

GAZETA NIEPOŁOMICKA

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nr 7/353

SIERPIEŃ/WRZESIEŃ 2024

ISSN 1429-004

SAMI PISZEMY GAZETĘ: 28 AUTORÓW, 37 TEKSTÓW

37. ULICA Festival w Niepołomicach str. 29





NARODOWE
CZYTANIE

“Kordian” *Juliusza Słowackiego*

czyta

WIKTOR ZBOROWSKI



foto: M. Bieleńska/Teatr 5 piętro

6 września, godz. 18:00
Zamek Królewski w Niepołomicach

Zapraszają:

BIBLIOTEKA
Publiczna w Niepołomicach



Biblioteka Publiczna w Niepołomicach
Zamek Królewski w Niepołomicach Spółka z o.o.

GAZETA NIEPOŁOMICKA

SPRAWOZDANIE BURMISTRZA

2. Skatepark oddany do użytku, pracujemy nad klubami malucha

TEMATY MIESIĄCA

3. Powstaną 4 kolejne kluby malucha
3. Nowe Centrum Usług Społecznych w Niepołomicach
4. Jakże zadania mogą być sfinansowane z funduszu sołeckiego?

TWÓJ URZĄD

5. Skatepark otwarty
6. Gmina Niepołomice z ulgami komunikacyjnymi
6. Nowoczesne Przystanki Autobusowe: Inwestycja w Komfort i Ekologię

NASZA TABLICA

7. Pomagajmy sobie nawzajem
7. Akademia Młodego Lidera

ASTRONOMIA

8. Wrzesień 2024

NA FALI

9. Lot testowy satelity HYPE z Niepołomiczkiego Obserwatorium

BIBLIOTEKA

10. Wakacje w Bibliotece Publicznej

12. Wolontariat w Bibliotece 2023/2024

14. Kolorowanki w Bibliotece Publicznej

FELIETON

15. Ruch i krew

LUdzie

16. Adam Dębosz (1913–1989)
22. Z Niepołomic do Krakowa – rozmowa z wiceprezydentem Stanisławem Kracikiem

BEZPIECZEŃSTWO

24. Skatepark – zasady dla bezpieczeństwa

SZTUKA

25. Przy stole Część I: Przy chłopskim stole
28. Czy Niepołomice są gotowe na sztukę współczesną?

POLE KULTURY

29. *Ślepicy* na niepołomiczkim rynku
29. 37. ULICA Festival w Niepołomicach
31. Niepołomice rozkochane w folklorze!
32. 6. Niepołomiczki Plener Malarski

32. Wycieczka integracyjna członków i przyjaciół Klubu Abstynenta Niepołomni

WYDARZENIA

33. Wakacyjna podróż z historią motoryzacji
34. Zakrzowiec na Sądecczyźnie
34. Młodzież z polskich rodzin na Ukrainie przyjechała na wakacje
36. Najpiękniejsze ogrody
36. 40 lat wspólnego pielgrzymowania

ZDROWIE

38. Jak zadbać o prawidłowe nawodnienie?

EDUKACJA

40. Szkoła, gdzie nauka i rozwój spotykają się z pasją
41. Z polszczyzną za pan brat

SPORT

42. Od faworytów do spadku po bohaterów Ekstraklasy
44. Stowarzyszenie Puszcza23:
46. Żubry TT wicemistrzami Polski w jeździe drużynowej na czas
47. 21. Letnia Akademia Karate: obóz pełen wrażeń!

MAŁOPOLSKA INNOWACYJNA

Małopolska Noc Naukowców

Finansowany przez Unię Europejską

Już 27 września

MAŁOPOLSKA

NOC NAUKOWCÓW

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

Skład: Krzysztof Biliński

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.

Druk: Rafał Krasny Drukarnia Papillon

<https://www.drukarniapapillon.pl/>

Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.

15 milionów złotych dla Gminy Niepołomice

12 milionów na kluby malucha, 3,2 miliona na Centrum Usług Społecznych – to ostatnio pozyskane przez Gminę Niepołomice środki

Otwarcie skateparku

Skatepark został wybudowany przez firmę INŻ-WOD-BUD za ponad 1,1 mln zł. Obiekt o powierzchni 555 mkw. znajduje się między psim parkiem a pumptrackiem na Niepołomicznych Błoniach. Fani jazdy na deskorolce, rolkach czy hulajnodze mogą doskonalić tutaj swoje umiejętności.

W dalszych planach jest budowa osmiotorowej bieżni lekkoatletycznej z pełnowymiarowym ogólnodostępnym boiskiem treningowym do piłki nożnej.

Rekordowe dofinansowanie do budowy klubów malucha

Otrzymaliśmy rekordowo wysokie dofinansowanie w wysokości ponad 12 mln złotych na utworzenie 120 miejsc w 4 nowych klubach malucha. W IV turze naboru Programu Aktywny Maluch 2022-2029 dofinansowanie otrzymało 115 gmin. Więcej środków otrzymały jedynie Warszawa, Łódź i Bydgoszcz.

Rozbudowa dróg gminnych – etap opracowania dokumentacji i uzyskiwania decyzji administracyjnych

1. Droga gminna 560562K: Opracowanie dokumentacji i uzyskanie decyzji administracyjnych dla rozbudowy drogi od Szkoły Podstawowej w Zagórzcu do granicy z Bodzanowem (2,0 km, dz. nr 95 w Słomirogu i 52 w Zagórzcu).

2. Droga gminna 560531K: Opracowanie dokumentacji i uzyskanie decyzji administracyjnych dla rozbudowy ul. Jana Pawła w Staniątkach (0,5 km).

3. Droga gminna 560533K: Opracowanie dokumentacji i uzyskanie decyzji administracyjnych dla rozbudowy ul. Nowej w Staniątkach (0,5 km).

4. Droga gminna 560331K: Opracowanie dokumentacji i uzyskanie decyzji administracyjnych dla rozbudowy ul. Pięknej od skrzyżowania z ul. Daszyńskiego do skrzyżowania z ul. Jagiellońską (300 m).

5. Droga gminna 560577K: Opracowanie dokumentacji i uzyskanie decyzji administracyjnych dla rozbudowy drogi w Ochmanowie oraz w Zakrzowie (0,6 km).

6. Droga gminna 560434K: Opracowanie dokumentacji i uzyskanie decyzji administracyjnych dla rozbudowy ul. Portowej w Niepołomicach (2,4 km, przetarg unieważniony – brak ofert).

7. Droga gminna 560358K: Opracowanie dokumentacji i uzyskanie decyzji administracyjnych dla rozbudowy ul.

Okrężnej w Niepołomicach (1,2 km).

8. Droga gminna 560569K: Opracowanie dokumentacji i uzyskanie decyzji administracyjnych dla rozbudowy drogi w Zakrzowcu (1,5 km).

9. Droga gminna 560413K: Opracowanie dokumentacji i uzyskanie decyzji administracyjnych dla rozbudowy ul. Wrzosowej w Niepołomicach (0,25 km).

10. Droga gminna 560417K: Opracowanie dokumentacji i uzyskanie decyzji administracyjnych dla rozbudowy ul. Komandosów w Niepołomicach (0,6 km).

Zadania zrealizowane

1. Montaż drzwi zewnętrznych w Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach: 13.500,00 zł

2. Naprawa dachu w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego, ul. 3 Maja w Niepołomicach: 13.349,00 zł

3. Remont tarasu w Domu Spokojnej Starości w Staniątkach: 61.500,00 zł



Fot. Wojciech Borkowski

4. Modernizacja instalacji gazowej w Szkole Podstawowej w Suchorabie: 6.765,00 zł

5. Montaż systemów klimatyzacyjnych: Centrum Administracyjne „Bocheńska” (5.045,46 zł) i UMiG Niepołomice, ul. Zamkowa 5 (6.705,96 zł), łączna wartość: 11.751,42 zł

6. Naprawa oświetlenia w Szkole Muzycznej w Niepołomicach: 3.714,60 zł

7. Wymiana klimatyzatora w Komisariacie Policji w Niepołomicach: 6.765,00 zł

Prace realizowane w ramach umowy z Infrastrukturą Niepołomice

- Prace malarskie w SP w Podłężu i SP nr 3 w Niepołomicach Podgrabiu.
- Remont sali komputerowej w SP w Suchorabie.
- Remont kuchni w SP nr 1 i SP nr 2 w Niepołomicach.

Prace w trakcie realizacji

1. Modernizacja oświetlenia w placówkach edukacyjnych: 125.947,71 zł, termin: 31.08.2024

2. Doposażenie placów zabaw: 97.717,35 zł, termin: 31.08.2024
 3. Naprawa instalacji elektrycznej w SP w Zakrzowie: 27.000,00 zł, termin: 31.08.2024
 4. Ekspertyza trybun MKS Puszcza Niepołomice: 54.858,00 zł, termin: 31.08.2024
 5. Wymiana pokrycia dachowego na budynku garażowym Niepołomickiego Centrum Medycznego: 31.600,00 zł, termin: 31.08.2024
 6. Naprawa okuć kominowych w SP im. Tadeusza Kościuszki w Niepołomicach: 11.070,00 zł, termin: 31.08.2024
 7. Prace malarskie w SP nr 4 na Jazach: 5.227,50 zł, termin: 31.08.2024

8. Zakup drewna do naprawy chaty w Osadzie Podegrodzie: 38.154,60 zł,
 9. Naprawa systemu zarządzania budynkiem w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa: 31.365,00 zł, termin: 30.09.2024
 10. Renowacja cmentarza nr 329 w Niepołomicach–Podborzu: 41.800,00 zł, termin: 31.10.2024
 11. Renowacja kapliczki pw. Matki Bożej Różańcowej w Staniątkach (etap 1): 24.800,00 zł, termin: 29.11.2024

Pozostałe planowane i realizowane prace.

1. System klimatyzacji w SP nr 3 w Niepołomicach Podgrabiu i PSZOK

Podłęże: 11.923,62 zł, termin: 31.08.2024
 2. System wentylacji mechanicznej i klimatyzacji w SP w Suchorabie: 10.178,25 zł, termin: 31.08.2024
 3. System klimatyzowania i grzania w sołtysówce w Podłężu: 6.814,20 zł, termin: 30.09.2024
 4. Wymiana ogrodzenia i montaż garażu przy przedszkolu w Zabierzowie Bocheńskim: 58.338,90 zł, termin: 30.08.2024
 5. Remont i malowanie sufitów w przedszkolu w Zabierzowie Bocheńskim.

MICHAŁ HEBDA

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice

Powstaną 4 kolejne kluby malucha

Wojciech Borkowski

rzecznik prasowy UMiG w Niepołomicach

Rekordowe dofinansowanie w wysokości ponad 12 milionów złotych pozwoli na utworzenie czterech nowych klubów malucha w Niepołomicach. Pieniądże te, przyznane w ramach IV tury naboru do Programu Aktywny Maluch 2022-2029, umożliwią stworzenie 120 miejsc w nowych klubach dziecięcych. Niepołomice otrzymały większe dofinansowanie niż większość gmin, wyprzedziły nas jedynie duże ośrodki: Warszawa, Łódź i Bydgoszcz.

Program finansowany jest z Krajowego Planu Odbudowy (KPO), budżetu państwa oraz Funduszy Europejskich dla Rozwoju Społecznego (FERS). Łączne dofinansowanie wyniesie 12 102 652,80 zł, z czego 8 491 132,80 zł przeznaczone jest na utworzenie miejsc w klubach dziecięcych, a 3 611 520,00 zł na dofinansowanie przez trzy lata ich bieżącej działalności.

Zgodnie z przepisami każdy klub może przyjąć maksymalnie 30 dzieci, co oznacza, że powstaną cztery nowe

placówki. Łącznie z istniejącymi już klubami Jacek i Agatka, Bociuś oraz stworzonymi w Podłężu Jaś i Małgosia, w gminie Niepołomice będzie dziewięć placówek opieki dla dzieci do lat 3. Wkrótce zostanie ogłoszony konkurs na nazwy nowych klubów.

To drugi grant, który Niepołomice otrzymały z KPO na utworzenie i funkcjonowanie miejsc opieki dla dzieci do lat 3. Dzięki pierwszemu grantowi powstają dwa kluby dziecięce w Podłężu dla 60 dzieci.

Prace budowlane przy nowych czterech klubach muszą zakończyć się do końca 2026 roku.

Nowe Centrum Usług Społecznych w Niepołomicach

Joanna Musiał

Referat Promocji i Kultury

Gmina Niepołomice otrzymała dofinansowanie w wysokości 3 227 138 złotych na stworzenie Centrum Usług Społecznych (CUS). Umowę partnerską podpisał 29 sierpnia w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Małopolskiego burmistrz Michał Hebda

To oznacza, że już wkrótce mieszkańcy naszej gminy będą mieli dostęp do jeszcze szerszego zakresu usług społecznych i wsparcia. Jesteśmy jedną z 11 gmin w województwie, które przystąpiły do programu.

Dlaczego CUS?

Chcemy, aby każdy mieszkaniec Niepołomic, niezależnie od wieku czy sytuacji

życiowej, czuł się bezpiecznie i miał możliwość korzystania ze wsparcia i wysokiej jakości usług. Nowa jednostka będzie świadczyć szeroki zakres usług w następujących obszarach:

- Usługi opiekuńcze i wsparcie dla seniorów oraz osób niepełnosprawnych, takie jak opieka wytchnieniowa, asystent osoby niepełnosprawnej i seniora, usługi sąsiedzkie.

- Usługi zdrowotne, w tym rehabilitacja domowa, wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego, pomoc psychologiczna, prawna, transport dla osób starszych i niepełnosprawnych.

- Wsparcie dla rodzin, w tym terapia rodzinna, mediacje, poradnictwo psychologiczne, logopedyczne, dietetyczne, działania w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

- Działania wspierające zdrowy tryb życia i integrację społeczną, takie jak warsztaty ruchowo-usprawniające, zajęcia edukacyjne i korekcyjne oraz grupy wsparcia dla rodziców i opiekunów dzieci niepełnosprawnych

Kiedy ruszy CUS?

Planujemy, że Centrum Usług Społecznych rozpocznie swoją działalność w I połowie przyszłego roku.

Jakie zadania mogą być sfinansowane z funduszu sołectkiego?

Zgodnie z ustawą o funduszu sołectkim środki funduszu przeznacza się na realizację przedsięwzięć, które są zadaniami własnymi gminy, służą poprawie warunków życia mieszkańców i są zgodne ze strategią rozwoju gminy

Poniżej przykładowy katalog zadań możliwych do sfinansowania z funduszu sołectkiego:

Kształtowanie wizerunku i estetyki wsi

- nasadzenia drzew i krzewów oraz pielęgnacja zieleni i terenów użyteczności publicznej w sołectwie,
- zakup i montaż koszy na śmieci, pojemników na zużyte baterie,
- zakładanie trawników, oczek wodnych, skalniaków,
- ustawianie tablic informacyjnych, promocyjnych, specjalnych drogowskazów i innych elementów małej architektury,
- malowanie niewielkich obiektów należących do gminy.

Infrastruktura rekreacyjna i kulturalna sołectwa

- montaż ławek, urządzenie placów spotkań, gier i zabaw, zakup namiotów i krzeseł, urządzenie miejsc do ognisk i grillowania,
- budowa, remont i urządzenie boisk, np. małych boisk przy świetlicach,
- budowa scen i zadaszeń dla organizacji występów artystycznych,
- zakup urządzeń poprawiających infrastrukturę sportową,
- zakup wyposażenia i urządzenie placów zabaw dla dzieci,
- budowa kąpielisk, np. fragmenty plaż, boiska do piłki plażowej,
- zakupy wyposażenia świetlic wiejskich, klubów i sołectkich obiektów sportowych,
- zakupy sprzętu komputerowego i multimedialnego.

Infrastruktura komunalna sołectwa

- budowa i remont niewielkich odcinków dróg gminnych i chodników, np. brakujące małe odcinki chodników prowadzące do świetlicy,
- budowa punktów oświetleniowych dróg i placów publicznych, np.



Kwoty funduszu sołectkiego na 2025 r.

Lp	Sołectwo	Liczba mieszkańców	Kwota funduszu sołectkiego
1	Chobot	331	34 859,35
2	Ochmanów	665	56 785,95
3	Podłęże	2 175	65 648,50
4	Słomiróg	542	48 711,19
5	Staniątki	2 679	65 648,50
6	Suchoraba	340	35 450,19
7	Wola Batorska	3 170	65 648,50
8	Wola Zabierzowska	1 279	65 648,50
9	Zabierzów Bocheński	1 766	65 648,50
10	Zagórze	897	65 648,50
11	Zakrzowiec	669	57 048,55
12	Zakrzów	1 190	65 648,50
	Razem	15 703	692 394,73

oświetlenie placu zabaw, altany czy spacernika,

- renowacja obiektów o charakterze zabawkowym, kapliczek, krzyży itp.

Uroczystości, spotkania i imprezy integracyjne

- organizacja imprez takich jak dożynki, majówki i różnego rodzaju święta np. ziemniaka – dla mieszkańców sołectwa,
- organizacja imprez kulturalno-sportowych, np. obejmujących rywalizację między dziećmi a dorosłymi,
- konkursy dla rodzin itp., wspieranie innych inicjatyw integracyjnych na rzecz mieszkańców sołectwa prowadzonych przez organizacje działające na jego terenie,

Edukacja, kultura, sport

- strefa relaksu dla uczniów Szkoły Podstawowej,
- organizacja szkoleń dla mieszkańców wsi zgodnie z ich potrzebami,
- wspieranie inicjatyw kulturalnych i sportowych na rzecz lokalnego

środowiska prowadzonych przez placówki oświatowe, np. zakupy nagród rzeczowych i sprzętu dla dzieci i młodzieży,

- prowadzenie akcji edukacyjnych dotyczących ekologii wśród mieszkańców sołectwa,
- prowadzenie sołeckich konkursów dotyczących poprawy poziomu estetycznego wsi,
- dofinansowanie akcji organizowanych na rzecz społeczności sołectwa przez kluby seniora, lokalne i uczniowskie kluby sportowe, koła gospodyń wiejskich, ochotnicze straże pożarne i inne stowarzyszenia,
- dofinansowanie działalności zespołów folklorystycznych i innych kultuwujących lokalne tradycje i obyczaje,
- zakup książek do biblioteki.

Działania promocyjne

- koszty utrzymania strony internetowej sołectwa,
- prowadzenie akcji promujących gminę i sołectwo oraz ich walory i zasoby lokalne,

• opracowanie i wydanie folderu lub broszury informującej o zabytkach, produktach lokalnych, ciekawych miejscach, szlakach, ofercie turystycznej itd.

Bezpieczeństwo

- zakup sprzętu służącego poprawie bezpieczeństwa i ochronie przeciwpożarowej mieszkańców,
- zakup i montaż opraw świetlnych,
- zakup sprzętu do monitoringu.

Zadania zgłaszane do funduszu sołeckiego powinny zawierać uzasadnienie oraz oszacowanie kosztów realizacji. Zadania mogą zgłaszać: sołtys, rada sołeczka lub 15 pełnoletnich mieszkańców sołectwa. Wniosek uwzględniający wybrane przez zebranie wiejskie zadania powinien być uchwalony i przekazany do burmistrza do dnia 30 września.

Zadanie Fundusz Sołecki – szkolenia i doradztwo jest realizowane przy wsparciu finansowym gminy Niepołomice.

PAWEŁ PAWŁOWSKI

Fundacja Lepsze Niepołomice

Skatepark otwarty

Joanna Kocot

Referat Promocji i Kultury

20 lipca na Niepołomickich Błoniach otwarto pierwszy w gminie Niepołomice skatepark

O godzinie 10.00 zaproszeni goście, w tym mieszkańcy duzi i mali, wykonawcy, władze oraz radni gminy, zbrali się na otwarciu. Najpierw odbyła się krótka część oficjalna, w której Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice Michał Hebda przekazał specjalne podziękowania tę inwestycję dla burmistrza Romana Ptaka i zastępcy burmistrza Adama Twardowskiego, którzy zorganizowali i rozpoczęli tę inwestycję. Dziękował także wykonawcy firmie INZ-WOD-BUD za profesjonalizm, rzetelność i terminowość. Firma dotrzymała terminu co do dnia i dzięki temu mogliśmy, tak jak było obiecanie, oddać gotowy obiekt po 9 miesiącach od podpisania umowy.

Po krótkiej części oficjalnej i podziękowaniach, nowy obiekt został oddany do użytku, z czego z radością natychmiast skorzystali zebrani rolkarze, deskorolkarze i rowerzyści. Żeby było bardziej świątecznie, w ten upalny dzień częstowaliśmy ich lemoniadą i lodami.

Nowy skatepark wyposażony jest w:

- Quarter Pipe z Rollin'em oraz wallem

- Bank Ramp z curbem
- Platformę street z boxami opadającymi obustronnie
- Barcelonę z Manual Padem
- Nipple
- Piramidę z kulą do przeskoków
- Prostą poręcz.



Całkowity koszt inwestycji wyniósł ponad 1,1 mln zł. Skatepark o powierzchni 555 m² znajduje się za psim parkiem obok pumtracku na Niepołomickich Błoniach.

Skatepark jest kolejnym obiektem sportowym w kompleksie rekreacyjno-sportowym na Niepołomickich Błoniach. W kwietniu otwarto pumtrack, a w przyszłości planowane jest powstanie ośmiotorowej bieżni lekkoatletycznej oraz pełnowymiarowego treningowego boiska do piłki nożnej.

Gmina Niepołomice z ulgami komunikacyjnymi

Wojciech Borkowski

rzecznik prasowy UMiG w Niepołomicach

Jako jedna z dwóch gmin w regionie, Niepołomice zdecydowały się na wykupienie dodatkowych ulg handlowych dla pasażerów korzystających z Małopolskich Linii Dostawczych (A37 i A7). Takie podejście zapewnia mieszkańcom znacznie szerszy zakres ulg niż te, które gwarantuje prawo

W ramach wykupionych przez gminę uprawnień, zniżki przysługują szerokie-
mu gronu mieszkańców. Obejmują m.in. dzieci do 7. roku życia, uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych, dzieci z rodzin wielodzietnych, wychowanków domów dziecka oraz placówek opiekuńczo-wychowawczych. Korzystać z ulg mogą również studenci, osoby niepełnosprawne, seniorzy, emeryci, a także Honorowi Dawcy Krwi, Zasłużeni Dawcy Przeszczepu oraz osoby represjonowane, poszkodowane przez III Rzeszę, weterani i inwalidzi wojenni.

Z tego tytułu gmina Niepołomice rocznie przeznaczają na dopłaty do ulg na linie MLD kwotę 271 074,90 zł

z własnego budżetu. Jest to znaczący wydatek, który świadczy o konsekwentnej polityce wspierania mieszkańców w codziennych potrzebach, szczególnie tych związanych z komunikacją.

Warto przypomnieć, że od nowego roku bilety normalne na wszystkich liniach komunikacji gminnej (linie T1, T2, T3, T4) kosztują za ledwie 1 zł, co czyni

podróżowanie jeszcze bardziej przystępnym. Co więcej, dzieci i młodzież ucząca się mają prawo do bezpłatnych przejazdów. Gmina honoruje również wszystkie ulgi ustawowe, a także bilety MPK i bilet metropolitalny.

Wszelkie uwagi i sugestie dotyczące funkcjonowania komunikacji można zgłaszać na adres: kommunikacja@niepolomice.eu.



Nowoczesne Przystanki Autobusowe: Inwestycja w Komfort i Ekologię

Wojciech Borkowski

rzecznik prasowy UMiG w Niepołomicach

Gmina Niepołomice, realizując strategię modernizacji infrastruktury publicznej, rozpoczyna projekt wymiany przystanków autobusowych, który podniesie standardy komunikacji publicznej. Przetarg na wykonanie nowoczesnych wiat zostanie ogłoszony jeszcze w sierpniu tego roku, a pierwsze prace ruszą niezwłocznie po jego rozstrzygnięciu

W ramach pierwszego etapu projektu do końca 2024 roku zostanie zamontowanych dziewięć nowych wiat przystankowych we wschodniej części gminy, wzdłuż DW964. Kolejne lata przyniosą sukcesywną wymianę przystanków na pozostałym obszarze. Projekt nowych wiat został opracowany przez renomowane biuro architektoniczne 55Architekci, które znane jest z realizacji nowoczesnych i funkcjonalnych rozwiązań.

Nowe przystanki zostaną wyposażone w energooszczędne oświetlenie LED, wygodne siedziska, kosze na śmieci oraz witryny na informacje pasażerskie. Dodatkowo, przystanki będą posiadały osłony wykonane ze szkła

bezpiecznego, co zapewni ochronę przed wiatrem i deszczem. Przystanki wyróżniają się trwałą konstrukcją żelbetonową, a ich ważnym elementem jest zielony dach.

Chcemy, aby korzystanie z komunikacji publicznej w naszej gminie było komfortowe i przyjazne dla wszystkich mieszkańców. Wprowadzone rozwiązania podnoszą standardy estetyczne przestrzeni publicznej oraz poprawiają komfort pasażerów. Inwestycja w nowe przystanki to krok w stronę nowoczesności – mówi Michał Hebda burmistrz Gminy Niepołomice.

Gmina Niepołomice od lat stawia na zrównoważony rozwój. Nowe przystanki autobusowe stanowią kolejny krok w realizacji tej wizji.



Pomagajmy sobie nawzajem

Michalina Truchan

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Wieliczce

Grupa wsparcia dla osób starszych została uruchomiona wiosną 2024 i jest prowadzona przez pracowników Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Wieliczce we współpracy z Fundacją Lepsze Niepołomice

Celem spotkań jest wspólne doświadczanie etapu życia, jakim jest późna dorosłość. Tematy spotkań proponują sami uczestnicy. Dotychczas potrzebowali oni podyskutować i dać sobie wzajemne wsparcie i zrozumienie w obszarze mijającego czasu, samotności, relacji z rodzinami, choroby, pożegnań – szczególnie tych związanych z przemijaniem. Rozmawiamy również na takie trudne tematy jak śmierć i żaloba.

Jednak żeby nie było zbyt poważnie, razem się też śmiejemy, żartujemy i po prostu lubimy ze sobą się spotykać i spędzać czas.

Udział w spotkaniach jest

dobrowolny, darmowy i otwarty dla każdego uczestnika. Zapraszamy szczególnie osoby, które już nie pracują,



szukają możliwości dobrego spędzania czasu i nowych znajomości w swojej dojrzałej dorosłości.

Spotkania odbywają się dwa razy w miesiącu (czwartki) w godzinach 11.00-13.00 w Izbie Regionalnej – Centrum Organizacji Pozarządowych w Niepołomicach.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod numerem telefonu: 12 278 20 00 lub 730 201 771.

Akademia Młodego Lidera

Paweł Pawłowski

Fundacja Lepsze Niepołomice

Ponad 30 osób w wieku od 13 do 20 lat zgłosiło się do udziału w projekcie Akademia Młodego Lidera. To kolejny, po Obywatelskich Niepołomicach, cykl szkoleń mających podnieść kompetencje i wiedzę młodych mieszkańców naszej gminy

Jedno z pytań w formularzu rekrutacyjnym brzmiało: Dlaczego chcesz uczestniczyć w projekcie? Z odpowiedzi wynika, że główną motywacją jest chęć działania na rzecz gminy. Oto kilka z nich: „Chciałbym, żeby w Niepołomicach żyło się lepiej. Chciałbym wesprzeć Niepołomice i zobaczyć, jak rozkwitają. Zależy mi na gminie i mieście Niepołomice. Ponieważ jestem młodą, ambitną osobą z mnóstwem pomysłów na rozwój miasta oraz ogromną chęcią do działania. Chcę działać na rzecz gminy i innych ludzi. Ponieważ zależy mi na przyszłości Niepołomic”.

Mamy nadzieję, że program 1,5-letniego kursu spełni oczekiwania uczestników. Zaczynamy od dwudniowych warsztatów w Rytrze. Popracujemy metodą design thinking oraz poznamy zasady myślenia projektowego. Kolejne szkolenia mają na celu przedstawienie

praktycznych aspektów działania gminy, sołectw, osiedli i organizacji pozarządowych. Zaplanowaliśmy również warsztaty z wystąpień publicznych, mowy ciała i pracy zespołowej. Pod koniec roku odwiedzimy Lublin – pierwsze miasto w Polsce, które było Europejską

Stolicą Młodzieży. Wspólnie z uczestnikami chcemy opracować regulamin Szkolnych Budżetów Obywatelskich i wnioskować o wprowadzenie takiego rozwiązania w gminie.

Kurs realizowany jest we współpracy z Młodzieżową Radą Miejską oraz panią Zuzanną Polańską, opiekunką Młodzieżowej Rady Miejskiej.

Udział w projekcie jest bezpłatny, finansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Fundusz Młodzieżowy na lata 2022-2033.



SPOJRZENIE W NIEBO 2024

Wrzesień

Wrzesień przynosi nam zwykle piękną jesień – to przysłowie budzi w nas nadzieję, że po gorącym lecie czeka nas czas pięknej, stabilnej i prawdziwie jesiennej pogody. Wrzesień, poza wydarzeniami historycznymi, związany jest z powrotem dzieci i młodzieży do zreformowanych szkół. Na niebie to przede wszystkim okres równowagi między długością dnia i nocy

Te ostatnie są coraz dłuższe i często bezchmurne, co sprzyja obserwacjom astronomicznym. Kilka ciekawych zjawisk będziemy mogli zaobserwować na wrzesniowym niebie, a wszystko zależy od naszych możliwości obserwacyjnych. Postarajmy się zatem znaleźć wolny wieczór, aby z dala od miejskich świateł spojrzeć na rozgwieżdżone niebo i podziwiać Drogę Mleczną, rozciągającą się przez cały nieboskłon od północnego do południowego horyzontu.

Korzystaliśmy z uroków tegorocznego lata, a tymczasem, ani się spostrzegliśmy, kiedy słońce w swojej wędrówce po ekliptyce systematycznie podążało ku równikowi niebieskiemu. Wskutek tego jego deklinacja, czyli wysokość nad równikiem, malała, a dni stawały się coraz krótsze. Po południu 22 września o godz. 14.44, słońce znajdzie się na równiku niebieskim, wejdzie w znak Wagi, po czym „przejdzie” z półkuli północnej nieba na południową, rozpoczynając astronomiczną jesień.

Niezależnie od tego faktu w Krakowie 1 września słońce weszło o godz. 5.55, a zaszło o godz. 19.23. Natomiast 30 września wejdzie o godz. 6.39, a zajdzie o godz. 18.20. W ciągu tego miesiąca dzień skróci się w Małopolsce o 107 minut! Skutkiem zjawiska refrakcji w atmosferze ziemskiej wszystkie obiekty na niebie widzimy nieco wyżej, niż są one w rzeczywistości, dlatego faktyczne zrównanie długości dnia z nocą nastąpi dopiero 25 września.

Jeśli chodzi o stan aktywności magnetycznej naszej gwiazdy, we wrześniu, podobnie jak latem, należy spodziewać się dużej ilości plam, pochodni oraz protuberancji na tarczy Słońca. Słońce bowiem znajduje się w stanie wzmożonej aktywności, związanej z jego 25. cyklem jedenastoletniej aktywności. Pamiętajmy przy tym, że obserwacje plam i różnych zjawisk z nimi związanych prowadzimy wyłącznie przy użyciu odpowiednich filtrów, najlepiej rzutując obraz Słońca przez lunetę na ekran.



Ciemne, prawie bezksiężycowe noce dogodne do obserwacji astronomicznych wystąpią w pierwszym i ostatnim tygodniu września. Księżyc rozpocznie ten miesiąc, podążając do nowiu, który przypada 3 września o godz. 3.55. Pierwsza kwadra wystąpi 11 września o godz. 8.30, pełnia 18 września o godz. 4.34, a ostatnia kwadra 24 września o godz. 20.50. Księżyc znajdzie się w apogeum (najdalej od Ziemi) 5 września o godz. 17.00, a w perygeum (najbliżej nas) będzie 18 września o godz. 15.00. Natomiast 1 września o godz. 5.00 Księżyc zbliży się do Merkurego na pół stopnia, a 23 września o północy na 5 stopni do Jowisza. Ponadto nad ranem 18 września wystąpi częściowe zaćmienie księżyca, widoczne w Polsce. Początek w centralnej Polsce o godz. 4.12, maksimum o godz. 4.44 (9%), a koniec o godz. 5.16. Będzie zatem co obserwować, jak tylko dopisze nam pogoda.

Jeśli chodzi o planety, Merkurego będzie można obserwować bardzo nisko nad wschodnim horyzontem od 1 do 20 września, potem skryje się on w promieniach słońca. Wenus pełni rolę Gwiazdy Wieczornej i swym blaskiem z łatwością wpadnie nam w oko, zachodząc coraz później po słońcu. Mars gości w gwiazdozbiornie Byka, a końcem miesiąca przejdzie do Bliźniąt. Możemy go obserwować w drugiej połowie nocy. Również w gwiaz-

dozbiornie Byka, ale przed północą, możemy obserwować Jowisza na późnym wieczornym niebie wraz z jego wspaniałą gromadką galileuszowych księżyców. Będzie on w opozycji do Słońca dopiero 8 grudnia i wtedy będzie widoczny na niebie przez całą noc. Przed nim, w Wodniku, dzielnie kroczy na niebie gazowy Saturn, przystrojony w pierścienie z największym satelitą Tytanem, co możemy podziwiać już przez niewielką lunetę. Ponieważ 8 września będzie on w opozycji do Słońca, możemy go obserwować przez całą noc. Uran będzie widoczny od północy w gwiazdozbiornie Byka, a dopiero 17 listopada będzie w opozycji do Słońca. Natomiast w gwiazdozbiornie Ryb przez całą noc można obserwować Neptuna, który 21 września będzie w opozycji do Słońca, ale do jego obserwacji trzeba już posłużyć się chociażby małą lunetą.

Aby w tym powakacyjnym miesiącu móc obserwować Księżyc i jego zbliżenia do planet, najłatwiej będzie skorzystać z lunet Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego w Niepołomicach, mieszczącego się przy ul. Mikołaja Kopernika 2. Na zakończenie zapamiętajmy staropolskie przysłowie: *Jaki pierwszy wrzesień, taka będzie jesień.*

DR ADAM MICHAŁEC
MOA w Niepołomicach

Lot testowy satelity HYPE

z Niepołomickiego Obserwatorium



Jeżeli chcemy coś wystuć w kosmos, poprzedza to ciężka praca. Zazwyczaj jest związana z testowaniem, symulacjami i doбором odpowiednich materiałów. Laboratorium to niejedyne miejsce, gdzie mogą być wykonywane próby. Doskonale przekonali się o tym studenci z koła naukowego SatLab AGH. Zadanie budowy urządzenia HYPE, jakiego się podjęli, było czasochłonne i wymagało sporo wytrwałości

O projekcie

Najmniejszy polski satelita zbudowany w standardzie PocketQube ma korpus o wymiarach 5x5x5 cm oraz wysuwane ramię z kamerą selfie. Korpus mieści systemy niezbędne do pracy nanosateli: układ zasilania, komputer pokładowy, system łączności radiowej, elektromagnes do stabilizacji satelity na orbicie. Anteny do komunikacji z Ziemią w paśmie 70 cm (standard LoRa) są rozkładane po opuszczeniu komory rakiety nośnej. Dodatkowo na pokładzie nanosateli zainstalowano innowacyjny spektroskop. Na jednej ze ścian korpusu, obserwowanej przez kamerę selfie, umieszczono duży wyświetlacz. Dzięki takiej konfiguracji będzie można w kosmosie pokazać swój wizerunek, zrobić zdjęcie np. na tle kuli ziemskiej i pochwalić się nim wśród znajomych. Oczywiście nanosatelita ma poważniejsze zadania do wykonania na orbicie. Nowoczesny spektroskop umożliwi badanie zanieczyszczeń, stężenia gazów oraz smogu na powierzchni naszej planety. Zebrane dane posłużą do sporządzenia wielu cennych analiz.

Lot z Niepołomic

Pierwsze próby nanosateli HYPE miały miejsce w laboratorium, ale to nie wystarczyło, aby satelitę wyrzucić w kosmos. Najmniejszy polski satelita przeszedł jeden z ostatnich ziemskich testów bojowych w Niepołomicach. Z Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego w dniu 12 czerwca br. wystartował balon stratosferyczny z satelitą na pokładzie. Dotarł do stratosfery na wysokość 39.000 m i wrócił na Ziemię. Wylądował w ciekawym miejscu, w ogrodach kościoła w Piotrkowicach (województwo

świętokrzyskie) oddalonych od Niepołomic o ponad 70 km. Po raz kolejny warunki pogodowe stały się kluczowe przy misji balonu stratosferycznego. Mimo że były problemy ze startem, to lądowanie przebiegło podreżnikowo.

Balon

Aby sprawnie wynieść ładunek z nanosateli na granice ziemskiej atmosfery i bezpiecznie sprowadzić go na Ziemię, konieczne było przygotowanie specjalnego balonu meteorologicznego o udźwigu 2 kg napełnionego wodorem oraz dodatkowego sprzętu, zapewniającego śledzenie kapsuły. To zadanie, jak zwykle niezawodnie, wypełnił kolega Włodek SQ6NLN ze Stowarzyszenia WroSpace w asyście kolegi Huberta SQ9AOL. Oprócz nanosateli pod balonem umieszczono dwa trackery radiowe pracujące w paśmie 70 cm (APRS i 4FSK), dwa trackery LoRaWAN oraz lokalizator satelitarny oparty na systemie Iridium. Tak duża liczba urządzeń niezależnie raportujących pozycję balonu gwarantowała bezpieczeństwo cennego ładunku oraz możliwość natychmiastowego podjęcia go po wylądowaniu na spadochronie. Łączna waga kapsuły osiągnęła 1,8 kg, a jej lot można było obserwować na stronie <https://amateur.sondehub.org>

Nadzieje na przyszłość

Niepołomska misja to wspólne przedsięwzięcie Scanway Space, WroSpace i SatLab AGH. Dla nas wszystkich takie działania to nadzieja na nowe, dobrze wykształcone kadry polskiego sektora kosmicznego i liczne urządzenia, z których będziemy mogli korzystać poza Ziemią. Satelita HYPE już wkrótce wyruszy na



integrację z wyrzutnikiem i pod koniec roku znajdzie się na orbicie. Cieszymy się, że mogliśmy brać udział w tych testach.

Polska nie zwalnia w dążeniu do podboju kosmosu. Z ciekawostek warto nadmienić, iż 3 lipca br. rakietą opracowaną przez Łukasiewicz – ILOT wystartowała z kosmodromu Andoya i przekroczyła linie Karmana, czyli dotarła do granic kosmosu. To historyczny dzień dla Polski, która właśnie dołączyła oficjalnie do grona państw potrafiących latać w kosmos. Ogromne gratulacje dla Instytutu Lotnictwa Sieci Badawczej Łukasiewicza! Historia tworzy się na naszych oczach jako domknięcie dawnych wydarzeń rozpoczętych przez rakiety Meteor.

Rejestrację całej misji, którą przygotował Hubert Kijek, można zobaczyć na antenie TVN24 BiS w programie *Kijek w Kosmosie* (<https://youtu.be/q7151r6B6P0>).

MONIKA MAŚLANIEC

Wicedyrektor Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego w Niepołomicach

MARIUSZ CIELUCH SP9HSQ

Sekretarz Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców

Wakacje w Bibliotece Publicznej

Od 1 do 4 lipca 2024 r. odbywały się „Wakacje w Bibliotece”, przeznaczone dla dzieci w wieku od 5 do 8 lat, które chciały kreatywnie rozpocząć wakacyjną przygodę z biblioteką

1 i 3 lipca dzieci malowały swoje podkoszulki przy użyciu kolorowych szablonów i materiałów. W ruch poszły nożyczki, pisaki, spreje oraz stempelki do zdobienia tkanin. Dzieci mogły w ten sposób odmienić swoje podkoszulki. Modne, wielobarwne stylizacje nadały im nowy wygląd. Pozwoliło to dać rzeczom drugie życie i wyróżnić się z tłumu dzięki niepowtarzalnym kreacjom zaprezentowanym podczas pokazu mody, który miał miejsce na koniec warsztatów.

Z kolei 2 lipca odbyły się zajęcia przeznaczone dla małych wielbicieli mas plastycznych. Ciastolina oraz pachnąca owocami Frutolina to sposób na wspaniałą, pełną frajdy dziecięcą zabawę. Poprzez ugniatanie, wałkowanie i lepienie dzieci dały upust wyobraźni, co pozwoliło stworzyć rozmaite kształty, formy i kolory. Powstały w ten sposób wielobarwne i zabawne stworki, zwierzątka oraz owoce. Młodzi wielbiciele gier planszowych znaleźli także coś dla siebie. Można było zagrać w gry zręcznościowe, także takie z użyciem ciastoliny. Jest to świetna zabawa dla wszystkich, którzy szybko lepią i mądrze zgadują. Nie zabrakło również specjalnego stolika do zabaw z ciastoliną, na którym można się było wcielić w rolę fryzjera lub wyczarować cukiernicze smakołyki.

W ostatnim dniu akcji bibliotekę odwiedzili przedstawiciele Stowarzyszenia Zielony Puszczyk, którzy przeprowadzili dla dzieci warsztaty Sasiad Bocian. Podczas zajęć ich uczestnicy oglądali prezentację o bocianach białych, ich zwyczajach, lęgach i migracji. Warto zaznaczyć że przez gminę Niepołomice wiedzie Szlak Bocianich Gniazd, a Wola Batorska nazywana jest nawet „bocianią wioską”. Codzienne życie tych ptaków dzieci mogły podglądać z kamer zamontowanych nad gniazdami. W naszej gminie dzięki projektowi Sasiad Bocian są już dwa takie urządzenia i za ich pośrednictwem można zaobserwować wiele ciekawych wydarzeń z bocianiego życia.



W ramach projektu przeprowadzane jest również liczenie i monitorowanie lęgów oraz losów młodych ptaków, które za jakiś czas miały się wykluć. Dzieci zadawały mnóstwo pytań na temat bocianów, chwaliły się także wiedzą na ich temat. Następnie „mali przyrodnicy” słuchali piosenki *Kle kle, Boćku, kle kle* oraz kolorowali przygotowane przez Stowarzyszenie kolorowanki przedstawiające bociana w gnieździe z młodymi.

Na zakończenie spotkania młodzi czytelnicy oglądali książeczki o tematyce ptasiej znajdujące się w bibliotece.

Nie zabrakło także tatuaży z wizerunkami ptaków, pamiątkowych książeczek i zakładek oraz malowania twarzy. Oczywiście największym zainteresowaniem cieszyły się wzory zwierzęce, tj. bociany, koty, psy, tygrysy, a nawet jednorożce.

Dziękujemy uczestnikom zajęć za przybycie oraz wolontariuszom za pomoc w organizacji Wakacji w Bibliotece i zapraszamy za rok.

MARTA OBROK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

LEKCJE BIBLIOTECZNE ZAPRASZAMY



W nowym roku szkolnym zapraszamy grupy przedszkolne oraz klasy 1-3 ze szkół podstawowych na **lekcje biblioteczne**. Na naszych spotkaniach dzieci poznają bibliotekę, zasady jej działania, zdobędą motywację do samodzielnego czytania i zaprzyjaźnią się z książką. Podczas lekcji znajdzie się również czas na zajęcia plastyczne, w trakcie których dzieci wykorzystają swoją kreatywność i wyobraźnię.



CZYTANIE
ROZWIJA WYOBRAŹNIĘ



CZYTANIE
POPRAWIA PAMIĘĆ



CZYTANIE
POMAGA W PISANIU

CZEKAMY NA WAS W BIBLIOTECE!

BIBLIOTEKA PUBLICZNA W NIEPOŁOMICACH



Więcej informacji
biblioteka-niepolomice.pl



Telefon
12 284-87-29



Adres
ul. Bocheńska 26, Niepołomice

Wolontariat w Bibliotece 2023/2024

Wraz z wakacjami zakończyliśmy kolejną edycję Wolontariatu w Bibliotece. Swoim wolnym czasem i pomocą podzieliło się z nami aż 17 wolontariuszy. Pomoc w bieżących pracach biblioteki, porządkowanie zbiorów, przygotowywanie książek dla czytelników i materiałów do zajęć z dziećmi to tylko nieliczne z zadań, w których mogą pomagać nam młodzi ludzie

Jedne z najprzyjemniejszych, a zarazem najciekawszych aktywności to oczywiście udział w spotkaniach z autorami książek, wydarzeniach organizowanych przez nas dla dzieci, jak ferie i wakacje w bibliotece czy w letniej i zimowej wymianie książek. Nie ma to również jak otwieranie paczki z nowo zakupionymi książkami – miłośnicy czytania wiedzą, o czym mowa.

W tym roku szkolnym z entuzjazmem nasi wolontariusze zaangażowali się w kilka nowych akcji takich jak:

– Czytamy z sercem – poza propagowaniem profilaktyki zdrowia i wyborem odpowiedniej literatury dla dzieci w tym temacie, wolontariusze polecali swoje książki „od serca”, które specjalnie oznaczone mogliście znaleźć na naszych bibliotecznych regałach.

– Randka w ciemno z książką, której byli pomysłodawcami, przyciągnęła do naszego działu wielu czytelników, którzy chcieli sprawdzić, gdzie w walentynkowe święto zabierze ich książka-niespodzianka. Dzieci i młodzież mogły wybrać spośród zaproponowanej przez wolontariuszy literatury, którą uważali za szczególnie godną polecenia. Książki były starannie zapakowane, więc losowanie dostarczało miłego dreszczyku emocji. Aby umilić czytanie, do książek dołączone były wykonane przez młodzież zakładki. Cel – oczywiście rozkochać w czytaniu!

– Podczas Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek dzieci mogły spędzić czas na zabawie z naszym sympatycznym robocikiem – Photonem. Pod opieką wolontariuszy nasi młodzi czytelnicy rozwiązywali zagadki, programowali, przechodzili skomplikowane labirynty – po prostu świetnie się bawili! Uważamy, że tegoroczne hasło „Biblioteka – miejsce na czasie” zrealizowaliśmy pomyślnie!

– W czerwcu wielu naszych najmłodszych i tych nieco starszych czytelników

oddało głosy na swoje ulubione książki, biorąc udział w Ogólnopolskich Wyborach Książek. Karty do głosowania mogliście wrzucać do białej kolorowej urny wyborczej, przygotowanej przez wolontariuszy, którzy dodatkowo zaangażowali się w rozpropagowanie akcji wśród swoich rówieśników w szkołach. Dzięki temu wybory książek stały się również mobilne. Dziękujemy, że mogliśmy poznać Wasze czytelnicze preferencje, a nasza kolorowa skrzyneczka zmieniła troszkę swój charakter – czeka na Wasze książkowe propozycje, wrzucajcie śmiało!

Na tym nie kończy się pomoc wolontariuszy, zajrzyjcie na naszą stronę na facebooku – Przyjaciele Biblioteki w Niepołomicach oraz na instagrama – wszystkie_strony-ksiazek. Tutaj zamieszczamy relacje, polecamy książki, pokazujemy nowości, a przede wszystkim to, że po prostu lubimy książki i chcemy Was tym koniecznie zarazić.

Mamy różne charaktery, temperamenty, upodobania, umiejętności, ale łączy nas jedno – wspólny cel, którym jest pokazanie młodym ludziom, że czytanie



jest naprawdę fajne. Warto tę miłość do książek pielęgnować od małego.

Wielu naszych Przyjaciół Biblioteki udało się na wymarzony odpoczynek, ale są i tacy, którzy chcą nam pomagać także podczas wakacji. Za poświęcony bibliotece czas i serce serdecznie dziękujemy! Niech książkowy prezent od biblioteki, który mogliście sami wybrać, umili Wam ten wakacyjny czas. Do zobaczenia w kolejnej edycji!

ANNA URBANEK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

**PROMUJEMY
CZYTELNICTWO
WŚRÓD DZIECI
I MŁODZIEŻY!**



WOLONTARIAT W BIBLIOTECE

Jeśli:

- Lubisz czytać.
- Jesteś kreatywny/na.
- Lubisz się dzielić swoimi pasjami z innymi.
- Lubisz pomagać.
- Dysponujesz wolnym czasem, pozytywną energią i chęcią działania.
- Masz 13 lat i więcej.

To:

Zostań wolontariuszem w Bibliotece!
To miejsce właśnie dla Ciebie!

Na zgłoszenia
czekamy
**w Galerii Książki
dla Młodych**

Szczegóły:
www.biblioteka-niepolomice.pl

Kolorowanki w Bibliotece Publicznej

2 sierpnia swoje święto mają kolorowanki. To właśnie wtedy obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Kolorowanek. To nietypowe święto uczciła Biblioteka Publiczna w Zabierzowie Bocheńskim, proponując swoim najmłodszym czytelnikom udział w warsztatach plastycznych, podczas których mogli rozwijać swoją kreatywność i zdolności manualne



Uczestnicy zajęć mieli do wyboru różne rodzaje kolorowanek. Dużym zainteresowaniem cieszyły się wielkie podłogowe kolorowanki dla miłośników dinozaurów oraz wiejskich zwierzątek. Dzieci mogły także korzystać z kolorowanek 3D, dzięki którym wyczarowywały kolorowe misie i żyrafy. Te nietypowe kolorowanki pozwoliły stworzyć trójwymiarowe arcydzieła. Zestawiając różne elementy i kolorując je farbami, pisakami lub kredkami, młodzi artyści tworzyli unikalne wzory. Dzieci używały dostępnych w zestawach kolorów lub mieszały je, aby stworzyć nowe. Bawiły się techniką i kolorami.

Chłopcom najbardziej przypadły do gustu wydrapywanki w samochodowe wzory. Z pozoru zwyczajne czarne kartony wraz z procesem zdrapywania zamieniły się w niesamowite obrazki. Dziewczynki wybrały kolorowanki w bajkowe wzory: księżniczek, wróżek i jednoroźców.

Z kolei najmłodsze dzieci, które dopiero uczą się trzymać pędzelek, mogły skorzystać z malowanek wodnych. Do zabawy z tym rodzajem książeczek wystarczy tylko woda.

Na planszach do malowania znalazły się postacie z tak lubianych przez dzieci bajek jak *Psi Patrol*, *Auta* czy *Tomek i przyjaciele*. Dzieci mogły zobaczyć, jak kolor pojawia się na planszy wraz z dotknięciem pędzla, co dało im radość i satysfakcję. Zabawa z malowanekami była dla nich wymarzoną sposobem na chwilę przerwy i relaksu w towarzystwie rówieśników.

Przygotowane przez siebie kolorowanki dzieci zabrały ze sobą do domu, dzięki nim będą mogły pięknie ozdobić swój pokój.

Zachęcamy do tworzenia rodzinnych kolorowanek – będą one wspaniałą pamiątką z wakacyjnych podróży!

Dziękujemy dzieciom za udział w zajęciach i zapraszamy na kolejne spotkania w bibliotece już po wakacjach.

MARTA OBROK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Ruch i krew

Czy zauważyli Państwo, że po wyjściu z basenu – w którym przez jakiś czas pływaliście – poczuliście się wyraźnie pobudzeni i ożywieni? Istnieje fizjologiczno-medyczne wyjaśnienie tego zjawiska. Naukowcy potwierdzili, że podczas wykonywania ruchów ramionami takich jak przy pływaniu lub podczas gimnastyki związanej z krążeniem ramion – do krwioobiegu przedostaje się znaczna ilość czerwonych krwinek wytwarzanych w szpiku kostnym żeber. Ruch mięśni klatki piersiowej pobudza połączenia żebrowe, przez które do krwioobiegu przenikają zmagazynowane tam czerwone krwinki.

Fizjolodzy wykonali badania porównawcze dwóch grup osób: pierwsza grupa ćwiczyła jazdę na rowerach stacjonarnych z rękami nieruchomymi, natomiast druga, tak samo intensywnie kręcąc nogami – równocześnie intensywnie poruszała ramionami. Wykonane przed i po ćwiczeniach badania wykazały, że u osób poruszających ramionami nastąpił wzrost ilości czerwonych ciałek krwi (erytrocytów), które odpowiedzialne są za transport tlenu. Właśnie to zjawisko powoduje większą witalność i sprawność organizmu, czyli poprawia funkcjonowanie zarówno mięśni, jak też mózgu. Dodatkowo intensywny ruch ramion pobudza także krążenie krwi i intensyfikuje oddychanie.

Warto wyjaśnić, że czerwone ciałka krwi żyją w naszych organizmach średnio około 120 dni. Cząsteczki te podczas swojego życia przenoszą tlen i ulegają pewnym zniekształceniom. Organem, który dokonuje selekcji już przepracowanych i z tego powodu mniej wydajnych czerwonych krwinek, jest śledziona. Wykrywa ona zdefektowane cząstki i w bardzo ekonomiczny sposób dokonuje ich demontażu oraz recyklingu. Wszystkie elementy składowe krwinek, w tym również żelazo zawarte w hemoglobinie, powracają do kolejnego procesu wytwarzania nowych, prawidłowo ukształtowanych krwinek w szpiku kostnym, również w żebrach. I właśnie w przypadku żeber – mocny ruch ramion wymuszający odkształcanie klatki piersiowej – wpływa na intensywność dostarczania nowych krwinek do organizmu. Często widzimy, jak piłkarze podczas treningów lub przed meczem biegają intensywnie „kręcąc młynka” ramionami. Zresztą wszyscy sportowcy mają zwyczaj stosowania rozgrzewki, która dodatkowo uruchamia stawy, rozciąga mięśnie, pobudza serce i oddech oraz oczywiście skutkuje poprawą obrotu krwi.

Ważną ciekawostką jest fakt, że w związku z rozwojem medycyny już w XIX wieku zdefiniowano „anemię marszową” u żołnierzy. Wtedy znaczne oddziały wojskowe przemieszczały się na piechotę. Jest oczywiste, że kilkudniowa wędrówka związana była z wydzielaniem potu, a wraz z potem uciekają z ciała związki żelaza. Żelazo jest niezbędnym składnikiem służącym do wytwarzania hemoglobiny. Brak żelaza oznacza niedobór czerwonych krwinek i powoduje zjawisko anemii. Współcześnie – z tego samego powodu osoby intensywnie ćwiczące i biegające powinny w porozumieniu z lekarzami suplementować żelazo.

Podsumowując – pamiętajmy o tym, jakie znaczenie dla naszego zdrowia i samopoczucia ma gimnastyka ramion. Warto pływać, bo to wymusza ruch rąk, warto się gimnastykować oraz warto rękami kręcić młynka podczas jazdy na rowerku stacjonarnym. Oczywiście trzeba przy tym zachować właściwy umiar, bo wprawdzie ruch jest podstawą zdrowego życia, ale musi być stosowany rozsądnie.

Fraszka o gimnastyce ramion

Warto ruszać ramionami,
bo to tworzy krwinki nowe,
które pobudzają ciało
oraz dają sprawną głowę.

MARCIN URBAN

Adam Dębosz (1913–1989)

niepołomiczanin w 5 Batalionie Saperów armii gen. Andersa
w 5 Kresowej Dywizji Piechoty
uczestnik bitwy o Monte Cassino

W tym roku w maju przypadła 80. rocznica bitwy o Monte Cassino. W 1944 roku 2 Korpus Polski brał czynny udział w zdobyciu bronionego przez wojska niemieckie klasztoru na górze Monte Cassino. Był on głównym punktem niemieckiej obrony linii Gustawa we Włoszech. Zdobycie klasztoru i tym samym przełamanie obrony umożliwiało aliantom kontynuowanie natarcia w kierunku Rzymu

Uczestnikiem tamtych wydarzeń, żołnierzem biorącym udział w kampanii włoskiej był mój dziadek, Adam Dębosz.

Urodził się 20 grudnia 1913 roku w Niepołomicach. Tutaj też ukończył szkołę powszechną oraz 3-letnią szkołę zawodową, a w 1932 roku uzyskał specjalność w zawodzie stolarz–czeladnik. 16 czerwca 1936 roku Adam Dębosz został przydzielony do 5 Dywizjonu Taborów w Bochni, do szwadronu liniowego. 15 maja 1936 roku zmieniono mu przydział ze szwadronu liniowego na szwadron administracyjny, gdzie pełnił funkcję jako strzelec–stolarz. 15 czerwca 1937 roku zostaje przeniesiony do rezerwy. Do jednostki w Bochni wraca jeszcze we wrześniu 1938 roku na trzy tygodnie ćwiczeń rezerwy.



Kampania wrześniowa

II wojna światowa wybuchła, gdy Adam Dębosz miał 26 lat. 1 września 1939 roku zostaje on zmobilizowany do swojej jednostki w Bochni i jako woźnica–strzelec dołącza do 5 Dywizji Taborów. Z tekstu Ryszarda Rybki pt. *Plan mobilizacyjny Wojska Polskiego w 1939 roku; zadania stawiane w nim oddziałom stacjonującym na ziemi bocheńskiej*, zamieszczonego w „Wiadomościach Bocheńskich” w 2009 roku, dowiadujemy się, że 3 września zarządzono w Bochni pogotowie ewakuacyjne, a następnego dnia rozpoczęto ewakuację oddziałów mobilizowanych w mieście. Część oddziałów nie do końca umundurowanych i uzbrojonych, ale już częściowo zorganizowanych postanowiono uformować do końca podczas marszu ewakuacyjnego, a mobilizacji pozostałych jednostek zaniechano. Zgromadzone zapasy załadowano na

wozy, a kadra i żołnierze marszem pieszym, jako Ośrodek Zapasowy Taborów nr 1, został skierowany do Tarnopola.

Niewola sowiecka i formowanie się jednostek polskich na wschodzie

W 2015 roku rodzina pozyskała z IPN dane na temat miejsc, w których Adam Dębosz przebywał w niewoli sowieckiej. 18 września 1939 roku został aresztowany w miejscowości Włodzimierz (obecnie terytorium Ukrainy). Następnie 11 czerwca 1940 roku trafił do obozu w Krzywym Rogu (Ukraińska SRR), później został przeniesiony do obozów rosyjskiej FSRR w Siewżełdorłagu i Juży.

Córki Adama Dębosza – Maria Pasternak i Lucyna Taborska – mieszkające do dziś w Niepołomicach i Podlężu – pamiętają opowieści ojca o czasach spędzonych w sowieckiej niewoli. Wspominał

o nieludzkich warunkach, w jakich przyszło mu żyć, o głodzie i mrozie, z którymi internowani codziennie się zmagali. Sam, jako wnuk, pamiętam, jak opowiadał, że „dosyć się w życiu nagłodował”. Pamięć czasów niewoli i biedy pozostała w dziadku Adamie do końca życia.

W sierpniu 1941 roku Hitler napadł na Związek Socjalistycznych Republik Sowieckich. Sowieci z wrogów stali się „sojusznikami”. Dla żołnierzy polskich kończy się prawie dwuletni okres niewoli. Wielu z nich nie doczekało jednak tych chwil. Stalin zezwala na formowanie się Armii Polskiej na wschodzie, jednocześnie zaprzeczając zbrodniom na oficerach i ludności polskiej.

2 września 1941 roku Adam Dębosz dołącza do 6 Dywizji Piechoty pod dowództwem gen. bryg. Michała Tokarzewskiego–Karaszewicza w Tockoje nad

rzeką Samarą. Zostaje przydzielony do 16 Pułku Piechoty. Wpis do książeczki wojskowej i odznaka pamiątkowa wraz z legitymacją 6 Dywizji Piechoty pozwalają ustalić, w jakiej formacji dziadek został przywrócony do służby czynnej w formacji Armii Polskiej na Wschodzie. W szeregach dywizji służyli głównie żołnierze z Kresów Wschodnich i Lwowa, dlatego nieformalną nazwą jednostki była 6 Dywizji Lwów.

Generał Anders, który przyjechał wizytować jednostkę do Tockoje 14 września 1941 roku, tak opisywał wrażenia z defilady żołnierzy 6 Dywizji Piechoty:

„Do końca życia nie zapomnę ich wyglądu. Ogromna część bez butów i bez koszul. Wszyscy właściwie w łachmanach, częściowo w strzępach starych mundurów polskich, wychudli jak szkielety. Większość pokryta wrzodami wskutek awitaminozy [...], wszyscy byli ogoleni. I cóż za wspaniała żołnierska postawa. Serce mi się ścisnęło, gdy patrzyłem na tych nędzarzy i zapytywałem w duchu, czy uda się z nich jeszcze zrobić wojsko i czy zdołają znieść oczekujące trudy wojenne”. Czas pokazał, że pomimo ciężkich chwil przebytych od kampanii wrześniowej, Andersowi udało się doskonale zadanie stworzenia bitnej armii polskiej praktycznie od podstaw.

Iran, Irak, Palestyna i Egipt

Jeszcze w tym samym roku jednostkę odwiedził naczelny wódz, generał broni Władysław Sikorski. Po jego wizycie, zgodnie z ustaleniami polsko-sowieckimi, zaczęto relokację dywizji do Uzbekistanu. W Uzbekistanie 16 Pułk Piechoty przebywał do drugiej ewakuacji Armii Polskiej z ZSRS. W sierpniu 1942 roku pułk udał się drogą morską z bazy ewakuacyjnej w Krasnowodzku do irańskiego portu Pahlevi nad Morzem Kaspijskim.

W Pahlevi żołnierze rozlokowani byli na plaży. Mieszkali w namiotach w obozie wojskowym ciągnącym się przez kilka kilometrów. Ludzi szczepiono, zwalczano wszawicę i choroby nabyte podczas niewoli w Rosji. Wielu żołnierzy i cywili przybyłych wraz z armią zmarło jednak z chorób i wycieńczenia.

Dalsza relokacja armii odbyła się do Iraku. I tam, na wzór jednostek brytyjskich, w miejscowości Khanaqin, oficjalnie 7 marca 1943 roku z 5 Wileńskiej i 6 Lwowskiej Dywizji Piechoty utworzono 5 Kresową Dywizję Piechoty.

W tym czasie Adam Dębosz służył w 6 Kresowej Kompanii Saperów, 5 Kresowej Dywizji Piechoty. Przydział ten,





w stopniu starszego sapera utrzymuje już do końca wojny.

W Iraku warunki bytowania uległy polepszeniu. Armia została wyekwipowana w nowy sprzęt i mundury, przechodziła regularne ćwiczenia oraz szkoliła się do dalszych walk. Głównym zadaniem 5 KDP była ochrona pól naftowych w zagłębiu Kirkut-Mosul, przed ewentualnym atakiem Niemiec. Zachowało się zdjęcie miejsca, w którym Adam Dębosz kwatrował. Najprawdopodobniej jest to obóz w okolicy miasta Habbaniya w Iraku.

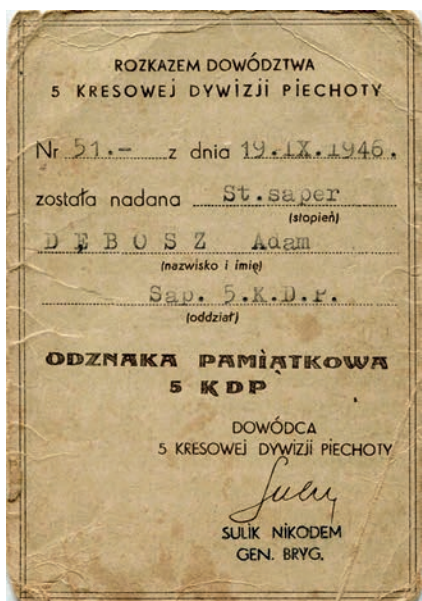
Zachowało się też zdjęcie z budowania przeprawy na rzece Eufrat przez oddział saperów, w którym dziadek służył.

26 grudnia 1943 roku 6 Kompania Saperów została przetransportowana do Libanu na szkolenie wysokogórskie. Pod koniec stycznia 1944 roku saperzy udali się do obozu tranzytowego w Quassasin w Egipcie, gdzie zostali do końca wyekwipowani w broń, sprzęt i pojazdy. Byli gotowi do walki. W czasie szkoleń i zmian lokalizacji żołnierze mieli również okazję prowadzić w wolnym czasie życie towarzyskie, nawiązywali przyjaźnie i zwiedzali zabytki w Iraku, Jerozolimie, Palestynie i Egipcie. Zachowało się kilkanaście widokówek i zdjęć z tego czasu. Córki – Maria i Lucyna – pamiętają opowieści np. z pobytu ich ojca w Ziemi Świętej.

W lutym 1944 roku saperzy zostali załadowani wraz z resztą 5 Kresowej Dywizji Piechoty na statki transportowe w Port Saidzie i ruszyli do Tarentu, portu na południu Włoch. Ciekawostką jest opis ataku niemieckiego U-boota na konwój statków, którymi płynęli przez Morze Śródziemne. Opisał to Stefan Orzechowski, również żołnierz 5KDP, w książce *Historia walk 5 KDP*. Autor wspomnianej pozycji był na statku, w którego dziób trafiła jedna z dwóch wystrzelonych niemieckich torped, poważnie go uszkodziła i zabiła trzech żołnierzy. Były to pierwsze straty poniesione przez dywizję w boju.

Kampania włoska

Po wylądowaniu na włoskiej ziemi 5 Kresowy Batalion Saperów – czyli 5 i 6 Kompania Saperów, w której służył Adam Dębosz – stacjonował w miejscowości Santa Teresa. Żołnierze przechodzili aklimatyzację i oczekiwali na resztę przybywającego sprzętu ciężkiego. Od 20 marca 1944 roku batalion rozpoczął współdziałanie z jednostkami 5 KDP, przejmującymi odcinek frontu nad rzeką Sangro, wzdłuż niemieckiej obronnej linii Gustawa. Budowano umocnienia, schrony, stawiano pola minowe oraz



utrzymywano i naprawiano drogi będące pod niemieckim ostrzałem. 6 Kompania przygotowała też teren na obóz jeniecki w miejscowości Chiaro. Batalion został zluzowany przez jednostki kanadyjskie 14 kwietnia 1944 i przeszedł w rejon Acquafondata.

Bitwa o Monte Cassino

Od stycznia 1944 roku alianci atakowali klasztor Monte Cassino broniący przez silne jednostki niemieckie 1 Dywizji Strzelców Spadochronowych oraz 1 Dywizji Pancerno-Spadochronowej Hermann Göring, nie przełamując Linii Gustawa i nie zdobywając samego klasztoru nawet po trudnej decyzji o zbombardowaniu go w lutym, przed drugim natarciem. Nie udało się też zdobyć umocnionych wzgórz wokół niego. Trzy pierwsze natarcia kosztowały aliantów około 48 tysięcy zabitych żołnierzy: Amerykanów, Brytyjczyków, Hindusów oraz Nowozelandczyków i jedynym sukcesem

było zdobycia wioski Cairra i wzięcie do niewoli 1200 niemieckich jeńców. Główną siłą czwartego natarcia, przewidzianego na maj 1944, miał być 2 Korpus Polski. Odcinek 2 Korpusu sięgał od miasta Cassino, nad którym górował klasztor, wzdłuż rzeki Rapido, do wsi Cairra na północy. 5 Kresowa Dywizja Piechoty miała nacierać na wzgórze Widmo, San Angelo, wzgórze 608.

Patrole 5 Batalionu Saperów oczyszczały z min dolinę rzeki Rapido, utrzymywali zasłonę dymną w rejonach transportu sprzętu oraz dostarczały amunicję i potrzebne środki walczącym oddziałom piechoty. Prace saperów ze wszystkich kompanii, także 6 Kompanii Saperów, w której służył Adam Dębosz, odbywały się pod ciągłym ostrzałem niemieckim, zarówno artylerii, jak i broni strzeleckiej. Saperzy wykonywali prace związane z zabezpieczeniem i ciągłymi naprawami słynnej Drogi Polskich Saperów, głównej arterii, którą dostarczano zaopatrzenie, jak również ewakuowano rannych. Droga ta była bardzo wąska i regularnie ostrzeliwana, niemiecka artyleria dobrze w nią wcelowała, dlatego saperzy musieli włożyć dużo wysiłku, by była ona utrzymana i rozbudowywana

o nowe schrony, mijanki i składy amunicyjne. Saperzy zabezpieczali też schrony dla dowódcy natarcia, stanowiska dla moździerzy i drogi dla mułów, które były niezastąpionym środkiem transportu zaopatrzenia tam, gdzie sprzętem zmotoryzowanym nie można było się dostać. Ponadto każda kompania saperów wyznaczyła i przeszkoliła dla pierwszorzutowych batalionów piechoty plutony saperów ścieżkowo-szturmowych i sapersko-pionierskich. Każdy taki pluton wyposażony był w miotacze ognia, rury Bangalore (składane rury z ładunkami wybuchowymi), ładunki tyczkowe, skupione i lont wybuchowy. Tak wyposażone plutony saperów, podzielone na patrole, prowadziły natarcie na czele batalionów piechoty i miały za zadanie wytyczanie bezpiecznych przejść dla piechoty, rozminowywanie, wysadzanie przeszkód i zasieków z drutu kolczastego oraz przede wszystkim likwidować miotaczami ognia i ładunkami wybuchowymi niemieckie gniazda broni maszynowej, bunkry i schrony. Pierwszy atak nie zakończył się sukcesem. Drugi atak ruszył 16 maja 1944 roku i brały w nim udział Lwowski Batalion Strzelców. I tutaj sformowano patrole saperów ścieżkowych i przydzielono je do nacierającego 16 i 17 batalionu piechoty. Saperzy z 4 i 6 kompanii (Adama Dębosza), uczestniczyli w walkach na Widmie, San Angelo i wzgórzu 575. Adam Dębosz brał bezpośredni udział w walce. Opowiadał, że został tam ranny. Atak odniósł sukces i klasztor nareszcie został zdobyty.

Po zakończeniu bitwy saperzy kontynuowali prace przy oczyszczaniu i rozminowaniu terenu oraz usuwali pozostawione pułapki. Budują także





pierwszy pomnik – krzyż, ku pamięci poległych z 5 KDP na wzgórzu 575. Po między 30 maja a 2 czerwca 5 Batalion Saperów zostaje zgrupowany w miejscowości Ricce, gdzie miał wypocząć przed kolejnymi zadaniami.

Bitwa o Ankone

W czerwcu 1944 roku 5 Kresowa Dywizja Piechoty kontynuowała marsz w kierunku północnych Włoch, wzdłuż wybrzeża Adriatyku. Bitwa o Ankone była jedyną samodzielną bitwą stoczoną przez 5 KDP. 6 Kompania saperów od 22 czerwca współdziałała z jednostką pancerną 15 Pułku Ułanów Poznańskich. Tutaj, podobnie jak w walkach o Monte Cassino, saperzy wykonywali swoje zadania pod ciągłym ostrzałem niemieckich moździerzy, ciężkiej artylerii oraz snajperów. Byli wykorzystywani do prowadzenia ataków pozorowanych, by zmylić obronę niemiecką i odciągnąć ich uwagę od głównego natarcia. Saperzy torowali drogi oraz usuwali miny, często pod osłoną nocy, by umożliwić szybkie natarcie brygadzie pancерnej.

W sierpniu 1944 roku 5 Batalion Saperów toczył walki w rejonie rzek Musone i Metauro. 5 września batalion dotarł do rzeki Arzilla, gdzie zaczynała się kolejna linia niemieckiej obrony – Linia Gotów. Kilka dni później 5 KDP została zluzowana przez 3 Dywizję Strzelców Karpackich i odeszła na wypoczynek, uzupełnienie strat osobowych oraz sprzętu do miejscowości Porto Sant’Elpidio.

Walki w Apeninach Emiliańskich

Po odpoczynku saperzy wrócili do walki w Apeninach Emiliańskich, gdzie zastali ciężkie warunki zarówno klimatyczne,



jak i topograficzne. Dywizja poruszała się praktycznie jedną drogą górską o stromych i urwistych zboczach. Droga była zaminowana i pod ciągłym ostrzałem. 17 października opanowano miejscowość Santa Sofia i saperzy postawili tam na rzece most Bailey’a, przenośną konstrukcję ze stalowych kratownic. Prace saperские często opierały się na pomocy mieszkańców, którzy wskazywali, gdzie zaminowano mosty i przejścia.

21 listopada linię frontu przejęła znów 3 DSK. 5 Batalion Saperów został wycofany i zakwaterowany w miejscowości Predapio-Premilcuore. Z uwagi na straty wśród ludności cywilnej od licznych min, saperzy prowadzili tam prace przy ich rozbrajaniu, naprawianiu również drogi i dozorowali mosty na zapleczu frontu.

Bitwa o Faenze

1 grudnia 1944 roku rozwiązane zostało dowództwo 5 Kresowego Batalionu Saperów, a w jego miejsce powstało Dowództwo Oddziału

Saperów 5 KDP. W ślad za dywizją saperzy zostali dyslokowani na bezpośrednie zaplecze frontu do miejscowości Brisighella w pobliżu miasta Faenze, o które toczyła się walka. Saperzy znów zajęli się naprawą jedynej drogi prowadzącej do linii frontu, a będącej pod ciągłym ostrzałem. Pracowano głównie nocą, bez użycia świateł. Materiał do naprawy i utwardzenia drogi pozyskiwano z pobliskich kamieniołomów. 6 Kompania Saperów pomagała też w budowie i maskowaniu stanowisk dywizyjnej ciężkiej artylerii oraz stanowisk piechoty. Odpowiadali także za ewakuację uszkodzonych i usuwanie blokujących drogę pojazdów. Około 20 grudnia Dywizja Kresowa została oskrzydłona i saperów z 4, 5 i 6 kompanii wykorzystano do postawienia obronnych pól minowych przed frontem własnej piechoty i jako jej odwody. 30 grudnia 1944 roku zadania kresowych saperów przejął 10 Batalion Saperów korpusu.

Obrona nad rzeką Senio

6 Kompania Saperów od 27 grudnia rozpoznawała okolice rzeki Senio. Wyznaczała miejsca do budowy możliwych przepraw mostowych oraz zbudowała punkt obserwacyjny dla dowódcy dywizji. W styczniu 1945 roku kompania została przydzielona do naprawy i rozbudowania drogi na wzgórze Rinaldo, gdzie





OTRZYMANE MEDALE I ODZNACZENIA

- Krzyż pamiątkowy za udział w bitwie o Monte Cassino, nr 25315
- The War Medal 1939/45
- Gwiazda za Wojnę 1939/45
- Gwiazda Italii
- Krzyż Walecznych
- Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski
- Medal Zyciństwa i Wolności 1945
- Medal za udział w Wojnie Obronnej 1939
- Medal Wojska Polskiego.

zostali ostrzelani przez niemiecką artylerię, ponosząc straty w ludziach. 10 lutego 5 KDP została złuzowana wraz z saperami dywizji, którzy w okresie od 15 lutego do 3 marca 1945 roku odbyli szkolenie z zakresu budowy mostów w brytyjskim Centrum Wyszkożenia Wodnego w Lido di Roma nad Tybrem. Po powrocie kwaterowali w Faenzie, kontynuując rozminowywanie terenu, usuwanie gruzu z ulic i wzmacnianie mostów.

Bitwa o Bolonię (9–21 kwietnia 1945 roku)

6 Kompania Saperów w bitwie o Bolonię współdziałała z 4 Wołyńską Brygadą Piechoty, która wchodziła w skład Grupy Rud. Osią działania zgrupowania była droga nr 9 przechodząca przez miasta Faenza – Imola – Bolonia. W czasie pierwszych dwóch dni nieprzerwanych

walk zostały zniszczone wszystkie drogi i mosty na rzekach i kanałach pomiędzy rzekami. Wymagało to nieustannej pracy i pomocy saperów, jeśli natarcie miało posuwać się do przodu. Saperzy niejednokrotnie ręcznie musieli rozkopywać wały, by zyskać miejsce do budowy kładek i mostów. Część saperów została wydzielona do uzupełniania strat w pododdziałach piechoty, szczególnie po omyłkowym zbombardowaniu przez aliantów 9 kwietnia polskich pozycji, gdzie zginęło 20 żołnierzy. 13 kwietnia zgrupowanie Rud dotarło do wschodniego skraju miasta Imola. Dowódca zgrupowania postanowił zdobyć miasto manewrem oskrzydającym od północy, który miała wykonać 4 Wołyńska Brygada Piechoty. 15 kwietnia saperzy z 6 kompani brali udział w walkach o Mordano. 21 kwietnia oddziały 2 Korpusu weszły do Bolonii.

22–23 kwietnia 1945 roku jednostki saperów dywizyjnych skoncentrowano w rejonie Medinie. Były to ostatnie działania wojenne kresowych saperów. 2 maja 1945 nastąpiła kapitulacja niemieckich wojsk we Włoszech.

Opisany powyżej szlak bojowy 5 Kresowego Batalionu Saperów, a w szczególności jego 6 Kompanii, oparłem głównie na tekstach źródłowych spisanych przez uczestników tych wydarzeń, na wspomnieniach, które pozostały z opowieści dziadka Adama, a także na podstawie dokumentów, zdjęć i odznaczeń znajdujących się w rodzinnych zbiorach.

Po zliczeniu strat dywizji w jednostce saperów 5 Kresowej Dywizji Piechoty, w trakcie szkolenia i działań bojowych zginęło 64 żołnierzy, a ponad 100 odniosło rany.

Po skończonych walkach żołnierze 5 KDP zostali rozmieszczeni w różnych miejscach Włoch. Przede wszystkim pełniono służbę wartowniczą. Saperzy w rejonach stacjonowania prowadzili rozminowanie terenu i pomagali przy odbudowach zniszczeń wojennych. Był to też czas odpoczynku i radości związany z zakończeniem walki, ale też czas troski o ich dalsze losy, ponieważ Polska została oddana Stalinowi. A przecież żołnierze Andersa najlepiej poznali „gościńę” Sowieców w niewoli. Adam Dębosz przebywał po zakończeniu walk w miejscowości Montagnana na północ od Bolonii.

1 sierpnia 1946 roku, Adam Dębosz wraz z jednostką wyjechał do Anglii. Rząd brytyjski powołał dwuletni Polski Korpus Przystosobienia i Rozmieszczenia dla obu polskich korpusów i każdy żołnierz musiał w tym czasie zdecydować, czy

zamierza wracać do Polski, czy też pozostać na emigracji.

Sytuacja w Anglii nie była jednak sprzyjająca dla Polaków. Pomimo zasług i ofiarności w walce, niektórzy Brytyjczycy nie chcieli, by Polacy tam zostali. Zaczęła się nagonka prasy brytyjskiej pod hasłem: *Poles go home!*. Dostawali pracę z przydziału, często najgorzej płatną i fizyczną. Z angielskiej prasy żołnierze dowiadywali się, co działo się w Polsce pod rządami Stalina i większość postanowiła pozostać na emigracji. Adam Dębosz zdecydował, że pomimo wszystko wróci do kraju. Do Polski powrócił 17 maja 1947 roku i po kilku miesiącach został zdemobilizowany, a 7 grudnia 1948 roku przeniesiony do rezerwy.

Adam Dębosz był z zawodu stolarzem i w tym fachu pracował w powojennej Polsce. Ożenił się z Antoniną Dębosz (nazwisko panieńskie: Góra) i miał dwie córki: Marię i Lucynę oraz pięcioro wnuków. Pamiętam go jako skromnego i zaradnego człowieka. Dziadek widział i zaznał jako młody człowiek wiele okrucieństwa. Na pewno wojna pozostawiła mu straszne wspomnienia, a mimo to był człowiekiem ciepłym i serdecznym. Wydaje mi się, że darzył szacunkiem ludzi i wszystko, co się dookoła niego znajdowało. Lubił grać na organkach i w wigilijne wieczory po kolacji grał koledy, a rodzina śpiewała. Pamiętam, że często siadał na ławce przed domem i trzymając dłonie oparte na lasce, w milczeniu powracał do swoich wojennych przeżyć. Zmarł 9 sierpnia 1989 roku. Spoczywa na niepołomickim cmentarzu, w rodzinnym grobie przy głównej alejce, tuż za kaplicą. Na nagrobku, o który wciąż dbają córki Adama Dębosza, znajduje się napis: *Uczestnik walk pod Monte Cassino.*

Wykorzystane źródła:

- Gradosielski Jerzy, *5KDP. Saperzy w walce 1941-1945*, Poets and Painters Press, Londyn 1984.
- Orzechowski Stefan, *Historia walk 5 KDP*, Bellona, Warszawa 1998.
- Wańkowicz Melchior, *Monte Cassino*, PAX, Warszawa 1989.
- Anders Władysław, *Bez ostatniego rozdziału*, Narodowe Centrum Kultury, Warszawa 2018.
- Wikipedia: „6 Lwowska Dywizja Piechoty”, „5 Kresowy Batalion Saperów (PSZ)”, „5 Dywizjon Taborów”, „6 Batalion Saperów (PSZ)”.

PIOTR PASTERNAK
wnuk Adama Dębosza

Z Niepołomic do Krakowa – rozmowa z wiceprezydentem Stanisławem Kracikiem

Stanisław Kracik, wiceprezydent Krakowa, opowiada o swoich pierwszych reakcjach na nominację, relacji z prezydentem Aleksandrem Miszalskim oraz priorytetach na najbliższe miesiące. Zdradza też, jak jego doświadczenie w pracy jako burmistrz Niepołomic wpłynie na nowe obowiązki

Szymon Urban: Serdecznie gratuluję nominacji na stanowisko wiceprezydenta Krakowa! Jakie były Pańskie pierwsze myśli, gdy dowiedział się Pan o propozycji objęcia tej roli?

Stanisław Kracik: Dziękuję bardzo. Decyzja o przyjęciu tego stanowiska była poprzedzona rozmową, która była dla mnie dużym zaskoczeniem. Początkowo miałem wątpliwości, czy to odpowiedni moment, czy jest jeszcze po temu czas, ale po konsultacji z rodziną podjąłem decyzję, że przyjmę nominację. Ostateczne potwierdzenie mojej decyzji było po pierwszej, piątkowej rozmowie, w poniedziałek. Wiedziałem, że będzie to duże wyzwanie, ale również szansa na zrobienie czegoś dobrego na rzecz Krakowa. Otrzymałem w tej sprawie bardzo dużo maili i SMS-ów od wielu mieszkańców miasta, którzy dobrze ocenili tę decyzję prezydenta Miszalskiego.

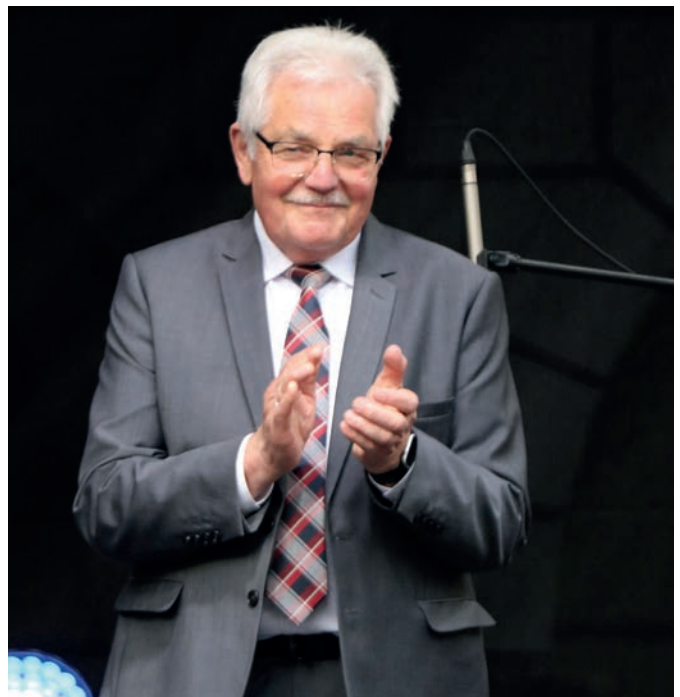
Jak Pan poznał prezydenta Aleksandra Miszalskiego?

Prawdę mówiąc nie pamiętam tego zbyt dobrze, ale zarówno Aleksander Miszalski, jak i wiceprezydent Łukasz Sęk zaangażowali się w moją kampanię w wyborach na prezydenta Krakowa w 2010 roku. Dołączyli też wówczas do Platformy Obywatelskiej. A teraz zależało im, aby w nowym zespole znalazł się ktoś z doświadczeniem w zakresie inwestycji i praktyki samorządowej.

Jakie swoje doświadczenia uważa Pan za najbardziej przydatne w nowej roli?

Moje zadania w tej roli to głównie kwestie komunalne, co bardzo przypomina to, czym zajmowałem się w Niepołomicach. Dotyczy to inwestycji strategicznych, transportu publicznego, organizacji ruchu, nadzoru nad spółkami miejskimi, inwestycji drogowych, oświetlenia ulic, budowy chodników, ochrony klimatu czy gospodarki wodnej. Więc myślę, że moje doświadczenia w zakresie efektywnego zarządzania i realizacji inwestycji okażą się przydatne. Podlegają mi także cmentarze komunalne, ale zarządza nimi bardzo kompetentna osoba, która w międzyczasie zrobiła doktorat w tym zakresie.

Czy to prawda, że dojeżdża Pan do pracy na 7.00 rano do Krakowa?



Fot. Wojciech Borkowski

Aż tak źle nie jest. Sekretariat zaczyna pracę o 7:30, a kończy o 18:00. Nie oznacza to jednak, że codziennie jestem w biurze do 18:00, choć obowiązków jest wiele i o wyjściu z pracy o 16.00 nie ma mowy. Jest mnóstwo spraw, które nagromadziły się pod koniec poprzedniej kadencji. Jest także wiele nowych wniosków i próśb o spotkania.

Wygrał Pan wybory do Sejmiku Województwa Małopolskiego, teraz został Pan wiceprezydentem Krakowa, a to wciąż praktycznie bez korzystania z mediów społecznościowych. Jak to możliwe?

Moja kampania była prowadzona, a może dokładniej – ograniczona do kilkudziesięciu plakatów, bez dużego nacisku na social media. Spotkania przedwyborcze były nieliczne i miały miejsce w gabinetach trzech wójtów i jednej pani wójt. Myślę, że mój sukces w wyborach jest efektem życzliwej pamięci ludzi, co jest dla mnie nieustająco miłym zaskoczeniem.

Jednocześnie nie uważam się za osobę informatycznie opóźnioną (zresztą ta rozmowa odbyła się na



FaceTime – Szymon Urban). Z tego, co wiem, profesor Jacek Majchrowski nie używał komputera, a wiele maili w urzędzie było drukowanych. W lipcu, decyzją prezydenta Miszałskiego, przechodzimy na system elektronicznego zarządzania dokumentacją. Maile z samej natury powinny być wirtualną rzeczywistością mimo ich ciężaru gatunkowego. Ja chętnie korzystam z elektronicznego obiegu dokumentów, staram się podpisywać korespondencję online. Taki system wdrażałem już jako wojewoda.

Ja od lat staram się chronić swoją prywatność i poza koniecznymi sytuacjami nie korzystam z social mediów. Jednak nie jest moim zadaniem budowanie osobistej pozycji ani popularności. Ja jestem jedynie pomocnikiem, chcę się skupić na inwestycjach i pilnować rzeczy na budowach, bo nie wszędzie dzieje się dobrze, a gdzieś indziej dzieje się źle. A zagłębiając się w umowy czy w postępy prac, nie mam potrzeby korzystania z social mediów.

Jakie są Pana priorytety na najbliższe miesiące w kontekście rozwoju Krakowa?

Moim głównym celem jest dopilnowanie realizacji już podpisanych umów z wykonawcami, w tym jednej na prawie 2 miliardy złotych, co przy 8 miliardach budżetu miasta jest kwotą potężną. Chcę również dokonać przeglądu inwestycji, które nie miały jednoznacznego poparcia radnych czy mieszkańców, aby ograniczyć listę do projektów prorozwojowych i niezbędnych.

Kluczowe jest ustalenie, przy współpracy z Komisją Infrastruktury Rady Miasta Krakowa, priorytetów i zapewnienie, że inwestycje będą realizowane zgodnie z planem oraz możliwościami finansowymi.

Bo często jest tak, że prawie wszystko, co ktoś zgłosił, wpisywano do planu inwestycji bez weryfikacji celowości czy perspektywy finansowej. To powoduje, że w wykazach inwestycyjnych jest trochę fikcji, a uważam, że prawda i rzetelność są fundamentem, który zbuduje wiarygodność i dobrą opinię o samorządzie krakowskim.

Szukamy też odpowiedzi na pytanie, czemu na przykład przy projekcie „Nowa Huta Przyszłości”, o którym mówi się od 15 lat, niewiele się zadziało. Wspólnie z prezydentem Mazurem, który odpowiada za strategię rozwoju, pracujemy nad tym, aby ten projekt zaczął się urzeczywistniać.

Co szczególnie zaskoczyło Pana w krakowskim magistracie?

Stanisław Kracik: Z pozytywnym zaskoczeniem przyjąłem informację od dyrektora Wydziału Audytu Krzysztofa Pakońskiego o wdrożonych procedurach ISO w zakresie jakości zarządzania i bezpieczeństwa informacji, który został certyfikowany, więc nie jest tylko na pokaz. Urząd miasta cechuje dojrzałość informatyczna, co jest dla mnie bardzo pozytywnym sygnałem. Jestem również pod wrażeniem, jak dobrze zorganizowane i zarządzane są spółki tworzące Krakowski Holding Komunalny.

Kolejnym pozytywnym zaskoczeniem jest, to że nie obserwuję postaw w stylu „od nas Kraków się zacznie”. Nowy prezydent działa rozważnie, zlecił przeprowadzenie wewnętrznego audytu, którego wyniki będą znane w lipcu, po czym wprowadzone zostaną ewentualne zmiany organizacyjne i ewentualnie kadrowe. To pokazuje profesjonalne podejście i chęć doskonalenia istniejących rozwiązań.

Jakie największe wyzwania widzi Pan przed sobą na nowym stanowisku?

Największe wyzwanie to szybkie zaznajomienie się ze strukturą organizacyjną urzędu, za który odpowiadam. Chcę jak najszybciej poznać ludzi, dokładne zadania wydziałów czy spółek, aby móc skutecznie realizować swoje obowiązki. Wymaga to trochę pracy, bo jestem odpowiedzialny za około 1000 osób z 3500 pracowników całego magistratu. Podział zadań i kompetencji kilku wydziałów czy zarządów w niektórych sprawach się dubluje i trzeba to będzie uporządkować. Jednak po tygodniu pracy czuję, że całkiem nieźle się w tym rozeznaję, a z każdym dniem będzie lepiej.

Co Pańska nowa rola może oznaczać dla Niepołomic?

Polityka metropolitalna i relacje z gminami ościennymi będą wzmacniane, oczywiście w przypadku obustronnej chęci. Nie jest tak, że będę się szczególnie skupiał na Niepołomicach, ale szerzej – na współpracy Krakowa z gminami ościennymi, w tym oczywiście z Niepołomicami. A co dotyczy planów inwestycyjnych – to będę się starał aby patrząc od Niepołomic za Wisłą, działało się więcej w zakresie inwestycji.

Skatepark – zasady dla bezpieczeństwa

Oddany 20 lipca skatepark jest miejscem, gdzie można doskonalić swoje umiejętności w jeździe na rowerze, rolkach czy deskorolce. Warto jednak pamiętać o zasadach, które zapewnią nam bezpieczeństwo

Regulamin skateparku

Przy wejściu znajduje się tablica z regulaminem. Znajomość tych zasad pomoże zrozumieć, jak funkcjonuje obiekt i kto może z niego korzystać. Warto od razu zauważyć, że na terenie skateparku wymagane są kaski i ochraniacze, a dzieci mogą przebywać tam wyłącznie pod opieką dorosłych, którzy muszą uważnie je nadzorować.

Jeśli zauważymy dziecko lub inną osobę bez kasku, delikatnie zwróćmy na to uwagę. Wy tłumaczymy, dlaczego noszenie kasku jest takie ważne – chroni ono przed poważnymi urazami głowy, które mogą wystąpić nawet przy niewielkich upadkach. Bezpieczeństwo powinno być priorytetem dla wszystkich użytkowników skateparku.

Obserwacja

Obserwując doświadczonych użytkowników, można zauważyć pewne schematy ich zachowań, które są jak zasady ruchu drogowego. Zwróć uwagę, skąd i jak rozpędzają się na daną przeszkodę. Brak takiej obserwacji może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dzieci same nie nabiorą tej świadomości, dlatego warto im tłumaczyć, co widzimy i jak powinny się zachowywać, pamiętając, że nie są tam same. Bawiące się bez troski dzieci mogą stwarzać zagrożenie zarówno dla siebie jak i dla innych użytkowników.

Pierwsza wizyta w skateparku

Jeśli mamy taką możliwość, na pierwszą wizytę na skateparku wybierzmy się z doświadczonym opiekunem lub instruktorem. Ale jeśli nie to zanim pozwolisz swojemu dziecku korzystać z obiektu, warto najpierw zorientować się, jak działa skatepark. To może pomóc ocenić, czy jest to odpowiednie miejsce na próby jazdy przy twoim poziomie umiejętności. To nie jest obiekt na pierwsze lekcje jazdy na rolkach, deskorolce, czy rowerze, a raczej do



doskonalenia umiejętności dla tych, którzy jeździć już potrafią.

Na pierwszą jazdę po obiekcie najlepiej wybrać mniej uczęszczane części skateparku, z dala od tłumów i bardziej zaawansowanych przeszkód. Jeśli masz wątpliwości, zapytaj bardziej doświadczonych użytkowników o radę. To tylko pierwszy krok – w miarę nabywania umiejętności będziesz przenosić się w inne miejsca i próbować trudniejszych elementów.

Gry i zabawy

Skatepark nie jest placem zabaw. Choć dzieci są mile widziane, to miejsce nie nadaje się do gry w piłkę lub innych zabaw niezwiązanych z jazdą. Podczas takich gier dzieci są bardziej rozkojarzone, co zwiększa ryzyko wypadków.

Kraksa

Wypadki zdarzają się nawet doświadczonym użytkownikom. W razie kolizji sprawdź, czy wszyscy są cali. Jeśli dojdzie do zderzenia z dzieckiem, starszy uczestnik powinien upewnić się, że wszystko jest w porządku i poczękać z malcem na reakcję opiekuna. Zatrzymajmy je, gdy będą próbowały biec na oślep do opiekuna, bo to może

spowodować kolejne wypadki. Opiekun powinien zachować spokój, ocenić sytuację i w razie potrzeby udzielić pomocy lub uspokoić dziecko, by mogło dalej się bawić. Pamiętajmy, że w razie wypadku spowodowanego przez dziecko, odpowiedzialność ponosi jego opiekun.

Miejsce dla wszystkich

Skatepark jest miejscem dla wszystkich, dlatego dbajmy o dobrą atmosferę i traktujmy się z szacunkiem. Unikajmy krzyków i wulgarnych zachowań. Przeklinanie nie jest mile widziane, szczególnie przy najmłodszych. To nie jest część tego miejsca, można o to zwracać uwagę innym użytkownikom. Reagujmy na niewłaściwe zachowania.

Podsumowanie

Skateparki publiczne są dla każdego – małych i dużych. Przeczytanie regulaminu i obserwacja obiektu przed rozpoczęciem jazdy pomogą zapewnić bezpieczeństwo. Bądźmy uważni i wyrozumiali, aby skatepark był miejscem, gdzie każdy może realizować swoje pasje w bezpieczny sposób.

JOANNA KOCOT,
DAMIAN BOCHENEK-DOBROWOLSKI

SZTUKA EUROPEJSKA

Przy stole

Część I: Przy chłopskim stole

Posiłek od zawsze należał do ważnych czynności w życiu człowieka. Jednak jego codzienne celebrowanie przez długi czas dostępne było tylko dla wyższych warstw społecznych. Od czasów starożytnych biesiadowanie i ucztowanie należało do największych przyjemności bogaczy. Dla służby, biednych i psów przeznaczone były resztki z pańskiego stołu rzucające wprost na podłogę

Świadczy o tym jedna z odmian starożytnej rzymskiej „martwej natury” prezentująca mozaikę podłogową z imitacją nieposprzątanego odpadku jedzenia. To tzw. asaroton (gr. *asarotos oikos*, w tłumaczeniu „niezamieciona podłoga”). „Nieuprzątnięte posadzki” stanowiły dekoracyjne odzwierciedlenie normy zachowania wynikającej z przekonania, aby nie podnosić tego, co upadło na podłogę. Pomysł powstania tego rodzaju dzieł zrodził się z chęci zmanifestowania zamożności przez starożytnych Greków, a później Rzymian, przechwalających się swoim menu, a dokładnej resztkami posiłków wyeksponowanych na posadzce. Znajduje w tym potwierdzenie powiedzenie *pokaż mi swoje śmieci, a powiem ci kim jesteś* czy niemieckie przysłowie filozofa Ludwiga Feuerbacha *Der Mensch ist was er isst – człowiek jest tym, co zjada*. Czyli to, co jemy, stanowi o naszej randze społecznej i otaczającej nas cywilizacji lub kulturze. Twórcą tego rodzaju mozaiki, uważanej za bardzo odległego przodka martwej natury, jest grecki artysta Soso z Pergamonu z II w. p.n.e. – jedyny, którego istnienie potwierdzają źródła literackie. Wspominał o nim w II w. n.e. Pliniusz Młodszy, opisując mozaikę w Pergamonie przedstawiającą pozostałości posiłku. Do naszych czasów zachowało się tylko pięć replik prac z okresu rzymskiego tego wybitnego mozaikarza. Najstarszy asaroton znajduje się w Akwilei, a najlepiej zachowany w Muzeach Watykańskich.

Przez całe wieki biedni nie gardzili resztkami ze stołu. Tym, co zostało po pańskim posiłku, żywiła się służba,



Antonie Victoryns, „Taniec chłopski”, ok. 1650, ze zbiorów Muzeum Narodowego w Krakowie. Fot. MNK

a resztki, nawet nadpsute, sprzedawano drobnym handlarzom.

Dieta przeciętnej chłopskiej rodziny w Europie bazowała na prosie i kukurydzy. Pszenica, drób, jaja, koźleta, cielaki czy jagnięta musiały zostać sprzedane na targu. Stół bogatych był bardziej urozmaicony niż stół biednych, a znakiem wyróżniającym była jakość pożywienia, a nie jego ilość. Papkami, brejami i polewkami powszechnie żywiła się cała Europa aż do wieku XVIII. Kasze gotowali już starożytni Etruskowie i Rzymianie; z prosa potrawę puls, a z orkiszu potrawę zwaną alica. W średniowiecznej Polsce z ziaren prosa obtłukiwanych w kamiennych lub drewnianych stępach przygotowywano

kaszę jaglaną, służącą do gotowania rozmaitych bryj czy polewek. Ugotowane jagły często suszono w mocno nagrzanym piecu. Wystarczyło je potem zalać gorącą wodą lub mlekiem, aby uzyskać wysokokaloryczną ciepłą potrawę – wygodne rozwiązanie podczas wojennej wyprawy lub podróży.

Z biegiem czasu upowszechniły się szlachetniejsze zboża, których ziarna wykorzystywano w podobny sposób – moczono, tłuczono i rozgotowywano na półpłynne, niezbyt wykwintne, ale za to pożywne dania. Najchętniej papki jedzono na słodko z dodatkiem miodu, dlatego też wszelkie słodczyce w średniowieczu, a także czasach nowożytnych nazywano papinkami.



Pieter Bruegel Starszy, „Kraina szczęśliwości”, 1567, Monachium, Stara Pinakoteka. Fot. domena publiczna

Drugim podstawowym posiłkiem w Europie był chleb. Na początku naszej ery wykonywano go na bazie jęczmienia i pszenicy płaskurki, z ziaren zmielonych ręcznie na kamieniu. Przypominał bardziej placek albo macę, był płaski i cienki. Wypiekano go bezpośrednio na rozżarzonej węglu drzewnym. Aby ułatwić jego przeżuwanie, gotowy wypiek zanurzano w wodzie, winie, occie, sosie rybnym albo oleju. Taki chleb pełnił też funkcję łyżki lub serwetki do wycierania palców i ust. Bardziej pulchne wypieki można było otrzymać

z pieców kopułowych. W Pompejach odnaleziono 33 piekarnie, w których sporządzano okrągły chleb na zakwasie. W średniowiecznej Polsce z mąki grubej otrzymywanej z ziaren zmielonych w domowych żarnach lub drobniejszej, przesiewanej z młyna, wypiekano podobne placki. Były bardzo łatwe do przyrządzenia, dlatego udawano się na prymitywnych otwartych paleniskach – zawinięte w liście pieczono je w popiele. W okresach głodu przyrządzano placki (podpłomyki) z dodatkiem mąki z wyki, prosa, bobu, a nawet zmielonej kory z drzew czy żołądździ. Dopiero we wczesnym średniowieczu, dzięki upowszechnieniu się pieców kopułowych, placki stały się bardziej pulchne i smaczniejsze i zaczęły przypominać z wyglądu chleb. Niestety w tym czasie świeży chleb należał do rzadkości. Nie brakowało go oczywiście na królewskim bądź książęcym stole, jadali go biskupi i opaci w klasztorach. Bowiem za najświetniejsze uchodziło pieczywo z delikatnej białej mąki – jeszcze ciepłe pszenne bułki i okrągłe chlebki. Za wyjątkowy rodzaj pieczywa weselnego, obrzędowego uchodziły kołaczki, uważane za smakołyk zarezerwowany dla

delikatnych podniebień. Biały, świeży chleb stanowił rzadkość. Był luksusem spożywanym (do XVIII w.) przez około 4% ludności Europy. Mieszkańcy wsi i podgrodzi żywili się pieczywem starym, twardym i często spleśniałym od długiego przechowywania. Działo się tak dlatego, że chłopci korzystali zwykle ze wspólnego dla kilku, a nawet kilkunastu rodzin wolno stojącego pieca i wypiekali chleb na zapas. Najczęściej pieczono go z nieprzesiewanej mąki żytniej lub mieszanej (żytniej, jęczmiennej i pszennej). Suchy czarny chleb z razowej nieprzesiewanej mąki żytniej popijany wodą służył za pokarm pokutny dla umartwiających się mnichów i ascetów.

Wybitny francuski historyk Fernand Braudel w swojej monografii na temat kultury materialnej świata wskazuje, że przez bardzo długi czas od 80 do 90% ludności wiodło niemal w pełni życie wiejskie. Przez całe wieki głód stanowił część stroju biologicznego ludzi. Był zjawiskiem powszechnym nawet w uprzywilejowanej Europie. Spowodowany niskimi plonami zbóż, gdzie dodatkowo wystarczyły dwa nieurodzajne z rzędu lata, pojawiał się jako widmo katastrofy.

Marzenie ubogich o niekończących się nigdy zapasach jedzenia symbolizował baśniowy, szczęśliwy świat „krajny pasibrzuchów”. Taki „ziemski raj” odnajdziemy na obrazie Pietera Bruegla Starszego pt. *Kraina szczęśliwości*, gdzie papka z kaszy przybrała apetyczny kształt chmury, z której wyłania się postać z łyżką w ręku.

Przy stole mieszkańców polskiej wsi w XIX w. panowała nieformalna etykieta związana z trudem, jaki wkładano w pozyskanie jedzenia. Posiłek traktowany był jak dar od Boga. Podchodzono do niego z szacunkiem i godnością, spożywając go w izbie wspólnie przez całą rodzinę w skupieniu i milczeniu.

W lecie w upalne dni jadano przed domem lub na polu.

Codzienną monotonię i niedostatek wyżywienia w życiu chłopskim przerywało jedynie świąteczne obżarstwo, które podtrzymywało też sztukę kulinarną ludu. Ucztowano na weselach, stypach, zaręczynach. Podczas biesiady nie mogło zabraknąć alkoholu. W karczmie pito na weselu, na poprawinach, po kościele. Do tak dużej popularności wódki w XIX wieku przyczyniły się dworskie i kościelne (parafialne) gorzelnie. Zwiększona produkcja wódki możliwa była dzięki zastąpieniu zboża, które dotąd było



Nicolaes Maes, „Staruszka podczas modlitwy”, ok. 1655, Amsterdam, Rijksmuseum. Fot. domena publiczna



Jan Stanisławski, „Wieczera”, 1890, ze zbiorów MNK. Fot. MNK



Wilhelm Leopolski, „Scena przed karczmą”, 1864, ze zbiorów MNK. Fot. MNK

podstawowym surowcem gorzelnianym, kartoflami, co znacznie obniżyło koszty produkcji. Rozpijanie chłopów (jak pisze Kamil Janicki w *Pańszczyźnie...*) było dla właścicieli folwarków nowym sposobem pomnażania dochodów. W niektórych rejonach większość wpływów szlachty pochodziła z propinacji. System celowego uzależnienia chłopów od wódki osiągnął apogeum w pierwszej połowie XIX wieku. Gwałtowny wzrost pijaństwa spowodował tak ostre pogorszenie zdrowotnego stanu ludności, że wielkorządca – generał Iwan Fiodorowicz Paskiewicz (1782-1856) w 1844 r. zaalarmował Petersburg z powodu oplakanego stanu przyszłych żołnierzy – rekrutów z Królestwa. Niedługo po tym wydarzeniu został wydany ukaz carski, ograniczający swobodę wyrabiania wódki. Od tego momentu datuje się powolny spadek pijaństwa w Królestwie Polskim. Wciąż popularny w Polsce zwyczaj podawania do wódki śledzi jako zakąski jest owocem wiejskiego nakazu sprzed paru stuleci. Szlachta bowiem szczególnie chętnie narzucała chłopom w karczmach, aby spożywali śledzie lub ryby słodkowodnie z pańskich stawów.

Jadłospis biednych uzupełniały też warzywa, które jadano częściej na wsi niż w miastach. Przede wszystkim była to kapusta, następnie rzepa, pietruszka, brukiew, buraki, ogórki i od XIX w. ziemniaki. Popularną metodą konserwacji żywności było kiszenie. Podstawowym tłuszczem spożywczym był tłuszcz wieprzowy (sadło i słonina), masła i olejów używano niewiele. Mięso jedzono od święta.

Paradoksalnie to proste jedzenie biedaków, uznawane dzisiaj przez wielu dietetyków za najzdrowsze, ze względu na stosunkowo wysokie ceny produktów dostępne jest dla zamożnych.

Chłopska codzienność znajduje swoje miejsce w sztuce już od starożytności. Rolników przy pracy możemy zobaczyć m.in. we wnętrzach świątyń i grobowców egipskich czy na freskach i mozaikach rzymskich. Rozwijające się od końca XVI wieku malarstwo rodzajowe nieczęsto podejmowało temat chłopski, gdyż zamówienia na obrazy pochodziły od zamożnego mecenasa, a tego rzadko interesowało życie wieśniaków (biedaków).

W scenach rodzajowych ludność wiejska była anonimowa, przedstawiana bez upiększeń i idealizacji, zupełnie odwrotnie niż na portretach bogaczy. Częstym elementem tego gatunku były czynności związane z przygotowaniem jedzenia lub jego spożywaniem. Wybitnym artystą, który specjalizował się w malarstwie „chłopskim”, był Pieter Bruegel Starszy pochodzący z Niderlandów. Malował przede wszystkim pejzaże wypełnione postaciami chłopskimi. Motywy do swoich obrazów czerpał z życia codziennego ludu (wesela, uczty, biesiady, kiermasze). Malarze niderlandzcy w XVI i XVII w. bardzo chętnie przedstawiali karczmę, gdzie bawił się wyłącznie lud, wzbogacając dodatkowo sceny rodzajowe o lubieżne aluzje. Nie brakowało też scen pokazujących szacunek do skromnego posiłku wyrażany poprzez modlitwę, jak w obrazie Nicolaesa Maesa (ucznia Rembrandta) pt. *Staruszka podczas*

modlitwy z ok. 1655 roku. W Polsce temat życia codziennego robotników i chłopów oraz miejskiej biedoty podejmował realizm. Styl ten rozwinął się w Europie w drugiej połowie XIX wieku. Polskimi artystami najlepiej reprezentującymi realizm są Józef Chełmoński i Aleksander Gierymski. W galerii malarstwa polskiego Sukienice 2 w Niepołomicach obraz posiłku chłopskiego na zewnątrz przed chałupą przedstawia *Wieczera* z 1890 r. Jana Stanisławskiego. Ciekawą *Scenę przed karczmą* zobaczymy na obrazie Wihelma Leopolskiego z 1864, a sielankową wizję pikniku wiejskiej pary przedstawia Henryk Grabiński. Dodatkowo handel kobiet wiejskich na rynku prezentuje Seweryn Bieszczad na obrazie *Rynek krakowski*. Natomiast o smutnym losie wiejskich dzieci w XIX wieku przypomina Lucjan Wędrychowki w swoim obrazie *Znachor*, gdzie anioł śmierci przychodzi do umierającego chłopca. W galerii malarstwa zachodnioeuropejskiego problem pijaństwa w karczmie porusza obraz Anthonie Victorynsa pt. *Taniec chłopski* z ok. 1650, a bardziej spokojną ludność wiejską zobaczymy w dziele Barholomeusa Molenaera pt. *Chłopi w karczmie*. W galerii nie brakuje też obrazów artystów światowego formatu malarstwa rodzajowego jak Pieter Bruegel Młodszy czy Nicolaes Maes.

Zapraszamy!

MARTA PRZYBYLSKA

asystent muzealny w Muzeum Niepołomicckim

Czy Niepołomice są gotowe na sztukę współczesną?

Nasze poczucie estetyki zmienia się wraz z wiekiem i trendami. Ma na to wpływ miejsce zamieszkania, status społeczny i ludzie, których poznajemy. Niepołomice to miasto, które w ostatnich latach nabrało rozpędu, a nowoczesna architektura wplata się w krajobraz znanych nam gotycko-renesansowych budowli. Czy poza architekturą Niepołomice mają przestrzeń dla sztuki współczesnej? Jestem przekonana, że tak!

Niedawno Muzeum Niepołomickie we współpracy z warszawską galerią Leto zorganizowało wystawę Marty Nadolle, młodej artystki nagrodzonej Paszportem Polityki 2023 w kategorii sztuki wizualne. Wystawa zatytułowana „Ona nie wytrzyma tutaj latem” wyróżniała się przede wszystkim dzięki samej artystce, która zyskuje coraz większe uznanie w świecie sztuki i wśród kolekcjonerów, a także dzięki prestiżowej galerii, która ją reprezentuje (galeria Leto współpracuje obecnie z czołowymi artystami takimi jak Aleksandra Waliszewska i Maurycy Gomulicki). Wernisaż przyciągnął licznych miłośników sztuki, przyjaciół artystki oraz osoby związane z branżą.

Sztuka współczesna jest wyrazem naszych czasów i otaczającej nas rzeczywistości, a twórczość młodych artystów zaczyna przyciągać do Polski kolekcjonerów z całego świata. Dlaczego nie do Niepołomic?

Niepołomice dzięki swojej historycznej przeszłości i bliskości z Krakowem mają ogromny potencjał, aby stać się nowym centrum sztuki

współczesnej. Nasze miasto posiada unikalną atmosferę, która łączy tradycję z nowoczesnością, a to stwarza idealne warunki dla rozwoju kulturalnego. Kraków przyciąga tysiące turystów rocznie, a zaledwie kilkanaście kilometrów dzieli ich od odkrycia kolejnego interesującego miejsca. Promowanie wystaw i wydarzeń mogłoby znacząco zwiększyć liczbę odwiedzających, a także zainteresowanie kolekcjonerów i krytyków sztuki.

Od wielu lat Niepołomice są aktywnie zaangażowane w życie kulturalne. Prężnie działające stowarzyszenia i lokalne inicjatywy kulturalne takie jak festiwale, koncerty i wystawy świadczą o dynamicznej i zaangażowanej społeczności. Ponadto miasto posiada dobrze rozwiniętą infrastrukturę, dzięki której można organizować duże wydarzenia artystyczne, otwierać galerie, przestrzenie wystawiennicze i centra kulturalne.

Zamek Królewski, zwany drugim Wawelem, jest jednym z najważniejszych zabytków regionu i stanowi doskonałe miejsce do organizacji

prestiżowych wystaw sztuki współczesnej. Historyczne wnętrza zamku mogą tworzyć fascynujący kontrast z nowoczesnymi dziełami sztuki, przyciągając zarówno lokalnych mieszkańców, jak i turystów. Organizacja takich wydarzeń w zamku mogłaby także zwiększyć jego atrakcyjność jako miejsca nie tylko historycznego, ale także nowoczesnego centrum kultury.

Idąc tym tropem, Niepołomice mogą stać się inkubatorem dla młodych talentów. Organizacja regularnych wystaw, konkursów artystycznych czy spotkań poświęconych sztuce współczesnej z pewnością przyciągnie młodych twórców, dając im przestrzeń do rozwoju i prezentacji swoich prac. Takie działania nie tylko wzbogaciłyby lokalne życie kulturalne, ale także wzmocniłyby pozycję miasta na mapie artystycznej Polski i Europy.

Warto również spojrzeć na przykłady innych mniejszych miast, które z powodzeniem rozwijają swoją ofertę kulturalną. Przykładem może być miasto Nałęczów, które dzięki festiwalom sztuki i literatury zyskało miano kulturalnej perły regionu. Podobnie Niepołomice mogą stać się ośrodkiem, gdzie sztuka współczesna znajduje swoje stałe miejsce, przyciągając artystów i miłośników sztuki z całego świata.

Niepołomice zyskują na atrakcyjności również dzięki interesującym, kreatywnym ludziom, którzy chcą twórczo wykorzystać potencjał lokalny. To właśnie te osoby, pełne pasji i pomysłów, mogą przekształcić je w dynamiczne centrum sztuki współczesnej, przyciągając do miasta nowe talenty, inwestycje i turystów, a tym samym kształtując przyszłość kulturową regionu.

MAGDALENA MIROCHA
historyk sztuki, marchand, impresario



Ślepcy na niepołomickim rynku

Klaudia Wojenka

Pole Kultury

Fot. Jędrzej Krzyszkowski

Coś, co dzisiaj wydaje się fikcją, jutro może być rzeczywistością.

Pewnego dnia w niewyjaśnionych okolicznościach na ludzi spada epidemia ślepoty. Bez ostrzeżenia dotyka ludzi zajętych zwykłymi, codziennymi sprawami, nie oszczędzając nikogo – starców, młodych, osób prawych i z prawością mających niewiele wspólnego. Epidemia rozprzestrzenia się tak szybko, że wszyscy stają się wobec niej bezradni, a wybuchająca panika wprowadza chaos w pozornie ułożonym świecie. Władze w pośpiechu zamykają pierwszą grupę w nieczynnym szpitalu psychiatrycznym. I tylko jedna osoba wie, że nie wszyscy są ślepi...

W niedzielę 18 sierpnia na niepołomickim rynku wystąpił krakowski Teatr KTO, prezentując monumentalne widowisko *Ślepcy*. Ta wstrząsająca historia inspirowana jest bestsellerem portugalskiego noblisty José Saramago, a kilka lat po tym, gdy pandemia koronawirusa zatrzymała świat, sztuka ta wydaje się być jeszcze bardziej dotkliwą diagnozą współczesnych mechanizmów,

nieracjonalnych wyborów, strachu, nieuczciwości i dezinformacji. Tym wydarzeniem zamknęliśmy tegoroczną, niepołomicką odsłonę ULICA Festival. Do spotkań z teatrem w przestrzeni miejskiej zaprosiło Pole Kultury Samorządowa Instytucja Kultury Miasta i Gminy Niepołomice.



37. ULICA Festival w Niepołomicach

Klaudia Wojenka

Pole Kultury

Wszystko jest teatrem – pod takim hasłem odbył się 37. ULICA Festival, czyli festiwal teatrów ulicznych. Tegoroczne wydarzenie przyciągnęło do malowniczych zakątków Niepołomic rzesze miłośników teatru, ale również tych, którzy poszukiwali okazji do zadumy, wzruszeń i śmiechu. Wszystkie te emocje i uczucia dostępne były bowiem dosłownie na wyciągnięcie ręki za sprawą artystów, którzy do Niepołomic przybyli z różnych zakątków Europy

Rozpoczęliśmy piątkowym widowiskiem na niepołomickim rynku – spektaklem *Klasa* Teatru Snów z Gdańska, które inspirowane jest opowiadaniem Bruno Schulza. Wraz z jego głównym bohaterem – człowiekiem w sędziwym wieku, który pragnie cofnąć się do czasów szkolnych – przenieśliśmy się do świata, w którym prawdziwe wspomnienia przeplatają się z magią i fantazją.

W drugim dniu czekały nas aż trzy przedstawienia w różnych częściach miasta. Pierwszym z nich, po raz kolejny na niepołomickim rynku, był spektakl *Circus Caravana* w wykonaniu międzynarodowego projektu Icebreaking. Była to okazja do refleksji nad kondycją współczesnego świata oraz problemami uchodźców i ich akceptacji – a to wszystko przepełnione elementami zaczerpniętymi ze świata cyrku i groteski.

Następnie przenieśliśmy się do Parku Miejskiego, gdzie w cieniu drzew poznaliśmy Mr Mustache – uroczego mężczyznę,

który bez słów opowiedział przezabawną i toczącą się w szybkim tempie historię miłosną; pełną nieprzewidywanych zdarzeń, śmiesznych pomyłek i niezręcznych prób wyjścia z kłopotów. Na zakończenie czekała nas prawdziwa niespodzianka – w amfiteatrze przed Piarkarnią Sztuki wystąpiła grupa Surprise Effect, która w pełnym akrobacji, tańca, humoru i interakcji z publicznością widowiskiem przełamała wszelkie stereotypy dotyczące teatru, także tego ulicznego!

Serdecznie dziękujemy niepołomickiej pu-

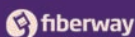
bliczności za udział i współtworzenie tegorocznej edycji ULICA Festival. Bez Was to nie byłoby to samo – w końcu teatr uliczny to nie tylko wyjście w plener, do przestrzeni publicznej, ale również przestrzeń do interakcji artystów z widzami. Na zakończenie mamy dla Was jeszcze bardzo dobrą informację. W tym roku było więcej teatru w Niepołomicach! W niedzielę 18 sierpnia o godz. 20.00 w przestrzeni rynku mogliśmy doświadczyć niezwykle spektaklu krakowskiego teatru KTO *Ślepcy* w reżyserii dyrektora ULICA Festival Jerzego Zonia. Na wydarzenie zapraszało Pole Kultury Samorządowa Instytucja Kultury Miasta i Gminy Niepołomice.



IV NIEPOŁOMICKI FESTIWAL WINA



POLE KULTURY
SAMORZĄDOWA INSTYTUCJA KULTURY MIASTA I GMINY NIEPOŁOMICZ



6 WRZEŚNIA | 2024
INAUGURACJA FESTIWALU

Wernisaż wystawy fotografii

7-8 WRZEŚNIA | 2024
PREZENTACJE WIN I WINNIC

Prezentacje win i winnic, prelekcje, warsztaty, degustacje, wycieczki
Ponadto potańcówka, plenerowy koncert

Niepołomicki Festiwal Wina z jednej strony skupia najlepszych winiarzy z regionu – ludzi z ogromną pasją, wiedzą i sercem, a z drugiej przyciąga miłośników i koneserów tego szlachetnego trunku. A to wszystko w klimatycznej atmosferze w samym sercu Niepołomic

Tym festiwalem łączymy świat kultury, sztuki i pasji. Jest to okazja do inspirujących rozmów, wymiany doświadczeń, zdobycia nowej wiedzy, jak również do relaksu i doskonałej zabawy.

W tym roku będziemy czekać na Was w dniach 6-8 września na terenie Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa oraz Piekarni Sztuki. Podczas Festiwalu swoje wyroby prezentować będzie aż 17 winnic oraz rzemieślnicy i producenci rozmaitych specjalów. I to jeszcze nie wszystko – czekać będą na Państwa również inne atrakcje, w tym wernisaż fotografii, wycieczki do winnic, prelekcje, warsztaty, degustacje, potańcówka oraz koncert.

Po raz kolejny głównym sponsorem Festiwalu została firma Fiberway – dostawca telefonu, internetu i telewizji kablowej dla domu i firmy w technologiach bezprzewodowych i światłowodowych.

Na wydarzenie zaprasza Pole Kultury Samorządowa Instytucja Kultury Miasta i Gminy Niepołomice.

Szczegółowy program:

Piątek 6 września

18:00 Wernisaż wystawy fotograficznej „Morawy” Witold Koleszko

Sobota 7 września

11:00-16:00 Wycieczka do Winnicy Kresy z VeloWino*

13:00-21:00 Prezentacja Wystawców

15:00-16:30 Prelekcja otwarta

„Wino na granicy chemii i magii. Dlaczego jest napojem niezwykłym”

Katarzyna Korzeń EnoPortal.pl

17:00-19:00 Warsztat-degustacja

„Letnie zachwyty” – winne wspomnienie w kieliszku

Katarzyna Korzeń EnoPortal.pl*

17:00-18:00 Warsztat sensoryczny – System opisu i degustacji wina WSET – naucz się z nami

Tomasz Steinmetz velowino.pl*

19:00-22:00 Potańcówka przed w amfiteatrze przed Piekarnią Sztuki – zagra Lazy Swing Band

Niedziela 8 września

11:00-16:00 Wycieczka do Winnicy Chronów z VeloWino*

13:00-21:00 Prezentacja Wystawców

15:00-15:45 Prelekcja otwarta

„Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o polskim winie, a boicie się zapytać”

Bartosz Wilczyński promotor kulinarny

17:00-18:30 Warsztat-degustacja

„Idealna para: polskie wino i polski ser farmerski, czyli co warto wiedzieć o food parkingu”

Bartosz Wilczyński promotor kulinarny*

17:00-19:00 Warsztat malarski „Winem z winem” dr Sebastian Bożek artysta malarz*

19:00 Koncert plenerowy pod drzewami – zagra formacja Mr. Krime live band

*zapisy – wydarzenie płatne, rejestracja poprzez formularz



Niepołomice rozkochane w folklorze!

Ale jak tutaj się nie rozkochać, gdy do naszego miasta zjeżdżają najlepsze na świecie zespoły folklorystyczne, zweryfikowane przez Międzynarodową Radę Stowarzyszeń, Festiwal i Sztuki Ludowej CIOFF? W połowie lipca po raz pierwszy w historii staliśmy się jednym z gospodarzy 10. Jubileuszowych Międzynarodowych Małopolskich Spotkań z Folklorem. Przez kolejne trzy dni odwiedzali nas goście z różnych, często egzotycznych stron świata, by zaprezentować swój folklor i tradycje

Podczas pierwszych dwóch dni naszych niepołomickich spotkań z folklorem spotykaliśmy się więc w amfiteatrze przed Piekarnią Sztuki, gdzie podziwialiśmy grupy z Węgier, Hawajów, Meksyku, Korei Południowej, Turcji i Tajlandii. Była to nie tylko okazja do pooglądania i wysłuchania, ale również do tańca! Mając publiczność dosłownie na wyciągnięcie ręki, nasi goście zapraszali do wspólnych tańców i zabawy, a chętnych do interakcji i zasmakowania w egzotycznym folklorze nie brakowało.

W trzecim, finałowym dniu całego przedsięwzięcia przenieśliśmy się na dużą scenę na dziedzińcu Zamku Królewskiego w Niepołomicach. Nim to jednak nastąpiło, wszystkie zespoły, które tego dnia zachwycaly swoimi występami, wzięły udział w hucznej paradzie po ulicach Niepołomic. Było to niezwykle widowisko, podczas którego tradycyjny, monumentalny koreański taniec z bębniem przeplatał się z lekkimi i ciepłymi dźwiękami hawajskiego ukulele, a skoczne krakowiaki i oberki towarzyszyły posuwistym i dostojnym tańcom kraju nad Bosforem. W paradzie, a następnie w występach na zamkowej scenie udział wzięły zespoły z Tajlandii, Irlandii, Korei Południowej, Hawajów, Bułgarii i Turcji oraz gospodarze – Zespół Pieśni i Tańca Zagórzanie, który dał barwny popis swoich umiejętności i wspaniale prezentował nasz rodzimy folklor. Publiczność przybyła na niepołomicki zamek przywitani organizatorzy całego przedsięwzięcia, czyli dyrektorka Pola Kultury Natalia Nowacka oraz dyrektor festiwalu Piotr Szewczyk, a uroczystego otwarcia koncertu dokonał burmistrz Niepołomic Michał Hebda. Po występach grup folklorystycznych na scenę wkroczył duet Chvost, któremu gościnnie towarzyszył Cinar Timur, turecki gitarzysta grający na tradycyjnej baglamie i lafcie.

Zwieńczeniem niepołomickiego spotkania z folklorem była piątkowa potańcówka przed Piekarnią Sztuki, podczas której do tańca przygrywał polsko-białoruski zespół Hajda Banda/Гайда Банда, a taneczne animacje poprowadzili Mariusz Zwierko oraz Blanka Miętke-wicz z zespołu Woda na Młyn. Tym razem amfiteatr wypełniły więc skoczne dźwięki oberków, krakowiaków i polek, wobec których ciężko było zostać obojętnym, a nogi dosłownie same wyrwały się do tańca.

Mamy nadzieję, że pozytywne emocje towarzyszące niepołomickiemu spotkaniu z folklorem na długo pozostaną z wszystkimi uczestnikami tego wydarzenia – zarówno tymi, którzy przyjechali do nas z drugiego krańca świata, jak i przybyłymi z sąsiedniej ulicy czy pobliskiej miejscowości. Jeśli chcecie więcej wrażeń, nie tylko z folklorem w tle, zapraszamy do Pola Kultury – z pewnością znajdziecie coś dla siebie!

KLAUDIA WOJENKA
Pole Kultury
Fot. Turczyki fotografia



6. Niepołomicki Plener Malarski

Klaudia Wojenka

Pole Kultury

Za nami lipcowa odsłona Niepołomickiego Pleneru Malarskiego, na który już po raz szósty mieszkańców i miłośników naszego miasta zaprosił Dom Kultury w Woli Batorskiej wspólnie z Polem Kultury

Nad twórczą pracą wszystkich uczestników czuwał dr Sebastian Bożek, który na co dzień prowadzi zajęcia ry-

sunku i malarstwa oraz warsztaty dla dzieci nie tylko w Woli Batorskiej, ale również w Domu Kultury w Zagórzcu.

Drugi niepołomicki plener malarski w wakacje 2024.



Wycieczka integracyjna członków i przyjaciół Klubu Abstynenta Niepołomni

Łukasz Chmurzyński

Prezes Klubu Abstynenta Niepołomni

Zakopane, malownicze miasteczko w sercu Tatr, od lat przyciąga turystów z całego świata. Dla wielu jest to miejsce, gdzie mogą odpocząć od zgiełku, hałasu i problemów życia codziennego. Jednak dla grupy osób, które postanowiły zerwać z nałogiem alkoholowym, wyjazd do Zakopanego miał zupełnie inne znaczenie. Klub abstynenta, do którego należymy, jak co roku zorganizował wyjazd integracyjny do tego magicznego miejsca, aby umożliwić swoim członkom wspólne spędzenie czasu i wzajemne wsparcie w trudnym procesie rezytacji z alkoholu

Początek wyjazdu był bardzo udany. Spokaliśmy się wszyscy w miejscu, gdzie czekał na nas grill z kiełbaskami. Podczas posiłku zabawiliśmy się w kalambury. To było naprawdę widowiskowe i pełne śmiechu wydarzenie, które sprawiło wiele radości. Był to doskonały moment, aby poznać się lepiej i zacieśnić więzi między nami. Każdy z nas miał okazję pokazać swoje umiejętności i pomysłowość, co tylko wzmocniło nasze relacje.

Kolejnego dnia, mimo niesprzyjającej pogody, niektórzy z nas wybrali się na wędrowkę po Tatrzańskim Parku Narodowym. Spacer po górskich szlakach, oddychanie świeżym powietrzem i kontakt z naturą sprawiły, że wszyscy poczuli się, jakby zostawili swoje troski za sobą i mogli cieszyć się chwilą.

Wieczorem, po powrocie do pensjonatu, czekała na nas wspólna kolacja z resztą członków klubu, którzy zamiast wędrowki wybrali mniej aktywną formę wypoczynku. Po kolacji zasiedliśmy do rozmów, które trwały do późnych godzin nocnych. Dzielił się swoimi przeżyciami, emocjami i planami na przyszłość. Był to dla nas wszystkich bardzo ważny moment, który zjednoczył nas jeszcze bardziej.

Ostatniego dnia po śniadaniu udaliśmy się na wycieczkę do Parku Iluzji, gdzie mieliśmy okazję zobaczyć wiele ciekawych eksponatów i przetestować swoje zmysły. Dodatkowo członkowie klubu mieli okazję do indywidualnego spaceru po centrum miasta i zwiedzania lokalnych atrakcji. Kiedy zorientowaliśmy się,

że jest już pora obiadowa, wróciliśmy do pensjonatu na wspólny posiłek, po którym rozjechaliśmy się do domów.

Podsumowując, trzydniowy wyjazd integracyjny Klubu Abstynenta był dla nas nie tylko okazją do wspólnego spędzania czasu i wzmacniania przyjaźni, ale także ważnym krokiem w procesie wyzdrowienia dla wszystkich uczestników wycieczki. Mam nadzieję, że taka forma terapii będzie coraz bardziej popularna i skuteczna w pomaganiu osobom zmagającym się z uzależnieniem.

Stowarzyszenie Klubu Abstynenta Niepołomni im. Leonarda Mazgaja „Lenka” w Niepołomicach zaprasza osoby, które mają chęć uwolnienia się od uzależnień, oraz osoby chcące utrzymać abstynencję i sympatyków środowisk trzeźwościowych. Dzięki pomocy Urzędu Miasta i Gminy Niepołomice oraz stałej współpracy z panią Pełnomocnik Burmistrza ds. Profilaktyki, Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Narkomanii, możemy korzystać z pomocy terapeutów i psychologów oraz przy wspólnych spotkaniach wspierać się wzajemnie.

Informacji można uzyskać pod nr. telefonu 12 281 24 26 lub w siedzibie klubu Niepołomice, ul. Grunwaldzka 11 (budynek GS, 1. piętro).

Wakacyjna podróż z historią motoryzacji

Joanna Kocot

na podstawie materiałów organizatorów

23 lipca rynek Niepołomic zamienił się w malowniczą wystawę zabytkowych pojazdów dzięki uczestnikom Rajdu Tylko dla Zuchwałych

Na uczestników czekaliśmy od rana, jednak – ponieważ to pojazdy zabytkowe – nie obyło się bez przygód. Pierwsze pojazdy pojawiły się u nas po 10.00, ale na inne trzeba było czekać znacznie dłużej, bo w trasie przydarzyły się dwie awarie. Koniec końców niepołomickie drugie śniadanie przesunęło się do pory obiadowej, a poznawanie miasta zostało bardzo skrócone. Od nas uczestnicy rajdu pojechali do Nowego Targu, by finalnie 27 lipca dotrzeć do Oławy.

Tegoroczna trasa rajdu mierzy 1100 km. Jadą mniej uczęszczanymi, ale za to bardziej malowniczymi drogami.

Rajd Tylko dla Zuchwałych to jeden z najdłuższych, ale także najbardziej widowiskowych rajdów samochodowych w Europie. Jego główne cele to

promocja turystyki automobilowej, ukazanie najciekawszych atrakcji odwiedzianych miejsc oraz żywe przedstawienie historii motoryzacji. Rajd jest także znakomitą okazją do międzynarodowej integracji, odbywając się na terenie Polski i Niemiec, a od dwóch lat przyciąga uczestników z Polski, Niemiec i Holandii, co nadaje mu prawdziwie międzynarodowy charakter.

Rajd odbywa się co roku w ostatnim tygodniu lipca, stanowiąc dodatkową atrakcję turystyczną w środku sezonu urlopowego. Organizację rajdu wspierają prezydenci i burmistrzowie wszystkich odwiedzianych miast, zapewniając miejsca na uroczyste starty i mety oraz dostęp do lokalnych atrakcji turystycznych.

Do tej pory rajd odwiedził ponad 100 miejscowości, wzbudzając wszę-

dzie ogromne zainteresowanie i podziw zwłaszcza ze względu na wiek pojazdów, który często przekracza 90 lat.

Liczba startujących załóg jest ograniczona do 30 ze względów logistycznych, ale na metach często dołączają lokalni miłośnicy zabytkowej motoryzacji, zwiększając liczbę prezentowanych aut. W rajdzie mogą uczestniczyć pojazdy mające co najmniej 30 lat.

Pomysłodawcą i głównym organizatorem rajdu jest Jaworskie Stowarzyszenie Miłośników Motoryzacji we współpracy z gminą Jawor, pod honorowym patronatem Burmistrza Miasta Jawora, Emiliana Bery.

Partnerami rajdu są m.in. organizacje rzemieślnicze z odwiedzianych miast: Dolnośląska Izba Rzemieślnicza, Saksońska Izba Rzemieślnicza oraz wiele klubów z Polski i Niemiec. Patronat nad wydarzeniem sprawują Minister Sportu i Turystyki, Marszałek Województwa Dolnośląskiego oraz Konsul Generalny Republiki Federalnej Niemiec.



Zakrzowiec na Sądecczyźnie

Marta Wdaniec

Koło Kobiet Zakrzowiec

27 czerwca Koło Kobiet z Zakrzowca zorganizowało wycieczkę do Starego i Nowego Sącza. Od samego rana towarzyszyła nam piękna, słoneczna pogoda. Naszą wyprawę rozpoczęliśmy od zwiedzania Sądeckiego Parku Etnograficznego, który jest największym skansenem w Małopolsce

Z zaciekawieniem oglądaliśmy stare zagrody oraz chaty górali, Lachów, Pogórzan i Łemków, poznając ich zwyczaje i tradycje. Z zainteresowaniem słuchaliśmy przewodnika, zwiedzaliśmy XVII-wieczny dwór szlachecki, a także XVIII-wieczne kościoły i cerkwie. Ponadto mieliśmy okazję zobaczyć, jak wyglądała dawna szkoła, w tym ławki, mundurki i tornistry. Dużą atrakcją były zrekonstruowane drewniane budowle przemysłowe takie jak młyn i tartak napędzane siłą wody.

Zobaczyliśmy, jak wyglądało miasto galicyjskie pod koniec XIX wieku. Obejrzeliliśmy repliki domów mieszczkańskich, ratusza, karczmy i remizy strażackiej. Szczególnie zaciekawiły nas stare ap-

teki, zakłady fotograficzne, krawieckie, fryzjerskie oraz poczta. Każdy mógł zobaczyć, jak pracowali dawni rzemieślnicy.

Po emocjonującym pobycie w muzeum i smacznym obiedzie udaliśmy się śladami naszego patrona, św. Jana Pawła II. W Starym Sączu zwiedziliśmy Klasztor Sióstr Klarysek, w którym żyła kanonizowana przez papieża św. Kinga.

Ostatnim punktem wycieczki był

Ołtarz Papieski oraz muzeum poświęcone papieżowi. Zobaczyliśmy tam ubrania i sprzęty, z których korzystał Karol Wojtyła podczas pobytu w Polsce 25 lat temu.

Pod koniec dnia, bardzo zadowoleni z wyjazdu, nieco zmęczeni i oszołomieni natłokiem wrażeń, wróciliśmy do domów. Mamy nadzieję, że wkrótce będziemy mieć możliwość uczestniczenia w kolejnej, równie interesującej wycieczce.



Młodzież z polskich rodzin na Ukrainie przyjechała na wakacje

Wojciech Borkowski

rzecznik prasowy UMiG w Niepołomicach

Pod koniec lipca w Niepołomicach gościła grupa młodzieży z polskich rodzin mieszkających w Żytomierzu i Zaporoziu na Ukrainie. Wizyta została zorganizowana przez Stowarzyszenie „Wspólnota Polska” oraz niepołomicki magistrat

Młodzi Polacy, uczęszczający na Ukrainie na zajęcia z języka polskiego i kultywujący polskie tradycje, podczas ośmiodniowego pobytu w Polsce, mieli okazję poznać kraj swoich przodków. Dzieci były zakwaterowane w Młodzie-

żowym Obserwatorium Astronomicznym (MOA) i uczestniczyły w bogatym programie turystyczno-edukacyjnym.

W ramach wizyty młodzież zwiedziła Muzeum Niepołomickie, Zamek Królewski oraz Muzeum Fonografii.

Odwiedzili również Kraków, gdzie mieli okazję zobaczyć Wawel, a także Kopalnię Soli w Wieliczce, Zakopane i Morskie Oko. Ponadto w programie znalazły się warsztaty w domu kultury „Siedlisko” w Podlężu oraz relaks na basenie w Niepołomicach.

Dla wielu dzieci była to pierwsza wizyta w Polsce – kraju ich dziadków i przodków. Emocje i radość z poznawania ojczyzny były widoczne na twarzach młodych gości. *Bardzo fajna młodzież – zadowolona i bardzo wdzięczna za pomoc i możliwość przyjazdu do Polski* – podsumowuje Mateusz Piwosz z UMiG w Niepołomicach.

Organizacja wizyty była możliwa dzięki Stowarzyszeniu „Wspólnota Polska”, które od lat pomaga Polakom mieszkającym poza granicami kraju, zwłaszcza w Ukrainie, Litwie i Białorusi.

W realizacji projektu istotne wsparcie tradycyjnie okazał niepołomicki magistrat, który aktywnie zaangażował się w organizację i zapewnienie gościom jak najlepszych warunków pobytu. *Ta inicjatywa, organizowana już od wielu lat w Niepołomicach, jest ważnym elementem umacniania więzi pomiędzy Polakami rozsianymi po różnych zakątkach świata. Dlatego zawsze bardzo chętnie uczestniczymy w organizacji tego przedsięwzięcia* – powiedział burmistrz Michał Hebda.



PIKNIK STRZELECKI

O PUCHAR KRÓLA I MARSZAŁKÓW

TS BRACTWO KURKOWE W KRAKOWIE

Zapraszają:

TS Bractwo Kurkowe

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice

CKZiU w Niepołomicach

Zamek Królewski w Niepołomicach

NIEDZIELA

22 września 2024

dziedziniec i okolice

Zamku Królewskiego w Niepołomicach

W programie:

**11.00-15.00 otwarte strzelanie
dla wszystkich chętnych**

- Ogrody Zamkowe

**12.00-13.00 strzelanie z kuszy
o statuetkę leśniczanki**

Justyny - dziedziniec zamku

**11.00-15.00 strzelanie z broni
elektronicznej dla dzieci**

- Osada Podegradzie

**15.00 zakończenie zawodów strzeleckich
i rozdanie nagród**

W czasie strzelania zachęcamy do zakupów posiłków przygotowanych przez uczniów szkoły gastronomicznej w Niepołomicach - dochód z ich sprzedaży zostanie przeznaczony na potrzeby szkoły.



Najpiękniejsze ogrody

Joanna Kocot

Referat Promocji i Kultury

W lipcu w Zabierzowie Bocheńskim odbyła się druga edycja konkursu na „Najpiękniejszy ogród w Zabierzowie Bocheńskim 2024”. Wydarzenie, które zyskuje na popularności, oferowało nie tylko emocjonującą rywalizację, ale również mnóstwo inspiracji dla miłośników ogrodnictwa

Konkurs miał na celu wyłonienie najbardziej estetycznych i zadbanej ogrodów w sołectwie, a także promowanie dbałości o przestrzenie zielone i integrację lokalnej społeczności. Komisja konkursowa oceniała tereny według kilku kluczowych kryteriów: czystości, ład i porządku, estetyki rabat kwiatowych, stanu ogrodu warzywnego, jakości elementów dekoracyjnych oraz różnorodności krzewów i drzew oraz walorów ekologicznych.

Najwyższe uznanie zdobył ogród Marceliny Mochy, który wyróżnił się wyjątkową dbałością o detale oraz harmonijnym połączeniem estetyki z funkcjonalnością. Jej ogród zaskoczył komisję bogactwem roślin i starannością w pielęgnacji. Na podium znalazły się również Małgorzata Kozak i Izabela Oskadow, których ogrody zachwyciły stylem i pomysłowością.

Nagrody dla laureatów zostały ufundowane przez firmę Dorbud Niepołomice, gminę Niepołomice oraz sołectwo Zabierzów Bocheński. Dzięki ich wsparciu zwycięzcy otrzymali cenne nagrody, które z pewnością przyczynią się do dalszego rozwoju ich ogrodów.

Druga edycja konkursu to kolejny krok w kierunku integracji społecz-



ności lokalnej oraz promocji estetyki i dbałości o otoczenie. Organizatorzy liczą na jeszcze więcej uczestników w przyszłym roku, mając nadzieję, że konkurs stanie się stałym elementem kalendarza wydarzeń sołectwa.

Jesteśmy dumni z poziomu prezentowanych ogrodów. Konkurs to nie tylko forma rywalizacji, ale także świetna okazja do wymiany doświadczeń i inspiracji – podkreśla Magdalena Kuźba, sołtys Zabierzowa Bocheńskiego.

Pomysł organizacji konkursu zrodził się z potrzeby docenienia mieszkańców, którzy poprzez swoją codzienną pracę uatrakcyjniają otoczenie. Piękne ogrody stanowią wizytówkę nie tylko właścicieli, ale całego Zabierzowa Bocheńskiego, wpływając na estetykę wsi i podnosząc jakość życia mieszkańców.

Organizatorzy dziękują wszystkim uczestnikom za zaangażowanie i wspaniałe ogrody, które mogliśmy podziwiać. Zachęcamy już teraz do planowania i przygotowywania swoich ogrodów na przyszłoroczną edycję konkursu – może to właśnie Wasz ogród będzie na czołowej pozycji w następnej edycji!

40 lat wspólnego pielgrzymowania

ks. Michał Korbel

Przewodnik Grupy niepołomickiej

W dniach 6-11 sierpnia 2024 roku odbyła się 44. Piesza Krakowska Pielgrzymka na Jasną Górę, w której tradycyjnie wzięła udział grupa niepołomicka. W tym roku pielgrzymi z Niepołomic obchodzili wyjątkowy jubileusz – 40 lat pielgrzymowania do Częstochowy

Grupa niepołomicka, znana jako „zielona”, wyróżnia się nie tylko liczebnością, ale i kolorem, który od lat jest jej symbolem. W tym roku „zielona” przyciągnęła rekordową liczbę 293 pielgrzymów. Pielgrzymka rozpoczęła się 6 sierpnia mszą świętą pod przewodnictwem księdza dziekana Piotra Studnickiego. Pełni radości pielgrzymi wyruszyli na Jasną Górę, gdzie po sześciu dniach wędrówki dotarli 11 sierpnia, wprowadzając Wspólnotę V. Cała droga minęła w atmosferze modlitwy, śpiewu i wspólnego pielgrzymowania. W przeciwieństwie do zeszłego roku, pogoda dopisała, co znacznie ułatwiło wspólną drogę. Tylko jeden odcinek był deszczowy, ale to nie złamało ducha pielgrzymki.

Organizacja pielgrzymki to wielkie wyzwanie, które nie byłoby możliwe bez zaangażowania licznych osób i instytucji. Ponad 40 funkcyjnych, w tym muzycznych, porządkowych czy technicznych, którzy doskonale czuwali nad każdym jej aspektem. Dziękujemy Burmistrzowi Miasta i Gminy Niepołomice, Michałowi Hebdzie, który razem z rodziną pielgrzymował z naszą grupą, oraz Urzędowi Miasta i Gminy Niepołomice za wsparcie finansowe pielgrzymki. Dziękujemy również firmie Ogród-Dom, państwu Ewie

i Andrzejowi Korabikom, za wypożyczenie samochodów dla pielgrzymów.

Wszystkich, którzy chcieliby dołączyć do pielgrzymki w przyszłym roku, zachęcamy do śledzenia naszego fanpage'a, gdzie na bieżąco będą pojawiać się informacje dotyczące kolejnych wydarzeń.

Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do sukcesu tegorocznej pielgrzymki i zapraszamy do wspólnego pielgrzymowania w przyszłym roku!



WRZESIEŃ 2024

01/09	ŚWIĘTO PŁONÓW MSZA ŚWIĘTA	13.00 PARK MIEJSKI
01/09	W BAJKOWEJ KRAINIE	16.00 PARK MIEJSKI
06/09	NARODOWE CZYTANIE Z WIKTOREM ZBOROWSKIM	18.00 ZAMEK
06-08/09	IV NIEPOŁOMICKI FESTIWAL WINA	MAŁOPOLSKIE CENTRUM DŹWIĘKU I SŁOWA
14/09	KONKURS O RÓG ZBRAMIRA 2024	09.00 ZAMEK
15/09	BIEG 4REST RUN	PUSZCZA NIEPOŁOMICKA
15/09	KONCERT BARWY ŚWIATA	17.00 ZAMEK
21/09	WYŚCIG BY TOMASZ MARCZYŃSKI 2024	11.11 ZAMEK
22/09	PUCHAR W STRZELANIU	CENTRUM MIASTA
27-29/09	POLA CHWAŁY 2024	CENTRUM MIASTA

Jak zadbać o prawidłowe nawodnienie?

Organizm dorosłego człowieka w ok. 70% składa się z wody, jej ilość zmniejsza się jednak wraz z wiekiem. Śmiało możemy powiedzieć, że bez wody nie ma życia. Człowiek bez wody (również i tej zawartej w pokarmach) może przeżyć średnio 3-5 dni, dla porównania bez jedzenia (ale pijąc wodę) ponad 3 tygodnie

Woda w naszym organizmie spełnia 4 podstawowe role:

- prawidłowy przebieg procesów metabolicznych,
- termoregulacja,
- usuwanie ubocznych produktów przemiany materii (m.in. toksyn, które zaburzą prawidłowe funkcjonowanie organizmu),
- transport, rozpuszczanie i wchłanianie substancji odżywczych.

Zapotrzebowanie na wodę

Zazwyczaj słyszymy, że powinniśmy wypijać 1,5-2l wody dziennie. Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, iż każdy organizm jest inny.

Płeć, wiek, masa ciała, temperatura otoczenia, aktywność fizyczna – to tylko niektóre czynniki, które mogą wpływać na zmianę zapotrzebowania na wodę.

Bardzo dobrym sposobem na oszacowanie zapotrzebowania na płyn jest obserwacja własnego organizmu, a dokładnie koloru moczu. Kolor moczu powinien być jasny, słomkowy. Jeśli będzie on prawie biały, to pijemy zbyt wiele, natomiast jeśli kolor będzie mocno żółty, to znaczy, że pijemy zbyt mało.

Warto pamiętać, że obliczona ilość płynów dotyczy wody, innych napojów oraz wody zawartej w pokarmach.

Konsekwencje nieprawidłowego nawodnienia

Dobowa utrata wody sięga ok. 2,5l, jest to woda, jaką tracimy obligatoryjnie: 1,5l z moczem, 400ml przez płuca, 400ml przez skórę, co powoduje, że konieczne musimy dostarczać organizmowi wodę.

Pierwsze oznaki pragnienia nasz organizm wysyła nam zwykle zbyt



późno, ponieważ dopiero wtedy, kiedy już jest delikatnie odwodniony.

Zbyt mała ilość płynów powoduje gorsze ukrwienie mózgu, więc w pierwszej kolejności (poza kolorem i ilością moczu) możemy odczuwać:

- spadek zdolności koncentracji,
- zaburzenia koordynacji ruchów,
- zaburzenia pamięci,
- uporczywe bóle głowy.

Kolejnymi objawami, które możemy zaobserwować są:

- sucha błona śluzowa jamy ustnej,
- sucha skóra,
- zaparcia,
- uczucie gorąca, duszności,
- osłabienie.

Gdy poziom wody w organizmie jest zbyt niski, dochodzi do

przemieszczenia wody z komórek do przestrzeni pozakomórkowej w celu wyrównania stężeń. Wówczas następuje odwodnienie wewnątrzkomórkowe. Jest to sytuacja mogąca realnie zagrażać zdrowiu i życiu, szczególnie w przypadku dzieci i osób starszych.

Ważnym faktem dla wielu będzie informacja, że nieprawidłowe nawodnienie spowalnia przemianę materii, tym samym utrudniając proces redukcji masy ciała.

Czy to musi być koniecznie woda?

Woda powinna stanowić główne źródło płynów, które pijamy. Warto więc się do niej przekonać! Herbata zawiera również substancje antyodżywcze

NAWODNIENIE

PRZYBLIŻONE ZAPOTRZEBOWANIE NA PŁYNY:

35 ML / 1 KG MASY CIAŁA
60 KG -> 2100 ML

LUB:

1 ML / 1 KCAL Z ZAPOTRZEBOWANIA ENERGETYCZNEGO
CAŁKOWITE ZAPOTRZEBOWANIE 2500 KCAL -> 2500 ML PŁYNÓW

JAK PIĆ: Małymi porcjami przez cały dzień, więcej w okolicach aktywności

balans
Centrum Dietetyczne
Weronika Kubas

NAWODNIENIE

Powyższe wyliczenia dotyczą wody pochodzącej zarówno z pożywienia jak i napojów. Część dziennego zapotrzebowania na płyny dostarczymy sobie także spożywając:



WARZYWA



OWOCE



SOKI



KAWĘ, HERBATĘ



ZUPY



MLEKO I PRZETWORY

JEDNAK PODSTAWĘ KONIECZNIE POWINNA STANOWIĆ WODA!

takie jak taniny, które mogą zmniejszać przyswajanie składników odżywczych. Soki z kolei niosą ze sobą również dużą ilość cukrów prostych. Kawa to dodatkowa porcja kofeiny, więc nie możemy wypić 2 litrów kawy dziennie.

Każdego dnia możemy sięgać po kawę, herbatę czy dobrej jakości sok ale woda niech stanowi główne źródło płynów!

Jaką wodę wybierać?

Wybierając wodę, która nam będzie odpowiadać, najbardziej warto przeanalizować jej etykietę. Na każdej z nich można znaleźć informację o ogólnej mineralizacji wody, tj. zawartość składników mineralnych w 1 litrze wody. Na każdej etykiecie dokładnie napisane jest, jakie składniki mineralne zawiera dana woda.

Osoby zdrowe śmiało sięgać powinny po wody wysokozmineralizowane wapniowo-magnezowe np. Muszynianka czy Piwniczanka.

Ostatnio modne są również butelki filtrujące, wiele osób pije wodę z kranu, jeśli jest dobrej jakości. W takim przypadku warto do paru szklanek w ciągu dnia dosypać szczyptę soli dobrej jakości i sięgać po koktajle nadnerczowe.

Poszukajmy takiej wody, która najbardziej będzie nam pasować, żeby codzienne nawadnianie nie było przykrym obowiązkiem.

Sól i koktajle nadnerczowe

Czy jest to możliwe, że mimo wypijania prawidłowej ilości wody nadal występują objawy, tj.: suche usta, opuchnięte nogi czy ciągłe poczucie pragnienia?

Może być to znak, że została zaburzona równowaga elektrolitowa. W takich przypadkach warto do wody posypywać szczyptę soli nieoczyszczzonej (zawierającej pierwiastki śladowe), np. kłodawska czy himalajska. Co jednak z obrzękami po spożyciu nadmiernej ilości soli?! Żeby zapobiegać takim sytuacjom, należy zadbać o prawidłową ilość potasu. Potas umożliwia „wejście” wody do wnętrza komórki. Równowaga między sodem i potasem ułatwia również wejście do komórki hormonów, uwrażliwia tkanki na insulinę, umożliwia produkcję hormonów.

diecie produktów bogatych w potas warto wypijać koktajl nadnerczowy, który będzie w odpowiednich proporcjach dostarczał sodu, potasu oraz pierwiastków śladowych.

Koktajl nadnerczowy:

- ½ szklanki soku pomarańczowego
- ¼ łyżeczki soli kłodawskiej
- ¼ łyżeczki kamienia winnego (wianian potasu)

Wszystkie składniki należy wymieszać. Warto wypijać 1-2 dziennie.

W przypadku osób zdrowych warto sięgać po wysoko-zmineralizowane wody, wodę z szczyptą dobrej soli oraz raz dziennie po koktajl nadnerczowy.

WERONIKA KUBAS

dietetyk, Centrum Dietetyczne Balans

OMLET BUDYNIOWY Z OWOCAMI I SOSEM ORZECHOWYM**Składniki (2 porcje):**

- 2 jajka,
- 2 łyżeczki erytrytolu/ksylitolu,
- 2 łyżki budyniu bez cukru, np. waniliowego (16 g),
- 1 łyżka mąki pełnoziarnistej (10 g),
- 30 ml mleka,
- 0,5 łyżeczki oliwy/oleju kokosowego/ masła klarowanego,
- 1 łyżeczka masła orzechowego,
- owoce do podania, u mnie 100 g malin + 100 g borówek.

Wykonanie:

1. Białka oddzielić od żółtek. Białka ubić z dodatkami odrobiny soli oraz słodzikiem na pianę (mikserem lub trzepaczką).
2. Żółtka wymieszać z budyniem, mąką i połową porcji mleka (15 g). Dodać pianę z białek i delikatnie połączyć.
3. Oliwę rozprowadzić na patelni za pomocą pędzelka. Rozgrzać i wlać masę na omelet. Piec z obu stron na małym ogniu pod przykryciem.
4. W międzyczasie wymieszać masło orzechowe z resztą mleka aż powstanie gęsty sos.
5. Na gotowy omelet wyłożyć owoce i polać sosem orzechowym.

Szkoła, gdzie nauka i rozwój spotykają się z pasją

W samym sercu naszego miasta powstała nowa placówka edukacyjna, która już teraz zyskuje uznanie rodziców i uczniów. Ta innowacyjna szkoła, założona przez Katarzynę Mozal, stawia na rozwój każdego dziecka poprzez indywidualne podejście, praktyczne nauczanie i tworzenie przyjaznej atmosfery do nauki

Jednym z kluczowych elementów programu szkoły „Naturalny Wzrost” jest nauka przez doświadczenie. Uczniowie biorą udział w projektach, eksperymentach i praktycznych zadaniach, które angażują ich w aktywny proces zdobywania wiedzy. Dzięki temu dzieci uczą się nie tylko teorii, ale również praktycznych umiejętności, co zwiększa ich zaangażowanie i skuteczność nauki.

W programie nauczania szkoły znalazło się wiele dodatkowych przedmiotów, które wspierają wszechstronny rozwój uczniów. Placówka w ramach podstawy programowej prowadzi zajęcia z przedsiębiorczości, które uczą dzieci kreatywnego myślenia i podejmowania inicjatywy. Trening umiejętności społecznych pomaga uczniom w budowaniu zdrowych relacji i efektywnej komunikacji. Nauka dwóch języków obcych odbywa się już w najmłodszych klasach, co poszerza horyzonty i otwiera drzwi do globalnej komunikacji. Dodatkowo trening uważności i koncentracji wspiera rozwój emocjonalny i pomaga dzieciom radzić sobie ze stresem oraz zwiększa ich zdolność do skupienia się na zadaniach. Dzięki tym przedmiotom uczniowie zyskują umiejętności niezbędne do odnoszenia sukcesów w późniejszym życiu osobistym i zawodowym.

Szkoła zrezygnowała z tradycyjnych ocen na rzecz konstruktywnej informacji zwrotnej. Uczniowie otrzymują analizę swoich postępów, co motywuje ich do dalszego rozwoju i pomaga zrozumieć, nad czym jeszcze warto popracować. Takie podejście zmniejsza stres i presję związaną z nauką, umożliwiając dzieciom czerpanie większej satysfakcji z edukacji.

Nieodłącznym elementem filozofii placówki jest dbanie o bezpieczną i przyjazną atmosferę. W szkole panuje klimat wzajemnego szacunku i akceptacji, co sprzyja rozwojowi emocjonalnemu i społecznemu uczniów. Poprzez



stworzenie odpowiedniego środowiska każde dziecko czuje się bezpieczne i docenione, co jest kluczowe dla jego zdrowego rozwoju.

Katarzyna Mozal, założycielka szkoły, ukończyła studia ekonomiczne, ale po wielu latach życiowych doświadczeń została konsultantką psychobiologii. Oto jak sama opowiada o sobie: *Jestem mamą trójki dzieci, a mój najstarszy syn od czterech lat uczy się w systemie edukacji domowej. To właśnie zainspirowało mnie do stworzenia miejsca, które łączy zalety indywidualnego podejścia z bogactwem możliwości, jakie daje edukacja grupowa. Jako konsultantka psychobiologii zwracam szczególną uwagę na rozwój emocjonalny dzieci, co stało się fundamentem filozofii mojej szkoły. Wierzę, że każde dziecko ma w sobie ogromny potencjał, który można rozwijać w odpowiednich warunkach. Dzięki mojemu doświadczeniu w edukacji domowej i wiedzy z zakresu psychobiologii tworzę przestrzeń, która wspiera holistyczny rozwój dzieci, łącząc naukę z troską o ich dobrostan emocjonalny.*

Poniżej zamieszczamy wypowiedź Izabeli Korczak, psycholog edukacyjnej, na co dzień pracującej z dziećmi, na temat współczesnych metod edukacyjnych. Jak sama to opisuje: *„Naturalny Wzrost” (Natural Growth) to podejście*

pedagogiczne i psychologiczne wspierające naturalny rozwój dziecka zgodnie z jego potrzebami i talentami. Bazuje na 8 filarach: indywidualnym tempie rozwoju, wspierającym środowisku, holistycznym podejściu, aktywnej roli dziecka, relacjach i współpracy, szacunku dla wewnętrznych potrzeb, nauce przez doświadczenie oraz naturalnej motywacji. Te zasady sprawiają, że dzieci czują się bezpieczne, są zmotywowane i chętnie zdobywają wiedzę, rozwijając swoje pasje. W szkole bazującej na takim podejściu dzieci uczą się samodzielnie, a nie są tylko nauczane. Rozwijają umiejętności społeczne i emocjonalne, co jest kluczowe dla ich rozwoju. Z mojego doświadczenia w pracy z dziećmi wynika, że system edukacji wymaga gruntownych zmian, a takie szkoły są niezwykle potrzebne.

Obecnie Szkoła „Naturalny Wzrost” prowadzi rekrutację do klas 0-4 na rok szkolny 2024/2025, a w przyszłości planowane jest rozszerzenie oferty edukacyjnej do klas 0-8, co pozwoli na kontynuację nauki w spójnym i wspierającym środowisku.

Więcej informacji na temat szkoły „Naturalny Wzrost” znajdziecie na stronie internetowej: www.naturalnywzrost.pl.

KADRA SZKOŁY „NATURALNY WZROST”

Z polszczyzną za pan brat

Już po raz dziewiąty Szkoła Podstawowa nr 2 w Niepołomicach zorganizowała Gminny Konkurs Potyczki z Językiem Polskim adresowany do uczniów klas IV–VIII z terenu miasta i gminy Niepołomice. Celem nadrzędnym tej polonistycznej rywalizacji jest rozwijanie zainteresowań językiem ojczystym wśród dzieci i młodzieży, poszerzanie wiedzy w zakresie frazeologii oraz środków językowych, a także zachęcanie do poznawania niezwykłych arkanów języka polskiego

Pamiętajmy, że język jest zasobem wyrazów, zwrotów oraz form, które są określane przez reguły gramatyczne, stanowi najważniejszą wartość każdego narodu i jawi się jako świadectwo jego istnienia. Władysław Bełza, poeta nazywany piewą polskości, napisał: *Nie tylko kraj ten, w którym żyjecie, / Ojczyzną waszą się zowie: / Bo jest i druga ojczyzna (...)* Co w polskim mieści się słowie.

Uczestnicy konkursu oprócz powtórzenia posiadanej wiedzy ogólnej z języka polskiego zapoznali się z dwoma zabawnymi tekstami Grzegorza Kasdepkego, współczesnego pisarza dla dzieci i młodzieży, w których kilkuletni Bartuś zadaje dorosłym dociekliwe pytania: *Co to znaczy?* dotyczące różnych związków frazeologicznych, a wyzвани do tablicy odpowiadają na nie. Chłopiec poznaje niezrozumiałe powiedzonka używane przez dorosłych i już rozumie, co na przykład znaczy: dzielić włos na czworo, czuć do kogoś miętę lub siedzieć na walizkach i dlaczego mama powiedziała, że nie pojedą w wakacje do upragnionego przez Bartusia miejsca, ponieważ tata spalił tam za sobą mosty. Ponadto dowiedzieli się, że po rosole pływają oka, a nie oczy; a plecak ma ucha, a zając uszy i jak zbudowane jest przysłowie: *Mądrej głowie dość dwie słowie.*

Konkurs był dwuetapowy. Uczniowie najpierw rozwiązywali testy przygotowane przez polonistki z SP nr 2 w Niepołomicach w swych macierzystych szkołach, a ci, którzy osiągnęli minimalną liczbę punktów koniecznych do zakwalifikowania się do etapu gminnego, rywalizowali w finale. Laureaci konkursu dzięki gościnności pani dyrektor Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach, Natalii Nowackiej zostali zaproszeni przez organizatora do Muzeum Fonografii, gdzie zapoznali się z historią niezwyklej dziedziny, jaką jest fonografia. Konkurs został objęty honorowym patronatem



pana Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice. Nagrody laureatom rywalizacji gminnej wręczyli: pani dyrektor SP nr 2 w Niepołomicach, Alina Jachimczak oraz pan dyrektor Wydziału Edukacji Urzędu MiG Niepołomice, Wiesław Bobowski, gratulując wszystkim i podkreślając wielkie znaczenie języka polskiego dla rozwoju każdego człowieka, a także naszego kraju.

Zwycięzcy konkursu:

Klasy czwarte: Niepołomicka Mistrzyni Języka Polskiego: Aleksandra Senderek, SP nr 2 Niepołomice, Wicemistrzowie: Kamila Pyrka, SP nr 2 Niepołomice; Piotr Juruś SP nr 2 Niepołomice. Wyróżnienia: Lena Kacprzak, SP Podłęże; Milena Klima, SP nr 4 Niepołomice.

Klasy piąte: Niepołomicka Mistrzyni Języka Polskiego: Martyna Janik, SP Zabierzów Bocheński; Wicemistrzowie: Julia Szarłowicz, SP Zabierzów Bocheński; Adam Stręk, SP Zabierzów Bocheński. Wyróżnienia: Jakub Goryczka, SP nr 3 Niepołomice; Aurelia Urbańska, SP nr 4 Niepołomice.

Klasy szóste: Niepołomicka Mistrzyni Języka Polskiego: Wioletta Kot, SP Zabierzów Bocheński; Wicemistrzynie: Emilia Kołodziej, SP Wola Zabierzowska; Dorota Pasisz, SP nr 2 Niepołomice. Wyróżnienia: Aleksandra Szczepańska, SP Podłęże; Zofia Rogozińska, SP Podłęże.

Klasy siódme: Niepołomicki Mistrz Języka Polskiego: Bartłomiej Oszajec; SP nr 4, Niepołomice; Wicemistrzowie: Julia Twardzik, SP nr 4 Niepołomice; Maciej Fijołek, SP nr 2 Niepołomice. Wyróżnienia: Szymon Madoń, SP nr 3 Niepołomice; Blanka Rogóż, SP Zabierzów Bocheński.

Klasy ósme: Niepołomicka Mistrzyni Języka Polskiego: Ada Włodarczak, SP nr 4 Niepołomice; Wicemistrzowie: Piotr Słoczyński, SP nr 4 Niepołomice; Anna Nawrot, SP nr 4 Niepołomice. Wyróżnienia: Karol Kozak, SP nr 2 Niepołomice; Olga Rusek, SP Zabierzów Bocheński.

MARZENA ŚWIĘCH, AGNIESZKA RACZYŃSKA-RASZPUNDA
polonistki z SP nr 2 Niepołomice

Od faworytów do spadku po bohaterów Ekstraklasy – rozmowa z trenerem Tomaszem Tułaczem

Rok temu eksperci nie dawali Puszczę Niepołomice większych szans na pozostanie w PKO BP Ekstraklasie. Jednak ostatecznie drużyna pod wodzą trenera Tomasza Tułacza zajęła 12. miejsce. Przed pierwszym meczem „u siebie” rozmawiamy z trenerem, analizując sekrety sukcesu, odstawiając kulisy przygotowań do nowego sezonu oraz snując plany i marzenia na przyszłość...

Szymon Urban: Rok temu piłkarscy eksperci typowali Puszczę Niepołomice do spadku. Tymczasem Wy zajęliście 12. miejsce w debiutanckim sezonie. Wielkie gratulacje! Co Pana zdaniem było kluczowym czynnikiem tego sukcesu?

Tomasz Tułacz: Myślę, że kluczowy moment to zmiana funkcjonowania zespołu pod kątem gry w Ekstraklasie. Trudno jest porównać poziom gry nawet w I lidze do Ekstraklasy. A nam udało się dość szybko prawidłowo zafunkcjonować jako zespół, dostosować się do warunków i dostosować nasze atuty, by być skutecznymi i zacząć zdobywać punkty.

To, że ostatecznie Puszcza się utrzymała, nie było jednak takie oczywiste. Jakie były najtrudniejsze momenty w minionym sezonie i jak udało się Panu i drużynie je przezwyciężyć?

Bardzo trudny był początek rozgrywek. Dwie pierwsze porażki na inaugurację, dwa bardzo trudne dla beniaminka wyjazdy – najpierw Widzew z kompletem publiczności i Jagiellonia, która ostatecznie została mistrzem. Później przyszedł pomysł, jak rozgrywać mecze, żeby zdobywać punkty, jakie znaleźć w sobie atuty. I to zadziałało już w rundzie wiosennej, gdzie straciliśmy, podobnie jak Pogoń Szczecin, najmniej bramek, bo tylko 15. A przecież w samych dwóch pierwszych meczach jesienią straciliśmy ich siedem! To był kolosalny postęp.

Drugi moment to mecz z Pogonią Szczecin. Przegraliśmy go, grając w przewadze i popełniając karygodne błędy juniorskie. Po tym spotkaniu nastąpiła przemiana mentalna. Pojechaliśmy na Wartę Poznań, gdzie nie mieliśmy nic do stracenia. Obniżyliśmy pewne oczekiwania względem siebie i tym samym daliśmy sobie większą swobodę działań, w efekcie czego wygraliśmy pierwszy mecz na wyjeździe. To dało nam tlen i pozwoliło w kilku kolejnych meczach na zdobycie 10 punktów. W rundzie wiosennej kluczowa była gra w defensywie. Staliśmy się wzorcem w pewnych działaniach, głównie w sposobie rozgrywania w stałych fragmentach gry. Okazaliśmy się trudni do zatrzymania w tym elemencie i wszyscy stawiali nas za wzór w sięganiu po elementy, które są skuteczne. Czyli praca nad naszymi atutami i poprawia gra w defensywie.

Czym różni się przygotowanie drużyny do drugiego sezonu w PKO BP Ekstraklasie od przygotowań do debiutanckiego sezonu?

Nastąpiły duże zmiany personalne, wynikające z tego, że zawodnikom kończyły się kontrakty. Musieliśmy podjąć trudne decyzje o rozstaniu się z zawodnikiem, o nieprzedłużaniu kontraktu, ale my musimy funkcjonować w określonych realiach finansowych i nie możemy sobie pozwolić na tak szeroką kadrę, jaką mają inni. To determinuje wybory.

Te przygotowania były inne. Dokonało się dużo ruchów kadrowych i kluczowe jest zgranie zespołu, zafunkcjonowanie, złapanie automatyzmu. A na to potrzeba czasu. W ubiegłym roku zespół szedł na dużej fali entuzjazmu po awansie, znaczne grono zawodników zostało w drużynie. Teraz mamy bardzo dużo zmian.

W drugim sezonie będziemy też bardziej przewidywalni dla przeciwnika. Zespoły znają nasz model funkcjonowania, wiedzą, na co zwracamy uwagę. Dla beniaminków drugi sezon jest trudny, ale zostaliśmy i chciałbym budować na tym doświadczeniu. Bo to doświadczenie powinno procentować i to jest korzyść, jaką otrzymujemy, zostając w lidze.

Ale teraz statystycznie jest łatwiej, bo historia pokazuje, że beniaminek, który utrzymał się w pierwszym sezonie, nie spada w drugim.

To są tylko statystyki. My nie możemy się na nich opierać. Musimy sami sobie dać szansę poprzez postawę na boisku i utrzymać się w lidze.

Czy są jakieś konkretne aspekty gry, nad którymi szczególnie mocno pracowaliście w okresie przygotowawczym?

Z jednej strony jeszcze bardziej doskonaliliśmy grę w defensywie. A jednocześnie mamy świadomość, że przy utracie czołowego zawodnika musimy wzmocnić zespół o osobę w ataku. Trochę inaczej będziemy musieli atakować, w inny sposób dobierać sposób zdobywania bramek.

Odejście Kamila Zapólnika to niewątpliwie duże wyzwanie dla zespołu. Inni zawodnicy też wrócili



Fot. Marta Makowska

do macierzystych klubów albo dostali lepsze propozycje. Do końca okienka transferowego jeszcze sporo czasu, ale czy można już mówić o konkretnych wzmocnieniach zwłaszcza w ataku?

Jesteśmy tuż przed dokonaniem decyzji odnośnie pozyskania zawodnika. Zawodnik jest wyselekcjonowany i trwają rozmowy, żeby go pozyskać. Są za to odpowiedzialnie konkretne osoby w klubie i trzymam kciuki, aby na następny mecz takiego zawodnika pozyskać.

W kontekście transferów często pojawia się informacja o budżecie klubu, który, powiedzmy ogólnie – nie jest najwyższy w stawce. Przez to trudno Puszczę konkurować finansowo z innymi klubami. Ale jeśli nie kwotą na kontrakcie, to czym Puszczę przyciąga do siebie piłkarzy?

Bardzo trudne pytanie. Trzeba zapytać zawodników, co decyduje o tym, że wybierają taki klub jak nasz. Ale zawodnicy widzą, że często sięgamy po nieoczywiste transfery. Myślę, że to, jak zespół funkcjonuje i jak zawodnicy się rozwijają, powoduje, że piłkarze chętnie do nas przychodzą.

O tym już rozmawialiśmy rok temu, ale ogromną wartością Puszczę – oprócz aspektu sportowego – jest to, że klub stał się elementem łączącym mieszkańców miasta. W tym roku widać też ukłon w stronę kibiców przez klub w postaci kolorów strojów – piłkarze zagrają w tak lubianych przez kibiców barwach żółto-zielonych, a zawodnicy przed sezonem przyszli na spotkanie z uczniami jednej z niepołomicznych szkół podstawowych...

Bezwzględnie, ja bardzo kibicom dziękuję za to, jak nas dopingowali, jak nam pomagali. To, że zostaliśmy w Ekstraklasie, to wspólna zasługa piłkarzy, osób pracujących w zespole i kibiców. Ja jestem pod ogromnym wrażeniem serdeczności osób spotykanych na co dzień w Niepołomicach czy na meczach wyjazdowych. Jesteśmy fenomenem w skali kraju, bo w niewielkiej miejscowości

powstał ogromny entuzjazm, boom na to, co jest wspólnym dobrem – czyli gra w Ekstraklasie.

To jest nieprawdopodobnie, jak to środowisko kibicowskie zafunkcjonowało. Na jakim poziomie dopingu, zachowania. Jak skupia się na własnej drużynie, a nie na przeciwniku. Nie rzucają wulgaryzmami, nie zachowują się kontrowersyjnie wobec kibiców drużyn przeciwnych. A sprzątanie sektorów po meczu? To standard, który wprowadzili nasi kibice!

Ja patrzę, z jaką radością piłkarze podchodzą do spotkań z młodzieżą. Często po treningach dzieci z Akademii czekają na zawodników, robią sobie zdjęcia. To całemu miastu wyszło świetnie i możemy być z tego bardzo zadowoleni!

Gdy wczoraj spotkałem burmistrza Michała Hebde, spytałem go, o co zapytać Pana w wywiadzie. Odpowiedział żartobliwie, że bym zapytał, czy przedłuży Pan kontrakt do 2035 roku?

Tak, zakończę swój żywot trenerski w Puszczę Niepołomicach (śmiech). Ale na poważnie, to długość kontraktu zależy od wyniku. Teraz mam umowę do 2027 roku. Przed nami wiele zadań, na tym się skupiam. Przez te 9 lat poznałem wspaniałych ludzi, którym bardzo chciałem podziękować, ale życzę sobie, zawodnikom, kibicom i miastu, żebyśmy przynajmniej do 2035 roku byli w Ekstraklasie.

Nieoficjalnie mówi się, że może już początek przyszłego roku to gra Puszczę w Niepołomicach. Dla kibiców i atmosfery w mieście to na pewno ważne, ale czy „szatnia” myśli o tym, czy skupiacie się na meczach?

Zdecydowanie to dla nas ważne! W niejednej rozmowie powtarzam, że to jest spełnienie zawodowych marzeń moich, piłkarzy czy sztabu. Chcemy zagrać w Ekstraklasie na boisku w Niepołomicach! To byłoby ogromne wydarzenie i spełnienie dla kibiców. To jest coś, co na pewno mamy w głowach i chcemy, żeby się stało jak najszybciej. I żeby jak nie w tej, to w następnej rundzie Puszczę w Ekstraklasie grała na K2.

Stowarzyszenie Puszcza23: podsumowanie działalności

Zakładając nasze Stowarzyszenie w kwietniu 2023 roku, nikt z nas nie wyobrażał sobie tego, co może wydarzyć się do końca sezonu. Zakładaliśmy, że będziemy systematycznie rozwijać ruch kibicowski przy Puszczy. Rozgrywając kolejne mecze na naszym małym, kameralnym stadionie przy Kusocińskiego 2. Ale pamiętny mecz stulecia z Wisłą Kraków – wygrany 2:1 – tchnął we wszystkich dodatkowe pokłady wiary i nadziei. Pokazał, że trzymanie się pierwszych miejsc w tabeli to nie przypadek, a nasza drużyna może namieszać w 1 lidze!

Kiedy w trakcie meczu z Odrą Opole – 6 maja 2023 roku – pod dachem trybuny A4 na naszym niepołomickim stadionie przy K2 rozwiesiliśmy sektorówkę z podobizną trenera Tomasza Tułacza jako Napoleona – śmiało wskazującego na logo rozgrywek Ekstraklasy – wielu pewnie pukało się w czoło i twierdziło, że nas – delikatnie ujmując – poniosło.

Jak się okazało już w czerwcu – mieliśmy nosa. Ekstraklasa dla Puszczy Niepołomice!

I tak już dwa miesiące po założeniu Stowarzyszenia Puszcza23 mierzyliśmy się z pierwszym potężnym wyzwaniem: wsparcia organizacji wyjazdu grupy kibiców na barażowy mecz finałowy do Niemiec. Prosta operacja szybko przybrała rozmiar ogromnego przedsięwzięcia: zapisanych było ponad 500 osób! Mnóstwo telefonów, spotkań, spędzonego w ramach wolontariatu czasu w klubowej kasie i samym klubie sprawiło jednak, że mogliśmy cieszyć się z największego jak dotąd wyjazdu kibiców Puszczy. Po rozegranym meczu i już następnego dnia po fecie na stadionie miejskim, dotarło do nas, że awans do Ekstraklasy to ogromne wyzwanie nie tylko dla klubu, zawodników, zarządzających Puszcza Niepołomice czy władz miasta. My także, jako kibice i Stowarzyszenie, stanęliśmy przed ogromnym wyzwaniem organizacyjno-logistycznym. Okazało się bowiem, że zamiast spokojnego rozwoju i realizowania kolejnych planów, stanęliśmy przed ogromną szansą na szybkie wdrożenie w życie naszych pomysłów i promocję klubu oraz naszych kibiców na najwyższym szczeblu rozgrywkowym w naszym kraju – Ekstraklasie!

W czasie ostatniego roku zrealizowaliśmy i sfinansowaliśmy kilka mniejszych działań i akcji. Nie brakowało także sporych, jak na nasze możliwości,

przedsięwzięć, które sprawiły, że na chwilę obecną Puszcza to Niepołomice, a Niepołomice to Puszcza.

Zobacz, co nasze Stowarzyszenie Puszcza23 zrobiło przez ostatni rok!

Nasze główne akcje

Pomoc w organizacji transportu na mecze

Aby umożliwić większej liczbie kibiców uczestnictwo w meczach Puszczy Niepołomice, współpracowaliśmy wraz z firmą Lena Tour z Bochni, aby zapewnić transport zarówno na spotkania rozgrywane w Krakowie, jak i na mecze wyjazdowe. Aktywni członkowie naszego Stowarzyszenia mieli możliwość korzystania każdorazowo ze zniżek na przejazdy na mecze domowe. Udało się nam także dwa razy zagwarantować całkowicie darmowy przejazd dla kibiców na mecze rozgrywane w Krakowie. Pierwsza taka akcja została zrealizowana wspólnie ze sponsorem klubu Puszcza Niepołomice – firmą Termo-Fol Sp. z o.o., gdzie wspólnie partycypowaliśmy w kosztach. Udało się nam także podjąć współpracę z niepołomicką firmą Przetwarzaj.pl. sp. z o.o., która w całości opłaciła sześć autokarów dla naszych kibiców na ostatni mecz z Piastem Gliwice!

Prezentacja maskotki klubowej

Jednym z głównych celów, jakie postawiliśmy sobie na rok 2023, było zaprojektowanie i stworzenie maskotki dla naszego klubu. To szalenie trudne wyzwanie przyjęła młoda i utalentowana 14-letnia Iga Szcześniak z Niepołomice. 30 września 2023 roku podczas meczu



z Ruchem Chorzów zaprezentowany został efekt wspólnego projektu naszego Stowarzyszenia Puszcza23, miasta i gminy Niepołomice oraz klubu MKS Puszcza Niepołomice. Po raz pierwszy w historii maskotka klubowa wprowadziła naszych piłkarzy na mecz Ekstraklasy i zaprezentowała się widzom zgromadzonym przed telewizorami w całej Polsce. Ogłosiliśmy również konkurs na imię dla naszego żubra. Finalnie, maskotka klubu Puszcza Niepołomice przyjęła imię Połomek i dumnie nosi klubową koszulkę z numerem P23.

Udział w Szlachetnej Paczce

Jako Stowarzyszenie Puszcza23 postanowiliśmy dołączyć do wspaniałej akcji, jaką jest Szlachetna Paczka i wesprzeć w przedświątecznym okresie wybraną rodzinę. Od początku naszej działalności staramy się angażować nie tylko w doping i wsparcie na trybunach dla MKS Puszcza Niepołomice, ale także uczestniczyć

w wielu akcjach społecznych. Hasło, które od początku nam przyświeca to: „Razem jesteśmy silni” – a jak tę jedność pokazać lepiej, niż pomagając i wspierając tych, którzy tego potrzebują?

Ekologiczne inicjatywy

Członkowie naszego Stowarzyszenia wykonali budki lęgowe dla ptaków oraz schrony dla nietoperzy. Budki/schrony zostały wykonane wg wytycznych i w porozumieniu z Nadleśnictwem Niepołomice.

Forma wspólnych warsztatów spełniła swoje zadanie: dzieciaki chętnie majsterkowały z dorosłymi i nabyły nowych umiejętności. Oczywiście po zakończeniu prac zadaliśmy o dobrą kielbasę z ogniska.

Pomoc w rozliczeniach PIT

W ramach wsparcia dla naszych kibiców, księgowia Stowarzyszenia pomagała w rozliczaniu PIT-ów, a 1,5% podatku przeznaczaliśmy na pomoc dla Jakuba Gorzkowskiego, jednego z naszych kibiców. Udało się rozliczyć ponad czterdzieści deklaracji podatkowych. Jeszcze raz serdecznie dziękujemy, że z jednej strony zaufaliście nam i mogliśmy Wam pomóc w rozliczeniach, a z drugiej, co ważniejsze, w ten sposób wsparliście Jakuba – członka naszego stowarzyszenia, a także oddanego kibica Puszczy Niepołomice.

Puszcza dla Puszczy – korzystając z przerwy w meczach, wraz z Grupą „1923” oraz Nadleśnictwem Niepołomice zorganizowaliśmy akcję sprzątnięcia Puszczy Niepołomickiej. W ramach akcji „Puszcza dla Puszczy” oprócz sprzątnięcia, zostały powieszane budki lęgowe dla ptaków oraz schrony dla nietoperzy wykonane przez „Puszcza23”. Po obfitych leśnych „plonach” udaliśmy się na ognisko. Dzieciaki mimo zmęczenia zbieraniem śmieci rozegrały mecz z rodzicami. Mecz pełen emocji, dużo bramek, sędziowanie na wysokim poziomie oraz żywiołowy doping. Korzystając z obecności byłego trenera, pana Marka Malarza, można było wspólnie powspominać dawne czasy gry w Puszczy oraz obejrzeć *Kronikę o meczach* spisana przez pana Marka.

I Turniej E-sportowy

W maju 2024 zorganizowaliśmy turniej e-sportowy w grę EA FC24 (na Xbox) dla dzieci i młodzieży. Turniej przyciągnął wielu uczestników, kibiców oraz obserwatorów. Gośćmi specjalnymi naszego turnieju byli: piłkarz Puszczy Niepołomice Jakub Stec oraz reprezentant Puszczy w rozgrywkach e-sportowych Ekstraklasa Games – Zalewsky. Turniej



odwiedził także burmistrz Niepołomice Michał Hebda. Nasi goście rozegrali między sobą kilka pokazowych spotkań, w tym pojedynki na szczycie: burmistrz Michał Hebda z zawodnikiem e-sportowym Puszczy – Zalewskym.

W turnieju każdy uczestnik mógł cieszyć się z otrzymania nagrody! Przegrani z pierwszego etapu otrzymywali maskotki Połomka, natomiast osoby, które odpadły na dalszym etapie, szaliki stowarzyszenia „Puszcza Niepołomice – Nigdy się nie poddamy”. Dodatkowo wśród wszystkich obecnych uczestników rozlosowane zostały dwie gry EA FC24! Ogólna pula nagród łącznie miała wartość około 2500 zł. Nagrodami głównymi były słuchawki gamingowe, pady do Xbox oraz kody/vouchery na usługi Xbox. Projekt ten został zrealizowany w ramach grantu przyznanego przez miasto i gminę Niepołomice.

Zrealizowane mniejsze akcje i działania

Puszcza23 to nie tylko akcje scalające lokalną społeczność czy ułatwiające życie kibicowskie. To także działania, które mają na celu poprawę jakości życia kibicowskiego na trybunach Puszczy niezależnie od tego, gdzie rozgrywane są mecze. Przykładowe działania, które zostały zrealizowane z pomocą środków oraz wolontariatu osób należących do stowarzyszenia:

- Zakup nagłośnienia pozwalającego lepiej organizować doping na trybunach (wsparcie firmy PHU DOMTECH sp. z o.o.),
- Zakup drugiego bębna, dzięki czemu możliwe jest lepsze zgranie się kibiców na trybunach w kwestii dopingiu,
- Pomoc przy sprzedaży biletów na mecze oraz wsparcie w związku z transportem na mecze domowe,
- Wsparcie klubu przy plakatowaniu miasta z informacjami dot. nadchodzących meczy,

- Wsparcie klubu oraz miasta przy realizowanych wydarzeniach i akcjach promocyjnych poprzez animację Połomka,
- Uruchomienie nowej strony internetowej wraz ze sklepem internetowym (wsparcie od SEMURAI),
- Opracowanie i dostarczenie szeregu gadżetów i akcesoriów dla kibiców,
- Koordynacja komunikacji na linii kibice – klub.

Serdecznie dziękujemy Zarządowi i wszystkim pracownikom klubu MKS Puszcza Niepołomice za wzorową współpracę, miastu i gminie Niepołomice za pomoc i wsparcie w realizacji naszych pomysłów.

Ogromnie dziękujemy także wszystkim firmom za wsparcie naszego Stowarzyszenia i jego Członków: Bell Polska Sp. z o.o., Restauracja Zamkowa 9, Lena Tour, Kancelaria Rady Prawnego Michał Pichór, SEMURAI.

A to i tak nie wszystko!

Dlaczego Warto Dołączyć do Stowarzyszenia Puszcza23?

Nasze Stowarzyszenie to nie tylko grupa kibiców, ale prawdziwa społeczność działająca z pasją i zaangażowaniem. Dołączając do Nas, masz szansę uczestniczyć w różnorodnych inicjatywach, które wpływają na rozwój sportu i integrację społeczności lokalnej. Twoje zaangażowanie pomoże nam realizować kolejne projekty, które będą służyły zarówno kibicom, jak i mieszkańcom Niepołomice oraz okolic.

Zapraszamy wszystkich chętnych do współpracy i wspólnego działania. Razem możemy osiągnąć jeszcze więcej!

Dołącz do Stowarzyszenia Puszcza23 i bądź częścią naszej wspólnoty! Zapraszamy na stronę puszcza23.pl

DAWID WOŹNIAK

wiceprezes Stowarzyszenia Puszcza23

Żubry TT wicemistrzami Polski w jeździe drużynowej na czas

7 lipca w Hrubieszowie odbyły się Drużynowe Kolarskie Mistrzostwa Polski w jeździe na czas Masters i Amatorów. Żubry TT na linii startu zameldowały się w składzie: Marek Hupka, Piotr Musiał, Jakub Wajda, Łukasz Kalicki i Maciej Pogonowski. Trasa wyścigu liczyła 59 km, każda drużyna startowała co 2 minuty w niełatwych warunkach pogodowych (upał, ponad 36 stopni Celsjusza, silny wiatr). Po przyjeździe na metę okazało się, że Żubry TT przejechały wyścig z drugim najlepszym czasem spośród wszystkich drużyn w kategorii i zostali wicemistrzami Polski



Jak to się zaczęło?

Marek Hupka: Na rowerze kolarskim jeżdżę od 7 lat (około 10.000 km rocznie), natomiast mniej więcej 2 lata temu postanowiłem „przebrać się” na rower czasowy i zacząć przygodę z indywidualną jazdą na czas.

Mniej więcej w czerwcu 2023r. poprzez aplikację kolarską nawiązałem kontakt z innymi pasjonatami TT (Time Trial) zarówno z Niepołomic, jak i z najbliższego otoczenia naszego miasta, co poskutkowało założeniem drużyny Żubry TT. Rok 2023 był rokiem ciężkiej pracy, przygotowań, wielu indywidualnych oraz wspólnych treningów – to wszystko po to, aby doszlifować formę, strategię oraz taktykę na wyścigi – co w efekcie zaowocowało m.in. wygraniami przez Żubry Grand Prix Przeciszowa w drużynowej jeździe na czas oraz kilkunastoma zwycięstwami naszych zawodników w wyścigach indywidualnych w całej Polsce.

Niewątpliwie naszym największym powodem do dumy w tym roku jest zdobyte właśnie wicemistrzostwo Polski, natomiast sezon w kolarstwie nie kończy się nigdy – przed nami kolejne wyścigi, a kiedy przychodzi zima, rywalizujemy w e-sporcie na trenażerach poprzez aplikacje kolarskie, gdzie również możemy pochwalić się wieloma zwycięstwami, także na arenie międzynarodowej.

Spotkać nas można najczęściej na WTRce oraz w Puszczy Niepołomickiej, gdzie trenujemy. Nie da się nas nie zauważyć i nie usłyszeć, ponieważ oprócz dość specyficznych, aerodynamicznych kasków, najczęściej zamiast tylnego koła w rowerach mamy tzw. dysk (pełne koło), które przy jeździe wydaje specyficzny szum.

Czego sobie życzymy?

Na pewno sukcesów w kolejnych startach oraz tego, żeby poszerzyć nasz skład o młodszych zawodników (nasza średnia wieku to ponad 40 lat)

MAREK HUPKA

Żubry TT

21. Letnia Akademia Karate: obóz pełen wrażeń!

21. edycja Letniej Akademii Karate dobiegła końca, pozostawiając po sobie niezapomniane wspomnienia. Tydzień intensywnych treningów, ekscytujących wycieczek, integracyjnych zabaw i licznych atrakcji minął niczym błyskawica, a uczestnicy obozu z pewnością na długo zapamiętają ten czas

Tegoroczna edycja, trwająca od 25 do 30 czerwca 2024, zgromadziła w murach niepołomickiej podstawówki aż 230 młodych adeptów karate.

Uczestnicy obozu mogli doskonalić swoje umiejętności nie tylko podczas treningów odbywających się w szkole, ale również w malowniczej scenerii parku miejskiego i Niepołomickich Błoi. Atrakcji nie brakowało! Młodzi karatecy odwiedzili Kino Ważka, krytą pływalnię, Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne, spotkali się ze strażakami z OSP Niepołomice, podziwiali pokaz rycerski w wykonaniu Niepołomickiego Bractwa Rycerskiego, obejrzeli pokaz jazdy konnej i skoki przez przeszkody, brali udział w spacerach, grach i zabawach. Nie zabrakło również kultowej już „piana party”, która dostarczyła mnóstwa radości zarówno młodszym, jak i starszym uczestnikom.

Ważnym punktem programu były warsztaty pierwszej pomocy, które poprowadził Bartek Czyż. Uczestnicy obozu zdobyli cenną wiedzę i umiejętności, które mogą okazać się nieocenione w razie nieprzewidzianych sytuacji.

Miłym akcentem było spotkanie z burmistrzem Niepołomiec Michałem Hebdą, który odwiedził obozowiczów. Karatecy zaprezentowali dla niego krótki pokaz swoich umiejętności, a następnie udali się na pamiątkowe zdjęcie na zamkowym dziedzińcu.

Sukces Letniej Akademii Karate Tradycyjnego nie byłby możliwy bez zaangażowania wspaniałej kadry instruktorów i opiekunów. W tym gronie znaleźli się: Paweł Janusz, który 21 lat temu zapoczątkował tradycję letniego obozu w Niepołomicach, oraz niezastąpieni instruktorzy: Michał Janusz, Bogusław Nowak, Jan Bednarz, Krzysztof Krok, Paweł Tomasik, Wiktor Staszak, Dawid Nowak, Kuba Pawelec, Natalia Janusz, Joanna Łyżwińska, Zofia Tkaczewska, Amelia Kucharska, a także niezawodni asystenci – Pomocnicy Lakt: Wiktor Janusz, Jan Janusz, Kuba Suś, Adrian Ropka, Igor Grela, Kuba Azierski, Franek Czyż, Mikołaj Janusz, Oliwia Pękala, Hanna Janusz, Emilia Paćławska, Alicja Faszczowa, Amalia Uythethofken, Milena Mrugacz, Alicja Lubierda, Blanka Grela, Nadia Mazela, Ola Grochot, Judyta Ropka.

Serdecznie dziękujemy wszystkim za ten wyjątkowy czas i zapraszamy na kolejną edycję Letniej Akademii Karate za rok!

Partnerami wydarzenia, którym chcielibyśmy podziękować za wsparcie byli:

- miasto i gmina Niepołomice,
- Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach,
- OSP Niepołomice,
- Niepołomickie Bractwo Rycerskie,
- Kryta Pływalnia w Niepołomicach,
- Kino Ważka,
- Bartek Czyż,
- Szkoła Podstawowa nr 2 w Niepołomicach.

JOANNA MUSIAŁ (tekst i zdjęcia)

Akademia Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków



KAMPANIA WRZEŚNIOWA W POWIETRZU

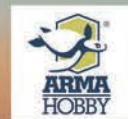
POZNAJEMY PRAWDZIWE HISTORIE

- WARSZTATY MODELARSKIE •
- WYCIECZKA DO MUZEUM LOTNICTWA •
- WYKŁAD HISTORYCZNY •

Czas realizacji projektu IX-X.2024 r.
Terminy poszczególnych wydarzeń: www.facebook.com/DKSiedlisko

UDZIAŁ W PROJEKCIE JEST BEZPŁATNY
OBOWIĄZUJĄ ZAPISY - osobne na poszczególne wydarzenia
LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

Dom Kultury Siedlisko
Podłęże 112
e-mail: dksiedlisko@gmail.com
tel. 506 234 822



ARMA HOBBY



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



MUZEUM
HISTORII
POLSKI



PA
TRIO
TYZM
JUTRA



RUSZ makówką z Trzoskiem

CZY JESTEŚ W STANIE W CIĄGU MINUTY ZNALEZĆ CYFRY ARABSKIE OD I DO XX?

Z GODNIE Z ZASADĄ PORUSZANIA SIĘ KONIKA SZACHOWEGO, PRZESKAKUJ FIGURĄ W TAKI SPOŚÓB ABY ZNALEZĆ SIĘ NA KAŻDYM POLU SZACHOWNICY.

A A B C D E E I K L L M N O R S S T W Y Z

PODSTAW POD ZNAKI ODPOWIEDNIE LITERY I ODCZYTAJ ZDANIE WYPOWIEDZIANE PRZEZ WINSTONA CHURCHILA.

FUNDACJA POLA CHWAŁY ORAZ GMINA NIEPOŁOMICE
ZAPRASZAJĄ NA

Pola Chwały

XVIII edycja, 28-29 września 2024, Niepołomice

2024

Sredniowiecze

Temat wiodący

Historia jako zabawa.
Historia jako pasja.

W programie:

GRUPY REKONSTRUKCYJNE OD STAROŻYTNOŚCI PO WSPÓŁCZESNOŚĆ
GRY WOJENNE - FIGURKOWE, PLANSZOWE, WIELKOFORMATOWE
ZAWODY I WARSZTATY MODELARSKIE
TAŃCE, MODA, ZWYCZAJE I KUCHNIA NA PRZESTRZENI WIEKÓW
PROGRAMY EDUKACYJNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
INTERDYSCYPLINARNA KONFERENCJA NAUKOWA

WSTĘP WOLNY
WIĘCEJ NA WWW.POLACHWALY.PL

Polecamy:

- GALA - 50 LAT WARGAMINGU W POLSCE
- KONNE POKAZY RYCERSKIE
- BAL NA DZIEDZIŃCU ZAMKOWYM

ORGANIZATORZY



POLE KULTURY

SAMORZĄDOWA INSTYTUCJA KULTURY MIASTA I GMINY NIEPOŁOMICE

WSPARCIE



PATRONI MEDIALNI

