

# GAZETA NIEPOŁOMICKA

Nr 04/256 KWIECIEŃ 2015 ISSN 1429-004



SAMI PISZEMY GAZETĘ: 78 AUTORÓW, 78 TEKSTÓW



## Przygotowania do Wielkanocy

str. 23

### Clif się wyprowadził

Dzięki zaangażowaniu wielu osób oraz współpracy społeczności lokalnej z samorządem, dotrzyaliśmy danej w zeszłym roku obietnicy.

02

### Budżet Obywatelski

Już w przyszłym roku nawet milion złotych wydamy na realizację projektów zgłoszonych w ramach Budżetu Obywatelskiego!

03

### Zagłosujemy w Zespole Szkół

Mieszkańcy dzielnic: Boryczów, Piaski, Śródmieście, Zakościele oraz Zagrody swój głos w wyborach prezydenckich będą mogli oddać w Zespole Szkół przy pl. Kazimierza Wielkiego 1.

06



# 3. Półmaraton po Puszczy Niepołomickiej, Leśna Dziesiątka i Bieg Leśników o Puchar Dyrektora Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krakowie



**26 kwietnia 2015 roku**  
**Start biegów - godzina 12.00**



## Miejsce startu:

**Punkt Edukacyjno-Turystyczny Nadleśnictwa Niepołomice - Polana Sitowiec  
(przy Drodze Królewskiej w Puszczy Niepołomickiej)**

## Parking dla samochodów:

**w pobliżu Polany Sitowiec, możliwy dojazd na miejsce startu z Niepołomic -  
autobusem dla uczestników zawodów**

## Program zawodów:

- godz. 9 - 11.30 - zapisy w biurze zawodów i weryfikacja zawodników**
- godz. 12.00 - start półmaratonu, biegu 10,8 km i biegu leśników**
- godz. 14.00 - zakończenie biegów na 10,8 km.**
- godz. 15.00 - zakończenie półmaratonu**
- godz. 15.15 - ceremonia nagradzania zwycięzców**
- godz. 16.15 - zakończenie imprezy**

**zapisy on-line do 20 kwietnia włącznie: [www.maratony Polskie.pl/kalendarz\\_biegow/26.04](http://www.maratony Polskie.pl/kalendarz_biegow/26.04) - Niepołomice**

**opłaty startowe: do 20 marca: 50 zł - półmaraton, 40zł - bieg 10,8 km**

**od 21 marca do 20 kwietnia: 70 zł - półmaraton, 50 zł - bieg 10,8 km**

**opłata w biurze zawodów, w dniu zawodów - 26.04: 90 zł - półmaraton, 70 zł - bieg 10,8 km**

**Regulamin Biegu, mapa biegu - dostępne na stronie: [www.maratony Polskie.pl](http://www.maratony Polskie.pl)**

**Informacje pod nr tel; 501 254 835, e-mail: [turczanka@gmail.com](mailto:turczanka@gmail.com)**



**Las Państwowy**  
zapraszamy



**ProRunners**







## Ambitne zadania

Marzec pożegnał się z nami dobrymi wieściami. W końcu z terenu Niepołomicz wyprowadziła się składująca odpady firma Clif. I choć było kilku sceptyków, którzy mówili, że to nigdy się nie uda, w końcu odetchnęli nie tylko okoliczni mieszkańcy, ale chyba cała gmina.

Kwiecień też przynosi ambitne plany. Kraków i cała Aglomeracja Krakowska postanowiły zmierzyć się ze smogiem. Na razie zapowiadają dokładne badania. Ankieterzy odwiedzą nas i będą pytać, jak ogrzewamy domy i czy jesteśmy gotowi na zmiany. Od wyników tej ankiety zależeć będzie, czy projekt antysmogowy w ogóle ruszy. Na efekty ich pracy przyjdzie nam pewnie jeszcze poczekać, ale my już wiemy, że Niepołomiczanie cenią zdrowie i zdrowy styl życia. Wiemy to nie tylko dzięki projektowi solarnemu, do którego jeszcze – ostatni miesiąc – można się dopisać, ale też dzięki autorom Gazety Niepołomiczkiej, którzy wciąż mają nowe ciekawe pomysły do działu Zdrowie i Uroda, a także dzięki projektom zachęcającym do dbania o kondycję i zdrowego stylu życia. Tylko w kwietniu w gazecie opisujemy trzy takie projekty – Zumba, bodyART i Nordic Walking. Pomysłów nie brakuje, a i chętnych na zajęciach są pełne sale.

A miesiąc zaczniemy od Wielkanocy - największy cud zmartwychwstania świętujemy wciąż na nowo i wciąż jest dowodem na triumf ducha. Jak zwykle przy tej okazji spotkamy bliskich i będziemy składać sobie życzenia – te najczęstsze, ale też zawsze potrzebne: zdrowia, pomyślności, wiosennej energii i świeżej, jak zieleń na wiosnę, radości z tego co nas otacza. Takie życzenia składam Państwu i ja, oczywiście dołączam przyjemności z czytania kwietniowej Gazety Niepołomiczkiej.

redaktor naczelna  
Joanna Kocot

## W NUMERZE:

### TEMAT MIESIĄCA

- 2 Clif się wyprowadził
- 3 Budżet Obywatelski w Niepołomicach
- 3 Budżet gminny w rękach mieszkańców
- 4 Odwiedzają nas ankieterzy

### TWÓJ URZĄD

- 5 Zagłosujemy w Zespole Szkół
- 5 Informacja Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomicz z dnia 19 marca 2015 roku
- 6 Solary – jeszcze tylko miesiąc
- 6 ul. Grabska będzie zamknięta
- 6 Statystyka – luty 2015

### BEZPIECZEŃSTWO

- 7 Nie daj się oszukać fałszywym krewnym

### NASZA TABLICA

- 8 Ogólnodostępny defibrylator
- 8 MAN stawia na aktywność
- 8 To widać!
- 9 10-lecie Niepołomnych
- 9 Renault Master dla straży

### URZĄD SKARBOWY

- 10 Dochody zagraniczne

### EDUKACJA

- 11 Królewskie święto patrona
- 11 Koncert życzeń dla pań
- 12 Ponad 80 recytatorów
- 12 Przedszkole promujące zdrowie
- 13 Matematyka bez granic
- 13 Park narodowy, czyli czyj?
- 13 Najlepsze z ortografii w powiecie wielickim
- 14 Walentynki od prehistorii po współczesność
- 14 Królowa Elżbieta i Gimnazjum w Woli Batorskiej
- 14 Artystycznie gimnazjum
- 15 RYMcerze przeciw nałogom
- 15 Ukraińskie przyjaźnie
- 16 BUDMA 2015
- 16 Utalentowani i sprawni w zawodzie kucharza
- 16 Wystrzałowy wykład
- 17 Kilka refleksji na temat historii w szkole

### ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

- 18 Quo vadis moje NGO? czyli o rozwoju organizacji pozarządowej
- 19 O tym, że dom kultury należy do wszystkich

### FELIETON

- 20 Subiektywny punkt widzenia

### POLECAMY

- 21 Zdjęcie miesiąca – Kwiecień
- 21 O rodzie Kossaków z perspektywy pań
- 22 Półmaraton w puszczy
- 22 Kabaret Czesuaf w MCDiS
- 22 Wyrazisty film noir
- 22 Afera o księżyc

### WKŁADKA

- 23 Przygotowania do Wielkanocy

### KULTURA

- 27 Jest słońce są chmury
- 28 Podróżnicy dla dzieci i młodzieży
- 28 W towarzystwie Kotopsa, drzewiaków i lalusiów
- 28 Ikony sercem pisane
- 29 Dekoratornia
- 29 Stare zyskuje nowy blask

- 29 Mażoretki w 16 batalionie
- 29 Ach, co to był za bal
- 30 O Nowej to Hucie wystawa
- 30 Dzień kobiet w Woli Zabierzowskiej
- 30 Zapusty z cyganami

### BENEDIKTYNKI

- 31 Dzieje klasztornej pracy

### ZDROWIE I URODA

- 32 Biotechnologia przyszłość w medycynie i kosmetologii
- 33 Kasze na zdrowie!
- 34 Błonnik i dieta bogatoresztkowa

### SPORT

- 35 Kolekcjonerzy remisów
- 35 Klasa o specjalności piłka siatkowa
- 36 Nordic Walking marsz po zdrowie
- 36 Niepołomicz oszalały na punkcie... Zumbi
- 36 Sztuka zdobywania kondycji
- 36 Memoriał im. dyrektora Piotra Wariana
- 37 Liga AKT
- 37 Pomyślnie zdali egzamin

### ASTRONOMIA

- 38 Pozdrowienia z wulkanu
- 39 Spojrzenie w kwietniowe niebo

### FERIE 2015

- 40 Kto lubi ciemności?
- 41 FALA w Jaworze
- 42 Zimowisko w górach
- 42 Zimowy tydzień integracji
- 42 Misiowo w Ochmanowie
- 43 Stop dla nudy
- 43 Zimowisko Szczepu „Puszczą”
- 44 Wycieczka, turniej - aktywne ferie MDP
- 44 Zawody modeli latających

### DOMY KULTURY

- 45 Domy Kultury

### KALENDARIUM

- 48 Kwiecień 2015

# 04

Odwiedzają nas ankieterzy



# 06

Solary – jeszcze miesiąc. Szwajcarsko-Polski Program Współpracy umożliwia mieszkańcom czterech gmin zainstalowanie na domach systemów solarnych.



# CLIF SIĘ WYPROWADZIŁ

W marcu zamknęliśmy pewien ważny etap. Dzięki zaangażowaniu wielu osób oraz współpracy społeczności lokalnej z samorządem, dotrzyaliśmy danej w zeszłym roku obietnicy. Firma Clif definitywnie wyprowadziła się z Niepołomic.

**T**o wydarzenie bez precedensu i głęboko wierzę, iż nie powtórzy się w przyszłości. Biznes w naszej gminie to podstawa rozwoju. Jednak nie zależy nam na biznesie za wszelką cenę. Absolutnym priorytetem jest bezpieczeństwo zarówno Mieszkańców, jak i innych firm działających w Niepołomicach.

Przypomnijmy, iż firma Clif kupiła teren od syndyka masy upadłościowej zakładów garbarskich w styczniu 2008 roku. Być może przedsiębiorstwo działałoby dalej, gdyby nie poważny incydent, do którego doszło w nocy z 4 na 5 kwietnia 2012 roku. W wyniku pożaru, który wówczas wybuchł, uszkodzone zostały dwa budynki, a w ogniu stanęły pojemniki z substancjami ropopochodnymi.

W związku z niebezpieczeństwem postanowiłem zrobić wszystko, aby wyjaśnić okoliczności zdarzenia. Gmina nie ma odpowiednich narzędzi prawnych, dlatego interweniowałem w wielu instytucjach. Niemniej jednak organy państwa, od których chciałoby się oczekiwać rozwiązania problemu, wykazywały się wyjątkową niezdolnością do podjęcia konstruktywnych działań.

W sierpniu 2013 roku spółka złożyła wniosek o uzyskanie decyzji środowiskowej w dużo szerszym zakresie niż miała ówczesnie. Wydałem postanowienie o odmowie wszczęcia postępowania w tej sprawie, jednak firma Clif złożyła zażalenie do Samorządowego Kolegium Odwoławczego. SKO uchyliło moją decyzję, więc nie mieliśmy innego wyjścia, jak wszcząć postępowanie o wyda-

nie tej decyzji. Jednym z punktów procedury jest postępowanie z udziałem społeczeństwa, czyli podanie do publicznej wiadomości informacji o trwającej procedurze. W ciągu kilku dni do urzędu miasta wpłynęło około 650 protestów.

Taka skala protestu dała silne uprawnienie do skorzystania z niestandardowych rozwiązań. Wspólnie z Radą Miejską podjęliśmy decyzję o odkupieniu od spółki Clif jej nieruchomości. Ostatecznie akt notarialny na zakup nieruchomości podpisano 29 września 2014 roku. Koszt zakupu stanowił przedmiot trudnych negocjacji i ostatecznie wyniósł niespełna trzy miliony zło-

tych netto. Umowa zakładała opuszczenie terenu przez firmę do końca stycznia 2015 roku. Jednak wobec dużej ilości pracy firma poprosiła o przesunięcie terminu wyprowadzki do początku marca.

Od momentu podpisania umowy, aż do dzisiaj teren firmy był wielokrotnie kontrolowany przez pracowników Urzędu Miasta oraz Straż Miejską. Sukcesywnie teren zakładu opuszczały kolejne ciężarówki. Obecnie po oględzinach i oficjalnym odbiorze, firma Clif oddała klucze do obiektu i wyprowadziła się z Niepołomic.

Najważniejsze jednak, że po kilkunastu trudnych miesiącach, możemy odetchnąć z ulgą. Przypadek firmy Clif pokazuje jak poważnie traktujemy bezpieczeństwo Mieszkańców i okolicznych firm i osób tam pracujących oraz wizerunek Niepołomic jako miejsca dla biznesu nowoczesnego i przyjaznego środowisku.




Z okazji Świąt Wielkiej Nocy  
Skupienia na tym co ważne,  
Radosnego wiosennego wypoczynku  
W gronie najbliższych  
Zdrowia, nadziei i pomyślności,  
A także tradycyjnie smacznej święconki  
i mokrego dyngusa  
życzą

*Roman Ptak*  
Roman Ptak  
Burmistrz Miasta i Gminy  
Niepołomice

*Marek Ciastoń*  
Marek Ciastoń  
Przewodniczący Rady Miejskiej  
w Niepołomicach



# BUDŻET OBYWATELSKI W NIEPOŁOMICACH

SZYMON URBAN

Już w przyszłym roku nawet milion złotych wydamy na realizację projektów zgłoszonych w ramach Budżetu Obywatelskiego! Ostateczną decyzję podjęła Rada Miejska jednogłośnie przyjmując Regulamin Budżetu Obywatelskiego.

Sama nazwa - Budżet Obywatelski - może wprowadzać w błąd. Określenie to może sugerować, iż są budżety nieobywatelskie, a przecież cały budżet gmin wydawany jest na potrzeby osób zamieszkujących i prowadzących biznes na terenie danego samorządu. Jednak za tym pojęciem kryje się pew-

na część ogółu wydatków gminy, która zostanie przeznaczona na realizację projektów zgłoszonych i wybranych przez samych Mieszkańców.

W Gminie Niepołomice na takie zadania wydamy nawet milion złotych. W przybliżeniu daje to około 40 złotych na jednego mieszkańca! Za te pieniądze można zrealizować inwestycje ważne dla społeczności lokalnych, a które mogłyby zostać niedostrzeżone podczas planowania wydatków w skali całego samorządu.

W ramach Budżetów Obywatelskich stawiane są ławki, instalowane bramki do gry, budowane chodniki czy montowane lampy. Słowem zada-

nia ważne z punktu widzenia konkretnej grupy mieszkańców.

Przed nami wszystkimi dużo pracy i nauki. Niebawem zaczynają się spotkania informacyjne z Mieszkańcami. Później będziemy czekać na Państwa propozycje zadań. Latem będziemy je oceniać pod kątem wykonalności i nanosząc niezbędne poprawki. A po wakacjach w ogólnogminnym plebiscyście wyłonimy te, które zostaną zrealizowane w 2016 r.

Pod koniec roku przyjrzymy się całej procedurze, naniesiemy niezbędne poprawki i przedstawimy Radzie Miejskiej pomysł kontynuacji projektu w kolejnych latach.

## BUDŻET GMINNY W RĘKACH MIESZKAŃCÓW

Z Pawłem Pawłowskim, specjalistą ds. budżetu obywatelskiego, pomysłodawcą projektu „Lepsze Niepołomice”, rozmawia Weronika Śliwiak.

**Weronika Śliwiak: Rada Miejska przyjęła uchwałę wprowadzającą budżet obywatelski w 2016 r. Co to oznacza dla mieszkańców gminy?**

Paweł Pawłowski: Jest to przede wszystkim możliwość na wykazanie się kreatywnością i aktywnością obywatelską. Radni miejscy podejmując uchwałę, powiedzieli „sprawdzam” – pokażcie, co chcecie zmienić w swoim otoczeniu, co Wam przeszkadza, co powinniśmy naprawić. Macie określoną pulę środków – sami zadecydujcie, co jest najbardziej potrzebne. Dla każdego sołectwa i osiedla wydzielona została kwota, z której można sfinansować zadania leżące w kompetencjach gminy. Może to być budowa chodnika, doposażenie placu zabaw czy budowa siłowni na wolnym powietrzu. Dom kultury może zażądać o zakup strojów, klub sportowy o zakup sprzętu, biblioteka może się starać o zakup książek czy audiobooków. O tym, które ze zgłoszonych zadań zostaną sfinansowane, zadecydują w październiku mieszkańcy gminy.

**W jaki sposób będzie można zgłaszać projekty i kto je będzie oceniał?**

W kwietniu i w maju zorganizujemy spotkania informacyjne w każdym z sołectw i osiedli. Podczas spotkań będziemy wyjaśniali, w jaki sposób przygotować zgłoszenia zadań. Każde zgłoszenie powinno zawierać informację o tym, co ma zostać zrobione i kto na tym skorzysta. Trzeba będzie również oszacować koszt zadania i zebrać 15 podpisów mieszkańców popierających zgłoszenie. Projekty będzie można składać do końca czerwca w Urzędzie Miasta i Gminy w Niepołomicach. Ocenie będzie podlegała tylko kompletność i poprawność przygotowania

formularza. Pracownicy urzędu zweryfikują, czy wniosek zawiera wszystkie wymagane informacje oraz czy poprawnie został oszacowany koszt zadań. Jeżeli stwierdzą błędy – będzie możliwość uzupełnienia informacji. Wszystkie poprawnie przygotowane zgłoszenia poddane zostaną pod głosowanie mieszkańców i to oni tak naprawdę dokonają oceny zadań.

**Wydaje się, że najtrudniejsze jest przygotowanie kosztorysu zadania. Skąd mieszkańcy będą wiedzieli, ile kosztuje wybudowanie chodnika lub montaż koszy na śmieci?**

Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej prowadzi punkt informacyjny (budynek poczty, ul. Rynek 19, I piętro), w którym można skonsultować każdy ze składanych projektów. Na stronie [www.lepszeniepolomice.pl](http://www.lepszeniepolomice.pl) dostępny będzie przykładowy katalog kosztów. Projekty będzie można również konsultować z pracownikami właściwych komórek Urzędu Miasta. Poprawność budżetów weryfikowana będzie podczas oceny formularzy. Jeżeli kosztorys będzie wymagał korekty, pracownicy Urzędu Miasta skontaktują się z autorem projektu i poinformują go o konieczności wprowadzenia zmian.

**Złożyliśmy formularz, otrzymaliśmy informację z Urzędu, że jest on poprawny, i...? Co dalej?**

Kolejny etap to promocja. Do realizacji trafią te zadania, które dostaną najwięcej głosów, tak więc musimy przekonać do naszych pomysłów jak największą liczbę mieszkańców gminy. Opisy wszystkich zadań dostępne będą w Gazecie Niepołomickiej oraz w Internecie. Dodatkowo zorganizujemy serię spotkań we wszystkich sołectwach i osiedlach, podczas których prezentowane będą zgłoszone zadania. Co roku we wrześniu w Niepołomicach organizowane jest Święto Organizacji Pozarządowych. Będzie to świetna okazja do promocji zgłoszonych pro-

jektów - bądź to w formie stoisk informacyjnych, bądź prezentacji na scenie.

**W październiku planowane jest głosowanie. W jaki sposób zostanie przeprowadzone?**

Zależy nam na jak najwyższej frekwencji, dlatego oprócz standardowej formy głosowania poprzez wrzucenie kart do urny, wprowadziliśmy głosowanie korespondencyjne oraz przez Internet. Głosować mogą osoby zameldowane na terenie gminy, które ukończyły 16 rok życia. Głosowanie potrwa 9 dni. Projekty, które uzyskają najwięcej głosów i „zmiszczą się” w puli środków przeznaczonych dla osiedla czy sołectwa wpisane zostaną do projektu uchwały budżetowej na 2016 rok.

**Czy budżet obywatelski może na trwałe za gościć w naszej gminie?**

Wprowadzenie budżetu obywatelskiego pozwoli nie tylko sfinansować ważne dla mieszkańców zadania, ale również integruje i zwiększa poczucie odpowiedzialności mieszkańców za dobro wspólne. Osoby, które zgłoszą pomysł zakupu i montażu ławek, będą dbały, aby te ławki nie zostały zniszczone. Przygotowanie i promocja projektu będzie świetną okazją do lepszego poznania sąsiadów oraz osób, które reprezentują nas w Radzie Miejskiej. Z kolei władze gminy będą miały możliwość lepszego poznania problemów i potrzeb mieszkańców. Doświadczenia innych miast pokazują, że budżety obywatelskie nie tylko są kontynuowane w latach kolejnych, ale z roku na rok zwiększa się ich wartość. Jestem przekonany, że podobnie będzie w Niepołomicach.

Realizacja projektu LEPSZE NIEPOŁOMICIE możliwa jest dzięki dofinansowaniu z Funduszy Europejskiego Obszaru Gospodarczego, przyznanego w ramach programu „Obywatele dla Demokracji”.



# ODWIEDZĄ NAS ANKIETERZY

Gmina Niepołomice, jako jedna z czternastu gmin sąsiadujących z Krakowem oraz samo Miasto Kraków powołały do życia Stowarzyszenie Metropolia Krakowska. Jego głównym celem jest zagospodarowanie funduszy z Unii Europejskiej na zadania ważne dla całej aglomeracji.

**D**o rozdysponowania jest około miliard złotych, a finansowane z nich mają być projekty, rozbudowy i rozwoju transportu publicznego, termomodernizacja budynków publicznych, budowę i modernizację punktów selektywnej zbiórki odpadów komunalnych, rozbudowę stref inwestycyjnych oraz wymiana kotłów i pieców w domach prywatnych.

To ostatnie działanie wymaga wyłożonej pracy i szczegółowych przygotowań. Z racji bliskości gmin należących do Aglomeracji Krakowskiej, sens w realizacji wymiany kotłów w domach mieszkalnych jest tylko wtedy, gdy działaniem objęte zostaną wszystkie miejscowości. Dlatego zanim będzie można przystąpić do realizacji jakichkolwiek projektów, konieczne jest przygotowanie szczegółowej inwentaryzacji stanu obecnego oraz przygotowanie dokumentu zwany Planem Gospodarki Niskoemisyjnej.

Najprościej mówiąc: **mają być pieniądze na wymianę domowych pieców**. A żeby je uruchomić, konieczne jest przygotowanie dokumentu mówiącego gdzie, ile i jakie piece mamy w domach. To pozwoli opracować dokumentację i uruchomić możliwość uzyskania dofinansowań do inwestycji w nasze domowe źródła ciepła.

Dlatego do kwietnia w każdej miejscowości na terenie Aglomeracji Krakowskiej, w tym i w gminie Niepołomice, przeprowadzane będą ankiety. Na podstawie zebranych informacji będzie można określić skalę potrzeb i zaproponować szczegółowe formy pomocy.

Wiemy, że ankiety mogą rodzić wiele pytań. To zupełnie naturalne, dlatego już dziś chcemy od-

powiedzieć na część z nich:

## • Czemu w ogóle zostają podjęte takie działania?

Projekt ma trzy główne cele:

- redukcja emisji zanieczyszczeń pochodzących z domowych palenisk, które wszyscy musimy wdychać,
- poprawa efektywności energetycznej, poprzez wymianę starych pieców na nowe, o wyższej wydajności,
- oszczędność pieniędzy Mieszkańców, którzy mniej wydadzą na paliwo do ogrzania domu oraz nie będą cierpieć na choroby związane z wdychaniem zanieczyszczonego powietrza.

## • Czy przeprowadzenie ankiet jest niezbędne?

Tak. To konieczne, aby wiedzieć jakie są realne potrzeby Mieszkańców w zakresie remontu domowych źródeł ciepła. Plan Gospodarki Niskoemisyjnej to też warunek starania się o dofinansowanie z Unii Europejskiej.

## • Kiedy będziemy wiedzieć czy i ile pieniędzy będzie można uzyskać na wymianę pieców?

Niestety nie jesteśmy w stanie tego powiedzieć na chwilę obecną. Dlatego właśnie niezbędna jest inwentaryzacja. Ona dopiero powie z jaką skalą inwestycji musimy się liczyć.

## • Czy udział w ankiecie jest obowiązkowy?

Nie, jednak im więcej ankiet, tym pełniejszy obraz. Jeśli z ankiet wyniknie konieczność wymiany pięciuset pieców, podczas gdy

w rzeczywistości zainteresowanie będzie dwukrotnie wyższe, może być problem z uzyskaniem pełnego dofinansowania.

## • Jeśli okaże się, że można uzyskać wsparcie finansowe na wymianę pieca, to jaka będzie skala pomocy?

Wstępnie przewidujemy możliwość uzyskania dofinansowania w wysokości około 50-80 %. Na dzień dzisiejszy jest za wcześnie, aby mówić o szczegółach możliwego wsparcia.

## • Kiedy będzie wiadomo więcej?

Plan Gospodarki Niskoemisyjnej powstanie do końca 2015 roku. Później będzie można opracowywać szczegółowe rozwiązania.

## • Czy w ramach ankiet zbierane będą dane osobowe?

Ankieta ma na celu wykazanie w jaki sposób ogrzewana jest dana nieruchomość. Nie zbieramy informacji o jej właścicielu lub korzystającym.

## • Czy ankieterzy będą odpowiednio oznaczeni?

Naturalnie! Każdy ankieter będzie miał identyfikator. Będzie też można wysłać ankietę pocztą lub wypełnić ją on-line.

## • Skąd mam wiedzieć, że dane z ankiet nie zostaną w przyszłości wykorzystane przeciwko mi?

Gmina nie będzie administratorem danych. Projekt prowadzi Stowarzyszenie Metropolia Krakowska. Stowarzyszenie nie zostało powołane w celu kontrolowania Mieszkańców. Dlatego obawy takie są zupełnie nieuzasadnione.

## • Mam nowy piec gazowy i nie jestem zainteresowany wymianą czy też muszę wypełnić ankietę?

Tak, gdyż to pozwoli nam sporządzić rzetelnie Plan Gospodarki Niskoemisyjnej.

Już dziś zapraszamy do wypełnienia ankiety przez Internet. Niebawem do naszych drzwi zapukać mogą ankieterzy z prośbą o odpowiedź na te same, proste pytania.

Każdy ankieter będzie miał ze sobą identyfikator. Ankieterzy mogą zebrać Państwa odpowiedzi na miejscu lub zostawić ankietę do samodzielnego wypełnienia.

Z góry dziękujemy za Państwa zrozumienie i pomoc. Chcemy, aby cały proces przebiegł sprawnie, a zbierane informacje są ograniczone do niezbędnego minimum. Powodzenie całego projektu zależy teraz od Państwa współpracy i sumiennej pracy ankieterów.





# ZAGŁOSUJEMY W ZESPOLE SZKÓŁ

MAREK BARTOSZEK

10 maja odbędzie się pierwsza tura wyborów Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Jeśli żaden z kandydatów nie przekroczy granicy 50% ważnie oddanych głosów dwa tygodnie później odbędzie się druga tura wyborów.

Data ewentualnej drugiej tury, wyznaczonej na dzień 24 maja 2015r. zbiegła się w czasie z tegorocznym świętem naszego miasta. 24. Dni Niepołomic rozpoczniemy w piątek 22 maja i bawić się

będziemy aż do niedzieli 24 maja włącznie. Główne atrakcje przygotowywane przez organizatorów Dni Niepołomic odbywają się w komnatach Zamku Królewskiego oraz salach Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa. W tych samych miejscach mieszczą się siedziby obwodowych komisji wyborczych.

Z tego powodu Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice podjął decyzję o przeniesieniu siedzib

czterech obwodowych komisji wyborczych. Mieszkańcy dzielnic: Boryczów, Piaski, Śródmieście, Zakościele oraz Zagrody swój głos w wyborach prezydenckich będą mogli oddać w Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach, przy Placu Kazimierza Wielkiego 1. Obwodowe komisje wyborcze będą tam pracowały zarówno w pierwszej jak i podczas ewentualnej drugiej tury wyborów.

## INFORMACJA BURMISTRZA MIASTA I GMINY NIEPOŁOMIC Z DNIA 19 MARCA 2015 ROKU

Działając na podstawie art. 16 § 1 ustawy z dnia 5 stycznia 2011 r. – Kodeks wyborczy (Dz. U. Nr 21, poz. 112 z późn. zm.), w związku Postanowieniem Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 4 lutego 2015 r. o zarządzeniu wyborów Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej (Dz. U. poz. 188), podaję do wiadomości publicznej informację o numerach i granicach obwodów głosowania, wyznaczonych siedzibach obwodowych komisji wyborczych, w tym o siedzibach obwodowych komisji wyborczych właściwych dla głosowania korespondencyjnego oraz lokalach obwodowych komisji wyborczych dostosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych w wyborach Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, zarządzonych na dzień 10 maja 2015 roku.

Nr obwodu głosowania	Granice obwodu głosowania	Siedziba obwodowej komisji wyborczej
1.	Dzielnice: <b>Boryczów, Piaski</b>	Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jan Pawła II w Niepołomicach Plac Kazimierza Wielkiego 1
2.	Dzielnica <b>Śródmieście</b>	Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jan Pawła II w Niepołomicach Plac Kazimierza Wielkiego 1 <i>lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych</i>
3.	Dzielnica <b>Zakościele</b>	Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jan Pawła II w Niepołomicach Plac Kazimierza Wielkiego 1
4.	Dzielnica <b>Zagrody</b>	Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jan Pawła II w Niepołomicach Plac Kazimierza Wielkiego 1
5.	Dzielnica <b>Podgrabie</b>	Remiza Ochotniczej Straży Pożarnej w Niepołomicach ul. Sportowa 1 <i>lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych</i>
6.	Dzielnica <b>Jazy</b>	Dom dla Niewidomych Mężczyzn im. Matki Elżbiety Czackiej w Niepołomicach ul. Zabierzowska 24 <i>lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych</i>
7.	Sołectwo <b>Podłęże</b>	Niepubliczne Gimnazjum w Podłężu
8.	Sołectwo <b>Staniątki</b>	Dom Kultury w Staniątkach
9.	Sołectwa: <b>Suchoraba, Zagórze Słomiróg, Zakrzowiec</b>	Dom Kultury w Zagórze
10.	Sołectwa : <b>Ochmanów i Zakrzów</b>	Szkoła Podstawowa w Zakrzowie
11.	Sołectwo <b>Wola Batorska</b>	Dom Kultury w Woli Batorskiej <i>lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych</i>
12.	Sołectwo <b>Zabierzów Bocheński</b>	Zespół Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim
13.	Sołectwa: <b>Chobot i Wola Zabierzowska</b>	Szkoła Podstawowa w Woli Zabierzowskiej

Głosowanie w wyborach Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej odbędzie się w dniu 10 maja 2015 r. w godz. 7.00 – 21.00.

Informuję o możliwości głosowania korespondencyjnego oraz przez pełnomocnika.

Dla celów głosowania korespondencyjnego na terenie Gminy Niepołomice wyznacza się Obwodową Komisję Wyborczą Nr 2 w Niepołomicach, Obwodową Komisję Wyborczą Nr 5 w Niepołomicach, Obwodową Komisję Wyborczą Nr 6 w Niepołomicach oraz Obwodową Komisję Wyborczą Nr 11 w Woli Batorskiej

**Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice  
(-) Roman Ptak**

<sup>1)</sup> Zmiany wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2011 r. Nr 26, poz. 134, Nr 94, poz. 550, Nr 102, poz. 588, Nr 134, poz. 777, Nr 147, poz. 881, Nr 149, poz. 889, Nr 171, poz. 1016 i Nr 217, poz. 1281, z 2012 r. poz. 849, 951 i 1529 oraz z 2014 r. poz. 179, 180 i 1072.



# SOLARY – JESZCZE TYLKO MIESIĄC

DOMINIKA BRZOWSKA

Szwajcarsko-Polski Program Współpracy umożliwił mieszkańcom czterech gmin zainstalowanie na swoich domach systemów solarnych. Dzięki nim możliwy jest bezpłatny dostęp do ciepłej wody, przyczyniający się do obniżenia rachunków oraz dbałości o poprawę stanu środowiska naturalnego.

Mieszkańcy, którzy posiadają już w swoich domach ekologiczną instalację solarną, zachwalają jej zalety i polecają przyłączenie się do programu swoim sąsiadom. Zainteresowani, którzy jeszcze nie skorzystali z okazji do oszczędzania, podniesienia komfortu życia i dbałości o środowisko muszą się jednak spieszyć – termin składania ankiet kwalifikacyjnych powoli dobiega końca.

Na dzień dzisiejszy we wszystkich gminach biorących udział w projekcie zamontowano już ponad 1700 instalacji. W samych Niepołomicach na budynkach prywatnych zainstalowano 346 systemów, a liczba chętnych stale rośnie. Do udziału w projekcie zachęca ich obniżenie kosztów podgrzewania wody oraz komfort użytkowania instalacji. Dzięki niej można korzystać z ciepłej wody nie tylko w zimowe, mało słoneczne dni, ale przede wszystkim w lecie. W okresie tym posiadacze solarów nie muszą uruchamiać innych urządzeń grzewczych, które do tej pory pozwalały im na korzystanie z podgrzanej wody. Użytkują ją wyłącznie dzięki instalacji solarnej, która nie wymaga stałej obsługi oraz nadzoru mieszkańców budynku.

## Kolejne gminy przyłączają się do projektu

Okoliczne gminy, zachęczone sukcesem sąsia-

dów, przystępują do projektu. Z atrakcyjnej oferty dofinansowania ekologicznych systemów już niebawem skorzystają mieszkańcy Myślenic oraz Zabierzowa.

Zainteresowanie w nowych gminach partnerskich jest bardzo duże. W samych Myślenicach, dla których początkowo przeznaczono 400 instalacji, w pierwszym tygodniu rekrutacji wpłynęło prawie 500 ankiet kwalifikacyjnych. Pula urzędzeń przeznaczonych dla nowych partnerów stale się zmienia i zostanie dopasowana do potrzeb mieszkańców, którzy dopiero niedawno uzyskali możliwość udziału w projekcie.

## Ostatni dzwonek

Składanie ankiet, pozwalających na montaż instalacji solarnej w budynku mieszkalnym, powoli dobiega końca. Mieszkańcy gmin objętych programem, którzy zainteresowani są wzięciem udziału w projekcie, mają czas do końca kwietnia. Po tym terminie rekrutacja zostanie zamknięta i nie będzie już możliwości uzyskania dofinansowania na system solarny w budynku mieszkalnym.

By przystąpić do projektu, należy wypełnić ankietę kwalifikacyjną, dostępną na stronie inter-



netowej [www.niepolomicesolary.eu](http://www.niepolomicesolary.eu) w zakładce „Pliki do pobrania”. Przygotowaną ankietę należy złożyć w Urzędzie Miasta i Gminy w Niepołomicach przy ul. Plac Zwycięstwa 13, do 30 kwietnia br.



PROJEKT „INSTALACJA SYSTEMÓW ENERGII ODNAWIALNEJ W GMINACH: NIEPOŁOMICIE, WIELICZKA, SKAWINA ORAZ MIECHÓW NA BUDYNKACH UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ ORAZ DOMACH PRYWATNYCH” WSPÓLFINANSOWANY PRZEZ SZWAJCARIĘ W RAMACH SZWAJCARSKIEGO PROGRAMU Z NOWYMI KRAJAMI CZŁONKOWSKIMI UNII EUROPEJSKIEJ.

## UL. GRABSKA BĘDZIE ZAMKNIĘTA

JOANNA MUSIAŁ

W związku z budową chodnika na ul. Grabskiej i umocnieniem skarpy (wycinka drzew itd.) od 23 marca do 2 kwietnia oraz od 7 do 17 kwietnia zamknięta będzie ul. Grabska od ronda im. Marszałka J. Piłsudskiego do skrzyżowania z ul. Wodną.

Dojazd dla pracowników firm zlokalizowanych przy zamkniętym odcinku drogi będzie zapewniony. Dla pozostałych samochodów zalecany jest objazd przez ul. Wodną od ul. Wimmera (będą oznakowana objazdów).



## STATYSTYKA – LUTY 2015

Urodzenia – 4  
Małżeństwa – 8  
Migracje – 36  
Zgony – 30  
Wymeldowania z pobytu stałego – 5

Zameldowania na pobyt stały:  
Ogółem – 25.514, w tym:  
Miasto – 10.862  
Gmina – 14.652

Przygotowała: Bogusława Bąk

# NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ

## FAŁSZYWYM KREWNYM

TOMASZ JONIEC

Komendant Komisariatu Policji w Niepołomicach

W ostatnim czasie w środkach masowego przekazu ponownie pojawiły się informacje o oszustwach dokonywanych metodą „na wnuczka”. Jedną z osób, która padła ofiarą oszustów i w ten sposób straciła znaczną sumę pieniędzy była mieszkanka gminy Niepołomice.

**K**omisariat Policji w Niepołomicach przypomina w jaki sposób mogą działać oszuści i jak ograniczyć do minimum możliwość stania się ich ofiarą.

Metoda „na wnuczka” charakteryzuje się tym, że przestępca podaje się za bliskiego krewnego. Dzwoni do ofiary mówiąc, że jest np. jej wnukiem czy synem. Tak prowadzi rozmowę, by przekonać, że faktycznie jest tą osobą, za którą się podaje. Oszustami mogą być nie tylko mężczyźni. Pod pozorem niepowtarzalnej okazji (np. promocja w sklepie, okazjny zakup mieszkania) lub nagłego nieszczęścia (np. wypadek samochodowy, choroba), zwraca się z prośbą o natychmiastową pomoc finansową.

Oszust prosi o przygotowanie gotówki do odbioru z mieszkania ofiary lub wykonanie przelewu na konto bankowe albo nawet wspólne wyjście do oddziału banku, aby wypłacić pieniądze z konta. W większości przypadków oszust podsyła „zaufaną osobę”, mówiąc, że nie może po pieniądze przyjechać osobiście, ale za chwilę przyjedzie po nie jakiś znajomy.

Starsi ludzie często w dobrej wierze ulegają takim prośbom, a w ich wyniku tracą często wszystkie swoje oszczędności. Ofiarą metody „na wnuczka” padają głównie osoby powyżej 50 roku życia.

Ze względu na liczne przypadki oszustw tego typu na terenie kraju prowadzono wiele akcji profilaktycznych ostrzegających przed oszustami, zmodyfikowali więc oni swoje metody działania. Kiedy potencjalna ofiara w trakcie rozmowy telefonicznej nabiera podejrzeń, że nie rozmawia z „prawdziwym” członkiem swojej rodziny to po chwili ponownie dzwoni telefon, a rozmówca podaje się za funkcjonariusza Policji. Na ogół przestępca informuje rozmówcę o tym, że jest potencjalną ofiarą oszustwa. Mówi, że poprzednia rozmowa telefoniczna była próbą wyłudzenia pieniędzy. Informuje o tym, że oszust został namierzony. Nalega, aby osoba pokrzywdzona wypłaciła określoną sumę pieniędzy z banku i przekazała ją wyznaczonej osobie lub prosi o wykonanie przelewu bankowego na wskazany numer konta. Przekonuje rozmówcę, że jego pieniądze pomogą w schwytaniu przestępców. Przesztyt podając się za funkcjonariusza, grożą konsekwencjami prawnymi, jeżeli ich rozmówca nie będzie współpracował. Po przekazaniu pieniędzy kontakt się urywa.

### Co zrobić aby do minimum ograniczyć ryzyko, że staniemy się ofiarą oszusta?

– Nigdy nie wolno obcej osobie przekazywać pieniędzy. W przypadku telefonu z prośbą o pilną pożyczkę, gdy rozmówca podaje się za członka rodziny lub jego znajomego, należy samemu zadzwonić do tej osoby i upewnić się czy ona rzeczywiście potrzebuje pożyczki i dzwoniła do nas lub poprosiła o pomoc znajomego. W szczególności należy pamiętać o tym, że funkcjonariusze Policji nigdy nie informują o prowadzonych przez siebie sprawach telefonicznie, jak również nie proszą o przekazanie pieniędzy.

– Osoby młode powinny uświadamiać swoich rodziców i dziadków, że są oszuści, którzy mogą chcieć wykorzystać ich życzliwość i łatwowierność, a także informować jak zachować się w sytuacji kiedy ktoś zadzwoni do nich z prośbą o pożyczanie dużej ilości pieniędzy.

– Gdy ktoś podaje się np. za pracownika instytucji publicznej czy organizacji charytatywnej należy przed wpuszczeniem go do mieszkania zażądać dokumentu potwierdzającego tożsamość, ewentualnie zadzwonić do instytucji, na którą się powołuje, celem stwierdzenia, czy taka osoba rzeczywiście tam pracuje i czy faktycznie miała nas odwiedzić, lub powiadomić policję.

– Wszystkie wizyty winny być poprzedzone odpowiednim komunikatem, informacją np. ze spółdzielni mieszkaniowej, czy wspólnoty mieszkaniowej. Przy zawiadomieniach telefonicznych o planowanej wizycie należy również zachować ostrożność, gdyż telefonować może także oszust,

– Oszuści często proszą o możliwość pozostawienia pisemnej informacji dla nieobecnego sąsiada. W tym celu proszą o pożyczanie kartki z długopisu, a gdy poproszona osoba po nie pójdzie, okradają mieszkanie z cennych przedmiotów. Do mieszkania dostają się także np. pod pozorem kontroli instalacji kominowej czy gazowej,

– Należy być bardzo ostrożnym podejmując w mieszkaniu obnośnych sprzedawców oferujących np. dywany, kołdry, pościel czy innego rodzaju przedmioty. Zdarza się, że podczas takiej prezentacji giną z mieszkania cenne przedmioty lub gotówka,

Chcąc uniknąć podobnych przypadków w przyszłości oraz w trosce o dobro mieszkańców Miasta i Gminy Niepołomice Komisariat Policji w Niepołomicach apeluje o większą ostrożność w kontaktach z nieznanymi, nieufność wobec obcych i nie wpuszczanie takich osób do domu. Jeśli już dojdzie do wpuszczenia oszustów do środka, należy dokładnie zapamiętać ich twarze i jak najwięcej szczegółów z ich ubioru. Nie wolno reagować panicznie. Jeśli będą wiedzieć, że zostali zdemaskowani, mogą zrobić krzywdę. Najlepiej pod pozorem pożyczania pieniędzy pójść do sąsiada i tam dyskretnie poprosić go o zawiadomienie policji. Jeśli nie ma takiej możliwości po wyjściu oszustów trzeba niezwłocznie zadzwonić na policję. Pamiętajmy, że lepiej stracić pieniądze czy cenne przedmioty niż zdrowie lub życie.

### UWAGA!

Na terenie powiatu wielickiego były próby dokonania oszustwa metodą „na wnuczka”. Działanie sprawców ma prosty schemat: młody mężczyzna/kobieta dzwoni do starszej osoby podając się za jej wnuczka lub innego członka rodziny i prosi o natychmiastowe pożyczanie pieniędzy na pilne wydatki związane z leczeniem, chorobą lub określonym zdarzeniem losowym. Jednocześnie informuje, że po gotówkę przyśle kolegę lub znajomego, ponieważ sam, z różnych względów nie może jej odebrać. Starsi ludzie często w dobrej wierze ulegają takim prośbom a w ich wyniku tracą później niekiedy wszystkie swoje oszczędności. Ofiarą metody „na wnuczka” padają głównie osoby powyżej 50 roku życia.

Chcąc uniknąć podobnych przypadków w przyszłości oraz w trosce o dobro mieszkańców Miasta i Gminy Niepołomice apelujemy o większą ostrożność w kontaktach z nieznanymi, nieufność wobec obcych i nie wpuszczanie takich osób do domu. Radzimy również młodym ludziom, aby ostrzegli swoich dziadków, rodziców przed tego typu oszustami. Wystarczy nawet poinformować żeby nigdy nikomu obcemu nie przekazywali pieniędzy.

W przypadku, kiedy dziadkowie/rodzice otrzymują telefon z prośbą o pożyczkę, należy zadzwonić do prawdziwego wnuczka lub innego członka rodziny na którego powołuje się osoba dzwoniąca z prośbą o pożyczanie pieniędzy i upewnić się, czy ten rzeczywiście ich potrzebuje.



## OGÓLNODOSTĘPNY DEFIBRYLATOR

JOANNA KOCOT

12 marca Zakładowa Drużyna Ratownicza firmy MAN Trucks przekazała na rzecz społeczności Niepołomic defibrylator, który zamieszkał na ścianie komisariatu i odtąd będzie ogólnodostępny. Historia defibrylatora jest dość długa i wymagała sporo wiedzy, zachodu i zaangażowania, bowiem Zakładowa Drużyna Ratownicza MAN Trucks w składzie Paweł Buchowiec, Justyna Stępień, Roksanę Nyc-Plucińska, Damian Capiga i Mateusz Szczygieł wygrała ją w zmaganiach drużyn ratowników. Do tych zawodów musieli przyswoić sobie sporo teorii i wykazać się znacznymi umiejętnościami praktycznymi w zakresie ratowania ludzkiego życia. Koniec końców zawody międzyzakładowe wygrali, a zdobytą główną nagrodę postanowili przekazać, tak by była dostępna dla każdego potrzebującego. Oficjalne przekazanie odbyło się 12 marca i urządzenie od razu

zostało umieszczone przy wejściu do komisariatu policji. Co to za urządzenie i do czego służy? Defibrylatora używamy przy nagłym zatrzymaniu krążenia (NZK), na które narażeni są właściwie wszyscy, chociaż z wiekiem ryzyko znacznie rośnie. Defibrylator za pomocą impulsów elektrycznych o dużej energii oddziałuje na serce umożliwiając mu powrót do normalnej regularnej pracy. Defibrilacja jest jedynym udowodnionym sposobem na powrót rytmu serca do normy. Czasu na przeprowadzenie takiego zabiegu nie jest dużo, defibrilacja w ciągu 3 minut od zatrzymania krążenia daje 70% szans na przeżycie. Po 10 minutach szanse przeżycia są znikome. W najbliższym czasie do używania tego urządzenia zostaną przeszkoleni policjanci niepołomickiego komisariatu oraz urzędnicy Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach.



## MAN STAWIA NA AKTYWNOŚĆ

PAULINA OLEJNICZAK

specjalista ds. komunikacji, MAN Trucks Sp. z o.o.

Z początkiem lutego w niepołomickiej fabryce MAN Trucks otwarto salę do ćwiczeń dla pracowników. Jest to ważny element prowadzonej od wielu lat polityki promującej zdrowy tryb życia wśród załogi. W ramach projektu „Mam Aktywność Na co dzień”, w wydzielonej przestrzeni zakładu, na powierzchni około 50 m<sup>2</sup> stworzono profesjonalnie przygotowaną i wyposażoną w liczne urządzenia treningowe salę. Pracownicy mogą korzystać z sali do ćwiczeń codziennie po zakończeniu pracy oraz w weekendy - przez cały dzień. Ćwiczących w wyznaczonych

godzinach wspiera profesjonalny trener, który pomaga w przygotowaniu i doborze programu zajęć. Jak podkreślił Bogdan Lis, menadżer ds. personalnych MAN Trucks: „Każdy z pracowników jest odpowiedzialny za swoje zdrowie – my tylko pomagamy”. Projekt uzupełnia paletę świadczeń wspomagających pracowników w utrzymaniu zdrowia i dobrej kondycji fizycznej. Obecnie pracownicy mogą korzystać m.in. z własnego boiska sportowego, wynajmowanych sal sportowych, karnetów sportowych, czy wreszcie dostępu do usług prywatnych placówek medycznych.

## TO WIDAĆ!

EDYTA GIERAŁT

specjalista ds. komunikacji wizerunku marki, Royal Canin

Firma Royal Canin wspiera swoim doświadczeniem w dziedzinie żywienia psów i kotów szeroką rzeszę właścicieli. Opinie, którymi dzielą się klienci dzwoniąc lub pisząc do Serwisu Konsumenta Royal Canin, zainspirowały nas do stworzenia miejsca gdzie właściciele psów i kotów mogą pochwalić się wspaniałym wyglądem i doskonałą kondycją swojego zwierzęcia. Głównym założeniem jest danie możliwości wszystkim właścicielom psów i kotów podzielenia się historią swojego zwierzęcia, które pozostaje w świetnej formie i kondycji zdrowotnej dzięki stosowanej karmie. Każdy właściciel psa czy kota wchodząc na stronę [www.towidac.com](http://www.towidac.com) może nie tylko napisać, ale również pokazać swój powód do dumy biorąc jednocześnie udział w konkursie. W zgłoszeniu konkursowym należy odpowiedzieć na pytanie: „Ja-



kie dostrzegasz efekty stosowania karmy Royal Canin?” oraz załączyć zdjęcie kota lub psa, które będzie pokazywać opisane efekty. Na uczestników czekają atrakcyjne nagrody, między innymi miesięczny zapas karmy i aparaty fotograficzne. Zwycięzcy wybierani są co tydzień a więc szanse na wygraną są duże! Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do zapoznania się ze szczegółami akcji pod adresem: [www.towidac.com](http://www.towidac.com). Czekamy na wasze historie!

## ZAMEK KRÓLEWSKI W NIEPOŁOMICACH

### ZAPROSZENIE

### na V GIEŁDĘ MINERAŁÓW I BIŻUTERII

1-2 maja 2015 r.

ZAPRASZAMY w godz. 10-18 WSTĘP WOLNY



#### Atrakcje:

- wystawa „Piękno wycięte z kryształów”
- Wystawa Kwiatów na dziedzińcu zamkowym
- konkurs dla publiczności z cennymi nagrodami

Organizator:  
„MULTISTONE” Kraków

Współpraca:  
Fundacja Zamek Królewski  
w Niepołomicach

Patronat medialny:



# 10-LECIE NIEPOŁOMNYCH

MARZENA STAWARZ

pełnomocnik burmistrza ds. profilaktyki, rozwiązywania problemów alkoholowych i przeciwdziałania narkomanii

**W**kwietniu Klub Abstynenta Niepołomni będzie obchodził 10. rocznicę rozpoczęcia działalności. Przy tej okazji warto dowiedzieć się, czym jest Klub Abstynenta, po co został stworzony, co oferuje i jak działa.

Klub ma swoją siedzibę w Niepołomicach przy ul. Grunwaldzkiej 11, czynny jest w dni pracujące, w godzinach popołudniowych. Jest to miejsce, gdzie może spędzić wolny czas każdy, kto chce spotkać się z innymi, porozmawiać, zagrać w karty, razem obejrzeć film czy mecz, wypić herbatę lub kawę. Jedynym warunkiem przyścia jest trzeźwość. I tę zasadę klubowicze i ich goście przestrzegają z niezwykłą pieczołowitością.

W klubie, dzięki zaangażowaniu wyjątkowych osób, panuje dobry klimat i szczególna atmosfera. Organizowane są tu spotkania imieninowe i rocznicowe, Klubowicze celebryją tradycyjne spotkania z okazji Świąt Wielkanocnych i Świąt Bożego Narodzenia. Co roku organizowana jest

także bezalkoholowa zabawa andrzejkowa, na której bawi się około 100 osób. Nie brakuje również skromniejszych spotkań takich jak wspólne ogniska, wyjazdy na wycieczki, wyjścia na mecze, gra w kręgle czy siatkówkę.

Klub oferuje nie tylko spotkania towarzyskie. Można uzyskać tu wsparcie i pomoc terapeutę uzależnień. Dwa razy w tygodniu odbywają się dyżury osoby profesjonalnie przygotowanej do pracy z uzależnionymi i ich rodzinami.

Na przestrzeni minionych dziesięciu lat wiele osób z terenu gminy, ale również z innych miejscowości spędzało tu wolny czas, po-

szukiwało pomocy w rozwiązywaniu problemów, wsparcia i zrozumienia, kontaktu z innymi. Nic dziwnego, „Zasady AA nie tylko pomagają w rozwiązywaniu problemu alkoholowego, zapewniają one poczucie wspólnoty i uczą sposobu życia, mogą przydać się każdemu, nawet temu, kto w życiu nie wypił kieliszka” – mówił o takich organizacjach M.E. Wucelar. Dobrze, aby to przesłanie zapadło w serca osób poszukujących dla siebie i swoich bliskich bezpiecznego miejsca i dobrych, bezinteresownych przyjaciół. Klub Niepołomni ma w tym zakresie wiele do zaoferowania i warto po tę pomoc, będącą na wyciągnięcie ręki sięgnąć.

Z okazji 10-lecia istnienia Klubu Abstynenta Niepołomni 25 kwietnia 2015 roku o godzinie 17.00 w Kościele Dziesięciu Tysięcy Męczenników w Niepołomicach zostanie odprawiona Msza Święta dziękczynna, na którą serdecznie zapraszają członkowie Klubu.

## RENAULT MASTER DLA STRAŻY

PAWEŁ DĄBRÓŚ

naczelnik OSP Niepołomice

**S**trażacy z Niepołomic otrzymają nowoczesny samochód przeznaczony głównie do ratownictwa technicznego, dzięki dużemu zaangażowaniu Radnego Powiatu Wielickiego Druha Jakuba Palucha oraz Wojciecha Wróblewskiego Dyrektora Zarządzającego ds. Korporacyjnych w Grupie PZU - mieszkańca Niepołomic.

18 lipca bieżącego roku podczas obchodów 125-lecia powstania jednostki OSP Niepołomice, zostanie przekazany lekki samochód ratowniczy Renault Master ufundowany przez grupę PZU. Zabudowę wykona renomowana specjalistyczna firma z Mielca. Samochód zastąpi wysłużonego już 22-letniego volkwagena t-4, który przypomnijmy strażacy z Niepołomic pozyskali w 2005 roku od Państwowej straży

z Wieliczki. Nowy pojazd będzie wyposażony między innymi w sprzęt do ratownictwa technicznego, medycznego, agregat prądowłoczy z masztem, zbiornik wodny z agregatem wysokociśnieniowym, aparaty oddechowe, pompę szlamową i pływającą oraz podstawowy sprzęt burzący. Bardzo ważnym elementem jest również możliwość wyjechania do działań sześcioposobową załogą, a nie jak to było wcześniej tylko w trzech.

Rozpoczęły się już intensywne przygotowania do organizacji jubileuszu OSP który odbędzie się weekend 18-19 lipca 2015 roku na terenie remizy OSP w Niepołomicach. Szczegółowy program imprezy zamieszczony będzie w kolejnych wydaniach Gazety Niepołomiczkiej.

REGIONALNA DYREKCJA LASÓW PAŃSTWOWYCH W KRAKOWIE

oraz

ZESPÓŁ SYGNALISTÓW MYŚLIWSKICH „HAGARD”

WYDZIAŁU LEŚNEGO UR W KRAKOWIE

serdecznie zapraszają na

VII MAŁOPOLSKI KONKURS SYGNALISTYKI MYŚLIWSKIEJ

„O RÓG ZBRAMIRA”

KRAKÓW-NIEPOŁOMICE 2015

który odbędzie się 18 kwietnia 2015 r. na Zamku Królewskim w Niepołomicach

*Juz od siedmiu lat spotykamy się w murach Zamku Niepołomiczkiego, aby pod Patronatem Dyrektora RDLP w Krakowie oraz Rektora Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie, rywalizować w sferze regionalnej i kraju, a przede wszystkim promować sygnalistykę i muzykę myśliwską w tym regionie. Będziemy zaszczytzeni, jeśli wezmą Państwo udział w konkursie i przyczynią się do jego kontynuacji oraz stworzenia wyjątkowej atmosfery podczas zmagania zarówno konkursowych jak i koleżeńskich spotkań w Puszczy Niepołomiczkiej.*

Składam serdeczne podziękowania

Dyrektor Szkoły Podstawowej w Niepołomicach Krystynie Augustyńskiej, wychowawczyni klasy II d Ewie Paluch oraz rodzicom dzieci z tej klasy, Marcie Rusin oraz wszystkim osobom, które wsparły akcję „Tydzień dla Amelki”, za okazane serce, wrażliwe dusze, które przyczyniły się do czynienia dobra oraz bezinteresowną pomoc i życzliwość, które pomogły w walce z nowotworem nerki.

Marta Duchnowska wraz z Amelią





# DOCHODY

## ZAGRANICZNE

Polacy wyjeżdżający do pracy za granicę, często mają wątpliwości czy muszą rozliczać się w Polsce z zagranicznych dochodów, obawiają się bowiem podwójnego opodatkowania tych samych dochodów. Obawy te są bezpodstawne - zapobiega się temu poprzez zastosowanie właściwej metody unikania podwójnego opodatkowania.

Są dwie metody określające obowiązki podatkowe osób osiągających dochody za granicą:

- metoda wyłączenia z progresją - popularnie określa się to mianem opodatkowania „do stopy procentowej”,
- metoda zaliczenia proporcjonalnego - ta metoda z kolei w skrócie nazywa się „do kumulacji”.

**Metoda wyłączenia z progresją** („do stopy”) oznacza, że w Polsce nie są opodatkowane dochody osiągnięte za granicą, jednak ich wysokość jest niezbędna do wyliczenia tzw. „stopy procentowej”, którą opodatkowane są jedynie dochody krajowe.

Metodę tę przewidują umowy zawarte m.in. z: Austrią, Chorwacją, Chinami, Cyprem, Czechami, Danią, Estonią, Finlandią, Francją, Grecją, Hiszpanią, Irlandią, Japonią, Kanadą, Litwą, Łotwą, Niemcami, Norwegią, Portugalią, Rumunią, Słowacją, Słowenią, Szwecją, Turcją, Ukrainą, Wielką Brytanią i Irlandią Północną oraz Włochami.

Zeznanie PIT-36 wraz z załącznikiem PIT-ZG należy złożyć tylko wówczas, gdy osiągnęliśmy dochody krajowe oraz zagraniczne, natomiast gdy pracowaliśmy tylko z granicą - nie ma takiego obowiązku.

**Metoda proporcjonalnego odliczenia** („kumulacja”) - oznacza, że dochód osiągany za granicą jest opodatkowany w Polsce, ale od należnego podatku odlicza się podatek zapłacony za granicą.

Niestety, tutaj musimy zawsze złożyć zeznanie PIT-36 oraz załącznik PIT/ZG, bez względu na to, czy oprócz dochodów z zagranicy uzyskaliśmy w Polsce inne dochody, czy też nie.

Metoda proporcjonalnego odliczenia ma zastosowanie do dochodów uzyskanych m.in. w Belgii, Finlandii, Holandii, Danii, Islandii, Rosji, Stanach Zjednoczonych, Australii oraz w tzw. „rajach podatkowych”.

Metoda „do kumulacji” określana jest jako niekorzystna, jest to spowodowane tym, że przy tej samej wysokości dochodu i podatku zapłaconego za granicą, podatek obliczony według tej metody jest wyższy od podatku obliczonego „stopą procentową”. Jednak już od kilku

dobrych lat funkcjonuje **ulga abolicyjna**, która porównuje niejako obydwie metody i pozwala w znaczący sposób zmniejszyć wysokość podatku, od dochodów osiąganych w w/wym. krajach.

W ramach tej ulgi, w załączniku PIT/O odlicza się kwotę stanowiącą różnicę między kwotą podatku obliczonego metodą „do kumulacji” a kwotą podatku obliczonego przy zastosowaniu „stopy procentowej”. W niektórych przypadkach może się okazać, że po zastosowaniu ulgi, naszemu fiskusowi nic już nie musimy płacić.

Trzeba jednak pamiętać, że nie wszyscy mogą skorzystać z ulgi abolicyjnej, np. dochody z emerytur lub rent zagranicznych są poza zakresem abolicji. Jedynie dochody z pracy zarobkowej, czy też z działalności gospodarczej - podlegają abolicji.

Zakres obowiązku podatkowego określa miejsce zamieszkania podatnika. Obowiązek podatkowy jest nieograniczony dla tych wszystkich podatników, którzy posiadają miejsce zamieszkania na terytorium Polski. Oznacza to, że co do zasady podatnicy muszą rozliczać w Polsce całość swoich dochodów, niezależnie od tego gdzie te dochody uzyskali. Są oczywiście wyjątki od tej zasady.

W ustawie o PIT znajdziemy definicję miejsca zamieszkania (art. 3 ust. 1a). Zgodnie z tą definicją osobą mającą miejsce zamieszkania na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej jest osoba fizyczna, która:

- posiada na terytorium RP centrum interesów osobistych lub gospodarczych (ośrodek interesów życiowych) lub
- przebywa na terytorium RP dłużej niż 183 dni w roku podatkowym.

Jeśli osoba ta wyjechała zatem za granicę jedynie czasowo, bez zamiaru zmiany miejsca

swojego zamieszkania, to nadal jest objęta nieograniczonym obowiązkiem podatkowym w Polsce. Jest więc zobowiązana do rozliczenia dochodów osiągniętych za granicą w zeznaniu rocznym, które powinna złożyć w Polsce.

### Przykład

Sposób obliczenia należnego podatku dochodowego od dochodów osiągniętych ze stosunku pracy przy zastosowaniu metody wyłączenia z progresją przedstawia się następująco:

Wiersz Wyszczególnienie Kwota/stopa procentowa

1. Dochód osiągnięty w Polsce 20.000,00 zł
2. Dochód osiągnięty za granicą 70.000,00 zł
3. Podatek zapłacony za granicą 8.000,00 zł
4. Dochód łączny (wiersz 1 + wiersz 2) 90.000,00 zł
5. Podatek obliczony według skali podatkowej [(wiersz 4 - 16.270,06 zł × 32%) + 14.839,02 zł
6. Stopa procentowa podatku (wiersz 5 : wiersz 4) × 100 18,08%
7. Podatek należny wyliczony według stopy procentowej (wiersz 1 × wiersz 6) 3.616,00 zł

### Przykład

Sposób obliczenia należnego podatku dochodowego od dochodów osiągniętych ze stosunku pracy przy zastosowaniu metody odliczenia proporcjonalnego przedstawia się następująco:

Wiersz Wyszczególnienie Kwota (zł)

1. Dochód osiągnięty w Polsce 20.000,00
2. Dochód osiągnięty za granicą 70.000,00
3. Podatek zapłacony za granicą 8.000,00
4. Dochód łączny (wiersz 1 + wiersz 2) 90.000,00
5. Podatek obliczony według skali podatkowej [(wiersz 4 - 85.528 zł) × 32%] + 14.839,02 zł 16.270,06
6. Limit odliczenia podatku zapłaconego za granicą (wiersz 5 × wiersz 2) : wiersz 4 12.654,49
7. Podatek po odliczeniu podatku zapłaconego za granicą (wiersz 5 - wiersz 3) 8.270,06

### Podstawa prawna

Ustawa z dnia 26.07.1991r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (tekst jednolity Dz.U. z 2012r. poz. 361 z późn. zm.)

# KRÓLEWSKIE ŚWIĘTO PATRONA

MARZENA ŚWIĘCH, MARZENA GÓRKA  
nauczyciele j. polskiego, SP Niepołomice

Tradycyjnie na początku marca Szkoła Podstawowa w Niepołomicach obchodzi imieniny swojego Patrona. Jest nim nie byle kto, bo król Kazimierz III Wielki – władca, który wstawił się tym, że „zastał Polskę drewnianą, a zostawił mury”.

Tegoroczna uroczystość nawiązywała do słynnego zjazdu monarchów w Krakowie – znanego jako uczta u Wierzyńka sprzed sześciuset pięćdziesięciu jeden lat.

Przygotowania do uroczystości rozpoczęły się już jesienią. Napisaliśmy kilkadziesiąt listów, które w październiku wysłane zostały do królów, emirów, szejków i ambasadorów z prośbami o materiały do wykorzystania na wystawach. Do naszej szkoły dotarły przesyłki zawierające różnorodne informacje dotyczące współczesnych monarchii.

W sobotni poranek do sali gimnastycznej przybyli wszyscy uczniowie wraz z nauczycielami, a na szkolnej galerii pojawili się liczni goście. Po przywitaniu obecnych przez pomysłodawcę imprezy Mikołaja Schabowskiego zaśpiewaliśmy hymn szkoły. Po przemówieniu dyrektor Krystyny Augustyńskiej rozpoczął się zjazd monarchów z całego świata. Przed całą społecznością szkolną prezentowali się władcy i towarzyszące im osoby. Wśród przybyłych znaleźli się m.in. cesarz Japonii, wielki książę Luksemburga, królowa Elżbieta, król Suazji, władca Holandii, król Arabii Saudyjskiej.

Zebrani obejrzeli hiszpańską corridę, zaśpiewała Abba, wystąpiły afrykańskie tancerki, przy dźwiękach muzyki arabskiej wywijały na parkiecie powabne żony szejka. Nie zabrakło także uroczych śmierców. Widzowie ulegli czarowi kolorowych strojów z Europy, Azji, Afryki i mogli posłuchać muzyki z różnych zakątków świata.



Kolejnym punktem uroczystości była akcja plenerowa pod hasłem: „Kocham moją szkołę”, podczas której cała społeczność utworzyła wielkie, czerwone, gorące serce obejmujące budynek szkoły. Zostało ono sfotografowane z pokładu drona.

Po powrocie do sal uczniowie wraz z wychowawcami rozpoczęli zwiedzanie przygotowanych wystaw. Znalazło się na nich i coś dla ciała, i coś dla ducha, bo jak świętować to po królewsku. Była angielska herbatka, biszkopty wiktoriańskie, bakalie, belgijskie czekoladki, luksemburskie ciasto drożdżowe, ciasteczka chińskie z wróżkami, miętowa herbata mocno słodzona, mleczne karmelki, ryż oraz smakołyki na szwedzkim stole. W bibliotece szkolnej można było obejrzeć wystawę: „Królewska uczta”, która zachwycała oryginalnością i bogactwem prezentowanych potraw.

Ostatnim etapem Dnia Patrona były zajęcia w salach.

Królewskiemu świętowaniu towarzyszyły liczne konkursy.

W konkursie pt. „Ja – król” uczniowie wykonywali techniką collage swoje podobizny w królewskim stroju. Kolejny polegał na zbudowaniu zamków z klocków lego. Ponadto ogłoszono wielki konkurs na projekt nowego logo szkoły. Jak co roku przed imieninami króla odbył się gminny etap Konkursu Historycznego „Kazimierz Wielki – fakty i legendy”. Uczestniczyli w nim uczniowie z dziesięciu szkół naszej gminy.

#### Laureatami zostali:

I miejsce Karolina Wilk, SP Zabierzów Bocheński  
II miejsce Julia Tańcula, SP Suchoraba  
III miejsce Anna Kożuch, SP Niepołomice  
Wyróżnienie Mateusz Burda, SP Niepołomice

Królewskie Święto Patrona 2015 z pewnością na długo pozostanie w pamięci uczestników, którzy mogli wzbogacić swoją wiedzę, poznając kulturę i zwyczaje panujące w prezentowanych krajach.

Uroczystość nie byłaby tak wyjątkowa, gdyby nie zaangażowanie całej społeczności szkolnej i Rodziców zawsze wspierających podejmowane inicjatywy.

## KONCERT ŻYCZEŃ DLA PAŃ

ZOFIA WRZEŚNIAK

nauczyciel wychowania przedszkolnego, Samorządowe Przedszkole im. św. Kingi w Podłężu

O tym, jak miło jest świętować w gronie kobiet i otrzymywać życzenia od najmłodszych przekonały się współpracujące oraz zaprzyjaźnione z przedszkolem przedstawicielki władz samorządowych, szkół, radne, panie z zakładów usługowych, sklepów, członkinie Rady Rodziców, Koła Gospodyń i Koła Emerytów zaproszone do Samorządowego Przedszkola im. św. Kingi w Podłężu na uroczyste obchody „Dnia Kobiet”. Co roku dzień 8 marca jest wyjątkowym dniem w tymże przedszkolu, w którym od lat kultywuje się tradycje związane z obchodami święta kobiet oraz integruje się dzieci ze środowiskiem lokalnym poprzez wspólne obchodzenie tego święta.

W poniedziałkowy poranek 9. marca sala Domu Kultury Stowarzyszenia „Inspiro” wypełniła się wyjątkowymi gośćmi zaproszonymi na uroczyste spotkanie w przedszkolu. Pani dyrektor Danuta Gąska bardzo serdecznie przywitała wszystkie panie, które przybyły na uroczystość, mówiła nie tylko o samym Dniu Kobiet, ale przytoczyła też kilka najpiękniejszych myśli i przysłów znanych poetów i przywódców na temat kobiet.

Aby umilić gościom to niezwykle spotkanie przedszkolaki z gr. III, IV A i IV B zaprezentowały okolicznościowy program artystyczny. Dzieci recytowały wiersze, śpiewały piosenki, a także zgodnie z realizowaną edukacją regionalną

w przedszkolu pokazały etiudę krakowską oraz wiązanek tańców i przyśpiewek ludowych. W trakcie uroczystości panie mogły obejrzeć również prezentacje multimedialne pt. „Kobiety dawniej i dziś...” a także przypomnieć sobie jak wyglądał Dzień Kobiet kilkanaście lat wcześniej. Kulminacyjnym punktem były życzenia oraz symboliczne upominki złożone na ręce pań.

Na koniec dyrektor przedszkola, wszystkim kobietom, dziewczynkom i paniom życzyła: „dużo zdrowia, radości, spełniania się w rolach żon, matek, babć, satysfakcji na różnych stanowiskach pracy, wielu sukcesów i samych pogodnych dni”. Po uroczystości panie zostały zaproszone na mały poczęstunek.



# PONAD 80 RECYTATORÓW

MARIA BARAN  
organizator konkursu

Jak co roku już od 15 lat, w wiosenny poranek w Woli Zabierzowskiej zapachniało młodością. Przyjechało tu ponad 80 młodych recytatorów z 17 szkół Dekanatu Niepołomickiego, by zaprezentować przygotowane teksty poetyckie, posłuchać recytacji rówieśników i tak po prostu spędzić czas w miłej atmosferze. Spotkanie odbyło się w Szkole Podstawowej i Domu Kultury.

Honorowy patronat nad konkursem sprawują: Dziekan Dekanatu Niepołomickiego, Ksiądz Stanisław Mika oraz Burmistrz Niepołomic, Roman Ptak. W uroczystym otwarciu kolejnej edycji konkursu wzięli udział: Ksiądz Dziekan Stanisław Mika, Dyrektor Wydziału Edukacji UMiG, Danuta Wieczorek oraz Dyrektor Centrum Kultury w Niepołomicach, Małgorzata Gajda.

Prezentacje odbywały się równocześnie przed trzema komisjami, którym przewodniczyli aktorzy krakowskiego Teatru Groteska. Czas oczekiwania na ogłoszenie wyników umilił śpiew scholi z zabierzowskiej parafii. Piękne pieśni rozlegały się również podczas uroczystego wręczenia nagród.

## LAUREACI:

klasy I – III szkoły podstawowej

**miejsce I:** Wiktoria Nowak – Podłęże;

**miejsce II:** Patrycja Konieczna – Kłaj;

**miejsce III:** Antoni Grochot – Zagórze;

**wyróżnienia** – Kacper Rutkiewicz i Nikola Brożek z Suchoraby, Aleksandra Knap z Podłęża, Matylda Micka z Woli Zabierzowskiej, Filip Wnęk ze Staniątek, Julia Czaplak z Podgrabia, Zuzanna Bogdanowicz z Szarowa, Lena Michalska i Karolina Wróblewska z Woli Batorskiej oraz Adam Sendor z Zabierzowa Bocheńskiego.

klasy IV – VI szkoły podstawowej

**miejsce I:** Magdalena Kowalska - Kłaj;

**miejsce II:** Weronika Kapała – Niepołomic i Izabela Bryńska - Zagórze;

**miejsce III:** Emilia Duda i Natalia Baran – Wola Zabierzowska;

**wyróżnienia** – Wioleta Pielka ze Staniątek, Izabela Litwin, Maria Sobieraj, Zuzanna Gocoł, Dominik Małek i Anna Sobieraj z Niepołomic, Franciszek Baran z Zabierzowa Bocheńskiego, Emilia Trzaskalska z Szarowa oraz Amelia Laszczyk i Oskar Żak z Podgrabia.

## Gimnazjum:

**miejsce I:** Daria Wawrzeń - Niepołomic;

**miejsce II:** Weronika Sołkowska – Wola Batorska;

**miejsce III:** Mariusz Dąbrowski – Niepołomic;

**wyróżnienia** – Joanna Krzyżanowska i Julia Dudek z Woli Batorskiej, Sylwia Kryza, Joanna Janus, Emilia Jędrzejczyk i Magdalena Michalska z Niepołomic, Natalia Czajkowska ze Staniątek, Marta Prajsnar i Angelika Łach z Kłaja oraz Kamil Klos z Zabierzowa Bocheńskiego.

## Szkoły ponadgimnazjalne:

**miejsce I:** Patrycja Wiater;

**miejsce II:** Dominika Puławska;

**miejsce III:** Bartłomiej Stefański

**wyróżnienia** – Małgorzata Grochal, Arleta Strączyńska, Patrycja Senderek i Patryk Cebulski.

Uczniowie reprezentują Zespół Szkół w Niepołomicach.

Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali pamiątkowy dyplom oraz nagrodę książkową.

Laureaci zostali nagrodzeni dyplomami za zdobycie miejsca oraz podwójnymi zaproszeniami na spektakle teatralne lub koncerty do Krakowa. Te wyjątkowe nagrody ufundowane zostały przez **Filharmonię Krakowską, Teatr Groteska** oraz **Teatr Ludowy**. Natomiast **Teatr im. J. Słowackiego** podarował pięknie wydane audiobooki nagrane przez znanych krakowskich aktorów. Wszystkie te niespodzianki zostały przygotowane z okazji **XV edycji konkursu** – to taki mały jubileusz! Jurorzy otrzymali na pamiątkę tomik wierszy *Magia miłości* Jerzego Piątkowskiego oraz książkę autorstwa ks. Stanisława Miki...*bo i wszystkie*

*nasze czyny są Twoim dziełem*. Książki wręczone zostały osobiście przez autorów, można więc było uzyskać autograf, a nawet miłą dedykację.

Zdobywcy medalowych miejsc wezmą udział w Regionalnym Konkursie Poezji Religijnej, który Katolickie Stowarzyszenie Wychowawców w Libiążu organizuje dla województw: małopolskiego i śląskiego. Przesłuchania konkursowe odbędą się 10. kwietnia.

XV Dekanalny Konkurs Recytatorski Poezji Religijnej został zorganizowany ze środków Szkoły Podstawowej w Woli Zabierzowskiej, która otrzymała na ten cel fundusze od Burmistrza Niepołomic, Romana Ptaka oraz Centrum Kultury w Niepołomicach przekazanych za pośrednictwem Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej. Nagrody książkowe ufundował UMiG w Niepołomicach.

Organizację konkursu wsparło kilka prywatnych osób i firm, które przekazały na ten cel własne środki lub dary rzeczowe. Należą do nich:

Piekarnia „Janek” z Szarowa, sklep „U Ewy” i Tartak Wolski z Woli Zabierzowskiej, restauracja „U Jedynaka” z Woli Batorskiej, apteka „Salus”, zakład krawiecki Doroty Grucy, zakład fryzjerski Barbary Bachary, zakład fryzjerski Bożeny Wąs, Kancelaria Bieglego Rewidenta „Signum”, Gabinet Kosmetyczno – Podologiczny, Sklep Spożywczo – monopolowy „Adaś”, Zakład Kominiarski Stanisława Łosińskiego – Zabierzów Bocheński, Pośrednictwo Ubezpieczeniowe „Warta”, Firma handlowo - usługowa „Okno - Gama”, sklep „Panda”, Księgarnia Techniczna „DOS” – Niepołomic oraz Krzysztof Gruca – radny miejski.

Na sprawność organizacyjną konkursu wpłynęło zaangażowanie nauczycieli, a o oprawę kulinarą zadbały panie z obsługi szkoły – Józefa Rębilas i Wiesława Nicpoń.

Wszystkim bardzo serdecznie dziękujemy!

## PRZEDSZKOLE PROMUJĄCE ZDROWIE

TERESA KUŚ

nauczyciel Przedszkola Samorządowego w Woli Batorskiej

Przedszkole w Woli Batorskiej wzięło udział w kolejnej akcji organizowanej przez Akademię Zdrowego Przedszkolaka „Podróż do krainy zdrowia”. W ramach niej dzieci uczestniczyły w cyklu zajęć na temat higieny, ruchu, zdrowego odżywiania i odporności. Brały udział w zajęciach ruchowych, które odbywały się w sali gimnastycznej, na świeżym powietrzu oraz w Akademii Karate. Zorganizowane zajęcia ruchowe prowadzili mistrzowie karate, którzy opowiedzieli o swoich początkach kariery sportowej. Opowiadali, że warto uprawiać sport, gdyż wpływa to bardzo korzystnie na rozwój ruchowy. Przedszkolaki po-

znały również historię mistrzów siatkówki oraz miały możliwość obejrzenia pucharu zdobytego na Mistrzostwach Świata przez polską reprezentację. W drugiej części akcji dzieci poznały budowę narządu ruchu. Wysłuchały bajki: „Zwierzątka ze Zdrowego Zakątka w krainie aktywności”. Dowiedziały się jaką rolę odgrywa w organizmie człowieka szkielet i mięśnie; czym są stawy. Podczas zajęć dzieci dowiedziały się w jaki sposób zdrowo się odżywiać. Samodzielnie przygotowywały sałatki owocowe i warzywne, robiły kanapki pełne witamin, a także przygotowywały soki owocowo-warzywne. W cyklu zajęć dotyczących



higieny przedszkolaki poznały związki między przestrzeganiem zasad higieny a profilaktyką chorób pasożytniczych i zakaźnych. Te działania zostały potwierdzone kolejnym certyfikatem dla przedszkola.

# MATEMATYKA BEZ GRANIC

RENATA PALIŃSKA

nauczyciel matematyki w Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach - koordynator konkursu

17 marca o godz. 10.00 w ponad 20 państwach świata rozpoczęła się XXVI edycja konkursu „Matematyka bez granic”. W konkursie wzięły udział trzy klasy trzecie z Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach. Uczniowie rozwiązywali 10 zadań, w tym jedno podane w języku obcym (do wyboru: angielski, niemiecki, francuski, włoski) w czasie 90 minut. Konkursowi towarzyszył wysoki poziom adrenalin z racji jego międzynarodowej rangi. Wyniki zostaną podane na przełomie maja i czerwca.

Konkurs przywędrował do nas z Francji, gdzie do dziś mieści się jego „sztab światowy”. Oryginalna nazwa, pod którą jest znany na całym świecie, to „Mathématiques sans frontières”, czyli „Matematyka bez granic”. W konkursie uczestniczą również uczniowie z Włoch, Szwajcarii, Niemiec,

Wielkiej Brytanii, Belgii, Irlandii Północnej, Luksemburga, Hiszpanii, Danii, Finlandii, Austrii, Brazylii, Egiptu, Stanów Zjednoczonych, Kanady, Nigerii, Maroko, Tunezji.

Organizowany jest pod auspicjami Rady Europy. W Polsce patronat nad nim objęło Polskie Towarzystwo Matematyczne. Konkurs ma niespotykaną formę, gdyż startują w nim całe klasy. Jego celem jest otwarcie mentalnych granic pomiędzy krajami, regionami i szkołami. Ma interdyscyplinarne zadania i jest adresowany do szerokiego kręgu uczniów, nie tylko do najlepszych matematyków. Liczą się w nim także: umiejętność współpracy i podziału zadań w grupie, pomysłowość, wyobraźnia, zdolności językowe i plastyczne (konstrukcje, wycinanki, budowanie modeli brył). Przygotowanie do konkursu bar-

dzo integruje zespół klasowy.

Konkurs rozgrywany jest w wersjach:

- SENIOR - dla III klas gimnazjów oraz I klas szkół ponadgimnazjalnych
- JUNIOR - dla klas IV - VI szkół podstawowych

Zadania nawiązują do konkretnych sytuacji życiowych i pokazują zastosowanie matematyki w życiu codziennym i w innych dziedzinach nauki. Są skorelowane z innymi przedmiotami. Dla polskiej szkoły są to zadania bardzo nietypowe. Na ogół nie wymagają uzasadnienia, ale wypracowania konkretnego algorytmu postępowania. Mają zróżnicowany stopień trudności i tematykę, więc każdy uczeń w klasie może się czymś wykazać. Jedno z zadań podane jest w językach obcych i tak też trzeba zapisać jego rozwiązanie.

## PARK NARODOWY, CZYLI CZYJ?

RENATA PALIŃSKA

nauczyciel matematyki w Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach

Małopolski Instytut Kultury zaprosił uczniów gimnazjów i liceów oraz nauczycieli gimnazjów i liceów do udziału w dwunastej edycji konkursu „Skarby Małopolski”. Nauczyciele zostali zaproszeni do przeprowadzenia projektu edukacyjnego, który w kontekście bliskiego dziedzictwa kulturowego realizował elementy podstawy programowej, rozwijał kompetencje i był interdyscyplinarny. Uczniowie natomiast zostali zaproszeni do zaprezentowania własnych wypowiedzi plastycznych interpretujących dziedzictwo i nawiązujących do tematu konkursu: „Park narodowy, czyli czyj? O interpretacji dziedzictwa przyrodniczego.”

Podczas projektu uczniowie realizowali ciekawe warsztaty, podczas których szukali odpowiedzi na pytania: W jaki sposób przyroda wchodzi w obieg kultury? Do kogo należy dziedzictwo przyrodnicze? Czy dziedzictwo może być pomocne przy nauczaniu różnych przedmiotów? Jak poprzez spojrzenie na detal uzyskać szeroką perspektywę? Celem konkursu było nawiązanie osobistych relacji z dziedzictwem lokalnym, zainspirowanie uczniów do stworzenia prac plastycznych, zwrócenie uwagi na dziedzictwo bliskie i wyrażenie doświadczeń w formie plastycznej – stworzenie własnych wypowiedzi plastycznych interpretujących dziedzictwo.

W projekcie wzięli udział uczniowie klasy II a Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach: Katarzyna Kołodziej, Roksana Baran, Nikola Kapała, Wiktoria Fryc i Tomasz Siwek. Projekt realizowali pod kierunkiem Joanny Hytós – nauczyciela języka polskiego oraz Renaty Palińskiej – nauczyciela matematyki.

Praca plastyczna, która powstała na zakończenie projektu weźmie udział w finale konkursu, który zakończy się 31 marca a wernisaż wszystkich prac konkursowych odbędzie się w maju w Małopolskim Instytucie Kultury w Krakowie.



## NAJLEPSZE Z ORTOGRAFII W POWIECIE WIELICKIM

BEATA FRAN CZYK-KESTRANEK

nauczyciel j. polskiego w Gimnazjum w Niepołomicach

Trzy uczennice: Gabriela Świąch, Patrycja Kestranek i Ewa Kożuch z Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach zajęły drużynowo I miejsce w XI Powiatowym Konkursie Ortograficznym, który odbył się w Gimnazjum im. Króla Kazimierza Wielkiego w Wieliczce 12. lutego.

W konkursie wzięły udział uczniowie i uczennice z 11 gimnazjów z powiatu wielickiego, w sumie 33 uczniów. Mieli do napisania dyktando i test sprawdzający znajomość zasad ortograficznych. Musieli również zrobić korektę załączonego tekstu oraz sprawnie posługiwać się słownikiem ortograficznym (uczniowie w wyznaczonym czasie

uzupełniali luki w wyrazach oraz wyszukiwali strony w słowniku, na których te wyrazy się znajdowały). Laureatom indywidualnym konkursu oraz drużynowo najlepszemu gimnazjum wręczono nagrody i dyplomy 4 marca podczas uroczystej akademii w Gimnazjum w Wieliczce.

XI Powiatowy Konkurs Ortograficzny został objęty patronatem Małopolskiego Kuratora Oświaty Aleksandra Palczewskiego oraz Starosty Wielickiego Jacka Juszkiewicza. Bardzo serdecznie dziękujemy Dyrekcji Gimnazjum w Wieliczce oraz Organizatorom Konkursu za zaproszenie na uroczystą galę wręczania nagród i miłe przyjęcie naszych uczniów.





# WALENTYNKI OD PREHISTORII PO WSPÓŁCZESNOŚĆ

ANNA KRACIK

Niepubliczne Gimnazjum w Podłężu

Już od stycznia Niepubliczne Gimnazjum im. Św. Brata Alberta w Podłężu rozpoczęło przygotowania do świętowania walentynek. Stało się to za sprawą przygotowań grupy teatralnej. Uczniowie razem z nauczycielami wybrali scenariusz przedstawienia, który opierał się na prezentacji krótkich scenek z różnych epok historycznych przeplatanych piosenkami. Widzowie mogli zobaczyć w jaki sposób mężczyzna z maczugą ubrany w skórę zwierzęcą zdobywał względy swej wybranki - próbującej bezskutecznie rozpaść ogień w czasach prehistorycznych. Kolejna scena przeniosła nas do starożytnej Grecji, gdzie boginie Hera, Atena i Afrodyta, skłócone przez boginię niezgody Eris walczą o tytuł najpiękniejszej w oczach pastuszka Parysa. Stroje naszych bogiń zostały zaprojektowane i samodzielnie uszyte przez gimnazjalistki. Trzecia scena to sala rycerska i tron, a na nim smutna, stęskniona księżniczka, czekająca na powrót ukochanego z wyprawy krzyżowej. Na koniec zostało przedstawienie miłości współczesnej. Nie było to zadanie łatwe, pokazać to ulotne uczucie w dobie internetu, smsów, facebooka, ale myślę, że nasz Romek, Jula, Marek i „facet” świetnie sobie poradzili. Na scenie mogliśmy zobaczyć nieudacznika Romka, który nie ma pieniędzy na kwiaty dla ukochanej i zapomina

o walentynkach. Rady przyjaciela Marka również nie przynoszą zamierzonych efektów. W końcu pojawia się „facet” - elegancki, wypachniony z różą w ręku - który wie, czego pragną kobiety... i nasza Julka odnajduje z nim swe szczęście.

Premiera przedstawienia odbyła się 13 lutego w DK Inspiro, a widzami byli uczniowie Gimnazjum i Szkoły Podstawowej w Podłężu. Myślę, że dla wszystkich było to bardzo miły akcent kończący pierwszy semestr nauki i wprowadzenie w atmosferę walentynek i ferii zimowych.

Kolejny raz dziękujemy pani Beatce i panom Maćkom z Inspiro za udostępnienie sali do prób i pomoc techniczną w realizacji całego przedsięwzięcia. Należy podkreślić, że w czasie przedstawienia w pełni mogliśmy wykorzystać zaplecze DK Inspiro i wprowadzić do naszego przedstawienia profesjonalne elementy rodem z teatru: profesjonalne oświetlenie, odpowiednie nagłośnienie czy w końcu kurtynę. Dopełnieniem przedstawienia była prezentacja multimedialna oraz specjalna ścieżka dźwiękowa przygotowana również przez naszych uczniów. Całe przedsięwzięcie wymagało od nas samodyscypliny, poświęcenia swojego wolnego czasu, pobudzało naszą kreatywność ale było również świetną zabawą i nowym doświadczeniem.



## KRÓLOWA ELŻBIETA I GIMNAZJUM W WOLI BATORSKIEJ

MAŁGORZATA PORĘBSKA

nauczyciel języka angielskiego w Gimnazjum w Woli Batorskiej

Co Jej Wysokość Królowa Elżbieta monarchini Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii wie o uczniach Gimnazjum Społecznego im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej? Okazuje się, że - od nie tak dawna - całkiem sporo. Uczniowie uczestniczący w projekcie Getting Cosy With English odbywającym się w ramach programu NIDA English Teaching, a finansowanym ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, postanowili napisać listy do Królowej Elżbiety. Wraz z koordynatorem projektu, autorką tego artykułu, pieczołowicie przygotowali godne królowej materiały. Listy dotyczyły samych uczniów, którzy opisali swoje zainteresowania, podzielili się swoimi najskrytszymi marzeniami, opowiedzieli o gimnazjum oraz

o projekcie, w którym biorą udział. Powstały dwa listy, w których uczniowie oprócz pisanych odręcznie tekstów, wkleili swoje zdjęcia.

Któregoś dnia do Gimnazjum został dostarczony list adresowany do uczniów z wytłoczoną pieczęcią królewskiej posiadłości Sandringham House w Norfolk. W imieniu Królowej Elżbiety i na jej prośbę na listy polskich uczniów odpowiedziała jedna z dam dworu. Z treści tego listu wynika, że teksty pisane przez uczniów były wnikliwie czytane i każde uczniowskie zdanie zostało w jakiś sposób skomentowane. Uczniowie nie posiadali się z radości. Koperta została uroczyście otwarta przy wielu świadkach, a sam list przeczytano już dziesiątki razy!

## ARTYSTYCZNIE GIMNAZJUM

SYLWIA MIĘDZYBRODZKA

nauczyciel języka polskiego w Gimnazjum w Woli Batorskiej

W ostatnim czasie w Gimnazjum w Woli Batorskiej było kilka ciekawych imprez przeznaczonych dla tych, którzy pragnęli rozwijać swoje malarsko-rzeźbiarskie umiejętności.

14 lutego w Woli Batorskiej świętowali nie tylko zakochani, ale wszyscy artyści. Wówczas bowiem miała miejsce II Noc Sztuki, która w tej edycji upływała przede wszystkim pod znakiem malarstwa i rękodzieła.

Głównym organizatorem tego wydarzenia była Iwona Kuś-Donatowicz. Zaprosiła ona do udziału w tym wydarzeniu m.in. panią Małgorzatę Klimę z Pracowni Artystycznej Kredens, która poprowadziła warsztaty decoupage'u. Ponadto można było nauczyć się tworzyć oryginalne bransoletki własnego projektu. Nie zabrakło i innych przyjemności - rozrywkę zapewniały interesujące filmy i nowa ściana wspinaczkowa, sił dodawała pyszna pizza.

To był jednak tylko wstęp do cieka-

wie spędzonych ferii. Od 17 do 21 lutego odbyły się warsztaty artystyczne w Tyliczu koło Krynicy. Ich głównym celem było rozbudzenie wyobraźni i rozwijanie zdolności manualnych. W twórczej atmosferze uczestnicy warsztatów mieli okazję poznać rozmaite techniki artystycznego zdobienia i tworzenia pięknych prac. Były to m.in. decoupage na drewnie, linoryt, malarstwo na szkle, sutasz, filcowanie przestrzenne i na płasko, małe formy ceramiczne.

Efektom pięciodniowych warsztatów są wspaniałe prace i niezapomniane wrażenia. Wszyscy wrócili niezwykle wypoczęci, ale i pełni twórczego zapału. Śmiało będą mogli go rozwijać także podczas cotygodniowych spotkań koła artystycznego. Nie brakuje na nich inspiracji i dobrej atmosfery, która sprzyja tworzeniu prawdziwych arcydzieł. Zaś pani Iwona już planuje następne warsztaty ze swoimi podopiecznymi.

# RYMCERZE PRZECIW NAŁOGOM

SYLWIA MIĘDZIBRODZKA

nauczyciel języka polskiego w Gimnazjum w Woli Batorskiej

12 marca w Gimnazjum w Woli Batorskiej na dwie godziny uwagą wszystkich uczniów zawładnęli hip-hopowi muzycy - Łukasz Bęś (pseudonim Bęsiu) oraz Jonatan Blank (pseudonim DJ Yonas). Tworzą oni zespół RYMcerze który od pewnego czasu prowadzi projekt profilaktyczny „Nie Zmarnuj Swojego Życia”.

Spotkanie podzielone było na trzy części. Podczas pierwszej z nich muzycy opowiadali o zagrożeniach związanych z różnymi nałogami i o tym, jak łatwo stracić kontrolę nad używkami, które początkowo wydają się być niewinnym dodatkiem do zabawy. Autentyzmu tym wypowiedziom nadawał fakt, że sami przeszli taką drogę. Każdy z nich w pewnym momencie swojego życia zmagał się z jakimś nałogiem. O tym, jak łatwo stać się alkoholikiem czy narkomanem i jak trudno jest potem pokonać te uzależnienia, opowiadali, przekazując uczniom swoje własne świadectwo.

Wypowiedzi muzyków urozmaicone były utworami hip-hopowymi, które sami napisali i skomponowali. Ich twórczość oparta jest m.in. na tych trudnych doświadczeniach.

Na koniec muzycy przygotowali także niespodziankę. Najodważniejsi mogli spróbować swoich sił na scenie i razem z DJ Yonase oraz Bęsiem zaśpiewać o tym, że nie warto marno-



wać swojego życia. Efekt przeszedł najmielsze oczekiwania, a młodzi hip-hopowcy, czyli Nexon i Irek, otrzymali gromkie brawa oraz nagrody przygotowane przez gości.

Po spotkaniu przyszedł czas na wspólne zdjęcia, indywidualne rozmowy i autografy. Wśród młodzieży panowało autentyczne poruszenie. Uczniowie pytani o to, czy podobało im się spotkanie, zgodnie potwierdzali, że były to fantastycznie spędzone dwie godziny. Do większości z nich najbardziej trafiły opowieści muzyków o tym, jak sami zmagali się z uzależnieniami i jak trudną drogę musieli pokonać, by znów być

panami własnego życia. Podkreślali, że było to o wiele bardziej przemawiające do nich, niż rozmowy z wychowawcami w szkole.

Pozytywnie zaskoczeni efektami tej wizyty byli także nauczyciele. Można było wśród grona pedagogicznego usłyszeć m.in. głosy, że to spotkanie było warte więcej niż niejedna pogadanka na godzinie wychowawczej i z pewnością będzie mieć długofalowe efekty.

Serdecznie dziękujemy RYMcerzom za tę wizytę i pozytywny przekaz, a księdzu Marcinowi Romusowi za zaproszenie muzyków do szkoły.

## UKRAIŃSKIE PRZYJAŹNIE

MAŁGORZATA PORĘBSKA

nauczyciel języka angielskiego w Gimnazjum w Woli Batorskiej

Gimnazjum Społeczne im. Lady Sue Ryder od 2011 roku współpracuje z ukraińską szkołą, prowadząc wymiany uczniowskie. Uczniowie korespondują ze sobą w języku angielskim oraz odwiedzają swoich przyjaciół w ich własnych krajach. Pomimo niesprzyjających warunków politycznych udało się zorganizować kolejną wymianę uczniowską z Gimnazjum nr 31 w Czerkasach na Ukrainie. Jak co roku koordynatorem wymiany była autorka tego tekstu.

W dniach 11-18 lutego dziesięcioosobowa grupa młodzieży gimnazjalnej wraz z opiekunami Oleną Naumenko – nauczycielką języka angielskiego oraz Svetlaną Bondar – zastępcą dyrektora, odwiedziła Gimnazjum w Woli Batorskiej.

Program wizyty obejmował kontakt z polską kulturą i tradycjami, wymianę doświadczeń pedagogicznych i zapoznanie się z polskim systemem oświaty. Młodzież ukraińska brała udział w lekcjach prowadzonych przez polskich nauczycieli, uczestniczyła w warsztatach artystycznych i wspinaczkowych podczas II Nocy Sztuki w gimnazjum oraz zwiedzała okoliczne

atrakcje turystyczne.

Uczestnicy wymiany wraz z goszczącymi ich uczniami zostali zaproszeni na zajęcia do Izby Leśnej, gdzie dowiedzieli się mnóstwa ciekawych informacji na temat Puszczy Niepołomickiej. Wydział promocji Uniwersytetu Pedagogicznego przygotował dla gości prezentację i zajęcia połączone ze zwiedzaniem pracowni w nowoczesnym budynku. Natomiast dyrekcja lodowiska na krakowskich Błoniach umożliwiła całej grupie bezpłatne skorzystanie z tej formy rozrywki.

Młodzi Ukraińcy mieli również możliwość odwiedzenia obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu. Wizyta w tym miejscu była dla młodych ludzi jak również dla ich nauczycieli wstrząsającym przeżyciem. Ponadto grupa zwiedziła Kopalnię Soli w Bochni, gdzie duże wrażenie wywarły na gościach multimedialne pokazy, a ogromnej radości dostarczyła jazda kolejką. Zwiedzanie Zamku Królewskiego w Niepołomicach jest stałym punktem programu wymian uczniowskim, ponieważ cieszy się

niesłabnącym powodzeniem wśród nowych uczestników.

Wymiany uczniowskie są wpisane na stałe w program edukacyjno-wychowawczy Gimnazjum w Woli Batorskiej. Umożliwiają one rozwijanie kompetencji językowych oraz nabywanie kompetencji interkulturowych niezwykle istotnych w obecnych czasach.





# BUDMA 2015

JAROSŁAW RUSEK, ALEKSANDRA FRAŚ

nauczyciele w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Niepołomicach

12 i 13 marca uczniowie Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Niepołomicach klasy wielozawodowej odwiedzili stolicę Wielkopolski, gdzie odbyły się Międzynarodowe Targi Budownictwa i Architektury – BUDMA 2015.

Tegoroczne targi objęte honorowym patronatem Wicepremiera, Ministra Gospodarki Janusza Piechocińskiego to wydarzenie o skali międzynarodowej, na którym gromadzi się ponad 1000 wystawców z całego świata. Prezentowane najnowsze produkty oraz rozwiązania technologiczne to najlepsza okazja na zdobycie nowej wiedzy i poznanie nowoczesnych metod podnoszenia konkurencyjności świadczonych usług w branży budowlanej. BUDMA to nie tylko zagraniczne firmy, ale również promocja polskiego produktu, który bez problemu radzi sobie z coraz bardziej restrykcyjnymi normami prawnymi związanymi z energooszczędnością.

Po przyjeździe na miejsce uczniowie wzięli udział w spotkaniu z koordynatorem Międzyna-

rodowych Targów Budownictwa i Architektury, którego tematem było doradztwo zawodowe. Po długiej podróży spacer po mieście był doskonałą okazją porównania architektury dwóch należącej do pierwszej piątki największych miast w Polsce pod względem liczby ludności – Krakowa i Poznania.

Drugiego dnia 16 przestrzennych klimatyzowanych hal o łącznej po wierzchni ekspozycyjnej 11 ha wreszcie stało się otworem. W Pawilonie 2 – „Strefa Testów” – każdy mógł osobiście wypróbować zalety najnowszych urządzeń w budownictwie. Kolejne pawilony to stoiska na których można uzyskać fachowe doradztwo specjalistów z różnych branż budowlanych. Wizyty zawodoznawcze i doradztwo zawodowe w po-

szczególnych sektorach wystawienniczych cieszyły się ogromnym zainteresowaniem uczniów. Poruszano zagadnienia systemów budownictwa pasywnego, energooszczędności, aż po tematykę Domów Inteligentnych. „Fabryka okien na żywo” – ten pawilon przykuł dużą uwagę ze względu na w pełni zautomatyzowaną produkcję systemów okiennych.

Udział w BUDMA to wspaniała okazja, aby udoskonalić swój przyszły warsztat pracy w wiedzę odnośnie najnowszych trendów technologicznych w budownictwie, porozmawiać ze specjalistami w wielu zawodach i własnoręcznie wypróbować zalety wszystkich dostępnych urządzeń. Aby kreatywność naszych przyszłych fachowców przekładała się na jakość świadczonych usług, które są jednym z podstawowych elementów podnoszenia poziomu naszego codziennego życia.

Wyjazd dla uczniów został współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach projektu „Modernizacja Kształcenia Zawodowego w Małopolsce”.

## UTALENTOWANI I SPRAWNI W ZAWODZIE KUCHARZA

JOANNA KOCOT

10 marca niepołomicki hufiec – OHP 6-2 zorganizował gminny etap konkursu „Sprawny w zawodzie, bezpieczny w pracy”.

Uczniowie trzeciej klasy przygotowujący się do zawodu kucharz, najpierw pisali testy sprawdzające wiedzę teoretyczną, a potem pięcioro z nich przystąpiło do części praktycznej. A w niej najpierw otrzymali informację o tym, jakie mięso będą przyrządzać i jaki będą mieli budżet na dodatki. Weekendowe dwa dni mieli na obmyślenie tego, co chcieliby przygotować i ułożenie swojej listy zakupów. Trzeba było się dobrze zastanowić, by podane danie z prozaicznej bądź co bądź piersi kurczaka było ciekawe, smaczne i mieściło się w budżecie.

10 marca czas był tylko na przygotowania i gotowanie, a wszystko pod czujnym okiem komisji konkursowej, w której znaleźli się znani i cenieni mistrzowie kuchni: Michał Hendzel, Łukasz Grabowski oraz Rafał Lemowski. Komisja oceniała znajomość i umiejętność wykonania technik obróbki żywności, sposób organizacji miejsca

pracy, przy szczególnym uwzględnieniu bezpieczeństwa i higieny pracy. Oczywiście oceniano także efekt końcowy: wygląd, smak i zapach przygotowanych potraw.

Przed podaniem wyników konkursu jury zaznaczyło, że poziom konkursu był bardzo wysoki – z roku na rok uczestnicy coraz lepiej są do niego przygotowani. Niemniej jednak laureatów trzeba było wyróżnić. Biorąc pod uwagę obie części – teoretyczną i praktyczną ogłoszono, że

I miejsce zajęła Michel Bojko  
II miejsce – Adrian Bartyzel  
III miejsce – Inga Kraińska

Laureaci dwóch pierwszych miejsc będą reprezentowali naszą gminą w kolejnym – wojewódzkim – etapie konkursu, a Michel swoim zwycięstwem zdobyła prawo startu bez eliminacji w konkursie gastronomicznym organizowanym przy IV edycji Festiwalu Kulinarного „Smak pstrąga w Pieninach”. Trzymamy za nich kciuki.

Wszystkim uczestnikom serdecznie gratulujemy wiedzy, umiejętności i życzymy jeszcze wielu sukcesów.

## WYSTRZAŁOWY WYKŁAD

MARTA MAKOWSKA

Wyjątkowo trzech wykładów prowadziło marcowy wykład Niepołomiczkiego Uniwersytetu Dziecięcego. Dowiedzieliśmy się dużo o trójkącie bermudzki, podróżach w kosmos i raketach. Pierwszy wykład to prelekcja Michała Tyńca ze Szkoły Podstawowej w Zakrzowie, który wprowadził nas w temat trójkąta bermudzkiego. Mogliśmy posłuchać o niezwykłych zjawiskach, które miały miejsce w jego obszarze, a które dzieją się nadal.

Następnym mówcą był Janusz Nicewicz, doktorant Uniwersytetu Jagiellońskiego pracownik Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego, który nie tylko przybliżył

nam kosmiczne odległości, ale i zachęcił do podróży na księżyc. Podczas wykładu obejrzelśmy symulację przyszłych lotów kosmicznych oraz nagrania astronautów przebywających na stacjach kosmicznych. Trzecia część była przez studentów jedną z najbardziej wyczekiwanych. Po raz pierwszy odbyliśmy prezentację na zewnątrz. Adam Matusiewicz z Polskiego Towarzystwa Rakietowego odpalił na parkurze 6 rakiet. Wszyscy studenci dzielnie kibicowali każdorazowemu startowi. Byli też i tacy, którzy łapali spadające rakiety. Wykład Niepołomiczkiego Uniwersytetu Dziecięcego potrwał tym razem ponad godzinę, ale wiemy, że żaden student się nie nudził!



# KILKA REFLEKSJI NA TEMAT HISTORII W SZKOLE

## Obrazek nr 1, koniec lat 70. XX w.

Odkąd nauczyłem się czytać, bardzo lubię to robić, w ręce wpada mi zbiór opowiadań, w których bohaterzy żołnierze i milicjanci ścigają bandytów, w tym niejakiego „Ognia”. Po kilku dniach mój ojciec tłumaczy mi, że było zupełnie na odwrót i to ścigani byli bohaterami, a żołnierze i milicjanci nie konieczni. Dziwię się, że można tak ładnie kłamać, bo książka mi się podobała. Nie wiem wtedy, że po raz pierwszy poznaję żołnierzy wyklętych.

## Scena nr. 2, połowa lat 80.

Podczas lekcji w krynickim LO na temat „utrwalania władzy ludowej po II WŚ”, mój kolega Tomek Piec mówi nagle, że komuniści sfałszowali wybory. W klasie zapanowuje wielka cisza i konsternacja. Nasza nauczycielka pyta, czy Tomek ma na to dowody, on milczy. Do sceny tej jeszcze wrócę.

## Obrazek nr. 3, początek 90.

Lekcja historii w SP w Niepołomicach-Podgrabiu ma nieskomplikowany przebieg. Czytamy wspólnie podręcznik i skreślamy całe zdania, a nawet akapity. Uczniowie dziwią się, że można tak kłamać. W 2013 r. kupuję płytę „Panny Wyklęte”. Słuchałem jej wiele razy i puszczałem uczniom w szkole. Najbardziej lubię fragment, w którym Darek Malejonek w imieniu ostatniego żołnierza wyklętego „Lalka” śpiewa „I dałeś Boże siłę by ostatnia myśl prosiła, spraw bym wybaczył moim wrogom każdą winę”. „Lalek” czyli Józef Franczak walczył aż do 1963 r., jego ciało pozbawione głowy otrzymała rodzina po wielu miesiącach starań. 1 marca 2015 r. biorę udział razem ze szkolną delegacją w niepołomickich obchodach pamięci żołnierzy wyklętych. Minęło 70 lat od zakończenia II WŚ i 52 lata od śmierci „Lalka”. Dlaczego tak dużo? Miał rację śp. Wojciech Jaruzelski mówiąc „Jeśli Kukliński był bohaterem, kim jesteśmy my?”.

Na lekcji wychowawczej rozmawiam z uczniami o żołnierzach wyklętych, niektórym coś obito się o uszy. Nikt jednak np. nie wie nic o Witoldzie Pileckim. Dlaczego tak mało wiemy na temat najnowszej historii Polski? Czy jest to w ogóle ważne? Powodów i odpowiedzi może być wiele, ja ograniczę się tylko do kilku.

W „Programie nauki w publicznych szkołach powszechnych pierwszego stopnia z polskim językiem nauczania” wydanym we Lwowie w 1930 r. czytamy: co jest głównym celem szkoły? „Jest nim wychowanie i kształcenie młodzieży na światłych swych obowiązków i twórczych obywateli rozumiejących współodpowiedzialność w dostępnym sobie zakresie za całość i losy Rzeczypospolitej”. Co jest fundamentem pracy szkoły? „Wiara w potęgę czynnika moralnego”. Szkoła winna „pielęgnować nieprzemijające wartości etyczne... górujące nad zmiennym biegiem życia, grą interesów i namiętności”.

W okresie międzywojennym sprawa była więc jasna. Uczniowie polskiej szkoły mieli być gotowi do obrony tak długo wyczekiwanej po okresie zaborów niepodległości. Żołnierze wyklęci i zdecydowana większość Polaków zdała swój egzamin celujący. W okresie PRL-u sytuacja również była jasna. Szkoła miała wykształcić wiernych obywateli socjalistycznej ojczyzny, kochających ZSRR, dla których religia to „opium dla mas”. Uczeń szkoły socjalistycznej nie miał mieć wątpliwości i pytań. Jak mawiała pewna pani nauczyciel, „Masz wątpliwości - idź do psychiatry”. Jak wiemy efekty nauczania były gorsze niż w przedwojennej szkole, czego żywym dowodem był mój kolega Tomek Piec i wielu, wielu innych.

Jak wygląda sytuacja obecnie? Niestety nie jest tak jasna i klarowna jak kiedyś. Wiemy co mamy uczyć, ale dlaczego mamy to robić? Z tym są większe problemy. W podstawie programowej przedmiotu historia przeczytać możemy, że

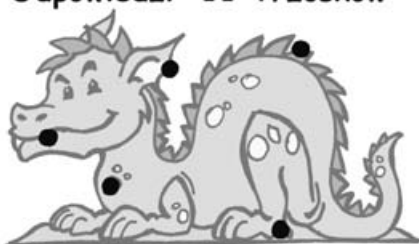
uczeń ma wiedzieć kiedy miało miejsce dane wydarzenie, ma potrafić samodzielnie analizować i interpretować wydarzenia i postacie historyczne oraz tworzyć tzw. narrację historyczną, czyli robić plany, notatki, pisać rozprawki itp. Ma posiadać w miarę możliwości własną opinię na dany temat. Mamy wyposażyć więc ucznia w całkiem rozległą wiedzę i umiejętności, ale nie wiemy dokładnie po co oprócz tego oczywiście, że ma dobrze zdać egzamin gimnazjalny czy też maturę. Czy mamy jednak kształcić bardziej Polaka, czy Europejczyka? A może obywatela „globalnej wioski”. Nasze cele się rozmyły. Paradoksalnie współczesny młodzieżowiec lepiej orientuje się w sprawach starożytnego Egiptu i Mezopotamii, niż w historii powojennej Polski. Bliżsi są mu nieistniejący starożytni bogowie, niż np. żołnierze wyklęci. Co gorsza niektórzy twierdzą, że jest to celowe działanie, choć ja nie jestem aż takim pesymistą. Faktem jest jednak, że na etapie gimnazjum młodzieżowcy spotykają się z niektórymi postaciami i wydarzeniami po raz pierwszy i dla wielu ostatni. Czy tam musi być? Czy podstawa programowa nie mogła być sformułowana inaczej? W szkole, w której uczyć przywiązujemy dużą wagę do naszej polskiej historii i tradycji. Uroczymy świętujemy wydarzenia narodowe, dbamy o to by wszyscy uczniowie znali hymn narodowy w pełnej, kilku zwrotkowej wersji.

Co będzie dalej? Jak będą wyglądały nasze współczesne programy nauczania na tle nowych napisanych na przykład za pół wieku? Czy pojawi się w nich słowo Rzeczpospolita? Co będzie wartością? Czy etyka zostanie zupełnie podporządkowana kompetencjom, a słowa „Bóg, honor i ojczyzna” odarte zostaną ze wszelkiej treści? A może w przestrzeni publicznej jedynym dopuszczalnym określeniem Boga będzie słowo Allah? Czy dla naszych wnuków i prawnuków będzie to miało jakieś znaczenie?

Z belferskim pozdrowieniem

### Rozwiązanie zadania z III okładki

Odpowiedzi: 11 Trzasków



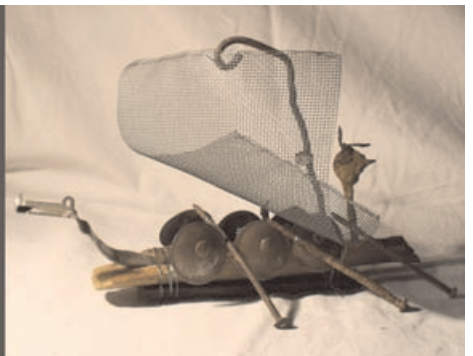
Burmistrz Niepołomic, Muzeum Niepołomickie oraz Fundacja Zamek Królewski zapraszają na

premierę książki Philaethes oraz wernisaż wystawy rzeźb i fotografii

**Karoliny Glazor**

Prowadzenie Marcin Kania

16 maja 2015, sobota, godz. 18.00  
Zamek Królewski w Niepołomicach





# QUO VADIS MOJE NGO?

## CZYLI O ROZWOJU ORGANIZACJI POZARZĄDOWEJ

**G**mina Niepołomice to miejsce, które rozwija się bardzo dynamicznie. Strefa przemysłowa, a w niej coraz więcej firm; nowoczesny sposób zarządzania samorządem terytorialnym. A co z III sektorem, czyli organizacjami pozarządowymi (nongovernmental organizations, w skrócie NGOs)? Te od kilku lat obchodzą w Niepołomicach swoje święto, realizują zadania publiczne i stanowią integralny element lokalnej społeczności. Zakładane są też nowe ciekawe inicjatywy. Zatem i w tym obszarze sporo się dzieje.

Rozwija się biznes, sektor publiczny i pozarządowy. W niniejszym tekście przyglądam się rozwojowi w tym trzecim obszarze - rozwojowi organizacji pozarządowej. Nie jakiejś konkretnej. Celowo ujmuję temat ogólnie, licząc na to, że wśród czytelników znajdą się członkowie lokalnych NGOs, odbiorcy ich działań, obserwatorzy, którzy sami zdołają odpowiedzieć sobie na pytanie: w jakim momencie rozwoju jest aktualnie bliska mi organizacja pozarządowa i w jakim kierunku ona zmierza?

Podobnie jak w przypadku przedsiębiorstw, tak i w III sektorze można mówić o kilku etapach rozwoju organizacji ujętych np. w model cyklu życia organizacji. W jego trakcie może zachodzić m.in. rozwój ilościowy (wzrost liczby zaangażowanych osób, filie), funkcjonalny (wzrost liczby przedsięwzięć i pól działania), polityczny (wzmocnienie pozycji społecznej i siły oddziaływania na rzeczywistość). Prezentowany poniżej model, ujęty w pięć etapów, pomaga określić aktualną fazę rozwoju organizacji i pozwala przewidzieć potencjalne trudności, na jakie organizacja pozarządowa może napotkać w określonej fazie życia.

**I. Mamy pomysł. Czy da się go zrealizować? Czyli faza inicjatywy.** Jest to etap wielkich idei, klarowania się pomysłu na nową organizację. Zasadniczo można uznać ją za etap przedwstępny, gdyż formalnie organizacja jeszcze nie istnieje. Nie ma ciał zarządczych, działań administracyjnych, marketingowych, czy fundrisingowych. Są za to ogromne zasoby w postaci ludzkiego entuzjazmu, energii i kreatywności. Osoby zaangażowane to lider- pomysłodawca i osoby popierające pomysł, nieodpłatnie wspierające jego krystalizację.

Co zrobić, by osiągnąć kolejny etap rozwoju? Po pierwsze doprecyzować pomysł główny, określić obszary działania, adresatów przedsięwzięć oraz ich potrzeby. Po drugie, co ważne dla misji organizacji, określić oczekiwania wobec

przyszłej NGO oraz rezultatów płynących z jej funkcjonowania. Po trzecie, zastanowić się nad wyjściowymi potrzebami osobowymi, finansowymi, rzeczowymi, czasowymi. Nie obojętne dla rozwoju działań jest też ustanowienie biura organizacji, które niejednokrotnie na początku znajduje się w czymś mieszkaniu. Istotną rolę odgrywa także nazwa organizacji i wstępne nawiązywanie kontaktów z gronem interesariuszy. Już teraz przydatna jest orientacja w sposobach promocji młodej organizacji.

Pamiętacie ten czas? Na początku grupa znajomych, bliższych lub dalszych, którą połączyła pasja? Dużo siły i motywacji. Piękny, pełen wyzwań czas.

**II. Jak zacząć działalność? Czyli etap założenia.** Jest to czas przejścia od idei do realnego bytu. Gdy mamy dookreślone kwestie opisane powyżej, zdecydowaliśmy jaką formę przyjmie organizacja, tj. czy będzie to stowarzyszenie, fundacja czy jeszcze inny twór, a motywacja do działania nie spada, wówczas możliwe staje się powołanie organizacji dążącej do realizacji zakładanych celów. Na tym etapie działalności, nowopowstała NGO podejmuje proste zintegrowane programy lub rozmaite, nie powiązane bezpośrednio ze sobą, aktywności. Decyzje podejmuje zazwyczaj założyciel, który nadzoruje wszelkie działania. Pracujący zespół jest niewielki, w większości złożony z wolontariuszy, mocno zmotywowany, zaangażowany, silnie współpracujący i komunikujący się raczej w sposób nieformalny. Podstawowe, konieczne procedury są elastyczne i zmienne, zasoby finansowe dość ograniczone, uzależnione od niewielu źródeł. Informacje o organizacji rozchodzą się głównie w gronie znajomych. Szansą wydają się być prezentacje ukazujące założenia działalności nowej organizacji wśród potencjalnych donatorów oraz przedstawicieli społeczności lokalnej.

Przejściu do kolejnej fazy rozwoju służy ocena merytoryczna działań i podwyższanie ich jakości, doskonalenie umiejętności zarządczych liderów, praca nad rozpoznawalnością organizacji w społeczności lokalnej. Istotne jest także rozważenie zatrudnienia płatnego personelu, np. księgowego oraz podział ról wśród osób zaangażowanych, ustalenie polityki programowej, poszerzanie źródeł finansowania.

**III. Co zrobić, aby być bardziej efektywnym? Czyli czas wzrostu.** Jest to bardzo przyjemny dla organizacji etap. Osiąga ona wiele sukcesów,

jej działania są rozpoznawalne przez szerokie grono. Wdrażane są nowe pomysły. W zespole istnieje jasny podział pracy, której jest coraz więcej, stąd szerszy zakres obowiązków i odczucie zmęczenia. Pojawia się więc potrzeba powiększenia zespołu, z którego znaczna część angażuje się w pozyskiwanie funduszy. Dynamika zmian na tym etapie wiąże się z ryzykiem konfliktów. Może wystąpić spór o to, czy dalszy rozwój organizacji ma następować spontanicznie, czy w sposób planowy, uporządkowany. Czas systematycznego wzrostu organizacji wymaga wprowadzania zmian technologiczno-administracyjnych. Pojawia się potrzeba nabywania nowych urządzeń, programów do zarządzania informacjami, księgowania, tworzenia baz danych. Wyzwaniem jest także stworzenie systemu komputerowego służącego wewnętrznej komunikacji. Organizacje pozarządowe w tej fazie współpracują ze stałymi sponsorami, wprowadzają w obiegu materiały promocyjne.

Dla dalszego rozwoju ważna jest strategia. Cele, jasno określony plan działania i racjonalne zarządzanie finansami wyznaczają ścieżki. Należy pamiętać, że zaangażowanie w każdą pojawiającą się na drodze możliwość, nie zawsze przynosi pożądane skutki. Warto w tym momencie rozważyć rozpisanie budżetu na długi okres, wdrożyć narzędzia kontrolujące jego realizację oraz wprowadzić, o ile to możliwe, narzędzia samofinansowania. Dalszy rozwój zależy również od intensyfikacji działań PR'owych.

Czy ten opis pasuje do organizacji pozarządowej, z którą jesteście związany/-na? Gratuluję! To satysfakcjonujący, choć z pewnością intensywny okres pracy.

**IV. W jaki sposób zadbać o trwałość? Czyli faza stabilności.** W tej fazie poprzednie działania, skutecznie przynoszące sukcesy, są kontynuowane. Organizacja planuje długoterminowo. Kadra staje się coraz bardziej wyspecjalizowana i zróżnicowana. Wyłaniane są nowe stanowiska. W dużych organizacjach zatrudniani są profesjonalni menedżerowie. Dojrzała organizacja posiada rozwinięty system administracyjny. Ze względu na wystandaryzowane działania procedury są bardziej sformalizowane. Kondycja finansowa jest stabilna. Wynika to z różnorodności źródeł wsparcia, ich rzetelności oraz rezerw posiadanych przez organizację. To co nowe i bardzo istotne na opisywanym poziomie, to samodzielne generowanie dochodów, np. po-

przez prowadzenie odpłatnej działalności statutowej lub działalność gospodarczą. NGO's, które decydują się na ten krok stają się mniej zależne od sponsorów w realizacji swych celów statutowych. Stabilne organizacje profesjonalnie kreują swój wizerunek.

Wyzwaniem i czynnikiem kluczowym dla utrzymania swej pozycji przez organizację są ewaluacja programów i możliwości podejmowania nowych działań oraz szeroko rozumiane doskonalenie. Należy zadbać o rozwój personelu i wolontariuszy, a także o technologię, która ma ułatwić, przyspieszyć, uporządkować pracę oraz rozszerzyć możliwości komunikacyjne z otoczeniem. Z punktu widzenia zarządzania organizacją pozarządową na tym etapie rozwoju ważne jest w planowaniu strategicznym uwzględnienie obok programów, finansów, czy marketingu, planu przeciwdziałania ryzyku.

**V. Odświeżyć działanie czy zamknąć organizację? Czyli etap stagnacji i wznowienia lub upadku.** Po czasie prężnego funkcjonowania naszej NGO, wypełnionego sprawnym realizo-

waniem założonej misji, może (ale nie musi!) nastąpić czas zwolnienia tempa rozwoju, rodzaj wypalenia zawodowego. Charakterystyczne wówczas są trudności w osiągnięciu celów, nieadekwatność działań do potrzeb, kurcząca się zasoby, ryzyko wycofania się ze współpracy głównego sponsora i wolontariuszy. Odcienie szarości dopadają także pozostałe elementy organizacji, tj. stały personel, który myśli o odejściu, zarząd, któremu spada motywacja, finanse, partnerów, perspektywy.

Co w takiej sytuacji? Jeśli pojawi się gotowość do zmian, czasem bardzo gruntownych, wówczas jest szansa na powrót do którejś z wcześniej opisanych faz. Jeśli jednak trudności okażą się być nie do pokonania, wówczas następuje ostatni etap, który zamyka cykl życia organizacji pozarządowej. To, co można zrobić w tej fazie, aby utrzymać organizację lub zakończyć jej funkcjonowanie z „godnością”, to podjąć wieloaspektowe działania odnoszące się do wszystkich obszarów działalności. W obszarze merytorycznym warto rozważyć trzy opcje: zredukowanie liczby realizowanych projektów do tych kluczowych,

znalezienie partnera, któremu można byłoby przekazać realizację określonego programu, lub jak najszybsze poprawienie jakości oferowanych usług/productów. Konieczne są również spotkania z pracownikami, członkami organizacji, zwoływane w celu zapoznania się z ich opiniami na temat sytuacji oraz oczekiwaniami. W przypadku poważnych konfliktów pomocny może się okazać mediator, jako osoba niezależna. Warto mieć także na uwadze plan zakończenia współpracy, przy ewentualnym zamknięciu organizacji. W zakresie systemu administracji należałoby przede wszystkim zredukować biurokrację. Odrodzenie niewątpliwie wymaga ogromnego zaangażowania, w tym zmian personalnych i źródeł finansowania. Potrzebni są na nowo ludzie z ideą, pasją, poczuciem misji. Nie ma jednak rzeczy niemożliwych w tym zakresie.

Swoją drogą, ciekawe jakie inicjatyw jeszcze przed nami w naszym najbliższym otoczeniu? Ile jest pomysłów, które czekają na realizację np. poprzez powołanie i działanie kolejnej NGO? Kiedy staną się realnym bytem? Siły i odwagi do działania!

## O TYM, ŻE DOM KULTURY NALEŻY DO WSZYSTKICH

KAROLINA BŁAŻEJCZAK

rezydent DK Inspiro w Podłężu

„Wolność zmienia kontrolę w zaufanie, hierarchię we współpracę i rozwój, a dyrektorów odziera z garniturów i daje im mopa do ręki”.

Kiedy pierwszy raz weszłam do INSPIRO zapytałam, czy mogę wejść w butach na salę gimnastyczną. Nie tylko ja. Szkoły i domy kultury przyzwyczyły nas, że nie służą do używania, ale do tego, żeby trwały w wiecznym niezmiennym stanie. Że wielu rzeczy nie należy ruszać, a właściwie to nie ma czego, dlatego że na korytarzu z trzeszczącą podłogą stoją tylko dwa stare krzesła i chwiejący się stolik. Zwykle domy kultury są pełne zamkniętych pomieszczeń dostępnych tylko dla upoważnionych, jednak nie wiadomo kim owi upoważnieni są (i czy należy się ich bać).

Dlatego właśnie wydaje się, że w INSPIRO coś jest nie tak. Wszędzie można wejść i zajrzeć, wyciągnąć kubek ze zmywarki, samemu zaparzyć kawę, posprzątać jeśli się rozleje. Ugotować sobie obiad, jeśli jest się głodnym.

Z biurokratycznej perspektywy INSPIRO na pewno jest statkiem szaleńców a największy problem stanowi tu wolność. Wolność oznacza, że trzeba zająć się sobą, co wcale nie jest tak proste, jeśli ciągle przebywamy w kontrolowanych warunkach. Wolność jest podejrzana, bo przestała być naturalna.

To ona zostawia Rezydentów bez wskazówek, co mają zrobić w INSPIRO, właśnie dlatego, że mogą zrobić wszystko. Ona odbiera Kołu Gospodyń Wiejskich monopol na kuchenne naczynia, a na

dodatek znaczy, że coś może się potłuc, a łyżeczki zostaną rozniesione po całym budynku. Wolność zmienia kontrolę w zaufanie, hierarchię we współpracę i rozwój, a dyrektorów odziera z garniturów i daje im mopa do ręki. Dlatego wolność nie opamowuje przestrzeni z dnia na dzień, wpuszczanie jej do życia jest długotrwałym procesem.

Oswajanie Podłężan z tym, że dom kultury należy do wszystkich Beata i Maciek zaczęli od zdjęcia z okien zakurzonych żaluzji. W ten sposób rodzice odbierający dzieci z przedszkola zobaczyli wszystko, co działo się w środku. Dom Kultury nie miał już nic do ukrycia. Jeśli był pusty – wszyscy to widzieli, tak samo jak teraz widać, że wciąż jest pełny i kolorowy.

Po wejściu do środka nie wszyscy od razu odwążyli się usiąść przy stole, o zaparzeniu herbaty już nie wspomnę. Na początku bezpieczniej było przysiąść na sofach ustawionych wzdłuż korytarza, bo wtedy nie następował przymus konfrontacji z rodzicem siedzącym naprzeciwko. Większość jednak wybierała coś jeszcze bardziej radykalnego: porzucała dzieci za progiem tej przedziwnej nie-instytucji i czym prędzej się oddalała.

Od przejścia przez INSPIRO domu kultury minęło już pięć lat i proces osvajania stowarzyszenie ma dawno za sobą. Dziś to normalne, że ktoś śpi na żółtej sofie, tak samo jak to, że dzieci z rodzicami przychodzą do INSPIRO po prostu posiedzieć, a Paweł węszy w zakamarkach w poszukiwaniu słodczy do zdobycia. Że na półkach stoją książki, które można wziąć, przeczytać i odnieść w dowolnym czasie bez żadnej kontroli kto co bierze i kiedy przynosi z powrotem.

Dlatego kiedy Beata i Maciek dostają kolejną pochwałę, że robią coś niezwykłego szczerze tego nie rozumieją – bo tak naprawdę Dom Kultury INSPIRO przywraca znaczenie słowu normalny. A normalny dom to przecież dom otwarty, niezbiurokratyzowany, bliski ludziom, bez sztucznego zadęcia.





# SUBIEKTYWNY PUNKT WIDZENIA

Te same zdarzenia różne osoby często interpretują w całkiem odmienny sposób. To co dla jednych jest chwalebne, inni oceniają jako hańbiące. Muzyka, która nas zachwyca, dla innych może być okropna. Zapach lubiany przez jednych, innych napełnia odrazą... Wszystkie te zjawiska nie dziwią, jeśli uwzględnimy fakt, że nasza pamięć nasiąka wspomnieniami i skojarzeniami pochodzącymi z przeszłości. Ponadto od malarstwa uczymy się akceptowanych w naszym środowisku poglądów i ocen.

Chciałbym opowiedzieć o pewnym ciekawym eksperymencie psychologicznym. Znane są powszechnie sprytnie wykonane rysunki, które w zagmatwanym węzłowisku zawitych linii przedstawiają równocześnie dwie postacie. Dość popularna jest na przykład ilustracja, którą równocześnie można zinterpretować jako profil starej kobiety oraz jako głowę młodej dziewczyny w walcie. Przeprowadzono doświadczenie, polegające na tym, że przygotowano trzy rysunki. Pierwszy był tak zmodyfikowany, że przedstawiał w wyraźniejszy sposób starą kobietę, drugi poprawiono, aby natychmiast dostrzegać na nim dziewczynę w walcie, a trzeci w równym stopniu ukazywał każdą z dwóch postaci. Następnie podzielono sporą grupę osób na dwie części. Jednym najpierw pokazano tylko pierwszy rysunek. Pozostałym pokazano tylko rysunek drugi. Po chwili wszystkim wręczono rysunek trzeci prosząc, aby powiedzieli, co na nim widzą. Okazało się, że każdy człowiek uczestniczący w tym eksperymencie dostrzegł tylko tę postać, którą oglądał wcześniej. Doszło nawet do głośnych sporów pomiędzy uczestnikami eksperymentu i do wzajemnych oskarżeń o ignorancję. A przecież trzeci

rysunek ukazywał w równym stopniu obie narysowane postacie. Dopiero po dłuższym czasie i po interwencji organizatorów doświadczenia poszczególne osoby zaczynały dostrzegać, że druga strona sporu też ma jakieś swoje racje.

W oczywisty sposób mózgi ludzi biorących udział w tej zabawie „nauczyły się” dostrzegać w rysunku coś konkretnego. Analogicznie w oparciu o własne wcześniejsze doświadczenia lub przekonania interpretujemy wszelkie obserwowane zjawiska. Po prostu często widzimy to, co CHCEMY zobaczyć. Wiadomo na przykład, że niektórzy dostrzegają nadprzyrodzone wizje w przypadkowo ukształtowanych pniach drzew albo przechodząc nocą przez cmentarz widzą tam jakieś straszdyła. Na tej samej zasadzie ludzie obserwując gwiazdy na niebie dostrzegają tam jakieś wizerunki i dlatego nadają konstelacjom nieba nazwy zwierząt, postaci lub przedmiotów takie jak na przykład „wielki wóz” i „mały wóz”.

Nie jest jednak wielkim problemem to, że punkty świetlne na niebie układają się różnym obserwatorom w odmienne obrazy. Kłopoty stają się bardziej poważne wtedy, gdy dochodzi do sporów, w których tematem są przykład o pieniądze, polityka lub czyjeś prawa. Zapewne każdy widział zacierzawionych dyskutantów, którzy rozmawiając o sprawach gospodarczych lub historycznych widzą sprawy jedynie na swój własny sposób, i nawet nie pozwalają reprezentantom innego punktu widzenia dojść do głosu. Niekiedy dochodzi do żenujących awantur i wymiany obelg. Aż nie chce się wierzyć, że takie zachowania mają miejsce we współczesnej Europie, która powołuje się przecież na najlepsze starożytne tradycje i obyczaje. Z pewną dozą zawstydzenia powinniśmy uznać,

że sporo moglibyśmy się nauczyć od innych kultur, które niekiedy uznajemy za bardziej prymitywne. Jako dowodu w tej sprawie użyję przykładu Indian z północnej Ameryki, którzy podczas rozstrzygnięcia najtrudniejszych spraw i sporów między poszczególnymi plemionami stosowali prostą i mądrą metodę Mówiącego Kija.

Mówiący Kij był drewnianym, ozdobnym przedmiotem przypominającym nieco berło. Sam kij oczywiście nie mówił, natomiast obowiązywała zasada, że prawo głosu miał wyłącznie ten człowiek, który w danym momencie trzymał go w ręce. Metoda ta w znakomity sposób pomagała we wzajemnej wymianie myśli. Dyskutujące osoby zasiadały wspólnie, po czym Mówiący Kij otrzymywał pierwszy z nich i wtedy trzymając go miał prawo powiedzieć wszystko, co mu leżało na sercu i dotyczyło omawianej sprawy. Inne osoby w tym czasie mogły jedynie uważnie słuchać, ponieważ zabronione było krytykowanie, komentowanie a nawet popieranie poglądów mówcy. Dopiero wtedy, gdy mówiący poczuł się zrozumiany przez audytorium przekazywał Mówiący Kij następnej osobie – i cała procedura przebiegała po raz kolejny. Dzięki temu różne opinie w danej sprawie stawały się własnością wszystkich obecnych. I nie chodziło wcale o przekonanie innych osób do swoich poglądów, lecz o wyrażenie własnych przemyśleń w zrozumiały dla słuchaczy sposób. Potem każdy mógł zrobić to, co uważał za słuszne, to znaczy albo pozostać przy swoim zdaniu, albo swoje przekonania zmodyfikować. O ileż piękniej byłoby na świecie, gdyby ta metoda stała się powszechna. Wydaje się jednak, że w naszych stronach trzeba by jednak do kija domontować minutnik, bo niewątpliwie znaleźliby się dyskutanci, którzy chcieliby mówić w nieskończoność.

Przy okazji rozważań na temat funkcjonowania ludzkiego mózgu zapytam, czy zetknęli się Państwo z pojęciem: „powidoki”? To niezbyt często używane słowo oznacza zjawisko powszechnie znane z życia codziennego, polegające na tym, że jeśli przez chwilę wpatrujemy się w jakiś jasny obiekt, na przykład w żarówkę z widocznym świecącym włóknom, to kiedy odwrócimy wzrok – nadal przed naszymi oczami widnieje zapamiętany obraz włókna żarówki.

Na zakończenie zgodnie z tradycją proponuję krótką, rymowaną refleksję:

## Refleksja o problemach z pamięcią

Pamięć wciąż ludziom sprawia kłopoty...  
czy zła, czy dobra – zawsze z nią bieda,  
bo raz zapomnieć czegoś nie można,  
to znów przypomnieć czegoś się nie da.

Kryta Pływalnia w Niepołomicach zaprasza  
od 13 Kwietnia 2015 r. na  
**dotatkowe zajęcia dla seniorów**

wszystkie chętne osoby zapraszamy  
dwa razy w tygodniu:  
poniedziałek o godzinie 12:00  
piątek o godzinie 10:00

Jednorazowa cena zajęć – 10 zł.  
Podana cena zawiera bilet wstępu na Krytą Pływalnię.

Więcej informacji na tel. 12 281 39 65

## ZDJĘCIE MIESIĄCA – KWIECIEŃ



Zdjęciem miesiąca w kwietniu została fotografia wykonana przez Bartka Dobrocha pt. „... zginęli, żebyśmy mogli żyć”. Tym razem nadesłane prace oceniali siedmioosobowe jury. W wybranej pracy spodobał nam się pomysł autora i ciekawa sytuacja zarejestrowana na zdjęciu.

Fotografie do konkursu „Zdjęcie miesiąca” można przysyłać cały czas na adres [gazeta.niepolomicka@gmail.com](mailto:gazeta.niepolomicka@gmail.com). Prace nadesłane między 15 marca i 15 kwietnia będą oceniane jako zdjęcia maja i publikowane w majowej Gazecie Niepolomickiej. Fotografia wybrana przez jury zostaje nagrodzona bonem na sprzęt elektroniczny o wartości 200 zł. Więcej informacji o konkursie na stronie [www.niepolomice.eu](http://www.niepolomice.eu).

## O RODZIE KOSSAKÓW Z PERSPEKTYWY PAŃ

O tym kim byli Juliusz Kossak i Wojciech Kossak uczyliśmy się w szkole. Obaj wybitni malarze specjalizowali się w malarstwie historycznym i batalistycznym, często i chętnie malowali konie. Obrazy i Juliusza i Wojciecha są cennymi ozdobami wielu kolekcji. Kossakowie znani są jednak nie tylko ze swoich dzieł malarskich, ale także charyzmy i zaangażowania patriotycznego – Juliusz był inicjatorem stworzenia Muzeum Narodowego w Krakowie, a Wojciech dodatkowo uwielbiał samochody i działał w Krakowskim Klubie Automobilowym przy Krajowym Związku Turystycznym. Zdolności artystyczne były w tej rodzinie dziedziczne i to nie tylko w linii męskiej, chociaż u córek Wojciecha – Marii i Magdaleny objawiły się w zupełnie innej dziedzinie sztuki. Nic dziwnego, przy takich głowach rodu. Ale jednak, jak mówi przysłowie „Mężczyzna jest głową rodziny, a kobieta szyją” i już wiadomo, kto rządzi...

Kim więc były panie Kossak? O tym wie już zapewne mniej osób, ale właśnie im swoją książkę pt. „Kobiety Kossaków” poświęciła Joanna Jurgała-Jureczka. Ze swojego zadania wywiązała się bardzo skrupulatnie, dokładnie analizując pamiętki rodzinne zgromadzone przez Zofię Kossak-Szucką-Szatkovską. Były wśród nich książki publikowane, ale także listy, pamiętniki, modlitewnik, obrazy i zdjęcia. A wszystko po to, by wyłuskać z nich historie kolejnych niezwykłych kobiet o nazwisku Kossak. W książce pojawia

się ich nie mało i trzeba dobrze wyteńczyć uwagę, przynajmniej na początku, żeby imienniczki się nie myliły. Panie Kossak do rodzin mężów wносиły majątek i szacunek, wywodziły się bowiem ze starych polskich, zamożnych rodów. Sami Kossakowie, chociaż byli herbowi (Kos), bogaci byli bowiem tylko w talenty.

Opowiadając historie kolejnych pań Joanna Jurgała-Jureczka opowiada zmienne koleje rodu w bardzo różnorodnych historycznie czasach. Jest to kolejna książka, dzięki której lepiej poznajemy tą dużą historię, przez pryzmat zwykłych spraw i codziennego życia jej bohaterów. Opowiadana jest jak historia babć, czy cioć – sporo w niej powtórzeń w różnych kontekstach, dzięki czemu te same wydarzenia poznajemy z perspektywy kilku osób. Książkę polecam nie tylko tym, którzy interesują się historią i sztuką, ale także tym, którzy badają, jak na przestrzeni lat zmieniała się rola społeczna i możliwości kobiet.

Dzięki uprzejmości Wydawnictwa PWN jeden egzemplarz książki „Kobiety Kossaków” Joanny Jurgała-Jureczka trafi do czytelników Gazety Niepolomickiej. Wystarczy do 15 kwietnia przesłać na adres [gazeta.niepolomicka@gmail.com](mailto:gazeta.niepolomicka@gmail.com) swoje zgłoszenie, wyrażające chęć zdobycia książki. Spośród nadesłanych zgłoszeń wylosujemy osobę, której książka zostanie przekazana.



### Kobiety Kossaków

Joanna Jurgała-Jureczka  
oprawa twarda, stron 336  
Wydawnictwo PWN  
Warszawa 2015



## PÓLMARATON W PUSZCZY

W niedzielę 26 kwietnia zapraszamy na III Półmaraton, Leśną Dziesiątkę i III Bieg Leśników po Puszczy Niepołomickiej o Puchar Dyrektora Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krakowie.

Wystartować może każdy – zrzeszony, czy nie zrzeszony w organizacjach biegowych. Pełny dystans pobiegną zapewne wytrawni biegacze, ale zapraszamy do uczestnictwa także amatorów truchtania, którzy wolą nieco krótszą trasę na 10,8 km. Start i meta usytuowane będą przy „Punkcie Edukacyjno-Turystycznym Nadleśnictwa Niepołomice” - Polana Sitowiec.

Wszystkie biegi rozpoczynają się o godzinie 12.00.

Parking dla samochodów – w pobliżu Polany Sitowiec. Uczestnicy będą też mogli dojechać na miejsce startu z Niepołomice autobusem dla uczestników zawodów.

Wszyscy, którzy ukończą bieg otrzymają na mecie pamiątkowe medale, a zwycięzcy - puchary i nagrody rzeczowe.



## KABARET CZESUAF W MCDIS

W niedzielę 26 kwietnia w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa wystąpi kabaret Czesuaf.

Grupa pochodzi z Poznania i od ponad 10 lat bawi widzów w całym kraju. Kabaret zdobył nagrody na wszystkich liczących się festiwalach i przeglądach kabaretowych w Polsce i często pojawiał się na ekranach telewizyjnych podczas programów realizowanych przez Telewizję Polską. Najbardziej znane skecze i piosenki z ich repertuaru to m.in. „Mowa nienawiści”, „Zastępstwo”, „Mnożyć czy dzielić” czy „The Ponic”. Artyści wchodzący w skład grupy zajmują się również improwizacjami kabaretowymi, co sprawia, że każdy występ jest niepowtarzalny, a aktorzy mają świetny kontakt z publicznością. Zapraszamy!



26 kwietnia, niedziela, godz. 18:00  
Sala Widowiskowa MCDIS, Niepołomice, ul. Zamkowa 4

## WYRAZISTY FILM NOIR

Druga część Miasta Grzechu jest godnym następcą poprzednika. Co prawda, film nie zrobił na mnie tak dużego wrażenia, jak część pierwsza, lecz w dalszym ciągu jest to porządne, mocne kino. Z naciskiem na „mocne” - niepełnoletni, czy ogólnie bardziej wrażliwi odbiorcy, powinni omijać go szerokim łukiem.

Akcja toczy się oczywiście w tytułowym Mieście, które jest tłem dla kilku, luźno ze sobą powiązanych, opowieści. Ich kolejne sceny wzajemnie się ze sobą przeplatają, tworząc bardzo wyrazisty klimat noir, oczywiście z femme fatale w jednej z ról – w końcu podtytuł filmu to A Dame to Kill For.

Oprawa audiowizualna jest równie udana: na każdym kroku widuć nawiązania i inspiracje komiksowe (film bazuje na komiksie z lat 90. autorstwa Franka Millera). Muzyka zaś jest właściwym uzupełnieniem całości.

Sin City 2 mogę polecić jednak tylko tym, którzy widzieli poprzednią część – nie znając wcześniejszych wydarzeń trudno w pełni zrozumieć bieżące. Poza tym jest to na tyle specyficzny obraz, że może nie trafić w gusta szerszej widowni. Choć oczywiście, wytrawny kinoman nie powinien się tego obawiać.

Szymon Pitek

### Sin City 2: Damulka warta grzechu

reż. Robert Rodriguez, Frank Miller

sc. Frank Miller

w Kinie za rogiem w MCDIS:

25 kwietnia, godz. 18.00, 26 kwietnia, godz. 17.00



## AFERA O KSIĘŻYC

W kwietniu Kino za rogiem przypomni animację „Jacek i Placek”, która weszła już do klasyki filmów dla dzieci. Opowieść o dwóch niesfornych bliźniakach, którzy nie specjalnie lubią się przemęczać, pokochały już pokolenia Polaków. Aby móc codziennie leniuchować chłopcy postanawiają odnaleźć krainę, gdzie wszystko robi się samo i nie trzeba pracować. Porzucają ciężko pracującą matkę i wyruszają w podróż. Poszukując wymarzonej krainy, przeżywają wiele ciekawych, zabawnych i zwiariowanych przygód, spotykają niesamowite postacie, a nawet udaje im się ukraść księżyc. Fantazja autora i wyobraźnia rysowników sprawiły, że bajka stała się już kultowa. Dokładnie tak samo, jak ścieżka dźwiękowa, do której piosenki napisała i wykonała grupa Lady Pank. To właśnie na potrzeby tego filmu powstało „Marchewkowe pole”, „Czemu nas tam nie ma”, „Ktoś ukradł księżyc”. „Jacek i Placek” to film oparty na motywach powieści Kornela Makuszyńskiego „O dwóch takich, co ukradli księżyc”.

(jk)

### Jacek i Placek (1992)

reż. Leszek Marek Gałysz

sc. Krzysztof Kowalski, Leszek Marek Gałysz

w Kinie za rogiem:

19 kwietnia, godz. 14.00



# PRZYGOTOWANIA DO WIELKANOCY

Wielkanoc to w kalendarzu chrześcijańskim najważniejsze święta w roku. Są również najstarsze – mękę, śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa upamiętniano już w II wieku. Szczegóły tj. termin świąt doprecyzowano kilkakrotnie – ostatecznie w VIII wieku. Zdecydowano, że będą to święta ruchome, ustalane na pierwszy weekend po pełni księżyca po zrównaniu dnia z nocą na przednówku. Święta Wielkanocne zwiastują więc też zwycięstwo wiosny nad zimą. Przyroda budzi się do życia.

W Polsce okres przygotowań do świąt rozpoczyna się tradycyjnie w Środę Popielcową. Od tego czasu obowiązuje post – obecnie to głównie powstrzymanie się od zabaw, dawniej Wielki Post oprócz tego oznaczał wstrzymanie się od jedzenia mięsa i masła, a także ograniczenie ilości jedzenia.

„Uważano, że post ma znaczenie ascetyczne (post będący wyższym stopniem cnoty wstrzemięźliwości, odnoszącym się do pożywienia), symboliczne (post będący m.in. wyrazem współczucia wobec cierpienia Chrystusa oraz smutku z Jego odejścia), socjalne (post jako oszczędność pokarmów i napojów, a zarazem udzielanie jałmużny biednym i potrzebującym) i higieniczne (pozytywny wpływ postu na zdrowie człowieka).”

Dzisiejsze tradycje i tradycje polskie końca XIX i początku XX wieku są dość podobne. Dawniej do Wielkanocy przygotowywano się duchowo przez pokutę, rekolekcje i nabożeństwa pasyjne. Oczywiście na długo przed świętami rozpoczynały się bardziej widoczne gołym okiem przygotowania - te w domach. Gospodynie robiły wielkie porządki. Oprócz mycia, czyszczenia i prania był to także czas na malowanie domów. Porządkowano ogrody i parki. Ważne były także przedświąteczne zakupy, zaczynające się najpierw od narad i przygotowania świątecznego jadłospisu, wyszukiwanie przepisów następnie przygotowywano listy zakupowe.

Ale oczywiście, szczególnie intensywne przygotowania do świąt trwały w kuchni. W dawnych domach wiejskich nierzadko rozpoczynały się one w połowie Wielkiego Postu - peklowano, marynowano i wędzono mięsa. Tak wcześniej, ponieważ po wędzeniu musiały jeszcze odleżeć. Później, już po niedzieli palmowej, zwanej także kwietną i wierzbną rozpoczynało się wielkie pieczenie. Tajemnicami domu były przepisy na baby i mazurki, a wielkim wstydem było, jeśli

wypieki nie wyszły, albo wyszły krzywe. Dlatego kucharki w dzień pieczenia około świtu zamykały się w kuchni – uszczelniały okna i drzwi, żeby nie było przeciągów i zabierały się do siania mąki i zagniatania ciasta. Kiedy ciasto rosło nie można było obok niego nawet głośno mówić, czy trzaskać drzwiami – żeby nie opadło. Upieczone baby kładziono na pierzyny puchowe lub kołyszano na poduchach, żeby się nie przekrzywiły stygnąc. Później były lukrowane i zdobione.

Przepisy z dworów polskich końca XIX a początku XX wieku dziś budzą zdumienie: na babę litewską – ponoć bardzo dobrą – potrzebnych było 60 żółtek na dwie szklanki mąki, na babę koronkową - pięć szklanek żółtek na półtora szklanka mąki, a na pieczoną w Wielkopolsce babę łokciową litr żółtek na dwie szklanki mąki.

Wypiekami zajmowały się nie tylko zatrudniane kucharki, ale wszystkie kobiety w domu, łącznie z panią domu – mężczyznom i dzieciom wstęp do kuchni był stanowczo zakazany, a i oni na siłę się nie garnęli do tego zajęcia:

„Każdy mąż sprytny, i zrównoważony,  
Starł się wymknąć na ten czas od żony,  
Biada tym mężom, co ujsć gdzie nie mieli,  
I przy kobietach w domu być musieli,  
Istny krzyż pański oni przerosili,  
Mężczyznami prawdziwymi byli”.





## PRZYGOTOWANIA DO WIELKANOCY

Szynki, kielbasy, pasztety, galarety, jajka, baby, mazurki, chrzan – pyszności było mnóstwo, ale nie wolno było nawet próbować, dopóki nie będzie poświęcone. A zjeść oczywiście dopiero po rezurekcji.

Przed ustawieniem święconego na stole trzeba było jeszcze udekorować dom. Najważniejszym elementem takiego wystroju były kwiaty – te pierwsze – hiacynty, narcyzy czy fiołki, lub te specjalnie przygotowywane przez ogrodników. Był też zielony bukszan, tatarak, gałązki leszczyny, derenia, czy borówek.

Tak jak dziś siano rzeżuchę, żeby była zieloną murawą, na której ustawia się symbole Wielkanocy – baranki.

Oczywiście ozdobami były także pisanki, które często przygotowywały dzieci używając do tego celu różnorodnych technik zdobienia. Pisanki były ozdobą stołu i wielkanocnym podarunkiem, dlatego przygotowywano ich bardzo dużo. Na niedzielę przed wielkim tygodniem robiono palmy, ale wyglądały nieco inaczej niż obecnie były raczej gałązkami wierzbowymi z baziami, gałązkami leszczyny, barwinka, tui, czy cisiny, a czasem także z rozkwitłych gałązek malin i porzeczek.

Palmy wielkanocne zostawały w domu jeszcze długo po świętach, miały chronić od złego i obdarzać błogosławieństwem. Palono je dopiero z nadejściem zimy.

A dziś? Dziś te gospodarskie przygotowania są znacznie krótsze, ale wydaje się, że żeby wszystko dobrze poszło, żaden z etapów nie powinien być pominięty. Są i wiosenne porządki, sporządzanie menu świątecznego, listy wypieków. Są zakupy, bo rzadko kto dziś może liczyć na to, co sam wyhoduje. I faktycznie dziś znacznie częściej wielkanocne baby i mazurki właśnie są kupowane. Ozdobą domu są palmy, które wciąż wiele osób robi samodzielnie. W domu pojawiają się kurczaki, baranki i zajączki, ale też świeże wiosenne kwiaty i „zielone” np. bukszan.

Dla tych, którzy sami chcieliby zrobić kolorowe palmy, pisanki i inne ozdoby świąteczne dużym ułatwieniem jest Internet. Można w nim znaleźć instrukcje, nie tylko opisowe, ale i filmowe, które dokładnie, krok po kroku prowadzą początkujących i bardziej zaawansowanych. Ci, którzy na przygotowania nie mogą znaleźć czasu mogą zaopatrzyć się we wszystko na przedświątecznych kiermaszach. W Niepołomicach taki kiermasz odbywa się na Rynku w Niedzielę Palmową. Szkoły, domy kultury, a także osoby indywidualne wystawiają wtedy swoje produkty. Dzięki temu można znaleźć coś interesującego do wielkanocnego koszyczka, do ozdoby świątecznego domu i stołu.

A w tym dodatku do Gazety Niepołomickiej przedstawiamy przepisy Koła Gospodyń Wiejskich z Woli Zabierzowskiej i pani Sylwii Ostrowskiej na tradycyjne potrawy i wypieki świąteczne. Zapraszamy do – może mniej tradycyjnego, ale wspólnego gotowania i pieczenia na świąteczne stoły. I oczywiście życzymy, żeby wszystko znakomicie się udało, pięknie wyglądało i każdemu smakowało. Radosnych świąt.

Cytaty oraz informacje użyte w tekście dotyczące dawnych tradycji świątecznych pochodzą z książki Tomasza Adama Prusaka pt. „O ziemiańskim świętowaniu, Tradycje świąt Bożego Narodzenia i Wielkiej Nocy”, Wydawnictwo Naukowe PWN,

## Żur Wielkanocny

30 dag boczku wędzonego  
½ żeberka wieprzowych  
½ litra żuru kiszzonego  
2 ząbki czosnku  
2 łyżki chrzanu  
4 łyżki śmietany  
Przyprawy: sól, pieprz,  
majeranek, maggi, koperek

Z boczku i żeberka ugotować wywar, precedzić wlać żur podprawić śmietanką i mąką. Dodać pokrojone żeberka i boczek oraz chrzan i rozdrobniony czosnek, przyprawić do smaku. Podawać z białą kielbasą i jajkiem.



## Pasztet z królika

1 królik około 1 ½ kg  
½ kg podgardla wieprzowego  
1 duże udko z kurczaka  
20 dag słoniny  
30 dag wątróbki drobiowej  
2 jajka  
1 czerstwa bułka  
1 mały seler  
1 korzeń pietruszki  
1 duża cebula  
3-4 liście laurowe  
5 ziaren ziela angielskiego  
Gałka muskatołowa, sól, pieprz.

Foremki aluminiowe lub wąska brytfanka do upieczenia pasztetu.

Królika, kurczaka, podgardle i udko opłukać ułożyć w rondlu zalać wodą dodać ziele angielskie i liść laurowy gotować około 2 godziny na wolnym ogniu. Słoninę pokroić w kostkę wytopić, aby powstały rumiane skwarczki dodać pokrojoną cebulę i przez 5 minut dusić, do tak przygotowanego tłuszczu dodać opłukane i osuszone wątróbki przykryć patelnią i dusić 8-10 minut. Odstawić do wystudzenia. Ugotowane mięso obrać z kości. Bułkę namoczyć w 1 szkl. wywaru. Mięso, wątróbkę i namoczona bułkę zemleć 2 razy. Do masy dodajemy jajka i przyprawy: pieprz sól gałkę muskatołową. Wyrabiamy na pulchną masę, nakładamy do foremek wysmarowanych tłuszczem do wysokości ¾ foremki. Pieczemy w nagrzanym piekarniku około 1 godziny, pasztet jest upieczony, gdy lekko się zrumieni. Podawać z sosem chrzanowym, doskonale smakuje również z żurawiną.



## Jajka faszerowane pieczarkami

10 jajek ugotowanych na twardo  
10 świeżych pieczarek  
1 średnia cebula  
3 łyżki masła  
Sól, pieprz, Vegeta do smaku

Pieczarki obieramy i kroimy w plastry przelewamy wrzątkiem i odcedzamy. Cebulę kroimy w kostkę i rumienimy na maśle, dodajemy pieczarki i około 5 minut dusimy pod przykryciem. Wystudzone grzybki rozdrabniamy blenderem, dodajemy żółtko, a przyprawiamy do smaku. Tak przygotowaną pastę napełniamy białka. Dekorujemy według własnej fantazji i uznania.





### Babka puchowa

6 jajek  
1 kostka margaryny  
1 ½ szkl cukru  
2 szkl mąki ziemniaczanej  
6 łyżek mąki pszennej  
6 łyżek oleju  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
1 łyżka octu

Margarynę utrzeć z cukrem, kiedy masa jest gładka dodawać po jednym jajku ciągle ucierając. Do utartej masy dodać mąkę i proszek do pieczenia, wlać olej i ocet. Dokładnie wymieszać składniki, ciasto wlać do wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą formy najlepiej z kominkiem, piec około 45 minut. Ciepłą babkę można posypać cukrem pudrem, lub po wystudzeniu poleać czekoladą.



### Nowoczesny mazurek czyli snickers

#### Ciasto:

3 szkl mąki pszennej  
1 szkl cukru pudru  
1 kostka margaryny  
4 łyżki śmietany kwaśnej  
4 żółtka  
Szczypta soli

Ciasto zarobić i upiec dwa placki.

#### Masa śmietankowa:

0.7 litra śmietany kremówki 30%  
2 dag żelatyny  
1 cukier wanilinowy  
1/3 szkl cukru pudru

Śmietankę ubijamy na sztywno z cukrem wanilinowym, do ubitej dodajemy cukier puder. Żelatynę rozpuszczamy w 1/3 szklanki gorącego mleka, studzimy do temperatury pokojowej i łączymy z ubitą śmietanką cały czas intensywnie mieszając. Tak przygotowaną masę wykładamy na ciasto i przykrywamy drugim lekko dociskając, aby ciasta dobrze do siebie przyległy.

#### Masa kajmakowa:

2 szkl mleka  
1 szkl cukru  
1 cukier wanilinowy  
1 kostki masła

Mleko wlać do płaskiego rondelka, wsypać cukier i gotować aż powstanie gęsta jasnobrazowa masa. Masło utrzeć i dodawać po łyżce ugotowanej wystudzonej masy. Tak przygotowaną masę równomiernie rozprowadzić na kruchym placku. Dla bardziej niecierpliwych gospodyń polecam gotową masę korówkową.

#### Masa orzechowa:

30 dag orzechów włoskich  
3 łyżki margaryny lub masła  
5 łyżek miodu

Margarynę i miód włożyć do rondelka i podgrzać tak aby razem się połączyły, dodać posiekane orzechy i smażyć około 5 minut, aby orzechy uzyskały złoty kolor. Wystudzone orzechy rozłożyć na ciasto.



# JEST SŁOŃCE SĄ CHMURY

**MARIA JAGLARZ**  
Dyrektor Muzeum Niepołomickiego

To nie jest artykuł o meteorologii. Niech nikogo ten tytuł nie zmyli. To jest artykuł o estetyce, a może trochę o etyce, bowiem według osiemnastowiecznych filozofów te dwie dziedziny miały wiele wspólnego. Twierdzili oni, że kontakt z pięknem prowadzi do rozwijania wartości moralnych.

A naturalne piękno zaklęte w zjawiskach przyrody może być nie tylko źródłem natchnienia dla artystów, ale także ukojeniem dla duszy uwikłanej w codziennym kołowrotku.

Krajobraz jako element sztuki od starożytności do niemal końca XVI wieku pojawiał się wyłącznie jako drugi plan w malarstwie religijnym i mitologicznym. Wraz z epoką renesansu, a w niej zainteresowaniem przyrodą, artyści zaczęli traktować naturalne otoczenie jako temat malarski.

Leonardo da Vinci twierdził, że „malarstwo obejmuje i zawiera w sobie wszystkie rzeczy, które stwarza natura i których dokonywa działalność ludzka, słowem to, co daje się ująć oczyma”.

Nie bez znaczenia w docenieniu nowego tematu były dopiero co odkryte, w epoce renesansu właśnie, zasady perspektywy geometrycznej, pozwalającej na przedstawienie na płaszczyźnie trójwymiarowego świata i perspektywy powietrznej zwanej malarską, umożliwiającej za pomocą użytych odcieni barw i zmian w kolorystyce uzyskać wrażenie głębi. Wykorzystując te nowe odkrycia powstawały kompozycje, w których postacie boskie czy ludzkie wciąż stanowiły zasadniczy temat, ale pozostawały we właściwych proporcjach wobec siebie i otoczenia, coraz częściej więc były rozmieszczone w obrębie architektury i krajobrazu.

Ale żeby z takich prób wyodrębnić się pejzaż jako samodzielny gatunek musiało upłynąć ponad 100 lat. Bowiem dopiero w XVII wieku rozwinął się pejzaż topograficzny – odzwierciedlający rzeczywistość i fantastyczny – przedstawiający wyimaginowany krajobraz. Prekursorami byli holenderscy twórcy. Wśród nich znaczącą rolę odegrali „italianiści”, wprowadzający w obręb rodzimego krajobrazu elementy włoskie, malownicze góry, ruiny antycznych budowli, a wszystko to nasycone intensywnym światłem.

W tym czasie pejzaże powstawały „z pamięci”, we wnętrzach pracowni artystów.



Fot. Tatiana Tokarczuk, Światło umiejscowione

Nawet widoki miast, zwane wedutami malowano na podstawie rycin.

Dopiero w XIX wieku artyści ruszyli w teren. Pierwszymi byli twórcy z tzw. Szkoły Barbizon.

W 1830 roku grupa francuskich malarzy pod wodzą Theodore Rousseau postanowiła uciec ze zdehumanizowanego miasta na wieś, do Barbizon właśnie, w okolicy Fontainebleau, 60 km na południowy wschód od Paryża, szukając inspiracji w naturze. Tworzyli nastrojowe, niewielkich rozmiarów obrazy, przedstawiające grupy drzew, leśne widoki i rozlewiska wody. Rysowali w plenerze, dopracowując następnie płótna w pracowni. Pejzażyści z Barbizon wykorzystywali naturalne kolory ziemi, a za pomocą barwnych plam i smug uzyskiwali efekt migotania światła między gałęziami drzew.

Ale tak naprawdę pierwszoplanową rolę światłu nadali impresjoniści. Początkowo ich prace spotkały się z ostrą krytyką historyków sztuki. Nazwa - impresjoniści odnosząca się do słynnego obrazu Claude'a Moneta - Impresja - wschód słońca, wystawionego w Paryżu w 1874 roku, to sarkastyczne określenie dla tej grupy artystów, którzy powszechne uznanie zdobyli dopiero u schyłku XIX wieku.

A dziś, to właśnie pejzaże - obrazy natury, cieszą się popularnością i są ozdobą wielu galerii sztuki.

Na najnowszej wystawie w zamku, zatytułowanej Czas miejsc króluje pejzaż. Autorki prezentowanych prac: Tatiana Tokarczuk i Małgorzata Locher są architektkami krajobrazu. Rozmaitością technik (olej, akwarela, pastel, grafika) ukazują naturalną przestrzeń, miejsca, w których chce się być.

Jest słońce,  
jest deszcz,  
są chmury.  
Tańczą na nieboskłonie.

(z wiersza Kajetana Radomińskiego  
„Znikąd”)

Jest dobrze. Zapraszamy na wystawy w zamku.

**22 kwietnia – Światowy Dzień Ziemi**



# PODRÓŻNICY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

JOANNA LEBIEST I BARBARA WYCZESANA  
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Anna i Krzysztof Kobusowie – podróżnicy, fotografowie i dziennikarze byli 13 lutego gośćmi niepołomickiej ksiąźnicy. Swoją życiową pasję realizują poprzez wyprawy do egzotycznych miejsc oraz poprzez odkrywanie Polski.

Do czytelnici na pierwsze z dwóch zaplanowanych spotkań z parą sympatycznych podróżników zostali zaproszeni uczniowie kl. III Szkoły Podstawowej im. Króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach, by wspólnie z nimi wyruszyć na wędrowkę po Szwecji śladami bohaterów słynnych powieści dla dzieci. W trakcie godzinnego spotkania zatytułowanego „W poszukiwaniu Pippi, czyli Szwecja literackim szlakiem” mali uczestnicy poprzez

ciekawą prezentację multimedialną z pięknymi, barwnymi zdjęciami odwiedzili wiele wspaniałych miejsc, które opisały w swoich książkach Astrid Lindgren i Selma Lagerlof. Prelekcja okraszona była też wieloma ciekawostkami o Szwecji.

Na drugie spotkanie z Anną i Krzysztofem Kobusami pt. „Magiczna Polska wielu kultur” przybyli uczniowie Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach. Choć na europejskim tle Polska wydaje się krajem kulturowo jednorodnym, to w naszym kraju wciąż sporo jest mniejszości, które pielęgnują swoje tradycje. Anna i Krzysztof Kobusowie pracując nad albumem „Polska wielu kultur” prze 9 lat wędrowali

## Anna i Krzysztof Kobusowie

są autorami wielu przewodników i poradników podróżniczych oraz ponad 20 albumów, w większości o Polsce, m.in.: „Polska wielu kultur”, „Nekropolie. Zabytkowe cmentarze wielokulturowej Polski”, „Polski Alef-bet. Żydz w Polsce i ich odrodzony świat”, „Polska pełna przygód”, „Najpiękniejsze zabytki Polski”.

wraz z aparatami dokumentując zachowane zwyczaje i obrzędy, spotykając ludzi różnych wyznań i narodowości, zaprzyjaźniając się z nimi i poznając ich świat. Świat żywej tradycji, ocalonej od zapomnienia.

## W TOWARZYSTWIE KOTOPSA, DRZEWIĄKÓW I LALUSIÓW

BARBARA WYCZESANA I ALICJA KASZA  
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

W poniedziałkowe przedpołudnie dzieci z oddziałów zerówkowych Szkoły Podstawowej im. Adama Mickiewicza w Staniątkach oraz z Przedszkola Samorządowego w Niepołomicach miały niecodzienną okazję, by spotkać, na żywo Beatę Ostrowicką – znaną autorkę książek dla dzieci i młodzieży. Jej przygoda z pisaniem trwa już 20 lat, bowiem debiutancka powieść pt. „Niezwyczajne wakacje” ukazała się w 1995 roku, od razu zdobywając uznanie krytyki i czytelników. Książki Beaty Ostrowickiej skierowane do najmłodszych czytelników są niezwykle ciepłe, zabawne i bardzo emocjonujące.

Już od pierwszych chwil pisarka nawiązała miły i bezpośredni kontakt z małymi uczestnikami. Spotkanie zostało podzielone na kilka części. Pierwszą z nich było poznanie przez dzieci procesu tworzenia książki od momentu powstania pomysłu w głowie przez skomplikowany proces tworzenia i układania tekstu, powstawanie ilustracji, a następnie całą pracę korektorsko-edytorską, aż po finalny efekt jakim jest ukazanie się książki na rynku wydawniczym. Autorka oprócz opowieści o całym tym procesie, przedstawiła maluchom jedną ze swych książek w formie dużego arkusza wydawniczego.

W dalszej części spotkania Beata Ostrowicka zabrała najmłodszych w podróż do świata bohaterów swoich książek. Dzieci zatem zaprzy-

jaźniły się z 4 sznurkowymi dziewczynkami, bohaterkami niezwykle urokliwej książeczki pt. „Lalusie”. Populubły również szmacianego Kotopsa, czyli takiego cudaka – ni to kota, ni to psa, którego pewnego dnia znalazła na strychu mała dziewczynka, bohaterka książeczki pt. „Mój kochany Kotopies”. Dzięki zaś zaprezentowanej książeczce pt. „Ale Ja tak chcę!” dzieci oczami wyobraźni przeniosły się do lasu, a ściślej mówiąc do starego zwałonego drzewa, gdzie mieszkały drzewiaki, żyjące wg zasady „ale-ja-tak-chcienia”. Potem wiele emocji dostarczyła najmłodszym zabawa w wymyślanie imienia dla towarzyszącej naszemu gościowi wólczkowej pacynki i tworzenie historyjki z nią i pluszowym smoczkiem (z bibliotecznego półki) w roli głównej.

Na zakończenie autorka otoczona „wianuszkami” sympatycznych przedszkolaków długo składała podpisy w zakupionych przez nich książkach.



## IKONY SERCEM PISANE

AGNIESZKA GRAB I EWA KORABIK  
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

...to tytuł wystawy w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach, której wernisaż odbył się 12 marca. To już druga wystawa niepołomiczanki Heleny Osikowicz w naszej bibliotece. Poprzednia miała miejsce pięć lat temu. Obecna wystawa liczy 75 ikon, nie tylko Matki Bożej z różnych stron świata, ale i innych świętych, m.in. Jana Pawła II.

Licznie przybyłych gości powitała Dyrektor Biblioteki Joanna Lebiest, zaprosiła do oglądania wystawy i rozmów z malarką. Wzruszona Helena Osikowicz podziękowała wszystkim za przybycie i w czasie indywidualnych rozmów opowiadała o swoim malarstwie i o ikonach, w których jest dla niej ich bogactwo duchowe.

Helena Osikowicz maluje od najmłodszych lat, ukończyła Liceum

Plastyczne w Nowym Wiśniczu. Ikony zaczęła pisać dopiero po pielgrzymce do Medziugorje w 2000 roku, podczas której w kościele podszedł do niej chłopiec i wręczył jej pocztówkę z wizerunkiem ikony Matki Bożej, która na odwrocie miała modlitwę do Rafała Archanioła i podpisem „Anioł Stróż”, pisaną w języku polskim. Długo zastanawiała się dlaczego chłopiec podszedł właśnie do niej i skąd wiedział, że jest Polką. To zdarzenie przekonało ją do malowania ikon. Wystawa ta gościła już w kościele Matki Bożej Różańcowej w Niepołomicach (Jazy), w Kamionnej i w Żegocińskiej Galerii Wiejskiej. W naszej Bibliotece „Ikony sercem pisane” można oglądać do połowy maja w godzinach pracy niepołomickiej ksiąźnicy.

„Bóg odrzucił ten kamień jakby nic nie ważył,  
i wstał tak lekko z grobu,  
że na twarzach straży  
nie było widać łgę i zdumienia  
Może nie zobaczyli nawet,  
że się świat odleciał.  
Bóg zmarłych wstał,  
odwalał groby naszych domów.  
Byśmy stanęli. Na światło spojrzeli.  
Byśmy wołaniem wielkim odlecieli.”  
*Ernest Byll z tomu „Ciepota, Januszka”*

Niech Pan, który powstał z grobu, wzmocni wiarę, rozpali miłość,  
niech stanie się źródłem pokoju, zrozumienia i szacunku.  
Pogodnych, spokojnych i rodzinnych Świąt Wielkanocnych  
wypełnionych wzajemną życzliwością życzą

Dyrektor i Pracownicy  
Biblioteki Publicznej w Niepołomicach

## DEKORATORNIA

STANISŁAWA ZIELIŃSKA  
instruktor Domu Kultury w Zakrzowie

Pod nazwą Dekoratornia kryje się cykl warsztatów artystycznych realizowanych w Domu Kultury w Zakrzowie. Spotykamy się dwa razy w miesiącu, w każdy II i IV piątek miesiąca. Warsztaty rozpoczęły się w marcu i będą trwać przez cały rok.

Do działań artystycznych w Dekoratorni zapraszamy młodzież i dorosłych. Podczas warsztatów uczestnicy będą poznawać wybrane dziedziny rękodziela artystycznego, wykonywać i zdobić własnoręcznie małe prace i przedmioty użytkowe. Podczas towarzyszących warsztatom wykładów i omówień techniki zdobędą wiele ciekawych i praktycznych informacji dotyczących stosowanej dziedziny sztuki.

Na początek zaplanowane zostały działania w zakresie tkania, haftowania, ozdabiania decoupage, relief, malowania na tkaninie i filcowania.

Pierwszą techniką z jaką chcemy się

zmierzyć będzie decoupage. Później przyjdzie czas na relief (płaskorzeźbę). Przed wakacjami stworzymy w Dekoratorni obrazy malowane na tkaninie. Tak przygotowana tkanina będzie mogła stanowić niepowtarzalny element dekoracyjny lub być wykorzystana jako ozdoba, aplikacja, element stroju. Po wakacjach będziemy kontynuować nasze działania artystyczne, podczas których poznamy tajniki tkania, filcowania, scrapbookingu.

Przedmioty, które własnoręcznie i według własnego pomysłu wykonamy podczas warsztatów będą mogły być miłym upominkiem dla biskiej osoby lub ozdobą domu. Dekoratornię poprowadzi Iwona Zielińska - artystka plastyk, absolwent Liceum Plastycznego w Nowym Wiśniczu.

cena 15,00 zł/ warsztat  
więcej informacji;  
Dom Kultury w Zakrzowie  
tel. 12 281 80 33 w godz.14.00 - 19.00

## STARE ZYSKUJE NOWY BLASK

KRYSZYNA KRUPA SAMEK  
instruktor Domu Kultury w Staniątkach

Akademia decoupage w Domu Kultury w Staniątkach zgrupowała wokół działań artystycznych grupę osób w różnym wieku i o różnym stopniu wtajemniczenia. W warsztatach biorą udział osoby wtajemniczone w technikę i to właśnie one przystąpiły do odnawiania, postarzania, nadawania nowego blasku przedmiotom o większych gabarytach.

Uczestniczki przyniosły ze sobą rzeczy nieco już wysłużone, do których mają duży sentyment i chciałyby móc nadal z nich korzystać. Aby krzesła, stoliczki nabrały pożądanego, nowego blasku i pasowały do aktualnego wystroju wnętrz trzeba było je przygotować, oczyścić, wyszlifować, a nawet uzupełnić ubytki. Dopiero po tych zabiegach można było zabrać się do zastosowania sztuki decoupage. Prace są już zaawansowane, ale na końcowy

efekt przyjdzie jeszcze poczekać do kolejnych zajęć, gdyż stosowanie farb i kleju wymaga dłuższego schnięcia.

Obok dekoratorek dużych powierzchni w warsztatach uczestniczą osoby, które dopiero teraz dołączyły do akademii i poznają technikę decoupage od podstaw. Im właśnie prowadząca Natalia Nowacka poświęca więcej uwagi i to one po zakończeniu warsztatów mogły zabrać ze sobą swoje małe, własnoręcznie ozdobione dzieła.

Technika decoupage daje szerokie możliwości zdobienia bardzo różnych przedmiotów, dlatego też zapraszamy osoby, które są zainteresowane, a nigdy wcześniej nie zmierzyły się z takim zadaniem.

Warto skorzystać, warto się czegoś nowego nauczyć i w miłej atmosferze spędzić czas.



## MAŻORETKI W 16 BATALIONIE

MARIA STRZELEC  
instruktor w Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim

Do wiosny jeszcze daleko, temperatura dość niska, a nasze mażoretki rozpoczęły już sezon plenerowych występów. Pierwszy w tym roku pokaz można było podziwiać na terenie 16. batalionu powietrznodesantowego w Krakowie, popularnych czerwonych beretów. Powodem ku temu było święto Batalionu oraz Dzień Otwartych Koszar, które odbyły się w czwartek 12 marca. Zespół mażoretek tworzą dziewczęta, które uczęszczają na zajęcia w Domach Kultury w Zakrzowie i Zabierzowie Bocheńskim. Pod kierunkiem nowej instruktorki Aleksandry Kubik, przygotowały i zaprezentowały ciekawy program, w którym zawarte są najnowsze trendy

w sztuce tańca mażoretkowego. Na placu apelowym jednostki dziewczęta wykonały program taneczno-marszowy do muzyki Orkiestry Wojskowej Garnizonu Kraków, z którą współpracujemy.

Licznie zgromadzona publiczność oraz zaproszeni goście, gromkimi brawami nagrodzili nasz występ.

W Krakowie zaprezentował się nowy skład zespołu. Tak więc miłe przyjęcie, to jak wiatr w żagle, dodało dziewczętom sił do dalszej pracy i doskonalenia umiejętności. Wprawdzie jeszcze dużo pracy przed nami, ale nastroje i motywacja jest wspaniała, a to z pewnością przyniesie doskonałe efekty. więcej [www.kultura.niepolomice.pl](http://www.kultura.niepolomice.pl)



## ACH, CO TO BYŁ ZA BAL

BARBARA CICHA  
instruktor Domu Kultury w Ochmanowie

Karnawał zawsze kojarzy się z balami, maską i świetną zabawą. Dlatego też w Domu Kultury w Ochmanowie postanowiono hucznie zakończyć karnawał.

Podczas warsztatów plastycznych dzieci pod okiem instruktorki Agnieszki Góral wykonały piękne maski karnawałowe według własnego pomysłu, a 11 lutego księżniczki, wróżki, króliczki, smoki, tygryski i wiele innych bajkowych postaci, w które wcieliły się dzieci przybyło na bal do domu kultury. W przystrojonej balonikami i serpentynami sali tańczono i bawiono się do utraty tchu. Podczas balu dzieciom dotrzymywali towarzysztwa przybyli wraz z nimi opiekunowie, których również nie trzeba było namawiać do wspólnej zabawy.

Zmęczeni uczestnicy odpoczywali przy słodkim poczęstunku i soczkach, za które dziękuję sponsorom. Rodzicom dziękuję za przygotowanie wspaniałych strojów, a dzieciom za roześmiane buzie i miłą wspólną zabawę.

Po zabawie dla milusińskich, 14 lutego zorganizowano spotkanie walentynowo-ostatkowe dla dorosłych. Panie z Koła Gospodyń podczas warsztatów kulinarnych przygotowały wiele pyszności, od których aż uginały się stoły. Podczas spotkania były śpiewy, ale nie obyło się bez tańców i akcentu walentynkowego. Wszystkim dopisywały humory i atmosfera była wspaniała, tak więc w dobrych nastrojach zakończyliśmy karnawał.



# O NOWEJ TO HUCIE WYSTAWA

JOANNA KOCOT

W 19 marca w Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej odbył się wernisaż wystawy fotograficznej o początkach Nowej Huty. Wystawa przygotowana została przez Nowohuckie Centrum Kultury i składa się ze zdjęć z lat 1949-1999.

Mieszkając tuż obok Krakowa, i to od wschodniej strony, z Nową Hutą stykamy się na co dzień. Dzięki temu nasi dziadkowie mogli obserwować jak Nowa Huta powstaje, a już wszystkie kolejne pokolenia dostrzegają zmiany jakie w niej zachodzą. Im później ją poznajemy, tym mniej różności i kontrastów dostrzegamy, dlatego świetną lekcją historii jest wystawa prezentowana w Woli Zabierzowskiej.

Tamtejszy Dom Kultury zaprosił nas na wycieczkę w czasie, żeby pokazać jak powstawała i co z sobą przyniosła Nowa Huta. Wystawę otworzył jej twórca Jerzy Kujawski. Mówił, że ta ekspozycja przedstawia jego spojrzenie na Hutę, która najpierw była zupełnie odrębnym miastem, później dzielnicą Krakowa, a teraz przestała być dzielnicą jednorodną, bo podzielono ją na mniejsze. Początkowo – jak opowiadał – Nowa Huta projektowana była na 100 tysięcy mieszkańców,

dziś mieszka w niej ok. 250 tysięcy osób. Wspominał o dramacie ludzi, którym odbierano ziemię i domy leżące na tamtym terenie, mówił o awansie społecznym tych, którzy w Nowej Hucie, w nowych budynkach otrzymywali mieszkania.

Pokazywał obraz Huty, jaka dla wielu młodszych osób była już niedostępna. Obraz tymczasowych osiedli, pierwszych porządnie zaplanowanych budynków i kolejnych projektów przystosowanych już do wytycznych Władysława Gomułki, które nie były już tak przyjazne lokatorom. Mówił o placach budów i o rozśpiewaniu mieszkańców, którzy pochodząc z różnych zakątków, nieśli własny bagaż kulturowy, najczęściej właśnie wyrażany śpiewem, który niósł się po osiedlach z otwartych okien. Pan Jerzy Kujawski wspominał o krowach pasących się niemal w centrum miasta, o wycieczkach na Kopiec Wandy, o żużlu, któremu wszyscy z zapalem kibicowali, o zanieczyszczeniach, jakie niesły pracujące pełną parą piece Huty, ale także o porankach rozpoczynających się od dźwięków stukających o siebie butelek z mlekiem, dostarczanych codziennie pod drzwi.

To właśnie na rozśpiewaniu Nowej Huty skupiło

się Trio Koledzy (zespół muzyczny z DK), którego występ był jedną z atrakcji wernisażu. Zagrali i zaśpiewali nie tylko piosenki o Hucie, („O Nowej to Hucie piosenka”, „Ukochany Kraj”, „To idzie młodość” ale także te, które wtedy - to jest w latach 50. – były śpiewane (Cicha woda”, „Serdużko puka”, „Marina”). Dodatkowych nawiązań do tamtych czasów było jeszcze kilka, pierwsze rzucały się w oczy wchodzących cegły, łopaty i kilof. Uśmiech na twarzach gości budziły stylizowane na czasy budowniczych Nowej Huty „kostiumy” Trio Koledzy. Były też przekąski z tego okresu, czyli salceson, mortadela, smalec, ogórki kiszzone, przepyszne ciasto drożdżowe i znakomity, własnej roboty chleb. Klimat był unikatowy, wiadać było, że gościom i gospodarzom grającym świetnie swoje roleta zabawa się podobala.

Gospodarz Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej Aleksander Ostrowski pragnie serdecznie podziękować swoim kolegom Markowi Zimmerowi, Stanisławowi Łosińskiemu i Romanowi Antończykowi. Za wszelką bezinteresowną pomoc w przygotowaniu wystawy.



Foto: Joanna Kocot

## DZIEŃ KOBIET W WOLI ZABIERZOWSKIEJ

SYLWIA OSTROWSKA  
KGW w Woli Zabierzowskiej

6 marca w Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej odbył się koncert z okazji Święta Kobiet. Panowie z grupy muzycznej „Trio-Koledzy” działającej przy domu kultury przygotowali niespodziankę dla uczestniczek projektu „Ośrodek wsparcia seniora w integracji z młodzieżą”. Spotkanie rozpoczął Aleksander Ostrowski od złożenia życzeń i wręczenia wszystkim uczestniczkom kwiatów, do życzeń dołączył Henryk Kieres wręczając paniom słodkie upominki. Niespodzianką był przygotowany koncert, w którym nie zabrakło utworów o kobietach. Podczas spotkania przy herbatce i ciastku panie opowiadały

młodziem jak to bywało w PRL-u, kiedy Święto Kobiet obchodzono w zakładach pracy i było jednym z najważniejszych oficjalnych wydarzeń w roku. Organizowano akademie, przemówienia i wręczano oficjalne prezenty. Najczęściej były to goździki i rajstopy. W latach 90. Dzień Kobiet stracił na znaczeniu, jednak przetrwał powszechny zwyczaj obdarowywania pań kwiatami 8 marca. Dlatego dziś na każdym rogu sprzedawane są zwiastujące wiosnę tulipany. Ostatnie badania opinii publicznej wskazują, że 83% Polaków pozytywnie wypowiada się o Dniu Kobiet. I niech tak pozostanie.

## ZAPUSTY Z CYGANAMI

ANNA MORTON

doradca burmistrza ds. osób niepełnosprawnych

17 lutego uczestnicy Ośrodka Wsparcia Seniorów w Integracji z Młodzieżą w Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej obchodzili tradycyjne zapusty z cyganami. Jak co roku karnawał w Woli Zabierzowskiej żegnany był z wielkim rozmachem. Tradycja mówi, że nawiedzenie przez cyganów domów miało gwarantować ich mieszkańcom dostatek. Dlatego i tu nie zabrakło cygańskich akcentów. Śpiewano cygańskie pieśni, po cygańsku przygrało Trio „Koledzy” z Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej. Dzieci do tańca nie trzeba było namawiać, a wśród dorosłych znaleźli się wspaniali tancerze. Stoły zapełnione były ostatkowy-

mi smakołykami przygotowanymi przez panie seniorki pod czułym okiem pani Sylwii Ostrowskiej. Obowiązkowo był śledzik, pączki i faworki, paszteciki i barszczyk. Było pysznie. Do udziału w imprezie specjalnie zaproszone zostały panie z grupy obrzędowej Nasza Wola z Woli Bartoskiej. Mogliśmy posłuchać pieśni obrzędowych w ich wykonaniu. Mamy nadzieję, że panie z grupy Nasza Wola czuły się w naszym towarzystwie dobrze i będą częstszymi gośćmi Ośrodka Wsparcia. Śpiewy i tańce trwały do późnych godzin wieczornych. Wszyscy zebrani rozjechali się do domów ze śpiewem na ustach i pełnymi brzuchami.

## DZIEJE

## KLASZTORNEJ PRACY

Wiadomo, że dzień mniszki podzielony jest między modlitwę i pracę; ale rodzaj tej pracy podlegał w ciągu wieków zmianom. Nie mówię tu o zadaniach specjalnych, dotyczących zarządu klasztoru, ale o zajęciach „szeregowych” siostr, o zajęciach wykonywanych bądź przez większość zgromadzenia, bądź przynajmniej przez sporą część jego członkiń. I tak, w średniowieczu głównym zajęciem było przędzenie i tkanie, i to zajęcie dzieliły mniszki z całym ówczesnym światem kobiecym. Każda kobieta od dziecka uczyła się prząść, to jest nawijać jedną ręką na kotek zwany wrzecionem nić snutą jednocześnie drugą ręką z umocowanej na wysokim kiju kądzieli, to jest masy gręplowanego runa owczego albo lnianych paździerz. I był to tak jednoznaczny atrybut kobiecości, że do dziś potomstwo w linii żeńskiej nazywa się potomstwem „po kądzieli”, gdy z męskiej – „po mieczu”. Zajęcie to nazywano „prząśniczką”: kręć się kręć, wrzeciono... (Kołowrotki zjawily się o wiele później.) Do pani domu, jej córek i służebnic należało przez wieki sporządzanie odzieży, i to na całej linii produkcji: od przędzenia nici przez tkanie płótna lub sukna aż do szycia i zdobienia. Mniszki przędły i tkwały na potrzeby swojej wspólnoty, ale także swojego kościoła oczywiście, czasem na zarobek; a przy tym trzeba pamiętać, że nieszczelne ściany i okna zasłaniano wielkimi połaciami tzw. obicia, więc na to szło mnóstwo wełny, a na potrzeby kuchni dużo płótna: obrusy, ręczniki, ścierki, wszystko to trzeba było sporządzać w domu. Do typowych

zajęć średniowiecznego zgromadzenia należało nadto kopiowanie rękopisów, ale ta pracownia, zwana scriptorium, zatrudniała o wiele mniejszą liczbę mniszek niż prząśniczka. Oczywiście był jeszcze także ogród i mnóstwo pracy domowej... jak w każdym domu, tylko więcej, bo i dom większy.

Pod koniec średniowiecza przędzenie i tkanie przeszło jednak w dużej mierze na rzemieślników, kobiety zaś, a zwłaszcza mniszki, zajęły się haftem. Przez kilka wieków słynęły klasztorne pracownice hafciarskie, specjalizujące się w sporządzaniu możliwie ozdobnych szat kościelnych. Robiono to częściowo dla własnego kościoła, częściowo na zarobek; często szczególnie sławne hafciarki nie mogły nadążyć z zamówieniami, tym bardziej, że tej pracy nie należało robić pośpiesznie, ale z należytych skupieniem, uwagą i precyzją, ze względu na przeznaczenie tych szat do służby Bożej. Oczywiście prace domowe trwały nadal, choć tu i tam przerzucano je częściowo na służbę; trwały prace ogrodowe, i trwało, mimo istnienia druku, przepisywanie ksiąg, zwłaszcza nutowych, gdyż śpiewów potrzebnych do zakonnego nabożeństwa w Polsce nie drukowano.

Kolejna zmiana nastąpiła po rozbiorach. Przetrwwały w Galicji tylko te klasztory, które mogły się wykazać „użytecznością” przez prowadzenie szkół. (Poza Galicją nawet i takie skasowano.) Odtąd więc coraz większy procent zgromadzenia zatrudniony był w szkole; a internaty rosły,

i rosły programy, i zaangażowanie siostr rosło proporcjonalnie. Zaczęto nawet przyjmować więcej kandydatek do drugiego chóru, żeby miał kto te internaty sprzątać, karmić, opierać... Inne zajęcia powoli albo zanikały, albo były zdawane tu i tam na pracowników najemnych, zależnie oczywiście od warunków życia i od liczebności każdej wspólnoty.

Aż do połowy dwudziestego wieku w Staniątkach główny dochód klasztoru pochodził po staremu z majątków ziemskich, bądź dzierżawionych, bądź uprawianych przez pracowników najemnych; a głównym zajęciem zakonnice była szkoła. Jedno i drugie odebrano siostrom po drugiej wojnie światowej, tak że w pewnym momencie bardzo liczna ich wspólnota została bez jakichkolwiek środków do życia. Z początku, w szoku, szukano ratunku w kweście; ale próbowano też drobnego rzemiosła (na przykład jedna z siostr przez lata prowadziła pracownię krawiecką) i drobnych zarobków z piekarni i ogrodu. I to się ustaliło jako podstawa życia zmalełego obecnie zgromadzenia, tak że wprawdzie na remonty osiemsetletniego gmachu musimy szukać państwowych dotacji, ale z codziennymi potrzebami jakoś sobie radzimy przy Bożej i ludzkiej (samorządnej!) pomocy. Nadal jest, oczywiście, ogród do uprawiania, kuchnia do sporządzania posiłków, ciasteczka do pieczenia, kościół i goście do obsługi, dom do sprzątania... są akcje sezonowe: pomidory, chryzantemy, karpie... Pracy nie brak, dzień bywa za krótki, ale – tak zawsze bywało.

Matopolskie Centrum Dźwięku i Słowa  
zapraszamy na  
muzyczne spotkania dla najmłodszych  
**DŹWIĘKOWISKO**  
bilety | 10 pln /os.  
12 kwietnia | niedziela | godz. 11:00 | Sala Lustrzana MCDiS



# BIOTECHNOLOGIA

## PRZYSZŁOŚĆ W MEDYCYNIE I KOSMETOLOGII

Wielokrotnie słyszałam uszczypliwe komentarze pod adresem piosenkarek, aktorek zmieniających swoje twarze w maski pozbawione mimiki lub co gorzej, zniekształcone zbyt dużą ilością wstrzykniętego materiału. Długa jest lista znanych nazwisk tuszujących wpływ czasu iniekcjami. Jednak nie wszystkie panie dopadła owa maniera. Są takie, które starzeją się uroczo, a nawet powiedziałabym „ładnie”, o ile kobiety zgodzą się w ogóle na to, by taki przymiotnik figurował przed słowem starzenie...

**I** tu jest miejsce na uchylenie rąbka tajemnicy... aby móc starzeć się „ładnie” pozwólmy na dyskretne działanie **KOMÓRKOM MACIERZYSTYM**.

W każdym żywym organizmie, przez całe życie powstają nowe komórki. Mamy ich tysiące. Są odpowiedzialne za różne czynności, dojrzewają, różnicują się, a w konsekwencji spełnionego zadania obumierają, po ściśle określonym czasie zapisanym w ich materiale genetycznym.

Tylko 8% z nich ma zdolność tworzenia nowych komórek w miejsce obumarłych i to właśnie je nazywamy macierzystymi. Już sam ich wygląd pod mikroskopem jest odmienny, mają duże jądro komórkowe, dużo materiału genetycznego i mało cytoplazmy. Są motorem napędowym całego naszego organizmu. I w tym tkwi ich siła i moc.

Nic więc dziwnego, że medycyna zainteresowała się nimi już dawno. Każdy zapewne słyszał o krwi pępowinowej i o sile odtwórczej w niej zawartej. To fakt. Właśnie te komórki pobrane przy porodzie cenione są najbardziej. Dzięki nieograniczonej możliwości namnażania, szczególnie cenne są przy przeszczepach i regeneracji organów.

Na świecie notuje się już ponad milion zamrożonych komórek macierzystych, a 25 tysięcy z powodzeniem uratowało zdrowie potrzebującym. Ale to wciąż za mało, by pomóc wszystkim. Szukając rozwiązania naukowcy rozpoczęli badania w kierunku produkcji laboratoryjnej. Niezwykłym potencjałem wykazali się tu Polacy, którzy już wielokrotnie udowodnili swą kreatywność, wyprzedzając wiodące instytuty na świecie.

Grupa lekarzy-naukowców Akademii Medycznej we Wrocławiu stała się autorem wynalazków związanych z wyprowadzaniem, hodowlą i zastosowaniem komórek macierzystych o symbolu MIC-1 oraz substancji pochodnych. Wyodrębniono je z **poroża jelenia**, a ich niebywałe właściwości polegają na stymulacji innych komórek do podziału i budowania białek. Pobudzają procesy naprawcze, prowadzą do pełnej regeneracji i odnowienia uszkodzonych tkanek.

**Moc regeneracyjna komórek macierzystych polega na stymulacji ludzkich komórek do autoodnowy i odbudowy. Kluczem działania preparatów na bazie komórek macierzystych jest sprawienie, by organizm odnawiał się sam, a nie za pomocą sztucznych substancji.**

I tu wracamy do oddziaływania na skórę: komórki macierzyste naturalnie występujące w ludzkim organizmie same stymulują procesy regeneracyjne, dlatego młoda skóra jest napięta, jędrna i rozświetlona. Czas jednak zmienia ten ideał i nasze komórki ulegają uszkodzeniu tracąc swoje właściwości, czego efektem są pojawiające się zmarszczki.

Dodając komórki macierzyste do preparatów kosmetycznych możemy sprawić, że po aplikacji keratynocyty i fibroblasty zostają pobudzone do odnowy a sprężystość tkanki polepsza się systematycznie. W kosmetyce najpopularniejsze są roślinne komórki macierzyste, pozyskiwane z drzewa arganowego (opóźniające wyczerpywanie się dermalnych komórek macierzystych), róży alpejskiej (chroni przed stresem oksydacyjnym), żywokostu lekarskiego (poprawia odnowę komórkową) oraz winogron i zielonej herbaty (silne przeciwutleniające) czy magnolii (działa rozjaśniająco i wybielająco). Potencjał roślin jest ogromny, stąd nie dziwi fakt pozyskiwania komórek macierzystych właśnie z roślin.

Tak naprawdę do kosmetyków nie dodaje się ko-

mórek macierzystych sensu stricto, ale ich wnętrze, trochę tak jakby wycisnąć z nich miąższ, zamknąć w liposomach jako nośniku i dopiero włożyć do kremów, masek, serum. Ważne jest, że takie preparaty są w pełni bezpieczne dla skóry i nie powodują żadnych działań niepożądanych, co potwierdzono w badaniach in vitro. I właśnie takie preparaty z komórkami macierzystymi są dla kobiet, które oczekują trwałych i widocznych rezultatów.

Jeszcze jedną propozycją z tej dziedziny jest zabieg autologiczny, czyli wprowadzanie w tkanki podskórne koncentratu z własnych komórek macierzystych za pomocą igły lub kaniuli w zależności od leczonego obszaru. Lekarz pobiera takie komórki z krwi lub tłuszczu pacjenta, specjalnie przygotowuje za pomocą zaawansowanego technologicznie urządzenia, a następnie tak przygotowany koncentrat precyzyjnie podaje w konkretne miejsca. Tego typu zabiegi są w stanie zrehabilitować zużyte komórki tkanek skórnych nawet o... 10 lat.

Efekty, które obserwujemy już po pierwszym podaniu to silne odżywienie skóry i stymulacja krążenia krwi, wygładzenie bruzd, rozjaśnienie z jednoczesną likwidacją przebarwień. Kolejne zabiegi z serii sięgają głębiej, bo odbudowują tzw. „rusztowanie” skóry. Skutkuje to poprawą owalu twarzy i zwiększeniem gęstości skóry. Taka regeneracja trwa nawet do kilku miesięcy. Jest za to bezpieczna, sterylna i kontrolowana, a co równie istotne nie uczulająca, a więc bezpieczna dla alergików.

Dodam jeszcze jedną istotną zaletę, nawiązując do początku artykułu. Tego typu kuracje nie dają efektu sztuczności dlatego, że cały proces zachodzi dzięki naturalnym składnikom odmładzającym stymulującym nasze własne komórki do odnowy.

Jest tylko jedno pytanie, czy jesteśmy gotowe na takie cuda medycyny XXI wieku?

Serdecznie zapraszamy na wystawę obrazów należącej do malarstwa Beaty Raczyńskiej tematem przewodnim jej twórczości są ANIOŁY wystawę będzie można oglądać do 30 kwietnia w Angelium. Salon Odnowy Biologicznej Zamku Królewskim w Niepołomicach



# KASZE

## NA ZDROWIE!

ANNA ZAŁUBSKA

specjalista dietetyk

właściciel Gabinetu Dietetycznego Anna Załubska

Im mniej oczyszczona i rozdrobniona, tym lepsza. Daje zastrzyk energii, a jednocześnie nie tuczy. Pół kubka kaszy na talerzu to zaledwie 140 kcal!

**W**yobraź sobie miseczkę ciepłej zupy, gdy wracasz do domu chłodnym (jeszcze) wieczorem. Dorzuć do niej kilka łyżek kaszy, aby poprawić swoje zdrowie. Kasza ma działanie rozgrzewające, więc warto po nią sięgać, gdy jest chłodniej. Dodatkowo wzbogaca dietę w całą masę prozdrowotnych substancji. Swoją sławę kasze zawdzięczają dużej zawartości molibdenu (bierze udział w procesie dostarczania komórkom energii), manganu, błonnika, selenu, miedzi, witaminy B1, chromu, fosforu, magnezu... długo można wymieniać. O kaszach wie każda gospodyni, wiele osób je ceni, w tym artykule jednak chcieliśmy opisać te mniej znane, a już dostępne na rynku.

Popularna, ostatnio wśród dbających o zdrowie kasza bulgur, powstaje z gotowanych i następnie wysuszonych ziaren zboża, najczęściej z twardej pszenicy. W Polsce rzadko pojawia się na stołach, a to duży błąd. Jest sprzymierzeńcem osób dbających o linię i diabetyków, gdyż ma niski indeks glikemiczny. Ze względu na dużą zawartość kwasu foliowego powinny ją często jadać kobiety w ciąży i karmiące piersią. Ugotowaną kaszę dodajemy do sałatek, zup czy faszerowanych warzyw. Można jeść ją na śniadanie - z ciepłym mlekiem, miodem i owocami rozgrzeje organizm w chłodniejsze poranki.

Kolejną kaszą jest jaglanka, którą bez wahania można nazwać królową kasz. Jedyna wśród kasz działa zasadowotwórczo. Zawiera spore ilości krzemionki, dzięki czemu wzmacnia nasze włosy, paznokcie i stawy. Ma też znaczne ilości aminokwasu - tryptofanu, który przekształcany jest w serotoninę. Ta substancja kontroluje rytm dobowego snu i reguluje ciśnienie krwi oraz dba o nasze dobre samopoczucie!

Orkisz ma łagodny, przyjemny orzechowy posmak. Wszelkie produkty orkiszowe poprawiają trawienie. Polecany wszystkim, szczególnie przy takich dolegliwościach jak: podwyższony poziom cholesterolu, spadek odporności, choroby reumatyczne, choroby serca i układu krążenia czy schorzenia żołądkowo-jelitowe.

Wspaniała komosa ryżowa (znana też jako Quinoa) zwana była przez starożytnych Inków „matką wszystkich ziaren”. Ma setki odmian, jednak w sklepach najczęściej możemy spotkać czerwoną i czarną. Quinoa jest naturalnie bezglutenowa i jako jedna z niewielu produktów roślinnych jest źródłem pełnowartościowego białka (dostarcza wszystkich niezbędnych organizmowi aminokwasów). Ta kasza ma idealny

stosunek białka do węglowodanów. Być może dlatego NASA używała komosy jako pokarmu dla kosmonautów. Łatwo włączyć ją do codziennej diety, z powodzeniem może zastąpić ryż na naszym stole. Jej małe ziarenka gotują się zaledwie 15 min, a jej delikatny orzechowy smak sprawia, że jest wszechstronnym składnikiem w kuchni.

Mówiąc o kaszach, nie można zapomnieć o takich klasykach, jak kasza jęczmienna. Jest doskonałym źródłem błonnika. Tym samym oczyszcza organizm z toksyn przez utrzymanie jelita grubego w należytym zdrowiu. Przez dużą zawartość fosforu i miedzi jęczmień chroni nasze kości i zęby. Jeśli masz osteoporozę lub jej początki, kasza jęczmienna może być twoim naturalnym remedium. Do tego sok z trawy jęczmiennej, który ma 11 razy więcej wapnia niż mleko, a wapń jak wiemy jest jednym z klu-

czowych elementów w ochronie zdrowia kości. Kasza jęczmienna powinna znaleźć się w diecie każdej Pani, która pragnie zatrzymać czas. Jęczmień jest dobrym źródłem selenu, który pomaga utrzymać elastyczność skóry, zabezpieczając ją przed wolnymi rodnikami i wiotzczeniem.

Kasze i inne zboża są podstawą każdej rozsądnej diety oczyszczającej na wiosnę. Włącz do swojej diety dużo warzyw, owoców, soków owocowych i warzywnych oraz kasz. Dieta oczyszczająca nie oznacza głodówki! Podejdź do tematu wiosennego oczyszczania z głową. Jeśli jesteś osobą, która bardzo marznie - omijaj szerokim łukiem sałatki z surowych warzyw. Skup się na gotowanych kaszach z warzywami. Dbaj o to, by w ciągu dnia pojawiły się 3 ciepłe posiłki np. owsianka, kasza z warzywami i zupa. Jeśli jednak jesteś osobą, której wieczne gorąco i nic nie jest w stanie przykryć rumieńca na twojej twarzy możesz spokojnie sięgać po surowe owoce i soki owocowe oraz sałatki. W twoim jadłospisie może pojawić się tylko jeden ciepły posiłek np. w postaci kaszy z warzywami.

### Jaglanka na śniadanie

- 5 łyżek płatków jaglanych / ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 drobno pokrojone jabłko
- ½ szklanki mleka kokosowego lub krowiego
- szczypta cynamonu, kurkumy i dodatki: prażone ziarna słonecznika, płatki/wiórki kokosowe, siemię lniane.

*Do rondelka wkrój jabłko i przypraw cynamonem. Duś chwilę na małym ogniu (można dodać wody). Dodaj płatki jaglane, orzechy i żurawinę. Jeśli używasz oleju lnianego dodaj go „na surowo” do gotowej jaglanki (temperatura mu szkodzi!).*

### Muffinki pizzowe z komosy ryżowej

- 1 szklanka ugotowanej komosy ryżowej
- 2 jaja
- 1 białko jaja
- 1 szklanka posiekanych suszonych pomidorów i oliwek
- opcjonalnie ½ szklanki drobno pokrojonej wędliny wysokiej jakości
- 1 łyżeczka ulubionych włoskich przypraw

*Sposób przygotowania:*

*Nastaw piekarnik na 200°C. Foremkę do muffinek posmaruj niewielką ilością oliwy z oliwek. Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie w miseczce i przełóż całość do foremek.*

*Piecz ok. 15 – 20 min, aż muffinki zbrązowieją.*

*Sos pomidorowy:*

*Zmiksuj zawartość 1 puszki pomidorów, dodaj 2-3 ząbki czosnku, ulubione przyprawy i gotowe. Smacznego!*



# BŁONNIK I DIETA BOGATORESZTKOWA

JADWIGA PITEK

Sklep „Ziołowo” w Niepołomicach, www.ziolowo.pl

... to nie tylko zdrowe sposoby na walkę z zimowymi kilogramami, lecz również skuteczne rozwiązanie pozwalające na regulację układu pokarmowego oraz zapobieganie jego schorzeniom.

Błonnik to zbiorcza nazwa określająca związki, głównie roślinnego pochodzenia, których cechą wspólną jest niepodatność na procesy trawienne, przebiegające w układzie pokarmowym człowieka. Możemy wyróżnić błonnik naturalny (wchodzący w skład pożywienia roślinnego, warzyw i owoców) oraz suplementarny (dodatkowo dostarczany organizmowi).

Mimo iż błonnik nie posiada właściwości odżywczych (nie da się go strawić), to w żadnym przypadku nie powinniśmy eliminować go z naszej diety. Wręcz przeciwnie – powinien być w niej powszechny.

Jego właściwości poprawiają bowiem pracę układu pokarmowego i skutecznie zabezpieczają nas przed różnymi chorobami. Błonnik wypełniając treść żołądka i jelit przyspiesza proces trawienia (przesuwanie pokarmu wzdłuż układu pokarmowego), przez co pozytywnie wpływa na perystaltykę, likwidując ewentualne zaparcia.

Wzrost perystaltyki ma zbawienne działanie na jelito grube – większa podaż niestrawionych resztek pokarmowych chroni przed uchyłkowatością jelita i nowotworami tego odcinka układu pokarmowego.

Dieta bogatoresztkowa oparta jest właśnie na zwiększonym spożyciu błonnika. Jest polecana osobom walczącym z nadwagą (błonnik wypełnia żołądek, zapewniając uczucie sytości, a jednocześnie zmniejsza wchłanianie pokarmu), narażonym na zaparcia lub choroby jelita grubego.

Również sercowcy dostrzegą jej pozytywne efekty: spadek poziomu cholesterolu we krwi, obniżenie ciśnienia, zmniejszenie prawdopodobieństwa powstania blaszki miażdżycowej.

Spożywając silnie przetworzony pokarm, zmniejszamy częstotliwość wydalania jego niestrawionych resztek, a więc i czas, jaki spędzają one w naszych jelitach. Prowadzi to do powstania małych, twardych, suchych i wysoce toksycznych resztek pokarmowych, które są trudne do przemieszczenia w obrębie jelita. Mają one tendencję do uwypuklania jelita grubego, prowadząc bezpośrednio do jego uchyłkowatości; wywołuje to przetoki, ropnie i inne stany zapalne.

W przypadku nowotworów, przyczyną ich powstania jest przedłużony czas kontaktu substancji rakotwórczych, zawartych w resztkach pokarmowych, ze ścianami jelita – niska perystaltyka (spowodowana dietą ubogoresztkową) wydłuża czas pozostawania toksyn w organizmie. Dodatkowo, z powodu małej masy resztek, stężenie trucizn jest bardzo wysokie.

Chcąc wzmocnić dobroczynne działanie błonnika, warto zwiększyć jego spożycie. Jeśli dostarczanie organizmowi większej porcji warzyw i owoców nie będzie możliwe lub wskazane, rozwiązaniem są gotowe suplementy, zawierające



np. łuski nasienne babki jajowatej czy skórki babki płesznik. Zawierają one bardzo dużo błonnika, zatem spożywając mniej, możemy osiągnąć większy efekt.

Na podstawie:  
M. Strzemiński „Dieta bogatoresztkowa”

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa  
zaprasza na koncert

**Adam Jarzmik Trio**

Adam Jarzmik  
planino

Jędrzej Łaciak  
gitara basowa

Bartosz Szablowski  
perkusja

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa  
Sala Widowiskowa MCDiS  
18 kwietnia | sobota | godzina 18:00

bilet | 10 zł

KINO w Niepołomicach  
Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

repertuar KWIECIEŃ

dla DOROSŁYCH

11 kwietnia | godz. 18:00  
12 kwietnia | godz. 17:00  
17 kwietnia | godz. 18:00

**Miasto 44**

dla DZIECI

12 kwietnia | godz. 14:00

**Pinokio**

dla DOROSŁYCH

18 kwietnia | godz. 18:00  
19 kwietnia | godz. 17:00

**Dziewczyna z szafy**

dla DZIECI

19 kwietnia | godz. 14:00

**Jacek i Placek**

dla DOROSŁYCH

25 kwietnia | godz. 18:00  
26 kwietnia | godz. 17:00

**Sin City 2**

dla DZIECI

26 kwietnia | godz. 14:00

**Wakacje Mikołajka**

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa  
Kino Za Rogiem MCDiS | Niepołomicze, ul.Zamkowa 4

repertuar na **MCDiS.PL**

bilet 5zł

# KOLEKCJONERZY REMISÓW

MAREK BARTOSZEK

Piłkarze Puszczy Niepołomice rozpoczęli wiosenne zmagania w rozgrywkach II ligi. W trzech marcowych spotkaniach podopieczni trenera Gorskowa zanotowali trzy remisy.

Na brak wrażeń kibice piłkarscy w Niepołomicach nie mogą narzekać. Choć Puszcza nadal czeka na pierwsze zwycięstwo po zimowej przerwie to jednak serwuje swoim sympatykom mecze pełne zwrotów akcji.

Pierwszym zespołem, który zawitał na wyremontowany Stadion Miejski w Niepołomicach była Stal Mielec. Drużyna, w której przed laty grali najlepsi polscy piłkarze z Grzegorzem Lato na czele świetnie rozpoczęła rywalizację z Puszczą. Po kilkunastu minutach gry goście prowadzili 2-0. Gracze z Niepołomic, wśród których było aż pięciu debiutantów szybko zdobyli kontaktowego gola. Debiutujący w tym meczu Adrian Gębalski świetnie wykonał rzut karny. Minutę przed zakończeniem regulaminowego czasu gry rozpoczął się filmowy bój.

Najpierw bramkarz mieleckiej drużyny starał się w polu karnym Adriana Gębalskiego, za co arbiter pokazał mu czerwoną kartę, a chwilę później Stepankov z rzutu karnego doprowadził do wyrównania. Grająca w przewadze jednego zawodnika Puszcza trzy minuty później ... straciła bramkę i kiedy wydawało się, że Stal wygra mecz w dramatycznych okolicznościach w polu

karnym świetnie zachował się Zaremba i doprowadził do remisu 3-3. Po strzelonej bramce arbiter już nie wznowił gry.

Tydzień później Puszcza rozgrywająca przez pierwsze dwa miesiące wszystkie mecze na swoim obiekcie mierzyła się z Legionovią Legionowo. Niepołomiczanie znów przespali początek meczu i do przerwy przegrywali 0-2. W drugiej połowie sygnał do ataku dał Adrian Napierała, który strzelił kontaktowego gola, a 10 minut przed końcem meczu Gębalski z rzutu karnego wyrównał stan rywalizacji. W końcówce arbiter główny podyktował jeszcze jedną jedenastkę dla gospodarzy, ale boczny sędzia zasygnalizował spalonego, który miał miejsce przed faulem w polu karnym rywala. Decyzja głównego arbitra została cofnięta i oba zespoły w rezultacie podzieliły się punktami.

22 marca w niedzielę na derbowe spotkanie przyjechał Okocimski Brzesko, w którego składzie występuje Arkadiusz Lewiński - zawodnik mający na koncie 115 rozegranych spotkań dla naszego ze-

społu. Nieoczekiwanie (biorąc pod uwagę historię dwóch pierwszych meczów) to Puszcza objęła w tym meczu prowadzenie. Stało się to za sprawą strzału z ... rzutu karnego Romana Stepankova. Puszcza starała się kontrolować boiskowe wydarzenia, ale od 56 minuty meczu musiała grać w osłabieniu. Rozgrywający dobre zawody Dawid Sojda dał się sprowokować i za uderzenie rywala łokciem w twarz musiał opuścić boisko po bezpośredniej czerwonej kartce. Okocimski poczuł krew i po kwadransie wyrównał stan rywalizacji. Do końca meczu więcej bramek nie padło i Puszcza zremisowała trzecie kolejne spotkanie.

W marcu piłkarze z Niepołomic czeka jeszcze trudne spotkanie z zespołem Błękitnych Stargard Szczeciński, którzy po sensacyjnym zwycięstwie nad Cracovią awansowali do półfinału rozgrywek o Puchar Polski. W kwietniu kibice znów na brak spotkań nie będą mogli narzekać. Puszcza rozegra cztery mecze w cztery kolejne soboty. Wyniki w tych potyczkach będą kluczowe w walce o utrzymanie drugoligowego bytu.



foto: Overflia Studio

## KLASA O SPECJALNOŚCI PIŁKA SIATKOWA

ŁUKASZ WDANIEC

trener klubowy SL Salos Staniątki

Rozmowy toczyły się długo, ale się udało. Za zgodą burmistrza Romana Ptaka, w porozumieniu ze Zbigniewem Gawlińskim dyrektorem Gimnazjum w Niepołomicach oraz zarządem Salosu Staniątki, od września roku szkolnego 2015/2016 w Gimnazjum w Niepołomicach, zostanie utworzona pierwsza klasa sportowa o profilu piłka siatkowa dla dziewczyn.

Zapraszamy do niej uczennice klasy 6 szkoły podstawowej, które chciałyby uprawiać tę dyscyplinę sportu. O przyjęciu do klasy decydować będzie wynik w próbie sprawnościowej i oczywiście dostarczenie świadectwa ukończenia klasy szóstej szkoły podstawowej.

**Próba sprawnościowa składać się będzie z:**

1. Badania masy ciała
2. Badania wzrostu
3. Skoku w dal z miejsca
4. Skoku dosiężnego
5. Biegu pomiędzy pachółkami ułożonymi

6. Biegu na 20 m (wytrzymałość krążeniowo-oddechowa)
7. Rzutu piłką lekarską o masie 2kg
8. Skłonu tułowia w siadzie.

Punktowane będą wszystkie próby. Za każdą próbę będzie można otrzymać:

- 1 miejsce – 100 pkt,
- 2 miejsce – 99 pkt,
- 3 miejsce – 98 pkt i tak do ostatniej zawodniczki uczestniczącej w próbie.

Próba odbędzie się 8 kwietnia 2015 roku o godzinie 17.00 na Hali Widowiskowo - Sportowej Gimnazjum w Niepołomicach i potrwa do godziny 19.00. Próbę przeprowadzą Mikołaj Wojtyczko - Trener II klasy piłki siatkowej oraz Łukasz Wdaniec - trener klubowy SL Salos Staniątki.

Uczennice klasy sportowej będą zawodniczkami SL Salos Staniątki, co pozwoli im na udział w lidze Małopolskiego Związku Piłki Siatkowej.

SL Salos Staniątki w tych rozgrywkach uczestniczy od 2009 roku.

Oprócz tego uczennice będą reprezentować SL Salos Staniątki i Gimnazjum w Niepołomicach na arenie ogólnopolskiej i międzynarodowej oraz Gimnazjum w Niepołomicach w Gimnazjaldzie Młodzieży.

Informacje o SL Salos Staniątki

W roku 2012 zawodniczki SL Salos zdobyły wicemistrzostwo świata Salosu w kategorii młodziczek natomiast w roku 2013 w Chorwacji zdobyły mistrzostwo świata. Oprócz medali mistrzostw świata zawodniczki mają na swoim koncie kilka medali Mistrzostw Polski Salosu. Jesteśmy też uczestnikami wielu prestiżowych turniejów w Polsce i za granicą. W każdym roku wyjeżdżamy na 2 obozy sportowe (w zimie - ferie oraz w lecie - sierpień). W roku 2016 mistrzostwa świata odbędą się w Hiszpanii, gdzie również zamierzamy walczyć o medale.



## NORDIC WALKING MARSZ PO ZDROWIE

SABINA GURGUL  
instruktor Nordic Walking

Nordic Walking wymyślono w Finlandii w latach 20. XX wieku, jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych. Jest to najbardziej naturalna forma ruchu, uruchamiająca obręcz barkową poprzez użycie specjalnie zaprojektowanych kijów, odciążająca stawy kończyn dolnych i kręgosłupa.

Nordic Walking łączy w sobie najlepsze cechy idealnej aktywności ruchowej dla wszystkich, ponieważ:

- jest prosty i szybki do nauczenia
- uaktywnia 90% mięśni całego ciała
- uczy koordynacji, równowagi i balansu ciała
- poprawia ogólną sprawność całego ciała
- usprawnia układ krążeniowo-oddechowy
- zwiększa dopływ tlenu do mózgu
- poprawia wydajność serca
- poprawia samopoczucie

Aby prawidłowo chodzić z kijkami, trzeba poznać właściwą technikę. Najważniejszą zasadą jest umiejętność skoordynowania górnych kończyn zaopatrzonych w kijki z dolnymi partiami naszego ciała.

Krok podstawowy dzielimy na 4 fazy:

- dotykanie: stawianie stopy i przeciwnego kijka
- obciążanie: wykorzystywanie aktywnych mięśni
- prostowanie: utrzymujemy wyprostowaną pozycję
- odbijanie: wspieranie ruchu naprzód poprzez świadome wykorzystanie stóp i ramion.

Nie zapominajmy, że kijki nie służą do podpierania, tylko odpychania. Aby trening był w pełni prawidłowy, należy go uzupełnić o ćwiczenia wzmacniające, a także ćwiczenia oddechowe i rozciągające na zakończenie zajęć.

Teoria nie jest bardzo skomplikowana, ale treningi najlepiej i najprościej zacząć pod okiem instruktora, aby uniknąć złych nawyków. Niepołomicki Klub Puszystych od kwietnia rozpoczyna wspólne treningi. Grupa wciąż się formuje i można do niej dołączyć. Wszystkich zainteresowanych wypadami na kijki prosimy o kontakt, mail: sabinagurgul@gmail.com.

## NIEPOŁOMICIE OSZALAŁY NA PUNKCIE... ZUMBY

MICHAŁ HEBDA  
przewodniczący Stowarzyszenia Młodzi dla Niepołomic

W wtorek 3 marca Stowarzyszenie Młodzi dla Niepołomic rozpoczęło realizację projektu pn. „Zumba – fitness i taniec”.

Czym jest Zumba? To specyficzny układ ruchów zainspirowany tańcami latynoamerykańskimi oraz fitness. Łączy i miesza wiele stylów i gatunków tanecznych, swoje korzenie zaś ma w Kolumbii.

Początkowo planowaliśmy uruchomienie jednej grupy dla 40 uczestniczek. Gdy jednak rozpoczęliśmy zapisy okazało się, że Pań z naszej gminy chętnych do rozpoczęcia zajęć jest ponad 150! Dlatego też zdecydowaliśmy o poszerzeniu kursu o kolejną grupę ćwiczeniową. Niestety – ze względu na ograniczone możliwości finansowe i lokalowe nie udało się zapisać na kurs wszyst-

kich Pań. W związku z powyższym w okresie jesiennym lub z początkiem przyszłego roku postaramy się o uruchomienie kolejnej edycji kursu, tak by wszystkie zainteresowane osoby z terenu naszej gminy mogły uczestniczyć w bezpłatnych zajęciach Zumbi. Korzystając z okazji pragniemy wyrazić podziękowanie Zarządowi Powiatu Wielickiego – dzięki jego decyzji otrzymaliśmy dofinansowanie, które pozwala nam na odpłatne koszty pracy profesjonalnej instruktorki. Składamy również podziękowania Panu Kajetanowi Konarzewskiemu – dyrektorowi Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa, dzięki któremu korzystamy nieodpłatnie z sal MCDiS w trakcie trwania kursu.

## MEMORIAŁ IM. DYREKTORA PIOTRA WARIANA

KRZYSZTOF PROCHWICZ  
kierownik sekcji brydża sportowego przy PTG SOKÓŁ Niepołomice

W sobotę 7 marca w Zamku Królewskim w Niepołomicach, rozegrano VIII Memoriał im. dyr. Piotra Wariana. Memoriał to coroczny turniej brydża sportowego par, w zapisie na „maksy”. Na zaproszenie organizatorów przybyło 34 uczestników (w tym 5 kobiet) z terenu Miasta i Gminy Niepołomice, z gmin ościennych oraz z aglomeracji krakowskiej.

Delegacja brydżystów – przed rozpoczęciem turnieju – zapaliła pamiątkowe znicze na grobie dyrektora Piotra Wariana, na cmentarzu w Niepołomicach, a przed rozpoczęciem turnieju brydżystki i zaproszeni goście uczcili chwilą ciszy ósmą rocznicę Jego śmierci oraz śmierć zmarłego w ubiegłym roku brydżysty Andrzeja Wicińskiego.

W wyniku pięciogodzinnych zmagania wyłoniono zwycięzców VIII Memoriału.

1. Kłapa Jakub, Sewiołło Marek - Wieliczka - 64,58%
2. Prochwicz Elżbieta - Prochwicz Krzysztof - Podłęże - 63,33%
3. Samborek Halina - Samborek Czesław - Wieliczka - 55,79%

4. Kaczor Władysław - Gruszecki Zbigniew - Kraków - 53,99%
5. Spiradek Joanna - Spiradek Przemysław - Niepołomice - 52,91%
6. Janisz Barbara - Janisz Tadeusz - Czarnochowice - 52,19%
7. Lachowski Jan - Lachowski Paweł - Niepołomice - 49,64%
8. Jach Antoni - Majcherczyk Janusz - Niepołomice - 48,59%
9. Kubik Tadeusz - Śliwa Waclaw - Wieliczka - 47,51%
10. Jaglarz Zbigniew - Molter Marek - Ochmanów/Niepołomice - 46,76%

Po zakończeniu turnieju najlepsze pary zostały uhonorowane pamiątkowymi pucharami i dyplomami, które wręczali: Roman Ptak, burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice oraz Emilian Bera, burmistrz zaprzyjaźnionego z Niepołomicami miasta Jawor, a także Zbigniew Sagan, prezes Małopolskiego Związku Brydża Sportowego w Krakowie, który był jednocześnie sędzią turnieju. Rozstawaliśmy się z nadzieją, że za rok spotkamy się na nie mniej udanym IX Memoriale.



## SZTUKA ZDOBYWANIA KONDYCJI

JOANNA KOCOT

8 marca każdy chętny mógł powalczyć o wiosenny powrót do formy w czasie Open bodyART Day. Cztery bloki ćwiczeń bodyART o różnym stopniu zaawansowania w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa przyciągnęły sporą grupę zainteresowanych, którzy mają przy macie, ciężko pracowali na swoją kondycję. Imprezę zorganizowało Studio Rekreacji Beata i to pani Beata Surdziel prowadziła wszystkie zajęcia, zarówno te dla początkujących, jak i zaawansowanych. Zresztą sporo osób, które zimą nie zapomniały o ćwiczeniach i teraz nie mówią o spadku for-

my, brało udział w więcej niż jednym bloku. I panie i panowie skorzystali z zaproszenia na bezpłatne zajęcia. Ale już przeważnie panie można było spotkać przy drugiej przygotowanej na ten dzień atrakcji - pokazie kosmetyków. Rozmowom o naturalnych kosmetykach pielęgnacyjnych i o tym jak „załapać się” na bezpłatne zabiegi na dłonie wykonywane kosmetykami produkowanymi w Podłężu nie było końca.

Ćwiczenia i pielęgnacja to znakomity wiosenny impuls do obudzenia z zimowego zastoju i zadbania o własną kondycję.

# LIGA AKT

JOANNA MUSIAŁ

14 marca w Centralnym Dojo Kraków-Plaza rozegraliśmy klubową Ligę AKT. Wystartowało blisko 100 karateków we wszystkich kategoriach wiekowych.

Była to pierwsza Liga w tym roku. Na początku tradycyjnie zaprezentowali się najmłodszy, wykonując kata. Walka o czołowe miejsca była zacięta.

Gdyby porównać wyniki z ubiegłorocznych rozgrywek Ligi, widać wyraźnie, że w czołówce utrzymują się najczęściej ci sami zawodnicy, za-

mieniają się tylko miejscami na podium.

Jest jednak dwoje zawodników, którzy przez wszystkie dotychczasowe turnieje utrzymali się na pierwszym miejscu. Są to Julia Pogorzelska i Wiktor Janusz - zwycięzcy pięciu edycji klubowej Ligi AKT w swoich kategoriach wiekowych.

Rozgrywki Ligi były uzupełnione o kurs sędziowski, który poprowadził sensei Paweł Janusz, tuż przed startami starszych karateków. Sędziowie mogli utrwalić komendy sędziowskie i ogólne zasady sędziowania.

W starszej grupie wykonywano już nie tylko

kata, ale także kitei i kumite. Walki często były bardzo wyrównane. W czasie kumite można było zobaczyć dużo ładnych technik, które sędziowie jednogłośnie zaliczali na punkt.

Wśród seniorów, po rundzie kata i kumite zwyciężył Szymon Guzik. Na swojej ścieżce spotkał się z Michałem Kubaciem i Pawłem Tomasikiem. Z tym ostatnim nie poszło jednak tak łatwo. Paweł Tomasiak wygrał bowiem rundę kata, jednak w czasie walki to Szymon okazał się lepszy. Finałową walkę Szymon stoczył z Konradem Irzykiem. I tu w rundzie kata zwyciężył 3/2, co zdecydowało o ostatecznym zwycięstwie, kumite nie przyniosło bowiem żadnych punktów.



Foto: Joanna Musiał

## Szczegółowe wyniki:

### Chłopcy, 9-7 kyu, 2006-2007

1. Jakub Ślusarczyk
2. Kajetan Sekrecki
3. Kacper Raniszewski
3. Filip Kaczmarczyk

### Chłopcy, 9-7 kyu, 2004-2005

1. Mikołaj Fiertak
2. Mieszko Luberda
3. Grzegorz Choczyński
3. Grzegorz Galos

### Chłopcy, 6-4 kyu, 2006-2007

1. Jakub Marcińczyk
2. Leon Giba
3. Mateusz Marczak
3. Jan Janusz

### Chłopcy, 6-4 kyu, 2002-2003

1. Wiktor Janusz
2. Gabriel Guzak
3. Mateusz Rudowski
3. Piotr Joniec

### Chłopcy, 2008 i młodszy

1. Jan Pękala
2. Kuba Azierski
3. Mikołaj Migacz
3. Szymon Krok

### Chłopcy, 9-4 kyu, 2002-2003

1. Dawid Nowak
2. Karol Piotrowski
3. Mateusz Krzywda

### Dziewczęta, 2006-2008

1. Oliwia Pękala

2. Zofia Rodak

3. Kinga Jaworek
3. Zofia Krzeczowska

### Dziewczęta, 9-7 kyu, 2002-2003

1. Katarzyna Żuchowska
2. Katarzyna Rodak
3. Aleksandra Taran
3. Natalia Kchel

### Dziewczęta, 6-4 kyu, 2004-2005

1. Julia Pogorzelska
2. Barbara Morajda
3. Karolina Bachowicz
3. Zofia Świt

### Dziewczęta, 9-7 kyu, 2002-2003

1. Olga Janicka
2. Patrycja Palonek

3. Klaudia Bochenek

### Dziewczęta, chłopcy, 2002-2003

1. Jan Bednarz
2. Iga Dumieńska
3. Karolina Herian
3. Jakub Szostak

### Seniorzy – stopnie kyu

1. Jerzy Morajda
2. Artur Ślusarczyk
3. Mariusz Szymański
3. Robert Gil

### Seniorzy – czarne pasy

1. Szymon Guzik
2. Konrad Irzyk
3. Filip Dębowski
3. Paweł Tomasiak

## POMYŚLNIE ZDALI EGZAMIN

ARKADIUSZ MAŁEK

Klub Target

W sobotę 14 marca w klubie Target przy ul. Tadeusza Kościuszki 40, odbył się egzamin na stopnie uczniowskie z Ju-Jutsu Sportowego. Większość młodych zawodników zdała na swoje pierwsze pasy. Po dwóch godzinach „stresu” wszyscy pomyślnie zdali egzamin wszyscy oraz otrzy-

mali certyfikaty potwierdzające swoje nowe stopnie uczniowskie. Ju-Jutsu zawiera elementy karate, aikido, judo oraz kickboxingu. Do egzaminu przystąpiło 21 dzieci w różnym wieku (5-12 lat) trenujących w dwóch sekcjach: Niepołomice i Gdów.



Foto: Jarkub Porąbka



# POZDROWIENIA Z WULKANU

Grupa multimedialna z MOA przesyła serdeczne pozdrowienia z Obserwatorium Astronomicznego na wulkanie Teide na Teneryfie. Zapoznaliśmy się z pracą poszczególnych działów obserwatorium, które głównie nastawione jest na obserwacje Słońca. Panuje tutaj prawie przez cały rok piękna, słoneczna pogoda.

Udostępnionymi teleskopami dokonaliśmy obserwacji plam na Słońcu oraz protuberancji. Nasi starsi koledzy z kilku oddziałów Polskiego Towarzystwa Miłośników Astronomii przebywający na Teneryfie w ramach projektu „Wielkie

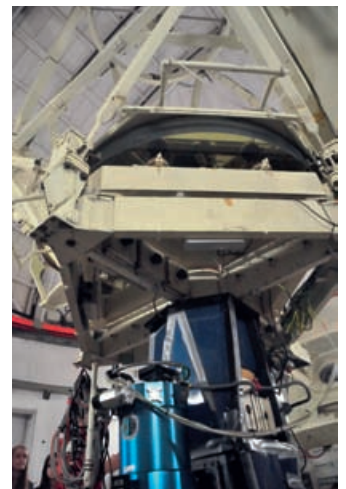
Wyprawy PTMA” wykupili dostęp do obserwacji nocnych na 0,5 m teleskopie i codziennie pokazują nam piękne zdjęcia głębokiego Nieba.

Obserwatorium położone jest powyżej pałpu chmur na wysokości ok. 2500 metrów npm.

Widok poniżej położonych chmur robi niesamowite wrażenie. Oprócz programu astronomicznego realizujemy również plener fotograficzny, z którego przesyłamy kilka fotek.

Głównym sponsorem naszego wyjazdu jest Miasto i Gmina Niepołomice, za co serdecznie dziękujemy.

Joanna Pałka, Monika Bajera, Kamila Motoła, Marzena Szczurek, Ola Włodarczyk, Paulina Badura, Ewa Kożuch, Natalia Rożkiewicz, Kasia Kołodziej, Magda Szczurek, Piotr Despet, Oskar Dyjach.





## SPOJRZENIE

## W KWIETNIOWE NIEBO

„Grzmot w kwietniu – dobra nowina,  
już szron roślin nie pościna”

To przysłowie pięknie pasuje nie tylko na *Prima Aprilis*, ale wyraża przy okazji naszą nadzieję na prawdziwą wiosenną aurę, więc czeka nas śmigus-dyngus; miejmy nadzieję, że wtedy będzie już na tyle ciepło, aby bez uszczerbku na zdrowiu znieść tradycyjne „pokropienie” wodą.

Tęsknimy bardzo za słonecznymi dniami, które powinny wynagrodzić nam tegoroczne ponure dni zimowe. Dlatego ogromnie pociesającym będzie fakt, iż w tym miesiącu **Słońce** systematycznie wznosi się coraz wyżej ponad równik niebieski – od 5 do 15 stopni – tak, że w ciągu kwietnia w Małopolsce przebędzie dnia dokładnie o 103 minuty.

Na *Prima Aprilis*, musimy się już na dobre przyzwyczaić do czasu letniego, bowiem **Słońce** wschodzi o godz. 6.17, a zachodzi o 19.12, natomiast w ostatnim dniu miesiąca, wschód **Słońca** nastąpi już o 5.19, a zachód dopiero o 19.57, zatem ostatniego kwietnia, dzień będzie trwał 14 godzin i 38 minut; będzie już dłuższy od najkrótszego dnia roku o 6 godzin i 33 minuty, ale jeszcze krótszy o 105 minut od tego najdłuższego, czerwcowego dnia.

Przez cały miesiąc, a szczególnie w pierwszej i trzeciej dekadzie, będziemy notować zwiększoną aktywność magnetyczną **Słońca**, która manifestować się będzie poprzez plamy, rozbłyski i wyrzuty plazmy w przestrzeni międzyplanetarnej. **Słońce** znajduje się obecnie w fazie słabnącego wtórnego maksimum aktywności 24. cyklu. Najczęściej liczbą Wolfa, czyli ilość grup i plam na tarczy **Słońca**, wynosić będzie poniżej stu. 20 kwietnia o godz. 12.34, **Słońce** wstępuje w znak *Byka*. Ponadto jak corocznie, 22 kwietnia obchodzimy *Światowy Dzień Ziemi* – zatem patrząc w niebo, nie zapominajmy o naszej Błękitnej Planecie, a wstydźmy się szczególnie za tych, którzy nadal porzucają śmieci w Puszczy Niepołomiczkiej.

Jeśli chodzi o **Księżyc**, to w drugiej dekadzie miesiąca nie będzie nam przeszkadzał w nocnych obserwacjach nieba, bowiem kolejność faz **Księżycy** w kwietniu jest następująca: pełnia 4 IV o godz. 14.06 (będzie to pierwsza wiosenna pełnia **Księżycy** i dlatego w najbliższą niedzielę 5 IV będą Święta Wielkanocne), ostatnia kwadra 12 IV o godz. 05.44, now 18 IV o godz. 20.57 i pierwsza kwadra 26 IV o godz. 01.55. Najdalej od **Ziemi** (w apogeum) będzie **Księżyc** dwukrotnie: 1 IV o godz. 15 i 29 IV o godz. 06, a najbliżej od **Ziemi** (w perygeum) znajdzie się **Księżyc** 17 IV o godzinie szóstej. 4 IV wystąpi całkowite zaćmienie **Księżycy**, u nas niewidoczne. Ponadto **Księżyc** w swej wędrówce po nieboskłonie, zbliży się 21 IV o godz. 19 do **Aldebarana**, a w godzinę później do **Wenus**. Nie pogardzi też spotkaniem z **Jowiszem** 26 IV o godz. 20.

Jeśli chodzi o planety, to **Merkurego** będzie można zaobserwować coraz to wyżej na południowo-zachodnim niebie, ale dopiero po 20 kwietnia, w godzinę po zachodzie **Słońca**. **Wenus** jako *Gwiazda Wieczorna*, dominuje na zachodnim niebie, w dobre dwie godziny po zachodzie **Słońca**, przez cały miesiąc. Czerwony **Mars**, widoczny będzie wieczorem w gwiazdozbiorze *Barana*, bardzo nisko na zachodzie, ale tylko do połowy kwietnia, potem skryje się w promieniach zachodzącego **Słońca**. **Jowisza**, goszczącego w *Raku*, z charakterystycznym cyklonem – czerwoną plamą na jego południowej półkuli oraz gromadką czterech galileuszowych satelitów, można obserwować od wieczora, ale z upływem czasu, coraz to niżej nad zachodnim horyzontem. **Saturna**, z pięknie prezentującymi się pierścieniami, który świeci w gwiazdozbiorze *Skorpionia*, możemy obserwować w drugiej połowie nocy. Stopniowo

będzie on przebywał coraz to dłużej ponad horyzontem, bowiem zbliża się do majowej opozycji. **Uran** przebywa w gwiazdozbiorze *Ryb* i kryje się praktycznie przez cały miesiąc w promieniach słonecznych, a wyłoni się dopiero z zórz wieczornych w ostatnim tygodniu kwietnia. **Neptun**, przebywa w *Wodniku*, a możemy go obserwować przez lunetę przed świtem.

Aby w/w zjawiska móc obserwować i zapoznać się z ich interpretacją, możemy złożyć wizytę w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym (tel. 12 281 15 61).

Od 16 do 25 kwietnia promieniają meteory z roju kwietniowych *Lirydów*. Radiant meteorów leży w pobliżu *Wegi*, najjaśniejszej gwiazdy w gwiazdozbiorze *Lutni*. Maksimum aktywności (do 30 przelotów na godzinę) przypada na 23 kwietnia. W tym roku warunki do ich obserwacji nie są dobre, gdyż w wieczornych obserwacjach nie będzie nam przeszkadzał **Księżyc** przed pierwszą kwadrą.

Oto tylko najważniejsze zjawiska na niebie, które polecałbym do obserwacji, lub chociażby do wiosennych spacerów przy bezchmurnym niebie, czego wszystkim Państwu serdecznie życzę, jednocześnie przypomnijmy sobie takie optymistyczne przysłowie:

„Kwiecień co deszczem rosi, wiele owoców przynosi”

Szkolenie jeździeckie „La main du maître – Ręka mistrza”

## SZKOLENIE Z ABSOLUTNYM KLASYKIEM FRANCUSKIEGO JEŹDZIECTWA JUŻ W MAJU W POLSCE!

Na nasze specjalne zaproszenie w dniach 7-10 maja 2015 Niepołomicze k/Krakowa odwiedzi wybitna postać klasycznego jeździectwa – pan **PATRICE FRANCHET D'ESPÈREY**. Będzie to wyjątkowa okazja do wysłuchania cyklu jego wykładów oraz skorzystania z indywidualnych konsultacji jeździeckich z tym mistrzem honorowym Cadre Noir de Saumur, najbardziej prestiżowej szkoły jeździectwa klasycznego na świecie.

Nie pozwól by ominęło Cię TAKIE jeździeckie wydarzenie!



**Termin: 7 – 10 maja 2015 (czwartek - niedziela)**  
**Miejsce: Niepołomicze, ul. Targowa 5**

**Cena treningów z koniem:** 1500 zł / 4 dni  
Objęcie: 2 razy dziennie po 30-45 min indywidualnego treningu (rano i po południu, w sumie 8 treningów), codzienne podsumowanie dnia i wykład na temat klasycznego jeździectwa, opłata za boks

**Cena wolny słuchacz:** 60 zł / dzień, 200 zł / 4 dni

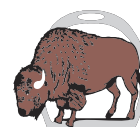
**Szczegóły:** [www.wislanyzakatek.pl/szkolenie-reaka-mistrza](http://www.wislanyzakatek.pl/szkolenie-reaka-mistrza)  
tel. 502 934 954, 506 080 287

Zgłoszenia przyjmujemy do czwartku 23 kwietnia 2015. Liczba miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń i wpłaty zaliczki.

Organizator:



Współorganizator::



Klub Jazdy Konnej  
„Pod Żubrem”  
32-005 Niepołomicze,  
ul. Targowa 5



# KTO LUBI CIEMNOŚCI?

**GRZEGORZ SĘK**  
nauczyciel astronomii w MOA

Na pewno lubią je uczniowie Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego w Niepołomicach. W poszukiwaniu nieba pełnego gwiazd docierają w odludne zakątki Polski, aby tam realizować swoje pasje, wydzierać kosmosowi jego tajemnice, a wreszcie aby żyć w radości, jaką daje obcowanie z dziką przyrodą.

**W** Polsce jest jeszcze tylko kilka takich miejsc, jedno z nich gościło nasz tradycyjny Zimowy Obóz Obserwacyjny. Przez 6 dni dwudziestka obozowiczów, zakwaterowana w Szkolnym Schronisku Młodzieżowym w Stuposianach – samo serce Bieszczadów – wykonywała swoje obserwacje, korzystając z doskonałych warunków miejscowych. Tam właśnie mieści się siedziba Parku Gwiazdowego Nieba „Bieszczady”. Tam też, w stosownym oddaleniu od budynków, urządzone jest odpowiednio wyposażone obszerne stanowisko obserwacyjne. Żeby jednak można było z niego korzystać, należało usunąć sporą ilość śniegu – przyjechaliśmy 17 lutego, w samym środku śnieżnej zimy.

którego powstają nowe gwiazdy, rozświetlając swoim promieniowaniem cały obłok. W miesiącach zimowych mgławicę znaną też jako M42 można wypatrzeć okiem nieuzbrojonym tuż pod tak zwanym „pasem Oriona”. Sama mgławica jest naszą sąsiadką – leży w Drodze Mlecznej, czyli w naszej galaktyce, w odległości zaledwie 1300 lat świetlnych. Oznacza to, że patrząc w jej kierunku widzimy światło, które rozpoczęło swoją wędrówkę w przestrzeni na długo przed powstaniem państwa polskiego. Odmienną sytuację widzimy na drugiej fotografii, autorstwa Mateusza Windaka – położona w centrum kolorowa plama świetlna to inna galaktyka, czyli zbiorowisko pyłu i gazu oraz setek miliardów

żubry „Puszczor”, „Puleśna” i „Pujor”, a potem „Purus” i „Pujonka” pochodziły właśnie z hodowli zachowawczej w Niepołomicach, o czym świadczy tablica umieszczona przy wejściu do zagrody. Dotarliśmy także do granicy polsko-ukraińskiej nad Sanem w pobliżu torfowiska wysokiego w Tarnawie Niżnej, skąd dała się podziwiać wspaniała panorama bieszczadzkich szczytów z Tarnicą na czele. Jeden dzień poświęciliśmy na pieszą wycieczkę do miejsca, gdzie jeszcze dwa lata temu rośla jodła-rekordzistka. Obwód jej pnia wynosił 515 centymetrów, a wysokość przekraczała 42 metry. Pod naporem wiatru drzewo runęło w grudniu 2013 roku. Wypróchniały pień tej jodły niczym palec wskazuje niebo w niemym proteście, ale przez jego wnętrze widać już zielone gałęzie nowych drzew, które otrzymały dostęp do światła dzięki runięciu starego. I tak działa przyroda, tak odradza się las, na miejsce zwolnione przez stare drzewa natychmiast wkraczają nowe.



Wielka Mgławica w Orionie

Po uporaniu się z ustawieniem precyzyjnych teleskopów przyszła pora na zmierzenie się z trudami nocnych obserwacji. Nie było łatwo – temperatura spadała do minus 15 stopni, a wiatr pogłębiał uczucie zimna. Ale właśnie dzięki tym warunkom powstało wiele wspaniałych zdjęć, obrazujących urodę obiektów głębokiego nieba. Aby dostrzec niebywale finezyjne szczegóły, trzeba pracować z dala od skupisk ludzkich, które zaświecają niebo nocne łuną sztucznych światła. Do tego niska temperatura sprzyja przezroczystości powietrza, wolnego tam od pyłowych zanieczyszczeń. Na zdjęciu pierwszym, wykonanym przez Karolinę Jarosik, możemy podziwiać prawdziwy klejnot – mgławicę w Orionie. To nagromadzenie gazu i pyłu, we wnętrzu



Galaktyka spiralna

gwiazd. Tym razem rejestrujemy światło sprzed 52 milionów lat. Różne barwy świadczą o różności składu chemicznego świecących ciał, co umożliwia nam ich badanie bez dostępu bezpośredniego. Tuż obok wspomnianej galaktyki świeci jeszcze odleglejszy obiekt, ale to nie koniec. Jedna ze słabutkich kropek, niewidoczna dla niewprawnego obserwatora, przedstawia ślad, zostawiony przez promieniowanie kwazara odległego o ponad miliard lat świetlnych.

Czas nocny poświęciliśmy na wyczerpane obserwacje, zaś po należyтым wypoczynku całe dnie były przeznaczone na wycieczki po okolicy. I tak odwiedziliśmy pokazową zagrodę żubrów w Muczczem. Pierwsze bieszczadzkie

Tak też działa nasze obserwatorium – starsi uczniowie idą na studia albo rozpoczynają pracę zawodową, rzadko związaną z astronomią, ale zawsze są solidnie przygotowani do rozumienia świata i do jego zmieniania. Na ich miejsce zjawiają się nowi, dociekliwi, gotowi do trudzenia się w dziele osobistego przedstawiania Wszechświata. Takie jest właśnie nasze zadanie – przy pomocy uprawiania astronomii przysposobić dzieci i młodzież do aktywnego udziału w kulturze wysokiej.

W tym roku, wzorem lat ubiegłych, MOA organizuje dla młodzieży trzytygodniowy Letni Obóz Obserwacyjny na Mazurach. Szczegóły będą wkrótce na naszej stronie moa.edu.pl.

# FALA

## W JAWORZE

Od 22 lutego do 1 marca grupa 15 pływaków z KS Fala Niepołomice pod opieką Anety Martemianow oraz autorki tekstu gościła na obozie kondycyjnym w Jaworze - mieście partnerskim Niepołomic.

**W** Jaworze zostaliśmy bardzo ciepło przyjęci przez pracowników schroniska młodzieżowego, w którym mieszkaliśmy. Naszym głównym celem było pływanie, dlatego codziennym punktem obowiązkowym był dwugodzinny trening na pływalni Słowianka. Poza treningami pływackimi mogliśmy liczyć na wiele atrakcji zaproponowanych dla nas przez miejscowe Biuro Promocji.

Od poniedziałku wzięliśmy się ostro do pracy i na pływalni gościliśmy aż dwa razy. Po treningu pływackim znalazł się też czas na zabawę i gry w wodzie. Także w poniedziałek poznaliśmy główne zabytki Jawora, o których opowiadał nam miejscowy przewodnik.

We wtorek udaliśmy się do miejscowego muzeum na warsztaty z pieczenia pierników. Nie wszyscy wiedzą, że Jawor to drugie miasto w Polsce po Toruniu słynące z pieczenia pierników. Po krótkim wykładzie o jaworskich wypiekach każdy z nas mógł własnoręcznie przygotować kilka z nich. Warsztaty wszystkim bardzo przypadły do gustu i po powrocie do domu każdy mógł pochwalić się własnymi piernikami. Oczywiście pod warunkiem, że wcześniej nie zostały one zjedzone. Po „smacznych warsztatach” udaliśmy się na zwiedzanie Kościoła Pokoju – zabytku wpisanego na listę UNESCO. Już z zewnątrz budowla budziła nasze zainteresowanie: nietypowa konstrukcja, wykończenie, kolorystyka oraz duża ilość okien i drzwi. Dzięki uprzejmości Księdza Proboszcza mogliśmy zwiedzić kościół od wewnątrz. Byliśmy zaintrygowani obrazami sakralnymi, organami, a z wysłuchanych informacji dowiedzieliśmy się, że kościół może pomieścić aż 6000 ludzi. Tego samego dnia po obiedzie odbyliśmy wspólny trening na basenie wraz z miejscową klasą sportową. Mieliśmy okazję poznać naszych rywali na planowe na sobotę zawody oraz spróbować swoich sił we wspólnych sztafetach. Po treningu udaliśmy się na zajęcia sekcji akrobatycznej Viktoria Jawor, której członkowie z sukcesami startują w międzynarodowych imprezach sportowych. Z podziwem patrzyliśmy na to, co nasi trochę starsi koledzy potrafia zrobić na baticie. Nie mogliśmy oderwać oczu od licznych salt, śrub i innych akrobacji. Po zakończeniu treningu sami mogliśmy spróbować swoich sił na baticie i przekonać się, że wcale nie jest to takie proste. Po tak wyczerpującym dniu ledwo dotarliśmy do schroniska, gdzie czekała już na nas ciepła kolacja.

Kolejnego dnia ponownie spotkaliśmy się z miejscową młodzieżą, tym razem podczas gier i zabaw zorganizowanych specjalnie dla nas na hali sportowej. Dzieciaki miały okazję pobiegać, pograć w siatkówkę lub koszykówkę oraz rywalizować ze sobą w wyścigach.

W czwartek udaliśmy się do Multicentrum, miejsca, gdzie nauka miesza się z zabawą. Każdy mógł tu znaleźć coś dla siebie – chłopcy z wielką cierpliwością tworzyli z klocków rozmaite budowle, które po podłączeniu do komputerów ożywały. Karuzele zaczynały się kręcić, samochody jeździć, a latarnie świecić. W innej sali grupa dziewczyn tworzyła własną muzykę, tutaj właśnie powstał hymn naszego klubu. Na zakończenie obejrzelśmy kilka filmów w technologii 3D i pełni wrażeń wróciliśmy do schroniska.

W piątek odbyliśmy ostatni trening przed zawodami, a po południu ponownie gościliśmy na treningu KS Viktoria Jawor. Mieliśmy dużo szczęścia i na własne oczy mogliśmy zobaczyć popisy vice mistrza Europy w akrobatyce, Łukasza Tomaszewskiego. Okazał się on bardzo sympatycznym i otwartym człowiekiem i nawet udało nam się zdobyć jego autograf.

W sobotę odbyły się zawody pływackie, którym towarzyszyły wielkie emocje. Wszyscy pięknie się spisali i prawie każdy powiększył swój dotychczasowy dorobek medalowy. Po takim wysiłku udaliśmy się na zasłużony relaks do kregielni. Tam, posilając się pizzą, niektórzy po raz pierwszy w życiu mieli okazję zagrać w kręgle. Po powrocie do schroniska i krótkim odpoczynku, najbardziej wytrwali wyruszyli na grę terenową ulicami miasta. Wszyscy uczestnicy doskonale sobie poradzili pokazując, że umiejętność czytania z mapy mają opanowaną i zaznaczone punkty zostały znalezione. Po powrocie do schroniska i zjedzeniu kolacji wszyscy spotkaliśmy się na świetlicy, gdzie jeszcze przez kilka godzin bawiliśmy się i tańczyliśmy. Wszak była to nasza ostatnia noc w tym jakże przyjaznym miejscu.

W niedzielę pozostało nam tylko spakować walizki, posilić się i pożegnać z Jaworem. Miejmy nadzieję, że nie na zawsze.

Wróciliśmy bardzo zadowoleni i wzbogaceni o nowe doświadczenia i przygody. Jesteśmy pod wielkim wrażeniem nie tylko samej okolicy, ale i jej mieszkańców. Chcielibyśmy podziękować wszystkim, a szczególnie Annie Tymczyn, która pomagała nam organizować zajęcia sportowe,



zawody, oraz służyła nam zawsze radą i praktycznymi informacjami. Podziękowania pragniemy również złożyć dla Leszka Świątkowskiego z Biura Promocji, który od samego początku starał się zapewnić nam mnóstwo atrakcji. Obóz kondycyjny w Jaworze wspominamy z uśmiechem na twarzy i łezką w oku, że był to tylko 1 tydzień.

Dzięki uprzejmości burmistrza Romana Ptaka na miejsce jechaliśmy komfortowym autokarem i choć droga była daleka, podróż minęła szybko i przyjemnie.



# ZIMOWISKO W GÓRACH

PAWEŁ GÓRALCZYK

nauczyciel matematyki i opiekun Klubu Podróżnika „Turbacz”

**K**lub Podróżnika Turbacz działający w Gimnazjum Społecznym im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej nie próżnuje również zimą. Już po raz jedenasty zorganizowany został dla młodych adeptów turystyki górskiej wyjazd na zimowisko. Miejszem docelowym było pasmo górskie Gorców z jego wspaniałymi walorami przyrodniczymi, urzekającymi panoramami i przyjaznymi trasami narciarskimi.

Wyprawa odbyła się w dniach 16-21 lutego. Podróżnicy pojechali do Poręby Wielkiej. Wybrało się na nią 20 uczniów Gimnazjum Społecznego w Woli Batorskiej, do grupy dołączyła czwórka byłych gimnazjalistów, którzy nadal chętnie uczestniczą w zajęciach Klubu Podróżnika.

Główną atrakcją zimowiska były wizyty na stoku góry Tobołów, gdzie prężnie działa stacja narciarska. Trasa zjazdowa jest tu niezwykle malownicza, choć dość wymagająca. Z Tobołowa można podziwiać wspaniałe widoki na Turbacz i okoliczne szczyty. Zjazd prowadził przez stary las na skraju Gorczańskiego Parku Narodowego. Dodatkowo sprzyjała nam piękna, słoneczna pogoda. Zabawy na nartach i snowboardzie wzbogacone były również o dodatkowe atrakcje. Można było zrealizować liczne filmy za pomocą nowego szkolnego sprzętu multimedialnego: kamerek sportowych oraz zdalnie sterowanego drona. Efektem są niezwykle ujęcia filmowe stanowiące cenną pamiątkę. Kto po raz pierwszy próbował swych sił na narciarskich trasach, mógł skorzystać z opieki profesjonalnych instruktorów. Wszyscy znacznie podnieśli swoje umiejętności, a zabawa była znakomita.



Jeden dzień przeznaczony był na górską wycieczkę. Celem był najwyższy szczyt w Górcach, czyli Turbacz (1310 m n.p.m.). Zanim dotarliśmy do znanego schroniska na Długiej Hali, pod szczytem trzeba było pokonać stromą i zaśnieżoną trasę przez polany Szałasiska, Średnie oraz Halę Turbacz. Na skalistym Czole Turbacza można było odnaleźć stare napisy pozostawione przez Konfederatów Barskich, posłuchać legendy o zbrojnikach i czarownikach górskich. Wspaniałe widoki na Tatry, Pieniny i Beskidy były scenariuszem wielu zabaw. Przy Szałasowym Ołtarzu można było zapoznać się z nieznanymi historiami związanymi z Karolem Wojtyłą. Historię Górców można było też śledzić, zwiedzając ekspozycję o historii turystyki górskiej oraz odnajdując liczne ślady przeszłości na szlaku czerwo-

nym, którym wracaliśmy.

Ciekawa i pouczająca była również wycieczka do „Orkanówki”, gdzie znajdują się pamiątki po słynnym gorczańskim pisarzu i poecie – Władysławie Orkanie. Smaczne były kielbaski pieczone na ognisku na śródleśnej polanie Oberówka jak również pizza gorczańska w Mszanie Dolnej. Walory przyrodnicze Górców podziwialiśmy podczas spacerów do doliny potoku Olszowego oraz ścieżką przyrodniczą w dolinie potoku Turbacz.

Sześć dni zimowiska minęło nam bardzo szybko. Wiele wrażeń i radości przeplatało się z aktywną nauką i poznawaniem świata. Wszyscy po powrocie do domu nie mogą się już doczekać... przyszłorocznego zimowiska.

## ZIMOWY TYDZIEŃ INTEGRACJI

IZABELA KORBUS

Członek Stowarzyszenia Przyjaciół Zespołu Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim

**O**d 16 do 20 lutego Stowarzyszenie Przyjaciół ZSOI w Zabierzowie Bocheńskim zorganizowało akcję pod nazwą „Zimowy Tydzień Integracji”.

W pierwszym dniu na zajęciach sportowych uczniowie rywalizowali ze sobą w różnych grach zespołowych. Drugiego dnia udali się do Multikina na film „Pingwiny z Madagaskaru”. Trzeci dzień ferii zimowych spędzali na basenie niepołomiczkim, gdzie animatorzy umilali im czas. Następnego dnia udali się do Stajni Pasymo w Woli Zabierzowskiej. Gospodarze przygotowali wiele atrakcji: pobyt w agroturystycznym gospodarstwie, przejażdżka wozem po Puszczy Niepołomiczkiej zaprzężonym

w przepiekane konie oraz pieczenie kielbasek. Był to: „najlepszy dzień ferii”, „nigdy jeszcze tak ciekawie nie spędziłam dnia”, „kielbaski smakowały lepiej niż na grillu” - takie zdania wypowiedzieli uczniowie. W ostatnim dniu uczniowie realizowali się na zajęciach plastycznych. Zagospodarowanie uczniom Szkoły Podstawowej w pierwszym tygodniu ferii zimowych było możliwe dzięki pozyskanym z UMiG w Niepołomicach środkom na realizację zadania publicznego w zakresie wypoczynku dzieci i młodzieży. Uczniowie mogli wziąć udział bezpłatnie w wybranych przez siebie zajęciach, za co serdecznie dziękujemy Panu Burmistrzowi.

## MISIOWO W OCHMANOWIE

BARBARA CICHA

instruktor Domu Kultury w Ochmanowie

**P**odczas ferii dzieci nie powinny się nudzić, dlatego w domach kultury zorganizowano wiele ciekawych zajęć, zabaw i zawodów dla uczestników w różnym wieku. 23 lutego Dom Kultury w Ochmanowie zaprosił najmłodszych na przedstawienie teatralne zatytułowane Misiowa draka o drogowych znakach w wykonaniu aktorów Zespołu KOP z Krakowa. Przybyli na niego milusińscy nie tylko z Ochmanowa, dojechały również dzieci z Suchoraby, Zagórze i Słomiogru.

Akcja sztuki rozgrywała się w Misiowie i przedstawiała przygody sympatycznego Misia i jego mądrej przyjaciółki z lasu - Papugi

Ary. Dzieci świetnie się bawiły. Edukacyjny charakter widowiska pozwolił najmłodszym utrwalić zasady bezpiecznej jazdy na rowerze i poruszania się po drogach. Dzieci też wykazały się dużą wiedzą o znakach i zasadach ruchu drogowego poprawnie odpowiadając na pytania Papugi i Misia.

Wesołe dialogi, piosenki o ruchu drogowym, kolorowa scenografia - wszystko to sprzyjało wesołej zabawie, a po zakończeniu przedstawienia oklaskom nie było końca. Po wspólnym zdjęciu i pożegnaniu aktorów dzieci jeszcze długo bawiły się w domu kultury, gdzie przygotowano dla nich inne konkursy, zabawy i zawody sprawnościowe.

# STOP DLA NUDY

BARBARA WYCZESANA

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Tegoroczne ferie w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach cieszyły się ogromnym zainteresowaniem najmłodszych. W trakcie 2-tygodniowego odpoczynku od obowiązków szkolnych, w ciekawych i różnorodnych zajęciach uczestniczyło ponad 300 dzieci w wieku od 5 do 9 lat.

Nowością w naszej ofercie były „zimowe” spotkania z językiem niemieckim. Podczas zajęć dzieci nauczyły się w tym języku przedstawiać, witać i żegnać, dowiedziały się, jak po niemiecku nazywać członków rodziny, części twarzy i kolory. Wszystkie słówka utrwały w piosenkach, zabawach ruchowych i plastycznych.

We wtorek na zajęciach manualnych „mali artyści” z radością i z wielkim zapałem tworzyli swoje małe „dzieła sztuki”. Efektem ich artystycznych poczynań i fantazji było wiele ciekawych i inspirujących prac wykonanych często z bardzo prostych, ale też oryginalnych materiałów (m.in. bałwanki z płatków kosmetycznych, „malowane” solą i farbami zimowe krajobrazy czy oryginalne

karnawałowe maski). Dawkę świetnego humoru i dobrej energii dostarczyły dzieciom „rozrywkowe” środy pełne gier i zabaw. Najwięcej emocji wzbudziły zabawy ruchowe z kolorową chustą animacyjną ćwiczące m.in. zręczność, refleks oraz uczące współpracy i koleżeństwa w grupie. Ponadto mali uczestnicy zmagali się z kalamburami, zagadkami oraz wykonywali różne ćwiczenia edukacyjne łączące zabawę i naukę.

Na zajęcia literackie z książką w roli głównej zarezerwowano czwartki. Dzięki lekturze książek Astrid Lindgren i Tove Jansson dzieci wyruszyły w podróż do Doliny Muminków, odwiedziły Pipi w Willi Śmiesznotce oraz dołączyły do wesołych dzieciaków z Bullerbyn

Ponadto spotkania te były okazją do rozmowy o upodobaniach i zainteresowaniach literackich dzieci i do tworzenia przez nich własnych wersji plastycznych poznanych bohaterów. W piątki czytelnia naszej Biblioteki wypełniła się niemal do ostatniego miejsca dziecięcą publicznością.



Na bibliotecznej scenie bowiem aktorzy z Teatru Art-Re z Krakowa zaprezentowali dwa przedstawienia pt. „Złota rybka” i „Kozucha Kłamczucha”.

Spotkania z naszą Biblioteką dobiegły końca. Dziękujemy zatem wszystkim uczestnikom za aktywne uczestnictwo. Mamy nadzieję, że przeprowadzone zajęcia rozbudziły dziecięce „apetyty” na książki oraz zapisały w ich pamięci Bibliotekę jako miejsce ciekawe, atrakcyjne i przyjazne.

## ZIMOWISKO SZCZEPU „PUSZCZA”

PWD. EWA BIERNAT

wędr; drużynowa

Tegoroczne zimowisko szczepu „Puszcza” odbyło się w schronisku „Głodówka” w Bukowinie Tatrzańskiej. Od 15 do 22 lutego sześćdziesiąt zuchów, harcerek i harcerzy spędziło czas z przyjaciółmi na dobrej zabawie, zdobywając nowe umiejętności i podziwiając panoramę Tatr.

Zimowisko podzielono na cztery podobozы odpowiadające drużynom, które działają w ciągu roku. Był to podobóz harcerzy - 3NDH „Niepołomni”, dwa podobozы harcerek - 5NDH „Gawra” i 7 NDH „Szatra” oraz podobóz najmłodszych - zuchowy - 5 NGZ „Zielone Iskierki”. Zgodnie z tradycją każda z drużyn miała swój niezależny program, który udało się zrealizować.

Niepołomni po raz pierwszy od wielu lat wybrali się na zimowisko. Było to nowe, ciekawe doświadczenie. Podczas wspólnie spędzonego tygodnia postanowili polepszyć swoją wiedzę harcerską i współpracę, co przyda im się podczas przygotowań do tegorocznego obozu.

Tematem przewodnim harcerek z „Gawry” było zdobywanie szczytów. Druhny poznały najwyższe góry i pasma oraz uczyły się jak planować wyprawę. Harcerki spotkały osoby, które zdobywały najtrudniejsze wyżyny oraz same wybrały sobie cel na zimowisko, do którego dążyły, tak jak podróżnik zmierzając na szczyt.

Szatra na tegorocznym zimowisku zagłębiła się w historii i tradycje otaczającej nas okolicy. Udało im się zrobić zwiad po Bukowinie Tatrzańskiej

oraz wybrać się na krótką wycieczkę do Zakopanego. Przez cały czas trwania zimowiska zdobywały wiedzę o roślinności i zwierzętach występujących w Tatrzańskim Parku Narodowym.

Zielone Iskierki trafiły do magicznej krainy Caledor, zamieszkaną przez elfy. Ich zadaniem

było pokonać czarnoksiężnika i uratować krainę przed zniknięciem. Do wykonania misji potrzebna była pomoc prawdziwych czarodziej np. Gandalfa. Zuchy krainę uratowały, stały się bardziej samodzielne, a poprzez zdobyte sprawności bardziej zaradne i ciekawe świata.

Zimowisko uznajemy za udane. Dobra atmosfera powstała również dzięki naszej kadrze, za co bardzo dziękujemy komendantce dh. Ewie, vice-komendantce dh. Ninie oraz oboźnemu dh. Tomkowi. Mamy nadzieję, że kolejny wyjazd będzie równie udany jak tegoroczne zimowisko!



Zdjęcia: pwd. Nina Wojda wędr.



# WYCIECZKA, TURNIEJ - AKTYWNE FERIE MDP

**TOMASZ TOMALA**

wiceprezes ds. młodzieży Zarządu Gminnego ZOSP RP

Młodzieżowe Dryżyny Pożarnicze z naszej Gminy wybrały się w środę 25 lutego do Szkoły Aspirantów PSP w Krakowie.

Tuż po godzinie 9 młodzi adepci strażackiego rzemiosła rozpoczęli zwiedzanie jednostki ratowniczo-gaśniczej w SA PSP, po której oprowadzali kadeci uczący się w Szkole. Nasza młodzież zapoznała się wyposażeniem, jakim na co dzień dysponują doświadczeni strażacy oraz z informacjami o funkcjonowaniu jednostki.

Następnie drużyny zapoznały się z systemem kształcenia w szkole aspirantów, zwiedzając sale wykładowe, część koszarową obiektów oraz audytorium szkoły. Młodzież wysłuchała wykładu na temat funkcjonowania szkoły oraz sposobie rekrutacji, która jest zupełnie inna niż do pozostałych pomaturalnych placówek oświatowych - aby dostać się do szkoły należy zdać egzamin sprawnościowy oraz testy z wiedzy teoretycznej z fizyki i chemii. Później dowiedziała się, że na-

uka w szkole odbywa się w systemie skoszarowanym i trwa dwa lata.

W drodze powrotnej chłopcy i dziewczęta byli zafascynowani wizytą w szkole, większość wyrażała chęć nauki właśnie w szkole pożarniczej. Wycieczka do SA PSP, to nie jedyna atrakcja jaka została przygotowana przez Zarząd Gminny Związku OSP RP, dla młodzieży strażackiej.

W sobotę 28. lutego w OSP Wola Batorska, został zorganizowany Turniej w piłkarzyki o Puchar Burmistrza MiG Niepołomice. W turnieju, który rozpoczął się tuż po godzinie 14.00 wzięły udział MDP z jednostek OSP: Woli Batorskiej, Staniątek, Podłęża, Podgrabia, Zakrzowa, Zagórze. Rozrywki trwały kilka godzin. Czuwali nad nimi sędziowie: Piotr Klima, Grzegorz Wojtal, Mateusz Ziajor oraz Artur Walczyk.

Dla drużyn został przygotowany poczęstunek oraz gry planszowe, w które młodzież mogła wspólnie zagrać. W turnieju zwyciężyły drużyny jednostek OSP:

**W grupie szkół podstawowych:**

I Staniątki,  
II Podgrabia,  
III Wola Batorska,

**W grupie szkół gimnazjalnych:**

I Podgrabia,  
II Zakrzów,  
III Wola Batorska,

**W grupie szkół ponadgimnazjalnych:**

I Zagórze,  
II Staniątki,  
III Zakrzów.

Na zakończenie zwycięzcy otrzymali puchary i dyplomy, a ponadto każdy uczestnik otrzymał kostkę Rubika. Drużyny zadowolone niechętnie wyjeżdżały z Woli Batorskiej.

Serdecznie dziękuję druhom i druhom z OSP Wola Batorska za przygotowanie oraz przeprowadzenie turnieju, Panu Burmistrzowi, który chętnie wspiera działania dla młodzieży strażackiej, oraz firmie Good Fun Management za bezpłatne wypożyczenie stołów do gry.

## ZAWODY MODELI LATAJĄCYCH

**MARIA STRZELEC**

instruktor w Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim

Jedną z atrakcji mijających ferii były zawody modeli latających Zostań pilotem, które odbyły się 23 lutego. Ich organizatorem był Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim, gdzie z inicjatywy Krzysztofa Gawłowskiego została zorganizowana pracownia, w której młodzi miłośnicy lotnictwa twórczo spędzają czas.

Zajęcia w pracowni modelarskiej, wykonywanie pięknych samolotów, balonów, raket to żmudna, ale dająca wiele satysfakcji praca. By sprawdzić efekty pracy w pracowni, trzeba trenować rzuty modeli w hali. Do tego potrzebna jest co najmniej sala gimnastyczna. Dyrekcja Szkoły Podstawowej udostępniła nam swój obiekt, dzięki czemu mogliśmy przeprowadzić zawody.

Do udziału zaprosiliśmy wszystkich chętnych, więc uczestnicy reprezentowali kilka miejscowości. Ostatecznie do rywalizacji stanęło jedenastu odważnych. Reprezentowali podobne pracownie z Kłaja, Chobotu, Zabierzowa Bocheńskiego, a także startowali indywidualnie. Każdy z uczestników otrzymał chwilę do przeprowadzenia treningowych lotów w nowym dla niego miejscu. Dobre wyniki uzyskiwane podczas zajęć w pracowni nie zawsze potwierdzały się podczas zawodów. Każdy uczestnik wykonywał 3 loty oceniane jako suma czasów poszczególnych mierzonych od momentu wypuszczenia modelu z ręki do momentu zetknięcia się jakiegokolwiek jego czę-

ści z przeszkodą. Emocji było wiele, każdy chciał wykonać swoje loty jak najlepiej. Po ostatecznym podsumowaniu wyników okazało się, że gospodarze oddają część podium aż do Kłaja.

Po części konkursowej wszyscy przeszli do Domu Kultury, gdzie dokonaliśmy wręczenia dyplomów, nagród i upominków, których sponsorami byli: Centrum Kultury w Niepołomicach, Rada Rodziców Szkoły Podstawowej, MODEL MAKING - Producent Modeli Lotniczych z Krosna oraz Krzysztof Gawłowski. Każdy uczestnik został obdarowany nagrodą rzeczową. Modele oraz latawce będą służyć nie tylko im lecz także rodzinom i kolegom.

**Lista uczestników po klasyfikacji końcowej:**

Michał Wszolek – Kłaj  
Grzegorz Wszolek – Kłaj  
Julia Gawłowska – Zabierzów Bocheński  
Marcin Ostachowicz - Zabierzów Bocheński  
Tomasz Gauda – Chobot  
Marcin Żywczak – Zabierzów Bocheński  
Gabriel Góral – Zabierzów Bocheński  
Mateusz Różeński – Zabierzów Bocheński  
Kacper Piepiora – Zabierzów Bocheński  
Karolina Kołodziej – Niepołomice  
Jakub Klima – Chobot

Julia Gawłowska otrzymała dodatkową nagrodę fundowaną przez Radę Rodziców Szkoły Podsta-

wowej w Zabierzowie Bocheńskim, za najlepszy wynik osiągnięty przez ucznia tej placówki. Wszystkim gratulujemy i zapraszamy kolejnych adeptów tej sztuki do udziału w warsztatach prowadzonych w naszej pracowni.



Serdecznie zapraszamy do poznania i skorzystania z oferty domów kultury gminy Niepołomice.

### Dom Kultury w Woli Zabierzowskiej

tel. 12 251 30 05

dk.wzabierzowska@kultura.niepolomice.pl

Pogawędki przy szydełku	pn, godz. 13.30-15.30
Spotkania Koła Gospodyń Wiejskich	pn, godz. 15.30-17.00
Aerobik dla dziewcząt i kobiet	pn, godz. 18.45-19.45
Taniec Ludowy dla dzieci	wt, godz. 13.30-15.00
Ośrodek Wsparcia Seniora	wt, godz. 14.00-18.00
Spotkania przy gitarze	wt, godz. 18.00-20.00
Próba grupy śpiewaczej Wolańska Muza	śr, godz. 15.00-17.00
Spotkania przy gitarze	śr, godz. 18.00-20.00
Próba teatralna dla młodzieży (ustalone grupy)	śr, godz. 17.00-19.00
Warsztaty rękodzieła artystycznego - sutasz	II i IV czw, godz. 14.00-15.30
Indywidualne warsztaty gry na instrumentach; pianino, akordeon	czw, godz. 13.30-17.00
Próby teatralne dla dzieci i młodzieży (wszyscy)	czw, godz. 17.00-19.00
Aerobik dla dziewcząt i kobiet	czw, godz. 19.00-20.00
Ośrodek Wsparcia Seniora	pt, godz. 14.00-18.00
Próby Kapeli Ludowej Wolarie	pt, godz. 18.00-20.00
Komputery	w godz. pracy placówki do godz. 18.00
Tenis stołowy, piłkarzyki	w godz. pracy placówki z wyłączeniem godz. zajęć w dużej sali

### Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim

tel. 12 281 68 55

dk.zabochenski@kultura.niepolomice.pl

Warsztaty tańca dla dzieci 6-10 lat	pn, godz. 12.30-14.30
Klub Pętka czyli pracownia krawiectwa amatorskiego	pn, godz. 12.30-14.00
Komputery	pn, godz. 15.00-18.00
Tańce w kręgu 50+	pn, godz. 19.00-20.00
Warsztaty plastyczne dla uczestników 8-9 lat	wt, godz. 12.30-13.30
Pracownia modeli latających	wt, godz. 14.00-16.00
Komputery	wt, godz. 16.00-19.00
Klub Kobiety Aktywnej	wt, godz. 19.00-20.00
Ośrodek Wsparcia Seniora	śr, godz. 12.00-16.00
Grupa śpiewacza Zabieranie	śr, godz. 16.00-18.00
Warsztaty rękodzieła dla młodzieży i dorosłych	II i III śr m-ca, godz. 18.00-20.00
Komputery	czw, godz. 12.00-14.00
Warsztaty rękodzieła dla seniorów	czw, godz. 13.00-15.00
Warsztaty plastyczne dla uczestników 6-9 lat	czw, godz. 11.45-12.30
Warsztaty plastyczne dla młodzieży powyżej 10 lat	czw, godz. 12.40-15.00
Klub Kobiety Aktywnej	czw, godz. 19.00-20.00
Komputery	pt, godz. 12.00-15.00
Pracownia modeli latających	pt, godz. 13.30-15.00
Formacja marszowo-taneczna Mażoretki 6-10 lat	pt, godz. 15.30-16.45
Formacja marszowo-taneczna Mażoretki 11-18 lat	pt, godz. 17.00-19.00

15 kwietnia 2015 w godz. 10.00 – 12.00 **Straszny płot** – robimy strachy polne do ozdoby płotu obok Domu Kultury

### Dom Kultury w Woli Batorskiej

tel. 12 281 60 03

dk.wbatorska@kultura.niepolomice.pl

Spotkania Grupy śpiewaczej Nasza Wola	pn, godz. 9.00-12.00
Zabawy rytmiczne dla dzieci 3+	pn, godz. 15.30-14.15
Spotkanie młodzieży tańczącej taniec nowoczesny	pn, godz. 17.00-20.00
Spotkania ze sztuką – warsztaty plastyczne dla dzieci	wt, godz. 15.30-17.00
Kreatywne spotkania z decoupage	14 i 28 IV, wt, godz. 17.30-19.30
Spotkania Grupy śpiewaczej Nasza Wola	śr, godz. 9.00-12.00

Zajęcia świetlicowe	śr, godz. 13.00-15.00
Spotkanie młodzieży tańczącej taniec nowoczesny	śr, godz. 17.00-20.00
Warsztaty baletu klasycznego	czwartek, godz. 16.30-17.30
Warsztaty robotyki	2 i 16 kwiecień czw, godz. 17.30-19.30
Indywidualna nauka gry na pianinie	pt, godz. 15.30-17.45
Indywidualna nauka gry na gitarze	pt, godz. 17.45-20.00
Spotkanie młodzieży tańczącej taniec nowoczesny	pt, godz. 17.30-20.00
Warsztaty tańca towarzyskiego dla młodzieży i dorosłych	pt, godz. 19.00-20.00
Tenis stołowy	w godz. pracy placówki z wyłączeniem godz. zajęć stałych w dużej sali

### Dom Kultury w Ochmanowie

tel. 12 281 83 24

dk.ochmanow@kultura.niepolomice.pl

Klub miłośników gier planszowych i edukacyjnych	pn, godz. 15.00-17.00
Warsztaty robotyki dla dzieci	III pn, godz. 16.00-18.00
Wieczór Seniora	pn, godz. 16.00-18.30
Zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci – zabawy taneczne, plastyka, czytanie bajek	pn, godz. 17.00-18.00
Warsztaty plastyczne dla dzieci od 4 r.ż.	śr, godz. 16.00-17.10
Warsztaty kulinarne dla dzieci	I i III środa, godz. 15.30-17.30
Pomoc w nauce	czw, godz. 16.30-18.00
Aerobik dla dziewcząt i kobiet	czw, godz. 18.30-19.30
Spotkanie KGW	II i ostatni piątek m-ca, godz. 18.00
Warsztaty plastyki użytkowej dla młodzieży i dzieci	pt, godz. 15.30-17.00
Na sportowo i nie tylko	pt, godz. 17.00-19.00
Kawiarenka internetowa	codziennie godz. 15.00-19.00
Tenis stołowy	codziennie godz. 16.00 – 19.00

### Dom Kultury w Staniątkach

tel. 12 281 82 57

dk.staniatki@kultura.niepolomice.pl

Warsztaty budowania i programowania robotów – „Robotyka” od 5 r.ż. Grupa I	1 i 3 pn m-ca, godz. 16.30 - 18.30
Aerobik dla dziewcząt i kobiet	pn, godz. 19.30-20.30
Warsztaty budowania i programowania robotów – „Robotyka” od 5 r.ż. grupa II	1 i 3 wt, m-ca godz. 16.30 – 18.30
Warsztaty tańca baletowego grupa starsza	wt, godz. 15.30-16.15
Formacja marszowo-taneczna Mażoretki	wt, godz. 16.15-17.45
Warsztaty gry na gitarze	wt, godz. 14.45-17.15
Warsztaty gry na pianinie	wt, godz. 17.15-18.00
Warsztaty gry na gitarze	wt, godz. 18.00-18.45
Warsztaty gry na pianinie	wt, godz. 18.45-19.30
Warsztaty gry na gitarze	wt, godz. 19.30-20.40
Warsztaty tańca baletowego grupa młodsza	wt, godz. 17.45-18.30
Warsztaty rękodzieła artystycznego – przenoszenie obrazu na materiał i stały podkład (transfer)	7 kwietnia godz.18.00
Warsztaty muzyczno-taneczne dla dzieci 3+	śr, godz. 16.30-17.15
Warsztaty nauki gry na akordeonie	śr, godz. 18.45-19.30
Spotkania ze sztuką – warsztaty dla dzieci	czw, godz. 13.00-14.30
Spotkania ze sztuką – warsztaty dla młodzieży	czw, godz. 14.30-16.00
Akademia decoupage pasta 3 D – kontynuacja tematu	23 kwietnia, godz. 18.00
Tańce Świata 50 +	czw, godz. 17.00-18.00
Rodzinne warsztaty przy ceramice	30 kwietnia, godz. 18.00
Warsztaty tańca nowoczesnego – dzieci	pt, godz. 16.15-17.15
Warsztaty tańca nowoczesnego – młodzież	pt, godz. 17.15-18.15



### Dom Kultury w Zagórzcu

tel. 12 281 80 52  
dk.zagorze@kultura.niepolomice.pl

Warsztaty tańca ludowego ZPiT Mali Zagórzanie	pn, godz. 18.00-20.00
Warsztaty tańca ludowego ZPiT Zagórzanie	pn, godz. 20.00-22.00
Warsztaty kulinarne dla dzieci kl. 1-3	wt, godz. 16.00 -17.30
Nordic Waking	wt, godz. 19.00-20.00
Rytmika dla dzieci	śr, godz. 15.30-16.30
Warsztaty teatralne dla dzieci	śr, godz. 16.00-17.30
Aerobik dla dziewcząt i kobiet	śr, godz. 19.00-20.00
ZPiT Zagórzanie warsztaty wokalne-emisja głosu	śr, godz. 19.15-20.15
Warsztaty tańca ludowego ZPiT Zagórzanie	śr, godz. 20.15-22.15
Zajęcia świetlicowe	czw, godz. 16.00-17.00
Język angielski dla dzieci	czw, godz. 17.00-18.00
Nordic Waking	czw, godz. 19.00-20.00
Spotkania ze sztuką dla dzieci i młodzieży	pt, godz. 15.00-16.30
Warsztaty kulinarne dla dzieci kl 4-6	pt, godz. 16.30-18.00
Klub ochrony tradycji staropolskich	pt, godz. 19.00-20.30
Tenis stołowy	codziennie w godz. pracy placówki
Kawiarenka internetowa	codziennie w godz. pracy placówki

### Dom Kultury w Słomiogórze

tel. 12 281 93 63  
dk.slomirog@kultura.niepolomice.pl

Zajęcia świetlicowe, zabawy dowolne	pn, godz. 14.00-15.30
Zajęcia plastyczne dla dzieci młodszych i starszych	pn, godz. 16.00-19.00
Pilates dla kobiet	pn, godz. 18.30-19.30
Pomoc w nauce, zabawy z ortografią	wt, godz. 15.00-17.30
Gry planszowe, zabawy sportowo-muzyczne	wt, godz. 17.30-18.30
Gry i zabawy dla dzieci (łamiągówki, kalambury)	śr, godz. 14.00-15.30
Gry planszowe, zajęcia w terenie	śr, godz. 15.30- 17.00
Zabawy rytmiczno-muzyczne dla dzieci	śr, godz. 17.30-18.15
Gry i zabawy sportowe, gry planszowe	czw, godz. 14.30-16.00
Gry planszowe, zabawy różne	czw, godz. 16.00-18.00
Taniec nowoczesny, hip-hop dla dzieci	pt, godz. 15.00-16.00
Zajęcia świetlicowe, zabawy dowolne	pt, godz. 16.00-18.00
Taniec nowoczesny, hip-hop dla młodzieży	pt, godz. 18.30-19.30
Aerobik dla dziewcząt i kobiet	pt, godz. 20.30-21.30
Wypożyczanie książek	codziennie w godz. pracy placówki
Kawiarenka komputerowa	codziennie w godz. pracy placówki
Tenis stołowy, piłkarzyki	wt, godz. 18.30-20.00 śr, godz. 18.30-19.30 czw, godz. 18.00-20.00

### Dom Kultury w Zakrzowcu

tel. 12 281 93 66  
dk.zakrzowiec@kultura.niepolomice.pl

Warsztaty gry na keyboardzie	pn, godz. 14.00-15.00
Tenis stołowy, szachy, euro biznes. Gry i zabawy edukacyjne.	wt, godz. 15.00-16.00
Włoski dla początkujących	wt, godz. 16.30-17.30
Pilates	wt, godz. 18.30-19.20
Zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci - warsztaty plastyczne, czytanie bajek, zajęcia ruchowe	śr, godz. 14.30-16.00
Warsztaty decoupage (trzecia i czwarta środa miesiąca)	śr, godz. 17.00 – 19.00
Wspólne odrabianie lekcji	czw, godz. 15.00-16.00
Warsztaty rękodzieła artystycznego – obrusy na duże stoły szydełkiem	czw, godz. 16.00-17.30
Aerobik dla kobiet (hantle, piłki, step, tabata )	czw, godz. 17.30-18.30
Punkt wypożyczania książek	codziennie w godz. pracy placówki
Siłownia	codziennie w godz. pracy placówki

### Dom Kultury w Zakrzowie

tel. 12 281 80 33  
dk.zakrzow@kultura.niepolomice.pl

Warsztaty baletu klasycznego dla dzieci 4+	pn, godz. 16.00-17.00
Formacja taneczna mażorettek	pn, godz. 17.00-19.00
Ośrodek Wsparcia Seniorów	pn, godz. 16.00-20.00
Warsztaty plastyczne dla dzieci młodszych	wt, godz. 12.30-13.30
Warsztaty plastyczne dla dzieci starszych	wt, godz. 13.30-14.30
Klub Babskie pogaduchy	wt, godz. 17.00-19.00
Aerobik dla dziewcząt i kobiet	wt, godz. 18.00-19.00
Warsztaty taneczne dla dzieci młodszych	śr, godz. 11.30-13.00
Warsztaty rękodzieła – szydełkowe wariacje	śr, godz. 12.45-15.00
Gałąnkowy świąt – uczymy się szyć	śr, godz. 15.30-17.00
Zabawy rytmiczne dla dzieci 3+ zapisy	śr, godz. 18.00-18.45
Warsztaty bibułkarstwa dla dzieci młodszych	czw, godz. 12.30-13.30
Wyczarowane z papieru – zajęcia dla dzieci starszych	czw, godz. 13.30-14.30
Ośrodek Wsparcia Seniorów	czw, godz. 16.00-20.00
Aerobik dla dziewcząt i kobiet	czw, godz. 18.00-19.00
Gry i zabawy świetlicowe	pt, godz. 12.30-15.00
Warsztaty baletu klasycznego dla dzieci 7+	pt, godz. 13.30-14.30
Tenis stołowy	pt, godz. 15.00-17.00
Dekoratornia	II i IV pt m-ca godz. 18.00
Kawiarenka internetowa	piątek - godz. 17.00-19.00

### Świetlica Kultury w Podgrabiu

tel. 12 281 32 64  
dk.podgrabie@kultura.niepolomice.pl

Tenis stołowy, szachy i inne gry stołowe	wt, godz. 17.00-18.00
Spotkania KRiE (drugi i czwarty wtorek miesiąca)	wt, godz. 18.00-19.00
NordicWalking	wt, godz. 18.00
Gry i zabawy sprawnościowe dla dzieci	śr, godz. 14.00-15.00
Malowanki dla przedszkolaków	śr, godz. 15.00-16.00
Warsztaty bibułkarstwa decoupage dla dorosłych	czw, godz. 15.00-17.00
Gry i zabawy sprawnościowe dla dzieci	pt, godz. 14.00-15.00
Warsztaty plastyczne i manualne dla dzieci i młodzieży	pt, godz. 15.00-17.00
Tenis stołowy	pt, godz. 17.00-18.30
NordicWalking	pt, godz. 18.00
Kawiarenka internetowa	codziennie w godz. pracy placówki

### Filia Niepołomice Jazy

Tenis stołowy	pn, godz. 14.15-18.00
Siłownia	pn, godz. 14.15-18.00
Piłka siatkowa	pn, godz. 14.15-18.00
Karate kyokushin	pn, godz. 18.00-20.00
Warcaby, szachy	wt, godz. 14.15-15.15
Koszykówka	wt, godz. 15.30-17.30
Siłownia	wt, godz. 16.00-18.00
Zajęcia na basenie	śr, godz. 15.00-18.00
Siłownia	czw, godz. 14.15-16.15
Halowa piłka nożna	czw, godz. 16.00-18.00
Zajęcia artystyczno-plastyczne	czw, godz. 16.00-17.00
Piłka ręczna	pt, godz. 14.15-15.15
Siłownia	pt, godz. 15.30-18.00
Halowa piłka nożna	pt, godz. 17.00-18.00

### Klub Kultury w Suchorabiu

tel. 12 284 05 57  
dk.suchoraba@kultura.niepolomice.pl

Klub Malucha	pn, godz. 10.30-13.30
Zabawy rytmiczne dla najmłodszych	pn, godz. 13.30-14.15
Zajęcia świetlicowe, gry i zabawy	pn, godz. 14.15-15.30
Klub Malucha	wt, godz. 10.00-13.00
Grupa teatralna Promyczek	wt, godz. 13.00-14.00

„Książka – mój przyjaciel” Wspólne czytanie bajek i wierszy.	wt, godz. 14.00-15.30
Klub Malucha	śr, godz. 10.00-13.00
NordicWalking	śr, godz. 19.00-20.00
„Gadu-gadu” – wieczór w damskim gronie	śr, godz. 20.00-21.00
Klub Malucha	czw, godz. 10.00-13.00
Język angielski dla dzieci starszych	czw, godz. 13.45-14.45
Automatyka i robotyka dla dzieci i młodzieży	II czw m-ca - trwają zapisy
Klub Malucha	pt, godz. 11.00-13.00
Warsztaty rękodzieła artystycznego – malowanie porcelany	26 marca godz. 16.30
Punkt wypożyczania książek	codziennie w godz. pracy
Komputery	codziennie w godz. pracy

### Dom Kultury w Chobocie

tel. 502 036 928

dk.chobot@kultura.niepolomice.pl

Szkoła gitarowa	pn, godz. 16.00-17.00
Próba zespołu Chobot Blues Band	pn, godz. 17.00-20.00
Pracownia modelarska	wt, godz. 15.00-17.00
Studio Piosenki/ Studio Nagrań	wt, godz. 17.00-19.00
Szkoła gitarowa	śr, godz. 16.00-20.00
Tenis stołowy	czw, godz. 16.00-18.00
Warsztaty muzyczne/Studio Nagrań	czw, godz. 18.00-20.00
Szkoła gitarowa	pt, godz. 16.00-20.00
Zajęcia fitness - Nordic Walking na terenie Puszczy Niepołomickiej	wg ustaleń tel. 530 040 116
Spotkania Klubu Seniora	III nd m-ca

### Dom Kultury INSPIRO w Podłężu

tel. 664453071

www.inspiro.org, biuro@inspiro.org, beata@inspiro.org

Joga (warsztaty bezpłatne)	pn, godz. 9.00-10.00
Dziecięca matematyka, 5 lat	pn, godz. 14.30-15.30
Dziecięca matematyka, 6 lat	pn, godz. 16.20-17.20
Warsztaty teatralne, szkoła podstawowa	pn, godz. 16.15-17.15
Warsztaty teatralne, młodzież (warsztaty bezpłatne)	pn, godz. 17.30-19.00
Zajęcia dla maluszków, 2 lata	pn, godz. 17.00-18.00
Zajęcia dla maluszków, 3 lata	pn, godz. 18.15-19.15
W trampkach po mapie, 5-6 lat	wt, godz. 14.30-15.30
W trampkach po mapie, 7-10 lat	wt, godz. 15.45-16.45
Do trzech razy sztuka, 7-10 lat	wt, godz. 16.15-17.15
Cztery pory sztuki, 4 lata	wt, godz. 17.30-18.30
Robotyka, 6-7 lat	wt, godz. 15.45-16.45
Robotyka i Elektronika, 8-10 lat	wt, godz. 17.00-18.30
Robotyka i Elektronika, 11 lat	wt, godz. 18.30-20.00
Under Construction, 5-6 lat	śr, godz. 16.15-17.15
Under Construction, 7-8 lat	śr, godz. 17.30-18.30
Level Up, maluszki z rodzicami	śr, godz. 11.30-12.15
Level Up, 5-6 lat	śr, godz. 14.15-15.00
Balet 4 lata	pt, godz. 15.15-16.00
Balet 5 lat	śr, godz. 15.15-16.15
Balet 6-7 lat	śr, godz. 16.15-17.15 pt, godz. 16.00-17.00
Balet 5-6 lat	śr, godz. 17.15-18.15 pt, godz. 17.00-18.00
Balet 8-13 lat	śr, godz. 18.15-19.15 pt, godz. 18.00-19.15
Taniec współczesny, szkoła podstawowa	śr, godz. 19.15-20.15
Patchwork, dorośli (warsztaty bezpłatne)	śr, godz. 17.15-19.15
Patchwork, dorośli (warsztaty bezpłatne)	śr, godz. 19.30-21.30
Historia czwartego kąta, architektura dla dzieci 5-6 lat	czw, godz. 16.30-17.30
Historia czwartego kąta, architektura dla dzieci 7-12 lat	czw, godz. 17.45-18.45

Karate, Akademia Karate Tradycyjnego Niepołomice	czw, godz. 15.00-16.00
Pięć czwartych, dzieci 2-3 lata, z rodzicami	czw, godz. 16.15-17.00
Rodzinną robotyką, warsztaty rodzinne	czw, godz. 18.00-19.30
Patchwork, dorośli (warsztaty bezpłatne)	czw, godz. 17.15-19.15
Patchwork, dorośli (warsztaty bezpłatne)	czw, godz. 19.30-21.30
Under Construction, gimnazjaliści	pt, godz. 15.15-16.00
Under Construction, 9-11 lat	pt, godz. 16.45-17.45

### Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

tel. 12 357 34 65

e-mail:kontakt@mcdis.pl

nauka gry na gitarze klasycznej, (zajęcia indywidualne)	pn, godz. 13.00 - 20.00
nauka gry na pianinie (indywidualne)	pn, godz. 13.00-20.00
nauka gry na gitarze elektrycznej (indywidualne)	pn, godz. 16.00-20.00
zajęcia wokalne (indywidualne)	pn, godz. 14.00-20.00
zajęcia wyrównawcze (j. polski, kl. IV)	pn, godz. 13.00-13.45
zajęcia wyrównawcze (j. angielski, kl. V)	pn, godz. 14.00-14.45
zajęcia wyrównawcze (j. angielski, kl. VI)	pn, godz. 15.00-15.45
joga zdrowy kręgosłup + dla kobiet w ciąży	pn, godz. 17.00-17.55
joga początkujący	pn, godz. 18.00- 18.55
joga ogólna	pn, godz. 19.00-20.15
PILATES + joga (zajęcia o poranku)	wt, godz. 8.30-9.30
nauka gry na gitarze klasycznej, (zajęcia indywidualne)	wt, godz. 13.00-20.00
zajęcia wokalne (indywidualne)	wt, godz. 14.00-20.00
nauka gry na perkusji (indywidualne)	wt, godz. 14.00-20.00
nauka gry na pianinie (indywidualne)	wt, godz. 14.00-20.00
zajęcia wyrównawcze (j. angielski, kl. III)	wt, godz. 12.50-13.35
zajęcia wyrównawcze (j. angielski, kl. III)	wt, godz. 13.45- 14.30
zajęcia wyrównawcze (j. polski, kl. IV)	wt, godz. 14.40-15.25
zabawy z dźwiękiem, (zajęcia gordonowskie dla najmłodszych)	wt, godz. 17.00-18.00
zajęcia wyrównawcze (j. angielski, kl. V)	śr, godz. 14.00-14.45
zajęcia wokalne (indywidualne)	śr, godz. 14.00-20.00
nauka gry na pianinie (indywidualne)	śr, godz. 14.00-20.00
nauka gry na gitarze elektrycznej (indywidualne)	śr, godz. 15.00-20.00
nauka gry na gitarze klasycznej, (zajęcia indywidualne)	śr, godz. 16.30-20.30
szachy	śr, godz. 14.30-18.00
taniec Break Dance (5-7 lat)	śr, godz. 16.00-16.55
taniec Break Dance (8-12 lat)	śr, godz. 17.00-17.55
joga początkujący	śr, godz. 18.00-19.00
joga ogólna	śr, godz. 19.00-20.15
Pilates + joga (zajęcia o poranku)	czw, godz. 8.30-9.30
gimnastyka dla seniorów	czw, godz. 9.45-10.45
zajęcia wyrównawcze (j. polski, kl. IV)	czw, godz. 12.45-13.30
zajęcia wyrównawcze (j. angielski, kl. III)	czw, godz. 13.45-14.30
zajęcia wokalne (indywidualne)	czw, godz. 14.00-20.00
nauka gry na perkusji (indywidualne)	czw, godz. 14.00-20.00
taniec MIX (7-9 lat)	czw, godz. 15.00-16.00
tańcowanie (rytmika + balet, 4-5 lat)	czw, godz. 16.10-17.10
taniec kreatywny (5-6 lat)	czw, godz. 17.15-18.15
taniec współczesny (9-12 lat)	czw, godz. 18.20- 19.35
taniec towarzyski dla dorosłych (pary)	czw, godz. 20.00-21.00
zajęcia wyrównawcze (j. angielski, kl. II)	pt, godz. 13.00- 13.45
zajęcia wyrównawcze (j. angielski, kl. IV)	pt, godz. 13.50- 14.35
zajęcia wyrównawcze (j. angielski, kl. IV)	pt, godz. 14.40-15.25
szachy	pt, godz. 14.30-18.00
zajęcia plastyczne dla najmłodszych (5-7 lat)	pt, godz. 17.00- 18.00
nauka gry na rogu myśliwskim	pt, godz. 18.00-21.00



# Kwiecień 2015

1

16.00 WIOSENNE ZABAWY Z JĘZYKIEM NIEMIECKIM (dzieci 5-6 lat), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 281 10 86

4

WIELKANOCNE ŚWIĘCENIE POKARMÓW  
Dom Kultury w Słomirogu, 12 281 93 63  
15.00 MECZ Puszcza Niepołomice – Limanovia Limanowa  
Stadion Miejski w Niepołomicach, 539 308 950

8

16.00 PODRÓŻE W DZIECIĘCY ŚWIAT  
zajęcia edukacyjno-literackie, (dzieci 5-6 lat),  
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 281 10 86

9

18.00 WYKŁAD UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU  
„Potop szwedzki” prof. dr hab. Wojciech Krawczuk  
w sali konferencyjnej Zamku Królewskiego,  
Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej,  
Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, 601 518 536

10

17.00 BYĆ KOBIETĄ  
warsztaty biblioterapeutyczne dla kobiet,  
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 281 10 86

11

JAJECZKO – spotkanie środowiskowe,  
Dom Kultury w Staniątkach, 12 281 82 57  
15.30 MECZ Puszcza Niepołomice – Raków Częstochowa,  
Stadion Miejski w Niepołomicach, 539 308 950

14

18.00 KOBIECE OBLICZE ORGANIZACJI CZASU  
warsztaty prowadzone przez Krystynę Mirek,  
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 281 10 86

15

10.00 STRASZNY PŁOT  
robimy strachy polne do ozdoby płotu obok Domu Kultury,  
Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim, 12 281 68 55

18

16.00 PODRÓŻE W DZIECIĘCY ŚWIAT  
zajęcia edukacyjno-literackie, (dzieci 5-6 lat),  
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 281 10 86

15.30 MECZ Puszcza Niepołomice – Rozwój Katowice,  
Stadion Miejski w Niepołomicach, 539 308 950

22

16.00 WIOSENNE ZABAWY Z JĘZYKIEM NIEMIECKIM (dzieci 5-6 lat),  
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 281 10 86

23

18.00 WYKŁAD UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU  
w sali konferencyjnej Zamku Królewskiego,  
Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej,  
Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, 601 518 536

24

17.00 BYĆ KOBIETĄ  
warsztaty biblioterapeutyczne dla kobiet,  
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 281 10 86  
20.00 SPOTKANIE PRZY CZAKRAMIE  
Piwnica Gotycka Zamku Królewskiego w Niepołomicach

25

XVII OGÓLNOPOLSKI KONKURS CHÓRÓW O ZŁOTĄ STRUNĘ  
sala akustyczna Zamku Królewskiego w Niepołomicach  
Centrum Kultury w Niepołomicach, 12 28 11 117

16.00 MECZ Puszcza Niepołomice – Nadwiślan Góra  
Stadion Miejski w Niepołomicach, 539 308 950

17.00 MSZA ŚWIĘTA W KOŚCIELE W NIEPOŁOMICACH  
dla wszystkich mieszkańców gminy, rozpoczynająca  
obchody jubileuszu Klubu Abstynenta „Niepołomni”.

26

XVII OGÓLNOPOLSKI KONKURS CHÓRÓW O ZŁOTĄ STRUNĘ  
sala akustyczna Zamku Królewskiego w Niepołomicach,  
Centrum Kultury w Niepołomicach, 12 281 11 17

12.00 TRZECI PÓŁMARATON PO PUSZCZY NIEPOŁOMICKEJ  
LEŚNA DZIESIĄTKA I BIEG LEŚNIKÓW, 501 254 835

28

30. FESTIWAL TEATRÓW DZIECI I MŁODZIEŻY BAJDUREK  
eliminacje powiatowe, Dom Kultury w Staniątkach,  
12 281 82 57

29

30. FESTIWAL TEATRÓW DZIECI I MŁODZIEŻY BAJDUREK  
eliminacje powiatowe, Dom Kultury w Staniątkach,  
12 281 82 57

16.00 PODRÓŻE W DZIECIĘCY ŚWIAT  
zajęcia edukacyjno-literackie (dzieci 5-6 lat),  
Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 281 10 86

## GAZETA NIEPOŁOMICKA

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

Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.

Nakład: 5000 egz.

**Wydawca:** Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach  
pl. Zwycięstwa 13, 32-005 Niepołomice

**Adres redakcji:** 32-005 Niepołomice,  
ul. Zamkowa 5, tel. 12 250 94 50, faks 12 250 94 00  
e-mail: joanna.kocot@niepolomice.com  
gazeta.niepolomicka@gmail.com

**Redaktor naczelna:** Joanna Kocot

**Kolportaż:**  
UMiG w Niepołomicach, tel. 12 250 94 50

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

Za treść ogłoszeń i reklam redakcja nie odpowiada.

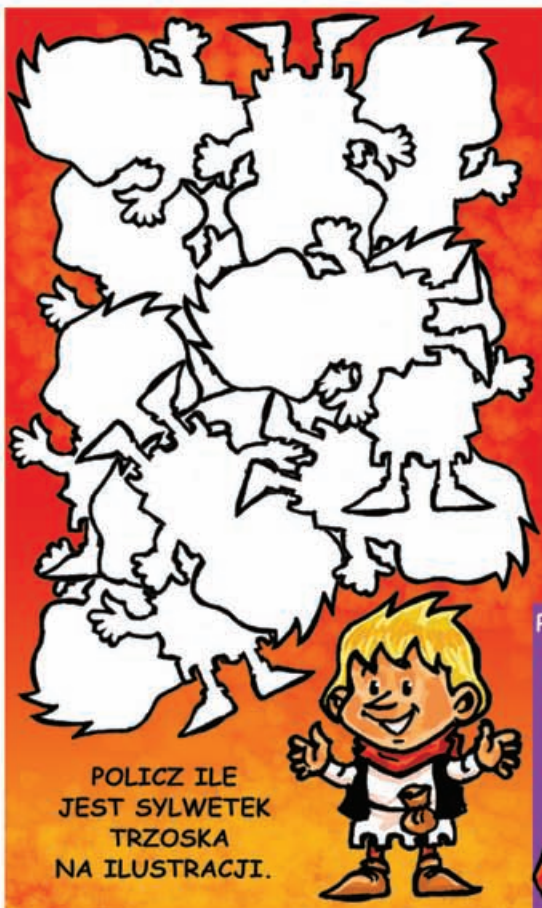
### **Skład i druk:**

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





## RUSZ makówką z Trzoskiem



POMÓŻ TERMINTOWI PRZEJŚĆ PRZEZ LABIRYNT. START







---

# XXII Ogólnopolska Wystawa Kwiatowa

---

1-3 maja 2015 r.  
w godz. 10.00-18.00  
Zamek Królewski  
w Niepołomicach

