

GAZETA NIEPOŁOMICKA

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nr 9/345

LISTOPAD 2023

ISSN 1429-004

SAMI PISZEMY GAZETĘ: 46 AUTORÓW, 51 TEKSTÓW



Wrażliwość jest Kobietą
III Bieg Kobiet. Spotkanie dla Szymona
s. 13

INTERAKTYWNA WYSTAWA



AUTOSTRADA DZWIĘKU

WYSTAWA
otwarta

od 30.09.2023 r.
do końca stycznia 2024 r.

w godzinach:

poniedziałek- piątek | 10:00 – 18:00

sobota | 10:00 – 17:00

niedziela | 11:00 – 17:00

REZERWACJA

tel. 12 312 91 00 / 666 290 305

Zapraszamy na podróż do świata nauki dla dzieci i dorosłych

GAZETA NIEPOŁOMICKA

TEMATY MIESIĄCA

2. Wyniki wyborów
2. 40-lecie Koła z Zabierzowa Bocheńskiego
3. Nagroda w 10. edycji programu Eco-Miasto
3. Oferta inwestycyjna gminy Niepołomice
4. Miasto z klimatem
4. Prace nad strategią

TWÓJ URZĄD

5. Aktywna tablica w gminie Niepołomice
5. Kolejne samochody z Hofstetten dla Trościańca przekazane w Niepołomicach
6. Rozmawialiśmy o centrum Zabierzowa Bocheńskiego
7. Rozmowy klimatyczno-ekologiczne
7. O odpadach

BEZPIECZEŃSTWO

8. Pandora Gate. Co nasze dzieci robią w sieci?
10. Pozostań widoczny – poruszaj się bezpiecznie

WYDARZENIA

11. Wrażliwość jest Kobietą
12. Ognisko na zakończenie lata u Niepołomnych
12. VI Senioriada, czyli...

13. Deszczowe warsztaty
13. A jeśli komu droga otwarta do nieba
14. Wszystko na temat
15. Nocka w lesie
16. Letnie koncerty organowe 2023
17. Tam gdzie Izba – tam chleb

PUSZCZA NIEPOŁOMICKA

18. Zobaczyc żubra

EDUKACJA

20. Licealiści w Tatrach
20. Rób to, co kochasz – zacznij żyć pełnią życia
21. Jesteśmy już uczniami!
21. Ślubowanie i pasowanie na ucznia w niepołomickiej Jedynce
22. Niepołomicka Dwójka ponownie w konkursie Odblaskowa Szkoła
22. Szkolny poranek... poetycki
23. Przedszkolaki z Zakrzowa zwiedzają lokalnie
23. Odblaskowo-kolorowo

SPORT

25. 4Rest Run – co za bieg!
26. Świetny wynik na Pucharze Świata w Lublinie
26. Październikowe zawody strzeleckie
27. Szachowa mozaika
29. Rodzice – czyli cisi bohaterowie każdego młodego sportowca

LUDZIE

30. A chodźże na pole!

ASTRONOMIA

32. Spotkanie naukowców
33. Listopad 2023

NA FALI

34. Terenowy Punkt Dowodzenia

BIBLIOTEKA

35. Zen według Peszków
36. Czumowie
38. Pisanie dla dzieci i młodzieży jest najważniejsze
38. Czytamy z sercem
39. Przyjaźń z punktu widzenia czytelnika

FELIETON

41. O mózgu uwag kilka

CZTERY ŁAPY

43. Przewlekłe zapalenie jamy ustnej u kotów

ZDROWIE

44. Jak czytać etykiety?
45. Rynek miodu

MUZEUM NIEPOŁOMICKIE

46. Niepołomice. Miasto, czas i ludzie. Edycja sportowa

Uprzejmie proszę o zgłaszanie do 31 stycznia 2024 roku na nr telefonu 12 250 94 05 lub osobiście w Urzędzie Stanu Cywilnego w Niepołomicach (pokój nr 2), Plac Zwycięstwa 13 par małżeńskich, które przeżyły wspólnie 50 lat.

Zgłoszenie będzie podstawą wystąpienia z wnioskiem do Prezydenta RP o nadanie medalu za długoletnie pożycie małżeńskie. Zgłoszenia dokonane po 31 stycznia 2024 roku będą rozpatrywane w 2025 roku.

Kierownik Urzędu Stanu Cywilnego

GAZETA NIEPOŁOMICKA

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

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.

Wyniki wyborów

O wynikach wyborów w skali kraju powiedziano i napisano już chyba wszystko. Wiadomo, że bardzo wysoka frekwencja pozwoliła siłom opozycji zdobyć większość w parlamencie. Niespotykana dotąd liczba głosujących świadczy o konieczności dokonania zmian w Polsce – taka jest wola większości!

W najbliższych tygodniach będziemy świadkami tego, w jakim stylu Prawo i Sprawiedliwość wraz z Solidarną Polską pogodzą się z demokratyczną wolą narodu i przełożą władzę opozycji. Na razie widać, że może to być trudne. Chociaż nie mam wątpliwości, że byli rządzący zrobią wszystko, aby utrzymać swoje stolki, to ufam, że czas naginania i łamania prawa mamy już bezpowrotnie za sobą. Wierzę, że demokracja szybko wróci na swoje właściwe tory, że standardy nie będą już przekraczane, że wrócą dobre obyczaje polityczne.

Jak wyglądały wybory bezpośrednio u nas?

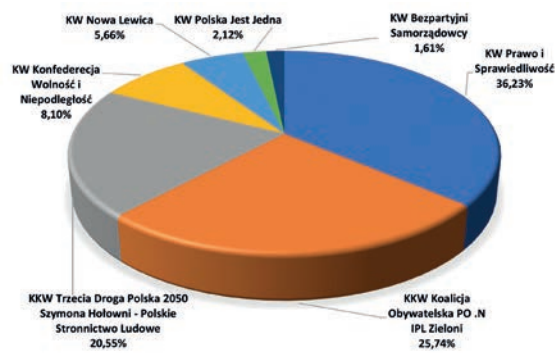
W gminie zagłosowało 79,41% uprawnionych – to bardzo dobry wynik, wyższy o 5 punktów procentowych niż średnia krajowa. We wszystkich 20 komisjach pracowały łącznie 184 osoby. W najmniejszej z nich, w Chobocie, uprawnionych do głosowania było 246 osób, w największej – w Woli Batorskiej swój głos mogło oddać 2476 wyborców. Z uwagi na duże zainteresowanie zostały uruchomione rezerwy kart wyborczych. W asyście straży miejskiej między godziną 17.00 a 20.50 dowożono karty do 9 komisji.

Nad głosowaniem, oprócz członków obwodowych komisji, czuwało 14 mężów zaufania, obserwatorzy krajowi oraz międzynarodowi obserwatorzy z OBWE.

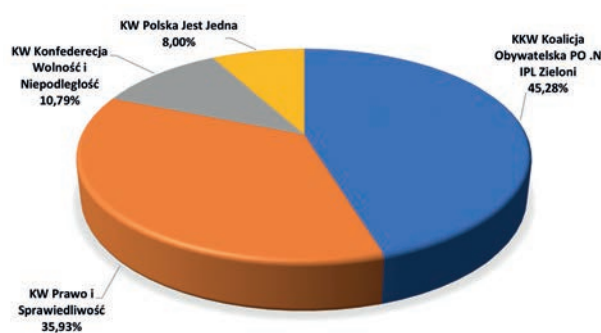
Jako pierwsi około godziny 1.20 policzone głosy dostarczyli członkowie komisji z Suchoraby, tuż za nią, 30 minut później stała się kolejna niewielka komisja z Chobotu. Ostatni protokół został dostarczony około godziny 13 – od jednej z największych komisji w gminie.

Nad wszystkim czuwały dwie panie sekretarz gminy w Niepołomicach: była sekretarz Teresa Kuźma jako urzędnik wyborczy Okręgowej Komisji Wyborczej oraz obecna – Marta Jędrzyśiak-Stróziak jako pełnomocnik OKW.

Dziękuję tym, którzy wzięli udział w głosowaniu, tym, którzy stali w kolejkach, aby oddać swój głos. Mam sygnały, że wiele osób z naszej lokalnej społeczności, nawet podczas urlopu za granicą zadbało o głosowanie. To nie tylko nasze prawo, ale i obowiązek wobec reguł demokratycznych. Dziękuję wszystkim członkom komisji, którzy do wczesnych godzin rannych sprawnie



Wyniki wyborów do sejmiku



Wyniki wyborów do senatu

liczyli głosy, pisali protokoły, które zostały przyjęte niemal bez poprawek. Póki głosujemy, demokracja ma się dobrze!

ROMAN PTAK

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice

40-lecie Koła z Zabierzowa Bocheńskiego

Joanna Musiał

21 października 2023 członkowie Koła Emerytów, Rencistów i Inwalidów z Zabierzowa Bocheńskiego świętowali jubileusz 40-lecia działalności.

Wszystkich zgromadzonych przywitała Zofia Pawlik, przewodnicząca Koła, która tę funkcję pełni już drugą kadencję. W uroczystości wzięli udział: Przewodniczący Rady Miejskiej Marek Ciastoń, Prezes Gminnego Koła Emerytów i Rencistów Adam Korol, byli prezesi Koła Emerytów i Rencistów i Inwalidów w Zabierzowie Bocheńskim – Henryk Kieres i Henryk Osika, prezesi Kół z sąsiednich miejscowości oraz członkowie i sympatycy Koła. Rocznicą była nie tylko okazją do wspólnego świętowania, ale też przypomnienia najważniejszych wydarzeń minionych lat. Przez ten cały czas działalność Koła organizacja spo-

tkarń, wydarzeń i rozmaitych aktywności sprzyjała lokalnej integracji. Życzymy dalszych lat działalności, by Koło nadal było źródłem wsparcia, ciepła i wzajemnej pomocy dla wszystkich członków. Mamy nadzieję, że kolejne lata przyniosą wiele okazji do wspólnych spotkań, dzielenia się pasjami i zainteresowaniami w atmosferze wzajemnej życzliwości i radości.



Nagroda w 10. edycji programu Eco-Miasto

Na podstawie materiałów prasowych

Kolejna nagroda dla Niepołomiczkiej Błonia, tym razem w konkursie Eco-Miasto

Według GUS (2020) 60% ludności Polski mieszka dzisiaj na terenach zurbanizowanych. Szacuje się też, że do 2050 r. prawie 85%. Europejczyków będzie mieszkać w miastach. Obszary miejskie są terenami najszybszego rozwoju, ale procesy urbanizacyjne potęgują podatność na zagrożenia związane ze zmianą klimatu. Na całym świecie najszybszy wzrost podatności na zagrożenia i narażenia miast występuje w miastach i osiedlach, w których zdolności adaptacyjne są ograniczone. Także notowane w ostatnich latach następujące po sobie w szybkim tempie rekordy pomiarów temperatury i coraz częstsze ekstremalne pogodowe uświadamiają mieszkańcom pilną potrzebę modernizacji, aby przygotować miasta na nadchodzące wyzwania.

10. jubileuszowa edycja programu Eco-Miasto odbywała się pod hasłem Miasta. Ludzie. Przyszłość. W ramach obchodów dziesięciolecia, 10 października 2023 r. odbyły się w Warszawie: konferencja w Centrum Nauki Kopernik i uroczysta gala konkursu Eco-Miasto.

Wydarzenia dały okazję do wysłuchania inspirujących wystąpień i dyskusji na temat zielonej transformacji i roli mieszkańców w budowaniu przyjaznych miast, odpornych na wyzwania przyszłości. Przyznane zostały nagrody i wyróżnienia w konkursie dla samorządów zaangażowanych w zrównoważony rozwój miast.

Jury nagrodiło siedem miejskich projektów w czterech kategoriach i dwóch grupach konkursowych: pierwsza – efektywność energetyczna, OZE, jakość powietrza; druga – odpady, gospodarka o obiegu zamkniętym; trzecia – zrównoważona mobilność i czwarta – zielono-błękitna infrastruktura. W kategorii zielono-błękitna infrastruktura jury przyznało tylko jedną nagrodę – dla Niepołomiczkiej Błonia. Odebrali ją wiceburmistrz Adam Twardowski i kierownik Referatu Ochrony Środowiska i Rol-

nictwa, Maciej Maderak. Cieszymy się, że Niepołomiczkie Błonia są tak dobrze odbierane i przez mieszkańców i przez ekspertów.

Program Eco-Miasto organizowany jest przez UNEP/GRID-Warszawa, realizujące w Polsce misję Programu ONZ ds. Środowiska i Ambasadę Francji w Polsce. Poprzez doroczne działania takie jak konferencja, konkurs dla miast, ekspercką publikację czy warsztaty, program popularyzuje ideę zrównoważonego rozwoju wśród polskich miast, inspirując wymianę doświadczeń pomiędzy samorządami, zachęcając do innowacji i nawiązywania współpracy między społecznościami miast i lokalnym biznesem.



Oferta inwestycyjna gminy Niepołomice

Szymon Urban

Gmina Niepołomice od lat konsekwentnie rozwija się, stawiając na biznes. A jednym z kluczowych elementów rozwoju przedsiębiorczości jest Niepołomiczka Strefa Inwestycyjna

Nasze starania o zbudowanie dobrej oferty inwestycyjnej zostały docenione nagrodą Grunt na Medal przyznaną przez Polską Agencję Inwestycji i Handlu. Pamiątkową statuetkę podczas uroczystej gali na Stadionie Narodowym w Warszawie odebrał wiceburmistrz Michał Hebda.

Pozyskanie dobrej inwestycji zaczyna się od oferty inwestycyjnej. A to poprzedzone jest przygotowaniem terenu, budową infrastruktury technicznej, komunikacyjnej czy odpowiedniego systemu edukacji. Te czynniki mogą przekonać przedsiębiorców do ulokowania tu swojego kapitału i stworzenia kolejnych miejsc pracy.

Jedną z obecnie proponowanych lokalizacji jest świetnie skomunikowany,

mierzący 7,23 ha teren w Podłężu. I właśnie ta oferta zyskała uznanie jurorów dziesiątej edycji konkursu organizowanego przez PAIH i otrzymała tytuł Grunt na Medal.

I choć zdobycie tego tytułu jest powodem do radości, traktujemy go jako docenienie całokształtu pracy nad tworzeniem w gminie Niepołomice dobrego klimatu do prowadzenia biznesu.

Przypomnijmy, że na terenie naszej gminy funkcjonuje już około 80 dużych firm, w których pracę znalazło ponad 10

tysięcy osób. Pamiętajmy też, że podatki generowane głównie przez duże zakłady pracy stanowią niemal 20% wpływów budżetowych gminy Niepołomice.

Nagroda Grunt na Medal to kolejny dowód na to, że jesteśmy liderem w przyciąganiu inwestycji i rozwoju lokalnej gospodarki. A dzięki temu możemy budować lepsze warunki do życia i rozwoju mieszkańcom.

Więcej informacji o Strefie Inwestycyjnej znajduje się na stronie https://www.niepolomice.eu/biznes_i_rozwoj/



Miasto z klimatem

Joanna Kocot

Referat Promocji i Kultury

6 października kierownik Referatu Ochrony Środowiska i Rolnictwa UMiG w Niepołomicach, Maciej Maderak, odebrał przyznaną Niepołomicom nagrodę w konkursie Miasto z klimatem

Miasto z klimatem to konkurs organizowany przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska, który ma na celu promowanie i upowszechnianie nowoczesnych, efektywnych, zielonych rozwiązań miejskich służących poprawie jakości życia mieszkańców poprzez ochronę klimatu lub zwiększenie odporności miast na skutki zmian klimatu. Czyli tytułowe Miasto z klimatem to miejsce, gdzie na co dzień rozwija się idea zrównoważonego rozwoju – miasto pięknieje się i rośnie, ale z poszanowaniem środowiska naturalnego. Kryterium oceny były efekty ekologiczne oraz społeczne przeprowadzonych inwestycji.

Niepołomice zgłosiły do konkursu zrealizowany projekt Niepołomicznych Błoni. Byliśmy brani pod uwagę w kategorii zakładanie terenów zieleni w gruncie na obszarach przemysłowych, powyrobiskowych oraz in-

nych zdegradowanych terenach miejskich, a także w miejscu usuniętej nawierzchni zabetonowanej/uszczelnionej, w miastach do 70 tys. mieszkańców.

Nasz projekt uzyskał uznanie jury i drugą nagrodę.



Prace nad strategią

Kamil Kozak

Wydział Rozwoju, Planowania Przestrzennego i Nieruchomości

Przed nami intensywny listopad. Chcemy zaprosić Państwa po raz kolejny do prac nad dokumentem strategii. Tym razem będziemy rozmawiać o przyszłości, czyli jakie projekty, zadania i inwestycje powinny zostać zrealizowane w gminie przez najbliższych 10 lat

W tym celu przygotowaliśmy dla Państwa serię spotkań:

18 listopada 2023 w godzinach 10.00-13.00 (sobota) zapraszamy na śniadaniowy maraton pisania projektów. Przy dobrej kawie i pysznym śniadaniu będziemy rozmawiać o Państwa propozycjach projektów, pomysłach na zadania, jakie warto zrealizować w gminie Niepołomice. Projekty do strategii powinny odnosić się do różnorodnej tematyki – społecznej (projekty koncentrujące się na mieszkańcach, ich aktywnościach, potrzebach), gospodarczej oraz przestrzennej (np. inwestycje w infrastrukturę i środowisko). Zapraszamy zarówno osoby, które mają już wyklarowane pomysły na działania, jak i te, które chciałyby dopiero omówić i sprecyzować swoje koncepcje.

W dniach **20-23 listopada 2023** odbędzie się Tour de Niepołomice – second edition, śladami lipcowych spotkań (harmonogram spotkań znajdą Państwo poniżej). W wakacje w ramach spotkań sołeckich i osiedlowych omawialiśmy problemy i potencjały każdej z miejscowości,

na listopadowych spotkaniach pójdziemy krok dalej i porozmawiamy przede wszystkim o tym, jakie zadania powinny zostać zrealizowane, aby zgłoszone wcześniej potrzeby mogły zostać zaspokojone.

W przypadku gdyby nie udało się Państwu dotrzeć na spotkania stacjonarne, zadania będzie można zgłaszać również on-line. Specjalny formularz będzie dostępny na stronie www.niepolomice.eu od dnia 18.11 do 3.12.2023.

Poza otwartymi spotkaniami dla mieszkańców (Tour de Niepołomice) prace nad strategią prowadzone są z lokalnymi ekspertami oraz młodzieżą szkolną (szkoły podstawowe i średnie).

Zaangażowanie wszystkich Państwa pozwoli na stworzenie strategii faktycznie odpowiadającej na potrzeby lokalnej społeczności.

W wyniku prac powstanie projekt dokumentu strategii, który w lutym 2024 r. zostanie udostępniony podczas konsultacji społecznych.

2023 – Tworzymy razem nową strategię
Zapraszamy Państwa na spotkania:

20 listopada

16.30

• Staniątki (dom kultury)

• Zagórze (dom kultury)

18.30

• Podłęże (dom kultury)

• Zakrzów (dom kultury)

21 listopada

16.30

• Wola zabierzowska (dom kultury)

• Zakrzowiec (dom kultury)

18.30

• Chobot (dom kultury)

• Ochmanów (dom kultury)

22 listopada

16.30

• Słomiróg (dom kultury)

• Zabierzów bocheński (dom kultury)

18.30

• Suchoraba (szkoła)

• Wola Batońska (dom kultury)

23 listopada

16.30

• Osiedle Jazy (szkoła)

• Niepołomice (MCDiS)

Aktywna tablica w gminie Niepołomice

Monika Mazur
Wydział Edukacji

Gmina Niepołomice pozyskała środki w wysokości 140 000,00 zł w ramach zadania Aktywna tablica. Zadanie jest finansowane ze środków publicznych otrzymanych za pośrednictwem wojewody małopolskiego z budżetu państwa w ramach realizacji rządowego programu rozwijania szkolnej infrastruktury oraz kompetencji uczniów i nauczycieli w zakresie technologii informacyjno-komunikacyjnych na lata 2020-2024 – Aktywna tablica

Cztery szkoły biorą udział w ramach zadania, całość zadania dla każdej szkoły wynosi 43 750,00 zł, na kwotę tę składa się 80% dofinansowania, tj. 35 000,00 zł, a 20%, tj. 8 750,00 zł, jest wkładem własnym gminy dla każdej ze szkół, na zakup m.in.:

– Programów i Pakietów Edukacyjno-Terapeutycznych serii Eduterapeutica Lux, takich jak: zestawy nowoczesnych programów multimedialnych i różnorodnych pomocy dydaktycznych do pracy z dziećmi o specjalnych potrzebach edukacyjnych, zakup programów, takich jak: kompetencje emocjonalno-społeczne, problemy wychowawcze, logopedia rozszerzona, percepcja i uwaga słuchowa i wiele innych. Przyjazne i ciekawe wizualnie ćwiczenia interaktywne zachęcają dzieci do udziału w terapii, a dodatkowo budują w nich optymizm, wytrwałość i wiarę we własne możliwości.

– Monitory interaktywne – (monitor multimedialny) to dotykowy sprzęt służący do wyświetlania treści i odtwarzania dźwięku; można porównać go do dużego, usprawnionego telewizora LCD, który reaguje na dotyk. Treść generowana jest w osobnym lub wbudowanym w monitor komputerze OPS z zainstalowanym oprogramowaniem. To niezależ-

ny sprzęt, który można postawić w klasie na specjalnym stojaku lub powiesić go na ścianie.

– Magiczne dywany – to podłogi interaktywne do prowadzenia zajęć z rewalidacji – SmartFloor Mobile Audio to nowy, gotowy interaktywny zestaw zawierający niezwykle podłogę interaktywną SmartFloor oraz statyw mobilny z głośnikami, pozwalający na jeszcze lepsze wrażenia z zabawy i nauki. Statyw mobilny umożliwia bezproblemowe przemieszczanie podłogi interaktywnej w dowolne miejsce, a także wyświetlenie obrazu wszędzie tam, gdzie nie ma możliwości za-

montowania projektora. Większy komfort i łatwość użytkowania pozwala cieszyć się zabawą na podłodze interaktywnej SmartFloor, która oprócz standardowej reakcji na ruch, umożliwia również sterowanie za pomocą specjalnych pisaków interaktywnych. Na podłożu wyświetla się panel startowy z podglądem dostępnych pakietów zawierających zbiór aplikacji pogrupowanych alfabetycznie. W połączeniu z pakietem aplikacji Rewalidacja z Happy Stones SmartFloor zapewnia interaktywną zabawę i ćwiczenia ruchowe do wykorzystania podczas zajęć rewalidacyjnych z dziećmi. Proponowane ćwiczenia stymulują w szczególności percepcję wzrokową, myślenie logiczne i abstrakcyjne oraz spostrzegawczość. Rozwijają umiejętności językowe, a także zachęcają do podejmowania inicjatywy i działania, także tych związanych z aktywizacją społeczną, poprzez możliwość pracy w grupie.

Zakupy zostały już zrealizowane i sprzęt trafił do szkół.



Kolejne samochody z Hofstetten dla Trościańca przekazane w Niepołomicach

Przemek Kocur

W sobotni wieczór 7 października przed Zamkiem Królewskim w Niepołomicach spotkali się samorządowcy z Niemiec i Ukrainy.

Delegacja z Hofstetten w Bawarii, w której składzie był burmistrz Martin Aßmuth wraz ze strażakami z tego miasta, przekazała przedstawicielom miasta Trościańca z zastępczynią burmistrza Oleksandrą Dzyndrą trzy mercedesy strażackie.

To kolejna taka inicjatywa. Podobne przekazanie zorganizowano w Niepołomicach w lipcu tego roku. Przedstawiciele ukraińskich samorządowców, dziękując za przekazane samochody, podkreślali, że w obecnej trudnej sytuacji każda pomoc jest niezwykle potrzebna.



Rozmawialiśmy o centrum Zabierzowa Bocheńskiego

Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom konsultacji dotyczących koncepcji przebudowy centrum Zabierzowa Bocheńskiego, jakie odbyły się 27 września w Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim

Konsultacje miały na celu zebranie opinii, pomysłów i uwag mieszkańców odnośnie przyszłego centrum, a całe spotkanie trwało prawie 3 godziny! W tym czasie udało się zebrać mnóstwo opinii co do tego, jak mieszkańcy wyobrażają sobie przyszły wygląd i funkcjonalność centrum miejscowości. Obszarem, o jakim dyskutowano, była przestrzeń rozpoczynająca się od budynku przedszkola, przebiegająca dalej przez centrum, a kończąca się przy skrzyżowaniach znajdujących się na południe od domu nauczyciela.

W spotkaniu udział wzięło około 40 osób, w tym głównie mieszkańców oraz przedstawiciele instytucji publicznych. Samo spotkanie zorganizowane zostało w formie warsztatu podzielonego na cztery stoliki dyskusyjne poświęcone najważniejszym zagadnieniom dotyczącym przyszłego centrum miejscowości, czyli zagadnieniom: zielonej i niebieskiej infrastruktury, transportu i mobilności, oferty czasu wolnego oraz usług.

W zakresie zielonej i niebieskiej infrastruktury, czyli szeroko rozumianej tematyki środowiska, zieleni publicznej oraz wód i ich retencjonowania, wielu uczestników zgłaszało potrzebę realizacji terenów zieleni publicznej zachęcającej do spędzenia w niej czasu wolnego. Zebrani postulowali również potrzebę realizacji m.in. większej ilości zieleni w przestrzeni publicznej, potrzebę większego zacieniania przestrzeni, potrzebę dbałości o należytą retencję wód opadowych, pojawiły się też inne postulaty dotyczące tego zakresu tematycznego. Wskazali również wiele pomysłów prowadzących do realizacji tych propozycji.

W przypadku tematyki transportu i mobilności zebrani wskazali przede wszystkim na kwestię dużej liczby samochodów w centrum miejscowości, często pozostawianych w miejscach do tego nieprzeznaczonych. W odniesieniu do tego problemu postulowano realizację

dodatkowych parkingów w kluczowych miejscach, jak i realizację miejsc typu Kiss&Ride (np. w pobliżu szkoły). Dodatkowo przez mieszkańców pozytywnie odebrany został pomysł realizacji drogi w formie woonerfu, czyli rodzaju ulicy z uspokojonym ruchem oraz podniesionym bezpieczeństwem pieszych i rowerzystów. Podczas spotkania zgłaszano również potrzebę budowy wiat rowerowych, konieczność modernizacji przystanków czy pomysły na inne rozwiązania komunikacyjne.

W ramach dyskusji dotyczącej oferty czasu wolnego uczestnicy postulowali głównie utworzenie terenów rekreacyjnych, sportowych oraz stref plenerowych. Dodatkowo często wskazywany był przez nich problem braku odpowiednich miejsc do spędzania czasu dla młodzieży czy brak ogólnodostępnego placu zabaw. Podczas dyskusji zauważono również, że centrum Zabierzowa posiada rozbudowaną ofertę usługową, ale jednocześnie nie zachęca do pozostania w przestrzeni po skorzystaniu z tej oferty.

W zakresie tematyki dotyczącej usług wskazano, że już obecnie dużym atutem centrum miejscowości jest spora dostępność wszystkich najważniejszych usług w jednym miejscu (ośrodek zdrowia, poczta, biblioteka, szkoła, przedszkole czy usługi handlu). Jako obszary wymagające interwencji wskazano m.in. potrzebę remontu hali sportowej w szkole podstawowej, rozbudowy przedszkola oraz interwencji w innych obszarach problemowych. Jako duży minus



obecnego centrum wskazano również brak przestrzeni publicznych, zieleni itp. Zebrani zwrócili także uwagę na problemy społeczne generowane przez łatwą dostępność alkoholu w tym obszarze.

Przeprowadzone konsultacje stanowiły wstęp do prac projektowych nad koncepcją centrum Zabierzowa Bocheńskiego. Dzięki nim zebrane zostały opinie, uwagi i pomysły mieszkańców na kształt przyszłej przestrzeni. Następnym krokiem będzie przygotowanie na podstawie zebranych opinii wstępnego projektu nowego centrum Zabierzowa Bocheńskiego. Projekt ten również planujemy z Państwem skonsultować. O wszystkich kolejnych etapach prac będziemy na bieżąco informowali poprzez stronę internetową miasta i gminy Niepołomice: www.niepolomice.eu, na której zostanie również opublikowany raport podsumowujący pierwsze spotkanie warsztatowe. W raporcie tym dokładniej zostały opisane zagadnienia, opinie i uwagi mieszkańców, jakie zostały poruszone podczas tego spotkania, dlatego zachęcamy do zapoznania się z nim.

KAMIL KOZAK

Wydział Rozwoju, Planowania
Przestrzennego i Nieruchomości

Rozmowy klimatyczno-ekologiczne

Wojciech Borkowski

Rzecznik Prasowy UMiG w Niepołomicach

Pod patronatem Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach ruszył pilotażowy projekt edukacji klimatyczno-ekologicznej skierowany do młodzieży szkolnej

Duża ilość wytwarzanych odpadów, marnowanie wody czy zanieczyszczanie powietrza stanowią obecnie bardzo ważny, może nawet najważniejszy problem cywilizacyjny całej ludzkości. W gminie Niepołomice robimy wiele, aby przeciwdziałać tym niechlubnym trendom. Żeby działania te były w pełni skuteczne, zgodne z zasadą zrównoważonego rozwoju – musi im towarzyszyć wzrost świadomości ekologicznej, a co za tym idzie zwiększenie zaangażowania mieszkańców.

Przy współdziałaniu Wydziału Edukacji, Wydziału Gospodarki Komunalnej oraz spółki Infrastruktura Niepołomice zaprosiliśmy uczniów z kilku klas siódmych z terenu gminy do udziału w dwuetapowym pilotażowym projekcie edukacji klimatyczno-ekologicznej.

W pierwszym etapie młodzież mogła bezpośrednio przyjrzeć się, jak działa system oczyszczania wody czy selektywna zbiórka odpadów. Wizytom w takich

miejscach towarzyszyła praktyczna prezentacja, jak działać, aby minimalnie szkodzić naszemu środowisku, jak nie marnować wody, jak selekcyjonować odpady do ponownego przetworzenia, czego i dlaczego nie wrzucać do kanalizacji.

Ogólnym celem projektu jest pokazanie, co robić, aby w życiu codziennym dbać o zrównoważony rozwój. Oprócz wizyt w oczyszczalniach ścieków w Niepołomicach i Podłężu oraz w Punkcie Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK), uczniowie zostali zaproszeni do kina na film o globalnych problemach ze środowiskiem naturalnym.

W drugiej, wiosennej turze, plano-

wanej na połowę kwietnia ta sama grupa uczniów zostanie zaproszona na kolejne spotkanie. Tym razem w Zamku Królewskim zostanie omówiona tematyka czystego powietrza, na błoniach młodzież zapozna się z bardzo istotnym problemem retencji wód opadowych, a na węzle przesiadkowym w Podłężu porozmawiamy o transporcie i mobilności.

Program edukacji klimatyczno-ekologicznej chcemy poszerzać o kolejne szkoły. Chętnych do wzięcia udziału prosimy o kontakt z Wydziałem Edukacji naszego urzędu.



O odpadach

Szymon Urban

Podczas wrześniowej sesji Rada Miejska w Niepołomicach zdecydowała o wprowadzeniu zniżki w opłacie za odbiór odpadów dla rodzin posiadających Kartę Dużej Rodziny

Taniej z Kartą Dużej Rodziny

Radni przegłosowali 10% niższą opłatę za gospodarowanie odpadów komunalnych dla osób, które posiadają Kartę Dużej Rodziny. Oznacza to, że w naszej gminie ponad 300 rodzin od nowego roku będzie mogło zapłacić mniej za odbiór odpadów – powiedział Roman Ptak, Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice.

Aby skorzystać ze zniżki, wystarczy złożyć korektę deklaracji. Obecnie przygotowujemy odpowiednie formularze, które chcemy przedstawić Radzie Miejskiej na kolejnym posiedzeniu. Mają być czytelne i proste, aby ułatwić zarówno ich wypełnienie, jak i wprowadzenie ich przez pracowników urzędu do systemu informatycznego – dodaje wiceburmistrz, Michał Hebda.

Bez podwyżek w 2024 roku

Dzięki skutecznie przeprowadzonemu przetargowi na wywóz śmieci na przyszły rok uzyskaliśmy cenę, ze względu na którą unikniemy podwyżek opłat za odbiór odpadów. To pozwoli zaoszczędzić zarówno wszystkim mieszkańcom, jak i budżetowi gminy. Potwierdza to, że gmina Niepołomice dba o swoich mieszkańców i stara się poprawiać jakość ich życia, jednocześnie odpowiedzialnie podchodząc do polityki budżetowej – skwitował Roman Ptak.

Co w tym tyle kosztuje?

Przypominamy, że obowiązek odbioru odpadów komunalnych z domów prywatnych spoczywa na władzach lokalnych. Większość gmin, w tym również Niepołomice, realizuje to zadanie poprzez firmę wyłonio-

ną w przetargu. Wieloletnie doświadczenie pokazuje, że na rynku panuje swoisty oligopol. Do przetargów startują te same firmy, prawdopodobnie dyktując korzystne dla siebie ceny – dodaje Roman Ptak.

Dlatego gmina Niepołomice intensywnie przygotowuje się do przejścia przez spółkę Infrastruktura Niepołomice obowiązków związanych z odbiorem odpadów. Badamy to rozwiązanie pod kątem legalności, efektywności ekonomicznej i skuteczności świadczenia usługi.

Warto pamiętać, że gmina dopłaca do systemu odbioru odpadów poprzez finansowanie dwóch Punktów Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK), likwidację dzikich wysypisk, zbiórki odpadów wielkogabarytowych, prowadzenie edukacji proekologicznej oraz uzupełnianie deficytu w bieżących rozliczeniach za odbiór odpadów od mieszkańców.

Apelujemy do wszystkich rodzin z Kartą Dużej Rodziny, aby po ukazaniu się nowych wzorów deklaracji wypełniły je i skorzystały z zniżki w opłatach za gospodarowanie odpadami!

Pandora Gate.

Co nasze dzieci robią w sieci?

Pandora Gate wstrząsnęła polskim YouTube'em oraz zszokowała opinię publiczną. Filmy, które opublikowali Sylwester Wardęga oraz Mikołaj „Konopsky” Tylko, pokazały mroczne oblicze niektórych streamerów internetowych i zwróciły uwagę na treści, z jakimi w internecie stykają się dzieci. Każą też rodzicom zadać sobie pytanie: czy wiemy, co nasze dzieci robią w sieci?

Wraz z rozwojem technologii dzieci spędzają coraz więcej czasu na oglądaniu treści na platformach takich jak YouTube czy Twitch. O ile wiele materiałów tam zamieszczonych jest wartościowych, dostarcza wiedzy, ciekawostek lub rozrywki, o tyle okazuje się, że część jest nieodpowiednia dla dzieci i może negatywnie wpływać na ich rozwój, psychikę, wykorzystywać je w celach komercyjnych, a w skrajnych przypadkach stanowić zagrożenie.

Niektórzy autorzy tworzą treści docierające nawet do dzieci w wieku 10 lat, które absolutnie nie są dla nich przeznaczone. Są to filmy, teledyski, vlogi czy transmisje na żywo zawierające przemoc, wulgarny język, drastyczne obrazy czy treści propagujące nienawiść. Oglądanie ich może prowadzić do wykształcenia nieodpowiedniego postrzegania relacji, wywołać w dziecku agresję, wstyd, niepokój oraz traumę.

Poprosiliśmy osoby, dla których bezpieczeństwo dzieci jest wyjątkowo ważne, aby opowiedziały o: bezpieczeństwie w komunikatorach, bezpieczeństwie uczniów oraz gdzie szukać pomocy.

Bezpieczeństwo w komunikatorach

Głównym wątkiem Pandora Gate są wiadomości wysyłane za pośrednictwem komunikatorów internetowych. O komentarz poprosiliśmy Jerzego Grońskiego, pełnomocnika burmistrza ds. bezpieczeństwa:

Praktycznie każda gra sieciowa wyposażona jest w komunikator, niejednokrotnie nie tylko w formie czatu tekstowego, ale też umożliwiający rozmowy głosowe i to często tam młody człowiek prowadzi konwersacje, nawiązuje znajomości i poznaje świat.

Właśnie te możliwości techniczne wykorzystują osoby, których celem jest manipulowanie dziećmi i młodzieżą.



Nawiązując znajomość, która z czasem może przerodzić się w przyjaźń, a przynajmniej w zdobycie u młodego człowieka zaufania, dorośli tak kieruje dzieckiem, aby osiągnąć zamierzony, czasem przestępczy cel.

Pamiętać należy, że prawo gwarantuje tajemnicę korespondencji wszystkim, w tym również dzieciom. I to nie tylko korespondencji pisanej ręcznie czy w formie papierowej, ale również korespondencji elektronicznej, jak wiadomości e-mail, wiadomości na komunikatorach oraz czatach.

Dlatego niezwykle istotnym jest właściwe przygotowanie dziecka do korzystania z wiadomości elektronicznych, przedstawienie mu korzyści, ale również zagrożeń, jakie płyną z tego kanału informacyjnego.

Najważniejszym jednak jest nawiązanie odpowiedniego kontaktu z dzieckiem,

zdobycie jego zaufania, tak aby zawsze, kiedy pojawia się element strachu, obawy czy nawet niepewności dziecko przede wszystkim korzystało z rad otrzymanych od swoich najbliższych.

Elektronizacja życia jest praktycznie nieunikniona – dlatego dorośli muszą poznawać zagrożenia, jakie są z tym związane i przygotowywać na nie swoje dzieci i młodzież. Oczywiście można próbować stosować zabezpieczenia elektroniczne, jak choćby kontrola rodzicielska czy filtry uzależnione od wieku użytkownika, jednak każde zabezpieczenie można obejść – czy to wykorzystując możliwości techniczne, czy wplatając nieodpowiednie treści do materiałów przeznaczonych dla konkretnych grup wiekowych. Dlatego tak ważne wydaje się odpowiednie przygotowanie dzieci do zagrożeń, jakie mogą na nie czyhać w sieci.

I co najistotniejsze, każda informacja, która pojawia się w sieci, tam pozostaje, nawet jeśli usuniemy ją z komunikatora, czatu czy pozbędziemy się pliku – ślad elektroniczny pozostaje. Przedstawiciele odpowiednich służb wykorzystując przepisy prawa, mogą dotrzeć do praktycznie każdej informacji zamieszczonej w sieci. Dlatego ważne jest, aby zarówno dzieci, jak i dorośli pamiętali o tym umieszczając w mediach społecznościowych czy przesyłając za pośrednictwem komunikatorów zdjęcia, wiadomości i pliki tekstowe, a nawet memy. Jeśli przesyłane przez nas informacje komuś będą mogły się przydać – z całą pewnością bezwzględnie je wykorzysta.

Bezpieczeństwo uczniów

Internet jest niezastąpionym źródłem wiedzy. Ale podobnie jak bezpieczeństwa poruszania się po ulicach, istotna jest nauka bezpiecznego korzystania z sieci. Dlatego też nauczyciel i wiceprzewodniczący rady miejskiej Andrzej Gąsłowski zwraca szczególną uwagę na bezpieczeństwo uczniów w sieci oraz angażuje się w organizację Gminnego Multimedialnego Konkursu Profilaktycznego:

Rozwoju technologii informacyjnych nie da się powstrzymać. Co więcej – nie należy tego robić. Z efektów tych działań mamy niewątpliwie wymierne korzyści, ale generują one zagrożenia szczególnie dla młodych ludzi.

Dzięki Internetowi mamy łatwy i szybki dostęp do wszelkiej informacji. Telefon komórkowy stał się osobistym i niezbędnym narzędziem do poznawania świata i komunikowania się z innymi. Gry komputerowe pobudzają wyobraźnię, ale jednocześnie pochłaniają czas przeznaczony na pracę, wypoczynek czy kontakty z ludźmi w realnym świecie.

Łatwo przekroczyć granicę, za którą nowe technologie już nie pomagają, tylko całkowicie wypieniają życie, aż do utraty kontroli. Wirtualny świat zastępuje ten rzeczywisty, a cyfrowe aplikacje – realne kontakty z rodziną, bliskimi, przyjaciółmi.

Do najważniejszych zagrożeń wynikających z tego rozwoju należą: zalew informacyjny, problemy z koncentracją, deficyt czasu, stres, zatarcie granicy między pracą a odpoczynkiem, między realną rzeczywistością a wirtualną, uzależnienie od internetu, izolacja społeczna (hikikomori), uzależnienie cyfrowe. Większość z nich generuje zmiany zachodzące w mózgu, które często prowadzą do zaburzeń psychicznych.

Od 16 lat razem z Wydziałem Edukacji Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach

oraz Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych dostrzegamy te problemy i podejmujemy działania profilaktyczne. Organizujemy dla uczniów szkół podstawowych Multimedialny Konkurs Profilaktyczny poświęcony tej problematyce.

Co roku tematyka dotyczy innego rodzaju zagrożeń. Konkurs z jednej strony promuje rozwój technik multimedialnych i informacyjnych jako narzędzi ułatwiających komunikację między ludźmi, a z drugiej wskazuje na potencjalne zagrożenia i podpowiada, jak się przed nimi ustrzec.

Od wielu lat cieszy się on dużym zainteresowaniem wśród uczniów i nauczycieli, którzy dostrzegają te problemy i podejmują działania profilaktyczne w szkołach.

Duża odpowiedzialność ciąży także na rodzicach, którzy podobnie jak nauczyciele, powinni dostrzegać pewne charakterystyczne zachowania wskazujące na te problemy.

Do nich należą: trudności w nawiązywaniu kontaktów rówieśniczych, poczucie wyobcowania, nadpobudliwość, obniżenie sprawności myślenia oraz koncentracji uwagi, obniżenie poziomu językowego zarówno w mowie, jak i piśmie, zawężenie aktywności tylko do komputera i Internetu, konflikty z otoczeniem – zachowania agresywne, zaniedbywaniem podstawowych obowiązków – w tym również spożywania posiłków czy snu.

Współcześnie dzieci, młodzież, a także dorośli ciągle korzystają z wynalazków cyfrowego świata, traktując je jako naturalne środowisko zaspokajania potrzeb.

E-uzależnienia nie dają tak szybko negatywnych efektów jak inne uzależnienia, ale powodują ogromne spustoszenie w każdym z obszarów życia osoby uzależnionej i jej rodziny.

Jeszcze raz należy stanowczo podkreślić, że w zapobieganiu nadużywania Internetu, telefonu komórkowego istotną rolę odgrywa dom rodzinny i szkoła. Działania profilaktyczne nie powinny polegać na eliminacji z życia okazji do korzystania z Internetu, komputera czy telefonu przez zabranie urządzenia albo zakazy korzystania z komputera, ale poprzez prawidłowe używanie nowych technologii.

Gdzie szukać pomocy?

W przypadku podejrzenia przestępstwa powinniśmy niezwłocznie zgłosić się do organów ścigania. Ważne, aby

odpowiednio zabezpieczyć zrzuty ekranu, aby udowodnić czyny przestępcze czy próby wyłudzeń.

Jeśli szukamy pomocy psychologicznej, skorzystajmy z instytucji takich jak wspieranego przez gminę Niepołomic Centrum Razem Raźniej, prowadzone przez Fundację Dzieciom Kolorowy Most lub porady lekarza zdrowia psychicznego.

A kiedy taka pomoc jest absolutnie niezbędna? Odpowiada Marta Hes, prezes Fundacji Dzieciom Kolorowy Most:

Po pomoc psychologiczną należy się zwrócić szczególnie w przypadkach, gdy zauważamy niepokojące zmiany w zachowaniach naszych dzieci. Gdy wiemy albo mamy podejrzenie, że na to zachowanie mogły mieć wpływ niebezpieczne treści z sieci, do których należą na przykład materiały pornograficzne, nadal łatwo dostępne dla niepełnoletnich użytkowników. Nie zawsze dziecko samo wybiera taką treść, często zdarza się, że kolega/koleżanka z klasy posiada dostęp do nich i zachęca rówieśników do ich obejrzenia.

Poza pornografią niebezpieczne treści obejmują także przemoc, promocję brania narkotyków lub innych używek, skrajnego odchudzenia czy wręcz sposobów na podjęcie próby samobójczej. W Centrum Razem Raźniej mierzymy się raczej nie z ucieczką dzieci czy nastolatków w świat internetu, lecz jej przyczyną, którą jest brak więzi z najbliższymi.

Małe dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach innych niż korzystanie z multimedii. To my – dorośli – uczymy ich tego nawyku częstego sięgania po telefon czy tablet. Można to zaobserwować w miejscach publicznych, czekając z dzieckiem na autobus, w kolejce do lekarza czy na zajęcia – nie rozmawiamy wtedy z naszym dzieckiem, które siedzi obok... zamiast tego przeznaczamy czas na scrollowanie telefonu.

Zmieniający się świat jest wyzwaniem nie tylko dla nas, dorosłych, ale również dla dzieci, które każdego dnia muszą się z nim mierzyć. Dlatego to my – dorośli – powinniśmy być największym wsparciem i autorytetem dla nich. Nie jesteśmy w stanie uchronić dziecka przed każdym niebezpieczeństwem, ale z całą pewnością powinniśmy towarzyszyć mu w odkrywaniu internetowego świata, pokazując jego wady i zalety. A jeśli już wydarzy się coś złego, ważne, aby nie tracić głowy, nie obwiniać siebie ani dziecka, ale okazać mu wsparcie i spróbować znaleźć rozwiązanie.

SZYMON URBAN

Pozostań widoczny – poruszaj się bezpiecznie

Jerzy Groński

Pełnomocnik Burmistrza ds. Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego

Wielkimi krokami zbliża się okres, kiedy dzień jest krótszy od nocy, a wieczory i poranki nie dość, że spowite mgłą, to jeszcze wyróżniają się wszystkimi tonami szarości. W tym trudnym czasie pamiętajmy o tym, aby zadbać o naszą widoczność, w szczególności na drogach

Chociaż chodników na drogach w gminie Niepołomice systematycznie przybywa, wiele osób poruszając się, musi korzystać z poboczy lub krawędzi jezdni. Co prawda zgodnie z obowiązującym prawem *pieszy poruszający się po drodze po zmierzchu poza obszarem zabudowanym jest obowiązany używać elementów odblaskowych w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu, chyba że porusza się po drodze przeznaczonej wyłącznie dla pieszych lub po chodniku* (art. 11 ust. 4a – Ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym, tj. Dz. U. z 2023, poz. 1047 z późn. zm.), jednak również na terenie obszaru zabudowanego taki sposób poruszania się jest znacznie bezpieczniejszy.

Każdy, nawet najmniejszy element odblaskowy na naszej odzieży przyczynia się do naszego bezpieczeństwa. Kierujący widzi nas z dużej odległości, dzięki czemu może zachować szczególną ostrożność, kiedy nas mijają, może zmniejszyć prędkość czy nawet zatrzymać się, jeśli zajdzie ku temu potrzeba. Szczególnie istotne jest to na wąskich drogach osiedlowych pozbawionych chodników czy na drogach pomiędzy miejscowościami, gdzie dodatkowo nie ma oświetlenia ulicznego. Dbajmy o zdrowie swoje oraz swoich dzieci i szczególnie je edukujmy w zakresie bezpiecznego poruszania się po drogach oraz wyposażajmy w odblaskowe elementy.

Jak co roku burmistrz Roman Ptak zakupił i przekazał dla uczniów klas 0 oraz

klas I wszystkich szkół z terenu gminy Niepołomice ponad 800 kamizelek odblaskowych. Przekazanie kamizelek dla najmłodszych uczniów ściśle wiązało się z ogólnopolską akcją Odblaskowa Szkoła i połączone było z krótkimi prelekcjami na temat bezpiecznego poruszania się po drogach prowadzonymi przez policjantów komisariatu policji w Niepołomicach.

- Uczmy dzieci nie tylko noszenia elementów odblaskowych, ale również właściwego poruszania się po drogach.

- Pamiętajmy i przekazujmy im, że idąc po drodze, na której nie ma chodnika, należy iść lewą stroną drogi, tak abyśmy widzieli nadjeżdżający pojazd.

- Uczmy ich, że czasem – widząc szybko nadjeżdżający pojazd – lepiej usunąć się na skraj drogi.

- Uczmy właściwego przechodzenia przez jezdnię, zwłaszcza w miejscach, gdzie nie ma wyznaczonych przejść dla pieszych.

- Przypominajmy, żeby przez jezdnię nie przebiegać, aby przechodzić na prostych odcinkach dróg, gdzie widoczne dobrze są obie strony jezdni.

- Przypominajmy, że samochód, motocykl czy rozpędzony rower jest większy i mimo że mamy pierwszeństwo na oznakowanym przejściu dla pieszych, również musimy stosować zasadę ograniczonego zaufania.

- Wy tłumaczmy, że kierujący nie udzielając nam pierwszeństwa na oznakowanym przejściu dla pieszych, popełnia poważne wykroczenie, ale to my – piesi – jesteśmy bardziej narażeni na skutki ewentualnego potrącenia i to właśnie najczęściej piesi doznają poważnych obrażeń... pomimo że mieli pierwszeństwo.

Kolejną po pieszych grupą narażoną na niebezpieczeństwo z powodu ograniczonej widocz-

ności są osoby poruszające się na hulajnogach (szczególnie tych elektrycznych) oraz rowerzyści. Zwłaszcza tych ostatnich na terenie gminy systematycznie przybywa. Duża liczba usytuowanych na wale wiślanym, czy w Puszczy Niepołomickiej ścieżek rowerowych zachęca do korzystania z rowerów i hulajnóg również w celach rekreacyjnych. Rower wykorzystywany jest także jako środek transportu do pracy, szkoły czy na zakupy.

Ostatnio późnym wieczorem jechałem Drogą Królewską; w pewnym momencie przede mną pojawiło się dwóch rowerzystów jadących w tym samym kierunku, co ja. Niestety tył obu rowerów wyposażony był niezgodnie z obowiązującymi przepisami wyłącznie w światła odblaskowe. Rowerzyści byli widoczni, ale znacznie zmalała odległość, kiedy można ich było zauważyć.

Kilkaset metrów dalej jechał rowerzysta, którego rower posiadał wyposażenie zgodne z przepisami. Nie tylko posiadał, ale również zgodnie z przepisami ich używał. Stałe bądź migające pozycyjne światła czerwone umieszczone z tyłu roweru, niezafalonie naszym wpłynęło na to, że rowerzysta ten widoczny był znacznie wcześniej niż dwóch poprzednich.

Dlatego też dokonajmy przeglądu naszych rowerów – wyposażmy je zgodnie z obowiązującymi przepisami w:

- z przodu – w co najmniej jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej (może być migające);

- z tyłu – w co najmniej jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz w co najmniej jedno światło pozycyjne barwy czerwonej (może być migające);

- w co najmniej jeden skutecznie działający hamulec;

- w dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerwalnym dźwięku.

Zadbajmy o to, aby nasza odzież, w której po zmroku lub w warunkach zmniejszonej przejrzystości poruszamy się pieszo, rowerem czy na hulajnodze, zawierała elementy odblaskowe.

Podstawowe oświetlenie rowerowe (komplet) można zakupić za kwotę nieznacznie przekraczającą 20 zł, a może ono uratować nasze zdrowie, a nawet życie. Pamiętajmy o tym, zwłaszcza wyposażając rowery swoich dzieci. To my, rodzice, przykładem uczymy ich właściwych zachowań oraz odpowiedzialności.

Wracajmy do domu bezpiecznie!



Wrażliwość jest Kobietą

III Bieg Kobiet. Spotkanie dla Szymona

Taki tytuł nadaliśmy wydarzeniu, którym chcieliśmy przypomnieć o konieczności regularnych badań profilaktycznych i roli zdrowego stylu życia w zapobieganiu nowotworom

Przypomnieć w kolorowej i radosnej formie z nutką małej sportowej rywalizacji i spotkania towarzyskiego podczas wspólnego marszu czy biegu, że o zdrowie musimy dbać, bo jesteśmy ważni dla siebie i innych.

W tym spontanicznym zaproszeniu mieliśmy jeszcze jeden wyjątkowy cel – jest nim Szymon i jego rodzina, którzy zmagają się z białaczką. Dzięki Wam leczenie Szymona możemy wesprzeć ponad 28 tysiącami, ale jeszcze mamy do wylicytowania złotą koszulkę Puszczy Niepołomice z podpisanymi zawodnikami – więc może uda nam się dobić do 30 tysięcy.

Trudno znaleźć odpowiednie słowa, żeby opisać zaangażowanie garstki cudownych ludzi, którym wystarczyło napisać – „trzeba coś zrobić” i byli, dali swój czas i ogromne wsparcie. Równie trudno opisać odzew, z jakim ten nasz spontaniczny pomysł się spotkał i to, co działo się w samym dniu wydarzenia, kiedy Izba Regionalna zapelniała się przez kilka godzin życzliwymi ludźmi i ile dobra tam się podzieliło. Uginające się stoły od różności, które otrzymaliśmy od Was – opustoszały w ciągu czterech godzin całkowicie. Nawet pogoda okazała się łaskawa.

Dodatkowo szereg dawców szpiku zasiliło 21 osób, z czego bardzo się cieszymy, bo to szansa na życie dla kolejnych chorujących na nowotwory krwi. Akcją rejestracji Fundacją DKMS przeprowadzimy jeszcze kilka razy w naszej gminie, ale o tym jeszcze Was poinformujemy.

Siła i bezinteresowna chęć niesienia dobra jest w mieszkańcach naszej gminy niesamowita i wyjątkowa. Lista tych, którzy byli z nami jest długa, a i tak mam wrażenie, że nie jest pełna, bo nie sposób wypisać tych, którzy przyszedli do nas, przynosząc i kupując różne produkty wzbogacili zbiórkę: Gmina Niepołomice, Szkoła Podstawowa nr 2 im. Króla Kazimierza Wielkiego, Szymon Urban, Niepołomickie Koło Gospodyń Miejskich, Strawa Niepołomice, Niepołomice Biegają, Izba Regionalna – Centrum Organizacji Pozarządowych w Niepołomicach, PSB Mrówka Niepołomice, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, Educato,



Ewelina Nowak – Dietetyk, Przystań Niepołomice, Fit&Well, Salon Rubin, MG Shohlari, Wiejskie Chleby, Zioloowo.pl, Cukiernia IWONA, Paulina Sieńczyło, Anna Kita-Kitlińska, Spółdzielnia Myśli Kobiecej, Fundacja CorMeum, voit studio, Fundacja DKMS, Marcin i Ola Mucha, Marcin Mucha FOTOGRAFIA, LGD Powiatu Wielickiego, Anna Lekki – Salon Kwiatów, Jubiler Amello, Fit Cake Niepołomice, Herbaciarnia Prowansja,

maskotka Puszczy Niepołomice – Puszcza Fans i Puszcza23 – Stowarzyszenie Kubiców Puszczy Niepołomice, Iga Szczesniak z Reniferkiem, Koła Gospodyń Wiejskich z powiatu wielickiego uczestniczące w spotkaniu LGD, rodzice i nauczyciele ze Szkół Podstawowych nr 2 i nr 1 w Niepołomicach i MKS Puszcza Niepołomice.

MAŁGORZATA JUSZCZYK
radna miejska, organizator wydarzenia

Ognisko na zakończenie lata u Niepołomnych

Marzena Stawarz

pełnomocnik ds. profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych i narkomanii

7 października Zarząd Klubu Abstynenta Niepołomni im. Leonarda Mazgaja „Lenka” zorganizował wyjątkowe spotkanie przy Izbie Regionalnej w Niepołomicach. Mimo pesymistycznych prognoz meteorologicznych, które przewidywały opady deszczu, członkowie Klubu i zaproszeni goście spotkali się, by razem uczcić zakończenie lata przy ognisku. Na szczęście deszcz pojawił się dopiero wieczorem, nie przeszkadzając w przebiegu imprezy

W ogniskowej atmosferze uczestniczyli członkowie Klubu, zaproszeni goście oraz przyjaciele trzeźwości. Była również obecna pani psycholog, która od lat prowadzi cykliczne zajęcia warsztatowe w Klubie i służy wsparciem dla osób potrzebujących. W rozmowach prowadzonych w małych grupkach zauważono potrzebę organizowania takich spotkań integracyjnych. Pomagają one umacniać istniejące przyjaźnie oraz tworzą możliwość nawiązywania nowych.

W dzisiejszym świecie, który pędzi do przodu, coraz mniej mamy czasu na pielęgnowanie znajomości i przyjaźni. Ten pośpiech nie jest korzystny dla osób dbających o swoją trzeźwość, ponieważ tworzące temu napięcie i emocje stanowią zagrożenie dla utrzymania abstynencji. Brak wspierających, życzliwych osób, z którymi można bezpiecznie spędzać czas, jest kolejnym ryzykiem. Dlate-

go takie spotkania, organizowane przez Zarząd Klubu Abstynenta, mają ogromne znaczenie.

Niepołomice szczerą się obecnością osób gotowych angażować swój czas, energię i serce, aby wspierać innych na drodze do trzeźwości. Warto również podkreślić, że w naszej gminie istnieją miejsca pomocy dla osób szukających wsparcia w swojej trzeźwości, a także dla ich rodzin. Klub Abstynenta nie tylko organizuje tego rodzaju spotkania integracyjne, ale jest dostępny na co dzień. Każdy, kto potrzebuje wsparcia, może odwiedzić Klub w poniedziałki i środy w godzinach od 16.30 do 18.30. Nie jest wymagane

żadne skierowanie – każdy jest mile widziany.

Siedziba Klubu znajduje się w biurowcu GS w Niepołomicach, ul. Grunwaldzka 11, I piętro (wejście od strony Okno Pol). Warto również wiedzieć, że w Niepołomicach od 27 lat działa Grupa AA „Bronisław”, której spotkania odbywają się każdą sobotą o godzinie 18.00 w salce w Domu Karola Boromeusza przy kościele parafialnym.

Mieszkańcy gminy mają również możliwość skorzystania ze wsparcia terapeuty uzależnień, który dyżuruje we środy w godzinach 9.00–12.00 przy ul. Bocheńskiej 26, I piętro, pokój 19. Wspólnota oferuje wiele możliwości pomocy dla osób, które postanawiają odmienić swoje życie i zerwać z nałogiem. Wystarczy podjąć pierwszy krok.



VI Senioriada, czyli...

Małgorzata Juszczyk

radna miejska, współorganizator Senioriady w Niepołomicach

...słoneczna, jesienna pogoda, ponad 200 pogodnych i pełnych energii seniorów, urokliwe niepołomickie Błonia, góralskie opowieści, muzyka i humor występu Folklor góralski, Szkolnego Zespołu Pieśni i Tańca POLANY im. Stanisława Nęczy-Kubińca z Kościeliska. Dodatkowo – nuta rywalizacji i radość ze wspólnych sportowych zabaw, rozgrywek, piknikowa atmosfera na Podegrodziu skutecznie podtrzymywana przez Kapelę Żubry Niepołomickie, uśmiechnięci biegacze ze Stowarzyszenia Niepołomice Biegają oraz uczniowie niepołomickiej Dwójczki jako wolontariusze, którzy w roli prowadzących rozgrywki i sędziów spisali się rewelacyjnie.

To wszystko okazało się najlepszą receptą na udane spotkanie seniorów z Niepołomic oraz zaprzyjaźnionych

UTW z Kłaja i Wieliczki, Tarnowa, Makowa Podhalańskiego i Nowego Targu. Radosne uśmiechy przywołały przygotowane przez grupy seniorów „smaki dzieciństwa” oraz prezentacja „zabawy z przeszłości dla młodzieży. Rarytasem okazał się kogel-mogel, kanapki z cebulą oraz zabawa z kołem od roweru.

Koordynatorem projektu sfinansowanego z budżetu gminy było Stowarzyszenie Propagujące Idee Kazimierzowskie, działające przy Szkole Podstawowej nr 2 w Niepołomicach

Za organizację odpowiadali Mieczysław Jagła i Małgorzata Juszczyk.

Wsparli nas, za co przesyłamy serdeczne podziękowania: Burmistrz Miasta i Gminy w Niepołomicach, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Niepołomicach, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, Zamek Królewski, Muzeum Niepołomickie i Salco.

Dziękujemy i czekamy na kolejne, siódme spotkanie z seniorami.



Deszczowe warsztaty

Krzysztof Laskowski
Dom Pełen Kultury

W dniach 9-10 października Dom Pełen Kultury w Staniątkach gościł w swoich progach osobę wyjątkową. Grażyna Łobaszewska to artystka z ogromnym wkładem w polską muzykę rozrywkową, niezwykle utalentowana, o wspaniałej barwie i technice, doświadczeniu i cudownym „czarnym feelingu”. Jak się okazało na naszych warsztatach, jest także niebywale przenikliwa i uważna.

Nasi młodzi wokaliści zostali szybko rozpracowani charakterologicznie i warsztatowo. Dobór nowych piosek do osobowości, emocjonalności, umiejętności, połączone z chirurgiczną

precyzją wskazówek, dosadnych, celnych, niekoniernie cenzuralnych, ale zawsze mądrych rad, odmieniał młodych ludzi z dnia na dzień. To było niezwykle i działało się na naszych oczach. Deszczowe warsztaty zwieńczył koncert finałowy uczestników. Zakończył on spotkanie z wybitnym muzykiem i pedagogiem. Takie spotkania bywają przełomowe dla młodych ludzi i są często początkiem nowej drogi, szansy, decyzji. Życzymy im więc także sukcesu na estradach świata.

Organizacja warsztatów została dofinansowana z budżetu miasta i gminy Niepołomice.



A jeśli komu droga otwarta do nieba

Izabela Korbut

polonistka ZSOI w Zabierzowie Bocheńskim

*A jeśli komu droga otwarta do nieba,
tym, co służą ojczyźnie*
Jan Kochanowski

Wyrazem pamięci w 40. rocznicę tragicznej śmierci Tadeusza Frąsia, mieszkańca gminy Niepołomice, było odsłonięcie tablicy pamiątkowej na budynku Szkoły Podstawowej w Zabierzowie Bocheńskim.

Mieszkańcy Zabierzowa Bocheńskiego wraz z zaproszonymi gośćmi mieli zaszczyt przywrócić pamięć tej niewinnej ofiary przemocy i nadużycia władzy w okresie stanu wojennego. Wprowadzenie 13 grudnia 1981 r. stanu wojennego otworzyło nowy rozdział w powojennej Polsce. To okres komunistycznego terrorku. Największą ofiarę ponosiły niewinne osoby, które na skutek działań komunistycznego aparatu przemocy straciły życie. Śmierć poniosło wielu młodych ludzi, których jedyną winą była oznaka sprzeciwu wobec systemu komunistycznego.

Tadeusz Frąś był nauczycielem Szkoły Podstawowej w Zabierzowie Bocheńskim. Był bardzo lubiany przez współpracowników i uczniów. Był szlachetnym i serdecznym człowiekiem. W 1980 roku założył w strukturach szkoły koło NSZZ Solidarność. Był to pierwszy Związek Zawodowy Solidarności nauczycielskiej w gminie Niepołomice.

Za swoją działalność antykomunistyczną oddał to, co najważniejsze – życie.

7 września 1983 roku wybrał się do Krakowa na uczelnię AGH na spotkanie z promotorem swojej pracy magisterskiej. Niestety nigdy tam nie dotarł. Jego zwłoki ze śladami ciężkiego pobicia znaleziono po południu tego samego dnia na podwórku w Podgórzu przy ulicy Różanej 13 w Krakowie.

IPN zalicza Tadeusza Frąsia do milczących świadków stanu wojennego.

Odsłonięcia tablicy dokonał organizator wydarzenia, pan Roman Ptak, Burmistrz Miasta i Gminy w Niepołomicach wraz z rodziną śp. Tadeusza Frąsia oraz panią Danutą Kinaszewską, inicjatorką wydarzenia ze Stowarzyszenia Sieć Solidarności.

Podczas uroczystości nastąpiło przekazanie odznaczenia: Krzyż Wolności i Solidarności nadanego przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej śp. Tadeuszowi Frąsiowi. Przekazania, na ręce Rodziny panu Konradowi Antończykowi, dokonał upoważniony przez Prezydenta RP prof. Filip Musiał, dyrektor oddziału krakowskiego Instytutu Pamięci Narodowej.

Ponadto wydarzenie uświetnili swoją obecnością m.in. pan Tomasz Gołdyn z oddziału IPN w Krakowie oraz przedstawiciele Stowarzyszenia Sieć Solidarności, pan Tomasz Tomala, przewodniczą-

cy Rady powiatu wielickiego, pan Marek Ciastoń przewodniczący rady miejskiej w Niepołomicach wraz z radnymi.

Zaszczycił również swoją osobą ks. Tadeusz Isakowicz-Zaleski, przyjaciel śp. Tadeusza Frąsia. Przybyli również dyrektorzy szkół z gminy Niepołomice, przedstawiciele instytucji kultury, Koło Przyjaciół Harcerstwa przy Szczepie Puszcza oraz przyjaciele, znajomi i wychowankowie Tadeusza Frąsia.

Wśród uczestników uroczystości zapanała atmosfera zadumy i refleksji podczas chwili wspomnień o Tadeuszu Frąsiu. Głos zabrała m.in. w imieniu emerytowanych nauczycieli pani Danuta Żmudzka, pani Danuta Kinaszewska oraz ks. Isakowicz-Zaleski.

Na zakończenie ks. proboszcz dr Piotr Studnicki poświęcił tablicę w asyście warty honorowej sprawowanej przez przedstawicieli harcerzy ze Szczepu Puszcza.

Po części oficjalnej wszyscy mogli zobaczyć wzruszający program artystyczny przygotowany przez uczniów szkoły, w którym poezja i muzyka stały się ilustracją dla opowieści o czasach i ludziach, którzy nie pozostali w postawie „na kolanach” i tak jak nasz bohater, przypłacili to życiem. Widzowie mogli poczuć ducha minionych czasów.

Dla wszystkich uczestników uroczystości była to bezcenna lekcja historii, która potwierdziła, że dzięki ludziom takim jak Tadeusz Frąś i ich walce o wartości, w które się wierzy, rzeczywistość staje się lepsza.

Wszystko na temat

Dobra rozmowa to nie tylko wymiana myśli, ale także energii. To otwarta przestrzeń, dzięki której jesteśmy w stanie na nowo doświadczyć siebie i świata. W dobrej rozmowie jest szacunek i chęć zrozumienia, która przeistacza się w ciekawość. Po dobrej rozmowie czujemy się ożywieni

Do takich właśnie rozmów będzie pro-
wokował nas, taką żywym nadzieję, cykl sobotnich spotkań *Wszystko na temat*, które odbywać się będą w Domu Kultury Siedlisko w Podłężu. Jak dotąd w ramach cyklu odbyły się trzy spotkania. Wszystkie prowadzi Magdalena Tyrała, dziennikarka i seksuolożka, mieszkanka Podłęża.

Ostatniego dnia września na siedliskowej sofie gościliśmy Witolda Śledziowskiego, który przybył do nas z *Opowieściami o jeżach*. Właśnie to spotkanie zainaugurowało nasz cykl. Pan Witold jest człowiekiem, który z potrzeby serca już od przeszło dziesięciu lat zajmuje się tymi wspaniałymi istotami. Karmi jeże, w zaciszu swojego domu pomagają tym za małym, schorowanym przetrwać bezpiecznie zimę, której same by nie przeżyły, jest w stałym kontakcie w lekarzem weterynarii, gdy zwierzę potrzebuje leczenia.

Z licznie zgromadzonymi dużymi i małymi słuchaczami nasz gość podzielił się swoją ogromną wiedzą na temat tych ssaków, ich zwyczajów, potrzeb, niebezpieczeństw, które na nie czyhają i pożytku, jaki przynoszą ekosystemowi. Ubarwiał przy tym swoją opowieść dyktoryjkami z życia wziętymi. Dowiedzieliśmy się przede wszystkim, jak przygotować ogród jesienią, by wesprzeć jeże, że warto sprawdzić każdy jego zakamarek przed koszeniem, by oszczędzić ich życie.

Opieka nad potrzebującymi pomocy jeżami wymaga sporych nakładów finansowych. By wesprzeć bezinteresownie niosącego pomoc pana Witolda w jego dziele, zorganizowaliśmy w Dom Kultury Siedlisko zbiórkę potrzebnych jeżom artykułów – dobrej jakości karmy dla małych kociąt i ręczników papierowych, które można było przynosić do nas do końca października w godzinach pracy domu kultury.

W sobotę 7 października w Dom Kultury Siedlisko odbył się z kolei wernisaż wystawy zdjęć Mai Kutylej-Kupidury. Artystka miłość do fotografii i wrażliwość na tę formę sztuki odziedziczyła w genach, albowiem oboje rodzice są



fotografami i zaszczepili w niej pasję do zatrzymywania chwil w obiektywie już w jej wczesnym dzieciństwie. Na co dzień fotografka realizuje sesje rodzinne, dziecięce, kobiece, a także biznesowe. Jednak najbliższe jej sercu i te płynące prosto z niego projekty, realizuje po

godzinach. Takim właśnie projektem jest między innymi cykl fotografii, którego próbkę możemy podziwiać na wystawie w Siedlisku.

W mojej bajce to wyjątkowa kolekcja prac, które mają za zadanie przenieść odbiorcę w magiczny świat marzeń

i wyobraźni. Jest to świat, w którym kolor i fantazja stają się głównymi bohaterami.

Wydarzenie rozpoczęło się rozmową z artystką, która opowiedziała nam o swojej pasji, jak również o tym, jak przerodziła się ona w jej sposób na życie.

14 października odbyło się trzecie z cyklu *Wszystko na temat* spotkanie. Naszą niezwykłą gością była Sabina Jakubowska, autorka książki *Akuszerki*, powieści, w której wspaniale odtworzyła sztukę położniczą naszych prababek, pokazała świat akuszerki z czułością, ale też i bez znieczulenia.

Sabina Jakubowska jest doktorem nauk humanistycznych, archeologiem, certyfikowaną doulą, a także pisarką. Zadebiutowała powieścią *Dom na Wschodniej* adresowaną do młodych czytelników. Książka *Akuszerki* jest jej drugą powieścią, która została do tej pory wielokrotnie wyróżniona przez krytyków i czytelników. Książka otrzymała tytuł

Krakowskiej Książki Miesiąca (wrzesień 2022), została nominowana do Paszportów „Polityki”, Nagrody Literackiej Unii Europejskiej, Nagrody Literackiej Nike i Nagrody Literackiej im. Witolda Gombrowicza.

Podczas spotkania Sabina Jakubowska opowiedziała nam, jak zrodziła się w niej potrzeba napisania tej książki, a także o swoich inspiracjach.

Pisarka podczas rozmowy w niezwykle sposób opowiedziała o pięknie porodu jako doświadczeniu, które przy spełnieniu zaledwie kilku, ale naprawdę ważnych warunków, może być doświadczeniem poczucia prawdziwej kobiecej mocy.

Opowiedziała nam o tym, w jak niesłychanie intuicyjny sposób nasze przodkinie wspierały rodzące w bardzo trudnych, wręcz niehigienicznych warunkach, przy bardzo ciężkich porodach, osiągając przy tym nierzadko szczęśliwe rezultaty. Opowiedziała również o tym,

jaką niezwykłą umiejętnością czytania kobiecego ciała, emocji, a także potrzeb rodzącej posługiwały się dziewiętnastowieczne prababki akuszerki.

Historie przytoczone podczas naszego spotkania, a zawarte w książce, przeżywane przez jej bohaterki, pomagają uświadomić nam, z jakich przeżyć, doświadczeń, traum i pięknych chwil my, współczesne kobiety, się składamy. I jak kobiece wsparcie w tych doświadczeniach jest istotne. Bo nikt nie zrozumie kobiety tak dobrze, jak druga kobieta. *Tyle mamy w życiu, ile się dobrze zapiszemy w czyimś sercu* – jak mawia jedna z bohaterek książki Saby Jakubowskiej.

Serdecznie zapraszamy na kolejne nasze cykliczne spotkania. Informujemy o nich zawsze na bieżąco w naszych mediach społecznościowych.

MAGDALENA TYRAŁA
współorganizatorka spotkań

Nocka w lesie

Paulina Woś

Stowarzyszenie Zielony Puszczyk

Rodzinne nocowanie w namiocie tuż nad Wisłą. Czy można sobie wyobrazić fajniejszą przygodę na koniec wakacji?

Pomysł rodzinnego nocowania pod namiotem w lesie zrodził się w chwili planowania naszego pikniku przyrodniczego Pożegnanie Bociana – jako jego ciekawe uzupełnienie. Niestety tej nocy – 26 sierpnia – kiedy piknik dobiegał końca, niepokojące prognozy z zapowiedziami burz i porywistych wiatrów przegoniły nas z położonej na skraju Puszczy Niepołomickiej Polany Sitowiec. Ostatecznie więc projekt Nocka w lesie, choć już z lasem niewiele miał wspólnego, odbył się tydzień później, idealnie wpisując się pozostałymi swoimi punktami w plan wydarzenia. Dzięki uprzejmości Estery i Macieja Klimów namioty rozbiliśmy na terenie łąki nad Wisłą

przy prowadzonym przez nich punkcie gastronomicznym Zwał Jak Zwał.

W tej rodzinnej przygodzie wzięło udział kilkanaście osób – dzieci wraz z rodzicami oraz jeden pies. Samo rozbijanie namiotów było dla dzieci niezłym wyzwaniem. Oczywiście z pomocą mamy czy taty wszystko świetnie się udało. Kiedy nasze obozowisko było już gotowe, udaliśmy się na spacer nadwiślańskimi ścieżkami. Po drodze zbieraliśmy rośliny o różnych kształtach liści czy kwiatnych baldachów. Po powrocie na obozowisko odbijaliśmy na papierze – z pomocą prasy drukarskiej – znalezione wcześniej liście, gałązki i trawy. Powstawały ciekawe kompozycje, które można było uzupełnić dorysowując coś węglem czy pastelami. Kiedy zapadł zmrok i brak światła utrud-

niał twórczą pracę, rozpaliliśmy ognisko. Przygotowaliśmy wspólnie kolację, a potem przy ognisku długo rozmawialiśmy. Obserwowaliśmy też przyrodę, próbując rozszyfrować dolatujące do nas odgłosy nocnego życia łąki.

Ulewy utrudniały spokojny sen, ale poranek na łonie natury zrekompensował wszystkie niedostatki. Kiedy przestało padać i zrobiło się jasno, dzieci natychmiast wychyły z namiotów, by powitać radośnie nowy dzień. Na śniadanie tosty z gorącą herbatą w Zwał Jak Zwał smakowały wyśmienicie!

To był cudowny, rodzinny czas!

Zadanie *Nocka w lesie – warsztaty dla dzieci i młodzieży* zostało zrealizowane przy wsparciu finansowym miasta i gminy Niepołomice ze środków pochodzących z profilaktyki uzależnień.

Dziękujemy Zwał Jak Zwał za udostępnienie polany na biwak.



Letnie koncerty organowe 2023

Towarzystwo Miłośników Muzyki i Śpiewu im. Stanisława Moniuszki zorganizowało cykl koncertów pod nazwą *Letnie koncerty organowe 2023*. Koncerty odbyły się w Kościele Parafialnym pw. Dziesięciu Tysięcy Męczenników z Góry Ararat w Niepołomicach dzięki współpracy z parafią Niepołomice i ze współfinansowaniem z parafii i gminy Niepołomice. Zaplanowane zostały 3 terminy koncertów niedzielnych, w dniach 9 lipca oraz 3 i 24 września 2023 roku, w formie 20 minut muzyki organowej po mszach o godz. 10.00, 11.30, 13.00. Wszystkie utwory dobrał oraz niezwykle ciekawe i związane o nich informacje opracował wykonawca muzyki organowej pan Krzysztof Kościółek, rodowity niepołomiczanin, najwyższej klasy wirtuoz organów. W roku 1987 jako jedna z czterech osób ukończył klasę organów w Akademii Muzycznej w Krakowie pod kierunkiem znakomitego profesora Jana Jargonia. Stawia go to w elicie najlepiej wykształconych organistów nie tylko w Polsce. Członek Diecezjalnej Komisji Muzyki Kościelnej, przez ponad 37 lat był organistą Bazyliki Św. Mikołaja w Bochni. W czasie swojej muzycznej kariery występował w prawie całej Europie, a w Niepołomicach czynił to po raz pierwszy. Uznany wirtuoz, a jednocześnie człowiek niezwykle skromny. O swojej muzycznej pasji mówi po prostu, że robi to, co lubi. O życiu wypowiada się tak: *Życie i praca nie są pozbawione oczywistej niedogodności i kłopotów, lecz te, mam nadzieję, można z pomocą Bożą, przy ludzkiej życzliwości na bieżąco rozwiązywać.*

Swoją pierwszy niepołomiczki koncert w dniu 9 lipca 2023 zapowiedział tak: *Szczęście Boże, witam państwa na krótkim koncercie muzyki organowej. Cieszę się, że jesteście tutaj, abyśmy wspólnie mogli doświadczać duchowego piękna tej muzyki. Dziś przygotowałem program, w którym usłyszycie państwo wybitne kompozycje mistrzów takich jak Jan Sebastian Bach, Antonio Vivaldi i Léon Boëllmann. Koncert, na prośbę organizatorów, rozpocznie od potężnej „Toccaty” i „Fugi d-moll” Jana Sebastiana Bacha. Ta dynamiczna i wszystkim znana kompozycja ukaże możliwości organów i z pewnością porwie nasze serca swoją potęgą.*

Po tym utworze słuchacze zostali przeniesieni w świat muzycznej i duchowej głębi wraz z *Chorałem z kantaty 147 – Jezus, radości mego pragnienia*. Dzieło to, którego



kompozytorem jest Jan Sebastian Bach, stanowi moment refleksji i kontemplacji. Wybrzmiewające głębokie i pełne ekspresji dźwięki organów pozwoliły słuchaczom poczuć siłę duchową i piękno muzyki barokowej. Kolejnym utworem była pierwsza część *Koncertu na dwa skrzypce* Antonio Vivaldiego w transkrypcji na organy autorstwa Jana Sebastiana Bacha. Ta wspaniała adaptacja podkreśla bogactwo brzmienia muzyki barokowej, charakterystycznej zarówno dla Vivaldiego, jak i Bacha. Na koniec wirtuoz przygotował prawdziwą perełkę XIX-wiecznej, francuskiej muzyki organowej, to jest *Toccatę z Suiety gotyckiej* Léona Boëllmanna. Ten utwór wyróżnia się wyrazistym tematem prowadzonym w głosie pedałowym, który jest grany nogami. Artysta dodał od siebie, że kompozytor tego dzieła urodził się dokładnie 100 lat wcześniej niż on, zmarł mając niecałe 40 lat.

Na kolejny koncert w dniu 3 września 2023 artysta przygotował niezwykle podróż przez historię i różnorodność muzyki organowej, w której można było usłyszeć utwory od mistrza Jana Sebastiana Bacha, poprzez popularną kompozycję z okresu romantyzmu, aż po nowoczesne majestatyczne brzmienia. Każdy utwór to była mała opowieść, pełna emocji i brzmień, która ukazuje bogactwo muzyki organowej. Muzyczna podróż rozpoczęła się od głębokich emocji zawartych w *Preludium i Fudze a-moll* Jana Sebastiana Bacha. Dzieło to uważane jest za jedno z najbardziej ekspresyjnych utworów organowych tego kompozytora. Preludium pełne pasji oraz fuga z misternym kontrapunktem, przeniosło słuchaczy w świat baroku, w którym dźwięki organów opowiadają

historie pełne mocy i ekspresji. Potem zabrzmiało *Preludium chorałowe Nun komm der Heiden Heiland Teraz przyjdź, Zbawicielu pogan*. Chorał ten jest znany i wykorzystywany w wielu utworach muzycznych, w tym także w utworach organowych. Słuchacze zanurzyli się w atmosferze oczekiwania i nadziei, które towarzyszą okresowi Adwentu. Dźwięki organów wplatały się w ten chorałowy motyw, tworząc niezwykłą harmonię między duchem a muzyką. Wraz z kolejnym utworem, *Tuba Tune D-dur op. 15* autorstwa Craiga Langa, słuchacze zostali zabrani w bardziej współczesne brzmienia. Ta kompozycja to triumfalne dzieło, w którym tuba organowa grała główną rolę, a jej dźwięki wypełniły kościół majestatycznym brzmieniem. Następnie wirtuoz wrócił do przeszłości, prezentując popularną kompozycję *Toccatę h-moll* Eugèniusza Gigout, francuskiego kompozytora i organisty z okresu romantyzmu. To prawdziwa uczta duchowa z wyrazistym motywem, prowadzonym w dźwiękach pedałowych, które tworzą efektowne i pełne pasji brzmienie, wypełniając i ożywiając przestrzeń dźwiękową kościoła. *Toccatę h-moll* to utwór zachwycający swoim temperamentem i potężnym brzmieniem organów.

Koncert w dniu 24 września 2023 Pan Krzysztof Kościółek rozpoczął słowami *Szczęście Boże, witam Państwa na dzisiejszym, ostatnim już koncercie organowym. Jestem bardzo poruszony, że mogę was wszystkich przywitać w tym wspaniałym miejscu, aby jeszcze raz cieszyć się z państwem muzyką organową. Na początek „Toccatę” z 5 Symfonii Charlesa-Marie*

Widora. To jedno z najbardziej znanych dzieł organowych, pełne energii i wirtuozerii. Widor to francuski kompozytor znany z mistrzowskiego wykorzystania brzmienia organów.

Za chwilę słuchacze przeniesli się w bardziej uroczysty nastrój z *Festive Trumpet Tune* Davida Germana. To radosny utwór, który idealnie nadaje się na otwarcie każdego uroczystego koncertu. Rozbrzmiewający dźwięk trąbki w połączeniu z potężnym brzmieniem organów sprawił, że słuchacze mieli okazję poczuć się jak na królewskim dworze. Kolejnym utworem było *Preludium* Jana Podbielskiego. To dzieło polskiego kompozytora żyjącego w połowie XVII wieku, które łączy w sobie piękno i prostotę. Choć jest to utwór mniej znany, to zawiera w sobie unikatowe piękno, pozostając częścią muzycznego dziedzictwa Polski. *Allegro assai vivace* z Sonaty f-moll Feliksa Mendelssohna Bartholdy'ego to pełne werwy, dynamiczne dzieło, które pozwoliło słuchaczom poczuć wspaniały

rozmach romantyzmu. Potem wirtuoz przeniósł słuchaczy w czasie i przestrzeni z *Kanonem* Johanna Pachelbela. To jedno z najbardziej znanych i uroczych dzieł muzyki barokowej, w której jedna melodia jest powtarzana i rozbudowywana przez kolejne partie, tworząc harmonię i piękno. Utwór ten zachował swoje miejsce w sercach muzyków i słuchaczy na całym świecie, stając się jednym z najbardziej rozpoznawalnych i lubianych utworów. Artysta zaprosił słuchaczy do wysłuchania *Toccaty, op. 36* Mieczysława Surzyńskiego, polskiego kompozytora żyjącego na przełomie XIX i XX wieku. Jego twórczość łączy elementy romantyzmu z wpływami narodowymi, a także z nowoczesnymi trendami muzycznymi swojej epoki, co sprawia, że jego utwory stają się wyraziste, pełne charakteru. Ostatni koncert pan Krzysztof Kościółek zakończył krótkim utworem własnej kompozycji napisanym dla żony. Pożegnał się ze słuchaczami słowami: *Dziękuję państwu, że zechcieliście dzielić ze mną tę muzyczną podróż*

i cieszyć się pięknem dźwięków organów, które opowiadają nam historie odwieczne i nowoczesne. Mam nadzieję, że zróżnicowany program koncertów dostarczył państwu niezapomnianych wrażeń muzycznych. Dziękuję za obecność i życzę każdemu szczęść Boże!

Za zgodą artysty zostaną udostępnione w mediach wybrane fragmenty nagrań z koncertów.

Artysta wyraził zgodę na wykorzystanie w powyższej relacji swoich opracowań informacyjnych do utworów, wykonywanych podczas *Letnich koncertów organowych 2023*.

W relacji starano się wiernie zachować piękną formę wypowiedzi oraz wyjątkowy styl informacji o utworach, muzyce organowej i kompozytorach, przekazywanych słuchaczom przez artystę przed każdym z koncertów.

WANDA PILCH-DOBROWIECKA
sekretarz TMMiŚ

Tam gdzie Izba – tam chleb

Ewelina Sosulska

Stowarzyszenie Pomoc Bliźniemu

Niedzielne warsztaty Pajda chleba stały się międzypokoleniowym wydarzeniem. Otworzył je prezes Stowarzyszenia Pomoc Bliźniemu Piotr Nowak, a potem wspólnie wyprawiliśmy się już po wiedzę i smaki.

To takie miłe, wejść do domu, w którym strzela ogień w kominie, słońce wpada przez niewielkie okna, a wokół unosi się zapach ciepłego jeszcze chleba.

Wyjątkowe zespoły – mama i córka, Ula Sokołowska i Kazimiera Satała (Strawa.Niepołomice), a także Sylwia Stębowska i Danuta Trzepla (Cukiernicze Inspiracje – Torty Artystyczne Niepołomice) sprawiły, że łącznie ponad siedemdziesięcioro młodych piekarzy dowiedziało się, jak powstaje chleb. Zagnietli ciasto, uformowali bułki, a także ubili masło w maselnicy.

Kolejne były warsztaty miodów, które w ciekawy sposób poprowadził Mariusz Stępień, pasjonat pszczelarstwa.

Czas jakby się zatrzymał, kiedy nóż tarł o chrupiącą skórkę, a ubite chwilę wcześniej masło i miód rozpląwały się pod wpływem ciepła na wyjętych właśnie z pieca bułeczkach.

Na rodziców również czekała pajda chleba ze smalcem, kiszony ogórek i rzemieślniczo przygotowane ciasta przez Koło Gospodyń Wiejskich w Staniątkach.

Cudowna fotorelacja to zasługa Dominika Sowa – Fotografia i jednego z obecnych tatusiów, Jana Czajkowskiego.

Serdecznie dziękujemy Pawłowi Pawłowskiemu z Centrum Organizacji Pozarządowych w Niepołomicach za możliwość przeprowadzenia warsztatów z okazji Dnia Chleba oraz wszystkim tym, którzy wspierali nas podczas trwania warsztatów: Monika, Nikola, Kacper, Tymek.

Patronem wydarzenia były Polskie Zakłady Zbożowe w Krakowie S.A. – Mąka ze Smokiem i Bambino Kolorowy Świat.



Zobaczyć żubra

Czy są żubry w Puszczy? oraz Jak zobaczyć w Puszczy żubra? – to pytania często zadawane pracownikom Nadleśnictwa Niepołomice

Tak, żubry żyją w Puszczy Niepołomickiej i to od dłuższego czasu, bo od 1938 roku, oczywiście żyły również i znacznie wcześniej, ale od lat 30. XX wieku ponownie powróciły. Żyją sobie spokojnie w specjalnym ośrodku, który nie jest udostępniany do zwyczajowego zwiedzania.

Odpowiadając na liczne zapytania dotyczące podglądania życia tego pięknego i ogromnego ssaka, Nadleśnictwo Niepołomice zbudowało specjalny podest do ich obserwacji.

Uroczyście został otwarty 6 września 2023 r. i już tego samego dnia otrzymaliśmy informację zwrotną, że jeden z turystów obserwował z niego żubry.

Gdzie znaleźć ten podest? Dla mieszkańców Niepołomice i okolic najwygodniej będzie do niego dotrzeć jadąc z centrum drogą powiatową, tzw. Drogą Królewską, w kierunku Woli Batorskiej. Można wybrać się na wycieczkę rowerową lub pojechać samochodem na parking przy miejscu obsługi rowerzystów w Woli Batorskiej (tuż za kapliczką św. Huberta, a naprzeciw jednej z gajówek nadleśnictwa). Tam pozostawiamy swój pojazd i podążamy za drogowskazami również historycznym traktem przez las, Drogą Królewską. Do przejścia mamy około 4 kilometrów. Co jakiś czas będziemy spotykać drogowskazy, które będą nas prowadzić dokładnie do celu.

Będąc prawie u celu, dochodzimy do polany Poszyna, na której znajdują się budynki mieszkalne dla kierownika Ośrodka Hodowli Żubrów oraz budynki gospodarcze z zapleczem ośrodka. Zostało nam naprawdę niewiele drogi. Dochodząc do skrzyżowania Drogi Królewskiej z drogą dojazdową do zagrody, patrzymy na znak, który kieruje nas na wschód. Zostało raptem 300 metrów.

Łatwo zauważyć, że dotarliśmy na miejsce. Drewniana wiata zbudowana na nasypie umożliwi nam na spojrzenie w głąb zagrody ponad ogrodzeniem. Przygotowaliśmy tam tablice edukacyjne o ośrodku, a także o królu puszczy, czyli żubrze. Przy odrobinie szczęścia uda nam się zobaczyć wędrujące lub odpoczywające między drzewami żubry.



Oczywiście, jak to z obserwacją przyrody bywa, potrzeba nie tylko szczęścia, ale i cierpliwości, gdyż żubry, trochę jak koty, chodzą własnymi ścieżkami.

Na zakończenie wyprawy można sobie zrobić pamiątkowe zdjęcie, korzystając z żubrowej ścianki fotograficznej.

Mamy nadzieję, że miejsce to dostarczy wszystkim wielu ciekawych wrażeń. Równocześnie prosimy o zachowywanie ciszy w tym miejscu, wtedy szanse obserwacji są największe.

Remonty w lesie

Gdy w 2011 roku otwierany był parking leśny przy drodze krajowej nr 75, nawet nie spodziewaliśmy się, że będzie się cieszył taką popularnością. Zbudowany został w ramach projektu Aktywne Udostępnianie Lasu i przez leśników nierzadko jest zwany AUL-em. Przyrządy do ćwiczeń chętnie były wykorzystywane przez amatorów aktywności na świeżym powietrzu.

Otwarta w 2014 roku ścieżka biegowa dodatkowo podniosła atrakcyjność tego miejsca. To tam odbywa się co roku bieg 4Rest Run, to tam odbywają się treningi biegowe różnych stowarzyszeń, to tam odpoczywają turyści na leśnej polanie, wygrzewając się do słońca.

Tak intensywne użytkowanie spowodowało zużycie wielu elementów oraz dróg dojazdowych. Dlatego pod koniec października rozpoczynamy generalny remont, aby obiekt nie tylko ładnie wyglądał i odzyskał blask, ale również pełną funkcjonalność. Z tego powodu przez miesiąc parking będzie zamknięty dla odwiedzających. Prosimy o korzystanie z innych miejsc parkingowych przygotowanych przez nadleśnictwo i lokalne samorządy.

MICHAŁ WIECIECH
Nadleśnictwo Niepołomice

KONCERT

NIEPODLEGŁA!

patronat honorowy: Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice Roman Ptak



Polskie pieśni i arie XIX i XX wieku
Chopin, Moniuszko, Nowowiejski i in.

Katarzyna Guran - sopran
Patryk Wyborski - baryton
Monika Płachta - fortepian

Aleksandra Kalicka - prowadzenie
Elżbieta Kumor - koordynacja

wstęp wolny

12 listopada 2023 godz. 18:00



Zamek Królewski
w Niepołomicach
sala akustyczna

Koncert finansowany przez Urząd Miasta i Gminy Niepołomice

Licealiści w Tatrach

Barbara Sołkowska

nauczyciel języka polskiego

Po trudnym okresie pandemii w szkołach na nowo organizowane są wycieczki krajoznawczo-turystyczne. W ostatnim tygodniu września uczniowie drugiej klasy liceum – II A1 – wraz z wychowawczynią, Katarzyną Toroń, oraz opiekunami – Barbarą Sołkowską i Lucyną Dziadoń – wyruszyli do Zakopanego na trzydniową wyprawę. Dosyć szybko dotarliśmy do celu

Rozpoczęliśmy wycieczkę od Harendy, czyli miejsca, gdzie dziś znajduje się Muzeum Jana Kasprzowicza. Ciekawe opowieści o młodopolskim poecie i jego burzliwej biografii spotkały się z zainteresowaniem uczniów. Informacje te zostaną wykorzystane na lekcjach języka polskiego, a być może przydadzą się do matury.

Kolejny punkt programu to Cmentarz Zasłużonych na Pęksowym Brzyzku. Chwila zadumy nad grobami wybitnych pisarzy, niezwykłych taterników, goprowców, a także zasłużonych dla Zakopanego ludzi gór.

Wyjazd kolejką na Gubałówkę i podziwianie pięknej panoramy Tatr zakończyło pierwszy dzień wycieczki.

Mieszkaliśmy w Gliczarowie Górnym, skąd również można podziwiać niesamowite widoki urokliwych najszybszych Tatr.

Na drugi dzień zaplanowaliśmy wycieczkę górską, najpierw do Hali Gąsienicowej, do Schroniska Murowaniec, potem nad Czarny Staw Gąsienicowy. Wielu uczniów było po raz pierwszy na takiej wędrownicy. Nad naszym bezpieczeństwem czuwał przewodnik tatrzański, pan Krzysztof Sadnicki, wielki pasjonat gór, zaciekał wszystkich interesującymi opowieściami o przyrodzie tatrzańskiej, otaczających dolinach i szczytach. Piękne widoki

sprawiły, że szybko zapomniano o zmęczeniu, tym bardziej że dopisała pogoda. Było słonecznie i bardzo ciepło jak na tę porę roku. Swoje wrażenia młodzi ludzie uwiecznili robiąc liczne zdjęcia. Tym szczególnym miejscem w Tatrach zachwycali się poeci i pisarze. Przypomnijmy te chwile czytając wiersze Kazimierza Przerwy-Tetmajera, m.in. utwór: *Melodia mgieł nocnych* nad Czarnym Stawem Gąsienicowym.

Ostatni dzień to pełny relaks. Pojechaliśmy do Szaflar, aby ciepłych termach odpocząć po górskiej wędrownicy.

Te trzy dni w górach na długo zapadną mi w pamięć. Myślę, że wszyscy wynieśli coś cennego z tej wyprawy, m.in. wytrwałość w dążeniu do celu, a dodatkowo pogłębiły się pozytywne relacje w klasie, jak było to zamierzone – mówi o wycieczce jedna z uczestniczek.

Rób to, co kochasz – zacznij żyć pełnią życia

Marzena Stawarz

pełnomocnik ds. profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych i narkomanii

We wtorek 26 września w gościnnych progach Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa uczniowie klas 8 Szkoły Podstawowej Nr 1 i Nr 2 oraz uczniowie klas 1 Zespołu Szkół uczestniczyli w warsztatach profilaktycznych pt. *Rób to, co kochasz*. Program prowadził nowosądecki raper Arkadiusz Zbozień – ARKADIO.

Spotkanie z uczniami było prowadzone na konwencji wykładu przeplatane go prezentacjami multimedialnymi oraz wykonywaniem autorskich utworów ARKADIO wraz z teledyskami, które stanowiły doskonale uzupełnienie i muzyczną ilustrację spójną z treścią przekazu, jakim prowadzący dzielił się z uczniami. Podczas wykonywanych przez ARKADIO utworów towarzyszyli mu: Marcin „Dj Dugi” (gramofony) oraz Adrian „Dzik” Wieczorek (klawiszowe i trąbka). Dla uczestników warsztatów ciekawym doświadczeniem była też możliwość zobaczenia i posłuchania freestyle’u. Dla wielu uczniów była to pierwsza przygoda z taką formą improwizacji.

ARKADIO zachęcał uczniów, by uwierzyli w siebie, dali sobie szansę i mieli

odwagę realizować swoje marzenia. Nie oszukiwał, że będzie łatwo. Wręcz przeciwnie, przyznał, że na drodze życia będą się pojawiały trudności, ponieważ często nie mamy wpływu, czy droga, którą idziemy, będzie łatwa, czy też trudna. Podkreślił jednak, zwracając się do młodzieży, że w każdej sytuacji mamy wybór, czy będziemy się trudzić z sensem, czy bez sensu. ARKADIO podał wiele przykładów stwierdzeń, wymówek i obaw, które powstrzymują ludzi przed realizacją zamierzeń. Zaakcentował, że trzeba mieć odwagę, by sięgać po to, o czym się marzy. Warto spróbować dać sobie szansę, a nie od początku zakładać, że nic z tego nie wyjdzie. *Nigdy tego nie robieś, więc skąd wiesz, że to ci się nie uda?* – pytał uczniów ARKADIO, zachęcając do zastanowienia nad przekonaniem i do podjęcia życiowych wyzwań. Podpowiadał, że warto na początku pomyśleć, jaką, choćby jedną małą rzecz, można zrobić, aby zmienić swoje życie. Zaznaczył, że dobrze sprawdzi się metoda małych kroków, konsekwencja i wytrwała praca. *Ważne, aby się nie zrażać, jeśli napotkamy trudne chwile*

i nie wszystko będzie tak, jak chcemy, czy jak zakładaliśmy – mówił prowadzący. Pokonując trudności, rozwijamy się, a sukcesy, na które zapracowaliśmy szczególnie ciężko, więcej dla nas znaczą, mają większą wartość – dodał prelegent.

ARKADIO dzieląc się swoim doświadczeniem życiowym, mówił, jakie wartości są dla niego szczególnie cenne. Podzielił się też z uczniami wynikiem badań przeprowadzonych przez Bronni Ware – wolontariuszkę z hospicjum, która pytała chorych, czego najbardziej żałują. Najczęściej ludzie umierający żalowali, że nie pozwalali sobie na takie życie, jak chcieli, ale żyli zgodnie z oczekiwaniami innych, za dużo czasu poświęcali na pracę i nie mieli odwagi na okazywanie uczuć i budowanie relacji z innymi ludźmi. *Nie musicie popełniać błędów, które ktoś już kiedyś popełnił, szkoda na to czasu i sił – mówił do uczniów ARKADIO, zachęcając do rozwoju własnych zainteresowań i pasji życiowych oraz życia z dala od bylejakości.*

Program był dla młodzieży okazją do zastanowienia się nad sensem własnego życia oraz inspiracją do poszukiwania odpowiedzi na wiele pytań dotyczących przyszłości, marzeń i celów życiowych.

Jesteśmy już uczniami!

Mariola Kusak

nauczyciel w SP nr 2 w Niepołomicach

12 października uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 im. Króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach wzięli udział w bardzo ważnym i podniosłym dla całej społeczności szkolnej wydarzeniu, jakim było pasowanie na ucznia

Tego dnia pierwszoklasiści wraz z rodzicami, wychowawczyniami, dyrekcją szkoły i zaproszonymi gośćmi uczestniczyli w uroczystej mszy świętej, którą w ich intencji sprawował ks. prałat Stanisław Mika. Następnie w asyście rycerzy wszyscy zebrani udali się pod pomnik patrona szkoły, króla Kazimierza Wielkiego. Tam przedstawiciele klas pierwszych złożyli biało-czerwone kwiaty.

Gromadząc się w pięknie przystrojonej sali gimnastycznej, pierwszoklasiści ubrani w stroje galowe i birety zaprezentowali swoje talenty. Recytowali, jak być dobrymi uczniami i godnie reprezentować swoją szkołę. Występy dzielnych

uczniów publiczność nagrodziła gromkimi brawami.

Po złożeniu przez pierwszoklasistów ślubowania dyrektor Alina Jachimczak dokonała aktu pasowania na ucznia, kładąc na ramieniu każdego z nich symboliczny ołówek. Ukoronowaniem ceremonii było wręczenie dyplomów, legitymacji szkolnych i pamiątkowych medali z imieniem oraz przyjęcie przez uśmiechniętych pierwszoklasistów życzeń i upominków od starszych koleżanek i kolegów ze szkoły.

Po uroczystości dzieci pod okiem rodziców udały się do klas na słodki poczęstunek, a następnie na wesołą animację muzyczną.

To był wyjątkowy dzień, pełen wzruszeń i radości. Pierwszoklasiści, którzy długo i rzetelnie przygotowywali się do tej uroczystości, spisali się na medal, medal, który zresztą otrzymali z rąk pani dyrektor.

Naszą gałę uświetnili swoją obecnością wiceburmistrz Michał Hebda oraz dyrektor Wydziału Edukacji Wiesław Bobowski, którym bardzo dziękujemy za przybycie na tak ważną dla całej społeczności szkolnej uroczystość.

Wszystkim rodzicom gratulujemy wspaniałych pociech, a pierwszokom życzymy wielu sukcesów w murach Szkoły Podstawowej nr 2 w Niepołomicach.

Pieczę nad przygotowaniem ślubowania sprawowały Monika Widulińska i Mariola Kusak.



Ślubowanie i pasowanie na ucznia w niepołomickiej Jedynce

Izabela Witek

koordynator, wychowawczyni klasy 1b w SP nr 1 w Niepołomicach

W piątek 13 października w Szkole Podstawowej nr 1 im. Tadeusza Kościuszki odbyło się uroczyste Ślubowanie oraz Pasowanie na Uczniów Klasy Pierwszej. To bardzo ważne wydarzenie w życiu szkoły, nie tylko dla najmłodszych, ale również dla ich rodziców, bliskich i nauczycieli. Pierwszoklasiści podczas programu artystycznego doskonale zaprezentowali swoje zdolności recytatorskie i wokalne. Zapewnili, że znają szkolną rzeczywistość i są gotowi podejmować uczniowskie wyzwania. Był to ich pierwszy egzamin, który zdali na szóstkę. Uroczystość uświetnił występ starszych koleżanek

i kolegów, którzy wspaniałą grą aktorską i poczuciem humoru dodali pierwszokom otuchy.

Najważniejszym momentem uroczystości było złożenie przez dzieci ślubowania oraz pasowanie na uczniów, którego dokonał dyrektor Grzegorz Harabas. W ten sposób pierwszoklasiści zostali oficjalnie włączeni do grona uczniów Szkoły Podstawowej nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Niepołomicach. Po zakończeniu akademii na dzieci czekał słodki poczęstunek przygotowany przez rodziców oraz wspaniała zabawa. Naszym najmłodszym uczniom życzymy samych

sukcesów i radości w zdobywaniu wiedzy. Ten dzień na długo pozostanie w pamięci nas wszystkich.

Wychowawczynie klas pierwszych dziękują uczniom z klasy VI b: Mateuszowi Balawajderowi, Olafowi Cieśli, Bartłomiejowi Kapuście, Wojciechowi Kuszniereczkowi, Mileniu Leksie, Filipowi Litwie, Alanowi Paciorkowi, Szymonowi Pijanowskiemu, Magdalenie Podoleckiej, Emilii Rerak, Alicji Tureckiej, Mai Wodziak oraz uczniom z klasy VI c: Stanisławowi Pacocha i Martynie Wróblewskiej – za uświetnienie uroczystości wspaniałym występem. Arturowi Gryz z klasy VII a – za prowadzenie uroczystości oraz Tomaszowi Rybce z klasy VIII b – za obsługę techniczną sprzętu.

Niepołomska Dwójka ponownie w konkursie Odblaskowa Szkoła

Katarzyna Kołodziej

nauczyciel w SP nr 2 w Niepołomicach

Szkoła Podstawowa nr 2 w Niepołomicach niezmiennie od 13 lat bierze udział w konkursie Odblaskowa Szkoła. W tym roku jest to pilotażowa Edycja 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 przypomnienia dzieciom i dorosłym, jak istotne jest świadome dbanie o bezpieczeństwo własne, ale i innych. Dzięki ogromnemu zaangażowaniu całej społeczności szkolnej nasza szkoła wielokrotnie znajdowała się na podium, czyli w pierwszej dziesiątce. To ogromna radość i satysfakcja. Dlaczego jednak nie powtórzyć tego sukcesu?

Od samego początku roku szkolnego bardzo dużo się dzieje. Po pierwszej udało nam się kontynuować zeszłoroczną akcję z napisami promującymi bezpieczne przechodzenie przez pasy. Takich napisów powstało dość dużo. Organizowane były i są konkursy plastyczne, ale i konkurs wiedzy o ruchu drogowym. Nie zabrakło akcji plenero-

wych, np. bieg 4Rest Run, Parkrun Puszcza Niepołomska, gdzie uczniowie rozdawali odblaski, odblaskowych spacerów edukacyjnych, Odblaskowego Sprzątania Świata czy Odblaskowego Happeningu zorganizowanego przez uczniów klas 3 wraz z wychowawcami. Odblaskowe serduszka rozdawane były podczas tegorocznych Pól Chwały. Pamiętając o tym, że odblaski są ważne nie tylko dla pieszych, również rowerzyści otrzymali bezpieczne prezenty, czyli odblaskowe nakładki na szprychy. Uroczyste obchodzony był Ogólnopolski Dzień Odblasków, podczas którego odblaskowi przedstawiciele klas odebrali odblaski dla swoich kolegów i koleżanek. Mogliśmy zaopatrzyć każdego ucznia w odblask dzięki pomocy: Nadleśnictwa Niepołomska – Lasy Państwowe, miasta i gminy

Niepołomska, LGD Powiatu Wielickiego oraz pośrednictwa ubezpieczeniowego państwa Terczyńskich. Wszyscy uczniowie z zerówek i klas pierwszych podczas spotkania z policjantami oraz Jerzym Grońskim zostali zaopatrzeni w kamizelki odblaskowe. Szkołę odwiedzili też przedstawiciele firmy MAN i Werner Kenkel Bochnia. Dbając o bezpieczeństwo uczniów nie tylko wręczyli im odblaski, ale też przypomnieli o ich noszeniu.

To tylko kropla w morzu pomysłów realizowanych w ramach Odblaskowej Szkoły, bo przed nami jeszcze ponad dwa tygodnie działań promujących bezpieczeństwo na drodze. Nadal będzie odblaskowo, kolorowo i bezpiecznie.



Szkolny poranek... poetycki

Justyna Bielec, Mariola Grochot
SP Wola Batorska

16 października 2023 roku społeczność Szkoły Podstawowej im. Wincentego Witosa uczestniczyła w Szkolnym Poranku Poetyckim *Z szuflady wspomnień*, który miał na celu podkreślić obchody Święta Komisji Edukacji Narodowej.

Poranek poetycki przypominał, że święto, które powszechnie znane jest pod nazwą Dzień Nauczyciela, tak naprawdę jest momentem, który jednoczy uczniów, nauczycieli oraz pracowników administracji i obsługi. To święto wszystkich, których łączy oświata. Uczniowie uczęszczający na kółko teatralno-literackie z klas 4-8 oraz Mały Samorząd z klas trzecich

przygotowali występ, który był połączeniem śpiewu, recytacji oraz tańca. Młodzi aktorzy przypomnieli dawne piosenki, ale także złożyli poetyckie życzenia wszystkim, bez których szkoła nie mogłaby istnieć. Wielką odwagą wykazały się czwartoklasistki, które zatańczyły wspaniały taniec współczesny.

Jak wynika z opinii naszych podopiecznych, którzy zasiadali na widowni, takich poranków mogłoby być więcej. Na zakończenie odśpiewano piosenkę, która była podsumowaniem całego wydarzenia. Szkoła to nie budynek, ale społeczność, która z każdym dniem jest sobie bardziej bliższa.

Dziękujemy za zaangażowanie i piękny występ!

ZAPROSZENIE
DO II GMINNEGO, RODZINNEGO
KONKURSU PLASTYCZNEGO
PT.: „NIEPOŁOMICKA SZOPKA
W STYLU KRAKOWSKIM”

Dla wszystkich uczniów
szkół podstawowych
z naszej Gminy
wraz z Rodziną

Gdzie złożyć prace?
Muzeum Niepołomskie
w Zamku Królewskim-
sala łukowa

Kiedy złożyć prace?
18-21.12.2023r.

Technika wykonania?
praca przestrzenna

regulamin na stronie
www.sp1niepolomice.pl

Przedszkolaki z Zakrzowa zwiedzają lokalnie

Sara Siuda, Paulina Kwiecińska

Zespół Szkolno-Przedszkolny w Zakrzowie

Przedszkolaki z Zakrzowa aktywnie korzystają z pięknej jesieni. W ostatnim czasie wspólnie z opiekunami wybrali się na dwie wycieczki, które zostały zorganizowane w celu poznania lokalnych miejsc, które chociaż blisko, często są dzieciom nieznane

4 października zorganizowaliśmy wycieczkę z okazji Dnia Chłopaka dla dwóch najstarszych grup przedszkolnych, czyli Sówek i Pszczótek. Rano przedszkolaki z nauczycielami pojechały autobusem MPK do Niepołomic. Była to dla dzieci niesamowita frajda. Niektórzy pierwszy raz jechali autobusem miejskim. Następnie wycieczka ruszyła w kierunku stadionu miejskiego. Jednym z opiekunów wycieczki był nasz wufista Mateusz Lebiest, który jest również trenerem w Puszczy Niepołomic. Dzięki temu dzieci dowiedziały się, na czym polega zawód trenera i piłkarza oraz mogły poznać, jak wygląda obiekt sportowy od wewnątrz. Przedszkolaki poza boiskiem obejrzały m.in. salę konferencyjną, którą mogą na co dzień obserwować podczas telewizyjnych transmisji meczów. Niezwykłym doświadczeniem było zwiedzanie tarasu widokowego oraz trybun. Dzieci chętnie siadały na ławkach rezerwowych, czując się przy tym jak prawdziwi piłkarze! Zarówno chłopcom, jak i dziewczynkom wizyta na stadionie dostarczyła wiele pozytywnych emocji.

11 października przedszkolaki z tych samych grup udały się na wycieczkę do Puszczy Niepołomickiej, aby wziąć udział w warsztatach edukacyjnych *Jesienny las* prowadzonych przez Pracowników Stowarzyszenia Zielony Puszczyk. Celem wycieczki było obcowanie z przyrodą, poznanie tajników jesiennego lasu i jego mieszkańców, a także utrwalenie wiadomości na temat tego, jak zwierzęta przygotowują się do zimy. Dzięki tej wycieczce nasze

przedszkolaki stały się prawdziwymi obserwatorami przyrody i odkrywcami wielu leśnych tajemnic. Największym dowodem było, kiedy na twarzach dzieci pojawiały się uśmiechy, podczas gdy udało się usłyszeć śpiew ptaków lub zaobserwować leśne zwierzęta np. wiewiórkę czy żmiję zygzakowatą. Mamy nadzieję, że wyprawa ta na długo zapadnie w pamięci naszym przedszkolakom, a przede wszystkim zachęci do częstszych spacerów po lasach i obcowania z naturą.

Dziękujemy MKS Puszcza Niepołomic za możliwość odwiedzenia stadionu oraz Stowarzyszeniu Zielony Puszczyk za współpracę.



Odblaskowo-kolorowo

Klaudia Gajos, Anna Maj

nauczycielki w SP w Zabierzowie Bocheńskim

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim bierze udział w konkursie Odblaskowa szkoła, organizowanym przez Wydział Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie, Małopolskie Kuratorium Oświaty oraz Małopolski Urząd Wojewódzki

Pojawiło się wiele pomysłów związanych z poprawą bezpieczeństwa, do akcji włączają się dzieci, młodzież, nauczyciele, rodzice, policja, straż pożarna i seniorzy.

W ramach konkursu przeprowadzono w szkole wiele akcji, jedna z nich została skierowana do osób starszych, uczniowie odwiedzili seniorów w Domu Kultury oraz Dom Seniora Zapiecek w Zabierzowie Bocheńskim. Podczas spotkania z seniorami uczniowie wykonali w odblaskowych kostiumach ukła-

dy taneczne, piosenki o bezpiecznym poruszaniu się po drodze, połączone z inscenizacją *Blaskodziejka*.

Uczniowie szkoły wybrali się na weekendowy rajd do Brzeska, gdzie promowali noszenie odblasków, a tym samym dbanie o bezpieczeństwo.

Na terenie szkoły powstała odblaskowa gazetka, która codziennie przypomina o zasadach bezpiecznego poruszania się. Uczniowie starszych klas zaangażowali się w akcję i pod opieką nauczy-

ciela, rozdawali odblaski mieszkańcom Zabierzowa Bocheńskiego.

Najmłodszy uczniowie podczas ślubowania, otrzymali kamizelki odblaskowe – wiedzą, że jest to element niezbędny w ich garderobie.

Szkołę odwiedzili funkcjonariusze z Komendy Miejskiej Policji w Niepołomicach, utrwalali i poszerzali zdobytą już wiedzę i umiejętności dotyczącą zasad bezpiecznego poruszania się w ruchu drogowym.

Ochotnicza Straż Pożarna w Zabierzowie Bocheńskim, zaangażowała się w akcję i zaprosiła uczniów na pokaz do remizy strażackiej. Konkurs Odblaskowa Szkoła promowaliśmy również podczas wycieczki do Krakowa. Byliśmy widocznymi i bezpiecznymi a przy okazji daliśmy przykład innym.



MKS **Spartakus**
NIEPOŁOMICE

ZAPRASZAJĄ NA



BIAŁO-CZERWONY BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

11 LISTOPADA 2023 GODZ. 12:00

PUSZCZA NIEPOŁOMICKA, DAWNY OŚRODEK KRAKOWIANKA
PRZY DRODZE NR 75
OKOLICE BARU „SMAK”

BIEG GŁÓWNY 5KM I BIEGI DLA DZIECI
W BIAŁO-CZERWONYCH STROJACH

LIMIT UCZESTNIKÓW: **200 OSÓB**

ZAPISY DO 9 LISTOPADA 2023

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE NA:



MKS SPARTAKUS NIEPOŁOMICE
X BIAŁO-CZERWONY BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

WWW.MKSSPARTAKUS.PL

4Rest Run – co za bieg!

Za nami dziewiąta edycja biegu 4Rest Run, jednego z najpopularniejszych w Niepołomicach. Wiodąca malowniczymi ścieżkami Puszczy Niepołomickiej rywalizacja znów przyciągnęła tłum sportowców

4Rest Run jak co roku zorganizowali biegacze zrzeszeni w Stowarzyszeniu Niepołomice Biegają, a przygotowania do niego rozpoczęły się już wiele miesięcy wcześniej. Do zadań organizatorów należało uzgodnienie trasy z Nadleśnictwem Niepołomice, zaprojektowanie medali, pamiątkowych buffów, zaplanowanie całej strategii marketingowej czy uruchomienie samych zapisów i zaproszenie do współpracy sponsorów.

Do biegu zgłosiło się 350 uczestników, na starcie w dniu zawodów stawiło się i w wyznaczonym czasie ukończyło go 310 biegaczy. Zawody rozgrywano na dystansach 5 i 10 km. Ten dłuższy tradycyjnie rozgrywany był również drużynowo, w czteroosobowych zespołach. Jest to ciekawa forma rywalizacji, gdyż sprzyja wspólnym wcześniejszym treningom i daje wsparcie całej drużyny. Oczywiście na obu trasach była także klasyfikacja indywidualna. Zwycięzcy pokonali dystans pięciu kilometrów już w 18 minut 27 sekund, a dziesięciu w 33 minuty 43 sekund. Jednak najważniejsze były te indywidualne rekordy poszczególnych zawodników, a czasami nawet sama satysfakcja z pokonania trasy.

Na polanie, na której zbierali się biegacze, rozstawiono nie tylko namioty z pakietami startowymi, ale również miejsce, gdzie można było wylosować nagrodę, poradzić się w sprawach fizjoterapii, zdrowego odżywiania, skorzystać z gastronomii czy wreszcie pobawić z dziećmi pod namiotem miasta Niepołomice.

W 4Rest Run zaangażowane było kilkadziesiąt osób – członków grupy Niepołomice Biegają. Od samego rana na polanie ustawiali namioty, banery reklamowe sponsorów, płotki i bramę startową. To oni też byli odpowiedzialni za bezpieczeństwo na trasach biegowych czy oprawę fotograficzną wydarzenia. Jako wolontariusze dołączyli do nich uczniowie z zaprzyjaźnionych szkół podstawowych w Kłaju i Grodkowicach, a na koniec z niepołomickiej Dwójeczki. Wolontariusze są zawsze ważnym ogniwem tego rodzaju imprez. To im należą się największe brawa. Szczególne podziękowania organizatorzy kierują również do sponsorów i partnerów, dzięki którym wydarzenie mogło się odbyć, a także do firm z Niepołomickiej Strefy Inwestycyjnej, które, jak co roku, wystawiły do rywalizacji drużyny swoich pracowników.

Dziewiąty 4Rest Run przeszedł do historii. Przed nami jubileuszowa edycja, do której Niepołomice Biegają przygotowują się już dziś. Do zobaczenia!

MARTA MAKOWSKA
Referat Promocji i Kultury



Fot. Michał Kasina



Fot. Tomasz Laskowski



Fot. Andrzej Szczepocki



Fot. Anna Oleksiak

Świetny wynik na Pucharze Świata w Lublinie

Joanna Musiał

AKT Niepołomice-Kraków

30 września 2023 karatecy Akademii Karate Tradycyjnego wystartowali w otwartym Pucharze Świata – II Open Traditional Karate-Do World Cup. Stoczyli wiele zwycięskich pojedynków, zdobywając w sumie 61 medali (17 złotych, 21 srebrnych, 23 brązowe)

W klasyfikacji generalnej klubów AKT Niepołomice zdobyła 2 miejsce (z sumą punktów 116). Niepołomicki klub wyprzedziła tylko ekipa z Armenii (136 punktów). Trzeci był klub z Rzeszowa, który uzyskał 39 punktów.

W zawodach wystartowało blisko 700 zawodników z Argentyny, Armenii, Czech, Macedonii, Ukrainy oraz Polski. Karatecy reprezentowali w sumie 50 klubów (30 z Polski, 20 z zagranicy).

Nowością na zawodach była transmisja na żywo. Kamery ustawione przy 6 matach rejestrowały każdą walkę. Przez cały turniej można więc było śledzić zmagania zawodników. To udogodnienie najbardziej ucieszyło rodziców, którzy akurat nie mogli towarzyszyć swoim pociechom na zawodach. Na stronie live.pukt.pl można też było cały czas śledzić aktualny harmonogram i wyniki konkurencji. Z systemu live.pukt.pl uczestnicy i rodzice skorzystali ponad 68 tysięcy razy.

Na zawodach gościli m.in.: sensei

Włodzimierz Kwieciński – prezydent Światowej Federacji Karate – World Traditional Karate-Do Federation, sensei Justo Gomez z Argentyny, sensei Vencislav Nedev z Macedonii, sensei Dejan Nedev,

prezydent macedońskiej federacji karate, Suren Matevosyan, prezydent armeńskiej federacji z Armenii, Michal Frajs z Czeskiej Federacji Karate Tradycyjnego.

Reprezentanci kadry PUKT, do których należą niepołomiccy zawodnicy, otrzymali w czasie uroczystego otwarcia imprezy oficjalne powołania do startu w 35. Mistrzostwach Europy, które pod koniec października odbędą się w Portugalii. Gratulujemy!

Szczegółowe wyniki Pucharu Świata są dostępne na www.karateniepolomice.pl.



Październikowe zawody strzeleckie

Leon Pitucha

Prezes Ogniska TKKF Wiarus

W sobotę 14 października w Niepołomicach na terenie rekreacyjno-sportowym JUKA Ognisko TKKF Wiarus przeprowadziło XXVIII zawody strzeleckie im. śp. Jana Kowalskiego

Zawody rozpoczęły się od minuty ciszy, którą uczczono pamięć śp. Jana Kowalskiego. Turniej przeprowadzono na odnowionym terenie rekreacyjno-sportowym firmy Juka. W rywalizacji uczestniczyło 49 zawodników, w tym 11 kobiet i 8 uczniów.

Zawodników dorosłych oceniano w kategoriach: OPEN oraz drużynowej. Strzelano z pistoletu sportowego. Młodzież rywalizowała w trzech kategoriach (dziewcząt, chłopców do lat 9 i chłopców powyżej 10 lat). Strzelali z karabinu pneumatycznego 4,5 mm do tarczy sportowej z odległości 10 m w postawie strzeleckiej według wskazań prowadzącego strzelanie. 3 strzały próbne plus

7 strzałów ocenianych, czas 10 min. Do klasyfikacji zaliczane było 7 przestrzelin.

Za zajęcie 1-2-3 miejsca zwycięzcy otrzymali pamiątkowe puchary i dyplomy. Wszystkie nagrody zostały ufundowane przez gminę Niepołomice z Budżetu Profilaktyki.

Wyniki strzeleckie w kategorii open.

1. Marian Broda – 62 pkt.
2. Andrzej Górski – 58 pkt.
3. Krzysztof Prochwicz – 53 pkt

Kategoria dziewcząt;

1. Kinga Rudek – 41 pkt.
2. Ewa Kurcz – 32 pkt.
3. Maria Janik – 29 pkt.

Kategoria chłopców do 9 lat;

1. Filip Szkutnik – 56 pkt.
 2. Szymon Kotowski – 55 pkt.
 3. Dariusz Kotowski – 29 pkt.
- Kategoria chłopców od 10 lat;
1. Etaniel Kątniak – 23 pkt.
 2. Jakub Turchan – 19 pkt.
 3. Adam Rudek – 14 pkt.

Wyniki strzeleckie w klasyfikacji drużynowej.

1. Team Podłęże – 216 pkt.
2. Team TKKF Wiarus – 210 pkt.
3. Spadochroniarze Kraków – 176 pkt.
4. PTG Sokół – 149 pkt.
5. Firma Juka – 147 pkt.
6. Team Kotowscy – 101 pkt.

Wszystkim uczestnikom serdecznie dziękujemy za wspólnie spędzony czas, a naszym medalistom życzymy kolejnych sukcesów sportowych.

Organizatorzy: Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice, właściciel firmy JUKA, rodzina śp. Jana Kowalskiego, Ognisko TKKF Wiarus w Niepołomicach.

Szachowa mozaika

Końcówka wakacji i początek września obfitowały w liczne imprezy szachowe – zarówno wyjazdowe, jak i organizowane przez UKS Goniec Staniątki

Nasi zawodnicy zaliczyli Mistrzostwa Polski w szachach szybkich i błyskawicznych w Bydgoszczy, Mistrzostwa Europy w Rumunii, Międzynarodowy Turniej Polsko-Węgierski w Katowicach, Ogólnopolskie Mistrzostwa Szkół i Przedszkoli w Katowicach oraz Eliminacje Międzywojewódzkie do Mistrzostw Polski 2024 w Bystrem.

Zorganizowaliśmy także Ogólnopolski Turniej Szachowy w Staniątkach w ramach projektu *Szachy – ruch w stronę intelektu*, w ramach którego zostały także rozegrane Mistrzostwa Subregionu Krakowskiego Obszaru Metropolitalnego. Poniżej podsumowanie najważniejszych wydarzeń.

Mamy Mistrzynię Polski w szachach szybkich do lat 8!

Końcówka wakacji to bardzo intensywny okres dla szachistów, gdyż zwykle odbywają się wtedy trzydniowe Mistrzostwa Polski juniorów w szachach szybkich i błyskawicznych. W tym roku na miejsce imprezy wybrano bydgoską halę Immobile Łuczniczka. W turnieju wystartowało 1200 zawodników z wszystkich zakątków Polski. Wśród nich było 20 zawodników UKS Goniec Staniątki, grających niemal w każdej grupie wiekowej. Wielki sukces odniosła Alicja Przewłocka, zdobywając złoty medal w rywalizacji szachów szybkich dziewcząt do lat 8. W szachach błyskawicznych zajęła także świetne 4 miejsce. Pochwała należy się również Emilii Jeziorek, która w klasyfikacji dziewcząt do lat 10 w szachach szybkich uplasowała się na 10 miejscu. Wysokie miejsca w drugich dziesiątkach starszych grup zajęły: Emilia Nowak i Julia Gaczoł. Gratulacje!

Katowicki Spodek szczęśliwy dla staniąteckich szachistów

Budynek Spodka w Katowicach coraz częściej kojarzy się z prestiżowymi imprezami szachowymi wysokiej rangi, które przyciągają rzesze graczy z różnych stron świata. We wrześniu odbyły się tam dwa duże turnieje szachowe, w których udział brali szachiści UKS Goniec Staniątki. Pierwszym z nich był X Turniej Polsko-Węgierski. Drugie



miejsce w grupie wiekowej do lat 14 zajął Kamil Kawecki. Druga wśród dziewcząt do lat 8 była Aleksandra Karcz. Trzecie miejsce w klasyfikacji juniorskiej grupy Open zajął Filip Wnęk. Pięcioletni Julian Morawiec, będący jednym z najmłodszych uczestników, zajął 9 miejsce w grupie do lat 7.

W połowie września z kolei na płycie Spodka rywalizowali szachiści reprezentując barwy swoich szkół i walcząc w Ogólnopolskich Mistrzostwach Szkół i Przedszkoli. Grało 1200 uczestników. Start naszych zawodników zakończył się powtórką sukcesu z ubiegłego roku – aż 6 osób stanęło na podium, a oprócz nich jeszcze kilka w najlepszych dziesiątkach. Srebrne medale uzyskali: Alicja Przewłocka (klasy 2 – Społeczna Szkoła Podstawowa STO 3 w Krakowie), Hanna Babicz (klasy 4 – Szkoła Podstawowa im. A. Mickiewicza w Staniątkach), Justyna

Różeńska (klasy 7 – Szkoła Podstawowa w Woli Batorskiej) oraz Kacper Pałka (klasy 4 – Szkoła Podstawowa nr 142 w Krakowie). Na trzecim stopniu podium znaleźli się: Jakub Micuła (klasy 8 – Szkoła Podstawowa im. A. Mickiewicza w Staniątkach) oraz Filip Wnęk (Szkoły Ponadpodstawowe – Technikum Elektryczne nr 8 w Krakowie). Na pewno jeszcze wrócimy do Katowic przy kolejnej nadarzającej się okazji. Gratulacje!

Poznaliśmy Mistrzów Subregionu w szachach!

22 września w Staniątkach rozegrano Mistrzostwa Subregionu Krakowskiego Obszaru Metropolitalnego. Grupa przeszło 80 szachistów walczyła o tytuł Mistrza Subregionu w ramach dwóch grup. Na uroczystym otwarciu zaszczyciła swoją obecnością członkini Zarządu Powiatu Wielickiego – pani Aleksandra Ślusarek,

a w trakcie kontrolę zawodów przeprowadził przedstawiciel fundacji *Orły sportu*. Po 7 rundach poznaliśmy najlepszych. W grupie dzieci urodzonych w roku 2014 i młodszych najlepszą okazała się Agnieszka Ślusarczyk, która wyprzedziła Zuzannę Góralik (MAT Myślenice) oraz Hannę Babicz (UKS Goniec Staniątki). Wśród chłopców wygrał Kamil Kurzyniec (KSz Dwie Wieże Kraków), który wyprzedził Antoniego Woźnicę (KKSz Kraków) oraz Michała Sosina (MKS MOS Wieliczka). W grupie juniorów z roczników 2007-2013 najlepszym okazał się Dawid Jaroń (UKS Goniec Staniątki). Tuż za nim uplasował się Jakub Micuła (UKS Goniec Staniątki) oraz Tytus Szumlas (KKSz Kraków). Wśród dziewcząt zwyciężyła Olga Dębowska (MKS MOS Wieliczka), która wyprzedziła Zuzannę Nowak oraz Emilię Jeziorek (obie UKS Goniec Staniątki). Nagrodzeni zostali także najlepsi zawodnicy z powiatów wielickiego i proszowickiego oraz amatorzy. W wąskim gronie rozegrano turniej seniorów, w którym najlepszymi okazali się Julia Gaczol i Andrzej Bajer (obydwaj UKS Goniec Staniątki). Turniej był współfinansowany ze środków powiatu wielickiego oraz z rządowego programu *Mikrogranty*.

W dniach 22-24 września szachiści walczyli o wyższe kategorie szachowe oraz wspaniałe nagrody, tym razem w ramach projektu *Szachy – ruch w stronę intelektu* współfinansowanego ze środków województwa małopolskiego. W gościnnych progach Domu Pełnego Kultury oraz Szkoły Podstawowej

w Staniątkach walczyło 122 graczy, w tym z Indii i Ukrainy.

Dziękujemy za udział i zapraszamy na kolejne staniąteckie zawody szachowe!

Start Alicji Przewłockiej w Mistrzostwach Europy Juniorów 2023

W dniach 5-14 września 2023 roku zawodniczka UKS Goniec Staniątki Alicja Przewłocka wystartowała w Mistrzostwach Europy Juniorów do lat 8 w szachach klasycznych, które odbyły się w Mamai w Rumunii. Uczestnicy rozegrali 9 rund, które wyłoniły Mistrzów i Mistrzynię Europy 2023. Szachistka ze Staniątek uzyskała 5,5 punktu, co dało bardzo wysokie jak na debiut 13 miejsce spośród startujących 52 uczestniczek w grupie wiekowej do lat 8. Należy wspomnieć, że ten wynik był najlepszym wśród Polek startujących we wspomnianej grupie wiekowej. Alicja miała okazję zmierzyć się z rywalkami z: Azerbejdżanu, Malty, Ukrainy, Austrii, Łotwy, Hiszpanii, Rumunii oraz Polski. Z Rumunii przywozła nie tylko piękny wynik będący owocem ciężkiej pracy z trenerami w wakacje, ale także bezcenne doświadczenie startu w tak poważnej, międzynarodowej imprezie. Nieocenionym było wsparcie ze strony rodziców oraz szerokiego grona kibiców. Pomoc trenerską w Rumunii zapewniła instruktorka Kinga Siwek, prezes UKS Goniec Staniątki.

Alicja do startu przygotowywała się przez całe wakacje podczas zajęć klubowych, indywidualnych oraz na obozach szachowych. Jest członkiem

Kadry Wojewódzkiej Młodzików, w ramach której miała okazję uczestniczyć w dwóch obozach wakacyjnych. Dużym sukcesem okazał się start w Mistrzostwach Polski Juniorów w szachach szybkich i błyskawicznych, które pod koniec sierpnia odbyły się w Bydgoszczy. W turnieju szachów szybkich okazała się najlepsza i zdobyła złoty medal. Z kolei w rywalizacji w szachach błyskawicznych uzyskała 4 miejsce.

Jesteśmy niezwykle dumni, że Alicja po medalu w Poroninie tak niezwykle się motywuje i zdobywa kolejne laury w swojej grupie wiekowej. Ma chęci na więcej, już marzy o kolejnych mistrzostwach, tym razem szkolnych, które odbędą się na przełomie maja i czerwca 2024.

Nie byłoby tego wyjazdu bez wsparcia finansowego instytucji takich jak: Polski Związek Szachowy, Starostwo Powiatowe w Wieliczce oraz Urząd Miasta i Gminy Niepołomice – za co serdecznie dziękujemy, bo koszt startu w tej imprezie zdecydowanie przewyższał możliwości klubu. Podziękowania kierujemy także do firm, które zapewniły piękne stroje naszej staniąteckiej reprezentacji: Anikot Anna Kot oraz MaRy Handmade. Za piękne szachowo-niepołomiczkie fotografie odpowiada Foto-Bea Ulotne Chwile. Nieocenionym było także wsparcie kibiców, bez was sięganie po każdy kolejny punkt byłoby zdecydowanie trudniejsze. Dziękujemy!

KINGA SIWEK

Prezes UKS Goniec Staniątki



DKMSX
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI

Niepołomiczanie wspierają Szymka i walczą z nowotworami krwi!

Rejestracja:

11.11.2023 r., 11:00 – 14:00 Bieg Niepodległości w Puszczy Niepołomickiej Polana ze sprzętem do ćwiczeń (drugi parking)	25.11.2023 r., 11:00 – 15:00 PSB Mrówka w Niepołomicach ul. Na Tamie 9
--	--



dkms.pl



NIEPOŁOMICIE

Rodzice – czyli cisi bohaterowie każdego młodego sportowca

Treningi dwa razy dziennie – brzmi strasznie prawda? To musi być bardzo męczące wstawać z samego rana, wskoczyć do wody i pływać przeróżne wymagające zadania treningowe. Może Twoje dziecko jest jeszcze małe i z dumą patrzysz z trybun basenowych, jak pokonuje swoją pierwszą długość basenu w życiu bez pomocy makaronu? Dla wielu dzieci słowo „sukces” będzie oznaczało co innego, dla jednych to zanurzenie buzi w wodzie, dla innych przepłynięcie całego basenu dla zatrzymania, niektórzy będą to rozumieli jako wygranie zawodów gminnych, inni Mistrzostw Polski

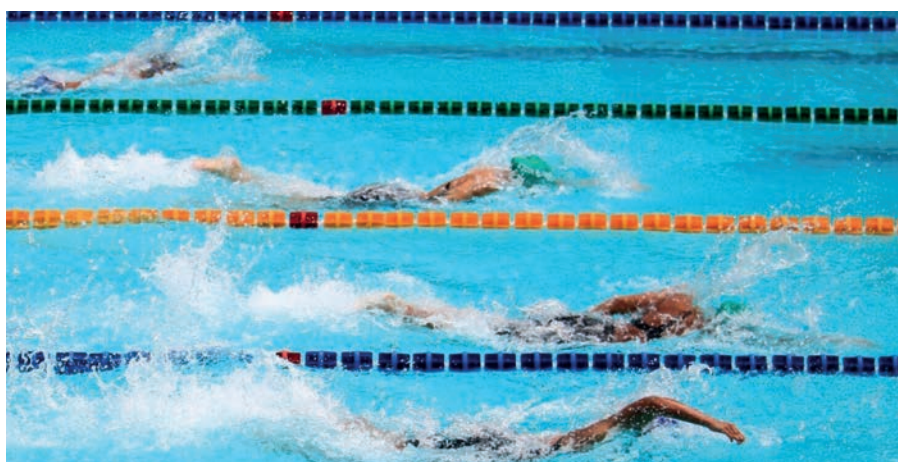
Kto odpowiada za każdy z tych sukcesów?

Cóż, na pewno jest to właśnie zawodnik, który sumiennie przychodzi na treningi i przykłada się, aby nauczyć się specyficznych ruchów, które nazywamy w pływaniu „techniką pływania”. Ktoś inny powie, że to ci pływacy, którzy trenują z samego rana, tak samo każdego wieczora, robiąc setki kilometrów miesięcznie.

Wielu trenerów będzie mówiło, że to właśnie oni, bo przekazują wiedzę i swoje doświadczenie, aby dzieci mogły zdobywać niemożliwe.

Tak, to na pewno wszystko prawda, ale z tyłu, w cieniu stoi ktoś jeszcze i są to rodzice. O tym nikt nie mówi, ale to oni zwalniają się wcześniej z pracy, żeby odebrać dziecko z przedszkola i zawieźć prosto na lekcję pływania. Jeśli pływak ma treningi przed szkołą, to często oni wstają pierwsi, robią śniadanie, żeby dziecko mogło zjeść przed pływaniem, a następnie jeszcze trzeba je zawieźć. Niestety nie mamy takich dofinansowań, jak chociażby piłka nożna, dlatego to rodzice często pokrywają koszty zawodów lub obozów, które wcale nie są małe.

Piszę ten artykuł jako trener na co dzień pracujący z dziećmi. Jestem pełen podziwu dla Waszych wyrzeczeń i chęci pomocy dziecku w realizacji marzeń. W tym pościgu za marzeniami musimy pamiętać wszyscy o jednej rzeczy: nie każdy chce i może zostać mistrzem. W takim razie, czy warto to wszystko robić, po co to nam? Moim zdaniem najważniejsze, co możemy dać dziecku, to radość ze sportu, pokazanie, że to jest fajne. Dziecko nie musi siedzieć tylko przed telefonem, można dać mu alternatywę, a kto wie, jak to się rozwine dalej. Pamiętajmy o jednym: sport uczy i powinien dawać radość!



W swojej karierze spotkałem się z rodzicami, którzy chcieli bardziej niż dziecko, i nie uwierzycie: te dzieci szybko skończyły z tym sportem. Drogi rodzicu, jesteście wspólnie dla dzieci, aby pomagać motywować i wspierać zawodników, ale to oni wybierają swoją drogę, tak samo, jak zrobiliśmy to my.

Ja osobiście żałuję decyzji o moim zakończeniu pływania, uważam, że mogłem osiągnąć więcej, lecz to moje życie. Niech dzieci mają swoje aspiracje i marzenia, chcąc osiągnąć je dla SIEBIE, nie dlatego, żeby ktoś był z nich dumny lub je pochwalili.

Wspierajmy, lecz nie narzucajmy im własnych niepełnionych marzeń. Czy dziecko ma lat 7, czy 14 – to nadal dziecko, które zasługuje na radość i dzieciństwo. Widziałem w swojej karierze wiele dzieci świetnych w sporcie, lecz w ich oczach nie było widać radości. Niektórzy mogą powiedzieć: *ale jak to nie widać radości, jak wygrywa się Mistrzostwa Polski każdego roku?*

Często jest to powiązane z treningami, dietą czy wieloma obowiązkami, z którymi musi sobie radzić w młodym

wieku. To, o czym często nikt nie powie: te dzieci boją się być gorsze, bo uważają, że NAS zawiodą i w jakiś sposób stracą z nami „vibe”. Odpowiedzmy sobie na pytanie, kto z nas umiałby trenować codziennie, czasem dwa razy dziennie i jednocześnie mieć średnią w szkole powyżej 5? Nie wiem, jak Wasza odpowiedź, ale ja, nawet kiedy sobie radziłem, byłem skrajnie wyczerpany psychicznie i fizycznie. Pamiętajmy, sport to zabawa, pokazanie zdrowego trybu życia, pozwólmy dziecku się tym bawić, wspierajmy, ale nie oczekujmy. Bądźmy dumni nawet z najmniejszej rzeczy, która im wyjdzie, czasem dla nas mała rzecz to dla nich wielki krok do przodu i bądźmy z nimi.

Drodzy rodzice, jesteście dla tych dzieci oparciem w sporcie i nie tylko część logistyczna, ale i całe ich postrzeganie sportu w życiu w dużej mierze zależy od Waszego podejścia. Każdemu z nas życzę, abyśmy byli jak najlepszym oparciem dla zawodników.

ARKADIUSZ SZEWCZYK
trener i wiceprezes KS Fala

A chodźże na pole!

Bardzo prawdopodobne, że oglądając na YouTube filmy o turystyce górskiej trafiliście na kanał *A chodźże na pole!*. Równie prawdopodobne, że nie wiedzieliście, że prowadzący go Piotr pochodzi z Niepołomic!

Piotra spotkałem, gdy oprowadzał po naszym mieście innych autorów filmów o tematyce turystycznej. Dał się namówić na wywiad, w którym opowiada o swojej pasji do gór, pracy przy prowadzeniu kanału na YouTube, polecijkach dla początkujących i nie tylko!

Szymon Urban: *A chodźże na pole* – jakie to krakowskie!

Piotr Wywiad: Nazwa oczywiście z przekory, bo czy w Krakowie, w Niepołomicach, w Zakopanem czy w innych miejscowościach byłego zaboru austriackiego mówimy „na pole” i to dość charakterystyczny regionalizm.

Skąd wziął się pomysł na kanał?

Kiedyś wspólnie z żoną Anną przygotowując się do wycieczki do Chorwacji oglądaliśmy wiele filmów podróżniczych. Ale brakowało nam w nich praktycznych informacji. Brakowało filmów, w których widz dostanie gotową propozycję wycieczki z przedstawieniem, jak szlak wygląda, gdzie zaparkować, z mapą. Dlatego postanowiliśmy założyć kanał i nagrywać filmy, które nie tylko pokażą widoki i ładne miejsca, ale będą czymś w rodzaju kompendium wiedzy, gotowych wycieczek z trasami i informacjami praktycznymi.

Jakie były początki?

Początkowo kanał miał dotyczyć wycieczek dookoła Krakowa. Pierwszy był film z Wieliczki. Usunąłem go, bo był tragiczny (śmiech).

Opublikowaliście ponad 200 filmów. Skąd bierzecie pomysły na tak wiele podróży?

Te ciekawsze szlaki powoli się się kończą. Można pokazywać te mniej interesujące, ale dla twórców istotne jest, aby pokazywać miejsca atrakcyjne wizualnie. Żeby to nie był film, w którym 20 minut idziemy przez las. Małopolska nie jest przez nas w pełni zwiedzona, jednak na niektóre szlaki idziemy od nowa, ale innym wariantem.

Dlatego też coraz chętniej wyskakujemy na przykład na Dolny Śląsk. Tamtejsze szlaki nie są tak wymagające, jak tatrzańskie, a widokowo świetne i warto je też promować, są również przyjazne dla rodzin z dziećmi.

Jak długo trwa przygotowanie do wyprawy?

Wypad do Włoch był planowany już rok wcześniej, żeby dobrze się przygotować i zorganizować go rozsądnie finansowo. Ale czasem najlepsze pomysły pojawiają się z dnia na dzień, tak jak nasz ostatni,



pięciodniowy wyjazd na Słowację, który w wyniku kontuzji mięśnia skończył się... po dwóch dniach.

Od jakich miejsc wy zaczęliście swoją przygodę z odkrywaniem gór i tworzeniem filmów?

W góry zawsze chodziliśmy, a pierwsze filmy zrobiliśmy z wyjścia na Granaty i do Doliny Pięciu Stawów. Nagraliśmy je do domowej biblioteki, ale osoby, które je obejrzały, zaproponowały, abyśmy puścili to do internetu, bo może ktoś z tego skorzysta. I gdy film przekroczył 100 wyświetleń, to niemal otwieraliśmy szampana. A teraz kanał zbliża się do 10 milionów wyświetleń.

Wasze filmy są bardzo profesjonalnie, a niektóre ujęcia zapierają dech w piersiach. Gdzie nauczyliście się filmowania?

Nie mamy wykształcenia filmowego. Uczyliśmy się od innych, szukając inspiracji, jednak do dziś nie mamy scenariusza na film. Po prostu idziemy i filmujemy. Zanim wypuścimy produkcję, to najpierw oglądamy bez muzyki, później bez podkładu, a na końcu ogląda go córka. Opieramy się na jej sugestiach, bo ogląda nas dużo młodych ludzi, którzy czasem niemal gonią nas na szlaku, żeby zrobić sobie z nami zdjęcie.

Swój kanał kierujecie do osób już podróżujących, zaczynających przygodę z górami, czy oglądających filmy dla widoków?

Nie robimy kanału z premedytacją, nastawiając go na konkretnych odbiorców. Jedyny plan, jaki mieliśmy, to daliśmy sobie 2 lata na zdobycie 1000 subskrypcji. Po roku było 500. Ale po półtora roku film ze Szpiglasowego Wierchu zaskoczył, algorytm YouTube zaczął go

pokazywać w polecanych i w mniej niż 2 lata zdobyliśmy 17 tysięcy subów. Teraz mamy ich 59 tysięcy. Nie mamy sprecyzowanego targetu. Chcemy, żeby widz się czegoś dowiedział. Czy może pójść z dzieckiem, czy przejedzie z wózkiem, czy niektóre trudności nie są wyolbrzymione. Chcemy pokazywać trasę taką, jaka jest, a nie dramatyzować.

Często spotykacie na szlaku kogoś, kto Was poznaje albo wprost mówi, że zaszczepiliście w nim pasję do chodzenia po górach?

Najczęściej dowiadujemy się tego z komentarzy. Ludzie piszą, że szlak jest super, że dziękują za polecenie. Ale na szlaku też spotykamy naszych widzów. Zwłaszcza w Tatrach nie ma wyjścia, żebyśmy kogoś nie spotkali. Zawsze się zatrzymujemy i chwilę pogadamy.

Jakiego sprzętu używacie do nagrywania?

Początkowo korzystaliśmy z GoPro. Wtedy kręciliśmy bez zatrzymywania się. Teraz mamy dwa aparaty, gimbal, drona. Dzisiaj musimy przystanąć, żeby złapać ładny kadr. Robimy przebitki skupiając się na detalach, filmujemy ładne promienie przebijające się przez korony drzew.

Często na szlaku pojawiają się kryzysy?

Kryzysy pojawiają się często. Nosimy ze sobą sprzęt. Do tego świadomość, ile mamy jeszcze do przejścia, albo że znów musimy schodzić z Murowańca... Ale kręcenie filmów nas cieszy. Nie robimy tego na siłę. Choć parę filmów nam nie wyszło. Raz filmowaliśmy szlak do Morskiego Oka. Chcieliśmy opowiedzieć o Dolinie Rybiego Potoku. Do połowy szło ładne, później przyszedł deszcz, a na końcu śnieg. Widoczność na metr, więc nie było z czego filmu zrobić.

Jaki sprzęt doradziłbyś chcącym rozpocząć przygodę z górami?

Rzadko mamy pytania od całkowitych laików. Raczej piszą do nas osoby z pytaniami, czy naszym zdaniem poradzi sobie na szlaku, biorąc pod uwagę jego doświadczenie i możliwości. Nikt nie mówi, że jest znad morza i idzie pierwszy raz w góry i nie wie, co ze sobą wziąć.

Ale jeżeli ktoś chce iść na pierwszy raz, to niech zacznie od wizyty w sklepie i kupi buty. Nie trzeba inwestować w najdroższe, ale też nie kupować tych najtańszych. Średnia półka to minimum, a resztę ekwipunku można dobrać z tańszych rzeczy.

A dokąd iść na pierwszą trasę?

Moim zdaniem najbardziej dostępna, najłatwiejsza i najpiękniejsza jest Rusinowa Polana z Wierch Porońca. Iść tam można nawet z wózkiem dziecięcym. Wychodzimy na wielką polanę, z której mamy piękny widok na Tatry Bielskie i Wysokie. Drugi najprostszy to szlak Brzeziny do Murowańca, ewentualnie trochę trudniejszy z Kuźnic do Murowańca. Polecamy Halę Gąsienicową, zwłaszcza w środku lipca, gdy zaczyna kwitnąć wierzbówka koprzyca. To miejsca, dzięki którym można zakochać się w górach.

A zawsze można otworzyć dowolny Wasz film i wybrać dowolną trasę.

Tak jak mówiłem – chcemy, aby każdy film był gotowym zestawem wycieczkowym. Oboje z żoną jesteśmy technicznymi osobami, dlatego też nie mówimy do kamery. Wolimy pokazać trasę i widoki niż siebie, a do tego mocny nacisk kładziemy na solidną liczbę rzetelnych informacji o wycieczce. Narrację zawsze nagrywamy „z offu”, już po wycieczce i zmontowaniu filmu. Tak aby nie pominąć niczego ważnego.

W jaki sposób godzicie życie zawodowe i rodzinne z podróżowaniem?

Anka pracuje w integracyjnej szkole masażu leczniczego. A masaż to umiejętność, która się przydaje w turystyce. Ja mam własną firmę, zajmuję się naprawą wind, więc mam o tyle łatwiej, że mówię, że jadę i jadę

Jakie są Wasze plany podróżnicze na najbliższy czas?

Dziś jedziemy do Karpacza. Czeką nas Śnieżka, Śnieżne Kotły, szlak od Śnieżki do Szklarskiej Poręby – tam można iść dołem, można iść górą. Skalista ściana, na dole jeziora, dwa schroniska, słowem – malownicza trasa.

Katalog oczywistych wycieczek się nam skończył. Zostało nam do zdobycia kilka szczytów w słowackich Tatrach, ale żeby tam się dostać, to musimy jechać dużo dalej niż do Zakopanego.

Wiem, że zorganizowaliście festiwal podróżniczy. Możesz powiedzieć coś więcej na ten temat?

Wspólnie z Fundacją z Miłości do Gór zorganizowaliśmy trwający od 15 do 17 września w Piwnicznej Zdroju festiwal Ponad Szczytami. Było filmowo: odwiedziło nas pięciu górskich YouTuberów, a każdy przywiózł przygotowany specjalnie na ten festiwal film. Później przewodnik Jasiek Sabała opowiedział o swoim projekcie Dzikie Tatry, opowiedział o geologii, faunie i florze. Zaprosiliśmy też Bartka Dobrocha, razem z synem Marka Berbeki – Staszkiem. Było warsztatowo, zaprosiliśmy również na wycieczkę z przewodnikiem. Z prelekcją przyjechał Andrzej Marcisz – wspinacz, który wszedł chyba na wszystkie szczyty turnie i turniczki w Tatrach. Spotkaliśmy się też z Łukaszem Kocewakiem, który pisze książki o górach.

Festiwal był bezpłatny, pod chmurką, wystarczyło tylko zarezerwować nocleg w okolicy. Zapraszam na stronę wydarzenia: ponadszczytami.pl.

A plan na kanał?

Dalej się rozwijać i – choć to nie jest główny cel – ale może dostać słynny przycisk od YouTube za 100 tysięcy subskrypcji i wywiesić go na ścianie. Dlatego zapraszamy na *A chodźże na pole* – oglądajcie nasze filmy, komentujcie, subskrybujcie, możecie przy okazji dołączyć do naszego kanału na Discord, gdzie zawsze możemy porozmawiać. Można również wesprzeć nas na Patronite. Dzięki temu my możemy naszym widzom dostarczać nowych pomysłów na wycieczki!

Spotkanie naukowców

Kolejna już – siedemnasta – edycja Nocy Naukowców za nami. Ten niesamowity czas w niepołomiczkim Obserwatorium w piątkowy wieczór spędziło prawie tysiąc osób. Bardzo dziękujemy, że byliście z nami!



Małopolska Noc Naukowców w naszym Obserwatorium i Planetarium jak co roku rozpoczęła się o godzinie 18:00. Pogoda dopisała, a i zainteresowanie obserwacjami było ogromne. W czasie Nocy Naukowców mogliśmy podziwiać w całej okazałości naszego naturalnego satelitę, ponieważ przypadała w tym czasie jego pełnia. Razem z Księżycem na niebie były widoczne również największe planety Układu Słonecznego – Saturn i Jowisz.

Oprócz obserwacji można było zobaczyć dwie wystawy zdjęć. Pierwsza z nich dotyczyła jednej z ostatnich wypraw MOA na całkowite zaćmienie Słońca do Chile w 2019 r. Zdjęcia te prezentowały piękno chilijskiej przyrody, nocnego nieba oraz największych obserwatoriów astronomicznych VLT i ALMA. Druga wystawa przybliżyła odwiedzającym patrona naszego Obserwatorium, Kazimierza Kordylewskiego, którego 120 rocznica urodzin przypada w tym roku. Kazimierz Kordylewski – krakowski astronom i odkrywca Pyłowych Księżyców Ziemi – jest patronem niepołomiczkiego Obserwatorium od 2004 roku. Dzięki rodzinie Kordylewskich, którzy udostępnili nam kilka lat temu fotografie z rodzinnego archiwum cyfrowego, mogliśmy przenieść się w czasie i dowiedzieć się, jak żył i pracował nasz patron Kazimierz Kordylewski.

Po obejrzeniu wystaw zwiedzający kierowali się w stronę kopuły głównego instrumentu obserwacyjnego – teleskopu RC. Teleskop ten jest częścią pracowni astronomicznej, z której na co dzień korzystają uczniowie MOA. Podejście pod kopułę budziło wiele emocji m.in. z powodu licznych krętych schodów znajdujących się wewnątrz rotundy.

Największe kolejki ustawiały się do Planetarium, gdzie można było odbyć wirtualną podróż przez Układ Słoneczny z wykorzystaniem programu WorldWide Telescope. Podróż ta była pięknie „ubrana” w ciekawostki dotyczące planet Układu Słonecznego, jego początków, naszego miejsca we Wszechświecie i przyszłych losów.

Wyjątkowym momentem w czasie Małopolskiej Nocy Naukowców 2023 w Niepołomicach było podpisanie umowy o współpracy dwóch prężnie działających ośrodków popularyzujących naukę w Małopolsce: Pasażu Odkryć w Tarnowie i naszego niepołomiczkiego MOA. Liczymy na owocną współpracę w promowaniu wiedzy o otaczającym nas świecie.

W czasie przerw między zwiedzaniem Obserwatorium a wizytą w Planetarium można było posłuchać niepowtarzalnych wykładów dotyczących astrofotografii czy geologii oraz systemów nawigacji. Po każdym wykładzie był konkurs dotyczący jego treści z nagrodami rzeczowymi.

Najmłodszy mogli brać udział wraz z rodzicami w warsztatach m.in. obserwacji fal radiowych czy tworzeniu kolorowego glutka – slime – jak również kolonizacji Marsa i lotów w kosmos za pomocą Kerbal Space Program.

Dziękujemy wszystkim instytucjom i wolontariuszom za pomoc przy organizacji tegorocznej Małopolskiej Nocy Naukowców. Dzięki Wam to wszystko mogło się odbyć w sposób przemyślany i zorganizowany. Mamy również nadzieję, że każdy z odwiedzających nas w tym czasie znalazł coś dla siebie i nie zapomni odwiedzić nas za rok.

MONIKA MAŚLANIEC

wicedyrektor Młodzieżowego Obserwatorium
Astronomicznego w Niepołomicach

SPOJRZENIE W NIEBO 2023

Listopad

Gdy listopad bieży, trudny czas dla jeży – mówi przysłowie, a ja dodam, że także dla obserwacji astronomicznych

Co prawda dłuższe noce cieszą licznych obserwatorów nieba, a wieloletnia praktyka obserwacyjna pokazuje nam, iż niestety częste jesienne zachmurzenia uniemożliwiają podziwianie nocnego nieba pełnego gwiazd. Ponadto musimy się przyzwyczaić, szczególnie przez pierwszy tydzień miesiąca, do październikowej zmiany czasu. Natomiast w dzień interesować nas będzie przede wszystkim Słońce, które nie próżnuje i podąża zdecydowanie do maksimum 25 cyklu, które przewidywane jest przez heliofizyków na początek 2025 roku. Tymczasem jego widoma deklinacja systematycznie maleje, a w związku z tym długość dnia na półkuli północnej stale się skraca, zaś na południowej wydłuża, bowiem tam teraz mają upragnioną wiosnę. W listopadzie w Małopolsce ubędzie dnia „tylko” o 80 minut; z 9 godz. 47 minut w pierwszym dniu do 8 godz. 27 minut ostatniego dnia miesiąca.

We Wszystkich Świętych Słońce wschodzi o godz. 6.30, a zachodzi o godz. 16.17. Natomiast ostatniego listopada jego wschód nastąpi już o godz. 7.15, zaś zachód o 15.42. W praktyce, wiemy to na podstawie wieloletnich obserwacji, że najczęściej Słońce, nie tylko w Małopolsce, wynurza się z listopadowych mgieł dopiero południową porą. Natomiast z całą pewnością we wtorek 22 XI przejdzie ze znaku Skorpiona w znak Strzelca. Ponadto przez cały miesiąc, aktywność magnetyczna Słońca będzie na wysokim poziomie, co manifestować się będzie m.in. plamami i licznymi rozbłyskami rentgenowskimi na jego powierzchni, a astronauta na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej i heliofizycy z pewną obawą i niepokojem czekają na jego niespodzianki, oby nie gwałtowne, w trwającym wzroście aktywności.

Natomiast ciemne bezksiężycowe noce, dogodne do obserwacji astronomicznych, wystąpią w drugiej dekadzie miesiąca, bowiem kolejność faz Księżyca będzie następująca: ostatnia kwadra 5 XI o godz. 9.37, nów 13 XI o godz.

10.27, pierwsza kwadra 20 XI o godz. 11.50 i pełnia 27 XI o godz. 10.16. W apogeum (najdalej od Ziemi) znajdzie się Księżyc 6 XI o godz. 23, a w perygeum (najbliżej Ziemi) będzie 21 XI o godz. 22.00. Warto tu zaznaczyć, że Księżyc w swej wędrówce po niebie zbliży się do jasnych gwiazd: 3 XI o godz. 19.30 do Polluxa, 6 XI o godz. 17.20 do Regulusa, a 20 XI o godz. 15 do Saturna. Zakryje też Wenus 9 XI, ale to zjawisko nie będzie u nas widoczne.

Jeśli chodzi o planety, to Merkurego możemy obserwować nisko na wieczornym niebie dopiero od 10 XI. Wcześniej krył się w promieniach Słońca, podobnie, jak to czynić będzie Mars przez cały miesiąc. Natomiast Wenus gra rolę Jutrzenki i w listopadzie poprzedza wschód Słońca o ponad dwie godziny. Gazowego olbrzyma, Jowisza z gromadką czterech galileuszowych księżyców dominującego na naszym niebie można obserwować przez całą noc, bowiem będzie 3 XI w opozycji, goszcząc w gwiazdozbiornie Barana. Również Saturna z pięknymi pierścieniami dostrzeżemy od wieczora w gwiazdozbiornie Wodnika na południowo-zachodnim niebie. Natomiast planeta Uran, szczególnie po opozycji 13 XI, a przebywająca w gwiazdozbiornie Barana, dostępna będzie do obserwacji teleskopowych od wczesnych godzin wieczornych przez całą noc. Zaś Neptuna w Rybach, który był w opozycji 19.IX., możemy obserwować przez lunetkę w pierwszej połowie nocy na południowo-zachodniej części naszego nieba.

W tym miesiącu promieniują dwa silne roje meteorów: Taurydy i Leonidy. Taurydy mają podwójny radiant (południowy – S i północny – N) w gwiazdozbiornie Byka. Maksimum ich aktywności przypada na 6 XI (S) i 12 XI (N). Ten rój meteorów to pozostałość po warkoczku krótkookresowej komety Enckego, która swego czasu rozpadła się na dwie części. Obserwuje się przeciętnie z tego roju, od 10 do 15 „spadających gwiazd” na godzinę. Stosunkowo często występują

Mehody i zachody Słońca w Krakowie - Listopad 2023									
Data	Ws	Za	Dług. dnia	Dłuższy od Nojkrót	Krótszy od Nojdluz	Fazy Księżyca, Przew. akt. Słońca (m. 4., d., bd)			
1. Sro	06 ^h 30 ^m	16 ^h 17 ^m	09 ^h 47 ^m	1 ^h 42 ^m	6 ^h 36 ^m	bd - bardzo duża			
2. Czw	06 31	16 15	09 44	1 39	6 39	bd			
3. Pią	06 33	16 14	09 41	1 36	6 42	bd			
4. Sob	06 35	16 12	09 37	1 32	6 46	bd			
5. Nie	06 37	16 10	09 33	1 28	6 50	bd	1. kwadra 09 ^h 37 ^m		
6. Pon	06 38	16 09	09 31	1 26	6 52	bd	Ks. Apogeum 23 ^h		
7. Wto	06 40	16 07	09 27	1 22	6 56	d - duża			
8. Sro	06 41	16 06	09 25	1 20	6 58	d			
9. Czw	06 43	16 05	09 22	1 17	7 01	d			
10. Pią	06 44	16 03	09 19	1 14	7 04	d			
11. Sob	06 46	16 01	09 15	1 10	7 08	d			
12. Nie	06 48	16 00	09 12	1 07	7 11	d			
13. Pon	06 50	15 59	09 09	1 04	7 14	d	Nów 10 ^h 27 ^m		
14. Wto	06 51	15 57	09 06	1 01	7 17	d			
15. Sro	06 53	15 56	09 03	0 58	7 20	d			
16. Czw	06 55	15 55	09 00	0 55	7 23	d			
17. Pią	06 56	15 54	08 58	0 53	7 25	d			
18. Sob	06 57	15 52	08 55	0 50	7 28	bd			
19. Nie	06 59	15 51	08 52	0 47	7 31	bd			
20. Pon	07 01	15 50	08 49	0 44	7 34	bd	I kwadra 11 ^h 50 ^m		
21. Wto	07 02	15 49	08 47	0 42	7 36	bd	Ks w Perigeum 22 ^h		
22. Sro	07 04	15 48	08 44	0 39	7 39	bd			
23. Czw	07 05	15 47	08 42	0 37	7 41	bd			
24. Pią	07 06	15 46	08 40	0 35	7 45	bd			
25. Sob	07 08	15 45	08 37	0 32	7 48	bd			
26. Nie	07 10	15 45	08 35	0 30	7 46	bd			
27. Pon	07 11	15 44	08 33	0 28	7 50	d	Pełnia 10 ^h 16 ^m		
28. Wto	07 13	15 43	08 30	0 25	7 53	d			
29. Sro	07 14	15 42	08 28	0 23	7 55	d			
30. Czw	07 15	15 42	08 27	0 22	7 56	d			

Dane wyznaczone na podstawie: The Nautical Almanac * 2023
 Stanąłki, dnia 10 września 2023 *Adam Michalec

też jasne bolidy, wybiegające z obszaru nieba w pobliżu gromad gwiazd: Plejad i Hiad. W tym roku obserwacjom wieczornym obu rojów nie będzie przeszkadzał Księżyc będący po ostatniej kwadrze i tuż przed nowiem. Korzystajmy przy okazji z tego faktu wieczorem dla podziwiania wstęgi Drogi Mlecznej, czyli naszej Galaktyki.

Leonidy zaś promieniują z konstelacji Lwa, od 10 do 23 listopada (do 20 przelotów na godzinę), z maksimum 17 XI i 18 XI nad ranem. Rój ten związany jest z pozostałością po warkoczku komety Tempel-Tuttle. Warunki obserwacyjne maksimum tego roju też będą dobre, bowiem Księżyc będzie przed pierwszą kwadrą i wschodzi dopiero o północy. Dysponując zaś wolną chwilą, mimo wszystko spójrzmy w niebo – najczęściej spowite listopadowymi mgłami i chmurami, o czym dobitnie świadczyć może mało optymistyczne staropolskie przysłowie: *Deszcze listopadowe budzą wiatry grudniowe*. Pożyjemy, zobaczymy. A do tego czasu – pogodnego nieba wszystkim Państwu gorąco życzyć.

DR ADAM MICHAŁEC
 Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne

Terenowy Punkt Dowodzenia

Niepołomicki Klub Krótkofalowców realizuje siódmy etap budowy Zapasowej Sieci Łączności Krzysowej w gminie Niepołomice

Terenowy Punkt Dowodzenia – pod tym hasłem kryje się pojazd wyposażony w różne systemy łączności oraz niezależne zasilanie, mogący pracować w terenie praktycznie bez przerwy, wspomagając łączność profesjonalną w razie jej awarii bądź braku pokrycia trudnych radiowo terenów.

Długo zastanawialiśmy się, jaki pojazd nada się do zaadoptowania pod taki cel i po namyśle, wzorując się na doświadczeniach kolegów z innych krajów, zdecydowaliśmy, że będzie to przyczepa kempingowa. Nasz wybór padł na Niewiadów N126E. Ta przyczepa może i nie jest zbyt obszerna, ale posiada niewątpliwie jedną podstawową zaletę – nadwozie skorupowe z laminatu poliestrowo-szklanego gwarantujące jej szczelność i odporność na korozję.

Od pomysłu do znalezienia bazy pod adaptację minęło sporo czasu. Setki kilometrów przejechanych po Polsce w poszukiwaniu odpowiedniej sztuki powodowały, że powoli zaczęliśmy się zastanawiać nad wyborem czegoś innego. Wtem w pobliskich Kościelnikach

przypadkowo natrafiliśmy na odpowiadający nam egzemplarz! Zapadła szybka decyzja – bierzemy!

Zakupiona przyczepa nadawała się tylko do generalnego remontu, ale właśnie o taką nam chodziło. Wyposażenie będzie niestandardowe, więc konieczne stało się wymontowanie oryginalnych mebli i zastąpienie ich wyposażeniem przystosowanym do pracy radiowej. Projekt zakłada budowę blatu roboczego, przy którym będą dwa stanowiska operatorskie oraz zaplecza, w którym znajdą się urządzenia zasilające oraz niezbędne akcesoria. W planach jest wyposażenie przyczepy m.in. w radiostację KF, UHF/VHF, CB oraz do łączności przez satelitę Es'hail 2 (QO-100). Przyczepa będzie także przystosowana do pracy w każdych warunkach pogodowych, będzie posiadać ogrzewanie oraz niezależne źródła zasilania w postaci dużego akumulatora i agregatu prądotwórczego.

Przyczepa została rozłożona na czynniki pierwsze. oczyszczono skorupy oraz ramy, wymieniono zużyte elementy zawieszenia. Spłynęły zamówione

elementy wyposażenia takie jak szyby, światła, uszczelki czy uchwyty. Naprawiono podłogę i rozpoczęto ocieplanie ścian od wewnątrz specjalną matą.

Przed nami jeszcze wiele godzin pracy. Mamy nadzieję, że jej efekty spełnią nasze oczekiwania i doprowadzą do osiągnięcia zamierzonego celu. Niewiadów N126E rocznik 1986 czeka nowe, radiowe życie.

Projekt budowy Terenowego Punktu Dowodzenia został wsparty finansowo przez Urząd Miasta i Gminy Niepołomice.

Więcej informacji o projekcie można uzyskać na naszym profilu Facebook oraz na stronie internetowej www.sp-9moa.moa.edu.pl. Zapraszamy również na spotkania klubowe, które odbywają się w każdy czwartek od godziny 18:00 w budynku Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego.

73!

MICHAŁ MATUSIK SQ9ZAY
prezes Niepołomickiego Klubu
Krótkofalowców

21 listopada 2023 r. *... anno reseruitur*
godz. 18:00
Laboratorium Aktywności Społecznej,
ul. Bocheńska 26, Niepołomice

BIBLIOTEKA PUBLICZNA W NIEPOŁOMICACH
ORAZ LABORATORIUM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ
ZAPRASZAJĄ NA WYKŁAD
PROF. ZDZISŁAWA PIETRZYKA

"Ale jednak przetraw... Dzieje autografu
"De revolutionibus Mikolajaja Kopernika".

WYKŁAD BĘDZIE POŁĄCZONY Z PREZENTACJĄ
FAKSYMILE RĘKOPISU




17.11.2023 r.
godz. 18:00

RYSZARD ĆWIRLEJ

Na spotkanie z autorem powieści kryminalnych zaprasza
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach.

Laboratorium Aktywności Społecznej
ul. Bocheńska 26, Niepołomice
Wstęp wolny.

Zen według Peszków

11 października w sali akustycznej Zamku Królewskiego w Niepołomicach odbyło się niezwykle spotkanie. Mieliśmy przyjemność gościć Marię i Jana Peszków, którzy na zaproszenie Biblioteki Publicznej przybyli do Niepołomic

Ta znakomita para artystów przyciągnęła tłumy widzów. Sala zamku wypełniona była po brzegi. Okazją do spotkania była napisana przez Marię książka pt. *Naku*wiam zen*. Jest to, jak możemy przeczytać w recenzji: *Szczerza do bólu, porywająca książka o nieszablonowej relacji dwojga wybitnych artystów, którzy są także ojcem i córką*.

Jan Peszek jest znanym i cenionym aktorem teatralnym, filmowym i telewizyjnym, reżyserem teatralnym i profesorem krakowskiej Akademii Sztuk Teatralnych im. Stanisława Wyspiańskiego. Jest absolwentem Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Ludwika Solskiego w Krakowie, którą ukończył w 1966 roku. W swoim dorobku ma role u najsłynniejszych polskich reżyserów teatralnych. Zagrał również w kilkudziesięciu polskich filmach. Grał wiele ról m.in. w Teatrze Nowym w Łodzi i Teatrze Starym w Krakowie, a w ostatnich latach regularnie pojawiał się na scenach warszawskich (Teatr Narodowy i Teatr Rozmaitości). Jan Peszek jest artystą wyprzedzającym czas, scalającym wirtuozerski warsztat i dyscyplinę formy z emocjonalnym wyzwaniem. Jego oryginalne artystyczne wybory rozpoczęły się bardzo wcześnie, podczas studiów w 1963 roku, kiedy dołączył do awangardowego zespołu MW2. Spotkanie z Bogusławem Schaefferem, jego muzyką i dramaturgią w dużej mierze określiły Peszka – aktora. Prywatnie jest mężem Teresy i ojcem Marii i Błażeja.

Maria Peszek – jak wcześniej zostało wspomniane – córka Jana Peszka jest wokalistką, aktorką, autorką tekstów i performerką. W roku 1996 ukończyła krakowską Państwową Wyższą Szkołę Teatralną, tę samą uczelnię, którą 30 lat wcześniej ukończył Jej ojciec Jan. Jako aktorka zadebiutowała już w 1984 roku. W tym samym roku pojawiła się na deskach krakowskiego Teatru Juliusza Słowackiego w *Weselu* w reżyserii Mikołaja Grabowskiego. Jako aktorka teatralna występowała również na scenie Teatru Studio i Teatru Narodowego w Warszawie. Ma na swoim koncie szereg kreacji



filmowych, telewizyjnych i teatralnych, a także liczne role w spektaklach Teatru Telewizji. W 2005 roku rozpoczęła karierę muzyczną. Jak sama mówi, wynikało to z potrzeby samostanowienia oraz z poszukiwania innego rodzaju kontaktowania się ze światem. Od dziecka przygotowywała się do bycia dobrą aktorką, co wynikało w głównej mierze z tego, że właśnie z aktorskiej rodziny pochodzi, ale to nie wystarczało, nie chciała przekazywać treści, które napisał ktoś inny. Stara się zawsze szukać nowej ścieżki, porzuca coś i stwarza coś na nowo. Dochodzi do pewnego punktu, do takiego etapu, że jest zadowolona, a nawet szczęśliwa z tego, co zrobiła, ale nie ciekawi jej już, co będzie dalej.

Naszych gości, a także wszystkich przybyłych na spotkanie powitała dyrektor biblioteki Joanna Lebiest. To wydarzenie, jak powiedziała, doskonale wpisuje się w cykl wyjątkowych spotkań, które odbyły się w tym roku i były zorganizowane przez Bibliotekę. Były to spotkania z: Magdaleną Zawadzką, Jarosławem Kurskim i ostatnie wydarzenie – wernisaż i wystawa *Rodziny Czumów z Niepołomic*, która łączy 100 lat historii Polski z historią rodzinną. Ten cykl zamyka spotkanie z parą nietuzinkowych artystów – Marią i Janem Peszkami.

Spotkanie poprowadziła Paulina Szewczyk, a tematem rozmowy była

napisana przez Marię Peszek w formie wywiadu czy raczej – rozmowy córki z ojcem – książka. Daleka od bylejałości, zdawkowości, „szczerza do bólu”, autentyczna i prawdziwa. Tytuł *Naku*wiam zen* według autorki po pierwsze dobrze brzmi, a po drugie przeciwstawia dwie sfery, dwa żywioły reprezentujące ojca i córkę. Jest jak muzyczna partytura, która pozostawia wyobraźni pole do popisu. Książka jest próbą znalezienia balansu w trudnych czasach (powstała w trakcie pandemii) oraz próbą pogodzenia sprzeczności natury ludzkiej. Jest odnajdywaniem siebie.

Artyści szczerze i odważnie odpowiadali na pytania o okoliczności powstania książki, o to, kto nadawał ton wywiadowi. Jan Peszek wiedział, iż Maria będzie zadawać istotne pytania, a co za tym idzie – nie zawsze łatwe. Starał się odpowiadać na nie *serio i nie koloryzować*. Niestety nie zawsze było łatwo, mimo że nie boi się wyzwań i trudnych sytuacji. Wspólna rozmowa uzmysławiała pewne rzeczy, sytuacje, których nie można już cofnąć, wymagała spojrzenia w głąb samego siebie. Zarówno w książce, jak i na spotkaniu można było zauważyć, że między ojcem i córką istnieje niezwykle więź. Bez niej, myślę, bardzo trudno byłoby zadawać takie pytania własnemu ojcu, a jeszcze trudniejsze, a wręcz niemożliwe byłoby na nie odpowiedzieć. Umówili się,



że będzie to „podróż nieustraszona”. Podróż przez pytania o wiarę, miłość, seksualność, przydatność społeczną i o to, czy warto być patriotą. Jan Peszek mówił, że nie było pytań, na które nie chciałby odpowiedzieć, ale były pytania, które „stawiały na baczność” i najbardziej wyczerpujące było znalezienie uczciwej, prawdziwej odpowiedzi.

Lektura *Naku*wiam zen*, zmusza do refleksji, wzbudza zazdrość, że można właśnie w taki sposób rozmawiać. W nieoczekiwany sposób odkrywa pokłady czułości i jest według Jana Peszka próbą zrozumienia samego siebie. Artyści

na spotkaniu z pewną dozą humoru, ale i ogromną szczerością opowiadali o sobie, o tym, co wynieśli z domu, o szacunku do siebie nawzajem i do bliskich osób i o tym, że zawsze należy ze sobą rozmawiać o wszystkim, także o rzeczach ważnych i żeby się słyszeć, *bo my słuchamy, ale się nie słyszymy*. Według Jana Peszka książka nie wyczerpuje tematu, *bo ludzie są niewyczerpalni*. Za to można ją otworzyć w dowolnym miejscu i zacząć czytać na dowolnej stronie.

Na spotkaniu nie zabrakło pytań o to, jak to jest być córką artysty oraz o to, jak się wytrzymuje z takim

nieprzewidywalnym dzieckiem-artystą. Na pytanie, czy to strach przed porównywaniem ze sławnym ojcem popchnął ją do odejścia z aktorstwa i wyboru nowej artystycznej drogi, Maria Peszek odpowiedziała, że trochę na pewno, ale głównie była to potrzeba samostanowienia i poszukiwanie innego rodzaju kontaktowania się ze światem. Obecnie wyraża siebie poprzez muzykę, teksty piosenek, performance. I oczywiście poprzez książkę. *Tym razem nie używam zapalek. Nie wzniesiam rewolucji. Nie krzyczę «Róbmy dym».* *Zeszłam z barykad. Chcę się podzielić opowieścią o nietłatwej, ale wspaniałej relacji z ojcem i ogrzać serca. Chcę zabrać was w podróż do źródła mojej siły, a przy okazji sama zrozumieć, skąd się wzięłam, taka, a nie inna. To opowieść o sensie rozmowy, szansie na szczęście w każdych okolicznościach. O afirmacji życia. Jest trochę jak kompas, dzięki któremu łatwiej nawigować przez niespokojny czas – pisze autorka.* A Jan Peszek dodaje, że stara się żyć według ostatnich słów swojej babki Stefani, które skierowała do niego z okna pociągu (trzy dni później zmarła): *Janeczku, pamiętaj, życie jest piękne. I krótkie jak przeciąg.*

Na spotkaniu można było zakupić książkę autorstwa Marii Peszek i otrzymać osobiste dedykacje z autografami obojga artystów. Współorganizatorem spotkania był Zamek Królewski w Niepołomicach Sp. z o. o.

EWA KORABIK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Czumowie

5 października 2023 r. w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach odbył się wernisaż wystawy *Rodziny Czumów z Niepołomic*

Prezentowana w Bibliotece i Laboratorium Aktywności Społecznej wystawa dotyczy 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 swe pierwsze życiowe kroki stawiali właśnie w Niepołomicach: Walerian Czuma, Władysław Czuma, Ignacy Czuma i Józef Czuma ps. „Skrzyty”. Niestety w wyniku zawieruchy wojennej czy też

w poszukiwaniu pracy i lepszego życia rozproszyli się po całym kraju, a nawet po świecie. Protoplastą rodu, z którego się wywodzą, był Józef Czuma ur. 19 marca 1764 r. w Niepołomicach, w przysiółku Jazy. Tam też urodzili się bohaterowie naszej wystawy. Na wystawie przybliżamy historie niektórych przedstawicieli tej rodziny, a także sylwetki: Lubow Czumy – żony Ignacego, działających w opozycji antykomunistycznej dzieci Lubow i Ignacego Czumów. Znalazły się tutaj również historie rodzin Czumów

mieszkających w Niepołomicach do dzisiaj oraz dziennikarza Mieczysława Czumy.

Wystawa powstała w oparciu o liczne publikacje: książki, artykuły i strony internetowe dotyczące rodziny Czumów. Wszystkie książki wykorzystane przy tworzeniu ekspozycji znajdują się w naszej bibliotece. Zachęcamy do zapoznania się z nimi.

Zamieszczone na wystawie fotografie i dokumenty zostały udostępnione przez: Benedykta Czumę, Krzysztofa Czumę



oraz wielu niepołomiczan zainteresowanych lokalną historią.

Wernisaż rozpoczęła dyrektor biblioteki – Joanna Lebiest – która po powitaniu gości przybliżyła okoliczności powstania wystawy, a także po części sylwetki prezentowanych postaci. Podkreśliła rolę, jaką odegrała matka Ignacego Czumy – Katarzyna w kształtowaniu przyszłości swoich dzieci. Ta prosta kobieta rozumiała, że wykształcenie otworzy im drogę do lepszego życia. Nie szczędziła na to środków, mimo że cała rodzina utrzymywała się z 2,5 hektarowego gospodarstwa.

Wszyscy bohaterowie naszej wystawy wychowali się w rodzinach, w których kultywowano tradycje patriotyczne i religijne, w których uczono prawdomówności i szacunku dla drugiego człowieka. Kierując się tymi wartościami, potrafili zachować godność i człowieczeństwo w trudnych czasach, w których przyszło im żyć.

Wystawa została pomyślana tak, że zwiedzanie i oglądanie można rozpocząć zarówno w bibliotece, jak i w Laboratorium Aktywności Społecznej. Jest podzielona na odrębne części dotyczące poszczególnych postaci, ich życia i działalności. W części bibliotecznej znajdują się planse dotyczące profesora Ignacego Czumy, historia i losy jego rodziny. W galerii na schodach przedstawiliśmy również sylwetki dziewięciorga jego dzieci. Następnie, już w LAS-ie, zobaczymy postać Benedykta – najmłodszego syna Lubow i Ignacego Czumów oraz samej Lubow – żony Ignacego. Tam też znajdują się planse poświęcone generałowi Walerianowi Czumie, jego bratu ppłk. Władysławowi Czumie oraz cichociemnemu Józefowi Czumie ps. „Skrzyty”. Na wystawie wspomniana została również postać Mieczysława Czumy, dziennikarza, publicysty, autora i współautora książek o Krakowie, długoletniego redaktora naczelnego tygodnika „Przekrój” oraz autora słów hymnu Niepołomic. Wystawę kończymy niepołomiczkim akcentem. W Niepołomicach do dzisiaj mieszkają rodziny Czumów, dlatego też historie kilku z nich prezentujemy na naszej wystawie. Dotyczą one rodzin prawnuczek Wojciecha Czumy – Marii Zielonki oraz Marii Czumy, a także rodziny Barbary i Franciszka Czumów z ul. Batorego.

Zapraszamy na wystawę, która będzie czynna w godzinach pracy naszych placówek do 2 grudnia 2023 r.

EWA KORABIK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach
Fot. Wojciech Borkowski

oraz Józefa Czumę. Znajdują się tutaj również dokumenty uzyskane z Archiwum Narodowego w Krakowie.

Na spotkanie w bibliotece licznie przybyli przedstawiciele rodziny Czumów. Gościliśmy m.in. syna (Andrzeja) oraz wnuki Lubow i Ignacego Czumów, bratanek Józefa Czumy ps. „Skrzyty” z rodziną, państwa Fiemów (rodzinę Anny, siostry

Ignacego), Mieczysława Czumę z najbliższymi oraz przedstawiciele niepołomiczkich rodzin Czumów. Naszymi gośćmi byli również: burmistrz Niepołomic Roman Ptak z żoną, przewodniczący Rady Miejskiej Marek Ciastoń, radni, ksiądz proboszcz Stanisław Mika, Maria Jaglarz – dyrektor Muzeum Niepołomiczkiego, dyrektorzy i przedstawiciele niepołomiczkich szkół

Pisanie dla dzieci i młodzieży jest najważniejsze

Anna Stodka

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

W środę 20 września Biblioteka Publiczna im. Tadeusza Biernata w Niepołomicach gościła w swoich murach autorkę licznych książek – przede wszystkim dla dzieci i młodzieży – Joannę Jagiełło

Celem jej wizyty były dwa spotkania autorskie, w których uczestniczyli uczniowie klas szóstych, siódmych i ósmych ze szkół podstawowych z terenu: Niepołomic, Podłęża i Woli Zabierzowskiej.

Zgromadzeni z wielkim zainteresowaniem wysłuchali opowieści gościa o tym, jak rozpoczęła się przygoda z pisarstwem i jak trudne były jej początki. Z tej historii wypłynęły dwa niezwykle ważne – zwłaszcza dla młodych ludzi, stojących u progu dorosłego życia – przesłania: po pierwsze, że warto w życiu podążać za marzeniami, a po drugie, że nigdy nie należy się poddawać!

Joanna Jagiełło przedstawiła słuchaczom barwne charakterystyki bohaterów swoich powieści. Zarysowała także problematykę najbardziej popularnych historii, nie zdradzając jednak zbyt wiele wątków z fabuły, tak aby nie zniechęcić, a raczej zachęcić do osobistej lektury. Szczególną uwagę autorka skupiła na problemach młodzieży opisanych w tzw. serii kawowej, w skład której weszły następujące pozycje: *Kawa z kardamonem*

(t.1), *Czekolada z chili* (t.2), *Tiramisu z truskawkami* (t.3) i *Mleko z miodem* (t.4). Wspominała jeszcze o cieszących się dużą popularnością takich swoich powieściach, jak: *Zielone martensy*, *Tylko gdy pada deszcz* czy *Jak ziarnka piasku*.

To na kartach tych opowieści autorka podejmuje poważne problemy, związane z przyjaźnią i miłością czy trudnymi relacjami rodzinnymi typu: sekret, rozwód czy funkcjonowanie w tzw. rodzinie patchworkowej. Jak radzić sobie z samotnością i buntem?

W jaki sposób pielęgnować uczucia łączące nas z najbliższymi i najważniejszymi dla nas osobami? Co robić, gdy mamy kompleksy, nie radzimy sobie z emocjami albo stosowana przez nas dieta wymyka się spod kontroli? Na te i inne jeszcze młodzieńcze rozterki można szukać odpowiedzi w książkach Joanny Jagiełło. Pisarka

nie boi się konfrontować z trudnymi tematami, bo jak sama mówi: *Pisanie dla dzieci i młodzieży jest najważniejsze. Prawie dziesięć lat pracowałam w gimnazjach i liceach, mam też dwie córki, z którymi mogłam dojrzeć i przyglądać się światu ich oczyma. I wiem, że młodzi ludzie potrzebują rozmowy o problemach, z którymi się borykają. Książka jest jak rozmowa, bo nie zawsze jest z kim porozmawiać.*

Nie dziwi więc fakt, iż uczniowie chętnie zadawali pytania. Interesował ich sam proces twórczy, źródła inspiracji czy szata graficzna. Ponadto po spotkaniu uczestnicy mieli okazję zakupić wybrane książki po okazjnych cenach i – co zupełnie bezcenne – poprosić autorkę o osobistą dedykację. Z całą pewnością taka pamiątka będzie cieszyła jeszcze przez długie lata...



Czytamy z sercem

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach włączyła się w ogólnopolską akcję czytelnictwa *Czytamy z sercem*. Akcja łączy w sobie obchody dwóch świąt odbywających się 29 września – Ogólnopolskiego Dnia Głośnego Czytania oraz Świątowego Dnia Serca, a jej celami są promocja czytelnictwa wśród dzieci i młodzieży, jak również poszerzanie wiedzy o sercu, jego budowie, funkcjonowaniu, rozwijaniu wrażliwości na cierpienie i potrzeby osób chorych oraz promowanie zdrowego stylu życia

W Niepołomicach spotkaliśmy się 3 października w bibliotece z Pszczółkami i Gwiazdkami z Przedszkola Samorządowego nr 1 w Niepołomicach na warsztatach czytelnictwa i plastycznych. Na zajęciach czytaliśmy wspólnie fragmenty książki Wojciecha Grajkowskiego pt.: *Krew*, która pięknie opisuje pracę układu sercowo-naczyniowego, pro-

muje krwiodawstwo i dawstwo szpiku. Rozmawialiśmy o tym, jak ważną rolę pełni serce i krew w naszym organizmie i jak o nie dbać. Dzieci poznały budowę serca, samodzielnie złożyły je z puzzli, a następnie pokolorowały i otrzymały serduszką z cytatami. Serdecznie dziękujemy paniom i dzieciom z Przedszkola Samorządowego nr 1 za przyjęcie

naszego zaproszenia i aktywny udział w zajęciach.

Mamy nadzieję, że już żadne dziecko nie będzie się bało widoku krwi po ewentualnym skaleczeniu, bo, jak się okazuje, *krew to coś absolutnie fantastycznego.*

Małgorzata Turecka

W Ogólnopolską Akcję Czytelnictwa *Czytamy z Sercem* włączyli się również nasi wolontariusze, rozpoczynając tym samym tegoroczną edycję Wolontariatu w Bibliotece. Z profilaktyką dbania o nasz cenny narząd, jego budowę i wymagania, rozprawiliśmy się sprawnie i szybko, bo stały się one właściwie punktem wyjścia do rozmów o tym, co nasze serce

skrywa, a co jest niewidzialne dla oka. A jeśli o sercowe sprawy chodzi, to jak się okazało, młodzież zna na nie niezawodne lekarstwo. Jest nim literatura, dobra książka, która ukoi, rozbawi, zaintryguje, a nawet wycisnie kilka łez. Na naszym spotkaniu zdecydowanie przełamaliśmy pierwsze lody, poznaliśmy swoje zainteresowania i literackie gusta, ale postanowiliśmy też podzielić się z innymi tym, co nam w sercu i duszy gra, oznaczając serduszkami książki, które z czystym sercem możemy polecić.

Anna Urbanek

Jeśli ktoś ma niedosyt to zapraszamy do naszej biblioteki, gdzie znajdziecie niejedną książkę o podobnej tematyce.

Wojciech Grajkowski, *Krew*
 Justyna Wodowska, *Moja krew ma moc*
 Jean-Charles Gaudin, *Było sobie życie. Serce*
 Monika Filipina, *Co robi moje ciało*
 Oliver Jeffers, *Serce w butelce*
 Justyna Bednarek, *Serce*
 Roksana Jędrzejewska-Wróbel, *Pracownia Aurory*

Przyjaźń z punktu widzenia czytelnika

Marta Piotrowska

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Pierwsze po wakacjach spotkanie Klubu Czytelnika za nami. Tym razem dyskusja odbyła się po hasłem: *Przyjaźń i jej rola w życiu człowieka. Rozważania nie tylko nad literaturą*

Przyjaźń to jedno z najszlachetniejszych ludzkich uczuć i relacji. Przez wieki wielu filozofów wątpiło często w idee pojęć dobra i zła, miłości, patriotyzmu, ale nikt nie dokonał ataku na przyjaźń. Do dziś mamy wrażenie, że ma ona zdolność przenosić góry, zupełnie tak samo, jak idea wiary. Motyw przyjaźni od dawna jest obecny w literaturze i sztuce szeroko rozumianej. Nie brakuje publikacji filozoficznych, poradników psychologicznych oraz literatury faktu zajmujących się pojęciem przyjaźni.

Klubowicze na początku dyskusji zastanawiali się nad istotą przyjaźni, starali się odpowiedzieć na wiele nurtujących pytań: Czym jest w rzeczywistości uczucie przyjaźni? Jakie cechy charakteryzują prawdziwego przyjaciela? Czy możliwa jest przyjaźń między kobietą a mężczyzną? Po czym zorientujemy się, że tkwimy w tzw. toksycznej przyjaźni? Na jakich wartościach muszą być oparte prawdziwe relacje przyjacielskie? Czy warto zawierać przyjaźnie za pomocą portali społecznościowych? Czy istnieje przyjaźń między człowiekiem a zwierzęciem? Jak oblicza przyjaźni prezentuje nam literatura? Klubowicze przeczytane przez siebie książki dotyczące przyjaźni, podzielili na kilka grup w zależności od tematyki. Ze wzruszeniem wspominali książki ukazujące przyjaźń dzieci: *Dzieci z Bullerbyn*, *Ania z Zielonego Wzgórza*, *Ten obcy*. Podkreślili, że książki dla dzieci i młodzieży uczyły właściwych postaw życiowych i najważniejszych wartości.

Duże wrażenie zrobiły na naszych czytelnikach książki poświęcone przyjaźni ludzkiej w czasach wojen, obozów, łagrow. Tu przyjaźń staje się jednym z wielu przejawów normalnego życia, gdzie ważne są ideały i wartości. Więzy przyjaźni w nieludzkich czasach i warunkach są prawdziwym wyzwaniem i ogromnym ryzykiem. Postawy ludzi charakteryzują się heroiczną odwagą, odpowiedzialnością za drugiego człowieka, dojrzałością życiową. Klubowicze rozmawiali o bohaterach takich powieści, jak: *Kamienie na szaniec*, *Chłopiec w pasiastej piżamie*, *Inny świat*, *Położna z Auschwitz*.

Nasi wielbiciele czytania zwrócili uwagę na książki dotyczące przyjaźni człowieka ze zwierzętami. Ten rodzaj relacji obfituje w niezwykle emocjonalną, silną więź i przywiązanie do ukochanego psa, kota, konia, ptaka, a nawet do niedźwiedzia oraz do całej przyrody, natury. Wśród klubowiczów ogromnym zainteresowaniem cieszyły się książki: *Zew krwi* Jacka Londona, *Nakarmić wilki* Marii Nurowskiej, czy *Zaklinacz koni* Nicholasa Evansa.

Panie, które lubią czytać powieści obyczajowe,

tw. literaturę kobiecą, zwróciły uwagę na temat kobiecej oraz męskiej przyjaźni ukazanej w beletrystyce. Często widziemy w nich relacje o skomplikowanych uczuciach, o przyjaźni, miłości, zaufaniu. Na zakończenie spotkania jeden z klubowiczów przeczytał nam fraszki o przyjaźni własnego autorstwa. Książek mówiących o różnych odcieniach przyjaźni jest bardzo wiele. Jest to bardzo popularny wątek. Czytanie o tym uczuciu jest niesamowicie wciągające i wzbudza w nas wiele emocji.

Przyjaźń jest czasami silniejsza od więzów rodzinnych. Rodziny się nie wybiera. W przyjaźni mamy możliwość dokonywać wyboru. Sami decydujemy, kto dla nas jest przyjacielem, kogo szanujemy, cenimy, z kim podzielimy się poczuciem wolności, bezpieczeństwa oraz wspólnymi poglądami, pasjami.

Jeśli Państwo nie wiecie, na którą książkę o przyjaźni się zdecydować, to skorzystajcie z podpowiedzi naszych klubowiczów:

John Boyne, *Chłopiec w pasiastej piżamie*
 Elena Ferrante, *Genialna przyjaciółka*
 Maria Stauber, *Musisz tam wrócić. Historia przyjaźni Lusi Belmont i Zuzanny Ginczanki*
 Maria Nurowska, *Nakarmić wilki*
 Nicholas Evans, *Zaklinacz koni*
 Gustaw Herling-Grudziński, *Inny świat*
 Magdalena Knedler, *Położna z Auschwitz, Moje przyjaciółki z Ravensbruck*
 Erich Maria Remarque, *Trzej towarzysze*
 Paulo Coelho, *Walkirie*
 Maria Rodziewiczówna, *Dewajtis*
 Harper Lee, *Zabić drozda*
 Hellen McGrath, *Trudne osobowości*

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa



Tribute to ZBIGNIEW WODECKI

Utwory Zbigniewa Wodeckiego wykonuje zespół

ZACZNIJ OD BACHA

wystąpią:

Karol Berger | śpiew
Łukasz Malinowski | gitara
Piotr Malinowski | gitara basowa
Dawid Buras | instrumenty klawiszowe
Adrian Rybka | perkusja

25 listopada | sobota | godz. 18:00

Sala Widowiskowa MCDiS, Niepołomice, ul. Zamkowa 4, wejście A

Bilet | 60 zł

O mózgu uwag kilka

Od pewnego czasu głośno jest o „sztucznej inteligencji”, a zwłaszcza o zjawisku o nazwie „czat GPT”. Algorytm zaopatrzony w zgromadzoną w olbrzymiej ilości wiedzę z Internetu potrafi przygotować wypracowania na dowolny temat, pisać przemówienia dla polityków, opracowywać treść szkoleń, a nawet tworzyć książki, teksty piosenek i wiersze. Nie jest jednak kreatorem nowych trendów w technice, sztuce i kulturze. Pod tym względem ludzkie mózgi są nadal niezastąpione.

Mózg jest najbardziej skomplikowanym elementem naszego organizmu. Stanowi zaledwie 2% masy ciała, ale zużywa aż 20% energii. Szacuje się, że zawiera około sto miliardów neuronów i tysięcy razy więcej synaps, czyli połączeń pomiędzy nimi. Choć może to kogoś zaskoczyć – ludzki mózg w 60% składa się z tłuszczów. Ten wyspecjalizowany tłuszcz stanowi osłonkę komórek neuronowych, czyli izolację elektryczną, podobnie jak warstwa plastiku na drutach miedzianych. Jak wiadomo – w mózgu płyną impulsy elektryczne, a myślenie polega na właściwym ich ukierunkowaniu.

Aby mózg funkcjonował prawidłowo, konieczna jest właściwa dieta. Surowcem, który służy do budowy substancji izolującej neurony są kwasy tłuszczowe wielonienasycone, zwłaszcza z rodziny omega-3, które występują głównie w rybach, orzechach i w olejach roślinnych. Szczególnie cennym składnikiem jest tran, który nie tylko zawiera omega-3, ale również witaminy z grupy D (poprawiającą odporność organizmu) oraz witaminę A (niezbędną dla wzroku). Z punktu widzenia pracy mózgu ważne jest też picie zielonej herbaty oraz spożywanie czerwonych owoców bogatych w antyoksydanty (borówki, aronia, maliny, porzeczki, czerwone winogrona), bo przepływające przez neurony impulsy elektryczne powodują powstawanie wolnych rodników, które mogą uszkadzać strukturę mózgu (podobnie ozon powstaje podczas burz).

Mózg przekazuje impulsy elektryczne dzięki neuroprzebieżnikom, z których najważniejsze to serotonina i dopamina. Do ich powstawania niezbędny jest tryptofan (zawierają go m.in. banany, sery, mięso i pestki z dyni) i witaminy z grupy B (m.in. banany, wątroba, orzechy, kasze, awokado). Statystyka potwierdza, że na Ziemi najdłużej żyją mieszkańcy Kostaryki, Sardynii oraz Japończycy (około 10 lat dłużej niż Europejczycy), co przypisuje się diecie z ryb morskich i aktywności fizycznej wynikającej z naturalnego ruchu.

Jak wiadomo mózg potrzebuje do swojego działania cukrów, ale zupełnie wystarczające są cukry naturalne pochodzące z owoców, natomiast tak zwany „szybki cukier” uważany jest za zbędny, a nawet niekorzystny, bo powoduje rodzaj uzależnienia. Warto zatem czytać z opakowań – ile cukru dodano na przykład do napojów, keczupów, jogurtów i przekąsek.

Udowodniono, że aktywność ruchowa nie tylko pobudza mięśnie do wzrostu, ale również wpływa korzystnie na mózg, bo tworzą się nowe ścieżki połączeń neuronowych. Dlatego nawet seniorom zaleca się wykonywanie wciąż nowych czynności (np. taniec, pływanie, chodzenie tyłem, gry, podróże, nauka języków). Sen nie jest stratą czasu, lecz jest niezwykle ważnym elementem naszego życia. Podczas snu mózg porządkuje wspomnienia i niektóre z nich przemieszcza do pamięci długotrwałej. Brak snu jest zdecydowanie niekorzystny dla mózgu. Niewyspany kierowca ma takie opóźnienie reakcji, jakby miał we krwi 1 promil alkoholu.

Właściwa dieta, aktywne życie i ruch pomagają walczyć z depresją i opóźniają demencję – czego Państwu i sobie życzę.

Fraszka o mózgu

Mózg ludzki działa niezawodnie
nawet u lenia oraz śpiocha,
póki się człowiek nie upije
albo przynajmniej nie zakocha.

MARCIN URBAN

Niepołomice **MIASTO
CZAS
i LUDZIE**

Wystawa

Niepołomice. Miasto, Czas i Ludzie.

Edycja sportowa.

ZAMEK KRÓLEWSKI W NIEPOŁOMICACH

WERNISAŻ: 8.11.2023 GODZ.18.00




**ARCHIWA
PAŃSTWOWE**
ARCHIWUM NARODOWE
W KRAKOWIE



Przewlekłe zapalenie jamy ustnej u kotów

Jest to bardzo bolesna choroba, która charakteryzuje się zapaleniem dziąseł, błony śluzowej policzków i tylnego odcinka jamy ustnej. Mogą chorować na nią koty niezależnie od rasy i płci, a także w różnym wieku, chociaż predysponowane są osobniki w młodym wieku. Chorobę należy odróżnić od zapalenia dziąseł, które dotyczy samych dziąseł, natomiast w przypadku zapalenia jamy ustnej procesem objęte jest również przyzębie

Przyczyną jest nieprawidłowa odpowiedź immunologiczna na bakterie płytki nazębnej. Na zaostrzenie się tego procesu mogą mieć także wpływ czynniki zakaźne, tj. kaliciwirus, herpeswirus, wirus białaczki kotów, wirus niedoboru immunologicznego kotów – FIV. Najczęstszym objawem jest ból umiarkowany do silnego, który możemy zauważyć jako:

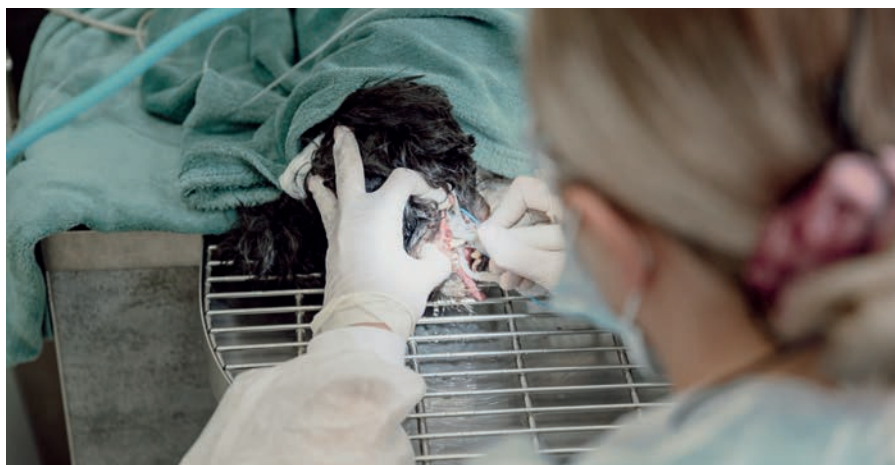
- niechęć do jedzenia lub zmienny apetyt,
- nieprzyjemny zapach z jamy ustnej,
- utrata masy ciała,
- nadmierne ślinienie się,
- wypadanie pokarmu, wokalizacja podczas jedzenia, odskakiwanie od miski,
- depresja lub agresja,
- drapanie się po pyszczku,
- krwawienie z jamy ustnej.

Jeżeli zauważymy takie objawy u podopiecznego, wówczas należy zwrócić się o pomoc do lekarza weterynarii. Najlepiej jeżeli na wizytę przyprowadzimy kota na czczo – ze względu na pobranie krwi przed ewentualnym zabiegiem.

Złotym standardem leczenia w przypadku tej choroby jest częściowa lub całkowita ekstrakcja zębów, ponieważ jest to najlepsza metoda na ograniczenie liczby bakterii w jamie ustnej. Niestety wykonywanie okresowych zabiegów profilaktycznych – skalingu i polerowania – nie przynosi korzyści, ponieważ bakterie i stan zapalny atakują szybko po przeprowadzonym zabiegu.

Dodatkowo stosowanie antybiotykoterapii zamiast leczenia chirurgicznego jest niewskazane – przyczyni się do rozwoju antybiotykooporności.

Zabieg powinien być wykonany w pełnym znieczuleniu, poprzedzony zdjęciami rentgenowskimi uzębienia, do zabiegu pacjent musi być na czczo.



Po zabiegu należy karmić pacjenta mokrą karmą nawet przez kilka tygodni, zostanie on również zabezpieczony odpowiednimi lekami przeciwbólowymi.

Po ekstrakcji zębów u 70-90% pacjentów zauważymy całkowitą lub bardzo dużą poprawę stanu jamy ustnej. 10% może wymagać leczenia dodatkowego, np. interferonem, cyklosporyną, lekami steroidowymi lub procedury z użyciem lasera CO₂.

Rokowanie jest ostrożne, ponieważ każdy pacjent będzie reagował

indywidualnie na leczenie, natomiast im później wdrożymy leczenie, tym trudniej będzie zatrzymać objawy kliniczne. Dlatego też nie należy uparczywie leczyć zwierząt farmakologicznie i zwlekać z zabiegiem usunięcia zębów. Po zabiegu zmiany zapalne będą się utrzymywać jakiś czas, jednak komfort życia pacjenta na pewno ulegnie polepszeniu.

IZABELA GLAC

lekarz weterynarii, specjalista stomatologii
Klinika weterynaryjna Dan Vet

Jak czytać etykiety?

Nasz stan zdrowia, dobra forma fizyczna i psychiczna niewątpliwie zależą od tego, z jakich składników komponujemy nasze posiłki. Już dawno minęły czasy, kiedy na półce sklepowej był do wyboru jeden jogurt, jedno masło czy jeden rodzaj płatków. Producenci dodatkowo kuszą nas kolorowymi etykietami, chwytliwymi hasłami, nazwami, które czasami mogą wprowadzić nas w błąd. Dziś zgłębimy wiedzę dotyczącą świadomego kupowania oraz informacje, jakie znajdują się na etykietach produktów spożywczych. Większa wiedza żywieniowa będzie się przekładać na zdrowsze wybory

Jak poradzić sobie z wyborem najlepszych produktów?

1. Wybieraj nieprzetworzone produkty

Najlepiej z półki sklepowej wybieraj produkty nieprzetworzone. Nieprzetworzone, czyli jakie? Są to świeże produkty naturalne pochodzenia roślinnego (owoce, warzywa, strączki), produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, jaja, owoce morza, mleko), grzyby, glony, woda. Możesz wybierać też produkty minimalnie przetworzone, czyli te wymienione wyżej pozbawione części niejadanych, poddane procesom, tj.: krojenie, suszenie, mrożenie, pasteryzowanie, chłodzenie. Jednak te produkty nie mogą zawierać dodatków cukru, tłuszczu czy soli. Produkty te na co dzień mają ułatwiać przygotowanie posiłków, np. mrożona mieszanka owoców do kompotu czy umyta i porwana sałata.

Jeśli mamy możliwość, to kupujmy produkty ze sprawdzonego źródła, szczególnie warzywa, owoce, mięso, jaja, ryby.

2. Zwracaj uwagę na nazwy

Nazwa produktu może nam wiele powiedzieć o nim samym. Przykładowo masło ekstra to faktycznie masło ekstra, natomiast masło śmietankowe lub masło ekstra kremowe może zawierać już mniej niż 82% tłuszczu.

3. Czytaj skład

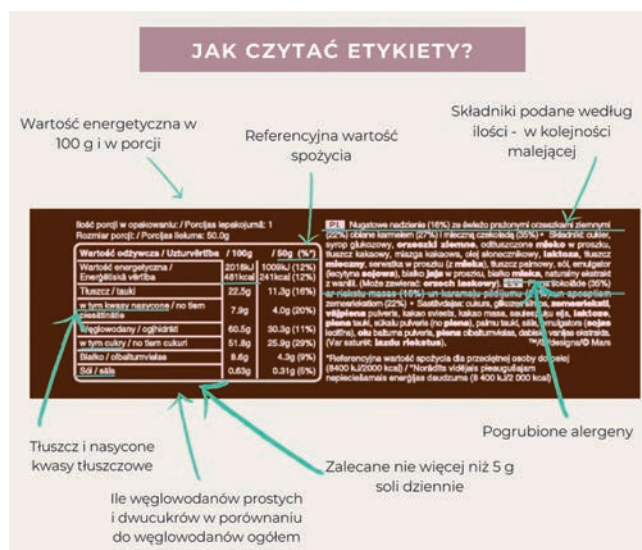
Uważa się, że produkty zawierające krótki skład są najlepsze i zwykle faktycznie tak jest! Jednak niekoniecznie zawsze będzie to regułą. Czasami długa lista składników wynika po prostu z dużej ilości dodanych przypraw lub witamin.

Składniki na etykiecie wymienione są w kolejności od składnika o największym udziale do tego o najmniejszym. Jeśli więc jako pierwszy wymieniony jest cukier (a na drugim nieraz syrop glukozowo-frukto-

zowy), zastanów się czy aby producent nie oferuje po prostu ładnie zapakowanego cukru z dodatkami. Jeśli szukasz żywności, a mąka żytnia będzie dopiero na 3 miejscu wśród wymienionych mąk, to chleb, którego właśnie czytasz skład, to pieczywo mieszane z dodatkiem mąki żytniej, a nie prawdziwy, żytni chleb.

Strach konsumentów przed „E” skłonił producentów do pisania po prostu pełnych nazw dodatków do żywności. Nie ulega wątpliwości, że nadmiar w diecie dodatków do żywności będzie szkodliwy, jednak czasem pod groźnie brzmiącym „E” kryje się choćby witamina C (E300) czy inne składniki mające korzystny lub neutralny dla wpływ na nasze zdrowie. Pamiętajmy też, jeśli baza produktu będzie dobrej jakości, to nie będzie on potrzebował tylu dodatków, aby uzyskać satysfakcjonujące dla konsumentów cechy organoleptyczne. Dodatkowo im więcej konserwantów, barwników, aromatów, stabilizatorów itp., tym bardziej przetworzony dany produkt, a jak wiemy, nasza dieta powinna bazować na tych jak najmniej przetworzonych. Jednak trzeba być też świadomym, że dodatki też czemuś służą, np. niewielki dodatek konserwantu chroni przez rozwojem bardzo groźnych pleśni – jeśli więc kupujemy produkty bez konserwantów, niezwykle ważne będzie ich odpowiednie przechowywanie!

Warto być również docieklwym. Jeśli w nazwie produktu lub na etykiecie producent wymienia któryś ze składników (słownie lub graficznie), to ma obowiązek



w składzie wymienić jego procentową zawartość. Zerknijmy więc, czy aby obiecanych truskawek w musie owocowym nie jest zawrotne 1%.

Jeśli sami nie potrafimy ocenić, czy skład danego produktu jest dla nas bezpieczny, czy lepiej jednak go unikać, to warto zainstalować na telefon aplikację, która pomoże dokonać nam dobrych wyborów. Jedną z fajnych jest aplikacja *Zdrowe Zakupy* dostępna do pobrania bezpłatnie. Po zeskanowaniu kodu kreskowego wyświetlają się informacje o składzie produktu, dodatku cukru, ilości tłuszczów nasyconych, a aplikacja podpowiada, czy to dobry wybór.

4. Warto porównywać produkty

Umiejąc sprawdzać etykiety produktów, z łatwością wybierzesz ten o mniejszej zawartości cukrów, soli czy nasyconych kwasów tłuszczowych. Zobacysz, który ma więcej białka lub błonnika. Porównasz wartość energetyczną w 100 g i w porcji. Dzięki temu może się okazać, że lepszej jakości produkt to wcale nie ten droższy. Jeśli jednak mamy



2 produkty z równie dobrym składem, a różnią się kosztem, to warto sprawdzić ich cenę, zwracając uwagę na kwotę za kilogram produktu!

5. Wartości odżywcze

Wartości odżywcze, które obowiązkowo muszą znaleźć się na etykiecie:

- wartość energetyczna/energia (kcal / kJ) – ilość energii, którą dostarczymy sobie z produktem, zwykle podana w 100g / 100 ml, często też w danej porcji;
- tłuszcz – ilość tłuszczu zawartego w produkcie; w tym kwasy tłuszczowe nasycone – w nadmiarze działają niekorzystnie na układ sercowo-naczyniowy;

• dodatkowo można znaleźć też informację o jedno – i wielonienasyconych kwasach tłuszczowych, ilości błonnika oraz ilości niektórych witamin i składników mineralnych.

6. RWS – Referencyjne Wartości Spożycia

RWS to ilość tłuszczu, węglowodanów, białka, soli, jaka powinna być spożyta przez przeciętną osobę dorosłą w ciągu doby (o zapotrzebowaniu energetycznym 2000 kcal). Jest to jednak ilość orientacyjna, ponieważ zapotrzebowanie na dane składniki jest różne u różnych osób i powinno być ono ustalane indywidualnie.

- węglowodany – ilość węglowodanów ogółem w produkcie; w tym cukry – węglowodany proste i dwucukry (występujące naturalnie w produkcie oraz dodane), których ilość w diecie warto limitować;
- białko – niezbędny składnik diety, budulec organizmu, zwiększający uczucie sytości po posiłku;
- sól – dzienne spożycie soli u osób zdrowych nie powinno przekraczać 5 g;

7. Data ważności

Datę ważności producenci mogą określić na dwa sposoby. Określając datę ważności lub datę przydatności do spożycia.

8. Czym jest wskaźnik Nutriscore?

Większość z nas już spotkała się ze wskaźnikiem Nutriscore, czyli literami od A do E umieszczonymi na kolorowych polach, gdzie A to najlepszy wybór, a E to produkt, którego lepiej unikać. W zamyśle miał być to prosty system znakowania służący do porównywania produktów tych samych kategorii. Jednak póki co zdarzają mu się mocne wpadki, np. słodzone płatki śniadaniowe oznaczone są jako „A” (tak samo, jak płatki owsiane, a przecież różnica jest ogromna!). Być może wkrótce zostanie to naprawione, jednak na razie sugerujemy kłaść większy nacisk na przeczytanie etykiety.

Po kilku próbach czytania etykiety będziemy robić to całkiem sprawnie i choć początkowo wydłuży to nasze zakupy, to przecież później zapamiętujemy wybór i sięgamy po sprawdzone produkty! A zdecydowanie warto wyrobić w sobie nawyk czytania etykiety!

WERONIKA KUBAS

dietetyk, Centrum Dietetyczne Balans

Rynek miodu

Jerzy Mirocha

mistrz pszczelarski

Gospodarka rynkowa rządzi się prawem podaży i popytu oraz konkurencyjnymi cenami oferowanych produktów. Ale nie w każdym przypadku ma to uzasadnienie. Jednym z takich przypadków jest rynek miodu i ogólnie produktów rolnych

Ochrona rodzimej produkcji winna być priorytetem każdego rządu. A szczególnie produktu, który jest nie tylko środkiem spożywczym, ale także prozdrowotnym. Aby miód miał takie właściwości, musi być odpowiednio wyprodukowany, pozyskany i przechowywany. Pszczele pastwisko to teren czysty ekologicznie, najlepiej z przewagą roślinności dziko rosnącej. To również tereny oddalone od dużych aglomeracji i zakładów przemysłowych czy autostrad. Dlatego najlepiej kupować miód znanego pochodzenia, czyli bezpośrednio od pszczelarza. Taki sposób zakupu daje obu stronom korzyści: klient ma pewność co do jakości zakupionego miodu, natomiast

pszczelarz pomijając pośredników, może liczyć na większy zysk ze sprzedaży. W ostatnich latach zarysowuje się bardzo zła tendencja na rynku miodu. Polska importuje znacznie więcej miodu niż go produkuje. Bardzo często ten importowany miód jest wątpliwej jakości, jedynym jego atutem jest jego niska cena. Według danych GUS za 2021 rok do Polski sprowadzono 38 tys. ton miodu, natomiast rodzima produkcja w tym roku to tylko 18,4 tys. ton. I co ciekawe, pomimo importu nasz kraj wysłał do państw UE (głównie do: Niemiec, Francji, Hiszpani, Grecji) 15 tys. ton miodu. Jak nietrudno obliczyć, na nasz wewnętrzny rynek trafiło niespełna 4 tys. ton. Warto-

ści te są przygnębiające, gdyż obrazują, na jaką skalę miód na półkach sklepowych jest mieszany z importowanym. Napis na etykiecie *miód krajowy z dodatkiem importu z krajów poza UE* powinien dać do myślenia, ile w tym miodzie jest miodu z polskich pasiek? I choć często jest on tańszy od tego, który możemy kupić u pszczelarza, to powinno nas zastanowić, dlaczego tak jest? Miód pozyskany według dobrych standardów musi więcej kosztować, bo koszty produkcji tego wymagają. Dlatego konsumenci z Niemiec czy Francji wolą polski miód niż tani import z Chin czy Ukrainy, którego jakość jest wątpliwa. Kiedyś zapytałem klienta, czy nie przeszkadza mu to, że miód jest skrzystalizowany, odpowiedział, że jak będzie chciał płynny, to pójdzie do sklepu. To świadczy o tym, że są klienci, którzy mają świadomość tego, co chcą. I wolą zapłacić parę złotych więcej za produkt, który spełni ich oczekiwania oraz daje pewność, że można go konsumować bez obaw.

Niepołomice. Miasto, czas i ludzie.

Edycja sportowa

Wystawa stała *Niepołomice. Miasto, czas i ludzie* prezentowana na co dzień w salach Zamku Królewskiego przybliży czasy, kiedy Niepołomice były częścią Galicji zarządzanej przez Cesarstwo Austrii oraz wprowadza widzów w życie naszego miasta w okresie I połowy XX wieku. Edycja sportowa jest kolejną z cyklu wystaw czasowych organizowanych w jej ramach

Pierwotnym motorem do zorganizowania wystawy i zgromadzenia treści dotyczących historii sportu w Niepołomicach był przypadający w 2023 roku Jubileusz 100-lecia Miejskiego Klubu Sportowego, lecz historyczny i spektakularny sukces miejskiej drużyny piłkarskiej, która awansowała do PKO Bank Polski Ekstraklasy spowodował przeformułowanie scenariusza i zmianę akcentów aranżacji.

Na bazie oryginalnych fotografii, dokumentów, wspomnień zachowanych w pamięci byłych uczestników sportowego życia w Niepołomicach przedstawiamy historię sportu, począwszy od gier towarzyskich i zabaw dziecięcych, poprzez czynny udział w życiu sportowym organizowanym dla niepołomiczan przez Polskie Towarzystwo Gimnastyczne Sokół, czasy aktywnych LZS-ów w okresie Polski Ludowej, po współczesność i awans drużyny piłkarskiej, który otwiera kolejne karty historii niepołomiczkiego sportu.

Wystawa przypomina czasy, kiedy sport to głównie dziecięce i towarzyskie zabawy. Kondycję kształtowało się na własnym podwórku, a wyznaczały ją zmieniające się pory roku i związane z nimi gospodarskie obowiązki. Na placu przed zamkiem można było rywalizować w serso, ciupy, cyrkę, klipę czy w zoškę. Można było bawić się w „łapankę”. Kiedy w szkołach zaczęły obowiązywać lekcje z przedmiotu – ćwiczenia cielesne – dbanie o tężyznę fizyczną weszło do kanonu.

Postrzeganie sportu zmieniło się wraz z zaistnieniem w przestrzeni Niepołomiczkiego Towarzystwa Gimnastycznego Sokół. Dobrze znane sokolnikom hasło *W zdrowym ciele zdrowy duch* stanowiło zawołanie wszystkich członków Towarzystw Sokolniczych na terenie Galicji i Lodomerii. Powstanie w 1902 roku w Niepołomicach organizacji pn. Polskie Towarzystwo Gimnastyczne Sokół dało szansę na rozwój i utrzymanie kondycji

fizycznej, świadomości kulturalnej oraz rozпалиło postawy patriotyczne będące motorem działań niepodległościowych.

Reichenberg – prezes, Aleksander Królikowski, Antoni Siwek, Aleksander Kasperowski.

Gra w cyrkę

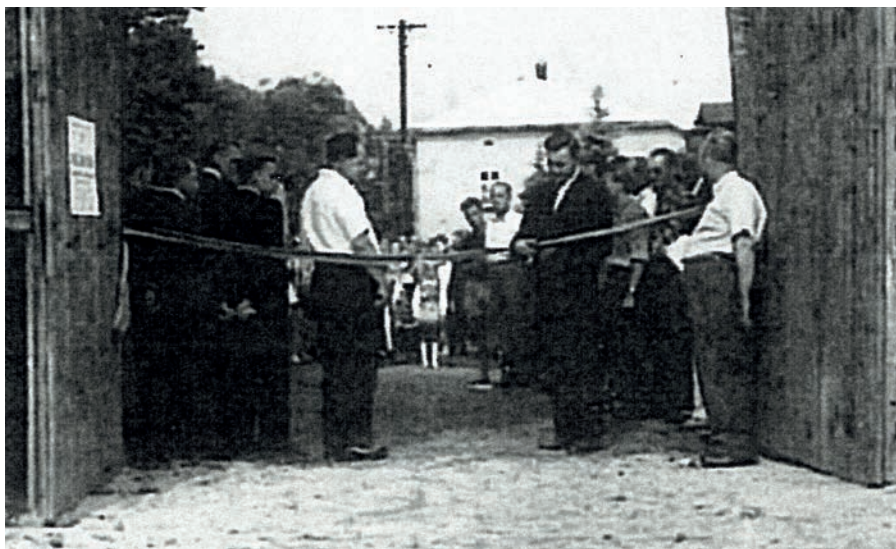
należało wykopać dołek o głębokości ok. 10 cm, tam wkładano drewniany niewielki klocek, tak by lekko wystawał. Uderzony mocno podskakiwał ku górze, wtedy trzeba było trafić go tak, by odleciał jak najdalej.

Polska Ludowa

Jeszcze w sierpniu 1945 roku krakowski „Tygodnik Sportowy” pisał, że sprawa wdrażania sportu wśród młodzieży wiejskiej jest kwestią palącą, a usportowienie musi przejść drogę swoistej ewolucji. W latach 1919-39

W ramach zajęć PTG Sokół zaczęto uprawiać m.in. ćwiczenia na koniu z lękami, gimnastykę, łucznicstwo, strzelectwo, szermierkę, lekkoatletykę, siatkówkę oraz zapasy. Za budynkiem Sokola znajdował się dwuizbowy budynek tzw. kursorki, do niego przylegała kręgielnia, a na boisku urządzano biegi. Niepołomiczka młodzież żywo interesowała się aktywnym spędzaniem wolnego czasu. Głównymi organizatorami sokolego życia byli m.in.: druhowie Franciszek Ziemia – naczelnik PTG Sokół, Mieczysław

doliczono się zaledwie 17 klubów sportowych na terenie dziś znanym nam jako województwo małopolskie. Należy nadmienić, że w tym zestawieniu znalazł się już Klub Sportowy Puszcza Niepołomice. Wiele osób na kierowniczych stanowiskach uważało, że młodzież wiejska nie powinna żyć sportem, sądzono bowiem, że to zbędne odciąganie młodzieży od prawdziwej pracy na rzecz państwa. Mimo to Ludowe Zespoły Sportowe (LZS) powstawały, zakładali je nauczyciele oraz wracający z wojny żołnierze.



Fot. z Kroniki S.K.S Szkoły Ogólnokształcącej w Niepołomicach z lat 1953-60, zb. cyfrowe Muzeum Niepołomiczkiego



Sportowcy z Niepołomic po zawodach, lata 50. XX w. Druga od lewej stoi Janina Wójtowicz z domu Pilch. Fot. zb. cyfrowe Muzeum Niepołomickiego

Motorem myśli sportowej w obszarze krakowskim był Jan Krejcz. To on doprowadził do przekształcenia KS Puszcza w LZS Puszcza, wyluskując korzyści dla klubu wynikające z przynależności do Ludowych Zespołów Sportowych.

W Niepołomicach chętnych do uprawiania różnych dyscyplin sportu było wielu.

Gra w kręgle

nie była tą, którą znamy z kręgielni. Ówczesna gra w kręgle to okrągły klocek z pnia drzewa. Rzucany jak najdalej, tak by toczył się po ziemi, a gdy wreszcie się wywrócił, pokazywał odległość rzutu. Można więc było rywalizować nawet samemu ze sobą.

LZS-owcy z Niepołomic sami wybudowali własny stadion, także boisko do siatkówki i koszykówki – wspominał sekretarz rady LZS, Tadeusz Niedbała. Istniały także korty tenisowe, tyle że nie było ani piłeczek, ani siatki, ani rakiet. Chęci były. Budowę stadionu realizowano również z dotacji państwowych. 29 VIII 1954 roku odbyła się uroczystość otwarcia. Fotografia przedstawia moment przecięcia wstęgi przez przewodniczącego WKKF Kraków.

Młodzież mogła się teraz realizować w wielu dyscyplinach sportowych.

Trenerka koszykówki Barbara Seichter z dumą wspominała o współpracy z niepołomickimi dziewczętami, oceniała, że

są bardzo sumienne i pilne. Jako wybitnie wyróżniającą się wymieniła Jankę Pilch, wtedy 17-latkę, dziś dobrze znaną niepołomicką panią Janinę Wójtowicz.

Barbara Seichter: *Kiedy Janka przyszła pierwszy raz na ćwiczenia – było to przeszło rok temu – trener nie bardzo wierzył w to, że będzie z niej zawodniczką. Dziewczyna jednak swoją pilnością, punktualnością i zaciętością w pokonywaniu trudniejszych ćwiczeń doszła do tego, że w chwili obecnej jest jednym z filarów żeńskiej drużyny koszykówek. Zapisala się także do sekcji gimnastycznej, a teraz czeka niecierpliwie, aż ruszy sekcja lekkoatletyczna, bo i tu chciałaby wypróbować swoje siły. Brat Janki – Michał jest również dobrym koszykarzem*

Sekcja żeńska koszykówki niepołomickiego LZS na Ogólnopolskiej Spartakiadzie w Białymstoku zdobyła drugie miejsce.

Ze sportowych wspomnień Janiny Wójtowicz wydobyć możemy postać Heleny Rakoczy, już wtedy utytułowanej gimnastyczki, mistrzyni Polski, świata, uczestniczki Igrzysk Olimpijskich w Helsinkach w 1952 r. Jej obecność w Niepołomicach była wynikiem starań prof. Józefa Rerutkiewicza o zaangażowanie nowego trenera. Zawodniczki, które uczestniczyły w ćwiczeniach i w zawodach, to m.in.: Zofia Grzymała, Maria

Jaskólska, Maria Mazur, Danuta Podolecka i Irena Ślusarczyk.

Fotografia przedstawia Helenę Rakoczy z niepołomickimi sportowcami LZS Puszcza. Drugi od prawej Jacek Waligórski, piłkarz.

LZS w Niepołomicach był przodującym w powiecie, istniał przy Spółdzielni produkcyjnej Wyższy Plon, której przewodniczącym był Władysław Pikulski.

Jeszcze w latach 80. XX wieku niepołomicki LZS odnosił znaczące sukcesy. Gmina Niepołomice otrzymała m.in. dyplom za zajęcie III miejsca w piłce siatkowej mężczyzn na XI wojewódzkiej spartakiadzie. Pamiątka z tego wydarzenia zachowała się do dziś.

Współczesność przyniosła olbrzymie zmiany nie tylko w obszarze sportu. Kiedy skończył się w Polsce komunizm, powoli, lecz konsekwentnie otwierały się nowe możliwości. Przestrzeń czterech ostatnich dekad już przyniosła materiał na kolejną muzealną wystawę, a przykładem niech będzie sukces niepołomickiej drużyny piłkarskiej na 100-lecie istnienia klubu KS Puszcza.

Realizacja wystawy czasowej pt.: Niepołomice. Miasto, czas i ludzie. Edycja sportowa nie byłaby możliwa bez pomocy i zaangażowania wielu osób prywatnych, instytucji i organizacji pozarządowych.

Wszystkim dziękujemy za wkład w stworzenie tej wystawy.

Organizatorzy: Muzeum Niepołomickie, Niepołomicki Sport sp. z o o, Archiwum Narodowe w Krakowie.



Fot. zb. cyfrowe Muzeum Niepołomiczkiego

Szczególne podziękowania kierujemy do: Janiny Wójtowicz, Anny Zarawskiej, Jolanty Waśniowskiej, Stanisława Świgośta, Elżbiety Waligórskiej, Elżbiety i Adama Michalców, Gerarda Makosza, Stanisława Jelenia, Tomasza Tomali, Janiny Habas, Marty Golińskiej, Wojciecha Draga oraz instytucji: Archiwum Narodowe w Krakowie, Miejska Biblioteka Publiczna

w Niepołomicach, Polskie Towarzystwo Gimnastyczne Sokół w Niepołomicach, Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomiczkiej, Muzeum Krakowa, Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, Fundacja Lepsze Niepołomice, TKKF Wiarus Niepołomice, Stowarzyszenie Rowery Zabytkowe Zabrze, TVP Kraków.



Fot. zb. cyfrowe Muzeum Niepołomiczkiego

Dziękujemy również wszystkim tym, którzy służyli nam swoją pomocą, a chcieli pozostać anonimowi.

Wystawę można zwiedzać od 9 listopada 2023 r.

MARZENA WILCZYŃSKA
adiunkt w Muzeum Niepołomiczkiem

Macht Footballowy*

POTRZEBUJESZ:

2 graczy
długopis

MOŻLIWE RUCHY:

Twoje imię

Twoje imię

REGUŁY GRY:

start - środek pola

1 kratka = 1 ruch

cel - zablokowanie przeciwnika
lub strzelenie gola

* w latach 1923-26 w Niepołomicach mówiono tak na mecz piłki nożnej



TATO, NAPRAWDĘ MUSIMY AKURAT DZISIAJ IŚĆ NA CMENTARZ?



SYNU, JEST PRZEŁOM PAŹDZIERNIKA I LISTOPADA. TO TRADYCYJNY CZAS NAWIEDZANIA GROBÓW BLISKICH.



PROSZĘ JUŻ BEZ DYSKUSJI WZIAŚĆ LAMPION, WOREK Z JEDZENIEM I IDZIEMY.



TATO, JA TO WIEM, ALE SPÓJRZ ZA OKNO!

SYNKU, JEST TAK ŁADNIE JAKBY TO BYŁ ŚRODEK LATA!



?!

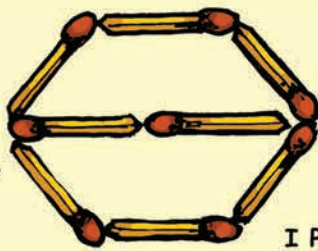
TAKIEGO CIEPŁEGO LISTOPADA TO NAJSTARSZY GÓRALE NIE PAMIĘTAJĄ! O CO CI CHODZI?



WIESZ, ŻE NIE LUBIĘ JAK JEST ZA GÓRĄCO I PARNO. DZIEŃ JEST PO PROSTU ZA DUSZNY!

RUSZ makówką z Trzoskiem

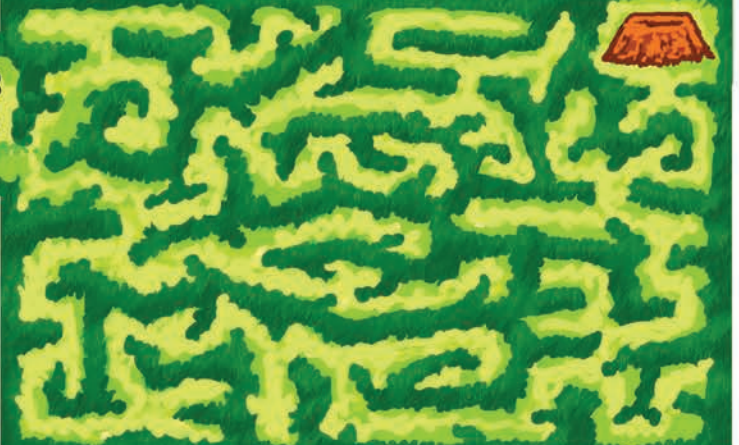
POMÓŻ KRECİKOWI DOJŚĆ DO SWOJEGO KOPCZYKA.



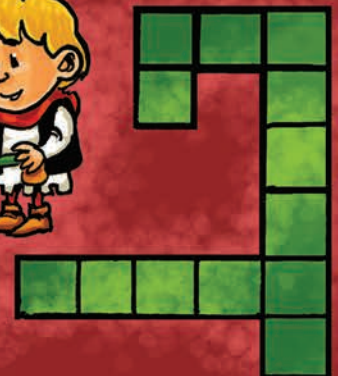
ODŁÓŻ JEDNĄ I PRZEŁÓŻ DWIE ZAPAŁKI TAK ABY POWSTAŁY TRZY TRÓJKĄTY.

PODSTAW POD OWOCE ODPOWIEDNIE WARTOŚCI LICZBOWE W TAKI SPOSÓB ABY WYNIK BYŁ POPRAWNY. MASZ DO WYBORU LICZBY 1, 3 I 9.

	5		
			4
+			
	1	7	6 6



WPASUJ ZIELONĄ FIGURĘ W DIAGRAM W TAKI SPOSÓB ABY NIE ZASŁONIŁA CZARNYCH PÓL.



TRES COMPANEROS WZYWAJĄ CIĘ NA

BUNT MIKOŁAJÓW

**10 GRUDNIA
2023 R.**

**DYSTANS
5 KM**

**ZAMEK KRÓLEWSKI
W NIEPOŁOMICACH**

**START
14:30**

ZA GÓRAMI, ZA LASAMI W NIEWIELKIM MIASTECZKU NIEPOŁOMICIE RAZ DO ROKU WYDARZA SIĘ COŚ ABSOLUTNIE NIEZWYKŁEGO... PO WIELU MIESIĄCACH PRACY, PRZYGOTOWYWANIA PREZENTÓW, OBDAROWYWANIA NIMI BLIŻSZYCH I DALESZYCH PRZYJACIOŁ PRZYJEŹDŹA DO NAS MIKOŁAJ! STOP! NIE JEDEN! PRZYJEŹDŹAJĄ SETKI MIKOŁAJEK I MIKOŁAJÓW ŻEBY SIĘ.. ZBUNTOWAĆ!

NIE CZEKAJ! PODEJMIJ WYZWANIE!

