układu nerwowego, jak ciśnienie krwi, tętno, poziom glikemii czy procesy odpornościowe.

By bardziej uatrakcyjnić młodym ludziom ową praktykę, wykorzystaliśmy karty mocy lasu *Leśne medytacje*. Dzięki kąpieli leśnej mogliśmy w uważny, powolny i tym razem bezwysiłkowy sposób zatopić się w atmosferze lasu przy zaangażowaniu wszystkich naszych zmysłów, zyskując tym samym głęboki relaks.

Po ponad półtoragodzinnej praktyce zabraliśmy się do wspólnego przygotowywania kreatywnych kanapek. Wyobraźnia młodzieży nie zna granic.

Środowy poranek rozpoczęliśmy od technik oddechowych, rozciągania i techniki uziemienia się, która polega na połączeniu naszego ciała z Matką Ziemią. Uziemienie się ma szereg korzyści prozdrowotnych, poprawia samopoczucie, wzmacnia system odpornościowy oraz normalizuje rytm naszego organizmu. Wystarczy stanąć na podłodze bosymi stopami, poczuć ją każdym milimetrem stopy, zamknąć oczy i skoncentrować się na swoim oddechu.

Następnie przeszliśmy do pracy nad wzmacnianiem swoich pozytywnych przekonań poprzez ćwiczenie według metody pracy z ciałem Alexandra Lowena.

Po niedługiej przerwie zabraliśmy się za tworzenie małych arcydzieł, które powstały z żywicy epoksydowej. Przepiękne efekty pracy młodzieży można było zabrać ze sobą do domu i go nimi udekorować.

Po wspólnym przygotowaniu przepysznych zapiekanki i krótkim odpoczynku ponownie zasiedliśmy w kręgu, w którym rozmawialiśmy na temat kolejnej emocji – radości i poczuciu szczęścia oraz sposobach i codziennych rytuałach, które pomagają wzmocnić i pielęgnować tę emocję na co dzień.

Wykonaliśmy też kilka ćwiczeń, korzystając z metody Lowena na rozładowanie



złości, by utrwalić ten sposób radzenia sobie z nią. Na zakończenie tej sesji puściliśmy w koło „słoiczek wdzięczności”, do którego wrzucaliśmy karteczki z zapisanymi hasłami rzeczami, myślami, wspomnieniami, za które w tym dniu mogliśmy być wdzięczni.

Dzień zakończyliśmy inną formą pracy z ciałem, czyli tańcem intuicyjnym. Podczas tańca – poprzez odpowiedni dobór muzyki i zaproponowany kontekst – uczestnicy pozwolili sobie, by swobodny ruch przepływał przez ich ciało. Tym samym pozwalając ciału „dojść do głosu”. Tańiec intuicyjny może pomóc nawiązać dobrą i zdrową relację z własnym ciałem, która opiera się na szacunku i uważności na samego siebie i swoje emocje. Ostatnią praktyką, jaką wykonaliśmy na koniec, była medytacja prowadzona, dzięki której mieliśmy możliwość głęboko się zrelaksować.

Ostatnie dwa dni naszej półkolonii obfitowały w pracę z emocjami, które przepuszczaliśmy przez ciało, na rozmowach na temat okresu dojrzewania i pojawiających się w jego trakcie trudności. Uczyliśmy się różnych sposobów radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami.

W czwartek zaproponowaliśmy młodzieży ekspresję emocji za pomocą sztuki, a mianowicie malarstwa. Po wprowadzającej w tajniki malarstwa prelekcji naszej instruktorki, młodzi ludzie stanęli przed sztalugami, by malować pejzaże będące odzwierciedleniem ich stanów emocjonalnych. Zaangażowanie młodzieży w zadanie bardzo nas ucieszyło, a w jego rezultacie powstały naprawdę interesujące prace.

Na drugie śniadanie wspólnie przygotowaliśmy gofry z sezonowymi owocami. Dzień zakończyliśmy tradycyjnie już spotkaniem w kręgu, „słoiczkiem wdzięczności” i medytacją.

Piątek zaczęliśmy od przeciągania się i rozciągania, ożywiania naszych ciał zgodnie z metodą Alexandra Lowena i uziemienia. Następnie, zostając w pracy z ciałem, skoncentrowaliśmy się na naszych przekonaniach.

Kolejnym punktem dnia była praca z przekonaniem na swój temat. Zaproponowaliśmy nastolatkom zabawę *Patrzysz w lustro i kogo widzisz*, która okazała się niełatwym zadaniem. Gdy ostatnia osoba skończyła ćwiczenie, zgromadziliśmy się w kręgu, by je podsumować. W następnym kroku skonfrontowaliśmy przekonania młodych ludzi na swój temat z tym, co myślą o nich pozostali uczestnicy ćwiczenia. To była bardzo miła puenta na koniec zadania, które potraktowaliśmy jako pretekst, by przekazać młodzieży informacje na temat tego, jak budować poczucie własnej wartości nie opierając go na wyglądzie, a na kompetencjach. Poszukaliśmy też prawdziwych superMOCY każdego z uczestników i uczestniczek półkolonii.

Po tej wymagającej pracy młodzież zaproszona została do tak polubionej przez siebie poprzedniego dnia półkolonii formy ekspresji, czyli do sztalug, pędzli i farb, by mogła namalować autoportrety. Powstało kilkanaście wspaniałych prac.

Przed kończącym półkolonie wspólnym kręgiem, podsumowaniem półkolonii, „słoiczkiem wdzięczności” i oczywiście ulubioną przez zdecydowaną większość uczestników medytacją, zjedliśmy przepyszna pizzę. Na zakończenie półkolonii postanowiliśmy spalić wszystkie kartki ze „słoiczka wdzięczności”. Żywiol ognia daje energię, silną wolę i zdolność kreacji. Z taką intencją przeprowadziliśmy ów rytuał.

Zajęcia podczas półkolonii prowadziła: Magdalena Tyrała, Paulina Szelerewicz-Gładysz i Piotr Woś.



# WYBORY 2023

## **Szanowni Mieszkańcy Miasta i Gminy Niepołomice!**

15 października 2023 roku odbędą się wybory parlamentarne, które mają ogromne znaczenie dla naszego kraju.

Chcę Was wszystkich serdecznie zachęcić do wzięcia w nich udziału. Głosowanie to nasze prawo, ale także obowiązek jako świadomych i odpowiedzialnych obywateli.

Decydujemy w ten sposób o przyszłości naszego kraju, nas samych oraz naszych dzieci - o prawach, obowiązkach i swobodach obywatelskich.

Warto pamiętać, że w ostatnim czasie dokonały się zmiany w siedzibach komisji wyborczych. Wszystkie niezbędne informacje można znaleźć w specjalnych ulotkach oraz w tym dodatku do Gazety Niepołomickiej.

Wyborów nie można odłożyć na później - weźmy w nich aktywny udział! Każdy głos ma znaczenie i może przyczynić się do budowy lepszego i silniejszego kraju.

**Roman Ptak**  
**Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice**

## **WYBORY DO SEJMU I SENATU RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ 15 PAŹDZIERNIKA 2023 ROKU INFORMACJE DLA WYBORCÓW**

**15 października 2023 roku odbędą się wybory parlamentarne i referendum ogólnokrajowe.**

W gminie Niepołomice głos oddamy w jednej z 20 komisji wyborczych.

W niniejszej publikacji zamieściliśmy szereg praktycznych informacji, takich jak: zasady wyborów, warunki głosowania poza miejscem zameldowania czy nowe granice Obwodowych Komisji Wyborczych.

To wszystko zapewni Ci niezbędną wiedzę na czas wyborów.



NIEPOŁOMICE

### **ZACHOWAJ NA DZIEŃ WYBORÓW**

Więcej informacji oraz aktualności znajdziesz na:  
[niepolomice.eu/wybory-2023/](http://niepolomice.eu/wybory-2023/)

# PRZED WYBORAMI

**15 PAŹDZIERNIKA 2023 ROKU,  
OD GODZINY 7:00 DO 21:00,  
ODBĘDĄ SIĘ WYBORY  
PARLAMENTARNE  
ORAZ REFERENDUM  
OGÓLNOKRAJOWE.**

## **ZAMELDOWANIE, A SPIS WYBORCÓW**

Osoby, które mieszkają w gminie Niepołomice, ale nie są tu zameldowane, a także wszyscy, którzy tego dnia wyjeżdżają do innej miejscowości lub kraju, mogą wziąć udział w wyborach bez względu na adres zameldowania. Jak to zrobić?

## **DOPISZ SIĘ DO SPISU WYBORCÓW**

Najprościej wniosek złożyć on-line przez stronę <https://www.gov.pl/web/gov/uslugi-dla-obywatela/#meldunek-i-wybory> (wybierz: "Zmień miejsce głosowania") lub za pomocą aplikacji mObywatel. Można się też dopisać stacjonarnie w Ewidencji Ludności w Urzędzie Miasta.

## **WEŹ ZAŚWIADCZENIE O PRAWIE DO GŁOSOWANIA**

Zaświadczenie o prawie do głosowania można uzyskać w dowolnej gminie w Polsce, bez względu na miejsce zameldowania. Upoważnia ono do udziału w głosowaniu w dowolnym obwodzie na terenie kraju i za granicą. Dokumentu jednak nie można zgubić, ponieważ nie jest możliwe otrzymanie duplikatu.

**ZARÓWNO ZMIANA MIEJSCA GŁOSOWANIA,  
JAK I OTRZYMANIE ZAŚWIADCZENIA  
SĄ BEZPŁATNE.**

## **ZASADY WYBORÓW**

15 października wybierzemy 460 posłów do Sejmu i 100 Senatorów na 4-letnią kadencję.

Prawo startu w wyborach do Sejmu ma obywatel polski, który najpóźniej w dniu wyborów kończy 21, a do senatu - 30 lat i ma czynne prawo wyborcze.

W podziale mandatów do Sejmu uwzględniane są wyłącznie listy komitetów, które otrzymały co najmniej 5%, a w przypadku koalicji co najmniej 8%, ważnie oddanych głosów w skali kraju.



# WAŻNE TERMINY

## DO 2 PAŹDZIERNIKA

- zgłaszanie zamiaru głosowania korespondencyjnego przez wyborców niepełnosprawnych, w tym za pomocą nakładek na karty do głosowania sporządzonych w alfabecie Braille'a oraz przez wyborców, którzy najpóźniej w dniu głosowania kończą 60 lat;
- zgłaszanie zamiaru skorzystania z prawa do bezpłatnego transportu do lokalu wyborczego oraz bezpłatnego transportu powrotnego przez wyborców niepełnosprawnych oraz przez wyborców, którzy najpóźniej w dniu głosowania kończą 60 lat, w gminie, w której w dniu wyborów nie funkcjonuje gminny przewóz pasażerski.

## DO 12 PAŹDZIERNIKA

Składanie wniosków o wydanie zaświadczenia o prawie do głosowania w miejscu pobytu w dniu wyborów oraz o zmianę miejsca głosowania.

## 13 PAŹDZIERNIKA

W piątek, 13 października o godz. 24.00, kończy się kampania, a tym samym rozpoczyna cisza wyborcza.

## 15 PAŹDZIERNIKA

Dzień wyborów. Komisje wyborcze będą otwarte w godzinach od 7:00 do 21:00 chyba, że głosowanie zostanie przedłużone. Po tej godzinie kończy się cisza wyborcza i rozpoczyna zliczanie głosów.



**15 PAŹDZIERNIKA 2023 ROKU LOKALE WYBORCZE BĘDĄ OTWARTE W GODZINACH OD 7:00 DO 21:00**



**OTRZYMAMY DWIE KARTY DO GŁOSOWANIA: DO SEJMU I SENATU ORAZ JEDNĄ Z PYTANIEM REFERENDALNYM**



**CHCĄC ODDAĆ WAŻNY GŁOS, STAWIAMY NA KAŻDEJ Z KART JEDEN ZNAK X W ODPOWIEDNIM MIEJSCU**



**ODBIERAJĄC KARTY DO GŁOSOWANIA MOŻESZ WYLEGITYMOWAĆ SIĘ CYFROWYM MDOWODEM**



**OD PÓŁNOCY Z 13 NA 14 PAŹDZIERNIKA I W TRAKCIE WYBORÓW OBOWIĄZUJE CISZA WYBORCZA**

# OKRĘGI I OBWODY

## OKRĘGI WYBORCZE

Do Sejmu tworzone są wielomandatowe okręgi wyborcze. Z naszego okręgu wybranych zostanie dziewięciu posłów. Do Senatu tworzone są okręgi jednomandatowe. Miasto i Gmina Niepołomice wchodzi w skład 15. okręgu do Sejmu oraz 34. okręgu do Senatu.

## OBWODY DO GŁOSOWANIA

Głosowanie odbędzie się w Obwodowych Komisjach Wyborczych. Komisje wyborcze znajdują się w każdej miejscowości miasta i gminy Niepołomice. Trzeba o tym pamiętać udając się na głosowanie.

## GDZIE ODDAM GŁOS?

Miejscowość	Obwód	Siedziba
Niepołomice (os. Boryczów, Śródmieście, Zakościele)	1,2,3	Zamek Królewski w Niepołomicach
Niepołomice (os. Zagrody)	4	Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach
Niepołomice (os. Podgrabie)	5	Remiza OSP, ul. Sportowa 1, Niepołomice
Niepołomice (os. Jazy)	6	Szkoła Podstawowa nr 4, os. Kaptarz 40, Niepołomice
Podłęże	7	Szkoła Podstawowa w Podłężu
Staniątki	8	Dom Kultury w Staniątkach
Zagórze	9	Dom Kultury w Zagórzcu
Zakrzów	10	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Zakrzowie
Wola Batorska	11	Dom Kultury w Woli Batorskiej
Zabierzów Bocheński	12	Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim
Wola Zabierzowska	13	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Woli Zabierzowskiej
Chobot	14	Dom Kultury w Chobocie
Ochmarów	15	Dom Kultury w Ochmanowie
Słomiróg	16	Dom Kultury w Słomirogu
Suchoraba	17	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Suchorabie
Zakrzowiec	18	Dom Kultury w Zakrzowcu
Niepołomice (os. Piaski)	19	Zamek Królewski w Niepołomicach
Niepołomice (os. Jazy)	20	Szkoła Podstawowa nr 4, os. Kaptarz 40, Niepołomice

# Kolorowo i sportowo w wakacje

**Marta Makowska**  
Referat Promocji i Kultury

**Tego lata wszystkie wtorki były pełne kolorowych i sportowych zabaw. W ramach wakacyjnej akcji udało nam się przeprowadzić aż dziewięć spotkań i zobaczyć z ponad tysiącem dzieci**

Każde wtorkowe wydarzenie miało swój kolorowy plan. Do zorganizowania wakacyjnych spotkań zaprosiliśmy Bawimy się z Podłęża, Educato z Niepołomic, lubiący się bawić team Ekodoradców z Referatu Ochrony Powietrza i nasz ekstraklasowy klub MKS Puszcz.

Przestrzeń *Kolorowo i sportowo* wypełniały przede wszystkim zabawy. Malowaliśmy farbami, rysowaliśmy kredkami i urządzaliśmy wystawy plenerowe. Dzieci mogły zrobić sobie kolorowe warkoczki i tatuaże, obdarowywane były balonikami w różnych kształtach. Nie zabrakło też elementów rywalizacji. Przeciągaliśmy linę i graliśmy turnieje piłkarskie z trenerami Puszczy Niepołomic. Dużo radości

sprawiło wszystkim puszczanie ogromnych baniek mydlanych.

Wszystkim spotkaniom towarzyszyły dmuchańce, na których dzieci ślizgały się nawet podczas lekkiej mżawki. Skakanie i zjeżdżanie jest jedną z ulubionych zabaw najmłodszych. Wśród atrakcji znalazło się też miejsce dla lodów z lodowej manufaktury, które znikają za każdym razem bardzo szybko. Bardzo cieszymy się z tak licznej obecności



## Wycieczka do Łańcuta

**Marta Wdaniec**  
mieszkanca Zakrzowca

**2 września grupa mieszkańców Zakrzowca wzięła udział w wycieczce autokarowej do kompleksu pałacowo-ogrodowego w Łańcutie**

Celem wyjazdu było zwiedzenie jednej z najpiękniejszych rezydencji magnackich w Polsce wybudowanej w XVII wieku. Zamek słynie ze znakomitych wnętrz mieszkalnych oraz niezwykle interesującej kolekcji zaprzęgów konnych. Zespół pałacowy otoczony jest starym, malowniczym parkiem w stylu angielskim, w którym wznoszą się

liczne pawilony oraz zabudowania gospodarcze.

Punktualnie o godz. 7.30 w doskonałych humorach wyruszyliśmy w drogę. Z Zakrzowca wyjechaliśmy w strugach deszczu, ale Łańcut przywitał nas piękną słoneczną pogodą.

W pierwszej kolejności zachwycaliśmy się malowniczym parkiem, później przeszliśmy do oranżerii, gdzie mogliśmy podziwiać egzotyczne rośliny.

Następnym punktem programu stało się zwiedzanie pałacu. Przeszliśmy przez: salon naróżny, salę balową, jadalnię wielką, apartament

paradny, pokój bilardowy, czerwony korytarz, salę teatralną, liczne pokoje kąpielowe i wiele innych pomieszczeń. Wystrój wnętrza urzekł przepięknymi podłogami, kryształowymi lustrami, żyrandolami i innymi zabytkowymi przedmiotami, przestronnością i bogactwem zdobieć.

W stajni i wozowni zobaczyliśmy kolekcję 55 zabytkowych pojazdów konnych. Ściana hali ozdobiona była kolekcją trofeów – zwierząt przywiezionych z rozlicznych podróży.

Z kolei w storczykarni w warunkach cieplarnianych rośnie kilkadziesiąt odmian orchidei z różnych zakątków świata.

Po takim zwiedzaniu kupowaliśmy pamiątki i odpoczywaliśmy w cieniu parkowych drzew.

Droga powrotna minęła bardzo szybko, nie zabrakło rozmów, żartów, wymiany wrażeń i wspólnego śpiewania.

Wycieczka była dla nas bardzo udana. Zmęczeni, ale zadowoleni, pełni miłych wspomnień, wróciliśmy szczęśliwie do domu.

P.S. Nie możemy się już doczekać następnej wycieczki.



# Letnie warsztaty Cantaty w Kudowie-Zdroju

W sierpniu Chór Cantata wziął udział w 61. Międzynarodowym Festiwalu Moniuszkowskim w Kudowie-Zdroju. W ciągu trzech dni wystąpili uznani artyści z Polski, Austrii, Francji i Czech

Kudowa-Zdrój to wyjątkowe miasto na Dolnym Śląsku. Urzeka pięknym malowniczym i zróżnicowanym krajobrazem. Tysiące ludzi przybywa każdego roku do Kudowy-Zdroju, by poznać Góry Stołowe i skorzystać z zabiegów leczniczych. Miasto przyciąga nie tylko turystów czy kuracjuszy, ale także melomanów. To tutaj jest osadzony na trwałe jeden z najstarszych w Polsce Międzynarodowy Festiwal Moniuszkowski, który przybliży kompozycje „ojca polskiej opery narodowej”.

Od 24 do 26 sierpnia w różnych miejscach miasta – w kościołach, Teatrze Zdrojowym, w Teatrze pod Blachą, w Pijalni, w Parku Zdrojowym, na balkonach czy ulicach rozbrzmiewała muzyka Stanisława Moniuszki w wykonaniu znanych zespołów oraz solistów z Polski i z zagranicy.

W tym roku Cantata po raz kolejny wyruszyła na warsztaty letnie do Kudowy-Zdroju. Co dla zespołu zdawało się być tylko marzeniem, w sierpniu stało się rzeczywistością. Cantata pod dyrekcją Maksymiliana Żelaznego została zaproszona do udziału w 61. Międzynarodowym Festiwalu Moniuszkowskim. Zaśpiewała koncert towarzyszący w kościele pw. Miłosierdzia Bożego oraz Kwadransowy Koncert z tarasu restauracji CECH, wykonując m.in. muzykę Stanisława Moniuszki. Udział w programie festiwalowym był dla chóru wielkim wyróżnieniem. Chórzyści czuli dumę i satysfakcję, gdy byli przedstawiani publiczności przez dyrektora artystycznego festiwalu Stanisława Rybarczyka. Byli zaszczytzeni, mogąc wystąpić obok takich zespołów, jak Zespół Pieśni i Tańca Śląsk, Kasi Moś z Orkiestrą Kameralną Miasta Tychy pod batutą Adama Sztaby czy świetnych śpiewaków operowych – Jadwigi Postrojnej, Christiny Baader, Hanny Zajączkiewicz, Szymona Rona czy Marcina Bronikowskiego.

Tydzień spędzony w Kudowie-Zdroju był bardzo pracowity dla Cantaty. Chórzyści poszerzyli swój repertuar o nowe



utwory, wzbogacili swoje umiejętności ćwicząc na próbach pod okiem dyrygenta, koncertowali, uczestniczyli w Korowodzie Moniuszkowskim. W czasie wolnym korzystali z propozycji programowych festiwalu. Wielką niespodzianką były koncerty z wykorzystaniem instrumentów – marimby i fisharmonii (ulubionego instrumentu St. Moniuszki). Brali udział w spotkaniach i rozmowach ze znamienitymi gośćmi, którzy dyskutowali o Moniuszce, przekazując słuchaczom ciekawe, a mało znane informacje na temat artysty. Czas festiwalowy był dla zespołu niezwykle ucztą muzyczną,

pełną wzruszeń i zachwytów, która dała oddech, radość i bodziec do dalszych działań.

Chórzyści wrócili do domu naładowani pozytywną energią i wzbogaceni twórczością Stanisława Moniuszki. Dla takich chwil warto śpiewać w Chórze Cantata.

Wyjazd zespołu do Kudowy-Zdroju był możliwy dzięki pozyskanym środkom z gminy Niepołomice oraz z województwa małopolskiego, za co z całego serca serdecznie dziękujemy.

**ANNA PTASZNIK**  
prezes chóru Cantata

# Wykłady, warsztaty i kiermasz zielarski

15 sierpnia w Osadzie Podegrodzie odbyła się Ziołomania. Mogliśmy brać w niej udział już po raz ósmy

Mimo dużego upału warsztaty i wykłady nie narzekały na brak uczestników. Wręcz przeciwnie, na wszystkich było więcej chętnych niż miejsc. Zawsze bardzo nas cieszy tak duże zainteresowanie zielarstwem i tematami z nimi związanymi. Zajęcia rozpoczęły się od godziny 11.00 i trwały do końca imprezy. Przez cały czas odbywał się kiermasz z lokalnymi produktami, rękodziełem, kosmetykami, herbatami i ziołami.

Jak co roku organizując Ziołomanię, staraliśmy się, by harmonogram był napięty, żeby pojawiło się sporo nowości, tak by każdy mógł znaleźć coś ciekawego dla siebie.

Podział był tradycyjny: w pierwszej chacie odbywały się prezentacje i wykłady. W drugiej chacie degustacje, a obok ostatniej – w cieniu na ławkach – warsztaty.

Pierwszy wykład poruszał temat właściwości olejków eterycznych i ich wpływu na ludzi – na nasze nastroje i emocje. Później pani Sabina z Lawendowego Zacisza opowiedziała o właściwościach leczniczych lawendy, natomiast Joanna Chyl z Shaushka Cosmetics przedstawiła temat hydrolaterapii u dzieci i dorosłych.

Również tradycyjnym punktem programu, który zawsze cieszy się dużym zainteresowaniem, jest ziołowy spacer po okolicy. Tym razem prowadziła go Anna Pietrusza, a żeby znaleźć zioła i rośliny jadalne, nie trzeba było wychodzić poza Niepołomickie Błonia.

Stałym bywalcem Ziołomanii jest Andrzej Mikołajewicz. Tym razem przyjechał do nas, by opowiedzieć o roślinach leczniczych z ogrodu. W poprzednich edycjach, uczył nas, jak robić nalewki, opowiadał o miodach i domowych przetworach. Bardzo się cieszymy, że podzielił się z nami swoją rozległą wiedzą, pomimo odległości, jaką musi pokonać. Dotąd nigdy nas nie zawiódł.

Po raz pierwszy w tym roku pojawiła się u nas Magdalena Schwienty – barwiarka.



Miała swoje stoisko, ale również poprowadziła warsztaty o naturalnym barwieniu tkanin.

Naszych lokalnych wytwórców – Winnicę Magdalenę z Zabierzowa Bocheńskiego oraz Browar Kazimierz z Zakrzowa – poprosiliśmy, aby opowiedzieli o procesach, jakie trzeba przeprowadzić, by powstały dobre wino i piwo. To tematy, które zawsze znajdują rozległe grono słuchaczy. Tak też było tym razem.

Małgorzata Kalemba-Drożdż, autorka m.in. *Pysznych chwastów* i *Skarbów ogrodu*, podczas spotkania autorskiego częstowała przysmakami z dzikich roślin. Było aromatycznie i smakowicie.

Ale degustacji było znacznie więcej. Można było spróbować: miodów, past, żywych octów, produktów z róży pomarszczonej, kimchi, kozich serów, wina oraz pieczonych bułeczek na

stoisku Gospodarstwa Ekologicznego Zdrowy Kłos z Woli Batorskiej.

Dzieci uczyły się, jak stworzyć własny zielnik. Własnoręcznie robiły także breloki ceramiczne.

Nie mogło też zabraknąć warsztatów plecenia wianków oraz konkursu na najpiękniejszy bukiet zielny – w końcu data zobowiązuje.

Dziękujemy wszystkim za tak liczne przybycie i zgłębianie tematów związanych z naturą. Urzędowi Miasta i Gminy w Niepołomicach oraz Zamkowi Królewskiemu w Niepołomicach dziękujemy z kolei za wsparcie i pomoc w organizacji wydarzenia. Mamy nadzieję, że zobaczymy się za rok na dziewiątej Ziołomanii!

**JADWIGA PITEK**

organizatorka Ziołomanii  
właścicielka sklepu Ziołowo w Niepołomicach

# Drugi Turniej Rycerski o Puchar Kazimierza Wielkiego

Minęło już trochę czasu od sierpniowego weekendu, kiedy to odbył się Drugi Turniej Rycerski o Puchar Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach. W sobotę 12 sierpnia odbywał się turniej buhurtowy, czyli walki drużyn rycerskich 5vs5 – najbardziej widowiskowa konkurencja związana ze współczesnymi sportowymi walkami rycerskimi

**D**rużyny, które wzięły udział w turnieju, to: KS Rycerz (Polska), Prague Trolls (Czechy), Lwy Lublin (Polska), Sierotki (Polska), RKS Silesia (Polska), MFC Vysocina (Czechy), Lowland Boars (Węgry) Czeski MIX (Czechy). Po zaciętych walkach, okraszonych kontuzjami i niemiłosiernym upałem, ostatecznie cały turniej wygrała drużyna KS Rycerz – Mistrz Polski niezdetronizowany od sezonu 2017/18. Bardzo się z tego cieszymy, gdyż w jej szeregach są również zawodnicy z Niepołomickiego Bractwa Rycerskiego.

Jako że był to ostatni turniej sezonu Polskiej Ligi Walk Rycerskich, po turnieju wręczony również został Puchar PLWR. Tutaj nie było zaskoczenia, powędrował on do tych samych od lat rąk, Mistrza Polski – drużyny KS Rycerz. Tak prezentowało się podium turnieju buhurtowego:

- 1.KS Rycerz
- 2.Prague Trolls
- 3.MFC Vysocina.

Sobota była również dniem Kobiecego Turnieju Walk na Miecz i Tarczę. Walki kobiet były niezwykle wyrównane, ale sędziowie skrupulatnie policzyli punkty i wyłonili podium:

- 1.Kateryna Umiarowa (Sierotki)
- 2.Laura Piñero Valiente (KS Rycerz – Niepołomickie Bractwo Rycerskie)
- 3.Martyna Porąbka (Sierotki)

Ten dzień turnieju możemy zaliczyć do na prawdę pomyślnych. Udało nam się zrealizować wszystkie punkty założonego wcześniej harmonogramu, mimo drobnych przeciwności, takich jak niestawienie się jednej z zakontraktowanych drużyn oraz przede wszystkim pogody. Coś, co dla przeciętnego widza jest pogodą idealną – bezchmurne niebo i ponad 30 stopni ciepła, dla zawodników





sportowych walk rycerskich jest prawdziwą katorgą. Pod zbroją, a zwłaszcza w hełmie, potrafi być ponad dwukrotnie cieplej. Z powyższych powodów, czyli mniejszej liczby walk, szybkich i dynamicznych starć oraz rozdającej bezpłatne udary pogody, Turniej zakończył się (zgodnie z przewidywaniami organizatora) godzinę wcześniej.

Niedziela 13 sierpnia była drugim dniem naszego wydarzenia. Odbyły się wtedy turnieje walk na Miecz i Tarczę oraz Miecz Długi mężczyzn. Pojedynki w walkach rycerskich są nieco inną konkurencją niż walki drużynowe, zwłaszcza jeśli chodzi o ich punktowanie, dlatego mają one odmienną dynamikę oraz w większej mierze oparte są na taktyce.

Mimo to są to walki nie mniej widowiskowe. Na naszym turnieju również nie mogło zabraknąć wielu zapadających w pamięć akcji, ale trudno się dziwić, skoro gościliśmy w szrankach prawdziwie gwiazdy tego sportu.

Podium turnieju Miecza i Tarczy:

1. Piotr Kriger (Sierotki)
2. Mariusz Czubak (KS Rycerz)
3. Piotr Kopeć (Sierotki)

Podium turnieju Miecza Długiego:

1. Piotr Kriger (Sierotki)
2. Janusz Giercuszkiwicz (Sierotki)
3. Łukasz Długosz (Sierotki).

Oba turnieje pojedynkowe zdominował Piotr Kriger. Wielokrotny reprezentant kraju, obecny Mistrz Polski w obu koronnych konkurencjach pojedynkowych oraz niekwestionowany Mistrz Świata w walkach na Miecz Długi z Mistrzostw Świata odbywających się w 2019 roku pod stolicą Ukrainy – Kijowem.

W tym dniu odbyły się również pokazowe walki drużyn rycerskich 3vs3, gdzie wystąpiła drużyna Niepołomickiego Bractwa Rycerskiego oraz drużyna Sierotki. Po paru kilkuminutowych starciach NBR musiało uznać wyższość Sierotek, ale nie mówimy ostatniego słowa i jeszcze przyjdzie czas na rewanż.

W niedzielę odbyły się także (tak jak w roku poprzednim) warsztaty z rzemiosła dawnego (tkanie, haftowanie, stempłowanie) kierowane głównie do najmłodszych.

W niedzielę pogoda ponowiła natarcie fali upału, co spowodowało niestety, że kilku zawodników wcześniej potwierdzających udział, z różnych przyczyn nie stawiło się na miejscu – siłą rzeczy nieco skróciło to plan dnia.

Już teraz wybiegamy w przyszłość i mamy pewne koncepcje, aby kolejny Turniej Rycerski o Puchar Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach wynieść na jeszcze wyższy sportowy poziom. Oprócz oficjalnego turnieju buhurtowego, wliczanego do terminarza Polskiej Ligi Walk Rycerskich, chcemy między innymi zorganizować Galę PWR – Profesjonalnych Walk Rycerskich.

Wydarzenie organizowane było przy wsparciu finansowym miasta i gminy Niepołomice w ramach zadania Wskocz w Średniowiecze oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego.

**MICHAŁ SKÓRA**

Niepołomickie Bractwo Rycerskie

# Wyjątkowa lekcja patriotyzmu i historii

W czwartek 14 września uczniowie klas pierwszych Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach uczestniczyli w wyjątkowej lekcji. W gościnnych progach Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa poprowadził ją Roman Bosski z Fundacji Drużyna Mistrzów

Spotkanie poświęcone było polskim symbolom narodowym. Uczniowie mieli możliwość dowiedzieć się wielu interesujących faktów związanych z nimi.

Dzięki prezentacji przygotowanej przez prowadzącego uczestnicy spotkania mogli zobaczyć, jak zmieniał się wizerunek godła Polski na przestrzeni wieków oraz jakie historyczne wydarzenia były z tym związane. Pan Roman przykuł uwagę uczniów opowiadając, w których kluczowych dla historii naszego kraju bitwach wykorzystywane były poszczególne wizerunki godła. Wiele ciekawych informacji dotyczyło również naszej flagi. Każdy uczeń doskonale wiedział, że polska flaga jest biało-czerwona. Jednak dla części uczniów zaskoczeniem było to, że zmieniała się ona z biegiem historii i nie zawsze wyglądała tak jak obecnie. Prowadzący zajęcia zaprezentował, jak zmieniał się wizerunek flagi, wyjaśniał też symbolikę związaną z barwami narodowymi. Biel i czerwień na polskiej fladze odpowiadają kolorystyce godła państwowego, którym jest biały orzeł na czerwonym tle. Biel oznacza wodę i czystość, a czerwień to symbol ognia i przelanej krwi oraz waleczności i odwagi.

Uczniowie z zaciekawieniem wysłuchali, jak brzmiały pieśni będące w przeszłości hymnem Polski. W kolejności były to: *Bogurodzica*, *Gaude Mater Polonia* oraz *Hymn do miłości Ojczyzny*. Hymn Polski w obecnym brzmieniu zwany *Mazurkiem Dąbrowskiego* został napisany w 1797 roku przez Józefa Wybickiego. Pan Roman Bosski wyjaśnił młodzieży znaczenie poszczególnych zwrotek przybliżając, do których wydarzeń naszej historii i zrywów wolnościowych odnoszą się one.

W czasie spotkania młodzież, nauczyciele i prowadzący zaśpiewali hymn Polski, który został zadedykowany polskim bohaterom walczącym w przeszłości



o wolność i niepodległość naszego kraju.

Spotkanie było też okazją do przedstawienia uczniom sylwetek wybitnych Polaków, autorów utworów, z których możemy być dumni, i o których warto wiedzieć, aby czerpać inspirację z przykładów ich życia. Uczniowie z zainteresowaniem i uwagą wysłuchali historii życia generała Gryfa (Janusza Brochwicza Lewińskiego) oraz ks. Stefana Wincentego Frelichowskiego (patrona polskich harcerzy). Prowadzący zajęcia Roman Bosski przeplatał przekazywane młodzieży treści, wykonując autorskie utwory tematycznie związane z poruszonymi zagadnieniami. Warto nadmienić, że teledysk do jednego z prezentowanych utworów pt. *Jesteś Mistrzem*, w którym widzimy postacie znanych polskich sportowców, m.in. olimpijczyków, nagrywany

był w Puszczy Niepołomiczkiej. Inne utwory w duchu patriotycznym, które zaprezentował młodzieży Roman Bosski to: *Powstanie styczniowe*, *I Ty możesz służyć ojczyźnie*, *Cisi i skuteczni* oraz *General Gryf*. Młodzież zapewne wiele razy będzie jeszcze odsłuchiwać te i inne autorskie utwory Bosskiego, które są udostępnione przez Drużynę Mistrzów na YouTube.

Zajęcia dotyczące symboli narodowych wzbogaciły uczniów o wiedzę, po którą nie zawsze mają oni okazję sięgnąć. Wzmocniły też w uczniach poczucie tożsamości i dumy narodowej.

## MARZENA STAWARZ

pełnomocnik ds. profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych i narkomanii

# Dzień Kropki w przedszkolu

Agnieszka Karcz

PS nr 2 w Niepołomicach

Wielu z nas pamięta ze swojego dzieciństwa, że przedszkole było miejscem pełnym zabaw, rysowania, kolorowania i eksperymentowania. W jednym dniu w roku przedszkolaki na całym świecie obchodzą Dzień Kropki, który promuje kreatywność, wyobraźnię i rozwijanie umiejętności wizualnych u najmłodszych.

Dzień Kropki, nazywany także Międzynarodowym Dniem Kropki (ang. International Dot Day), został zainspirowany książką *The Dot* autorstwa Petera H. Reynoldsa. To uroczą opowieść o małej dziewczynce imieniem Vashti, która uważała, że nie jest artystką. Jej nauczycielka jednak zmotywowała ją do stworzenia jednej kropki na kartce papieru i zobaczenia, dokąd ją to zaprowadzi. To proste zadanie ostatecznie

pobudziło Vashti do rozwijania swojej twórczości i przekonania, że każdy może być artystą.

Dzieci często wątpią w swoje umiejętności twórcze. Ten dzień pomaga im zrozumieć, że każdy ma w sobie artystę, który może tworzyć piękne rzeczy. Przedszkolaki uczą się, że kreatywność jest ważnym elementem ich życia, także mogą wyrażać swoje myśli i uczucia za pomocą rysunków i innych form sztuki. Praktykowanie rysowania i malowania pomaga naszym pociechom rozwijać swoje umiejętności wizualne, co może być przydatne w przyszłości. Dzień Kropki w przedszkolu nie tylko wspiera rozwijanie zdolności artystycznych u najmłodszych, ale także kształtuje ich poczucie własnej wartości i pewności siebie. To święto uczy, że każdy może być twórczy,

i że każdy wysiłek włożony w sztukę jest ważny oraz wzmacnia dziecięcy rozwój społeczny, gdyż zachęca do dzielenia się swoimi pomysłami i pracą z innymi.

W Przedszkolu Samorządowym nr 2 w Niepołomicach obchody Dnia Kropki były pełne radości i zabawy. Ten dzień był również przypomnieniem dla nas wszystkich, że sztuka i kreatywność są nie tylko ważnymi aspektami rozwoju dzieci, ale także fundamentalnymi elementami naszego życia, które warto pielęgnować i rozwijać każdego dnia. A każda kropka może być początkiem czegoś pięknego...



## Szkolenie Młodzieżowej Rady

Zuzanna Polańska

dyrektor ZSiOŚJPiI w Niepołomicach, opiekun Młodzieżowej Rady Miejskiej

Fot. Paweł Pawłowski, Zuzanna Polańska

**W dniach 15-16 września radni Młodzieżowej Rady Miejskiej pod opieką Zuzanny Polańskiej wzięli udział w wyjazdowej szkoleniowej radzie w Zduni, w trakcie której przygotowywali plan działania dotyczący przeprowadzenia przyszłych wyborów do tejże rady**

Rozmawiali także na temat rozwoju osobistego, kompetencji, które zdobyli dzięki aktywnemu udziałowi w radzie. W trakcie pobytu zostali przeszkoleni przez Pawła Pawłowskiego z Fundacji Lepsze Niepo-

łomice na temat dalszej działalności społecznej, w którą mogą zaangażować się po zakończeniu kadencji. Szkolenie było częścią projektu Obywatelskie Niepołomice finansowanego przez Islandię, Liechtenste-

in i Norwegię z Funduszy EOG w ramach Program Aktywni Obywatele – Fundusz.

Drugiego dnia radni wybrali się obejrzeć Rotundę, na której znajduje się cmentarz z czasów I wojny, usytuowany na wzgórzu, na którym rozgrywała się krwawa bitwa. Rotunda zrobiła ogromne wrażenie ze względu na historię oraz bardzo ciekawą zabudowę.

Wyjazd był okazją do wymiany doświadczeń z pracy w kończącej się dwuletniej kadencji w radzie oraz sposobnością do zaplanowania dalszej pracy na rzecz społeczności lokalnej.



# Jedyneczka z odblaskami na meczu MKS Puszcza Niepołomice

**Marcelina Kryza**

szkolny koordynator akcji Odblaskowa Szkoła

Dnia 15 września uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Niepołomicach aktywnie uczestniczyli w meczu MKS Puszcza Niepołomice ze Śląskiem Wrocław w ramach 8 kolejki PKO BP Ekstraklasy, który odbył się na stadionie Cracovii w Krakowie. Ubrani w kamizelki odblaskowe, z banerem i plakatami zrobionymi podczas lekcji plastyki, pod opieką nauczycieli wyruszyli na mecz. Gorąca atmosfera na murawie i klimat kibicowskiego środowiska na trybunach udzielił się uczniom, którzy skandowali wymyślone przez siebie hasło: *O kibiców naszych dbamy i odblaski dla nich mamy*. Dodatkowo podczas przerwy w meczu dzieci rozdały setki opasek i odblaskowych zawieszek kibicom MKS Puszcza Niepołomice,

licznie zgromadzonym na trybunach. To niespotykane na obiektach sportowych wydarzenie wpisało się w założenia

akcji Odblaskowej Szkoły. Serdecznie dziękujemy sponsorom: Zarządowi MKS Puszcza Niepołomice, PSB Mówka Niepołomice, powiat wielicki, Kopalnia Soli w Wieliczce oraz Marcin Szostak [screencode.at](http://screencode.at).



## Niepołomicka dwójeczka w Odblaskowej Szkole

**Katarzyna Kołodziej**

SP nr w Niepołomicach

Już teraz SP nr 2 w Niepołomicach przygotowuje się do wzięcia udziału w tegorocznej pilotażowej Edycji Ogólnopolskiego Konkursu Odblaskowa Szkoła 2023. Małopolskie prestiżowe działanie w zakresie edukacji uczniów rozszerzone zostało na województwa: podkarpackie, śląskie oraz świętokrzyskie

Konkurs zwraca uwagę na to, jak ważne jest wyposażanie uczniów w elementy odblaskowe i bezpieczeństwo podopiecznych, zwłaszcza w drodze do i ze szkoły. Jest też świetną okazją do przypominania dzieciom i dorosłym, jak ważne jest świadome dbanie o bezpieczeństwo własne, ale i innych.

Konkurs obfituje też w wiele inicjatyw ograniczających zagrożenia w ruchu drogowym. Niepołomicka dwójeczka brała udział w akcji Odblaskowa Szkoła w zasadzie od początku jej istnienia. Wielokrotnie szko-

ła znajdowała się w pierwszej dziesiątce. To ogromna radość i satysfakcja. Najważniejsze jednak, że corocznie przypomina się nie tylko uczniom, ale i mieszkańcom gminy Niepołomice o korzystaniu z elementów odblaskowych oraz o bezpiecznym poruszaniu się po drodze.

Szkolni koordynatorzy konkursu Odblaskowa Szkoła 2023 zapewniają, że przez najbliższe dwa miesiące będzie się działo. Będzie odblaskowo, kolorowo i bezpiecznie. Pomysły są. Teraz czas na ich realizację.

Ogólnopolski konkurs dla szkół podstawowych

**Odblaskowa Szkoła**  
Edycja 2023

Zarejestruj kod QR i dowiedz się więcej o akcji

Szeregowe informacje o akcji oraz regulamin dostępne na [www.ods.org.pl](http://www.ods.org.pl) oraz stronach organizatorów i partnerów.

**HARMONOGRAM**

- Do 15 września 2023 roku: przyjmowanie zgłoszeń do konkursu
- Wrzesień, październik 2023 roku: realizacja zadań akcji w szkołach
- Od 2 do 17 listopada 2023 roku: bieżące przetwarzanie informacji o przebiegu akcji w szkołach
- Od 20 listopada do 1 grudnia 2023 roku: ocena podjętych przez szkoły inicjatyw
- Grudzień 2023 / styczeń 2024 roku: ogłoszenie wyników konkursu, ogłoszenie i wręczenie nagród Laureatom województwa
- Do 29 lutego 2024 roku: wybór Edycyjni Przewodniczącego, Laureata Przewodniczącego Konkursu „Odblaskowa Szkoła” 2023
- Marzec 2024 roku: Powołanie Działu Ogólnopolskiego Konkursu „Odblaskowa Szkoła” 2023

Logo partnerskie: NIEPOŁOMICKI, MAŁOPOLSKA, KRAKÓW, RZĄD WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO, RZĄD WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO, RZĄD WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO, RZĄD WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO, RZĄD WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO, RZĄD WOJEWÓDZTWA KJ

# Świetlny Cup

## na Stadionie Miejskim w Niepołomicach

Wrześniowa przerwa na rozgrywki międzynarodowe w piłce nożnej była okazją do organizacji kolejnej edycji turnieju piłkarskiego dla dzieci pod nazwą Świetlny Cup dla drużyn z roczników 2015 z honorowym patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice pana Romana Ptaka

Wyjątkowo w 2023 roku Akademia Puszcy Niepołomice, która była głównym organizatorem wydarzenia, postanowiła, aby tegoroczna edycja była turniejem dwudniowym. W sobotę płyta główna stadionu przy ulicy Kusocińskiego była areną eliminacji do turnieju, w którym wzięły udział kluby partnerskie naszej Akademii oraz ekipy z gminy (Batory Wola Batorska i SF Staniątki). Z grona dziesięciu drużyn dwie najlepsze miały awansować do turnieju głównego w niedzielny wieczór. Po heroicznym bojach promocję na kolejny dzień uzyskała drużyna ze Staniątek oraz Futbol Brzączowice.

W niedzielę do Niepołomic zawiąły prawdziwe i uznane piłkarskie marki. Oprócz wymienionych powyżej i naszej drużyny jako gospodarzy, na boisku obserwowaliśmy zmagania Resovii Rzeszów, Cracovii Kraków, Hutnika Kraków, Radomiaka Radom, Garbarni Kraków, Varsovii Warszawa oraz Górnika Zabrze. Poziom gry młodych piłkarzy był rewelacyjny, każda drużyna wykazywała się niesamowitym zaangażowaniem oraz polotem w grze ofensywnej. Byliśmy świadkami pięknych bramek, świetnych parad bramkarskich, udanych interwencji w defensywie oraz spotkań z kilkoma zwrotami akcji podczas 18-minutowej rozgrywki. Wszystko to złożyło się na prawdziwie mistrzowską otoczkę, na trybunie głównej zasiadło około 600 rodziców i innych kibiców. Światła reflektorów w rozgrywanych ostatnich kolejkach fazy grupowej oraz podczas fazy pucharowej dodały zawodnikom jeszcze większego animuszu. Sam turniej wygrał Górnik Zabrze, w finale pokonał Radomiaka Radom.

Niesamowicie cieszymy się mogąc być po raz kolejny organizatorem turnieju precedensowego na skalę sportu młodzieżowego i dziecięcego w naszym kraju. Poza tym, że po raz kolejny Świetlny Cup jest turniejem ogólnopolskim, to nadal



*nie spotkałem się z taką formą w całej Polsce. Pomysł, który powstał kilka lat temu w głowach jego inicjatorów powoduje, że jesteśmy unikatowi, a co za tym idzie, dostarczamy tym małym zawodnikom pięknych chwil, które zapamiętają do końca życia. Zagrać przy sztucznym świetle, na praktycznie pełnym stadionie to dla mnie byłoby megaprzeżycie, a co dopiero dla 8 – czy 9-latka. Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do bardzo dobrej organizacji tego wydarzenia oraz tym, którzy wsparli nas mentalnie i finansowo. Turniej za nami, a my już myślimy, jak dołożyć coś nowego w kolejnym roku – powiedział dyrektor Akademii Puszcy Mateusz Staniec.*

Na koniec burmistrz Roman Ptak, prezes MKS Puszcza Niepołomice Jarosław Pieprzyca, dyrektor Akademii Puszcy Mateusz Staniec oraz trójka zawodników z kadry Ekstraklasowej niepołomickiej drużyny Kamil Zapolnik, Muris Mesanovic i Tomasz Wojcinowicz rozdali zawodnikom nagrody i puchary. Największy trafił oczywiście do zwycięzców z Zabrze. Sport kształtuje charakter, a tych w ten weekend w Niepołomicach nie zabrakło, każdy zawodnik za postawę we wszystkich spotkaniach zasłużył na wielkie brawa.

**ŁUKASZ GÓRKA**  
Akademia Puszcza Niepołomice

# Pierwsze mecze za nami

Ola Sępek, Piotr Worobiej  
Niepołomicki Sport S.A.

**Kończące się lato było dla nas wszystkich wyjątkowe – bo pierwsze, debiutanckie dla Puszczy Niepołomice na najwyższym poziomie rozgrywkowym. Po emocjach początkowych kolejek, przełom sierpnia i września był czasem kontynuacji pięknej przygody Żubrów w PKO BP Ekstraklasie**

Po udanych spotkaniach w roli gospodarza, gdy pokonaliśmy Stal Mielec i zremisowaliśmy z obecnym wicemistrzem Polski – warszawską Legią, powróciliśmy na wyjazdowy szlak.

W piątek 18 sierpnia Puszcza zawitała do Lubina, by tam zmierzyć się z miejscowym Zagłębiem. Kibice obejrzeni wówczas tylko jedną bramkę, niestety – dla gospodarzy.

Z Dolnego Śląska, mimo ambitnej postawy, wróciliśmy więc bez punktów.

Dziś byliśmy bardzo nieskuteczni przy stałych fragmentach. Mieliśmy kilka sytuacji i mogło się to różnie potoczyć – diagnozował przyczyny porażki trener Tułacz podczas pomeczowej konferencji prasowej.

Na zwycięskie tory wróciliśmy wraz z powrotem do gry jako gospodarz. W szóstej kolejce ligowej Żubry pokonały drugiego tegorocznego beniaminka, Łódzki Klub Sportowy. Mecz zakończył się naszym zwycięstwem 2:1 po bramkach Artura Crăciuna i Mateusza Cholewiaka.

Chciałbym pochwalić zespół za realizację założeń, które mieliśmy zaplanowane. Minusem był początek drugiej połowy. Bramka szybko stracona, potem zastój –

ale bardzo mnie cieszy odpowiednia reakcja zespołu na wydarzenia boiskowe – komplementował wówczas drużynę trener Tomasz Tułacz.

Kolejne spotkanie wiązało się z jednym z największych wyzwań w całym bieżącym sezonie. Żubry udały się na teren obecnego mistrza Polski, by zagrać o ligowe punkty z Rakowem Częstochowa. Pod Jasną Górą zagraliśmy ambitnie, lecz nie przełożyło się to na zdobycz punktową – gospodarze pokonali Puszcę dwiema bramkami.

Gratulacje dla Rakowa za zasłużoną wygraną. Był dzisiaj zespołem lepszym, szczególnie w pierwszej połowie. Drugą zaczęliśmy odważnie i Raków miał sytuacje, ale myślę, że na jedną bramkę dzisiaj jednak zasłużyliśmy – podsumował trener Tułacz.

Po przerwie na mecze reprezentacji narodowych Puszcza podjęła w Krakowie zespół Śląska Wrocław. Rozpędzeni rywale dobrze weszli w sezon, zajmując przed tym spotkaniem pewne miejsce na podium. Żubry nie przestraszyły się jednak wysokiej formy wrocławian – do 82. minuty prowadziliśmy po bramce Crăciuna z rzutu karnego. Szanse na punkty



Fot. Overlia Studio

przekreśliła jednak nieszczęśliwa końcówka, w której goście zdobyli aż trzy bramki.

Brakło nam dziś zdecydowanie doświadczenia w ekstraklasie i cwaniactwa. Daliśmy się trochę „złapać” i płacimy frycowe. Mam nadzieję, że będzie to doświadczenie dla nas wszystkich – podsumował trener Tułacz.

Po ośmiu seriach spotkań w PKO BP Ekstraklasie Puszcza zajmuje 15. miejsce w tabeli, tuż nad strefą spadkową. Na koncie Żubrów znajduje się 7 punktów. Na ten bilans składają się dwa zwycięstwa, remis oraz pięć porażek.

**Mecze Puszczy w ostatnim miesiącu:**  
Zagłębie Lubin – Puszcza Niepołomice 1:0  
Puszcza Niepołomice – ŁKS Łódź 2:1  
Crăciun (k.), Cholewiak  
Raków Częstochowa – Puszcza Niepołomice 2:0  
Puszcza Niepołomice – Śląsk Wrocław 1:3  
Crăciun (k.)

## Wakacyjne zmagania strzeleckie

Leon Pitucha  
Prezes Ogniska TKKF Wiarus

**W sobotę 2 września Ognisko TKKF Wiarus w Niepołomicach pod honorowym patronatem burmistrza MiG Niepołomice przeprowadziło zawody strzeleckie w ramach akcji Sportowe Wakacje – 2023 dla mieszkańców pozostających na wakacjach w gminie Niepołomice**

Zawody przeprowadzono w kategorii OPEN z pistoletu sportowego, w kategorii młodzieżowej z karabinka pneumatycznego. Każdy z uczestników oddał 3 strzały próbne oraz 7 strzałów ocenianych.

W poszczególnych kategoriach zwycięzcami zostali:

- Kategoria Open;  
1. Łukasz Rudek – 60 pkt.  
2. Albert Szkutnik – 59 pkt.  
3. Marian Broda – 58 pkt.

4. Justyna Pałkowska – 57 pkt.  
5. Mieczysław Stępowski – 54 pkt.  
6. Paweł Kopytowski – 54 pkt.

Kategoria dziewcząt do 18 lat;

1. Amelia Cichoń – 58 pkt.  
2. Zuzanna Brykała – 51 pkt.  
3. Zuzanna Ryż – 44 pkt.

Kategoria chłopców od 13 do 18 lat;

1. Sebastian Bartosi – 63 pkt.  
2. Bartosz Klich – 59 pkt.  
3. Kai Heik – 51 pkt.

Kategoria chłopców do 12 lat;

1. Filip Szkutnik – 42 pkt.  
2. Piotr Brykała – 23 pkt.  
3. Nikodem Bartosi – 20 pkt.

W przeprowadzonych zawodach strzeleckich wzięło udział 48 zawodników, w tym 8 kobiet i 17 uczniów.

Za zajęcie 1-2-3 miejsca w kategorii OPEN zwycięzcy otrzymali pamiątkowe puchary oraz dyplomy.

Zwycięzcy w kategoriach młodzieżowych otrzymali pamiątkowe medale oraz dyplomy ufundowane przez gminę Niepołomice z Budżetu Profilaktyki.

Wszystkim uczestnikom serdecznie dziękujemy za wspólne dopingowanie, a zwycięzcom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów sportowych.

# Karatecy z Niepołomic na corocznym Gasshuku

**Joanna Musiał**

AKT Niepołomice-Kraków

Od 11 do 15 sierpnia 2023 w Dojo Stara Wieś trwało Gasshuku 2023 – najważniejsze tegoroczne zgrupowanie Polskiej Unii Karate Tradycyjnego. Wzięło w nim udział ponad 200 uczestników, w tym karatecy z Argentyny, Rumunii, Litwy, Czech oraz Wielkiej Brytanii.

Nasz klub reprezentował mocny skład – ponad 30 karateków.

Treningi poprowadzili znakomici instruktorzy z Polski i zagranicy:

- sensei Włodzimierz Kwieciński 9 Dan, Prezydent World Traditional Karate-do Federation
- sensei Justo Gomez 7 Dan (Argentyna)
- sensei Rytis Bublevičius 6 Dan (Litwa)

W czasie zgrupowania odbył się jubileusz 50-lecia karate senseia Włodzimierza Kwiecińskiego. Świętowaliśmy

z nim wspólnie podczas uroczystości zorganizowanej w przedostatnim dniu Gasshuku. Obejrzelśmy wyświetlony na dużym ekranie specjalny film, który zabrał nas w nostalgiczną podróż w czasie. Film był montowany specjalnie na tę okazję. Przyjaciele i zaproszeni goście mieli okazję opowiedzieć kilka ciekawych anegdot z życia senseia Kwiecińskiego.

W czasie Gasshuku odbyły się też egzaminy na stopnie mistrzowskie Dan, do których przystąpiło 58 osób, w tym 3 osoby z naszego klubu. Do grona posiadaczy czarnych pasów dołączyły: Gabriela Kiszka, Han-

na Janusz i Emilia Paćławska, uzyskując stopień 1 Dan. Serdecznie gratulujemy!

Na zakończenie zgrupowania odbył się trzeci Goodwill Tournament Polskiej Unii Karate Tradycyjnego. W rozgrywkach zmagali się zawodnicy od juniora młodszego do seniora, w tym zawodnicy z naszego klubu. Zapraszamy do zapoznania się z wynikami zawodów na [www.karateniepolomice.pl](http://www.karateniepolomice.pl).



## Młodzi zawodnicy na zgrupowaniu

**Joanna Musiał**

AKT Niepołomice-Kraków

Od 16 do 19 sierpnia 2023 w Europejskim Centrum Budo – Dojo Stara Wieś trwało zgrupowanie kadry dzieci Polskiej Unii Karate Tradycyjnego. Wzięło w nim udział blisko 30 młodych zawodników z AKT Niepołomice-Kraków.

Karatecy szlifowali formę przez 4 dni pod okiem doświadczonych instruktorów.

Treningi i opiekę w czasie zgrupowania pełnili multimedaliści mistrzostw Polski, Europy i świata: Tomasz Jończyk 5 Dan, Paweł Kasperkiewicz 5 Dan, Paweł Karpow 3 Dan, Marek Bury 3 Dan, Kamil Bury 3 Dan, Paulina Tutka 2 Dan i Joanna Łyżwińska 1 Dan.

Pierwszy trening gościnnie poprowadził sensei Justo Gomez 7 Dan z Argentyny-

ny – wielokrotny mistrz świata w kumite, jeden z najbardziej utytułowanych zawodników karate tradycyjnego na świecie.

Zgrupowanie było jednym z etapów przygotowań młodych karateków do startów w kilku międzynarodowych imprezach, na które wybierają się zawodnicy AKT – World Cup w Grecji (23 i 24 września 2023), Open Traditional Karate-Do World Cup (30 września 2023, Lublin) oraz Europe Open Cup w Portugalii (26 października 2023).





WYSTAWA  
**RODZINA CZUMÓW**

z Niepołomic

Wernisaż 5 października 2023 r.  
godz. 17:00

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach,  
Laboratorium Aktywności Społecznej  
ul. Bocheńska 26  
Niepołomice



# Zaproszenie

**Zapraszamy do Biblioteki Publicznej w Niepołomicach i Laboratorium Aktywności Społecznej na wystawę dotyczącą rodziny Czumów, która w wyjątkowy sposób zaznaczyła się w historii Polski**

W tej zacnej, bardzo licznej rodzinie od pokoleń związanej z Niepołomicami, przyszło na świat wielu wybitnych, zasłużonych dla kraju ludzi, którzy swoje pierwsze życiowe kroki stawiali właśnie w Niepołomicach. Niestety w wyniku zawieruchy wojennej, czy też w poszukiwaniu pracy i lepszego życia rozproszyli się

po całym kraju, a nawet świecie.

Na wystawie przedstawione zostały sylwetki: generała Waleriana Czumy, profesora Ignacego Czumy, jego żony Lubow, cichociemnego Józefa Czumy ps. „Skrzyty”, a także pułkownika Władysława Czumy – brata generała Waleriana, działających w opozycji antykomunistycznej

dzieci Lubow i Ignacego Czumów oraz dziennikarza Mieczysława Czumy. Znalazły się tutaj również historie rodzin Czumów mieszkających w Niepołomicach do dnia dzisiejszego. Nie wszyscy potrafią określić stopień pokrewieństwa, ale czują się mocno związani z rodziną Czumów.

Wystawa będzie czynna od 5 października do 2 grudnia 2023 r. w godzinach pracy naszych placówek. Serdecznie zapraszamy.

## Dwie wystawy Wiktorii Kestranek

**Agnieszka Grab, Jarosław Wicher**

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

**Przez cały wrzesień w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach oraz w Laboratorium Aktywności Społecznej można było podziwiać malarstwo młodej artystki Wiktorii Kestranek. Prace zostały podzielone na dwie wystawy. Pierwsza, zatytułowana *Barwy ekspresji*, mieściła się w Laboratorium Aktywności Społecznej, natomiast druga pt. *Sztuka koloru wypełniła przestrzeń Biblioteki Publicznej***

To już kolejne wystawy Wiktorii, które mieliśmy okazję gościć w naszych progach. Poprzednia, zatytułowana *Sztuka detalu*, odbyła się w Laboratorium Aktywności Społecznej w 2018 r., gdy Wiktorii była jeszcze gimnazjalistką.

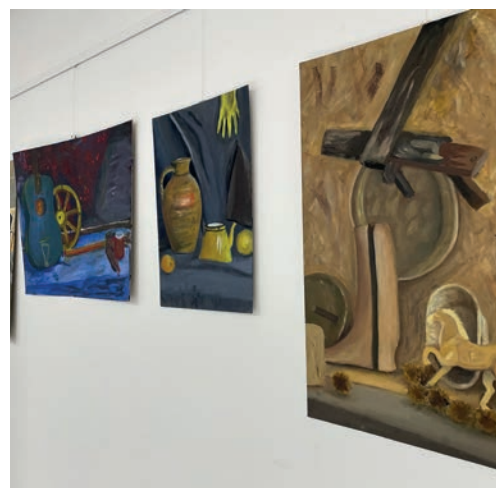
Wiktorii Kestranek jest dwudziestoletnią niepołomiczanką. Obecnie studiuje malarstwo na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie w Instytucie Malarstwa i Edukacji Artystycznej. Jest artystką o wielu zainteresowaniach. Obok malarstwa fascynuje się sztukami walki muay thai, psychologią, śpiewaniem i tworzeniem muzyki. Utalentowana muzycznie, ukończyła

Szkołę Muzyczną I stopnia w Zespole Państwowych Szkół Muzycznych im. Mieczysława Karłowicza w Krakowie (specjalność – fortepian), co dodaje głębi jej artystycznemu wyrazowi.

Świat rysunku zaczęła zgłębiać już we wczesnym dzieciństwie, a malowanie stało się jej pasją w liceum, gdy poznała tajniki malarskiego rzemiosła. Od tamtej pory maluje farbami akrylowymi i olejnymi, czasem nawet łącząc je w jednym dziele. Marzy o tworzeniu coraz większych formatów. Wybrała ekspresjonizm jako główną formę wyrazu, a jej obrazy są pełne intensywnych emocji i ekspresji. Jej umiejętność od-

dawania głębi uczuć na płótnie wciąga widza w fascynujący świat artystycznych wizji.

W czasie nauki w szkole średniej Wiktorii Kestranek zdobyła wiele wyróżnień związanych z rysunkiem i malarstwem. Uczęszczała do Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych im. Józefa Kluzy w Krakowie, gdzie zdobyła tytuł zawodowy plastyka (specjalność: techniki graficzne, specjalizacja: projektowanie graficzne). Była laureatką Nagród Dyrektora Szkoły za wybitne osiągnięcia artystyczne oraz za pasję i oddanie w dziedzinie malarstwa. Wiktorii, w uznaniu jej talentu, przyznano dodatkowe zajęcia rozwijające dla uczniów zdolnych. Jej zaangażowanie w sztukę zostało docenione oraz było wspierane przez szkołę, co pozwoliło jej rozwijać artystyczne umiejętności na jeszcze wyższym poziomie. Z okazji zakończenia szkoły prace Wiktorii oraz innych wyróżnionych uczniów zostały zaprezentowane w prestiżowym Pałacu Sztuki w Krakowie.



# Henryk Siemiradzki – artysta spełniony

Powitany uroczystie w Zamku Królewskim w Niepołomicach obraz Henryka Siemiradzkiego *U źródła*, przywrócony publiczności po 130 latach jest okazją, by przypomnieć postać autora i jego twórczość

Henryk Siemiradzki – wyjątkowo utalentowany plenerysta i malarz światła, należący do najwybitniejszych polskich artystów drugiej połowy XIX wieku, wychował się na Ukrainie.

Urodził się w 1843 w Pieczeniogach (w XIX wieku Nowo-Biełgorod) w pobliżu Charkowa w polskiej rodzinie wyznania rzymskokatolickiego. Nazwisko artysty, jak mówią dokumenty z XVII wieku, pochodzi od nazwy miejscowości Siemirad koło Radomia. Przodkowie Siemiradzkiego osiedlili się pod koniec XVII w. na Litwie w dobrach Jaroszyce koło Nowogródka. Ojciec malarza, Hipolit Siemiradzki, był lekarzem wojskowym, oficerem stacjonującego w Charkowie pułku dragonów. W roku 1850 Hipolit uzyskał dziedziczne szlachectwo, a w 1871 r. przeszedł do rezerwy w stopniu generała majora i osiadł w Warszawie. Matka Henryka, Michalina z Prószyńskich, była córką podkomorzego mińskiego Michała Prószyńskiego i Tekli z Wolańskich. Siemiradzki miał dwóch zmarłych w dzieciństwie braci: Stanisława Hipolita, którego chrzestnym ojcem był Aleksander Mickiewicz – profesor Uniwersytetu Charkowskiego, brat poety Adama Mickiewicza, oraz Michała Gabriela, a także siostrę Marię Justynę.

Wychowanie Siemiradzkiego mocno osadzone było w tradycjach polskich. Atmosfera domu formowała psychikę artysty, co zaowocowało późniejszym głębokim patriotyzmem Henryka.

Siemiradzki nie malował obrazów patriotycznych, ale zawsze z dumą podkreślał, że jest Polakiem.

Żył w czasach zaborów w Carstwie Rosyjskim, więc tendencje do przywłaszczenia malarza przejawiała prasa rosyjska, a organizatorzy ekspozycji międzynarodowych często umieszczali jego obrazy w działach sztuki rosyjskiej. Jednak Siemiradzki nigdy nie wyrzekł się swojego pochodzenia.

Chlubnym dowodem jego patriotyzmu, budzącym ogólne uznanie, było bezinteresowne przekazanie w 1879 roku swego wspaniałego dzieła – *Pochodni Nerona* – miastu Krakowowi z intencją utworzenia narodowej kolekcji. *Pochodnie Nerona* w inwentarzach Muzeum Narodowego w Krakowie noszą nr 1.

Ten szlachetny i piękny gest zachęcił wielu polskich malarzy i rzeźbiarzy do ofiarowania swoich dzieł narodowi.

Dzieciństwo Henryk spędził w Charkowie. Na początku uczyła go matka, która też zajmowała się domem, a potem uczył do charkowskiego gimnazjum.



Henryk Siemiradzki fot. domena publiczna

Zamiłowanie do rysunku i plastyki wzbudził w nim Dymitr Bezperczy, nauczyciel miejscowej szkoły. Następnie studiował na wydziale matematyczno-fizycznym Uniwersytetu Charkowskiego. Uzyskał tam stopień kandydata nauk przyrodniczych, obroniwszy pracę pt. *O instynkcie owadów*. Przyroda zawsze wzbudzała zainteresowanie Siemiradzkiego, a jego pierwsze rysunki przedstawiały właśnie owady.

Ale w 1864 roku wyjechał do Petersburga na studia w Akademii Sztuk Pięknych.



Henryk Siemiradzki „Parnas”, kopia kurtyny Teatru Wielkiego we Lwowie, 1900, fot. Sotheby's



Henryk Siemiradzki „Pochodnie Nerona”, 1876, ze zbiorów Muzeum Narodowego w Krakowie, fot. MNK, domena publiczna



Henryk Siemiradzki z rodziną, ze zbiorów MNK, fot. domena publiczna

Była to dobra decyzja, gdyż naukę zakończył złotym medalem za obraz *Aleksander Wielki i jego lekarz Filip*.

Ten sukces sprawił, że uzyskał stypendium rządowe na kontynuację nauki w Monachium.

W drodze do Niemiec zatrzymał się w Krakowie. Zachwyił się królewskim miastem, sercem polskośći, wzruszyły go oglądane zabytki i skarby narodowej przeszłości. W Monachium, gdzie spędził rok, ucząc się pod kierunkiem Karla Piloty'ego, utrzymywał równocześnie bliskie kontakty z polskimi twórcami. W 1872 r. na krótko udał się od Drezna, aby spotkać się tam z Józefem Kraszewskim. Następnie przez Innsbruck wyjechał do Włoch. Jego miejscem zamieszkania miała być Florencja.

Na miejscu dowiedział się jednak o wybuchu Wezuwiusza. Zaciekawiony tym niezwykłym zjawiskiem, udał się do Neapolu. Droga – pociągiem – wiodła przez Rzym, którego cudowne, starożytne ruiny zrobiły na nim niezwykle wrażenie. Postanowił w drodze powrotnej dokładnie zwiedzić miasto.

Po odwiedzeniu okolic Neapolu, m.in. Pompei, zjawił się w Rzymie. Zauroczony pięknem miasta, w którym znajduje się siedziba głowy Kościoła, co też dla niego miało znaczenie, pozostał w nim przez trzydzieści lat, niemal do końca swoich dni. Tam też wybudował szeroko otwarty dla Polaków dom – podmiejską willę przy via Gaeta 1, w stylu „grecko-rzymskim”.

Talent Henryka Siemiradzkiego dojrzał dość szybko. Malował sceny z antycznego

świata, najczęściej rzymskiego, sceny z życia pierwszych chrześcijan, akty, wnętrza z marmurami, tkaninami, sprzętami. Ale przede wszystkim był niekwestionowanym mistrzem pleneru, wrażliwym na światło autorem idyllicznych pejzaży z cyprysami i gajami oliwnymi oraz rozległymi widnokręgami lazurowego morza. Kameralne kompozycje o niewielkich rozmiarach i małej liczbie osób, umieszczonych w śródziemnomorskim, słonecznym pejzażu w otoczeniu antycznych rekwizytów i architektury, zaliczane są do grupy sielanek. Ich bohaterami są przede wszystkim kobiety, kochankowie lub pary z dzieckiem. Tematyka tych prac inspirowana własnym życiem domowym i rodzinnym artysty nasycona jest wątkami poświęconymi różnym przejawom miłości. Do tej grupy dzieł zalicza się prezentowany w zamkowej galerii obraz *U źródła*.

Siemiradzki zajmował się także malarstwem dekoracyjnym. Do jego najwybitniejszych osiągnięć należą kurtyny dla Teatru Słowackiego w Krakowie i Teatru Miejskiego we Lwowie, bezbłędnie wtopione w bogate, eklektyczne wnętrza i odpowiadające wzniosłej i uroczystej atmosferze teatru.

Życie Henryka Siemiradzkiego ułożyło się całkiem inaczej w porównaniu do wielu polskich artystów, jak choćby Aleksandra Gierymskiego, który w tym samym czasie w Wiecznym Mieście przymierał głodem. Siemiradzki miał wszystko: talent, wszechstronne wykształcenie, powodzenie, zaszczyty i oczywiście pieniądze. Sukces zawodowy dopełniało szczęście rodzinne. W 1873 roku w wieku trzydziestu lat ożenił się ze swoją osiemnastoletnią siostrą cioteczną Marią Prószyńską. Małżeństwo to wymagało papieskiej dyspensy ze względu na zbyt bliskie pokrewieństwo narzeczonych. Ślub odbył się 28 października w kościele św. Antoniego w Warszawie. Młodzi małżonkowie zamieszkali w Rzymie. Henryk Siemiradzki miał z Marią czworo dzieci: Bolesława, Kazimierza, Wandę i Leona. Latem 1882 rodzina Siemiradzkich przeprowadza się do willi na ulicy Geata 1. Z tej okazji Siemiradzki wydał uroczysty obiad z polskimi akcentami patriotycznymi – stołem przyozdobionym kwiatami z symbolem orła białego i niebieską wstęgą z napisem *Boże zbaw Polskę*. Dom Siemiradzkich, gdzie mieściła się pracownia artysty, był ośrodkiem polskośći. Bywali w niej, by podziwiać nowe płótna, polscy artyści i dostojnicy kościelni, dyplomaci i włoska królowa. Gościli m.in.: Henryk Sienkiewicz, Ignacy Paderewski, Franciszek



Henryk Siemiradzki w Rzymie przed willą, 1888, ze zbiorów MNK, fot. domena publiczna

Liszt. Tu powstały wszystkie dzieła datowane po 1883 roku, łącznie z kurtynami krakowską i lwowską. Niestety domu polskiego malarza w Rzymie nie możemy dzisiaj oglądać. Willa z końca XIX wieku nie przetrwała nawet stu lat. Została wyburzona w 1939 roku. Na jej miejscu zbudowano gmach włoskiej firmy opon samochodowych Pirelli. Pozostały po niej wspomnienia w listach, notatki i artykuły w prasie oraz liczne zdjęcia.

Pasmo szczęścia i sukcesów Siemiradzkiego przerwała choroba. W wieku 59 lat zachorował na raka gardła. Możliwe, że przyczyną nowotworu, jak twierdziła rodzina, były używane przez artystę farby. W czerwcu następnego roku lekarz zalecił mu zmianę klimatu. Henryk czuł się bardzo źle, nie mógł w ogóle mówić, z otoczeniem kontaktował się pisząc na kartkach.

Chciał umrzeć na polskiej ziemi i zażądał, aby zabrać go do Strzałkowa koło Częstochowy, gdzie wcześniej zakupił dwór. Zmarł w porze nocnej z piątku na sobotę 23 sierpnia 1902 r.

Pochowany został w Krypcie Zasłużonych na krakowskiej Skalce.

W galerii Sukiennice w Niepołomicach 2 obok wspomnianego już obrazu *U źródła* prezentujemy dwie kameralne prace Henryka Siemiradzkiego: *Czerwona parasolka* i *Widok na morze*.

Zapraszamy.

**MARTA PRZYBYLSKA**

asystent muzealny w Muzeum Niepołomickim

# Siemiradzki nieznany

**Maria Jaglarz**

dyrektor Muzeum Niepołomiczkiego

## ***U źródła* – obraz udostępniony publicznie po 130 latach w Zamku Królewskim w Niepołomicach**

Galeria sztuki polskiej XIX wieku wzbogaciła się o nowy obraz. Namalowany został przez Henryka Siemiradzkiego ok. 1890 roku i wtedy też prezentowany na wystawie w Glaspalast w Monachium. Po czym słuch o nim zaginął. Aż do momentu, gdy prywatny właściciel oddał do konserwacji obraz, który od lat znajdował się w rodzinnym domu. Szczęśliwie trafił do pracowni konserwacji malarstwa w Sukiennicach. Pracownicy Muzeum Narodowego w Krakowie, znający obraz Siemiradzkiego ze starej fotografii, uświadomili właściciela, jak ważne dla kultury dzieło jest w jego posiadaniu, wskutek czego ten postanowił przekazać je w depozyt krakowskiemu muzeum.

A później zapadła decyzja, że obraz Henryka Siemiradzkiego zatytułowany *U źródła* będzie przez następne lata pokazywany w zamkowej galerii w Niepołomicach.

14 września w samo południe w jednej z galeryjnych sal miała miejsce uroczystość powitania obrazu w Niepołomicach. Wyekspozowany na sztaludze zachwycał swą urodą. Spotkanie historyków sztuki, konserwatorów, muzealników i przedstawicieli mediów było okazją do rozmowy o twórczości Henryka Siemiradzkiego i pracach badawczych prowadzonych pod kierunkiem prof. Jerzego Malinowskiego, w wyniku których powstał cze-

rotomowy korpus dzieł malarskich tego artysty.

W tomie II, wydanym w 2022 roku, przy obrazie *U źródła* figuruje jeszcze adnotacja „zaginiony”.

To był ważny dzień dla Muzeum Niepołomiczkiego, zamku i miasta. Burmistrz Niepołomic – Roman Ptak oraz główny konserwator Muzeum Narodowego w Krakowie – Elżbieta Zygiel wyrazili radość z faktu oddania publiczności dzieła uchodzącego za stracone dla kultury polskiej i europejskiej.

W wystąpieniach badaczy polskiej sztuki XIX wieku: dr Barbary Ciciory, dr Doroty Gorzelany oraz dr Dominiki Sarkowicz przedstawiono walory malarskie i filozoficzne obrazu, inspiracje antyczne, relację z przebiegu prac konserwatorskich oraz badań porównawczych i analizy fizykochemicznej potwierdzających jednoznacznie autorstwo i oryginalność obrazu.

*U źródła* Henryka Siemiradzkiego jest dziełem, które prezentuje ogromną wartość ze względu na te-

matykę i jej ujęcie. Obraz należy do grupy idylli i sielanek, które artysta zaczął malować, gdy zamieszkał w Rzymie i malował do końca życia jako obrazy kameralne, o niewielkich rozmiarach, małej liczbie postaci, zwykle 2-3 osób umieszczonych w śródziemnomorskim, słonecznym pejzażu w otoczeniu antycznych rekwizytów. Modelem do przedstawionego na obrazie chłopca był najprawdopodobniej najmłodszy syn państwa Siemiradzkich, Leon, który około 1890 roku był siedmiolatkiem. Siedząca kobieta o melancholijnym wyrazie twarzy spogląda przed siebie, w dal, czuwając nad bawiącym się u jej stóp malcem. Jej zamysłona postać kreuje nastrój spokoju na tle pejzażu zalanego mocnym światłem południa Europy. Także chłopiec, mimo iż oddany zabawie, sprawia wrażenie wyciszonego, zapatrzonego w strumień życiodajnej źródlanej wody spadający do sadzawki.

Obraz jest ekspozowany w zamkowej galerii sztuki polskiej XIX wieku.

Zapraszamy.



# Czym na rynku handlowano

Na początek dopiszę parę słów Nuzupełnienia do mojego poprzedniego artykułu o niepołomiczkiej przydomkach. Okazało się, że nie tylko ja zwróciłam uwagę na tę osobliwą lokalną twórczość – ogromną kolekcję zgromadził już dużo wcześniej Prezes Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Niepołomiczkiej, Janusz Jagła. Liczy ona nieco ponad 250 pozycji, starannie opisanych co do osoby i źródła przydomku. Po artykule skontaktował się ze mną także Jan Sikorski, by pokazać swoją kolekcję spisanych ksywek (około

50). Obaj panowie trochę mnie zawstydzili, bo ja przytoczyłam ich zaledwie kilkanaście.

Postanowiliśmy z panem Janem, że te nasze dodamy do listy pana Jagły i niech tam zostaną dla historii – nie będziemy ich publikować. Niektóre ksywki są na tyle złośliwe, że moglibyśmy kogoś urazić. Z ogromną radością informuję, że tradycja w Niepołomicach nie ginie – na filmie z niedawnej prezentacji składu drużyny piłkarskiej Puszczy wyraźnie słyhać licznie zgromadzoną publiczność skandującą

‘Na-po-le-on’, bo takiego przydomku doczekał się aktualny, uwielbiany przez kibiców trener, Tomasz Tułacz.

W tworzeniu poniższego opisu bardzo mi pomógł Jan Sikorski, któremu na wstępie gorąco dziękuję. Zapraszam na wspólny spacer po niepołomiczkim Rynku, to tu bowiem skupiała się nasza lokalna historia. Niegdyś wyłożony legendarnymi kocimi łbami, ale jeszcze wcześniej, na najstarszych fotografiach wygląda, jakby był tylko z ubitej ziemi. Przy okazji pozwolę sobie wrzucić mały kamyczek do władz

naszego miasta – obecna nawierzchnia jest chyba jeszcze gorsza od tamtych kocich łbów – kamienie się kruszą, powierzchnia jest nierówna. Biedne są panie w szpilkach i ci, co muszą pchać wózki, zaś aleja od kościoła do zamku, z polerowanych płyt, robi się bardzo śliska i niebezpieczna przy niewielkim nawet opadzie śniegu.

Obchód Rynku zaczynam od kościoła. Najstarsza i powszechnie znana fotografia pokazuje bramę kościelną i rząd nieistniejących już małych domków. Jest to zatem ujęcie zrobione zanim powstała kamienica, tzw. dom katolicki oraz kamienica rodziny Kossowskich. W domu katolickim przez wiele lat mieściło się kino Bajka, a w podcieniach sklep ze słodyczami (na miejscu jeszcze wcześniejszej mleczarni) i „resztki” – czyli sklep z fabrycznymi końcówkami tkanin, dla szyjących prawdziwa kopalnia skarbów. W tym małym sklepie sprzedawano też różne towary z dziwnych powodów wycofane z regularnego handlu. Kiedyś mama pana Jana była bliska zakupić proponowane jej znakomitej jakości skórzane męskie trzewiki za bardzo niską cenę – tyle tylko, że oba były na jedną nogę. Kupił je potem szewc jako magazyn części zamiennych do swojej pracowni. Idąc dalej, można było wstąpić do narożnej drogerii państwa Flaczkiewiczów. Pamiętam pana Flaczkiewicza maszerującego z wielkim płóciennym plecakiem i wózeckiem – sam jeździł na zakupy do hurtowni do Krakowa i na własnych plecach przynosił towar. Niedawno dowiedziałam się od mojego brata, że kiedy jako młody chłopak eksperymentował z materiałami pirotechnicznymi, bez najmniejszego problemu kupował tu niezbędne składniki. Tuż za rogiem był zakład fryzjerski pana Jabłońskiego – o tym miejscu można napisać osobny artykuł. Zakład pana Jabłońskiego był swoistym klubem towarzyskim, w narożniku przy stole zwykle siedziało kilku panów dyskutując o meczach i polityce. Mistrz Marian strzygł wszystkich chłopaków jednakowo – „w ząbek”. Na rozpoczęcie roku szkolnego nie było takiego ucznia, który nie przyszedłby z ulizanym „ząbkiem” na czole. Kiedyś zaprowadzono mnie tam jako dziecko – zapewne do wyrównania włosów – mistrz posadził mnie na fotelu i zażartował sobie, że spod drewnianej podpórki pod stopy wyskakują od czasu do czasu pies i gryzie w nogi. Wyobraźcie sobie, jak bardzo bolały mnie nogi po tej wizycie – cały czas trzymałam zadarte do góry ze



Widok na kościół pocz. XX w. Z zasobów Muzeum Niepołomickiego.

strachu przed tym psem. W zakładzie u mistrza Mariana można też było puścić Totolotka lub Lajkonika. Dalej na tej prostej był zakład szewski, sklep galanteryjny pana Gaudyna (i jest do dziś!), a następnie tekstylia i tkaniny. Ostatni na tej prostej lokal sklepowy – ten ze schodkami – miał zmienne przeznaczenie. Była tam biblioteka, później sklep butelek, księgarnia i wiele innych.

Pierwszy na drugim boku Rynku był zakład fotograficzny Słowik, najpierw prowadzony przez pana Zdzisława, później jego żonę, Halinę. Na końcu tego boku był sklep żelazny pani Wywiłowej (przeniesiony później „na zbója”), a następnie sklep spożywczy, przez długie lata nazywany „Samem”. Faktycznie, spółdzielnia GS chciała iść z duchem czasu i w latach 60. uruchomiła sklep samoobsługowy, ale eksperyment nie trwał za długo. Nie dorodziłmy jeszcze wtedy jako społeczeństwo do tej – wymagającej uczciwości – procedury zakupów. Kradzieże i straty spowodowały powrót do ład. Ale nazwy używano jeszcze długo. Za rogiem – idąc w kierunku Magistratu – był sklep z gospodarstwem domowym i AGD, następnie jedyny sklep sieci konkurencyjnej do wszechobecnego GS-u, czyli galanteria odzieżowa MHD (Miejski Handel Detaliczny – sieć operująca w dużych miastach). Tę linię na rogu kończyła kawiarnia Jedyna. Na Plac Zwycięstwa wrócimy później.

Na placu przed Magistratem, gdzie dziś znajduje się parking i przystanek busów, był charakterystyczny, kłocowaty, paskudny piętrowy budynek. Z racji swojego przeznaczenia nie musiał być piękny, gdyż tu znajdował się komisariat

Milicji Obywatelskiej. Na linii Rynku od Magistratu do ul. Zamkowej mieściło się chyba najwięcej biznesów, m.in. Handel chrześcijański A. Królikowski. Najprawdopodobniej rodzina kupiecka Królikowskich osiągnęła sukces dzięki temu, że w latach międzywojennych ich sklep został przeniesiony do kamienicy naprzeciwko kościoła (obecnie jest tam bank). Sklep Królikowskich wrósł tak bardzo w lokalną świadomość, że jeszcze w latach 70., kiedy był tam sklep spożywczy GS-u, mówiło się *idę do Królikowskiego*. Z lat socjalizmu na tej linii Rynku pamiętam: księgarnię – tu, gdzie jest dziś Pawilon Handlowy, potem zakład szklarski pana Tymczaka. Za moich szkolnych lat popularna była wśród dziewcząt gra w klasy o nazwie przesuwanka. Skacząc na jednej nodze, przesuwano się czubkiem buta płaski kamyk z pola na pole wyrysowanej ramki. Pan Tymczak nie tylko szklął okna, robił też kamienne tabliczki nagrobne. Biegałyśmy do niego po kamienie do przesuwanki, czyli po ścinki polerowanego kamienia z tablic nagrobkowych. Najczęściej nas przeganiał, bo chmara dzieci i odpryski szkła to nie najlepsze towarzystwo. Ale jak się trafiło na dobry humor, to pozwalał wybrać z pudła z odpadkami i jeszcze docinał i oszlifowywał. Za ładny uśmiech. Z takim śliskim kamieniem wygrana w przesuwankę była murowana. Dalej był sklep chemiczno-kosmetyczny U pani Steni, Gospoda Ludowa pod kierownictwem Mariana Gawła, farby-lakiery u pana Szewczyka. Czwarty bok Rynku zaczynał się supernowoczesnym jak na tamte czasy budynkiem sklepu owocowo-warzywnego, na którym była



Targ na rynku, koniec XIX w. Z zasobów Muzeum Niepołomickiego.

tablica z fotosami i programem kina Bajka. Następnie był zakład krawiecki pana Antończyka, gdzie był drugi – obok pana Jabłońskiego – swoisty klub męski, w którym dyskutowano i grano w karty i w szachy. To miejsce było zawsze siwe od dymu papierosowego, a ubrania, nienagannie uszyte przez mistrza Antończyka, po odebraniu trzeba było porządnie wywietrzyć. Dalej był sklep ze słodyczami, a następnie artykuły papiernicze pana Mleki. Potem legendarny Bar pod Żubrem pana Czajki z nieodłącznym wianuszkiem żulików przed wejściem. Gdzieś na tej prostej był jeszcze sklep typu artykuły sportowe – odzież – zabawki pana Kasiny, popularnie zwanego Atomem. Tę linię kończył Bar pod Filarkami, który mieścił się w ostatnim z ocalałych na naszym Rynku drewnianym domu z podcieniami wspartymi na filarkach, w typowo małomiasteczkowym, galicyjskim stylu. Ale i ten budynek zniknął.

W tym miejscu muszę wspomnieć o lodach pani Włodarskiej. Miała budkę nieco z boku, teraz jest tam niewielki parking przy ul. Szewskiej. Jej mąż przetrwał gehennę obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu, mówiło się, że przeżył tylko dlatego, że piekł esesmanom kremówki tak pyszne, że go oszczędzili. Pamiętam go – był wysoki, bardzo chudy i powoli się poruszał. Zapewne nie był jeszcze stary wiekiem, ale kilka lat obozu bardzo go zniszczyło. Niekiedy sprzedawał lody – częściej robiła to jego żona. Kiedy on był za ladą, chodziliśmy po lody tylko po to, aby zobaczyć jego numer obozowy wytatuowany na przedramieniu.

Kontynuując spacer sprzed lat, minieśmy sklep u Królikowskiego, o którym już wspomniałam, i teraz chciałabym zwrócić uwagę czytelnika na to, że tu, gdzie dziś jest skwer z (nieczynną) budką gastronomiczną, był niski dom z parkanem, a za nim szkoła podstawowa. Jakże wielki musiał się wydawać kościół, kiedy był okolony takimi małymi domkami? Teraz – otoczony piętrowymi budynkami – już nie przytłacza wiernych swoją potęgą. Podobne wrażenie musiał

robić zamek – zwłaszcza że był kiedyś o jedną kondygnację wyższy. Wracając do szkoły – pierwszy budynek powstał w 1881 r i była to szkoła koedukacyjna. Kiedy powstał drugi budynek? Nie udało mi się znaleźć informacji, ale w 1914 na pewno istniały już oba i jeden był dla chłopców, drugi dla dziewcząt. Kiedy w późnych latach 60. chodziłam do podstawówki, wciąż mówiło się na szkołę nr 1 – męska i tę nr 2 – żeńska. Podział zniesiono po wojnie i obie stały się koedukacyjne. Pan Jan wspomina, że był pierwszym rocznikiem po zmianie i dla chłopaków był to lekki obciążenie chodzić do „żeńskiej”. Trzeba było podziały robić nieco na siłę. W tym miejscu kończę spacer rzutem oka na budynek apteki – gdzie przez wiele lat pracowała pani magister imieniem Busia, która miała wspaniałe, kręcone i bardzo gęste, ciemne włosy. Czy ktoś z czytelników wie, od jakiego to było imienia? Ot – pani Busieńka – nasza, niezapomniana.

Teraz wrócę na Plac Zwycięstwa, bo tam znajduje się charakterystyczny, bardzo ładny architektonicznie budynek, w którym jest dziś posterunek policji, a przez wiele lat był to nasz ośrodek zdrowia. Następnie jest dom sióstr augustianek, gdzie „od zawsze” mieściło się przedszkole – dawniej zwane ochronką. Przedszkole już od paru lat znajduje się w pięknym nowym obiekcie przy ul. Jagiellońskiej. Ciekawa jest historia budynków, gdzie dziś mieści się drogeria i sklep sieci komórkowej. W materiałach Muzeum Niepołomickiego przeczytałam się, że najpierw były tu stajnie ułańskie, potem Stara Karczma, potem w latach

30. XX wieku gmina wykupiła to miejsce z przeznaczeniem na siedzibę Ochotniczej Straży Pożarnej.

Wspomnieć jeszcze można, że linia od Magistratu do zamku wzdłuż parku też była zawsze miejscem handlu, jednak tam handel skupiony był w kioskach, które zmieniały często asortyment. Z dzieciństwa utkwił mi w pamięci tylko jeden kiosk – ze względu na makabryczną nazwę. Brzmiała ona: Tania jatka.

No i jeszcze słów parę o samej płycie Rynku, czyli miejscu, gdzie w każdy wtorek i piątek odbywały się targi. Już w roku 1775 dostaliśmy prawo organizowania targu w piątek, potem w 1853 r. zmieniono na wtorek, no i jakoś tak zostało, że mamy targ zarówno w piątek, jak i we wtorek. Pamiętam, że używało się nawet nazw „targ” i „jarmark”, ale nie wiem, w który dzień był dany wariant. Wiem, że raz w tygodniu handlowało się nie tylko na Rynku, ale także na „targowicy”, czyli placu wzdłuż dzisiejszej ulicy Korczaka, obecnie zabudowań biblioteki, parkingu przy przychodni, pływalni i placu zabaw, czyli do samej ul. Partyzantów. Tam handlowało się płodami rolnymi na worki, zwierzętami gospodarskimi, sprzętem, sadzonkami itp. Jakkolwiek tradycja handlu na Rynku liczyła sto lat z okładem, jednak władze miasta zdecydowały się przenieść targ najpierw na teren obecnych Ogrodów Królowej Bony, a później na świetnie zorganizowany plac targowy z prawdziwego zdarzenia, z dogodnym dojazdem, parkingiem, zadaszeniami itp.

Mało kto pamięta, że kiedyś na Rynku – mniej więcej tu, gdzie kończy się postój taksówek – była pierwsza stacja benzynowa – ręczna pompa! Podobno zbiornik do dziś pozostał w ziemi, mam nadzieję, że pusty. Przy figurze, pod lipami przez wiele lat codziennie, niezmordowanie handlowały warzywami i owocami trzy panie, które w ten sposób wrosły w naszą historię – pani Katarzyńska, pani Baniowa i pani Siwkowa.

Na wszystkie te przemiany spokojnie patrzy figura Matki Bożej Niepokalanej Poczęcia ufundowana w 1791 r. przez ówczesnego proboszcza. W 1865 r., kiedy pierwotna drewniana obudowa zbutwiała, rada miasta ufundowała cokół z ciosanego kamienia i kute ogrodzenie. Gdyby ta figura umiała mówić, opowiedziałaby historię naszego Rynku na pewno lepiej niż ja...

**TERESA URBAN**  
mieszkanca Niepołomic

## SPOJRZENIE W NIEBO 2023

## Październik

*Gdy październik w ciepłe chadza, w grudniu mrozy naprowadza – przystawie to prognozuje nam po ciepłej i pogodnej złotej polskiej jesieni, której piękno wszyscy rokrocznie doceniamy i wykorzystujemy, mroźną zimą*

Oczywiście cieszymy się z faktu, że Słońce nie próżnuje, chociaż niestety, jego deklinacja, czyli wysokość nad horyzontem z dnia na dzień maleje, a w związku z tym długość dnia u nas na półkuli północnej stale się skraca, z czym musimy się pogodzić i do tego przyzwyczać.

W Małopolsce ubędzie dnia aż 109 minut; z 11 godz. 39 minut na początku października, do 9 godz. 50 minut na końcu miesiąca. Słońce w sobotę 1 października, wschodzi o godz. 6.40, a zachodzi o 18.19, natomiast w ostatnim dniu miesiąca wzejdzie o 6.28, a schowa się pod horyzontem już o godz. 16.18. Wprost nie do wiary, ale ten dzień będzie jeszcze dłuższy od najkrótszego dnia roku o 104 minuty!

Nasza dzienna gwiazda 23 X przejdzie ze znaku Wagi w znak Skorpiona (czyli Niedźwiadka). Ponadto 14 X dojdzie do obrączkowego zaćmienia Słońca, ale widoczne ono będzie nie u nas, a w obu Amerykach. Faza maksymalna wyniesie 0.952. W tym miesiącu nadal spodziewamy się zwiększonej aktywności magnetycznej Słońca (plamy, rozbłyski, protuberancje) związanej z licznymi centrami aktywności (plamami) w jego fotosferze. Nasza gwiazda podąża do maksimum swej aktywności w XXV cyklu, a przewidywane jest ono przez heliofizyków na przełomie lat 2024/25. Obecnie często szykuje nam jakieś niespodzianki, którymi może nas zadziwić lub nawet zaskoczyć, dlatego też warto i należy prowadzić bezpieczne obserwacje Słońca. Tu uwaga! W nocy z 28/29 października (z soboty na niedzielę) śpijmy rano o godzinę dłużej, przechodzimy bowiem na czas zimowy (środkowoeuropejski), czyli cofamy dotychczasowe wskazania zegarów o godzinę. Oficjalnie należy to uczynić w nocy o godz. 3.00 w niedzielę 29 X (dotyczy to w szczególności kolejnictwa i lotnictwa). Praktycznie zaś najlepiej cofnąć wskazania zegarów o godzinę jeszcze przed ułożeniem się do snu.

Ciemne bezksiężycowe noce, dogodniejsze do obserwacji astronomicznych, będą w połowie miesiąca, bowiem kolejność faz księżyca jest następująca: ostatnia kwadra 6 X o godz. 15.48, now 14 X o godz. 19.55, pierwsza kwadra 22 X o godz. 5.29 i pełnia 28 X o godz. 22.24. W apogeum (najdalej od Ziemi) znajdzie się księżyc 10 X o godz. 6.00,

a w perygeum (najbliżej Ziemi) będzie 26 X o godz. 5.00. Ponadto 28 X wystąpi widoczne w Polsce częściowe zaćmienie księżycowe. Początek o godz. 21.34, maksymalna faza (0.13) o godz. 22.14, a zjawisko zakończy się o godz. 22.53. Nasz naturalny satelita Ziemi „spacerując” po październikowym niebie, przewędruje w pobliżu planet: Jowisza (1 X o godz. 23 i 29 X o godz. 04), Saturna (24 X o godz. 3.00) i Urana (30 X o godz. 2.00). Zbliży się też do Plejad (2 X tuż po północy) na odległość jednego stopnia.

Na jesiennym niebie, z wieczora, dostrzeżemy w kolejności gwiazdozbiory: Pegaza, Andromedy, Perseusza, Byka, a tuż po północy pojawią się nam na wschodzie już konstelacje zimowe Bliźniąt i Oriona.

Jeśli zaś chodzi o planety, to Merkury cały miesiąc kąpie się w promieniach słońca, zatem nie będzie u nas widoczny. Natomiast Wenus, jako Jutrzenka, cały czas poprzedzać będzie w tym miesiącu, o dobre dwie godziny, wschód słońca. W nocy 23/24 października będzie w maksymalnej elongacji zachodniej, czyli najdalej na niebie od Słońca, w odległości 46 stopni. Mars, podobnie jak Merkury, ginie już z wieczora w promieniach naszej gwiazdy, a widoczny będzie rankiem, ale dopiero po Nowym Roku. Natomiast Jowisza i Saturna, gazowe olbrzymy, możemy obserwować od wieczora na wschodnim niebie praktycznie przez całą noc, bowiem Jowisz będzie w opozycji do słońca 2 listopada, a Saturn był już w opozycji 27 sierpnia. Planety te przebywają odpowied-



nio w gwiazdozbiory Barana i Wodnika. Uran gości w gwiazdozbiory Barana, możemy go obserwować lunetą praktycznie przez całą noc. Natomiast Neptun przebywa w gwiazdozbiory Wodnika i widoczny jest przez teleskop od wieczora, też przez całą noc.

Już od 2 października aż do 7 listopada promieniują szybkie meteory z roju Orionidów, które wchodzą w górne warstwy atmosfery ziemskiej z prędkościami nieco ponad 60 km/sek. Maksimum roju przypada na 21 X, możemy wtedy oczekiwać 20-25 „spadających gwiazd” na godzinę. Radiant meteorów leży na granicy gwiazdozbiory Oriona i Bliźniąt (południowo-wschodnia część nieba). Warunki obserwacji ich maksimum, będą dość dobre w tym roku, ponieważ księżyc jest wtedy w pierwszej kwadrze, wschodzi o godz. 14.45, a zachodzi o godz. 22.06. Natomiast od 6 do 10 października (maksimum 7/8 X), promieniują powolne, o zmiennej ilości, meteory Drakonidy, czyli ich radiant leży wysoko, w gwiazdozbiory Smoka. Warunki do ich nocnych obserwacji nie będą łatwe, bo księżyc będzie 2 dni po ostatniej kwadrze i wschodzi o północy.

Natomiast dla wzbudzenia nie tylko obserwacyjnych refleksji po tegorocznej wakacyjnej pogodzie, odwołam się do sprawdzonego przysłowia: *O świętej Brygidzie (8 X) babie lato przyjdzie.*

**DR ADAM MICHAŁEC**

Młodzięzowe Obserwatorium Astronomiczne

# Sposób na szczęśliwe życie

Matematycznie rzecz ujmując – każdy z nas ma w ciągu doby dokładnie 24 godziny, a w ciągu roku 12 miesięcy. W dużym stopniu sami decydujemy, jak zagospodarujemy ten czas. A jest to niezwykle ważne, bo, jak się okazuje, nasze odczuwanie szczęścia w dużym stopniu zależy od tego, czy udaje nam się wygospodarować odpowiednią ilość czasu na realizację pięciu filarów szczęścia. Łatwo jest je omówić w kolejnych punktach:

1. Pierwszym filarem szczęścia jest odpowiednia do naszych możliwości i wieku dbałość o sprawność fizyczną i zdrowie psychiczne. Należy zatem regularnie ćwiczyć ciało i regenerować umysł, a zgodnie z powiedzeniem: *Jesteś tym, co jesz i pijesz* odżywiać się w najbardziej zdrowy sposób. Należy zwłaszcza unikać uzależnień odbierających wolność ciała i psychice. Absolutnie podstawowe znaczenie ma dbałość o odpowiednią ilość snu oraz spacerów. Należy mądrze wykorzystać weekendy, wakacje i urlopy, a zwłaszcza podróżować w celu poznawania świata oraz w celu okresowej zmiany otoczenia i klimatu.

2. Drugim filarem jest posiadanie prawdziwych przyjaciół, czyli osób, z którymi można szczerze wymieniać myśli, zwierzać się z trosk i z radości oraz wzajemnie udzielać rad i pomocy. Ludzie prawdziwie szczęśliwi dbają o właściwe relacje z innymi ludźmi i mają w swoim otoczeniu jedną lub kilka osób, z którym łączą ich głębokie więzi społeczne. W gronie takich osób można zachowywać się naturalnie i szczerze rozmawiać. Koniecznie jest oczywiście dbanie o wzajemne relacje, a to wymaga wysiłku, inicjatywy, poświęcenia czasu, dawania siebie innym. Jednak naprawdę warto mieć kogoś, kto podziela nasze podstawowe wartości, ponieważ daje to poczucie bezpieczeństwa.

3. Trzecim filarem szczęścia jest dostrzeganie piękna w naturze oraz w kulturze, czyli w literaturze, muzyce i sztukach plastycznych. Wokół nas są kolorowe ptaki, pachnące kwiaty, pierzaste chmury, słońce, księżyc i różne urocze widoki, które mogą zachwycić, jeśli tylko poświęcimy im nieco uwagi. Są muzea, wystawy, koncerty... Warto otaczać się pięknem oraz dzielić się pięknem z innymi ludźmi, czyli zachwycać się nim wspólnie. Aby to jednak było możliwe – trzeba znaleźć czas na jego szukanie i kontemplowanie. Można też dołożyć swoją cegiełkę do tworzenia piękna na przykład uprawiając ogród, dbając o wystrój domu, malując, tworząc rysunki, śpiewając, grając na instrumentach, komponując bukiety lub dzieła sztuki kulinarnej.

4. Kolejnym filarem szczęścia jest wykonywanie satysfakcjonującej pracy. Praca przynosi radość i spełnienie, a zatem szczęśliwe są takie osoby, które przeznaczają część swego czasu na wykonywanie społecznie użytecznej pracy (zawodowej lub innej), która przynosi różnego rodzaju satysfakcje (pieniężne lub moralne). Dodatkową korzyścią z pracy jest to, że dzięki wykonywanym zadaniom stale doskonalimy i rozwijamy różne swoje umiejętności.

5. Ostatnim na tej liście warunkiem szczęśliwego życia jest zaangażowanie się w jakieś działania, które wykraczają ponad to, czym jesteśmy my sami i co wykracza poza czas ludzkiego życia. Nadaje to wyższy sens życiu poprzez zaangażowanie w realizację jakiejś wzniosłej idei dla dobra wspólnego. Chodzi na przykład o działania na rzecz rozwoju ludzkości, w ochronę środowiska naturalnego, rozwój nauki, rozwój medycyny, ekologię lub religię. To daje poczucie własnej wartości i umożliwia twórczą współpracę z szerokim gronem ludzi. Jest to także realizacja marzeń o tym, że pozostanie po nas coś ważnego dla przyszłych pokoleń.

P.s. Psychologowie twierdzą, że nie należy „na siłę szukać szczęścia”, lecz tak funkcjonować, aby szczęście samo pojawiało się u nas „przy okazji”

## Fraszka o pracy nad szczęściem

Pragnienie szczęścia jest cechą wspólną dla wszystkich ludzi, warto jest zatem wszelkie możliwe czynić starania by świat był co dnia ciut lepszym światem.

MARCIN URBAN

# Jak zadbać o swoją odporność na jesień?

Jesień kojarzy się nam zwykle z rokiem szkolnym, nowymi wyzwaniami, ale często też z infekcjami utrudniającymi wszystkim codzienne funkcjonowanie. Są jednak dobre sposoby, żeby wzmocnić odporność zarówno dorosłych, jak i dzieci.

Nasz organizm w okresie jesienno-zimowym potrzebuje szczególnego wsparcia. Powinniśmy go otoczyć wyjątkową troską na wielu płaszczyznach. Jedynie holistyczne podejście do naszego zdrowia daje nam szansę na wypracowanie dobrej odporności.

## Sen i regeneracja

Najważniejszym aspektem naszego zdrowia jest właściwy wypoczynek. Sen to najlepsze lekarstwo. Dobry sen powinien trwać zwykle 7-9 godzin na dobę. Ważne jest również, żeby do spania kłaść się nie później niż 23:00. Dzięki temu nasz organizm jest w stanie odpowiednio się zregenerować. Warto pamiętać również, żeby przed snem unikać ekranów telewizorów, komputerów i telefonów. Niebieskie światło emitowane przez te urządzenia utrudnia prawidłowy wypoczynek.

## Aktywność fizyczna

Jesienią i zimą zdecydowanie mniej czasu spędzamy na zewnątrz. Ogranicza to naszą ekspozycję na światło słoneczne. Brak słońca powoduje obniżenie nastroju. Promienie słoneczne docierające do naszej gałki ocznej zamieniają się na impuls nerwowy przekazywany do mózgu, gdzie korzystnie wpływa na wydzielanie hormonów stymulujących nasz dobry nastrój. Systematyczna aktywność fizyczna zwiększa liczbę aktywnych makrofagów, które stanowią pierwszą linię obrony naszego organizmu. Dodatkowo ruch wpływa na poprawę pracy limfocytów Th i zwiększa stężenie przeciwciał klasy IgG i IgM.

Koniecznym jest, żeby aktywność była dostosowana do naszych możliwości. Nadmierne forsowanie organizmu będzie dawało efekt odwrotny. Wybierajmy więc systematyczną aktywność fizyczną w miarę możliwości na świeżym powietrzu w myśl zasady, że nie ma złej pogody, a jedynie nieodpowiedni ubiór.



## Odpowiedni sposób odżywiania

Wybierając składniki na jesiennie posiłki sugerujemy się przede wszystkim sezonowością produktów. Jesień to bogactwo warzyw korzeniowych, jabłek, śliwek, gruszek, kiszonek, papryki, dyni. Zimą też możemy cieszyć się pysznymi cytrusami.

Sposób żywienia w chłodnych miesiącach różni się mocno od tego letniego. Mamy zdecydowanie większą ochotę na ciepłe, rozgrzewające posiłki z dodatkiem imbiru, cynamonu czy ostrych przypraw. Szczególnie rano warto wybierać ciepły posiłek, który odpowiednio rozgrzeje i nasyci nas na cały dzień. Świetnie sprawdzi się jajecznica, ciepła owsianka z duszonymi śliwkami i cynamonem czy kasza jagłana z prażonym jabłkiem i orzechami włoskimi.

W tym okresie starajmy się rzadko sięgać po pomidory czy ogórki, które już nie są najlepszej jakości. Jako dodatek do kanapek wybierajmy marchew w słupkach, kiszonki czy pieczone buraki.

Warto wybierać też mrożonki! Warzywa i owoce zbierane są w pełni sezonu i w odpowiedni sposób mrożone, co daje nam pewność, że ich wartość odżywcza jest wysoka.

## Witamina C

Witamina C wspiera naszą odporność przez wzrost aktywności krwinek białych i pobudza ich migrację w miejsce stanu zapalnego. Dodatkowo witamina C odżywia makrofagi, które dzięki temu mogą pracować wydajniej. Witaminę C możemy uzupełnić z prawidłowo

zbilansowaną dietę. Suplementacja nie jest konieczna. Warto wybierać paprykę, kiszonki, natkę pietruszki, cytrusy czy warzywa kapustne.

### Witamina D

Nieocenioną dla naszego układu odpornościowego rolę odgrywa witamina D. W naszym społeczeństwie niedobory witaminy D3 są ogromne zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Zachęcam przed sezonem infekcji do oznaczenia poziomu tej witaminy we krwi. Przed wykonaniem badania należy odstawić suplementację witaminą D na okres 7 dni. Dzięki temu wynik będzie miarodajny. Optymalne stężenie powinno wynosić 50-60 ng/ml. Warto wynik skonsultować z lekarzem, który zaleci odpowiednią dawkę witaminy D3 w suplementacji.

Niestety akurat tego składnika nie jesteśmy w stanie dostarczyć, mimo odpowiednio zbilansowanemu menu.

### Kwasy omega-3

Kolejny szalenie istotny składnik wspierający naszą odporność. Kwasy omega-3 mają zdolności immunomodulujące. Prostaglandyny powstające z kwasów omega-3 mają działanie przeciwzapalne, a prostaglandyny powstające z kwasów omega-6 mają działanie prozapalne. Musimy więc zadbać o odpowiedni stosunek kwasów omega-3 do omega-6. Dobrym źródłem kwasów omega-3 będą tłuste ryby morskie, algi, olej rzepakowy, olej lniany, nasiona chia, orzechy włoskie.

Warto jednak w okresie jesienno-zimowym do suplementacji wdrożyć tran, czyli olej z wątroby dorsza. Będzie znakomitym źródłem kwasów omega-3. Dorosli powinni spożywać łyżkę dziennie, a dzieci łyżeczkę.

## ROZGRZEWAJĄCY GULASZ WARZYWNY

### Składniki:

- 2 łyżki oliwy lub oleju,
- 1 cebula,
- 150 g pieczarek,
- 200 g papryki (u mnie czerwona i żółta),
- opcjonalnie: 1 mała marchewka lub dynia,
- 2 ząbki czosnku,
- domowy bulion warzywny,
- 200 g ciecierzycy konserwowej lub ugotowanej,
- przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka i wędzona, bazylija, oregano, trochę chili, kurkumy i imbiru,
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego (25 g),
- 1 łyżka mąki orkiszowej (15 g),
- 100 g kaszy jęczmieńnej,
- świeża zielenina do posypania.

### Wykonanie:

1. Warzywa pokroić, kaszę ugotować, ciecierzycę wypłukać z zalewy.
2. Rozgrzać patelnię z tłuszczem. Podsmażyć cebulę.
3. Następnie dorzucić pieczarki, a kiedy stracą objętość dodać paprykę i czosnek (i opcjonalnie drobno pokrojoną marchewkę).
4. Chwilę dusić, a następnie zalać bulionem, dodać przyprawy, ciecierzycę i koncentrat. Gotować kilka minut do preferowanej miękkości warzyw.
5. Mąkę wymieszać z zimną wodą i dodać do gulaszu aby go zagęścić. Dokładnie rozmieszać, zagotować i zestawić z ognia.
6. Gulasz warzywny podawać z kaszą i pietruszką/koperkiem/szczypiorkiem.

### Składniki mineralne

Szalenie istotne będą składniki mineralne, tj.: cynk, selen, żelazo. Nie możemy zapomnieć więc o takich produktach, jak: wątróbka, jajka, wołowina, twarde sery, pestki dyni, warzywa strączkowe, orzechy, brokuły.

### Naturalne antybiotyki

Nie od dziś znane są prozdrowotne właściwości cebuli, czosnku, miodu, imbiru, kurkumy, cynamonu. Jeśli pocujemy pierwsze objawy infekcji, wtedy warto działać, szybko robiąc syrop z cebuli czy wypijając złote mleko (mleko z dodatkiem kurkumy, pieprzu, masła klarowanego i odrobiny miodu).

Miód jest jednym z najczęściej wybieranych naturalnych antybiotyków.

Pamiętajcie jednak, że miód należy odpowiednio traktować! Gorąca herbata z miodem i imbirem nie będzie korzystnie wpływać na naszą odporność. Miód należy rozpuścić w letniej wodzie wieczorem, przykryć talerzykiem i odstawić na całą noc. Rano można dodać soku z cytryny i taką mieszaninę wypić. Dzięki temu miód nabierze dopiero odpowiednich właściwości antybiotycznych.

Nie ma jednego złotego sposobu na odporność. Należy zadbać o nasze zdrowie stosując urozmaicone posiłki, suplementację, aktywność fizyczną i pamiętać o odpoczynku.

**WERONIKA KUBAS**

dietetyk, Centrum Dietetyczne Balans





## RUSZ makówką z Trzoskiem

ZNAJDŹ PIĘTNAŚCIE RÓŻNIC MIĘDZY PONIŻSZYMI RYSUNKAMI.



CO ROBI WARTOWNIK, GDY NA JEGO CZAPCE SIEDZI WRÓBEL?

PRZY KTÓREJ ŚCIEŻCE ROŚNIE NAJWIĘCEJ KWIATÓW?

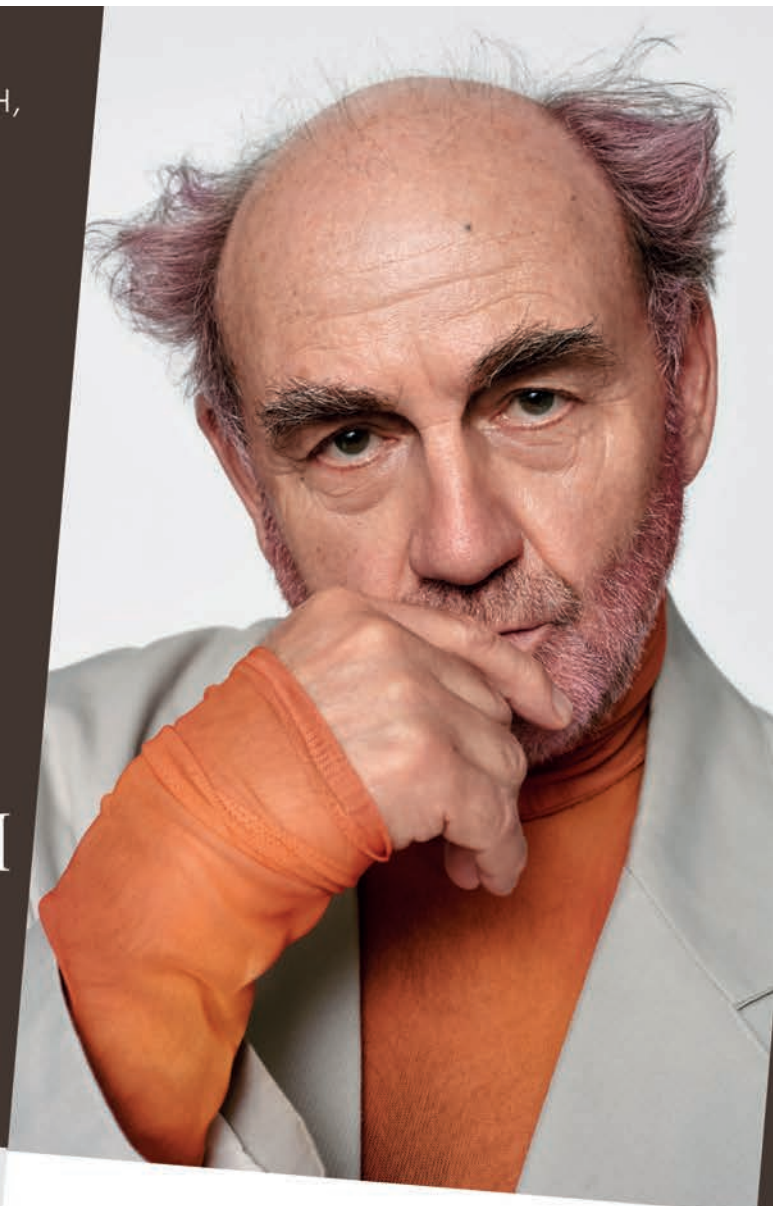


BIBLIOTEKA PUBLICZNA W NIEPOŁOMICACH,  
ZAMEK KRÓLEWSKI W NIEPOŁOMICACH  
SP. Z O. O.

ZAPRASZAJĄ

NA SPOTKANIE Z

# MARIĄ PESZEK I JANEM PESZKIEM



11 października 2023 r.  
godz. 18:00

ZAMEK KRÓLEWSKI W NIEPOŁOMICACH


Spotkanie poprowadzi  
Paulina Szewczyk

WSTĘP WOLNY

Szczegóły:

[www.biblioteka-niepolomice.pl](http://www.biblioteka-niepolomice.pl)

 BibliotekaPublicznaNiepolomice

 biblioteka.niepolomice

 BIBLIOTEKA  
Publiczna w Niepolomicach  
ul. Sienkiewicza 10a

 ZAMEK  
KRÓLEWSKI  
w Niepolomicach