

# GAZETA NIEPOŁOMICKA

Nr 11/263

LISTOPAD 2015

ISSN 1429-004



SAMI PISZEMY GAZETĘ: 62 AUTORÓW, 93 TEKSTY

## Pamiętamy o Józefie Czumie

str. 3



### Na zdrowie!

O służbie zdrowia w Niepołomicach

02

### Na co wydamy pieniądze z Budżetu Obywatelskiego

Niemal milion złotych wydany zostanie  
na realizację 58 projektów.

02

### Forum humanistów

Zaczynamy! Czyli o Akademii Filmowej.

08

MNISZKI BENEDYKTYNKI  
ze STANIAŃTEK  
zapraszają na  
recital solowy

# GRZEGORZA TURNAUA

**15 listopada, godz. 16.00**

wstęp darowolna ofiara na rzecz Opactwa

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Starostwa Powiatowego w Wieliczce



## Koniec sezonu?

Tradycyjnie w gminie Niepołomice listopad to koniec sezonu imprez plenerowych. Tak też będzie w tym roku, kiedy z przytupem, a raczej z Mrozem, radośnie będziemy obchodzić Narodowe Święto Niepodległości. Tym razem na koncert zapraszamy wszystkich chętnych do Parku Miejskiego. Wstęp oczywiście bezpłatny.

Ale to nie oznacza, że potem zapadniemy w sen zimowy i już niczego u nas nie będzie można zrobić, tyle tylko, że przygotowywane wydarzenia będą trochę bardziej kameralne i we wnętrzach. Znowu ożyje scena Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa i to nie tylko za sprawą dwóch przedstawień Teatru Komedia, ale również Staniąteckiej Grupy Teatralnej. Wszystkich, którym tańce w głowie, zapraszamy na tradycyjne już andrzejki w Zamku Królewskim.

Aktywność z zupełnie innej beczki rozpocznie w tym miesiącu Forum Humanistów, które wszystkich zainteresowanych zaprasza na Akademię Filmową. Swoją wiedzę o filmie będzie można pogłębiać w dwóch grupach – młodzieżowej i dorosłej. Więcej o tym w artykule Pauliny Szewczyk. O wszystkich tych wydarzeniach i imprezach przeczytać można w listopadowej Gazecie Niepołomickiej. Zapraszam do lektury.

Joanna Kocot  
redaktor naczelna

## W NUMERZE:

### TEMATY MIESIĄCA

- 2 Na zdrowie!
- 2 Na co wydamy pieniądze z Budżetu Obywatelskiego

### TWÓJ URZĄD

- 3 Pamiętamy o Józefie Czumie
- 3 Odnowiony pomnik na Kozich Górkach
- 4 Wizyta studentów z Gruzji
- 4 Barszcz Sosnowskiego
- 4 Pierwszy śnieg za nami
- 4 Zaglądaliśmy do kotłów

### EKOLOGIA

- 5 Dobra energia w Suchorabie
- 5 Solary na budynkach użyteczności publicznej

### NASZA TABLICA

- 6 Wyniki wyborów parlamentarnych w gminie Niepołomice
- 6 Podziękowanie
- 7 Miałeś wypadek?
- 7 Weź udział w Narodowej Loterii Paragonowej

### EDUKACJA

- 8 Zaczynamy! czyli o Akademii Filmowej
- 9 Jeszcze jedna propozycja
- 10 Szkolnictwo zawodowe w Niepołomicach
- 11 Targi edukacji i pracy w Niepołomicach
- 12 Otwarta szkoła
- 13 Dorota Kulesza z medalem MEN
- 13 W stolicy Tatr
- 13 Śladami papieża
- 14 Integracja w Krainie Wilka
- 14 Poetycki kącik jesiennych smaków
- 14 Jeść smacznie, zdrowo i kolorowo
- 15 Gimnazjum w Staniątkach szkołą demokracji
- 15 Spotkanie z leśnikiem
- 15 Przełomowy etap w życiu trzylatków
- 15 Noc filmowa
- 16 Warsztaty słowa z Wojciechem Bonowiczem
- 16 Leczenie książką, czyli biblioterapia
- 17 Ślubowanie pierwszaków
- 17 Ślubujemy dziś
- 17 Pełnoprawni uczniowie
- 17 Uroczystość pierwszaków
- 18 Ślubowanie w niepołomickiej „Trójce”
- 18 Jesienna wyprawa rowerowa
- 18 Odblaskowy happening w Trójce
- 19 Pupile również z odblaskami
- 19 Uświadamiać, przestrzegać, zachęcać!
- 19 Bezpieczeństwo na drodze
- 19 Pierwsza pomoc
- 20 Odblaskowe patrole
- 20 Odblaskowo i bezpiecznie w przedszkolu
- 20 Odblaskowe sprzątanie Świata
- 20 Sadzimy drzewa

### ASTRONOMIA

- 21 Naukowo w nocy
- 21 Krwawy superksiężyc
- 22 Spojrzenie w listopadowe niebo
- 22 50 lat z astronomią

### KULTURA

- 24 Wszechogarniająca energia ze sceny
- 25 Ludomir Benedyktowicz - historia powstańca
- 26 Seniorzy podróżnicy z Suchoraby

- 27 Piękne okolice
- 27 Kolorowe lampiony
- 27 Carvingowy zawrót głowy
- 28 Jesienne koncerty Wrzosa
- 28 I Niepołomicki Turniej Poetycki
- 28 Złota Jesień 2015
- 29 Felietony życiem pisane - O słowie „ale”
- 29 Czerwone róże dla jubilatów

### ZDROWIE I URODA

- 30 Nie każde E jest złe!
- 31 Rokitnik naturalne źródło witaminy C
- 32 Masaż kobiet w ciąży
- 32 Dynia smaczna i zdrowa

### SPORT

- 33 Znakomity wynik AKT na Mistrzostwach Europy
- 34 Lengyel, Magyar két jó barát...
- 35 4Rest Run w drużynie jest moc!
- 36 Upamiętnić Jana Kowalskiego
- 36 Szachowa Mozaika
- 37 Grają coraz lepiej
- 37 Powiatowe biegi przełajowe
- 37 Sukcesy w Swoszowicach
- 38 Nogi
- 38 Najbardziej usportowiona szkoła w powiecie!
- 39 Świetna passa Klubu Kyokushin Karate
- 39 Sukcesy Kyokushin Karate
- 39 12 medali dla Niepołomic
- 40 Sport w Niepołomicach - Kyokushin Karate
- 41 Kyokushin Karate

### POLECAMY

- 42 Komediiowy listopad w „Łózk” z „Mężem i Żoną”
- 42 Święto Niepodległości w Niepołomicach
- 42 Pamiętajmy, zapalmy znicz
- 43 Na dobry humor
- 43 Listopad w jabłoniowym sadzie
- 43 Konkurs
- 43 O dzieciach dla dzieci
- 44 Czas na skoki narciarskie
- 44 Zostań kryptologiem
- 44 Andrzejki dla seniorów
- 44 Rozwiązanie konkursu z Treflem
- 44 Pocztówki z wierszami Marcina Urbana
- 44 Konkurs

### DOMY KULTURY

- 45 Domy Kultury

### KALENDARIUM

- 48 Najważniejsze wydarzenia listopada

# 11

Targi Edukacji i Pracy w Niepołomicach



# NA ZDROWIE!

O tym jak ważna jest opieka zdrowotna nie trzeba nikogo przekonywać. Łatwy i szybki dostęp do lekarzy rodzinnych i specjalistów, dobre wyposażenie gabinetów, mniejsze kolejki, laboratoria, w których szybko i dobrze można wykonać badania, są marzeniem nie tylko pacjentów, ale i lekarzy. Chociaż często niestety pozostają jedynie w sferze marzeń. System może nie jest najlepszy, ale musimy sobie z nim radzić, dlatego cieszę się, że placówki opieki medycznej rozwijają się w Niepołomicach.

W piątek 23 października uczestniczyłem w otwarciu nowej przychodni w Niepołomicach, a właściwie prywatnego Centrum Medycznego RH+. Przestronny, nowoczesny budynek przy placu targowym budowany był z myślą o gabinetach lekarskich, będą przyjmować w nim lekarz rodzinny, medycyny sportowej, stomatolog, neurolog, ginekolog, okulista. Będzie można zrobić badania USG, EEG głowy, czy badania medycyny sportowej. Pierwsi lekarze już przyjmują, a wszystko ma działać pełną parą od nowego roku. Póki co są to praktyki prywatne, ale są plany, by brać udział w przetargach NFZ i by chociaż

część wizyt refundowana była przez fundusz.

O tym, że nie jest to proste przekonało się już Niepołomickie Centrum Medyczne. W poprzednim rozdaniu NFZ nie podpisał z nim umowy na specjalistów i opiekę całodobową. Straciła nie tylko placówka, ale przede wszystkim odczuli to pacjenci.

W lipcu tego roku zmienił się szef NCM – dyrektorem Centrum został Maciej Kłusek, który od razu zabrał się za niezbędne remonty. Na ukończeniu są prace w laboratorium, po nich czynne mają być dwa stanowiska do poboru krwi, dzięki czemu zmniejszą się kolejki oczekujących na badania. W remoncie jest również gabinet po stomatologu, w którym powstanie kolejny gabinet dla lekarzy specjalistów. W całym budynku wymieniona zostanie również wykładzina podłogowa. Poza tym przychodnia przygotowuje się do przejścia pomieszczeń po pogotowiu ratunkowym, które przeniesie się do przygotowywanego wciąż jeszcze lokalu w Centrum Bocheńska – poprawi to warunki zarówno przychodni, jak i stacji pogotowia.

Na przyszły rok przewidziane są też prace w przychodniach w Podłężu i Zabierzowie Bocheńskim. Nowy dyrektor ma sporo planów na doposażenie gminnych placówek w specjalistyczny sprzęt. Ma nadzieję, że to oraz wykonywane wciąż prace pozwolą odzyskać zlecenia na refundowane gabinety specjalistyczne np.: okuliste, neurologa i kardiologa. Ogłoszenia warunków NFZ już w połowie przyszłego roku. Niestety, jak już się przekonaaliśmy, w tych rozstrzygnięciach nic nie jest pewne.

Jakby nie było, liczymy na to, że poprawa warunków sprawi, że ośrodki zdrowia będą bardziej nowoczesne i przyjazne dla pacjentów. Wierzę, że remont i rozbudowa placówek medycznych służyć będzie nam wszystkim poprawiając poziom oferowanych usług i dostępność specjalistów. Cieszy mnie też aktywność prywatnych inwestorów, dzięki którym powstały takie placówki jak VitalMed, Kobamed, Ester-med. Oferty publicznej i prywatnej służby zdrowia uzupełniają się wymuszając poprawę jakości usług. Mam nadzieję, że ten trend się utrzyma i nikt nie pozostanie bez potrzebnej opieki.

## NA CO WYDAMY PIENIĄDZE Z BUDŻETU OBYWATELSKIEGO

SZYMON URBAN

Znamy już wyniki głosowania na projekty z Budżetu Obywatelskiego! Niemal milion złotych wydany zostanie na realizację 58 projektów.

Efekty wspólnego zaangażowania będzie można zobaczyć na własne oczy w każdym sołectwie i na każdym osiedlu, ponieważ nie było okręgu, w którym nie wyłoniono by zwycięskiego zadania.

Budżet Obywatelski to w naszej gminie nowość. Pomysł wydzielenia części budżetu gminy na realizację pomysłów poddanych i wybranych przez mieszkańców realizowany był wcześniej w innych samorządach. Dzięki temu mogliśmy się uczyć na doświadczeniach tych miast. Ogrom pracy przy wprowadzaniu Budżetu Obywatelskiego wykonali członkowie Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Niepołomickiej. Dzięki uzyskanemu przez nich dofinansowaniu z funduszy norweskich oraz wielu godzinom pracy wolontariuszy, informacja o projekcie dotarła do szerokiej rzeszy mieszkańców. Oni również odpowiedzialni byli za wydruk kart oraz liczenie głosów. Należą im się słowa najwyższego uznania.

Otrzymaliśmy łącznie 136 propozycji zadań. Po ich weryfikacji pod głosowanie poddano 115. Przez niemal dwa tygodnie zbieraliśmy głosy na poszczególne projekty. O zbieranie poparcia

dla swoich pomysłów energicznie zabiegali sami autorzy. Starali się dotrzeć do sąsiadów, zbierali głosy przekonując przechodniów, prowadzili kampanie informacyjne. Dzięki temu łącznie oddano około 6600 ważnych głosów!

Głosy te trzeba było przeliczyć, a następnie ustalić, które zadania zostaną rekomendowane do realizacji. Przeglądając wyniki niejednokrotnie zauważymy, że zrealizowane zostaną projekty, które miały mniej głosów, niż te odrzucone. Nie jest to błąd – jeżeli projekt jest za drogi, aby zmieścić się w limicie środków przysługujących sołectwu/osiedlu, dofinansowany zostanie kolejny projekt, mieszczący się w limicie.

Przykładowo:

W miejscowości X do rozdysponowania było 10 tysięcy złotych.

Zgłoszono cztery projekty: A za 7500, B za 4000, C za 2000 i D za 400 złotych.

W wyniku głosowania projekty otrzymały odpowiednio A: 100, B: 80, C: 50, D: 10 głosów.

Projekt A uzyskał największe poparcie, więc zostaje skierowany do realizacji. Komisja odejmuje jego koszt od budżetu dla danej miejscowości. W tym przypadku, do wykorzystania pozostaje 2500 złotych (10 000 - 7 500). Projekt B, mimo uzyskania dobrego wyniku, nie może zostać zrealizo-

wany, ponieważ nie ma wystarczającej ilości środków. Komisja sprawdza więc kolejną propozycję. To projekt C za 2000 złotych. On uzyskał wprawdzie mniej głosów, niż projekt B, ale jego realizacja jest możliwa. Komisja po raz kolejny odejmuje jego wartość od pozostałej puli, w wyniku czego do rozdysponowania pozostaje 500 złotych. Projekt D wprawdzie uzyskał 10 głosów, czyli ośmiokrotnie mniej niż B, ale wart jest 400 złotych, czyli mieści się w budżecie. Ostatecznie do realizacji przewidziane są projekty A, C i D, a w budżecie gminy zostaje 100 złotych oszczędności.

Teraz poszczególne pozycje budżetu muszą zostać zwiększone o kwotę pieniędzy niezbędną do realizacji projektów z Budżetu Obywatelskiego. Następnie do pracy przystąpią pracownicy poszczególnych działów magistratu. Każde zadanie ma przyporządkowaną komórkę odpowiedzialną za jego realizację.

Już dziś wiemy, że Budżet Obywatelski będzie kontynuowany. W przyszłym roku ponownie zaprosimy Państwa do składania propozycji, promowania ich i zbierania głosów na wybrane projekty. To ważny element istnienia społeczeństwa obywatelskiego. A przecież samorząd to my wszyscy.

Dokładne wyniki głosowania znajdziecie Państwo na naszej stronie [www.niepolomice.eu](http://www.niepolomice.eu)

# PAMIĘTAMY O JÓZEFIE CZUMIE

JOANNA MUSIAŁ, JOANNA KOCOT

14 października odbyło się uroczyste odsłonięcie tablicy upamiętniającej porucznika Józefa Czumę ps. Skryty, należącego w czasie II wojny światowej do elitarnego grona 316 cichociemnych zrzuconych nad Polską.

Józef Czuma urodził się 6 lutego 1915 roku w Niepołomicach i to w naszym mieście uczęszczał do szkoły podstawowej (mieściła się ona w budynku, w którym obecnie jest gimnazjum), maturę zdawał już w Bochni, a po niej wybrał Szkołę Podchorążych Piechoty w Komorowie. Ukończył ją w stopniu podporucznika, po czym podjął służbę w 11 Pułku Piechoty w Tarnowskich Górach. Pełnił tam funkcję oficera transportowego nadwyżki żołnierzy powstałej po mobilizacji. Razem z pułkiem pojechał do Lwowa, tam mianowany został dowódcą 19 pułku piechoty. Za walki z Niemcami w obronie Lwowa został odznaczony Krzyżem Walecznych. 23 września dostał się do niemieckiej niewoli, z której udało się zbiec po kilku dniach. Udał się na Węgry, gdzie został internowany. W obozie dla polskich oficerów przebywał do 28 lutego 1940, potem udało mu się przedrzeć do Francji, gdzie dowodził batalionem strzelców. Po kapitulacji Francji przedostał się do Wielkiej Brytanii, tu przydzielono go do 14. Pułku

Ułanów Jazłowieckich, w którym złożył deklarację wykonania zadań w okupowanej Polsce. Po kilkumiesięcznym przeszkoleniu konspiracyjnym złożył przysięgę żołnierza Armii Krajowej, przyjął pseudonim „Skryty” oraz został mianowany na porucznika. W lutym 1943 roku został zrzucony na spadochronie w powiecie siedleckim. Ranny podczas lądowania długi czas dochodził do siebie. We wrześniu tego roku objął dowództwo podwarszawskiego oddziału dywersyjnego liczącego około 130 żołnierzy. Do połowy 1944 roku przeprowadził ponad 20 akcji zbrojnych, zadając wrogowi straty około tysiąca zabitych i rannych. W kwietniu 1944 roku Gestapo wpadło na trop „Skrytego” i w lipcu został aresztowany, poddany okrutnemu śledztwu i zamordowany, prawdopodobnie przy alei Szucha lub rozstrzelany w ruinach getta lub na Pawiaku w Warszawie. Nie wiadomo do końca jak i kiedy umarł, ani gdzie został pochowany. W uznaniu wzorowej, pełnej poświęcenia służby Polsce, został uhonorowany najwyższym odznaczeniem wojskowym – orderem Virtuti Militari.

14 października na murach jego dawnej szkoły odsłonięto tablicę upamiętniającą Józefa Czumę. Było bardzo uroczyste, przybyło wielu znakomitych gości – oprócz rodziny Józefa Czumy, władz samorządowych, młodzieży i mieszkańców naszej gminy, na uroczystość przyjechali:

Aleksander Tarnawski (jeden z ostatnich żyjących cichociemnych), przedstawiciele jednostki specjalnej GROM, która nosi imię cichociemnych, przedstawiciele jednostki 11 Pułku Piechoty z Tarnawskich Gór, przedstawiciele Fundacji Cichociemnych, a także młodzież z gimnazjum z Celestynowa, ich szkoła nosi imię Józefa Czumy. Tablicę odsłonięto i poświęcono, przy okazji przypominając życiorys porucznika Czumy. Były również przemówienia, wszystkie zgodne, co do tego, że o Józefie Czumie – człowieku pełnym odwagi i poświęcenia w walce za Ojczyznę, trzeba pamiętać i stawiać za przykład.

Po głównej części uroczystości uczestnicy udali się do Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa, gdzie o cichociemnych – sposobie werbunku, szkoleniach i zadaniach opowiadał zebrany Aleksander Tarnawski. Mówił również o tym, jak dla tych bohaterów kończyła się wojna - o tym co robili, nie mogli zdradzać się nawet swoim najbliższym, ponieważ byli ścigani, piętnowani i łamani przez władze komunistyczne. Dziś coraz więcej ujawnianych jest faktów o cichociemnych, tylko ich samych już coraz mniej, dlatego tak wielką skupiają uwagę - zainteresowanych historią opowiadaną przez świadka tych wydarzeń było w Niepołomicach więcej niż miejsc na sali widowiskowej MCDiS. To znak, że pamięć i historia jest dla nas bardzo ważna.



## ODNOWIONY POMNIK NA KOZICH GÓRKACH

MARTA WALCZAK-PUCHALSKA

W Puszczy Niepołomiczkiej znajduje się wiele miejsc przesiąkniętych krwią zbrodni wojennych, miejsc zapomnianych, nieodkrytych, skrywających niejedną tajemnicę. Są też takie, o których wiemy i do dziś pamiętamy, takim miejscem są Kozie Góry. Dzisiaj to ciche, spokojne miejsce na skraju puszczy usytuowane przy popularnej ścieżce edukacyjnej. Jednak to miejsce widziało wiele tragedii. To właśnie tutaj hitlerowcy organizowali masowe egzekucje ludzi z Krakowa, Wieliczki, Dobczyc, czy Gdowa od listopada 1939 roku do grudnia 1943 roku. Największa odbyła się w dniach 10-15 grudnia 1943. Dokładna liczba osób, które tu zginęły nie jest znana, szacuje się, że było ich

około 1000. Wśród nich był prezydent Krakowa dr Stanisław Klimecki. By zachować pamięć o tych ludziach i wydarzeniach w 1960 r. powstał pomnik, na którym widnieje napis: „Miejsce to zbroczone krwią około 1000 patriotów polskich i obcych, wymordowanych przez hitlerowców w 1943 roku”.

W tym roku w Urzędzie Miasta i Gminy w Niepołomicach zdecydowano się podjąć kompleksowej renowacji pomnika. Podjęte działania objęły mechaniczno-chemiczne oczyszczenie granitowego obelisku, zniszczenie kolonii mchów i zielenic, malowanie ogrodzenia (słupów i łańcucha), uporządkowanie terenu i zagospodarowanie zielenią.

Mamy nadzieję, że dzięki tym pracom uda nam się ocalić pamięć na wiele dalszych lat.



## WIZYTA STUDENTÓW Z GRUZJI

PRZEMYSŁAW KOCUR

W piątek 2 października gościła w Niepołomicach 30-osobowa grupa studentów z Gruzji. Nasza gmina była jednym z miejsc, w których zapoznawali się z funkcjonowaniem samorządów w Polsce. Spotkanie zorganizował Urząd Miasta i Gminy na prośbę Fundacji „Cartu Group”. Było ono jednym z punktów realizowanego przez nią programu studyjnego „Samorządowy model i wsparcie przedsiębiorczości w Polsce”. Jego uczestnicy zostali wybrani na pod-

stawie ogólnokrajowego konkursu akademickiego.

Program uzyskał wsparcie Ambasady RP w Tbilisi oraz Ministerstwa Rozwoju Infrastruktury Gruzji.

Z gruzińskimi studentami spotkał się w zamku wiceburmistrz Adam Twardowski. Opowiedział m.in. o finansach samorządu, strefach inwestycyjnych i znajdujących się w nich zakładach oraz wyzwaniach związanych z rosnącą liczbą mieszkańców. Na koniec goście zwiedzili Muzeum Fonografii.

Uprzejmie proszę o zgłaszanie do dnia 31 stycznia 2016 roku w Urzędzie Stanu Cywilnego w Niepołomicach, Plac Zwycięstwa 13, par małżeńskich, które przeżyły wspólnie 50 lat. Zgłoszenie będzie podstawą wystąpienia z wnioskiem do Prezydenta RP o nadanie medalu za długoletnie pożycie małżeńskie. Zgłoszenia dokonane po 31 stycznia 2016 roku będą rozpatrywane w 2017 roku.

Kierownik Urzędu Stanu Cywilnego

## BARSZCZ SOSNOWSKIEGO

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice informuje, że zgodnie z Uchwałą Zarządu Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie z dnia 14.09.2015 r. gmina, uzyskała dotację na realizację zadania pt. „Likwidacja Barszczu Sosnowskiego na terenie Gminy Niepołomice”.

Przedmiotowym programem, zostaną objęte miejsca występowania tej niebezpiecznej rośliny, wskazane przez samych mieszkańców, za pomocą pisemnych i telefonicznych zgłoszeń.

## PIERWSZY ŚNIEG ZA NAMI

JOANNA MUSIAŁ

19 października padał pierwszy śnieg w tym sezonie jesienno-zimowym. Na drogach zapowiadały trudne warunki, przez tak intensywne opady, pomimo dodatniej temperatury śnieg wciąż był na jezdni. Choć według wstępnych prognoz zima zapowiada się łagodna, gmina Niepołomice ma oczywiście podpisaną umowę na odśnieżanie. I podobnie jak w ubiegłym roku, za odśnieżanie dróg i chodników w naszej gminie bę-

dzie odpowiedzialna Spółdzielnia Kółek Rolniczych w Niepołomicach, która została wyłoniona w ramach przetargu. Umowa ze Spółdzielnią obejmuje dwa sezony zimowe: 2014/2015 i 2015/2016.

SKR odpowiada też za zimowe utrzymanie dróg powiatowych na terenie miasta i gminy Niepołomice, w ramach porozumienia zawartego pomiędzy Powiatem Wielickim a Gminą Niepołomice w lipcu 2015 roku.

## ZAGLĄDALIŚMY DO KOTŁÓW

KAROLINA KARAGICZ

Referat Ochrony Środowiska i Rolnictwa, UMiG w Niepołomicach

16 października w Niepołomiczkim Parku Miejskim gościliśmy producentów nowoczesnych kotłów na paliwo stałe i paliwo gazowe oraz producentów systemu dociepleń budynków. Wystawa przyciągnęła sporą ilość zainteresowanych. Odwiedzający mogli zapoznać się z szerokim asortymentem firm i porozmawiać z wystawcami:

- Wachelka Inergis (prezentacja nowoczesnej technologii grzewczej)
- STALMARK (wystawa kotłów na paliwo stałe)
- PROTECH Sp. z o.o. (wystawa kotłów na paliwo stałe)
- MCE MAŁOPOLSKIE CENTRUM EKOLOGICZNE s.c. (prezentacja techniki grzewczej i sanitarnej)
- ROCKWOOL Polska (docieplenia)
- VIESSMANN (wystawa kotłów gazowych)

Wystawa była częścią programu pilotażowego realizowanego wspólnie z Krajową Agencją Poszanowania Energii S.A. współfinansowanego przez NFOŚiGW w ramach projektu „Ograniczenie niskiej emisji w gminie”. Jej głównym celem było przedstawienie naszym mieszkańcom nowoczesnych kotłów węglowych, gazowych, odnawialnych źródeł energii oraz istoty systemu dociepleń budynków. Ponadto wystawa miała

uświadomić potrzebę dbania o środowisko naturalne poprzez ograniczenie emisji substancji szkodliwych do powietrza atmosferycznego.

Dla wystawców, wydarzenie to okazało się świetną formą reklamy oraz okazją do podzielenia się z odwiedzającymi swoim doświadczeniem i wiedzą.

Wystawa połączona była ze spotkaniem w Zamku Królewskim w Niepołomicach z mieszkańcami gminy. Spotkanie miało na celu przedstawienie naszym mieszkańcom celowości i sensu zastąpienia w swoich domach nieekologicznych i nieefektywnych kotłowni węglowych, nowoczesnymi, wysokosprawnymi i ekologicznymi kotłami grzewczymi. Na spotkaniu poruszono również kwestię korzyści zdrowotnych i ekonomicznych wynikających z przystąpienia do świadomego ograniczenia niskiej emisji oraz odniesiono się do kwestii planowanego uruchomienia programu, mającego na celu wsparcie finansowe przewidziane dla mieszkańców gminy Niepołomice do wymiany kotłów.

Na spotkaniu gościliśmy również przedstawicieli firm Niepołomiczkiej Strefy Inwestycyjnej (Coca-Cola HBC Polska Sp. z o.o., Pratt&Whitney Tubes Sp. z o.o.) którzy podzielili się z uczestni-

kami swoimi dokonaniem w zakresie ochrony powietrza atmosferycznego oraz działaniami podjętymi w celu zminimalizowania ilości zużywanego paliwa w zakładzie. Prezentacje swoich produktów w świetle ograniczenia niskiej emisji przygotowali również zaproszeni wystawcy (Rockwool, Viessmann).



# DOBRA ENERGIA W SUCHORABIE

RAFAŁ ŁOBOCKI

Eturia

**17** września w Suchorabie otwarte zostało edukacyjne centrum eko-energetyczne Eturia. Jest to obiekt, dzięki któremu będzie można dowiedzieć się więcej na temat pozyskiwania i zastosowania odnawialnych źródeł energii.

Edukacyjne centrum eko-energetyczne Eturia jest jednym z pierwszych centrów dydaktyczno-eksperymentalnych w regionie, stworzony, by edukować społeczeństwo w zakresie pozyskiwania i zastosowania odnawialnych źródeł energii. Powstał przy wsparciu środków europejskich.

W skład kompleksu wchodzi postępową ścieżka edukacyjna przedstawiająca możliwości pozyskiwania darmowej i pro-ekologicznej energii ze środowiska oraz modelowy dom energooszczędny. Ścieżka z zakresu płytkiej geotermii (dolnych źródeł pomp ciepła) została ufundowana przez austriacką Firmę OCHSNER, która jest producentem takich rozwiązań.

W modelowym budynku energooszczędnym zastosowano materiały budowlane i izolacyjne

pozwalające uniknąć strat ciepła oraz zainstalowano liczne urządzenia umożliwiające wykorzystanie energii z natury od: pomp ciepła, przez solary, fotowoltaikę, wentylację mechaniczną z odzyskiem ciepła (rekuperacja) na nowoczesnej biologicznej oczyszczalni kończąc. Centrum szkoleniowe ma służyć celom edukacyjnym dzieci, młodzieży oraz dorosłych.

Jest to wieloletni projekt mający na celu promocję odnawialnych źródeł energii, oraz ponadregionalna inwestycja, w powstanie której zaangażowało się wiele gmin. W otwarciu uczestniczyli przedstawiciele władz samorządowych z Wiceprzewodniczącym Sejmiku Małopolskiego Kazimierzem Barczykiem na czele, władze samorządów lokalnych zaangażowanych w projekt gmin: burmistrz Niepołomic Roman Ptak, wiceburmistrz gminy Słomniki Michał Chwastek, radni z miasta Wieliczka. Przybyli także przedsta-

wiciele środowiska naukowego, profesorowie Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Na otwarciu byli też dyrektorzy małopolskich szkół zawodowych, a także instalatorzy i środowiska mediów zaangażowanych w problem ochrony środowiska. Otwarcia ścieżki edukacyjnej dokonał prezes austriackiego producenta pomp ciepła – Firmy Ochsner Karl Ochsner.

Tuż po otwarciu ośrodek zaczął prężnie działać. 17 i 18 września przeszkoleni zostali w nim pierwsi instalatorzy, którzy pogłębiali swoją wiedzę w zakresie montażu i obsługi pomp ciepła oraz instalacji fotowoltaicznych.

Otwarcie ścieżki edukacyjnej to kolejny element wyposażenia ośrodka szkoleniowo-badawczego w Suchorabie służący pogłębianiu wiedzy na temat montażu instalacji opartych na odnawialnych źródłach energii.



## SOLARY NA BUDYNKACH UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ

MARCIN TADUS

PR Manager



Pompy ciepła, instalacje fotowoltaiczne oraz kolektory słoneczne. Takie źródła energii odnawialnej montowane są na budynkach użyteczności publicznej w ramach małopolskiej inwestycji. Projekt wspierany finansowo przez Szwajcarsko-Polski Program Współpracy (SWISS Contribution) zyskał miano innowacyjnego w skali całego kraju.

To efekt montażu – a obecnie także i wykorzystywania – różnych źródeł energii odnawialnej w budynkach użyteczności publicznej. Jak duże korzyści przynoszą takie rozwiązania, będzie można zaobserwować zwłaszcza w przypadku Krytej Pływalni w Niepołomicach. W ramach inwestycji na obiekcie zamontowano pompę ciepła z kolektorem pionowym, czyli odwiertem. W sumie pływalnia została wyposażona w trzy pompy w układzie kaskadowym o łącznej mocy 204 kW. W tym celu na terenie Harcówki (budynki przy pływalni) wykonano 19 odwiertów

o głębokości 165 metrów każdy.

Ponadto na obiekcie zakończono już montaż instalacji fotowoltaicznej o łącznej powierzchni 1021 m<sup>2</sup> i mocy 166,7 kWp. Wykorzystanie obu urządzeń pozwoli na obniżenie kosztów dostawy zarówno gazu, jak i energii elektrycznej, a tym samym znacząco przyczyni się do zmniejszenia wydatków na utrzymanie obiektu sportowego.

W pompę ciepła – o mocy 90 kW – wyposażono w Niepołomicach także Centrum Administracyjne (w sumie 7 odwiertów o głębokości 185 metrów każdy). Natomiast w Przedszkolach Samorządowych nr 2 i 6 w Skawinie zainstalowano dwie pompy typu powietrze-woda o mocy grzewczej 25,9 kW. Trwają natomiast jeszcze prace związane z montażem instalacji fotowoltaicznej w Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnym w Wieliczce. Ponadto na 22 budynkach użyteczności publicznej w gminach Niepołomice, Wieliczka, Skawina oraz Miechów montowane są kolektory słoneczne.

Małopolska inwestycja zakłada także montaż źródeł energii odnawialnej na domach mieszkańców sześciu gmin: Niepołomice, Wieliczka, Skawina,

Miechów, Zabierzów oraz Myślenice. W sumie na dachach prywatnych nieruchomości zainstalowanych zostanie 3841 kolektorów słonecznych. Obecnie już ponad 3000 gospodarstw cieszy się z dobrodziejstwa instalacji solarnych. Dzięki wzrostowi kursu franka szwajcarskiego projekt został przedłużony do końca 2016 roku. Gminy z kolei zyskały większe fundusze na realizację projektu.

Celem inwestycji – współfinansowanej w 64,51 proc. przez SWISS Contribution – jest poprawa stanu środowiska naturalnego w najbliższym otoczeniu, komfortu życia mieszkańców, a także propagowanie postaw proekologicznych. O wszystkich korzyściach wynikających z realizowanego obecnie projektu mieszkańcy przekonali się za pośrednictwem specjalnej wystawy, która prezentowana była w Niepołomicach, Wieliczce, Skawinie oraz Miechowie.

**Informacja dotyczy projektu: Instalacja systemów energii odnawialnej w gminach Niepołomice, Wieliczka, Skawina oraz Miechów na budynkach użyteczności publicznej oraz w domach prywatnych.**

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

# WYNIKI WYBORÓW PARLAMENTARNYCH W GMINIE NIEPOŁOMICIE

MAREK BARTOSZEK

Znamy wyniki wyborów parlamentarnych w naszej gminie. Podobnie jak w całym kraju najwięcej głosów oddano na KW Prawo i Sprawiedliwość.

Na listę numer 1, a więc kandydatów KW Prawo i Sprawiedliwość zgłoszono ponad 44 % mieszkańców gminy Niepołomice. Jednostkowo najwięcej głosów otrzymał Marek Burda - 1683 wskazań. Wśród zwycięskiego komitetu sporo głosów oddano również na Aleksandrę Ślusarek - 1003.

Nieco ponad 20% mieszkańców zgłoszowało na KW Platforma Obywatelska. Jedynym kandydatem, który przekroczył barierę tysiąca głosów

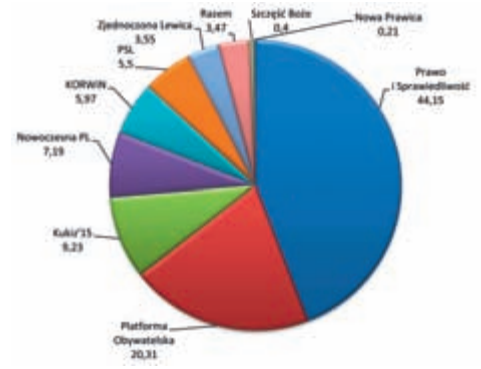
była Elżbieta Achinger (1026 wskazań).

Trzecie miejsce w naszej gminie zajęło ugrupowanie Pawła Kukiza (KW „Kukiz'15”) 9,2%. Czwarte miejsce zajął KW Nowoczesna PL Ryszarda Petru 7,2%. Ponad progiem w Niepołomicach znalazł się KW KORWiN 5,97% oraz Komitet Wyborczy PSL 5,50%.

Wśród kandydatów do senatu najlepszy wynik zanotował Zbigniew Cichoń (5280 głosów), drugie miejsce zajął Jan Pająk - 3608 wskazań.

Frekwencja w gminie Niepołomice wyniosła 56,09 %.

Na podstawie danych PKW.



## PODZIĘKOWANIE

Zarząd Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Niepołomicach składa serdeczne podziękowanie za pomoc w zorganizowaniu w dniu 24.09.2015 r. uroczystego spotkania z okazji Dnia Inwalidy i Dnia Seniora.

- Panu Romanowi Ptakowi Burmistrzowi Miasta i Gminy Niepołomice za sfinansowanie dwóch autokarów oraz znaczące wsparcie finansowe,
- Pani Lucynie Krom Prezesowi Spółdzielni Kółek Rolniczych w Woli Batorskiej za dofinansowanie spotkania,
- Pani Małgorzacie Gajdzie Dyrektorowi Centrum Kultury w Niepołomicach za zaangażowanie i pomoc w przygotowaniu uroczystości,
- Księdzu Prałata Tomaszowi Boroniowi proboszczowi parafii w Podłężu za odprawienie Mszy Świętej,
- Zespołem śpiewaczym Wrzos z Niepołomic i Zabierzanie z Zabierzowa Bocheńskiego za oprawę muzyczną.

Dzięki hojności i zaangażowaniu powyższych sponsorów emeryci i renciści z naszej gminy mogli miło i wesoło obchodzić swoje święto.

Uroczystości zainaugurowała odprawiona przez Księdza Prałata Tomasza Boronia Msza Święta w intencji członków PZERil z gminy Niepołomice oraz w intencji zaproszonych gości. Mszę uatrakcyjniły zespoły śpiewacze Wrzos i Zabierzanie.

Po Mszy Świętej wszyscy uczestnicy zostali przewiezieni autokarami do Zajazdu Celtackiego w Zakrzowie, gdzie Przewodniczący Oddziału Rejonowego PZERil w Niepołomicach rozpoczął spotkanie powitaniem wszystkich przybyłych. Ze szczególną atencją powitał przybyłych zaproszonych gości:

- Pana Romana Ptaka Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice,
- Pana Marka Ciastonia Przewodniczącego Rady Miasta i Gminy Niepołomice,
- Pana Adama Suślika Wiceprzewodniczącego Rady Miasta i Gminy Niepołomice,
- Panią Wandę Szelągowską Przewodniczącą Oddziału Okręgowego PZERil w Krakowie,
- Panią Teresę Kuźmę Sekretarza Miasta i Gminy Niepołomice,
- Panią Barbarę Ptak Prezesa Fundacji Zamek,
- Panią Małgorzatę Gajdę Dyrektora Centrum Kultury w Niepołomicach,
- Księdza Prałata Tomasza Boronia Proboszcza Parafii w Podłężu,
- Pana Jarosława Pieprzycę właściciela piekarni Iwona.

Następnie Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice i Przewodniczący Rady Miasta i Gminy Niepołomice złożyli życzenia wszystkim emerytom, rencistom, inwalidom z naszej gminy i rozpoczęło się wesołe biesiadowanie. Wieczór uatrakcyjniony muzyką i śpiewem zespołów Wrzos i Zabierzanie szybko minął i nadszedł czas powrotów do domów.

Zarząd Oddziału Rejonowego PZERil w Niepołomicach

Opactwo Mniszek Benedyktyn w Staniątkach oferuje

## CHRYZANTEMY

zainteresowanych zakupem zapraszamy do klasztoru codziennie, informacja na furcie lub telefonicznie 12 281 80 58  
(furta czynna w dni powszednie: 8.00-12.00, 13.00-13.45, 14.45-16.45, 17.40-19.45;  
w niedziele i święta: 9.00-12.00, 13.00-14.45, 16.00-16.45, 17.40-19.45)  
Większe zamówienia prosimy składać na adres e-mail: staniatki@benedytkynki.eu lub telefonicznie 507 677 825



# MIAŁEŚ WYPADEK?

MICHAŁ HEBDA  
radny Rady Miejskiej

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że gdy dojdzie do wypadku na chodniku, na klatce schodowej, na parkingu czy przed sklepem, a nie wynika on z własnej winy poszkodowanego, istnieje możliwość uzyskania odszkodowania finansowego za poniesiony na zdrowiu uszczerbek.

Za właściwe zabezpieczenie oraz utrzymanie w dobrym stanie użytkowanych powierzchni, odpowiedzialne są konkretne instytucje. To właśnie od nich, w razie wypadku, można domagać się odszkodowania. Zależnie od tego w jakim miejscu doszło do wypadku, odpowiedzialność spoczywa na danych instytucjach. Za prywatną powierzchnię sklepu odpowiedzialny jest jego właściciel (lub zarządzająca spółka), za przystanki autobusowe odpowiedzialność ponosi Zakład Komunikacji Miejskiej, za tereny osiedlowe - konkretna spółdzielnia mieszkaniowa. Według ustawy, od 1996 roku właściciele powierzchni

są odpowiedzialni za jej utrzymanie w czystości oraz bezpieczeństwo (nawet w przypadku oblodzenia). Możliwość otrzymania odszkodowania w takim wypadku to nie bajka.

W Poznaniu, w 2011 roku, 33-letnia kobieta doznała uszczerbku na zdrowiu z powodu obluźwanej w chodniku płytki. Mimo że ubezpieczyciel uznał, iż nie zachowała odpowiedniej ostrożności i nie zgadzała się na jej roszczenia, wyrokiem sądu otrzymała 20 000 złotych zadośćuczynienia finansowego.

Również za tak zwane „wypadki zimowe” przysługuje w Polsce stosunkowo wysokie odszkodowanie. Na przykład za złamaną na oblodzonym chodniku nogę można otrzymać nawet 30 000 złotych odszkodowania finansowego. Należy jednak pamiętać by poprawnie udokumentować miejsce wypadku - poprosić o pomoc świadków, sfotografować dany odcinek trasy.

Gdy się tego nie zrobi, sąd ma prawo oddalić wnioski z powodu braku odpowiedniej dokumentacji i dowodów.

Poszkodowany ma obowiązek udowodnić winę konkretnej osoby lub instytucji odpowiedzialnej za szkodę - na przykład niedbalstwo właściciela posesji, który nic nie zrobił z oblodzonym chodnikiem. Odszkodowanie może być znacznie mniejsze, gdy ofiara sama przyczyniła się do wypadku, na przykład nosząc nieodpowiednie do warunków atmosferycznych obuwie.

Gdy już wydarzy się tego typu wypadek, poszkodowanemu przysługuje zwrot kosztów leczenia, odszkodowanie za utracony zarobek, a nawet finansowe zadośćuczynienie za doznaną krzywdę. Jeżeli niezbędna okaże się pomoc lekarza, należy zachować wszelką możliwą dokumentację (nie tylko medyczną, ale także rachunki związane na przykład z kosztami dojazdów do miejsca leczenia).

## WEŹ UDZIAŁ W NARODOWEJ LOTERII PARAGONOWEJ

1 października 2015 r. ruszyła Narodowa Loteria Paragonowa organizowana przez Ministerstwo Finansów. Loteria ma zachęcać do wydawania i brania paragonów fiskalnych i tym samym uświadomić Polakom, jak dużą rolę pełnią w uczciwym obrocie gospodarczym.

Na uczestników pierwszej w Polsce Loterii paragonowej czekają samochody Opel Astra oraz nowoczesne laptopy i iPady. Dodatkowo, co trzy miesiące do wygrania będzie samochód osobowy Opel Insignia. Aby wziąć udział w Loterii, wystarczy mieć ukończone 18 lat i paragon fiskalny na minimum 10 zł oraz zarejestrować go na stronie [www.loteriaparagonowa.gov.pl](http://www.loteriaparagonowa.gov.pl).

Losowanie zwycięskich paragonów odbywa się co miesiąc. Dodatkowym losowaniem będą premiowane paragony z określonych branż usługowych. W pierwszych trzech miesiącach Loterii są to paragony z zakładów fryzjerskich i kosmetycznych. W kolejnych kwartałach premiowane będą paragony za usługi w prywatnych gabinetach lekarskich i dentystycznych, warsztatów samochodowych oraz z restauracji i kawiarni.

Loteria ma przekonać Polaków, że codzienne wydawanie i branie prawidłowych paragonów fiskalnych podczas zakupów, w restauracji, barze czy u fryzjera ma znaczenie nie tylko przy dochodzeniu praw przez klientów w sytuacjach problemowych, ale także dla uczciwej konkurencji i stanu wspólnego budżetu. To przekłada się na lepsze funkcjonowanie kraju i finansowanie oświaty, służby zdrowia, sportu czy kultury.

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Wieliczce zaprasza do udziału w Narodowej Loterii Paragonowej. Najbliższe losowanie nagród odbędzie

się 16 listopada, ale już od 1 października można zbierać paragony fiskalne i rejestrować je na stronie Loterii Paragonowej.

### Co warto wiedzieć?

Loteria trwa od 1 października 2015 r. do 30 września 2016 r.

Aby wziąć udział, trzeba dokonać zakupu towaru lub usługi za minimum 10 zł brutto, świadczący o tym paragon fiskalny i w miesiącu zakupu zgłosić się do loterii za pośrednictwem strony internetowej

Do loterii przyjmowane są tylko paragony fiskalne. Można zgłosić ich dowolną liczbę, przy czym jeden paragon można zgłosić tylko raz w loterii, niezależnie od kwoty zakupu.

Raz w miesiącu będzie można wylosować Opla Astrę, a raz na kwartał – Opla Insignię. Ponadto można wygrać nowoczesny Lenovo Thinkpad oraz iPad-y Air 2.

Losowania najcenniejszych nagród będzie można obejrzeć na żywo w TVP Regionalna. Nagrania z losowań będą też dostępne na kanale YouTube Ministerstwa Finansów.

Wyniki losowań będą publikowane na stronie [www.loteriaparagonowa.gov.pl](http://www.loteriaparagonowa.gov.pl) w dniu losowań.

Zwycięzcy losowań nie mogą wymieniać nagród

na inne ani otrzymać jej wartości w gotówce.

W loterii nie mogą brać udziału pracownicy Ministerstwa Finansów i organizatora loterii oraz członkowie ich najbliższej rodziny

Wszystkie informacje o Loterii dostępne są na stronie: [www.loteriaparagonowa.gov.pl](http://www.loteriaparagonowa.gov.pl).

Wszystkie nagrody w Narodowej Loterii Paragonowej są zwolnione z podatku!

Z materiałów organizatora przekazane przez US w Wieliczce

## Forum Humanistów

# ZACZYNAAMY!

## CZYLI O AKADEMII FILMOWEJ

1. Czy zastanawiałeś się – oglądając „n”-ty raz „Gladiatora” w reżyserii R. Scott’a, dlaczego już po 10 minutach czujesz sympatię do generała Maximusa?
2. Czy zadałeś sobie pytanie, jak to zrobił Tomasz Bagiński, że mimo dramatycznej akcji, jego „Katedra” wywołuje reakcję nostalgiczno-refleksyjną?
3. Czy wiesz, z jakiego filmu pochodzi sformułowanie: „*Sąd, sądem, ale sprawiedliwość musi być po naszej stronie!*”?

Jeśli NIE jesteś świadomy:

- ad. 1) – wszelkich chwytów filmowych, którymi charakteryzuje się bohatera;
- ad. 2) – wszelkich sposobów, dzięki którym buduje się nastrój w filmie;
- ad. 3) – roli dialogu w opisywaniu rzeczywistości, w której żyją bohaterowie,
- to zapraszamy do udziału w Akademii Filmowej;

A jeśli TAK, to tym bardziej oczekujemy Twojej obecności i tego byś podzielił się swoim wnikliwym oglądaniem filmów!

Zgodnie z zapowiedzią, pierwsze spotkanie w ramach Akademii Filmowej, proponujemy już w listopadzie. Dlaczego uznaliśmy, że taką formą działania należy uzupełnić ofertę kulturalną dla lokalnego środowiska?

Od jakiegoś czasu, w „Kinie za Rogiem” działającym przy Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa, dwa razy w miesiącu, w ramach Klubu Filmowego prowadzący go Michał Surówka proponuje podróż, która będąc przeglądem kina światowego, daje możliwość obejrzenia filmów przeróżnych pod względem gatunkowym i narodowym - filmów, które uznane zostały za wybitne, oryginalne, interesujące i/lub godne uwagi. Można o nich porozmawiać po seansie – w kawiarnianej, zacisznej atmosferze.

Sama formuła towarzyskiego spotkania, na którym rozmawia się o filmie, o emocjach, jakie on wywołuje – jest dla młodzieży szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych bardzo atrakcyjna, ale nie korzystają z takich okazji, bo – jak często sami podkreślają, boją się swojej kompromitacji, spowodowanej ujawnieniem braku elementarnej wiedzy na temat filmu: „*Po co ja mam chodzić na takie spotkania... Będę milczał - to mnie wyśmieją, że nic nie wiem, nic nie potrafię... Odezwę się – to pokażę, że się nie znam... A film mogę zobaczyć na komputerze...*”.

Nie ukrywam, że słuchając podobnych argumentów, od kilku lat coraz częściej i powszechniej wypowiedzianych przez indagowanych uczniów, zastanawiałam się, jak to nastawienie zmienić? Bo przecież film, jako X Muza, zasługuje na to, by traktować go jako bardzo atrakcyjną i poważną pozycję w edukacji kulturalnej. Tym bardziej, że na egzaminie maturalnym film stał się tekstem kultury równorzędnie traktowanym z literaturą i malarstwem. Od maja 2015 roku na ustnym egzaminie maturalnym z języka polskiego, zdający może wylosować pytanie wymagające „odwołania się do innych tekstów kultury...” – w znaczeniu „...innych niż literatura...”, czyli do obrazów, rzeźb, filmów. Dlatego maturzysta musi być przygotowany na wykazanie się nie tylko znajomością języka filmowego, umiejętnością analizy i interpretacji filmu i jego fabuły, ale oczekuje się też, że zdający wykaże się znajomością filmów, przy pomocy których zilustruje zadany w poleceniu motyw, albo problem.

Przytoczona wypowiedź uczniów uświadomiła mi też kilka proble-

mów, z którymi wszyscy ci, którzy zajmujemy się edukacją kulturalną, powinniśmy się zmierzyć:

Po pierwsze – dla większości naszej młodzieży, zdobywanie wiedzy i umiejętności łączy się tylko ze szkołą i ocenianiem. W większości przypadków (niestety, coraz częściej „wspieranym” przez bierną reakcją rodziców), nie próbują nawet skorzystać z innych form samokształcenia takich, jak: spotkania towarzyskie, spotkania autorskie, prelekcje, wykłady, wycieczki turystyczno-krajoznawcze, wspólne wyjazdy do kina, do teatru, czy na koncert... Nie przyjmują do wiadomości, że bezpośrednia rozmowa „twarzą w twarz” o tym, co się podobało, albo nie podobało (i dlaczego!); co zwróciło uwagę, a co zdziwiło (i dlaczego!), to najlepsza okazja do wprawiania się w takich umiejętnościach, jak: wyrażanie własnej opinii i obrona własnego zdania, kształtowanie i ujawnianie swoich gustów, uważne słuchanie czyichś poglądów i konfrontowanie ich ze swoimi. To okazja do nawiązania kontaktów towarzyskich i sprawdzenia swoich kompetencji interpersonalnych. To bardzo atrakcyjny i bezpieczny sposób na oswojenie się z kulturą rozmowy, zachowania – ale przede wszystkim: na spotkanie z wiedzą przekazywaną najczęściej przez fachowców, pasjonatów, znawców tematu, którzy bez „kontrolowania stopnia opanowania podanego materiału” i bez „oceniań”, chcą podzielić się z innymi swoją wiedzą, pasją, talentem, czy odkryciem jakiegoś ciekawego zjawiska zasługującego na upowszechnienie i szersze zainteresowanie. Więc... - czemu z niej nie korzystać?!

Po drugie – z jakiegoś powodu (który trzeba nazwać i przeanalizować, a przede wszystkim - nie wolno udawać, że go nie ma!), większość naszych dzieci jest przekonana, że to, co już wie; to, co potrafi – to wystarczy, by zaistnieć; że wiedza zdobyta „z internetu”, albo „od kolegów” jest „lepsza, przydatniejsza, właściwsza...”; że „rodzice to się nie znają”, a „nauczyciele się czepiają...”, a uczeń sam wie najlepiej (a właściwie „... powinien wiedzieć...”), co mu jest „potrzebne do życia...”. Nie szukają autorytetów – sami chcą nimi być dla innych. Oczekują podziwu i szacunku, ale nie pracują na niego, tylko się go domagają. I – w przeważającej mierze - robią to, prezentując postawę roszczeniową w stosunku do wszystkich i wszystkiego! Może to jest powodem, dla którego – nie zdając sobie z tego sprawy, stają się tacy samotni? Żadne forum społecznościowe, nie zastąpi bezpośrednich kontaktów; może je uzupełniać, może być przestrzenią, w której można szukać inspiracji, materiału do przemyśleń i analiz... Ale nie zastąpi on rozmowy w gronie znajomych - ludzi o różnych gustach, poglądach, w różnym wieku, których łączy zainteresowanie, pasja, albo doświadczenie życiowe przeżywane na różnym poziomie i w różnej postaci, o którym można porozmawiać, nie naruszając niczyjej godności, ani nie krzywdząc niczyich uczuć, bo reakcja otoczenia, współuczestników rozmowy, bywa wystarczającym kontrolerem tego *co, do kogo, z jakiego powodu i po co się mówi...* Umiejętność świadomego uczestnictwa w rozmowie... Czyż nie warto jej poćwiczyć w kameralnych, sprzyjających warunkach?!

Po trzecie - nasza młodzież to pokolenie medialne, sprawnie posługujące się telefonami komórkowymi, smartfonami, iPadami, i wszystkim tym, co one oferują... Nasze dzieci potrafią wykorzystywać narzędzia, ale nie bardzo sobie radzą z tym *dlaczego, po co, i jak* ich używać - na tyle świadomie, by nie tylko nie krzywdzić, siebie i innych, ale też nie zanudzić! (Bo przecież nie wszystkie zdjęcia i filmiki, poglądy i refleksje, komentarze i uwagi pod czyims adresem zasługują na to, by je upowszechniać...). Ale czy i dorośli potrafią się świadomie posługiwać cyfro-

wym utrwalaniem świata? Kiedy ostatnio zaglądali Państwo do swoich komputerowych archiwów? Przy którym zdjęciu z urlopowych wojaży zaproszeni goście zaczęli ziewać? Ile minut filmiku nagranych przez siebie są w stanie Państwo obejrzeć bez „przewijania”? Czyż nie warto nad tym popracować i zmierzyć się z umiejętnością reżyserowania?

Te wszystkie możliwości chcemy zaoferować w jednym pakiecie – w ramach uczestnictwa w „Akademii Filmowej”, której ideę funkcjonowania przygotowaliśmy uwzględniając sugestie znawców zagadnienia, nauczycieli i uczniów (Adrian z IV THE i Łukasz z III A z Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach – dzięki za inspirację!!!).

Wszystkich tych, którzy są zainteresowani zajęciami - proszę o kontakt na adres mailowy: [szewczyk.paulina@wp.pl](mailto:szewczyk.paulina@wp.pl) z dopiskiem Warsztaty reżyserskie do końca listopada 2015. Program zajęć, termin i ich forma będą omówione na pierwszym spotkaniu, który umówimy po zrekrutowaniu chętnych.

<sup>1</sup> Czytaj więcej: <http://www.gazetakrakowska.pl/artukul/3783863,rezyser-wojciech-szumowski-o-tym-co-dzieje-sie-w-syrii-mam-ochote-krzyczec,id,t.html>

<sup>2</sup> Czytaj więcej: <http://www.gazetakrakowska.pl/artukul/3783863,rezyser-wojciech-szumowski-o-tym-co-dzieje-sie-w-syrii-mam-ochote-krzyczec,id,t.html>

### Pierwsze spotkanie:

19 listopada 2015 roku w „Kinie za Rogiem” w MCDiS w Niepołomicach:

Dla uczniów – od godz. 16.00;

Dla dorosłych (nauczycieli) – od 18.30

A dlaczego tak? Wyjaśnia prowadzący Akademię Filmową – Michał Surówka:

Akademię Filmową kierujemy do wszystkich tych, którzy chcą poznać lub uporządkować swoją wiedzę na temat sztuki filmowej – szczególnie do uczniów i do nauczycieli.

Na spotkaniach Akademii Filmowej chcielibyśmy w przystępny sposób przekazać wiedzę na temat filmów, by interpretacja dzieła filmowego przychodziła z łatwością, a nabyte umiejętności sprawdzały się także w przypadku literatury, czy szeroko rozumianej sztuki. Zapoznamy uczestników spotkań z wieloma elementami filmowego rzemiosła.

Zajęcia dla dorosłych (nauczycieli) i uczniów, będą osobnymi spotkaniami. Nie zamierzamy wchodzić w kompetencje nauczycieli, ale także nie chcemy, by uczniowie czuli się jak na kolejnych lekcjach.

Zajęcia skierowane do obu grup będą składać się z 3 spotkań. Jednak ich program i forma będą się różnić:

### Celem spotkań z dorosłymi

będzie przedstawienie elementów zarówno

narracji filmowej, jak i ukazanie wszystkich najważniejszych technicznych elementów filmu jak: dźwięk, montaż, praca kamery, gra aktorska, rekwizyty, plany filmowe i wiele innych. Kłaść będziemy również nacisk na ukazanie związków między kinem a literaturą, muzyką, sztukami plastycznymi, czy nawet rzeźbą.

Zajęcia dla dorosłych będą podzielone tematycznie, na:

1. Podstawy narracji filmowej.
2. Gatunki filmowe. Odwołania literackie, plastyczne, muzyczne w sztuce filmowej.
3. Montaż obrazu i dźwięku.

Każde zajęcia będą trwały około 45 minut, ale nic nie stoi na przeszkodzie, by je wydłużyć, jeśli ze strony grupy wystąpi chęć zgłębienia omawianego tematu. Po części teoretycznej każde spotkanie kończyć będzie film ilustrujący to, czego dowiedzieliśmy się na danych zajęciach.

### Zajęcia dla uczniów

będą miały zupełnie inną formułę. Tu zajęcia zaczną się od filmu, a po nim – poprzez otwartą rozmowę między prowadzącym, a uczniami – będziemy analizować pewne elementy filmu; nauczymy się, jak patrzeć na kino zarówno przez opowiadaną historię, jak i zastosowane w filmie elementy techniczne.

Zajęcia dla uczniów będą odbywać się w poniższych tematach:

1. Budowanie postaci filmowej.
2. Czas i miejsce akcji.
3. Muzyka, montaż, scenografia, jako punkt wyjścia do budowania emocji ekranowych.

Mam nadzieję, że idea Akademii Filmowej, przyjmie się w obu środowiskach, i pozytywnie wpłynie na uczestników i stworzy ich na kino jako sztukę!

Michał Surówka

### Ważne!!!

Osobną propozycją Akademii Filmowej są **Warsztaty reżyserskie**, które w formie praktycznej, zgodził się poprowadzić **Wojciech Szumowski**, znany reżyser filmów dokumentalnych, który za film „Aleppo. Notatki z ciemności” wespół z Michałem Przedlackim w 2014 roku otrzymał dwie nagrody na festiwalu HumanDoc: *Grand Prix* za najlepszy film polski oraz *Nagrodę Publiczności*<sup>1</sup>.

Wszystkich tych, którzy są zainteresowani zajęciami - proszę o kontakt na adres mailowy: [szewczyk.paulina@wp.pl](mailto:szewczyk.paulina@wp.pl) z dopiskiem Warsztaty reżyserskie do końca listopada 2015. Program zajęć, termin i ich forma będą omówione na pierwszym spotkaniu, który umówimy po zrekrutowaniu chętnych.

## JESZCZE JEDNA PROPOZYCJA

Listopad w kulturze polskiej to miesiąc szczególnie, ponieważ na początku wspominamy tych, co odeszli..., potem świętujemy kolejną rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości..., by pod koniec bawić się we wróżby i przepowiednie w Andrzejkową Noc. Nostalgia i refleksja pojawiające się w Dniu Wszystkich Świętych, duma i patriotyzm przywoływane na różne sposoby 11 listopada, swoboda i radość towarzyszące ostatkowym zabawom, to już nasza narodowa cecha i nasza tradycja. Dobrze byloby ją kontynuować!

Dlatego namawiamy do organizowania (czy to klasowych, rodzinnych, czy w gronie znajomych) wspólnych spotkań i wspólnych spacerów, które – oprócz swojej towarzyskiej atmosfery, miałyby też „listopadowy charakter”.

Przypominamy:

- że Muzeum Niepołomickie jest czynne także

w weekendy i że za niewielką dopłatą można skorzystać z oferowanych tam lekcji muzealnych, tematycznie powiązanych z listopadowym motywem patriotyzmu polskiego i lokalnego;

- że Kopca Grunwaldzkiego rozpościera się wspaniały widok, wart by go uwiecznić (np. na fotografii) o różnych porach dnia i roku, bez względu na aurę;

- że Kościół Parafialny i Kościół Staniątecki to nie tylko świątynie, ale też zabytki z bogatą przeszłością i ciekawą historią;

- że w Puszczy Niepołomiczkiej (Kozie Górki) i w samym mieście (Cmentarz Żydowski, Cmentarz Parafialny) są miejsca i groby, które trzeba odwiedzić by złożonym kwiatem, zapaloną świeczką, albo modlitwą oddać cześć pamięci ludziom tam spoczywającym, a sobie przypomnieć o kruchości życia, które tym bardziej warto cenić! (I może warto o tym, nie tylko pomyśleć, ale

i porozmawiać?..)

- że „...nie tylko chlebem człowiek żyje...”, i warto „wyjść z domu wieczorem” na wykłady Uniwersytetu Trzeciego Wieku, na film do Kina za Rogiem, na spektakl teatralny, czy koncert w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa;

- że Biblioteka Publiczna (ruszająca w Niepołomicach już wkrótce w nowej siedzibie!), to nie tylko wypożyczalnia książek, ale miejsce spotkań, wykładów, prelekcji i wystaw.

Zachęcamy do rozejrzenia się w najbliższej okolicy (póki jeszcze Złota Polska Jesień trwa) i do odkrywania „na nowo” znanych miejsc, bo w innym czasie, w innym wieku, w innym towarzystwie inaczej widzi się te same rzeczy!

W następnym numerze - nasze propozycje spędzania grudniowych wieczorów w „Humanistycznym charakterze”

# SZKOLNICTWO ZAWODOWE W NIEPOŁOMICACH

**W**ymagania rynku pracy na przestrzeni kilku lat znacznie się zmieniły. Obecni pracodawcy poszukując kandydatów do pracy stawiają na praktyczne umiejętności zawodowe. Dwa lata temu zaprezentowałam czytelnikom „Gazety Niepołomickiej” zagadnienia czwartego etapu reformy w szkolnictwie zawodowym przedstawiając konsekwencje zmian dla młodzieży kształcącej się w określonych zawodach technikalnych.

Głównym celem wprowadzanych zmian była większa mobilność w zakresie przekwalifikowywania się nie tylko absolwentów szkół, ale i osób bezrobotnych poprzez uzupełnianie kwalifikacji zawodowych w danym obszarze kształcenia na tzw. kwalifikacyjnych kursach zawodowych (KKZ).

Kolejnym elementem tych zmian są egzaminy zawodowe odbywające się w trzech sesjach egzaminacyjnych (sesja zimowa, letnia i jesienna), które uczniowie zdają podczas trwania nauki w technikum, a nie jak dotychczas raz w roku, będąc już absolwentami szkoły.

W Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach kształcą się uczniowie w Liceum Ogólnokształcącym oraz w Technikum w zawodach: technik informatyk, technik ekonomista, technik hotelarstwa, technik obsługi turystycznej,

co zatem stanowi bogatą ofertę kształcenia.

Obecnie w świetle nowej formuły egzaminacyjnej uczniowie w części pisemnej i w części praktycznej zdają następujące egzaminy potwierdzające kwalifikacje w zawodzie:

w Technikum Informatycznym:

- Kwalifikacja I E.12 - Montaż i eksploatacja komputerów osobistych oraz urządzeń peryferyjnych.
- Kwalifikacja II E.13 - Projektowanie lokalnych sieci komputerowych i administrowanie sieciami.
- Kwalifikacja III E.14 - Tworzenie aplikacji internetowych i baz danych oraz administrowanie bazami.

w Technikum Ekonomicznym:

- Kwalifikacja I A.35 - Planowanie i prowadzenie działalności w organizacji.
- Kwalifikacja II A.36 - Prowadzenie rachunkowości.

w Technikum Hotelarstwa:

- Kwalifikacja I T.11 - Planowanie i realizacja usług w recepcji.
- Kwalifikacja II T.12 - Obsługa gościa w obiekcie świadczącym usługi hotelarskie.

w Technikum Obsługi Turystycznej:

- Kwalifikacja I T.13 - Planowanie i realizacja imprez i usług turystycznych.
- Kwalifikacja II T.14 - Prowadzenie informacji turystycznej oraz sprzedaż usług turystycznych.

W roku szkolnym 2014/2015 w Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach po raz ostatni zostały przeprowadzone egzaminy potwierdzające kwalifikacje zawodowe wg starej podstawy tj. w oparciu o standardy wymagań egzaminacyjnych oraz w starej formule egzaminacyjnej Uczniowie Technikum Ekonomicznego, Hotelarskiego i Informatycznego z wielkim sukcesem po czterech latach nauki przedmiotów zawodowych zakończyli swoje przygotowanie do wejścia na rynek pracy. Również w minionym roku szkolnym (tak będzie nadal) młodzież klas II i III techników przystępowała do kolejnych egzaminów potwierdzających kwalifikacje w zawodzie w ramach w/w kwalifikacji. Klasy czwarte technikum egzamin z ostatniej kwalifikacji w danym zawodzie będą zdawać w sesji zimowej (styczeń/luty) tego roku szkolnego. Życzymy im sukcesów, takich samych, jakie osiągnęli tegoroczni uczniowie klas II i III zdający w sesji letniej (maj/lipiec). Łącznie egzaminy zawodowe zdało 110 uczniów i absolwentów. Poziom bardzo wysokiej zdawalności potwierdza zamieszczona tabela.

Nazwa kwalifikacji	Średni wynik z części pisemnej	Średni wynik z części praktycznej	Zdawalność kwalifikacji w szkole	Zdawalność w Małopolsce
<i>Kwalifikacja T.11 – Planowanie i realizacja usług w recepcji</i>	79,84 %	85,94 %	<b><u>100 %</u></b>	<b>91,92%</b>
<i>Kwalifikacja A.35 - Planowanie i prowadzenie działalności w organizacji</i>	76,25%	86,60 %	<b><u>100%</u></b>	<b>91,15%</b>
<i>Kwalifikacja E.12 - Montaż i eksploatacja komputerów osobistych oraz urządzeń peryferyjnych</i>	75,00%	89,96%	<b><u>100%</u></b>	<b>88,82%</b>
<i>Kwalifikacja E.13 - Projektowanie lokalnych sieci komputerowych i administrowanie sieciami</i>	72,10%	98,0%	<b><u>100%</u></b>	<b>78,48%</b>
<i>Technik ekonomista (stara podstawa programowa)</i>	cz. I - 81,56% cz. II – 76,67%	83,33%	<b><u>89,0%</u></b>	<b>85,9%</b>
<i>Technik hotelarstwa (stara podstawa programowa)</i>	cz. I - 81,50% cz. II – 79,62%	94,38%	<b><u>100%</u></b>	<b>80,4%</b>
<i>Technik informatyk (stara podstawa programowa)</i>	cz. I – 62,62% cz. II – 70,00%	91%	<b><u>87,5%</u></b>	<b>69,5%</b>

Zaprezentowane wyniki świadczące o osiągniętym sukcesie potwierdzają ciężką pracę naszych uczniów, wysoki poziom nauczania oraz sztuki zawodowy nauczycieli, wśród których większość ma tytuł egzaminatora Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej.

Więcej informacji o wynikach egzaminów zawodowych można znaleźć na stronie internetowej Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Krakowie [www.oke.krakow.pl/](http://www.oke.krakow.pl/) w zakładce „Egzamin zawodowy” i Egzamin z kwalifikacji”.

# TARGI EDUKACJI I PRACY W NIEPOŁOMICACH

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

Uroczystego otwarcia Targów Edukacji i Pracy dokonał Edward Prokop - Dyrektor Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży w Krakowie, który zaprezentował program i cele targów, przywitał przybyłych gości, przedstawicieli rynku pracy, pracodawców, osoby poszukujące pracy oraz sponsorów. Ponadto głos zabrali Zastępca Małopolskiego Wojewódzkiego Komendanta Ochotniczych Hufców Pracy - Adam Kwaśniak, Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice - Roman Ptak, Dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie - Jacek Pająk oraz Prezes Małopolskiej Izby Rzemiosła i Przedsiębiorców w Krakowie - Janusz Kowalski. Wśród przybyłych gości byli również Starosta Powiatu Wielickiego - Jacek Juszkiewicz, Skarbnik Powiatu Wielickiego - Anna Iwanowska, Przewodniczący Rady Miejskiej w Niepołomicach - Marek Ciasłoń, Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Wieliczce - Tadeusz Mysiński, Zastępca Prezesa Zarządu Małopolskiej Izby Rzemiosła i Przedsiębiorców w Krakowie - Tadeusz Dąbrowski oraz Kierownik Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy w Niepołomicach - Ewa Krzysica.

W trakcie Targów Edukacji i Pracy asystent EURES - Wioletta Koper zaprezentowała działalność prowadzoną przez Ochotnicze Hufce Pracy w zakresie rynku pracy, kształcenia i wychowania oraz przedstawiła realizowane projekty. Uczestnicy przedsięwzięcia obejrzeli również film „Ginące zawody - pomysłem na przyszłość”.

W trakcie prezentacji oferty edukacyjnej i zatrudnieniowej osoby bezrobotne, poszukujące

pracy, zainteresowane podjęciem zatrudnienia, szkoleniem lub inną formą aktywizacji zawodowej mogły skorzystać z szerokiej oferty prezentowanej przez wystawców. Pracodawcy oferowali krajowe oraz zagraniczne miejsca pracy. Wśród firm, z którymi osoby poszukujące zatrudnienia mogły podjąć współpracę byli m.in.: FCA, Silgan White Cap Polska, STACO POLSKA, Brembo, Sopem, Celkar, Marseplast Przetwórstwo tworzyw sztucznych, Migas-Door, Team-FinansePratt & Whitney Tubes, Animator czasu wolnego Patrycja Litwicka, Studio stylu i urody, Telekadra, Elektrotermia Zakład produkcyjny, Teleinvention, Stars Impresariat Filmowy, Aviva, DHL Express, Dariusz Siatka DRS, Cracow Consulting oraz Futura Plast. Podjęcie współpracy z osobami bezrobotnymi deklarowały również Powiatowy Urząd Pracy w Wieliczce, Grodzki Urząd Pracy w Krakowie, Młodzieżowe Centrum Kariery w Niepołomicach, Młodzieżowe Biuro Pracy w Krakowie oraz agencje zatrudnienia Adecco Poland, Randstad Polska jak również GoWork.

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

Ofertę edukacyjną i szkoleniową w trakcie Targów Edukacji i Pracy prezentowała Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości w Krakowie, Społeczna Akademia Nauk w Krakowie oraz Ośrodek Szkolenia Zawodowego w Krakowie.



Przemówienie Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice - Romana Ptaka

Uczestnicy Targów mogli również skorzystać z porad prawnych udzielanych przez Kancelarię Radcy Prawnego HONORATUS-LEX oraz z porad w zakresie prawa, które były udzielane przez przedstawicieli Okręgowego Inspektoratu Pracy w Krakowie. Osoby zainteresowane mogły również zaplanować przebieg i rozwój własnej ścieżki kariery przy pomocy doradcy zawodowego z Młodzieżowego Centrum Kariery w Niepołomicach oraz przedstawicieli z Biura Doradztwo i Kariera w Krakowie.

W trakcie Targów dla uczestników odbyły się także spotkania seminaryjne pt: „Jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej i napisać profesjonalne CV, które zainteresuje rekrutera - zajęcia aktywizacyjne”, „Gwarancje dla młodzieży” oraz „Animator czasu wolnego - szansą na aktywną i ciekawą formę zatrudnienia”. Wykłady cieszyły się dużym zainteresowaniem młodzieży oraz osób bezrobotnych uczestniczących w targach.

Patronat Honorowy nad Targami objął Starosta Powiatu Wielickiego - Jacek Juszkiewicz oraz Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice - Roman Ptak. Gazeta Niepołomiccka oraz Gazeta Powiatu Wielickiego objęły patronatem medialnym odbywające się wydarzenie. Sponsorami realizowanego przedsięwzięcia było Miasto i Gmina Niepołomice, Agencja Pracy Tymczasowej Adecco Poland oraz Agencja Pracy Tymczasowej Randstad Polska.



# OTWARTA SZKOŁA

ANNA SIEK

polonistka, pedagog szkolny w Gimnazjum Niepublicznym w Zabierzowie Bocheńskim

Obowiązujące obecnie przepisy prawa oświatowego umożliwiają kształcenie uczniów niepełnosprawnych w trzech rodzajach szkół: specjalnych, integracyjnych i ogólnodostępnych. Rozpiętość systemu edukacji pokazuje ewolucję w myśleniu o uczniach z niepełnosprawnością – od segregacji na „normalnych” i „innych”, przez integrację, aż do inkluzji, czyli włączania wszystkich, podkreślania indywidualności każdej osoby, traktowanej jako wartość, a nie problem.

Czym dokładniej jest inkluzja? Jest to tzw. społeczny model edukacji, zakładający pełne przygotowanie szkolnictwa ogólnodostępnego na naturalne przyjęcie dzieci, uczniów czy studentów niepełnosprawnych. Jest to najbardziej ambitna koncepcja kształcenia, oznaczająca pełną partycypację osób niepełnosprawnych w życiu społecznym, przyznająca prawo do tego aby każdy człowiek, także niepełnosprawny, miał równe szanse edukacyjne w miejscu swojego zamieszkania. Polski system oświatowy gwarantuje bowiem rodzicom możliwość wyboru formy i miejsca kształcenia dziecka. W teorii oznacza to, że niezależnie od możliwości psychofizycznych ucznia, jego predyspozycji, stopnia i rodzaju dysfunkcji ma on prawo uczęszczać do ogólnodostępnej szkoły.

Jednym z najważniejszych terminów, związanych z edukacją inkluzyjną jest indywidualizacja procesu edukacyjnego. Nauczyciel powinien umożliwić uczniom wybór sposobów osiągania celów i metod zdobywania wiedzy oraz umiejętności poprzez dostosowywanie tempa zajęć, metod i form pracy, tak by zarówno angażować każdego ucznia z osobna, jak i organizować pracę całej klasy.

Inkluzja jest ogromnym wyzwaniem współczesnej polskiej szkoły. Z edukacją włączającą wiąże się bowiem bariery, które utrudniają jej niekiedy właściwe wprowadzanie w życie. Ale wspólna nauka wszystkich dzieci z danego terenu to przede wszystkim oswojenie z odmiennością, uczenie akceptacji, empatii, tolerancji i solidarności. Oczywiście, że wynik edukacyjny jest istotny, ale z perspektywy czasu każdy przyzna, że w życiu ważniejsze jest aby być dobrym dla siebie i innych, a wrażliwości nauczyć się można tylko poprzez empiryczne doświadczenie doznawane od najmłodszych lat. Mądrzy ludzie są wartościowi, ale wyczerlenie na potrzeby innych to skarb współczesnego świata - wyobcowanego, konsumpcyjnego, egocentrycznego i pędzącego w zawrotnym tempie. Różnorodność jest darem, który procentuje, a jej naturalna akceptacja pozwala wyzbyć się uprzedzeń i ograniczeń.

Gimnazjum im. ks. Jana Twardowskiego w Zabierzowie Bocheńskim od początku swojej działalności propaguje edukację włączającą. Mimo iż szkoła jest ogólnodostępna, uczą się w niej razem i na takich samych prawach wszystkie dzieci, niezależnie od swoich predyspozycji inte-

lektualnych, dysfunkcji rozwojowych czy zaburzeń emocjonalnych. Szkoła wspomaga swoich uczniów na tyle, ile jest to potrzebne, pozostawiając przestrzeń na kształtowanie samodzielności, nawiązywanie relacji z rówieśnikami, poznanie i rozumienie się nawzajem. Proces ten wymaga cierpliwości, ale jego efekty okazują się zaskakująco wymierne dla uczniów, rodziców i całej społeczności szkolnej. Koncentracja na dysfunkcji jest ważna, ale w szkole dba się o to by nie przesłoniła ona zdolności, które dostrzeżę się i rozwija w każdym uczniu.

Szkoła nieustannie podnosi jakość swojej pracy w zakresie indywidualizacji procesu kształcenia. Temu służy kręgosłup filozofii szkoły, czyli pedagogika twórczości. Kształtując postawę twórczą uczniów gimnazjum stara się wykształcić w nich kompetencje społeczne. Idea promowania twórczości codziennej, odnajdywania mocnych stron w każdym uczniu jest motywatorem, który szczególnie ważny jest dla uczniów mających nieco inny start w dorosłość. Edukacja włączająca, pedagogika twórczości i indywidualizacja procesu edukacyjnego ma na celu zbudowanie bezpiecznej przystani dla uczniów.

Placówka była wielokrotnie nagradzana za swoje osiągnięcia i nowatorskie rozwiązania w zakresie wprowadzania w życie idei edukacji włączającej. Gimnazjum dwukrotnie było laureatem konkursu ministerialnego, otrzymując wsparcie finansowe na promocję edukacji włączającej w środowisku lokalnym. W roku szkolnym 2012/2013 i 2013/2014 szkoła otrzymała wyróżnienie w konkursie Ministerstwa Edukacji Narodowej w obszarze zadania publicznego: „Bezpieczna i przyjazna szkoła – edukacja włączająca w kształceniu uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w szkołach ogólnodostępnych, z oddziałami integracyjnymi i integracyjnymi”. W roku 2013 gimnazjum otrzymało nagrodę główną w konkursie Instytutu Inicjatyw Pozarządowych „Szkoła przyjazna dla każdego”. Był to konkurs, który promował działania wzmacniające bezpieczne i efektywne funkcjonowanie w szkołach uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. W tym roku szkolnym przyszedł czas na kolejne wyróżnienie w tym zakresie – szkoła otrzymała dofinansowanie projektu z Małopolskiego Kuratorium Oświaty w ramach programu „Bezpieczna +”.

Mottem szkoły jest zasada sprawiedliwości księdza Jana Twardowskiego, patrona placówki, którego słowa: „Gdyby wszyscy mieli po cztery jabłka (...) nikt nikomu nie byłby potrzebny” są inspiracją do stwarzania przestrzeni dla wartościowej różnorodności oraz bezpiecznej atmosfery w szkole. Edukacja włączająca jest możliwa do realizacji! Szkoła może być bowiem radosna, przyjazna, bezpieczna i... różnorodna.



# DOROTA KULESZA Z MEDALEM MEN

MAREK BARTOSZEK

**D**orota Kulesza, dyrektor Gimnazjum w Zabierzowie Bocheńskim została uhonorowana medalem Komisji Edukacji Narodowej.

14 października w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów odbyły się ogólnopolskie obchody z okazji Dnia Edukacji Narodowej. Podczas spotkania premier Ewa Kopacz wraz z Minister Edukacji Joanną Kluzik-Rostkowską wręczyły nagrody Mi-

nistra Edukacji Narodowej.

Dorota Kulesza reprezentująca również Ogólnopolskie Stowarzyszenie Kadry Kierowniczej Oświaty otrzymała Medal Komisji Edukacji Narodowej za „szczególne zasługi dla rozwoju oświaty i wychowania.

Gratulujemy!



## W STOLICY TATR

HANNA SERWIN, JAROSŁAW RUSEK

nauczyciele przedmiotów ogólnokształcących w CKZiU w Niepołomicach

**15.** października uczniowie Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Niepołomicach uczestniczyli w jednodniowej wycieczce do Zakopanego zorganizowanej pod Honorowym Patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomic.

Czwartkowy poranek stawiał wyjazd pod znakiem zapytania ze względu na niesprzyjającą pogodę. Jednak po sprawdzeniu najnowszych prognoz wyruszyliśmy pełni optymizmu, mimo lekkich opadów deszczu. Już w Nowym Targu przez chmury zaczęły przebijać się promienie słoneczne. Zwiedzanie stolicy Tatr zaczęliśmy od Sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej przy ul. Krzeptówki, które wybudowano jako votum za ocalenie życia papieża Jana Pawła II po

zamachu 13 maja 1981 r. Po krótkiej refleksji w miejscu licznie odwiedzanym przez turystów wyruszyliśmy dalej. Następnie wyjechaliśmy kolejką krzeselkową na Butorowy Wierch (1160 m n.p.m) czyli najwyższe wzniesienie Pasma Gubałowskiego z którego wyruszyliśmy w kierunku górnej stacji Gubałówki, aby podziwiać panoramę Tatr. Odkryliśmy uroki górskiej pogody. Największe wrażenie zrobił na nas obłok który uformował się poniżej naszych stóp i przemknął przez południowe zbocze otulając go mgiełką. Z Gubałówki zjechaliśmy koleją szynową i udaliśmy się na najpopularniejszy deptak Zakopanego - Krupówki. Wycieczkę zakończyliśmy pod najślawniejszą polską skocznią narciarską im Stanisława Marusarza, o punkcie konstrukcyjnym

K120 – tak zwaną Wielką Krokwią. W godzinach wieczornych pełni wrażeń i zaopatrzeni w nową wiedzę wróciliśmy do Niepołomic.



## ŚLADAMI PAPIEŻA

EDYTA KRYJOMSKA

nauczyciel w ZSiOŚJPiI w Niepołomicach

**J**ak co roku 6 października odbył się Szkolny Rajd Śladami Patrona Szkoły do Wadowic i Kalwarii Zebrzydowskiej. Był to już siódmy taki rajd. Wzięło w nim udział 84 uczniów klas pierwszych Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach. W Wadowicach zwiedziliśmy Muzeum Dom Rodzinny Ojca Świętego

Jana Pawła II, Muzeum Miejskie, Bazylikę p.w. Ofiarowania NMP, Ławeczkę z Karolem Wojtyłą która stoi przy liceum Marcina Wadowity i Rynek. Tradycyjnie nie mogło zabraknąć symbolicznej kremówki.

Naszymi przewodnikami byli Maria Zadora, Janusz Jędrzygas i Piotr Waclaw, którym bardzo serdecznie dziękujemy za podzielenie się z nami swoją ogromną wiedzą na temat naszego patrona.

Wracając do Niepołomic wstąpiliśmy do Sanktuarium Pasyjno-Maryjnego w Kalwarii Zebrzydowskiej, które zajmowało szczególne miejsce w sercu Karola Wojtyły, bowiem to tu znajduje się cudowny obraz Matki Bożej Kalwaryjskiej. Krocząc śladami naszego patrona zwiedzaliśmy pokój papieski w którym Jan Pawła II spędzał czas jako papież. Zapoznaliśmy się także historią i architekturą sanktuarium ojców bernardynów. Zobaczyliśmy również makietę z drózkami i wy-

śluchaliśmy historii z nią związaną. Wróciliśmy bogatsi o nowe cenne informacje związane z naszym patronem Janem Pawłem II.

Nasz wyjazd był możliwy dzięki Honorowemu Patronatowi Burmistrza Niepołomic Romanowi Ptakowi.



# INTEGRACJA W KRAINIE WILKA

ALICJA WŁODARCZYK

nauczyciel w Gimnazjum w Woli Batorskiej

W dniach 30 września – 3 października uczniowie klas pierwszych Gimnazjum Społecznego w Woli Batorskiej gościli w Bieszczadach, zwanych także Krainą Wilka. Tam, wśród pięknych jesiennych krajobrazów, korzystając z dobrodziejstw ostatnich promieni słońca, poznawali siebie nawzajem i nawiązywali przyjaźnie w nowej szkole.

Program wyprawy obejmował między innymi tzw. ścieżkę naukowo-kulturalną. Tym razem składały się na nią wizyty w dwóch szczególnych miejscach: w Muzeum Nafty i Gazownictwa im. Ignacego Łukasiewicza w Bóbrce oraz w Muzeum Szklą w Krośnie. Oba miejsca, świetnie wyposażone multimedialnie, prezentowały historię i tajniki danej dziedziny w Polsce.

Nie mogło również zabraknąć obcowania z naturą w tak pięknych i cichych zakątkach Beskidów Wschodnich. Wszyscy uczestnicy wyprawy – dzielnie i z uśmiechem na ustach doszli żółtym szlakiem do najwyższej w Bieszczadach położonego schroniska, znajdującego się na Połoninie Wetlińskiej (1232 m), zwanego popularnie Chatką Puchatka lub Tawerną. Powstało ono w latach pięćdziesiątych jako wojskowy punkt obserwacyjny, i - nie da się ukryć - widoki



z połoniny zapierały dech w piersiach!

Na tym nie koniec - jeden dzień wyprawy przeznaczony był na tzw. survival, czyli rodzaj aktywności, skierowany na gromadzenie wiedzy i umiejętności związanych z przetrwaniem w warunkach ekstremalnych. Młodzież miała za zadanie m.in. wyznaczanie kierunków za pomocą kompasu oraz szukanie miejsc za pomocą azymutów. Największą jednak atrakcją – jak się okazało – było budowanie schronienia i groma-

dzenie wody. Młodzi ludzie spisali się na medal, między innymi dzięki umiejętności pracy w zespole i niespożytej chęci działania.

Wielcy badacze mówią, że skuteczność czy powodzenie procesu integracji musi uwzględniać czynnik dobrej woli lub naturalność potrzeb. Gdyby więc podsumować wyprawę klas pierwszych w Bieszczady – nad integracją pracowaliśmy pełną parą! Było kulturalnie, kreatywnie i kolorowo.

## POETYCKI KĄCIK JESIENNYCH SMAKÓW

NATALIA CZAJKOWSKA

kl. 3A w Gimnazjum w Staniątkach

Uczniowie klasy 3A Niepublicznego Gimnazjum im. Świętego Wojciecha w Staniątkach zaprosili pracowników szkoły oraz swych kolegów do „Poetyckiego Kącika Jesiennych Smaków”. Akcja odbyła się 9 października w budynku gimnazjum.

Trzecioklasiści upiekli wspaniałe ciasta oraz przygotowali wyśmienity sok z warzyw i owoców. Całe wydarzenie spotkało się z wielkim zainteresowaniem. Uznanie wśród smakoszy cieszyła się szarlotka, ciasto szpinakowe, dyniowe i marchewkowe. Z tac szybko zniknęły kruche ciasteczka z pestkami dyni i ziarnami słoneczka. Do każdego zakupionego smakołyku dołączone zostały losy z wierszem o tematyce jesiennej. Spośród nich rozlosowano skromne nagrody, a uczniowie mogli zakosztować w smakach jesiennej poezji.

Temu wydarzeniu towarzyszyła miła atmosfera i wiele uśmiechu.

Zebrałe środki uczniowie mają zamiar przeznaczyć na wycieczki klasowe.



## JEŚĆ SMACZNIE, ZDROWO I KOLOROWO

SABINA GURGUL

nauczyciel wychowania fizycznego w Gimnazjum w Niepołomicach

Jesienny „Festiwal witamin” był jedną z akcji przeprowadzonych w Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach, w ramach realizowanego od kilku lat programu promocji zdrowia. W przygotowanie zaangażowali się uczniowie, rodzice i nauczyciele. Stoły w holu szkoły zastawiono półmiskami pełnymi apetycznie ułożonych owoców i warzyw. Ściany i tablice ozdobione zostały plakatami promującymi zdrowe odżywianie. Na ucztę za-

proszono całą szkolną społeczność. Wśród jesiennych dekoracji - dynie, kwiaty - młodzież delektowała się sokami i przetworami własnego wyrobu. Artystycznie pokrojona marchewka i różyczki kalafiora smakowały jak nigdy dotąd. Na przerwach ustawiały się kolejki chętnych do degustacji sałatek i pikli. Organizatorami nietypowej lekcji pysznego i zdrowego żywienia byli nauczyciele wychowania fizycznego pod przewodnictwem Sabiny Gurgul.



## GIMNAZJUM W STANIĄTKACH SZKOŁĄ DEMOKRACJI

NATALIA MIGAS

uczennica klasy trzeciej Gimnazjum w Staniątkach

30 września w wielu polskich szkołach był dniem wyborów do Samorządu Uczniowskiego, nie inaczej było w staniąteckim gimnazjum, które pretenduje do miana Szkoły Demokracji – ogólnopolskiego programu, którego organizatorem jest Centrum Edukacji Obywatelskiej.

Do tych wyborów przygotowaliśmy się przez cały wrzesień. Przez ten czas kandydaci do władz SU prowadzili kampanie wyborcze, prezentowali swoje programy i propozycje działań na cały rok szkolny. Same wybory odbyły się pod hasłem Szkolnego Święta Demokracji i cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród uczniów, bowiem frekwencja wyniosła 81 procent. Nad prawi-

dłowym przebiegiem głosowania czuwała komisja wyborcza, która zadbała o każdy szczegół i sprawy przebieg wyborów. W tym samym dniu wszystkie głosy zostały przeliczone i komisja wyborcza ogłosiła wyniki. Przewodniczącym szkoły został Dariusz Cichy z klasy trzeciej, a Jego zastępcą uczennica klasy drugiej Aleksandra Oryszczak. W roku szkolnym będą realizować swoje programy z pomocą uczniów, którzy tworzą sekcje SU tj: sekcja ds. organizacji imprez, szczęśliwego numerka, sportowo – porządkowa, redakcyjna. Wszystkie działania samorządu Gimnazjum w Staniątkach będą na bieżąco relacjonowane na stronie szkoły oraz na platformie <http://szkolademokracji.ceo.org.pl/>.

## PRZEŁOMOWY ETAP W ŻYCIU TRZYŁATKÓW

ANASTAZJA WĄCHAŁA

nauczyciel Przedszkola Samorządowego w Niepołomicach

Pierwsze tygodnie września to czas ogromnego wyzwania dla wszystkich dzieci przedszkolnych ale w szczególności dla trzylatków i ich rodziców.

Rozpoczęcie przez dziecko edukacji przedszkolnej to moment przełomowy w jego życiu. Dla wielu dzieci to pierwszy kontakt z grupą rówieśniczą i znaczną zmianą dotychczasowego trybu życia. W Przedszkolu Samorządowym nr 1 w Niepołomicach adaptacja rozpoczęła się już końcem sierpnia, zostały wtedy zorganizowane zajęcia otwarte z rodzicami. Dzieci jak i rodzice wspólnie

nie poznawali przedszkole oraz jego najbliższe otoczenie tak, aby później łatwiej było im przezwyciężyć stres związany z nową dla nich sytuacją.

W tym roku w Samorządowym Przedszkolu nr 1 w Niepołomicach przywitaliśmy dwie grupy maluszków: Biedroneczki oraz Leśne Ludki, przedszkolaki zaklimatyzowały się w nowym środowisku, a cały proces adaptacji przebiegł łagodnie.

Wszystkim nowym dzieciom życzymy powodzenia oraz samych radosnych chwil spędzonych w Przedszkolu.



## SPOTKANIE Z LEŚNIKIEM

ANASTAZJA WĄCHAŁA

nauczyciel w PS w Niepołomicach

13 października Przedszkole Samorządowe Nr 1 w Niepołomicach miało zaszczyt już po raz kolejny gościć Wojciecha Wimmera – leśnika z Nadleśnictwa Niepołomice. Grupy młodsze gościły leśnika w przedszkolu natomiast grupy starsze osobiście w dniu 19 października odwiedziły Izbę Leśną w Niepołomicach.

Wizyta leśnika w przedszkolu odbyła się w ramach cyklu spotkań z przedstawicielami różnych ciekawych zawodów.

Celem wizyty było kształtowanie u dzieci podstawowych zasad ochrony przyrody oraz pogłębianie wiedzy na temat ekosystemu leśnego. Przedszkolaki podczas wizyty rozwinęły swoją wiedzę na temat pracy leśnika, utrwaliły wiadomo-

ści na temat ptaków oraz zwierząt żyjących w lesie, dowiedziały się również jakie rośliny i jakie grzyby rosną w lesie i jak wyglądają te trujące, których definitywnie nie mogą zrywać. Dzieci przypomniły sobie zasady zachowania się w lesie oraz w jaki sposób mogą pomóc ptakom i zwierzętom przetrwać zimę. Wizyta pana Wojciecha była bardzo interesującą między innymi przez ciekawą rekwizyty, które pan leśnik wyciągał ze swoich magicznych skrzyń. Na zakończenie wizyty dzieci życząc satysfakcji z wypełniania obowiązków zawodowych oraz zdrowia i wszelkiej pomyślności, wręczyły leśnikowi specjalne podziękowania za ciekawą lekcję przyrody, która na pewno uwarżliwiła ich na otaczające piękno natury.



## NOC FILMOWA

ALEKSANDRA CHOJNACKA

klasa 3a w Gimnazjum w Staniątkach

2 października o godz. 20:00 w sali nr 1 Niepublicznego Gimnazjum im. Św. Wojciecha w Staniątkach rozpoczęła się noc filmowa. Była ona zwieńczeniem innowacji pedagogicznej „Na tropach kryminalnych zagadek z A. Christie”. Uczniowie biorący udział w maratonie filmowym z niecierpliwością czekali aż zgaśnie światło i pojawią się pierwsze sekundy długo wyczekiwanych filmów. Nikt nie wiedział, co jest w „repertuarze”, więc było to jeszcze bardziej ciekawe przeżycie. Gdy już wszyscy rozłożyli swoje karimaty, koce, poduszki i śpiwory, włączyliśmy pierwszy film - „Ratując pana Banksa”. Opowiada on prawdziwą historię powstania ekranizacji „Mary Poppins”. Wspaniali aktorzy (Emma Thompson, Tom Hanks i Collin Farrell) wzbudzili w nas apetyt na kolejny film. Następną

była „Całkiem zabawna historia”. To opowieść o chłopcu cierpiącym na depresję, który z własnej woli przychodzi do szpitala psychiatrycznego. Wesoła i zarazem smutna historia o tym, co kryje się za drzwiami takiego świata, wzruszyła nas. Ostatnim obejrzanym przez nas filmem była komedia kryminalna „Złap mnie, jeśli potrafisz” z Leonardo DiCaprio w roli głównej. O godz. 4:00 pełni satysfakcji i zadowolenia położyliśmy się spać, aby o godz. 7:30 opuścić szkolne mury i znowu wtopić się w szarą rzeczywistość.

Te pozytywne przeżycia zafundowały nam panie polonistki z naszego gimnazjum (Ilona Damian i Anna Rolkiewicz). To one zorganizowały dla nas tę noc filmową oraz razem z nami świetnie się bawiły. Z niecierpliwością czekamy na następny maraton filmowy.

# WARSZTATY SŁOWA Z WOJCIECHEM BONOWICZEM

JUSTYNA ŻAK

Biblioteka Publiczna w Podłężu

Trudno w kilku zdaniach opowiedzieć o spotkaniu, a właściwie warsztatach poetyckich jakie miały miejsce w podłęskiej Bibliotece 25 września, które odbyły się dzięki współpracy z Fundacją Wisławy Szymborskiej.

Poezja to trudna forma wypowiedzi i wydawałoby się, że mało zrozumiała dla przeciętnego człowieka. Ale nasze dwugodzinne rozważania udowodniły, że każdy z nas codziennie styka się z poezją i poezję świetnie rozumie. W zmaganiach z tematem uczniom klas III gimnazjum im. Św. Brata Alberta w Podłężu pomagał nasz gość Wojciech Bonowicz. Spotkanie poprowadziła Paulina Szewczyk.

Nasz gość twierdzi, że poeta to zwykły człowiek i, że każdy ma w życiu momenty, które domagają się poezji. „Czasem trzeba powiedzieć coś innym językiem” - mówi. Poezja to świetna forma wypowiedzi, która daje wiele możliwości, a jednocześnie domaga się odpowiedniego słownictwa. Nie daje nam też jednoznacznych odpowiedzi. Ważna jest tu przede wszystkim interpretacja i recytacja wiersza. W warsztacie poetyckim temat wiersza nie jest decydujący, pierwszoplanowe są słowa, które mają intrygo-

wać czytelnika. Wiersz pt. „Echa” posłużył pocie do naświetlenia tematu. Okazało się, że każdy z uczestników warsztatów ma zbliżone odczucia i wrażenia po jego wysłuchaniu. Ale, czy każdy tak samo go rozumie?

Skromny, obdarzony poczuciem humoru i wychulony na problemy społeczne Pan Wojciech podsumował cytatem swoją odpowiedź na pytanie młodzieży o tworzenie przez niego wierszy – „Poezja rodzi się z rany zadanej przez innych poetów”.

Z czego zrodzi się poezja naszych gimnazjalistów?

Warsztaty inspirowane poezją naszego gościa były niebanalne i udowodniły, że poezja może wspaniale rozwijać umiejętność interpretacji,



pokazać coś świeżego, nowego, ciekawego. Spowodować, że spojrzymy na nią z innej perspektywy, niestandardowo i twórczo. Stwierdzić, że wcale nie jest trudna i nudna.

## Wojciech Bonowicz

- poeta, dziennikarz i publicysta. Ukończył polonistykę na Uniwersytecie Jagiellońskim. Otrzymał wyróżnienie w Konkursie na Brulion Poetycki (1989), nagrodę główną w konkursach poetyckich „Nowego Nurtu” (1995) oraz im. K.K. Baczyńskiego (1995). Do Nagrody Literackiej Nike nominowano biografię Tischnera (2001) oraz tom wierszy „Pełne morze”. Laureat Nagrody Literackiej Gdynia (2007) za wyżej wymieniony zbiór. Tom „Polskie znaki” był nominowany w 2011 do Wrocławskiej Nagrody Poetyckiej „Silesius”, a tom „Echa” był nominowany w 2014 roku do Nagrody Literackiej Nike, do Nagrody Poetyckiej im. Wisławy Szymborskiej oraz do Nagrody Poetyckiej im. K.I. Gałczyńskiego – „Orfeusz”. W 2012 poeta został odznaczony Srebrnym Krzyżem Zasługi „za osiągnięcia w działalności społecznej oraz wydawniczej”. Publikuje swoje felietony w „Tygodniku Powszechnym”.

# LECZENIE KSIĄŻKĄ, CZYLI BIBLIOTERAPIA

JUSTYNA ŻAK

Biblioteka Publiczna w Podłężu

Definiując termin „biblioterapia” najkrócej można powiedzieć, że to leczenie książką. Metoda ta sięga aż do czasów starożytnych. W aleksandryjskiej bibliotece widniał napis „lekarstwo duszy”. W naszym kraju pojawiła się w latach trzydziestych XX wieku i można powiedzieć, że dziś jest to bardzo popularna i modna dyscyplina naukowa. Biblioterapia traktowana jest jako działanie terapeutyczne oparte o stosowanie materiałów czytelniczych, rozumianych jako środek wspierający proces terapeutyczny w medycynie. Jest rodzajem psychicznego wsparcia, pomocy w rozwiązywaniu osobistych problemów, rodzajem oparcia w procesie osiągnięcia bezpieczeństwa, może być środkiem do realizacji potrzeb.

Mając na uwadze chęć kontynuacji współpracy między Biblioteką Publiczną w Podłężu i Samorządowym Przedszkolem im. św. Kingi w Podłężu 12 października 2015 r. została zorganizowana konferencja poświęcona biblioterapii dziecięcej. W spotkaniu wzięły udział dyrektorki obu instytucji, wszystkie wychowawczynie z podłęskiego przedszkola oraz prowadząca warsztaty, Aneta Kurak.

Aneta Kurak, która ukończyła kurs biblioterapii II stopnia, wprowadziła wszystkich w temat. Przedstawiła metody i aspekty wykorzystywane w warsztatach z książką. Opowiedziała o możliwościach, jakie stwarza biblioterapia dla najmłodszych i jakie znaczenie ma w odniesieniu do grupy przedszkolnej. Zaproponowała również przybyłym paniom pozycje z bibliotecznymi półek, które można wykorzystać podczas pracy z dziećmi. Wspólna dyskusja i wymiana doświadczeń z pewnością pomoże w jeszcze lepszych kontaktach i w pracy z dziećmi, która jest naszym zasadniczym celem.

Na rezultaty wspólnej konferencji z pewnością nie będzie trzeba długo czekać. A już dziś możemy się pochwalić, że w Bibliotece Publicznej w Podłężu dobiega końca drugi cykl warsztatów biblioterapeutycznych, które przygotowała i prowadzi Aneta Kurak. Podsumowując można powiedzieć, że w zajęciach uczestniczyło 6 grup przedszkolnych (każda z nich miała po trzy warsztaty), w sumie ponad setka dzieciaków. Obecnie rozpoczął się cykl spotkań z dziećmi z Przedszkola Samorządowego w Woli Batorskiej.

Przygotowujemy się do następnych spotkań z terapeutycznymi tekstami literackimi i zapewniamy o ich wielkiej sile w kształtowaniu charakterów oraz panowaniu nad emocjami naszych przedszkolaków. Zapraszamy wszystkich chętnych do współpracy.



# ŚLUBOWANIE PIERWSZAKÓW

**DOROTA PORĘBSKA**

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w SP w Woli Zabierzowskiej

14 października w Szkole Podstawowej im. Jana Matejki w Woli Zabierzowskiej miało miejsce uroczyste ślubowanie i pasowanie uczniów klasy pierwszej. Wydarzenie rozpoczęła dyrektor Marta Grochot witając zaproszonych gości, rodziców, grono pedagogiczne oraz wszystkich uczniów naszej szkoły. Występ artystyczny pierwszoklasistów poprzedziły ciekawe zagadki przygotowane przez uczniów klasy starszej. Nareszcie na scenę wyszły pierwszaczki, które przygotowały wspaniały program. Były m.in. piosenki, tańce i wierszyki związane tematycznie z uroczystością. Dzieci pochwały się

również znajomością zasad ruchu drogowego. Zgodnie z tradycją nastąpiła główna część spotkania ślubowanie i pasowanie ołówkiem uczniów przez dyrektora szkoły. Na dzieci czekało również mnóstwo niespodzianek m.in. prezenty od przedstawiciela Krakowskiego Banku Spółdzielczego w Niepołomicach, sołtysa, rady rodziców, emerytowanych nauczycieli, starszych kolegów. Każdy pierwszak otrzymał legitymację szkolną oraz kamizelkę odblaskową. Po zakończonej uroczystości na uczniów czekał słodki poczęstunek. Wszystkim pierwszacom życzymy samych sukcesów w szkole i wspaniałych przyjaciół.



## PEŁNOPRAWNI UCZNIOWIE

**IZABELA KORBUT**

nauczycielka j. polskiego w SP w Zabierzowie Bocheńskim

„Jak być dobrym uczniem doskonale wiemy Teraz już z honorem ślubować możemy.” - takie słowa wypowiadali pierwszoklasiści podczas szkolnej uroczystości w Zespole Szkół Integracyjnych w Zabierzowie Bocheńskim w Szkole Podstawowej im. S. Żeromskiego. 14 października 2015 r. 29 uczniów klas pierwszych złożyło uroczystą przysięgę, w której zobowiązali się pilnie uczyć, dbać o dobre imię szkoły, szanować nauczycieli, pracowników szkoły, koleżanki i kolegów. Potem zgodnie z tradycją dyrektor - Lucyna Bednarczyk - za pomocą czerwonego ołówka pasowała każdego pierwszoklasistę na ucznia oraz wręczała im legitymację szkolną przypominając, że odtąd muszą godnie reprezentować szkołę. Do tego ważnego dnia pierwszoklasiści przygotowywali

się kilka tygodni, pod okiem swoich pań wychowawczyń, by wszystkim udowodnić, że nie są już przedszkolakami, lecz prawdziwymi uczniami. Dzieci odświętnie ubrane w birety śpiewały i recytowały chcąc pokazać wszystkim zebranym, że w czasie dotychczasowego pobytu w szkole wiele się już nauczyły i są pełne zapału do zdobywania wiedzy. Występy spotkały się z bardzo ciepłym przyjęciem widzów. Artyści po każdym występie byli nagradzani gromkimi brawami. Potem spadła na nich lawina życzeń wraz z upominkami przygotowanymi przez: Radę Rodziców, szkołę, wychowawczynie z przedszkola, koordynatora SKO oraz rodziców dzieci. Na zakończenie nauczyciele, pracownicy szkoły oraz uczniowie przyjęli serdeczne życzenia z okazji Ich święta.



## ŚLUBUJEMY DZIŚ

**MARTA BŁACHOWICZ**

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w SP w Podłężu

13 października w Szkole Podstawowej im. św. Jadwigi Królowej Polski w Podłężu odbyło się uroczyste przyjęcie dzieci klas pierwszych do społeczności uczniowskiej. W tym roku szkolnym na uroczystości zgromadziło się wiele osób. Przybyli rodzice, nauczyciele i zaproszeni goście z przedszkola. Spotkanie rozpoczęło się od występu artystycznego pierwszoklasistów. Potem głos zabrał dyrektor szkoły Tomasz Tobała. Następnie wszystkie dzieci ślubowały na sztandar szkoły. Przyrzekały, że będą dobrymi Polakami i uczniami. Po uroczystym ślubowaniu na-

stąpiło pasowanie na ucznia. Aby „osłodzić” dzieciom szkolne życie, dyrektor przedszkola Danna Gąska przygotowała słodką niespodziankę. Po części oficjalnej odbyła się dyskoteka, a także poczęstunek, o który zadbali rodzice pierwszaków. Podsumowując, należy stwierdzić, że była to wspaniała uroczystość budząca wspomnienia, a także refleksję: tak to wszystko się zaczyna... Uroczystość przygotowały: wychowawczynie klasy I A – Justyna Sarna – Szoszkiewicz, wychowawczynie klasy I B – Małgorzata Okrzesik, wychowawczynie klasy I C – Marta Błachowicz.

## UROCZYSTOŚĆ PIERWSZAKÓW

**BOŻENA KAMISIŃSKA**

wychowawca klasy I w SP w Zagórz

14 października 2015 roku w Szkole Podstawowej w Zagórz miała miejsce doniosła uroczystość. Pierwszaki zostały oficjalnie pasowane na uczniów naszej szkoły przez dyrektor Joannę Hytroś. Dzieci wypowiedziały uroczyste ślubowanie, w którym obiecały, że będą dobrymi uczniami i patriotami. Część oficjalną poprowadzili uczniowie VI klasy. Pierwszoklasiści zaprezentowali ciekawy program artystyczny, w którym śpiewali piosenki i deklamowali wierszyki o szkole, ojczyźnie, bezpieczeństwie i przyrodzie. Na zakończenie uroczystości dzieci zostały obdarowane pamiątkami i prezentami. Później uczniowie klasy I i VI zostali zaproszeni na słodki poczęstunek i z uśmiechami na buziach przyjemnie spędzili czas.

14 października 2015 roku w Szkole Podstawowej w Zagórz miała miejsce doniosła uroczystość. Pierwszaki zostały oficjalnie pasowane na uczniów naszej szkoły przez dyrektor Joannę Hytroś. Dzieci wypowiedziały uroczyste ślubowanie, w którym obiecały, że będą dobrymi uczniami i patriotami. Część oficjalną poprowadzili uczniowie VI klasy. Pierwszoklasiści zaprezentowali ciekawy program artystyczny, w którym śpiewali piosenki i deklamowali wierszyki o szkole, ojczyźnie, bezpieczeństwie i przyrodzie. Na zakończenie uroczystości dzieci zostały obdarowane pamiątkami i prezentami. Później uczniowie klasy I i VI zostali zaproszeni na słodki poczęstunek i z uśmiechami na buziach przyjemnie spędzili czas.





## ŚLUBOWANIE W NIEPOŁOMICKIEJ „TRÓJCE”

MAŁGORZATA GAWLIŃSKA

nauczyciel j. polskiego w SP nr 3 w Niepołomicach-Podgrabiu

W Szkole Podstawowej nr 3 im. Włodzimierza Puchalskiego w Niepołomicach-Podgrabiu odbyło się ślubowanie pierwszoklasistów. Najmłodszy uczniowie złożyli ślubowanie na sztandar szkoły. Podczas uroczystości pierwszoklasiści wykazali się wiedzą dotyczącą szkoły, ojczyzny, a także tego, jak należy zachowywać się w ruchu drogowym. Ich znajomość zasad bezpieczeństwa jest imponująca. W nagrodę uczniowie otrzymali nie tylko pamiątkowe dyplomy i upominki od drugoklasistów, ale i piękne kamizelki odblaskowe ufundowane przez Urząd Miasta i Gminy Niepołomice, muszą jedynie pamiętać o ich zakładaniu. Obiecali zawsze nosić je w drodze do szkoły oraz podczas każdego

wyjścia z domu.

Dzieci z pierwszej klasy, jak i pozostali uczniowie, dobrze wiedzą, że odpowiednia widoczność i ostrożność to warunki bezpieczeństwa. Uczymy tego od dawna, a szkoła od kilku lat z powodzeniem uczestniczy w małopolskim konkursie ODBLASKOWA SZKOŁA organizowanym przez Komendę Wojewódzką Policji. Dlatego przy każdej nadarzającej się okazji przypominamy o obowiązujących zasadach, pilnujemy noszenia kamizelek odblaskowych i promujemy właściwe zachowania.

Odblaskowe pierwszaki obiecały uczyć dorosłych prawidłowych zachowań na drodze, bo dobry przykład niekoniecznie musi iść z góry. Z dołu przecież lepiej widać.

## JESIENNA WYPRAWA ROWEROWA

MONIKA DZIADOWIEC

nauczycielka języka angielskiego w SP 3 w Niepołomicach-Podgrabiu

Pod koniec września uczniowie klasy piątej Szkoły Podstawowej nr 3 im. Włodzimierza Puchalskiego w Niepołomicach-Podgrabiu, pod opieką Ireny Karcz oraz wychowawczyni Moniki Dziadowiec, pojechali na wycieczkę rowerową po najbliższej okolicy. Celem głównym było zwiedzenie liczącego osiemset lat Opactwa Sióstr Benedyktynek w Staniątkach. Uczniowie poznali historię klasztoru, a także mogli podziwiać wnętrze kościoła oraz zabytki muzealne. Był również czas na modlitwę u stóp łaskami słynącej Matki Bożej Bolesnej Staniąteckiej. Wycieczka była też okazją do poznania legend związanych z powstaniem Staniątek oraz budową kościoła i klasztoru.

Celem wyprawy było także przy-

pomnienie uczniom, którzy pod koniec ubiegłego roku szkolnego otrzymali swoje pierwsze „prawo jazdy”, zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas poruszania się w ruchu drogowym. Wszyscy uczestnicy wycieczki byli wyposażeni w kamizelki odblaskowe i kaski rowerowe. Przed rozpoczęciem wycieczki zostali poinformowani o maksymalnej liczbie rowerów poruszającej się w kolumnie oraz bezpiecznej odległości pomiędzy pojazdami, a także zapoznani z przepisami regulującymi poruszanie się w zorganizowanej kolumnie. Wycieczka przebiegła pomyślnie, dostarczyła wszystkim wielu pozytywnych wrażeń, a na twarzach uczniów można było zobaczyć uśmiech.



## ODBLASKOWY HAPPENING W TRÓJCE

IRENA KARCZ

dyrektor SP nr 3 w Niepołomicach-Podgrabiu

Szkoła to nie tylko miejsce nauki, ale także miejsce wychowania, również do świadomego uczestnictwa w ruchu drogowym. Już po raz szósty w Szkole Podstawowej nr 3 w Niepołomicach-Podgrabiu zorganizowano happening poświęcony bezpieczeństwu dzieci na drogach. To kolejne działanie w ramach akcji „Odblaskowa Szkoła” przygotowane przez uczniów, nauczycieli oraz zaprzyjaźnione ze szkołą instytucje: OSP w Podgrabiu, OSP w Niepołomicach, Policję i Straż Miejską w Niepołomicach. 7 października wszyscy uczniowie nie tylko przyszli jak zwykle do szkoły w odblaskowych kamizelkach, ale także błyszczeli najnowszymi trendami odblaskowej mody. Różnorodność pomysłów i niezwykła kreatywność zaskoczyła wszystkich uczestników akcji.

Na początek dzieci obejrzały filmy związane z bezpieczeństwem na drogach, a następnie mogły zwiedzić wozy strażackie, radiowóz policyjny i samochód straży miejskiej. Było wesoło, gwarno, kolorowo, a przede wszystkim odblaskowo. Po przygotowanym przez strażaków pokazie gaszenia pożaru na drodze, wszyscy, pod opieką policji i straży miejskiej udali się na odblaskowy marsz z przygotowanymi przez uczniów odblaskowymi wachlarzami, a także z transparentami mówiącymi o bezpieczeństwie na drodze. Dzieci rozdawały użytkownikom ulicy Krakowskiej, przy której mieści się szkoła, własnoręcznie przygotowane ulotki.

W drugiej części spotkania przyszedł czas na finał finałów, w którym w zmaganiach konkur-

sowych na temat bezpieczeństwa drogowego zmierzyli się uczniowie i dorośli mieszkańcy Podgrabia. Wygrali uczniowie, którzy nie bez przyczyny byli zwycięzcami konkursu ogólnoszkolnego i w „bitwie” na znajomość przepisów okazali się nie do pokonania.

Spotkanie było też okazją do wysłuchania piosenek o tematyce odblaskowej. Teksty zostały napisane przez dzieci do znanych, wpadających w ucho melodii.

Nie sposób napisać o wszystkim, co działo się w szkole. Jedno jest pewne. Wszyscy zapamiętają ten dzień na długo, a uczniowie na pewno będą dobrymi ambasadorami bezpieczeństwa na drodze wśród swoich rówieśników i dorosłych.

## PUPILE RÓWNIĘŻ Z ODBLASKAMI

JUSTYNA WĄS

nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej w SP w Zabierzowie Bocheńskim

4. października Zespół Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim wziął udział w Światowym Dniu Zwierząt. W ramach obchodów odbyły się bezpłatne porady weterynaryjne udzielane przez lekarzy z Przychodni Weterynaryjnej DAN-VET, gry edukacyjne dla dzieci i dorosłych zorganizowane przez firmę Royal Canin, akcja adopcyjna Krakowskiego Towarzystwa Opieki Nad Zwierzętami. Nasza szkoła włączając się do przedsięwzięcia przeprowadziła nową odblaskową akcję. Celem tej

akcji było propagowanie noszenia odblasków zarówno przez dzieci, dorosłych jak i naszych pupili. Dlatego uczniowie ze szkoły podstawowej wraz ze swoimi rodzicami rozdawali przechodniom przygotowane ulotki, obroże dla psów wykonane własnoręcznie przez dzieci uczęszczające na świetlicę szkolną oraz zawieszki odblaskowe, które szkoła otrzymała od Stowarzyszenia „Młodzi dla Niepołomic”. Cała akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem nie tylko wśród dzieci, ale i dorosłych.



## UŚWIADAMIAĆ, PRZESTRZEGAĆ, ZACHĘCAĆ!

IZABELA KORBUS

nauczyciel j. polskiego w SP w Zabierzowie Bocheńskim

W ramach akcji „Odblaskowa szkoła” w październiku 2015 roku do Szkoły Podstawowej im. S. Żeromskiego w Zespole Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim przybyła pracownik Zespołu do Spraw Nieletnich Komendy Powiatowej w Wieliczce młodszy aspirant Magdalena Chwastek. Najpierw przypomniała dzieciom jak prawidłowo i bezpiecznie poruszać się po drogach. Następnie omówiła potencjalne zagrożenia, które mogą je spotkać w drodze do szkoły. Przekonywała, że noszenie kamizelek odblaskowych zwiększa ich widoczność nawet o kilkadziesiąt metrów. Dzieci z dużym zainteresowaniem i uwagą przysłuchiwały się, jak właściwe korzystanie z dróg publicznych wpływa na ich

bezpieczeństwo. Funkcjonariuszka policji podjęła też współczesny problem bezpieczeństwa w sieci, aby uświadomić wszystkim o konsekwencjach nieprzemyślanego zachowania się podczas korzystania z Internetu, telefonu komórkowego. Zagrożenia w ruchu drogowym, cyberprzemoc, szkodliwość narkotyków, dopalaczy to zagadnienia, którym pani policjant poświęciła wiele uwagi w trosce o bezpieczeństwo i zdrowie naszych uczniów. Internet jest dobrodziejstwem, bez którego w dzisiejszych czasach nie wyobrażamy sobie życia. Jednak niesie on za sobą wiele zagrożeń, na które najbardziej narażone są dzieci i nastolatki! Dlatego profilaktyka dzieci od najmłodszych lat leży na sercu nauczycielom tej szkoły.

## BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE

IZABELA KORBUS

nauczycielka j. polskiego w SP w Zabierzowie Bocheńskim

W ramach konkursu „Odblaskowa Szkoła” koordynatorka Justyna Wąs kierując się troską o bezpieczeństwo uczniów z Zespołu Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim zaprosiła niezwykłych Gości. 29 września na spotkanie z uczniami przybyli: przedstawiciel Stowarzyszenia na Rzecz Praw Piesznych w Krakowie - Robert Spyczyński, dzielnicowy z Komisariatu Policji w Niepołomicach aspirant Przemysław Stach oraz młodszy aspirant Marcin Matus. Robert Spyczyński rozmawiał z dziećmi z nimi o zasadach obowią-

zujących pieszych na drodze. Opowiadał o tragicznych wypadkach na drodze, w których uczestnikami były dzieci, przekonał ich, że warto przestrzegać przepisów. Na zakończenie подарował wszystkim odblaski, aby byli bardziej widoczni dla zmotoryzowanych uczestników ruchu drogowego. Dzielnicowy aspirant Przemysław Stach udzielał rad jak zadbać o bezpieczeństwo na drodze, podkreślał jak ważne jest noszenie elementów odblaskowych. Bezpieczeństwo jest dobrem, o którym warto mówić jak najczęściej.

## PIERWSZA POMOC

JUSTYNA WĄS

nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej w SP w Zabierzowie Bocheńskim

W ramach akcji „Odblaskowa Szkoła” 9 października 2015 r. do Szkoły Podstawowej im. S. Żeromskiego w Zabierzowie Bocheńskim przybyli członkowie Ochotniczej Straży Pożarnej w Zabierzowie Bocheńskim w składzie: prezes Roman Klima, wiceprezes naczelnik Edward Wnęk, wiceprezes kronikarz Maria Strzelec, a także Artur Wilkosz i Eryk Klima. Straż pożarna udziela pomocy w wielu wypadkach drogowych, w których czasami poszkodowanymi są również dzieci. Nasi Goście zachęcali dzieci do przestrzegania zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym i noszenia kamizelek odblaskowych. Strażacy przygotowali też dla uczniów ciekawe zajęcia dotyczące udzielania pierwszej pomocy, gdyż każdy z nas może stać się świadkiem wypadku. Wtedy ważne jest podjęcie

właściwych działań mających na celu podtrzymanie życia. Pokazali więc uczniom jak wykonać podstawowe zabiegi resuscytacyjne i reanimacyjne. Reanimację wykonywaną przez strażaków mogliśmy obejrzyć na fantomie. Chętni uczniowie mogli brać udział i przećwiczyć wszystkie zasady udzielania pierwszej pomocy. Strażacy pokazali również uczniom jak należy posługiwać się automatycznym defibrylatorem zewnętrznym - AED urządzeniem stosowanym w przypadku zatrzymania krążenia i służącego do przywrócenia prawidłowej akcji serca. Dzieci z przejęciem uczestniczyły w zajęciach. Na zakończenie czekała jeszcze jedna atrakcja: oglądanie samochodów strażackich. Sprawilo to ogromną frajdę najmłodszym. Była to bezcenna lekcja, która na długo zapisze się w pamięci uczniom.



## ODBLASKOWE PATROLE

ANNA BUCZEK

nauczyciel techniki i informatyki w SP w Niepołomicach

12 października uczniowie Szkoły Podstawowej im. Króla Kazimierza Wielkiego wzięli udział w Grze Miejskiej zorganizowanej przez niepołomickie biuro podróży Bison Tours. Dzięki Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach uczniowie mogli zajrzeć w nawet najbardziej niedostępne zakamarki tej wspaniałej i pełnej tajemnic budowli. A było to bardzo istotne, bowiem uczestnicy zabawy mieli odnajdywać karteczki z pytaniami dotyczącymi bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Każdy zespół chciał znaleźć jak najwięcej karteczek-zadań. Grupa, która poprawnie odpowiedziała na pytanie, dostawała naklejkę – oczywiście odblaskową! Wszystko odbywało się w zimowej, wręcz bajkowej scenerii. W grę zaangażowali się także opiekunowie, którzy pomagali dzieciom przeszukiwać wszystkie skrytki, załomy skalne i tajemne przejścia.

Gra nie służyła rywalizacji, dlatego nie przyznawano miejsc, chodziło o wiedzę i dobrą zabawę. Wszyscy więc byli wygrani i każdy otrzymał takie same nagrody. Po podsumowaniu i gratulacjach dla najlepszych każdy przedstawiciel klasy dostał opaski odblaskowe dla wszystkich swoich kolegów. Każda grupa otrzymała też kilkanaście odblaskowych akcesoriów, które miała rozdać napotkanym przechodniom. Niektórzy bardzo chętnie dawali sobie założyć na ramię odblaskową opaskę. Niestety byli i tacy, którzy nie chcieli. Odblaskowe gadżety otrzymał również burmistrz Roman Ptak oraz niektórzy pracownicy Urzędu Miasta. Nasi uczniowie doskonale wiedzą, że bezpieczeństwo pieszego zależy w dużej mierze od niego samego – musi więc umieć o nie zadbać – chociażby uzbrajając się w odblaski.

## ODBLASKOWE SPRZĄTANIE ŚWIATA

ANITA GAJEWSKA

nauczycielka przyrody i koordynatorka szkolnej akcji

Uczniowie Zespołu Szkół z Oddziałami Integracyjnymi szkoły podstawowej w Zabierzowie Bocheńskim, jak co roku, przyłączyli się do akcji Sprzątania Świata – Polska. Tegoroczna edycja odbywała się pod hasłem „Wyprawa - poprawa”. W ramach tej akcji w czwartek 17 września 2015 r. piątkoklasiści, wyposażeni w odblaskowe kamizelki, udali się na rowerową wycieczkę do Puszczy Niepołomickiej, gdzie dokonali monitoringu stanu środowiska. Ku ogólnej radości, nie stwierdzono występowania dzikich wysypisk, a jeszcze kilka lat temu ich istnienie było normą. Pojedynczych śmieci też właściwie nie było widać. Cieszy taki stan rzeczy, gdyż Puszcza Niepołomicza jest naszym przyrodniczym skarbem, a dbałość o skarb dobrze świadczy o gospodarzach tego terenu.

darzach tego terenu.

W piątek 18 września, na sali gimnastycznej, odbył się krótki apel, na którym członkowie koła przyrodniczego przedstawili historię i ideę akcji Sprzątania Świata. Została również ogłoszona całoroczna zbiórka plastikowych zakrętek, które następnie są przekazywane do Fundacji na Rzecz Chorych na Stwardnienie Rozsiane „Ostoja” w Woli Batorskiej.

Następnie uczniowie pod opieką nauczycieli wyruszyli sprzątać teren wokół szkoły i gimnazjum. Zrobili to bardzo dokładnie, zajrzeli w każdy kąt i efektem takiej pracy było kilka worków drobnych śmieci.

Włączenie się do akcji uświadomiło uczestnikom, że każdy jest odpowiedzialny za stan środowiska i że prostymi gestami może o nie zadbać.

## SADZIMY DRZEWA

GRAŻYNA ROSIAK

nauczyciel przyrody w SP w Woli Batorskiej

Kolejny raz w ramach obchodów „Święta Drzewa – 2015” uczniowie klasy II B i II C Szkoły Podstawowej im. Wincentego Witosa w Woli Batorskiej zaangażowali się we wspólne sadzenie drzew na terenie wokół szkoły.

Dzięki współpracy Nadleśnictwa Niepołomicze i uprzejmości właścicielki Szkołki drzew, krzewów ozdobnych i owocowych w Ochmanowie otrzymaliśmy drzewka, które sadziliśmy pod czujnym okiem Pana Czesława Szczyligara pracownika Nadleśnictwa Niepołomicze.

Wspólnie zasadziliśmy 10 sadzonek jodły wzdłuż placu zabaw i drzewko ozdobne – wierzbę mandzurską, która wzbogaciła szkolną alejkę o kolejny nowy gatunek. Poprzez nasze systematyczne działania chcemy uwrażliwić młodych ludzi na piękno przyrody oraz zwrócić ich uwagę na problemy jej niszczenia. Dzięki tym przedsięwzięciom uczniowie naszej szkoły obcuja z przyrodą, ale jednocześnie przyczyniają się do upiększania miejsca, w którym żyją. Nie byłoby to możliwe bez wsparcia i życzliwości sponsorów.



## ODBLASKOWO I BEZPIECZNIE W PRZEDSZKOLU

BEATA HEICHEL

dyrektor Przedszkola Eko-Park

15 października w Przedszkolu Eko-Park gościliśmy uczniów Szkoły Podstawowej w Podgrabiu wraz z dyrektorem Ireną Karcz i Tomaszem Łuckim, policjanta.

Przedszkolaki obejrzały film o bezpiecznym zachowaniu na drodze, a uczniowie zaprezentowali jak należy udzielić pierwszej pomocy. Dzieci bardzo aktywnie brały udział w ćwiczeniach praktycznych, podczas których uczyły się wykonywania sztucznego oddychania i zakładania opatrunków.

W rytmie piosenki tematem dopa-

sowanej do wydarzenia uczennice drugiej klasy zaprezentowały modną odblaskową odzież i zachęciły wszystkich, aby byli zawsze widoczni na drodze.

Na pożegnanie przedszkolaki recytowały wiersz, po czym wszyscy poszli obejrzeć policyjny radiowóz. Wychowankowie Przedszkola Eko-Park wraz z gronem pedagogicznym serdecznie dziękują starszym kolegom ze Szkoły Podstawowej w Podgrabiu za to spotkanie i przybliżenie tematyki bezpieczeństwa na drodze.



# NAUKOWO W NOCY

MONIKA MAŚLANIEC

koordynator Nocy Naukowców w Niepołomicach

25 września w niepołomiczym MOA została po raz kolejny zorganizowana MAŁOPOLSKA NOC NAUKOWCÓW.

Akcja cieszyła się sporym zainteresowaniem. Całe rodziny przybyły, by móc posłuchać wykładów, wziąć udział w pokazach Planetarium, pobawić się w laboratorium astronomiczno-biologiczno-chemiczno-fizycznym. Mimo iż pogoda nie zachęcała do wychodzenia z domów w trakcie sześciogodzinnego wydarzenia nasze obserwatorium odwiedziło tej nocy ponad 600 osób! Dziękujemy.

Nie zabrakło emocji przy doświadczeniach z fizyki i chemii oraz biologii, które prowadzone były przez zawodowych nauczycieli - pasjonatów wraz z uczniami z MOA i Zespołu Szkół oraz Gimnazjum w Niepołomicach. Sala prelekcyjna za każdym razem była wypełniona po brzegi. Wszystkie wystąpienia były nagradzane gromkami brawami, a w quizach po każdym z nich brało udział wielu uczestników i to nie tylko dlatego, że prawidłowe odpowiedzi były nagradzane astronomicznymi książkami.

Warsztaty z fizyki, chemii, astronomii oraz biologii cieszyły się dużym zainteresowaniem. Fizyka gromadziła najwięcej grup zorganizowanych.

Każdy na tych warsztatach mógł dotknąć kuli plazmowej i pobawić się magnesami neodymowymi, które fantastycznie prezentowały się w cieczy magnetycznej – ferro-fluid, jak również zobaczyć „pisane” światłem obrazy po przejściu przez różne soczewki. Działanie każdej z tych atrakcji było uzupełniane o treści merytoryczne. Najmłodszy mogli zobaczyć działanie pola grawitacyjnego i magnetycznego, czy zobaczyć oddziaływaniem półkul magdeburskich.

Chemia kusila licznymi doświadczeniami, ciekawie pokazanymi wybuchami kolorowych baloników napełnianymi wodorem, czy chociażby gęstą „pastą słońca”. „Dymiący pociąg” w próbnicy jadący z daleka prezentował sporo dymu z suchego lodu.

Astronomia dla najmłodszych zajmowała całe rodziny wykonywaniem komet, samolotków, planet oraz planetoid. Najmniejsi najbardziej lubili kolorować Wszechświat nie tylko kredkami, ale również plasteliną czy bibułą. Starsi natomiast bawili się kolorami RGB.

Biologia tym razem zafundowała nam badanie oczu i serca pod mikroskopem. Zaś zdjęcie ze „Stefanem” (szkielet człowieka), jak w zeszłym roku, były obowiązkową atrakcją.

Doskonale spisali się uczniowie MOA, Zespołu

Szkół i Gimnazjum którzy z dużym poświęceniem pomagali prowadzić warsztaty. W tym roku najczęściej pokazy nieba ograniczały się do wyjaśnienia zasady działania teleskopu i metod prowadzenia obserwacji, gdyż warunki pogodowe nie pozwoliły na uruchomienie wszystkich teleskopów. Pokazy te prowadzone były po raz pierwszy przez członków Klubu Wychowanków MOA, którzy wywiązali się z tego znakomicie.

Jak co roku do planetarium ustawiały się duże kolejki. Dlatego tym razem działało aż do 23:00. Każdy pokaz gromadził całe rodziny. Wszyscy chcieli zobaczyć gwiazdziste niebo nawet w niepogodę, która panowała na zewnątrz. Obok planetarium znajdowało się stanowisko informacyjno-nadawcze Niepołomiczkiego Klubu Krótkofalowców, który to klub wspierał oficjalnie tegoroczną edycję Nocy Naukowców. Każdy, kto wystukał alfabetem Morse’a swoje imię mógł otrzymać okolicznościową kartę.

Cieszymy się, że z roku na rok rośnie zainteresowanie Nocą Naukowców. Już teraz zapraszamy do udziału w przyszłorocznej edycji.

Noc Naukowców realizowana jest w ramach Małopolskiej Nocy Naukowców, a koordynatorem projektu jest Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego ([www.nocnaukowcow.małopolska.pl](http://www.nocnaukowcow.małopolska.pl)).



## KRWAWY SUPERKSIĘŻYC

DOMINIK PASTERNAK

Dyrektor Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego w Niepołomicach

Nad ranem 28 września miało miejsce niecodzienne zjawisko: całkowite zaćmienie Księżyca.

Wszyscy chętni mogli przyjść do Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego w Niepołomicach, na obserwację tego fenomenu przy użyciu profesjonalnego sprzętu astronomicznego. I tak też się stało – odwiedziła nas grupa ponad 30 osób, którym nie straszne było nieprzespanie nocy, aby zobaczyć to ciekawe zjawisko.

Obserwację poprzedził wykład przygotowany przez pracowników MOA, którzy wyjaśnili na czym polega niezwykłość tego zaćmienia Księżyca. Oczekiwanie na „krwawy superksiężyc” umilił uczestnikom specjalny seans w planetarium.

A samo zaćmienie? Dopisała nam wspaniała pogoda, obserwacje udały się znakomicie, wykonaliśmy świetne zdjęcia i nacieszyliśmy oczy niecodziennym widokiem! Ci co nie mogli przybyć do MOA mieli możliwość obserwacji zjawiska z ekranu komputera dzięki transmisji zaćmienia

online, przygotowanej przez Stowarzyszenie Klubu Wychowanków MOA.

Zapraszam do obejrzenia filmiku z zaćmienia, przygotowanego materiału fotograficznego zebranego przez ucznia MOA Mateusza Windaka zamieszczonego w serwisie YouTube. Więcej zdjęć i relacji z zaćmienia możecie Państwo znaleźć na naszej stronie internetowej:

[www.moa.home.pl](http://www.moa.home.pl)

oraz na naszym blogu:

[www.uczniowie.moa.edu.pl](http://www.uczniowie.moa.edu.pl).

# SPOJRZENIE W LISTOPADOWE NIEBO

ADAM MICHALEC

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

**W** Niepołomicach i okolicy, przez najbliższe cztery miesiące, **Słońce** będzie wschodzić i zachodzić pod niewielkim kątem w stosunku do horyzontu, a zatem będą dłuższe niż latem świąty i zmierzchy. W związku z tym, będziemy mogli podziwiać piękne zjawiska zorzy porannej czy wieczornej - tej niezwykłej gry światła na niebie - oczywiście jeśli tylko nie będzie wielkiego zachmurzenia lub gęstej mgły. W te szare, chłodne a zarazem coraz to krótsze dni, można tu zacytować następujące przysłowie:

**Deszcze listopadowe - budzą wiatry  
grudniowe.**

W związku z tym porzekadłem, nie wiemy co będzie lepsze, czas pokaże. Mimo jesiennego zachmurzenia, interesować nas będzie przede wszystkim **Słońce**, które jak zwykle nie próżnuje. Jego deklinacja systematycznie z dnia na dzień maleje, a w związku z tym długość dnia, na półkuli północnej, stale się skraca, zaś na południowej wydłuża i tam teraz mają upagnioną wiosnę. W listopadzie, dnia ubędzie „tylko” o 81 minut; z 9 godz. 48 minut w pierwszym dniu, do 8 godz. 27 minut ostatniego dnia miesiąca. W dniu *Wszystkich Świętych*, **Słońce** wschodzi o godz. 6.30 a zachodzi o godz. 16.18. Natomiast ostatniego listopada, wschód **Słońca** nastąpi o godz. 7.15, zaś zachód o 15.42. W praktyce, z obserwacji wieloletnich wiemy, że najczęściej Słońce wynurzy się z mgieł i niskich chmur dopiero południową porą. Natomiast z całą pewnością, w niedzielę 22 XI o godz. 16.25, „przejdzie” ze znaku *Skorpiona* w znak *Strzelca*. Ponadto, przez cały miesiąc, aktywność magnetyczna **Słońca** będzie raczej na średnim poziomie, tylko w pierwszej dekadzie i pod koniec miesiąca będzie nieco podwyższona. Jednym słowem, jak na razie nie ma kryzysu w ilości plam na **Słońcu** (czyli nie brakuje tam silnych pól magnetycznych), w jego aktualnie trwającym 24 cyklu aktywności.

Ciemne bezksiężycowe noce, dogodne do obserwacji astronomicznych, wystąpią na przełomie pierwszej i drugiej dekady miesiąca, bowiem kolejność faz **Księżycy** będzie następująca: ostatnia kwadra 3 XI o godz. 13.24, nów 11 XI o godz. 18.47, pierwsza kwadra 19 XI o godz. 07.27 i pełnia 25 XI o godz. 23.44. W apogeum (najdalej od **Ziemi**) znajdzie się **Księżyc** 7 XI o godz. 23, a w perygeum (najbliżej **Ziemi**) będzie 23 XI o godz. 23.

Jeśli chodzi o planety, to **Merkurego** kryje się za Słońcem, a pojawi się nam na wieczornym niebie dopiero w połowie grudnia. **Wenus**

jako *Jutrzenka*, przez cały miesiąc dominuje na porannym niebie, podobnie jak czerwony **Mars**, do którego zbliży się ona na niebie na odległość jednego stopnia w dniu 3 XI, oraz **Jowisz** z gromadką czterech galileuszowych księżyców. Natomiast **Saturna**, który gości w gwiazdozbiore *Skorpiona*, można będzie obserwować na tle zorzy wieczornej tylko w pierwszym tygodniu miesiąca, później skryje się w promieniach **Słońca**. Planeta **Uran** przebywająca w gwiazdozbiore *Ryb*, dostępna będzie do obserwacji teleskopowych od wczesnych godzin wieczornych. Ponadto, 22 XI o godz. 20, **Księżyc** po pierwszej kwadrze, zakryje tę planetę. **Neptuna** w *Wodniku*, możemy obserwować w pierwszej połowie nocy, na południowej części naszego nieba. Natomiast, bez względu na pogodę, po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym, będzie można złożyć wizytę w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym im. K. Kordylewskiego, mieszczącym się przy ul. M. Kopernika 2 (tel. 12 281 15 61), aby tam zobaczyć sztuczne niebo w planetarium, lub zaobserwować przez lunetę, **Urana** lub **Neptuna**, czy też odbyć wycieczkę po górach, kraterach i morzach lawy na **Księżycu**.

W listopadzie promieniają dwa silne roje meteorów: *Taurydy* i *Leonidy*. *Taurydy* mają podwójny radiant (południowy - S i północny - N) w gwiazdozbiore *Byka*. Maksimum ich aktywności przypada na 6 XI (S) i 12 XI (N). Ten rój meteorów, to pozostałość po warkocz kórkookresowej (obiegała **Słońce** w ciągu 3.3 lat) komety Enckego, która swego czasu rozpadła się na dwie części. Obserwuje się przeciętnie z tego roju, od 10 do 15 „spadających gwiazd” na godzinę. Stosunkowo często, występują też jasne bolidy, wybiegające z obszaru nieba w pobliżu gromad gwiazd: *Plejady* i *Hiady*. W tym roku, obserwacjom wieczornym obu rojów nie będzie przeszkadzał **Księżyc** podążający do nowiu. *Leonidy* zaś, promieniają z konstelacji *Lwa*, od 10 do 23 listopada (do 20 przelotów na godzinę), z maksimum 18 XI nad ranem. Rój ten związany jest z pozostałością po warkocz komety Tempel-Tuttle’a. Warunki obserwacyjne maksimum tego roju będą bardzo dobre, bowiem **Księżyc** będzie pod horyzontem. Dysponując zaś wolną chwilą spójrzmy w niebo, niestety najczęściej spowite listopadowymi mgłami i chmurami, o czym dobitnie świadczą takie staropolskie przysłowia:

**Jesień bezdeszczowa, to zima wiatrowa**

Zatem u progu grudnia i zbliżającej się milowymi krokami zimy, pogodnego nieba wszystkim Państwu gorąco życzę.

## 50 LAT Z ASTRONOMIĄ

16 października dr Adam Michalec z Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego w Niepołomicach obchodził jubileusz 50-lecia pracy naukowej.

O zainteresowaniu astronomią, obserwacjach i pracy rozmawiała z nim Joanna Kocot.

**Joanna Kocot: Serdecznie gratuluję z okazji 50-lecia pracy zawodowej.**

Adam Michalec: Trochę mnie to zaskoczyło. Nie myślałem, że to już tyle czasu upłynęło.

**A jak zaczęła się Pana przygoda z astronomią? Bo Obserwatorium w Niepołomicach jeszcze wtedy nie było.**

Jeszcze tu w szkole w Niepołomicach. Gdzieś w czwartej klasie trafiłem na książkę „Co działo

się na Ziemi przed milionami lat”. Między innymi wspomniano w niej o wielkim meteorycie, który spadł kiedyś na Ziemię. I od tego się zaczęło. Później już, kiedy byłem w Liceum, na godzinach wychowawczych opowiadałem o astronomii. Pani profesor Janina Ptak - Madamka, jak ją wtedy nazywaliśmy - zapytała, czy mógłbym wszystkim opowiadać o astronomii.

**I o czym Pan wtedy opowiadał?**

Jako młody człowiek zafascynowany byłem



wielkościami gwiazd, tabelami, a później okazało się, że to są rzeczy drugorzędne, że najważniejsze są zjawiska, jakie zachodzą w gwiazdach i na planetach.

W ostatniej klasie maturalnej trzeba było się zdecydować, na jakie studia chce się iść i ja wiedziałem już, że na astronomię. Dowiedziałem się, że są przyjęcia, bo nie co roku były, i zdawałem na Uniwersytet Jagielloński.

### Ciężko było się dostać?

Wtedy oprócz tego, że składało się papiery, trzeba było też zdać egzamin: najpierw pisemny rozwiązywanie zadań z matematyki i fizyki, a potem była rozmowa, na różne tematy, ale też głównie z matematyki i fizyki.

Już na studiach się okazało, że to co się wyniosło ze szkoły, to niewiele, a braki trzeba było szybko samemu nadrobić. Na pierwszym roku studiów, jeśli trzy razy nie zaliczyło się pięciominutowego sprawdzianu na początku zajęć, to koniec studiów, a to równało się pójściu do wojska. Zaczynaliśmy w kilkanaście osób na pierwszym roku, a skończyła nas dwójka.

Przetrawiałem w dużej mierze dzięki sportowi. Jeszcze w liceum związałem się z lekkoatletyką. Na Uniwersytecie byłem nawet wicemistrzem w skoku na dal. I miałem taką równowagę między ćwiczeniami fizycznymi i nauką.

### Które zajęcia na studiach najlepiej Pan zapamiętał?

Na studiach miałem zajęcia z prof. Kazimierzem Kordylewskim, który nie lubił studentom niczego narzucać, tylko zachęcał do samodzielnego dociekania. Mówił: „Dzisiaj Jowisz jest nad horyzontem, proszę go obserwować i zrobić rysunek”. Później przychodził i pytał: „A co ciekawego w czasie tej obserwacji pan widział?”. Jak pojawiało się jakieś nietypowe zjawisko, nie odpowiadał co to jest, tylko zachęcał, żeby samemu poszukać. Na egzaminie pytał, jakie podręczniki czytaliśmy i jakie w nich znaleźliśmy błędy. To wyrobiło w nas taką czujność, iż potem w różnych książkach te błędy wyłapywaliśmy.

### A same obserwacje?

Nie zawsze można było prowadzić obserwacje optyczne, ale już od 1957 roku w Krakowie można było obserwować Słońce, niezależnie od pogody. U mnie dobrze się to połączyło z elektroniką, z której miałem zajęcia, i jeszcze z tym, że po trzecim roku miałem praktyki wakacyjne w Toruniu, gdzie rozwijała się radioastronomia. Wykładający tam profesor Gorgolewski fascynująco potrafił mówić o tych pomiarach. To wszystko sprawiło, że zacząłem się tym bardziej interesować.

### Czym to zaowocowało?

Jeszcze na studiach zacząłem pracować. Mój promotor prof. Koziół zapytał mnie, czy nie chciałbym na pół etatu pracować w jego Zakładzie i prowadzić obserwacje. Do tej pory obserwacje były prowadzone na jednej częstotliwości, a moim zadaniem było zbudować odbiornik na drugą, harmoniczną częstotliwość. I tak zaczęło się moje bardziej konkretne spotkanie z radioastronomią.

Później pracowałem przez rok w Katedrze Astronomii Obserwacyjnej. Zaczęliśmy przenosić Obserwatorium do Fortu Skała na Bielanych, nie było tam łatwo dojechać, szczególnie z Niepołom-

mic. Część drogi najszybciej było przebiec i ten sport się przydał.

Zakupiono nowy instrument i prowadziliśmy obserwacje, najczęściej do trzynastej. Dłużej, jeśli właśnie były wybuchy na Słońcu.

W latach siedemdziesiątych, profesor Masłowski poleciał do Stanów i przywiózł z teleskopu w Green Bank wyniki obserwacji wycinka nieba w dwóch długościach fal. Zająłem się redukcją obserwacji na częstotliwości 2695 MHz. Badałem obiekty, które profesor Masłowski obserwował na niebie. Miałem ich 102. Trzeba było znaleźć ich widma, poszukać w literaturze obserwacji na innych częstotliwościach, spróbować zrobić identyfikację: co to jest za obiekt optyczny.

W 1976 roku broniłem pracy doktorskiej w temacie: „Obserwacje radioźródeł z obszaru GB na częstotliwości 2695 MHz”.

### W tym czasie w astronomii w Niepołomicach również zaczęło coś się dziać...

W między czasie Zdzisław Słowik, zajmujący się budową niepołomiczkiego obserwatorium zwrócił się do mnie i do mojego kolegi, czy byśmy mu nie policzyli, gdzie Słońce w danym momencie będzie nad horyzontem, gdzie w ciągu roku będzie w zenicie. Ponieważ zajmował się też krótkofalarstwem, a od położenia Słońca zależy stan jonosfery, magnetosfery i łączność np. z Australią.

Nieco później zostałem pełniącym obowiązki dyrektora Obserwatorium Uniwersyteckiego. Po tem w 1978 roku pojechałem na stypendium do Pizy na 3/4 roku.

### Do Włoch?

Było zaproszenie na stypendium z astrofizyki, do Scuola Normale Superiore, a z Warszawy nikt się nie zgłosił i zaproponowano to mnie. Włosze, która zajmowała się wymianą powiedziałem, że ja po włosku właściwie nie mówię, ale ona mi powiedziała: „Niech pan się nic nie martwi. Po miesiącu będzie pan już mówił po włosku”. I faktycznie. Trafiałem tam na bardzo ciekawych ludzi, dużo rozmawiałem. Z kolegami z Japonii staraliśmy się zwiedzać i oglądać jak najwięcej. Dużo widziałem i obserwowałem. To były zupełnie inne czasy. To była wielka przygoda.

Byłem we Włoszech 16 października 1978 roku – z okazji moich urodzin zaprosił mnie do siebie do domu na kolację mój włoski kolega. Bardzo się wtedy spóźniłem, zatrzymali mnie znajomi na uczelni, bo wtedy właśnie został wybrany Jan Paweł II i każdy chciał się o nim czegoś dowiedzieć.

Kiedy wróciłem z wymiany, przywiózłem wyniki swoich obserwacji na takich specjalnych kartach i okazało się, że były zmiany technologiczne na krakowskiej uczelni, zupełnie szalone, i nie zachowano możliwości ciągłości opracowań, które by te karty mogły odczytywać i wszystko na nic.

### I co wtedy?

Na uczelni było dużo zmian, postanowiłem wtedy przejść na etat naukowo-techniczny i zająłem się z kolegą badaniem wpływu aktywności słonecznej na zachowania ludzi. Założyliśmy stację w Bieszczadach, która działa od 1992 roku. Druga nasza stacja została wyeksportowana do USA, trzecia będzie w Patagonii.

Od lat 60. związany byłem z Polskim Towarzy-



stwem Astronomicznym, a w końcu wybrano mnie tam sekretarzem i przez ponad 20 lat pełniłem tę funkcję. Później zaproszono mnie także do Rady Redakcyjnej czasopisma Delta, tam działałem trzecią kadencję. Dwa razy w roku spotykamy się i omawiamy wszystkie teksty z astronomii, matematyki, fizyki i informatyki. Po tych artykułach stwierdzam, że postęp w naukach ścisłych jest niewiarygodny. Czasami myślę, że trzeba by się było wszystkiego uczyć na nowo.

### Astronomia bardzo się zmienia, nie tylko od początku istnienia nauki, czyli od kilku tysięcy lat, ale nawet w ciągu ostatniego półwiecza wraz z rozwojem technologii. Która astronomia ma więcej uroku?

Najlepiej jak człowiek sam spojrzy na niebo. Dziś nawet dzieci wiedzą sporo i potrafią obsługiwać komputery i tablety, ale najwięcej w głowach zostaje, jak coś się samemu zaobserwuje czy wymyśli. Dlatego dobra jest metoda profesora Kordylewskiego, który nie dawał gotowych odpowiedzi tylko zachęcał: „obserwuj i myśl, myśl”.

### I teraz zachęca Pan do takiego myślenia dzieci i młodzież w Niepołomicach.

Odchodząc na emeryturę, pracowałem jeszcze na pół etatu w krakowskim Obserwatorium i wtedy burmistrz Kracik zaproponował mi prowadzenie zajęć w MOA i tak wsiąknęłam tutaj.

### I co miesiąc pisze pan do Gazety Niepołomiczkiej...

Tak. Wyliczam też wschody i zachody Słońca dla różnych miejsc w Małopolsce i wysyłam do mediów. Chociaż teraz są programy, które też to mogą robić. Zresztą teraz są inne możliwości. Od dwóch lat Polska należy do Europejskiej Agencji Kosmicznej, od roku do Europejskiego Południowego Obserwatorium w Chile. Wielu Polaków pracuje w tych instytucjach. Mamy swoje udziały w największych teleskopach. Jest dużo więcej możliwości i większe zainteresowanie astronomią. Nawet wśród ludzi, którzy kończą inne studia.

### Co jest i było ważną cechą u astronoma?

Astronomia wyrabia w człowieku punktualność i odpowiedzialność, jak się nie skupisz, nie sprężysz, prowadząc obserwacje, to zjawisko przejdzie i nie masz wyników np. jest przejście Wenus przed tarczą Słońca – raz na 128 lat – jak nie zdążyysz, przegapisz to już za twojego życia szansa obserwacji danego zjawiska się nie powtórzy. Takich zjawisk jest dużo więcej. Zawsze było, jest i będzie, co badać i obserwować na niebie.

# WSZECHOGARNIAJĄCA ENERGIA ZE SCENY

ALEKSANDRA KUPIS  
MCDiS

Najpierw nie wierzyliśmy, że to możliwe...  
Małgorzata Ostrowska na scenie w MCDiS!  
Potem nie mogliśmy się doczekać.  
Do 18 października czas jakby zwalniał...  
Ale nareszcie nastąpił TEN dzień!

Z nieoficjalnych źródeł wiemy, że muzycy ex Lombardu, wraz z wokalistką, trochę się przestraszyli zastanej przestrzeni. (...) „W teatrze będziemy grać? Czy te miejsca na widowni są tak na stałe? Ludzie będą siedzieć...?”. Obawy były jednak bezpodstawne; już przy 3 utworze

cała licznie zgromadzona publiczność wstała z miejsc i pozostała tak do końca koncertu! Chyba jeszcze nigdy w sali widowiskowej nie było takiego wydarzenia, aby widownia cały czas stała. I tańczyła, klaskała, machała, śpiewała. Właściwie trudno się dziwić – energia, jaka docierała ze sceny, była wszechogarniająca! Małgorzata Ostrowska to wulkan, dynamit i żar w jednym. Poza tym nie dało się po prostu siedzieć, gdy muzycy wykonywali kolejne hity: Śmierć dyskotece!, Szklana pogoda, czy Droga pani z TV. Trzeba przyznać, że po piętnastoletniej przerwie we wspólnym graniu wszystko wypadło bardzo sprawnie, na pewno efektownie.

I efektywnie, bo publiczność bardzo żywiołowo reagowała na kolejne propozycje muzyczne. Nawet stała się jednym zwartym chórem - zachęcana przez Małgosię odśpiewywała cały refren Mister of America. Bardzo była to muzyczna widownia. Kto był ten wie, że okazja była niecodzienna; koncert w takim składzie był wyjątkowy i jedyny, zgodnie z zapowiedziami ze sceny nie wydarzy się już taki... I pewnie nie będzie już okazji do wysłuchania na żywo takiego głosu. Wyjątkowego. Nie ma już takich wokalistek, z taką charyzmą, ze śpiewaniem na 150%, z taką oryginalną, jedyną barwą. I siłą. Dobrze, że choć zdjęcia pozostaną.



Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

Jan Jakub Należyty

# 3 razy łóżko

Komedia małżeńska

Lucyna Małec  
Dariusz Gnatowski  
Agata MYŚLIWIEC  
Andrzej Popiel

scenariusz | Jan Jakub Należyty  
reżyseria | Piotr Dąbrowski  
muzyka | Mariusz Teliński  
scenografia i kostiumy | Małgorzata Żukrowska-Należyty

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

**28 LISTOPADA | SOBOTA | 18:00**  
Sala Widowiskowa  
Niepołomice, ul. Zamkowa 4

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa  
zapraszamy  
na spektakl komediowy

# Mąż i Żona

Aleksander hrabia Fredro  
reżyseria Maciej Luśnia

Azeta Gierat  
Natalia Pietrasz  
Jan Korwin-Kochanowski  
Maciej Luśnia

**15 listopada | niedziela | godzina 18:00**  
Sala Widowiskowa MCDiS  
Niepołomice | ul. Zamkowa 4 | wejście A  
bilet | 35 zł

# LUDOMIR BENEDYKTOWICZ

## HISTORIA POWSTAŃCA

Wiek XIX stawiał przed polskimi artystami trudne wyzwania. Dopiero co otwarto pierwsze kierunki artystyczne – Wydział Sztuk Pięknych na Uniwersytecie Warszawskim (1816) i Szkołę Rysunku i Malarstwa w Oddziale Literatury Uniwersytetu Jagiellońskiego (1818), dopiero co zaczęło kształtować się rodzime środowisko twórcze, zdolni malarze zaczęli wyjeżdżać do pracowni w Monachium, Paryżu i Rzymie, a tu wybuch powstanie za powstaniem i o niepodległość zniewolonej Ojczyzny walczyć trzeba.

**N**ie wszystkich porwał powstańczy zryw, ale dla wielu młodych polskich artystów o wielkich sercach i gorących głowach udział w walkach stał się moralnym nakazem.

Niektórym nie przeszkodziło to w rozwijaniu warsztatu i dalszej karierze artystycznej, ale dla niejednego z nich udział w walce i traumatyczne przeżycia zaważyły znacząco na przyszłości. Przejawiło się to zarówno w konieczności emigracji, jak i w natręctwie podejmowanych tematów malarskich. Sztuka polska XIX wieku stanowi bogatą ikonografię walk i martyrologii narodu, o czym można się przekonać odwiedzając zamkową galerię.

W powstaniu listopadowym wzięła udział niemal 1/5 studentów Wydziału Sztuk Pięknych Uniwersytetu Warszawskiego, który został czasowo zamknięty po upadku powstania 1830 roku, a po powstaniu styczniowym (1863) nastąpiła całkowita kasata szkoły.

Twórcą, na którego życiu udział w powstaniu zaważył znacząco był Ludomir Benedyktowicz (1844-1826). Urodzony i wychowany na Podlasiu interesował się sztuką i przyrodą. Myślał o malowaniu, jednak za namową ojca – właściciela folwarku - wybrał naukę w Zakładzie Praktyk Leśnych.

Był na drugim roku studiów, gdy wybuchło powstanie styczniowe. Bez wahania do niego przystąpił.

Po krótkim przeszkoleniu trafił do oddziału Strzelców Celnych, zaliczanego do elitarnych sił specjalnych. W marcu 1863 roku, po jednej z udanych akcji, patrol powstańczy zmierzając do miejsca stacjonowania wpadł w koczarkę zasadzkę. W wymianie strzałów kula przeszła lewą rękę Benedyktowicza gruchocąc kości przedramienia i raniąc lewy bok. Kiedy padł nieprzytomny na ziemię, jeden z Kozaków zsiadł z konia i szablą odciął mu dłoń prawej ręki. Życie powstańca uratowała właścicielka pobliskiego dworu, a na plebanii dwaj lekarze dokonali amputacji lewej i opatrzyli kikut prawej ręki.

Marzący o karierze malarza młody człowiek przeszedł załamanie nerwowe. Ale nie przypadkiem otrzymał przydomek „artysta niezłomny”. Na jego polecenie i według jego pomysłu kowal wykonał obręcz, która umocowana na przegubie ręki w specjalnym zacisku pozwalała utrzymać pędzel lub ołówek.

Tak „uzbrojony” podjął naukę w Klasie Rysunkowej w Warszawie oraz w pracowni Wojciecha Gersona, gdzie zaprzyjaźnił się z dwoma innymi powstańcami: Adamem Chmielowskim, który w walkach stracił nogę oraz Maksymilianem Gierymskim, który upamiętnił potyczkę z Kozakami obrazem „Powstańczy patrol”.

Dzięki stypendium Towarzystwa Zachęty Sztuk Pięknych Benedyktowicz wyjechał na studia do Monachium. Ale by dostać się do Królewskiej Akademii musiał zdać trudny egzamin. Spośród ponad trzydziestu kandydatów zwycięsko próbę przeszło trzech. Wśród nich był nasz bohater.

Po powrocie do kraju został oskarżony o agitację i osadzony w Cytadeli Warszawskiej.

Opuścił areszt, opuścił także granice zaboru rosyjskiego i przeniósł się do Krakowa, gdzie podjął studia u mistrza Jana Matejki.

Prace Benedyktowicza, zarówno portrety jak i niezwykle urody, nastrojowe pejzaże zyskały uznanie w środowisku krakowskim. Malował leśne krajobrazy: „Wnętrze lasu”, „Widok”, „Na łące”, „Czarny bór”, „Sosny mazowieckie”, „Samotna sosna” i sceny z powstania: „Podjazd powstańców”, „Nad mogiłą powstańca”, pisał wiersze, publikował artykuły. Jest także autorem książki o Stanisławie Witkiewiczu.

Niezwykłe twórcze i aktywne życie prowadził także w domu opieki dla weteranów działalności patriotycznej we Lwowie, w którym realizował swoją odwieczną pasję – szachy, ale także działał w Komisji Kwalifikacyjnej, weryfikującej prawo do tytułu weterana Powstania Styczniowego, stopnia oficerskiego

i pensji kombatanckiej. Sam już był kawalerem orderu *Virtuti Militari*.

Anons o jego pogrzebie zamieszczony w Gazecie Lwowskiej z dnia 3 grudnia 1926 roku głosił „...wysoko ceniony artysta malarz i poeta...”, „...staruszek rześki, pełen młodzieńczego temperamentu cieszył się w szerokich kołach Lwowa ogromną sympatią...”

Ludomir Benedyktowicz ma trzy miejsca pochówku. Pierwszy, który mógł sam odwiedzać to kopczyk usypany na polu walki, pozorujący jego śmierć, drugi to grób na Cmentarzu Łyczakowskim we Lwowie, gdzie został pochowany. A dziś jego prochy spoczywają w rodzinnym grobowcu na Cmentarzu Rakowickim w Krakowie.



Ludomir Benedyktowicz, *Pejzaż, 1886* ze zbiorów Muzeum Narodowego w Krakowie

# SENIORZY

## PODRÓŻNICY Z SUCHORABY

W ostatnich miesiącach seniorzy z Suchoraby szczególnie upodobili sobie wojaże po bliższych i dalszych regionach Polski. Po niezwykle udanej wyprawie do Łańcuta udaliśmy się do Pszczyny miejsca, które bardzo często nazywane jest Perłą Górnego Śląska.

**M**uzeum Zamkowe w Pszczynie jest jednym z najcenniejszych muzeów-rezydencji w Polsce, wyróżnia się autentycznością i wiernością w utrzymaniu wnętrza i otoczenia. Rzeczywiście panuje w nim niepowtarzalna atmosfera, a zwiedzający mają poczucie, że przemieszczają się po siedzibie dawnej arystokracji i otaczają ich cenne rekwizyty i dzieła.

Zrekonstruowane wnętrza z końca XIX i początku XX wieku zachwycały, a paradne schody, salony, ogromne żyrandole, galerie, biblioteka i apartament cesarza Wilhelma I emanowały przepychem i pięknością.

Ważnym punktem naszego wędrowania stał się Gabinet Miniatur, gdzie mogliśmy podziwiać i rozpoznawać ponad 200 miniatur, sylwetek i płaskorzeźb polskich i obcych z okresu od XVI do XX w.

Chociaż już lekko zmęczeni nie opuściliśmy także Zbrojowni, która w gotyckich podziemiach zawiera oryginalne miecze, kusze i różnego rodzaju broń. Największym zainteresowaniem cieszyły się bogato zdobione strzelby do polowania na ptactwo i drobną zwierzynę, a szczególnie uwagę poświęciliśmy związanemu z polską tradycją wojskową złożonemu ryngrafowi z malowanym wizerunkiem Matki Boskiej Częstochowskiej.

W odrestaurowanym kompleksie Stajni Książęcych podziwialiśmy paradne karety króla Jana III Sobieskiego, zabytkowe pojazdy konne, a także wystawę pioniera fotografii barwnej - Haralda Renbjora. Zmęczeni, ale bogatsi w nowe informacje i doznania odpoczywaliśmy w przylegającym do zamku zabytkowym parku.

Nie zapomnieliśmy także o Pokazowej Zagrodzie Żubrów, gdzie po króciutkim filmie przybliżającym nam historię tego miejsca spacerowaliśmy podziwiając dumne pawie, małe sarenki i główną atrakcję, czyli żubry.

Pszczyna zachwycała nas do tego stopnia, że udając się Szlakiem Zabytków Techniki zwiedziliśmy jeszcze Muzeum Prasy Śląskiej im. Wojciecha Korfantego. Jego ekspozycję stanowi ogromna ilość gazet i czasopism o treściach patrio-



tycznych, a także sprzęty, maszyny i eksponaty dawnego drukarstwa i introligatorstwa. Z przewodnikiem poznaliśmy tajniki tego niezwykle intrygującego działa, a największą atrakcją stała się możliwość własnoręcznego drukowania na zabytkowej prasie, z czego skorzystali wszyscy uczestnicy zachowując kartkę na pamiątkę.

Na wrześniowe miejsce wyprawy wybraliśmy Wadowice i Kalwarię Zebrzydowską. W piękny, słoneczny dzień 22 września bardzo przyjemnie było nam zwiedzać miejsca związane z osobą tak szczególną, jaką był Karol Wojtyła. Oczywiście rozpoczęliśmy od odwiedzenia Domu Rodzinnego Jana Pawła II, który został zmodernizowany i wzbogacony licznymi multimediami. Głównym punktem muzeum, które obecnie znajduje się w całym budynku przy ulicy Kościelnej 7, jest odtworzone na piętrze mieszkanie Wojtyłów. Wędrując korytarzami muzeum mieliśmy poczucie, że przeżywamy najważniejsze wydarzenia z życia Jana Pawła II jeszcze raz. Ogromne wrażenie na wszystkich uczestnikach zrobił oryginalny pistolet, z którego Ali Agca strzelał do Papieża na Placu Świętego Piotra oraz biała sala, na której ścianach znajdują się liczne karteczki z prośbami ludzi do św. Jana Pawła II. Karteczki we wszelkich językach świata, z prośbami o łaski, zdrowie, odrobinę szczęścia.

W Wadowicach odwiedziliśmy także Bazylikę Ofiarowania Najświętszej Marii Panny i podziwialiśmy cudowny obraz Matki Bożej Nieustającej Pomocy, a także Kościół Świętego Piotra Apostoła. Niezwykle cenna okazała się wizyta w Muzeum Miejskim. Ma ono charakter historyczno-regionalny, a gromadzone w nim zbiory dotyczą historii Wadowic i najbliższych okolic. Mieliśmy okazję przeglądać dokumenty, fotografie, pieczęcie i mapy związane z Wadowicami. Odwiedziliśmy także pomieszczenie, w którym zgromadzone zostały rekwizyty i elementy strojów, które służyły aktorom podczas występów

na scenie teatralnej. Przy tej okazji wyszło jak wspaniałą grupą są uczestnicy naszych eskapad. Zgrani i bardzo zdyscyplinowani, a jednocześnie z dużym poczuciem humoru i dystansem do siebie, czego dowodzą zdjęcia robione pół żartem, pół serio w kolorowych kapeluszach i elementach artystycznej garderoby.

Ponieważ aura nam sprzyjała, a energii mieliśmy jeszcze dużo, kontynuacją naszego pielgrzymkowo-wycieczkowego wędrowania została Kalwaria Zebrzydowska. Tamtejsze Sanktuarium, powstałe na początku XVII wieku, należy do najciekawszych i najczęściej uczęszczanych krajobrazowo-architektonicznych miejsc w Polsce. Składa się z barokowej bazyliki, z klasztoru i z zespołu kościołów i kaplic w stylu barokowym, wkomponowanych w bardzo malowniczy krajobraz beskidzki. Część grupy przemierzyła w skupieniu oraz modlitwie trasę kapliczek, zwaną drózkami i miała okazję doświadczyć podobieństw z Drogą Krzyżową w Jerozolimie. Pozostała część grupy oddała się kontemplacjom w bazylice.

Dzięki grzeczności przewodnika mieliśmy okazję zobaczyć pokój, w którym w 2002 r. zatrzymał się Jan Paweł II. Podziwialiśmy specjalnie wykonane krzesło-tron, łóżko, stół przy którym pisał, a ze szczególnym rozrzwieniem oglądaliśmy pantofle, dwie pary, bo jak zdradził nam pan przewodnik, jedne okazały się zbyt małe.

W wyjątkowo dobrych nastrojach wracaliśmy do domu, wspominając to co było, ale też już planując i wskazując kolejne miejsca warte odwiedzenia.

Gdzie tym razem wyruszą aktywni Suchorabianie? Myślę, że pochwalimy się już wkrótce. Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do naszej galerii, która jest malutką namiastką naszych przeżyć.

[www.kultura.niepolomice.pl](http://www.kultura.niepolomice.pl)

# PIĘKNE OKOLICE

MARIA STRZELEC

instruktor Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim

Grupa uczestników Ośrodka Wsparcia Seniorów w integracji z młodzieżą z Zabierzowa Bocheńskiego postanowiła zrealizować wycieczkę krajoznawczą połączoną ze zwiedzaniem zamku w Nowym Wiśniczu i kopalni soli w Bochni. Dzień na wyjazd zaplanowany był dużo wcześniej, piękna pogoda zamówiona też w odpowiednim czasie, nie pozostało nic więcej tylko zrealizować plan.

Wczesnym rankiem 3 października 2015 r. wszyscy umówieni stawili się na miejscu zbiórki, by rozpocząć przygodę w Beskidzie Wyspowym. Teren ten wybraliśmy nieprzypadkowo, bo to wspaniałe góry i zwiedzanie ich z okien samochodu jest jak najbardziej wskazane, przecież nie wszyscy wycieczkowicze mogą pokonać trasy na szczyty. Skąd wzięła się nazwa Beskid Wyspowy? „Uważa się, że nazwa Beskid Wyspowy wprowadzona została do literatury przez Kazimierza Sosnowskiego, nauczyciela i pioniera turystyki górskiej w tym regionie. Podobno, gdy wraz z młodzieżą nocowali na szczycie Ćwilina, rankiem zobaczyli morze mgieł, z którego jak wyspy wylaniały się szczyty gór”, takie informacje podaje Wikipedia. Mogliśmy przekonać się o tym sami, bo w ten piękny poranek z mgieł wylaniały się szczyty Mogielicy, Ćwilina, Łopienia, Śnieżnicy.

Dzień był długi więc po pokonaniu trasy autokarowej mogliśmy zwiedzać niektóre obiekty na trasie. Jednym z nich był zabytkowy kościół w Lipnicy Murowanej. Na zwiedzających wielkie

wrażenie zrobiły stare polichromie, które zachowały się w bardzo dobrym stanie. Szczególnym zainteresowaniem najmłodszych cieszył się piękny, stary dąb rosnący obok świątyni. W tej miejscowości odbywa się słynny w całej Polsce konkurs na najwyższą palmę wielkanocną.

Następnym przystankiem był zamek w Nowym Wiśniczu. To wspaniała budowla, która służyła wielu pokoleniom rodów magnackich Kmitów i Lubomirskich. Zanim mogliśmy oglądać jego wnętrza, znaleźliśmy się w samym sercu walk rycerskich, a to za sprawą organizowanej w tym dniu inscenizacji bitwy pod Chocimiem. Tak więc w mieszaaliśmy się w tłum rycerzy i dam z epoki, podziwialiśmy kunszt uczestników turnieju rycerskiego. Najbardziej zainteresowani byli najmłodsi uczestnicy wycieczki. Nie mogliśmy jednak zbyt długo uczestniczyć w tych wspaniałych wydarzeniach, bo czekała na nas kopalnia

soli w Bochni. Na zakończenie naszej eskapady skorzystaliśmy z dobrodziejstwa podziemnego mikroklimatu. Trasa zwiedzania jest dość wymagająca, ale opłaciły się trudy jej pokonania. Mogliśmy poczuć specyfikę pracy górników za sprawą wspaniałych przewodników wspomaganymi nowymi technikami prezentacyjnymi. Zobaczyliśmy jak pracowali kopacze, walacze, nosicze, jak niebezpieczną pracą było wypalenie metanu. Odwiedziliśmy piękne komory, kopalnianą kaplicę, jechaliśmy kolejką, niektórzy skorzystali z jazdy po pochylni do najdłuższej w Europie komory podziemnej, długiego na 300 metrów wyrobiska. Wszystko dobre jednak kiedyś się kończy i wróciliśmy do naszej rzeczywistości. Dobrze, że następnym dniem była niedziela, bo bezkarnie mogliśmy regenerować siły po wyczerpującym dniu, ale co zobaczyliśmy zostanie w pamięci.



## KOLOROWE LAMPIONY

URSZULA TURECKA

instruktor Klubu Kultury w Suchorabie

Warsztaty rękodzieła artystycznego prowadzone przez Natalię Nowacką w Klubie Kultury w Suchorabie są dla uczestników nie tylko czasem relaksu, odskocznią od codziennych obowiązków i ogromną przyjemnością, ale przede wszystkim formą zajęć, która pozwala rozwijać wyobraźnię i umiejętności plastyczne, poznawać coraz to nowe techniki, tworzyć „coś” z niczego.

Najpiękniejsze jest to, że dzieła, które powstają w pomieszczeniach Klubu Kultury uczestnicy zabierają ze sobą i wykorzystują na co dzień. Stają się one ozdobą pokoju, niebanalnym elementem zastawy stołowej, oryginalną dekoracją czy ulubioną biżuterią. Myślę, że tak też było z wykonanymi przez nas 18 września lampionami. Na słóczkach o fantazyjnych kształtach,

za pomocą metody decoupage, zamieszczaliśmy wybrane samodzielnie motywy dekoracyjne. Delikatne róże i inne dostojne kwiaty, ptaszki na gałązkach zagościły na naszych pracach. Dobór koloru lampionu, przewiązanie sznureczka, ozdobniki, to wszystko dało w efekcie końcowym wspaniałe rezultaty. Z pewnością w długie jesienne wieczory powstałe prace będą zachwycać swym blaskiem na naszych biurkach, komodach, czy kominkach. A kto nie miał ochoty na lampion, wykonał pojemniczek na skarby.

Zapraszamy na kolejne warsztaty, które odbędą się 22.10.2015 r. o godz. 16.15, a tematem spotkania są wianki z papierowych kwiatów, przy czym nie będzie to krepina. Jeśli jesteś zaintrygowany dołącz do nas.

## CARVINGOWY ZAWRÓT GŁOWY

URSZULA TURECKA

instruktor Klubu Kultury w Suchorabie

Amatorzy rękodzieła i robótek ręcznych z Suchoraby mieli okazję spróbować swoich sił w rzeźbie. Nie było to jednak zwyczajne rzeźbienie, bo jako baza posłużyły nam owoce i warzywa.

Tak dowiedzieliśmy się, co to jest CARVING. W tajniki tej, coraz bardziej popularnej sztuki, wywodzącej się z Dalekiego Wschodu wprowadził uczestników Konrad Wojakowski, kucharz pracujący w jednej z krakowskich restauracji. Nasz warsztat był niezwykle bogaty w materiał do rzeźbienia, czyli gatunki warzyw i owoców. Pod jego czujnym okiem tworzyliśmy na arbusach, jabłkach, marchewkach, burakach, cukinii, cebulach, selerze, a nawet porach. Pan Konrad zaprezentował nam profesjonalne noże i dłutka, które ułatwiają znacznie pracę i pozwalają na wyczarowy-

wanie wspaniałych kształtów.

Po mistrzowskim pokazie, podczas którego na czerwonym mięszu arbuza powstał koszyczek ozdobiony cudowną różą, młodzi i starsi ruszyli do pracy. Z wypiekami na twarzy wycinaliśmy fantazyjne kwiaty, oryginalne kształty i ozdoby własnego pomysłu, a prowadzący każdemu dawał wskazówki i podpowiadał jak nacinać, jak trzymać nożyk, itp. Wesołe rozmowy, okrzyki zachwytu i zapachy, że aż ślinka ciekła wypełniały pomieszczenia klubu do późnych godzin popołudniowych. W efekcie twórczej euforii powstały prawdziwe arcydzieła i jestem przekonana, że nie tylko wspaniale ozdobiły stoły w domach uczestników, ale też wzbudziły zachwyt ich bliskich. Bardzo dziękuję wszystkim zaangażowanym, a w szczególności Konradowi Wojakowskiemu.

# JESIENNE KONCERTY WRZOSU

HALINA KURAK  
Zespół śpiewaczy Wrzos

Po wakacyjnej przerwie Zespół śpiewaczy Wrzos ostro zabrał się do pracy i to nie tylko podczas prób, ale i w czasie wrześniowych koncertów. Ostatnie dni września były bardzo pracowite za sprawą zaplanowanych koncertów.

Cykl jesiennych prezentacji rozpoczął trzydniowy wyjazd zespołu do Bartkowej koło Rożnowa. W dniach 21 – 23 września 12 osobowa grupa wraz z kapelą wyjechała tam by uczestniczyć w III Przeglądzie Scenicznym Klubów Seniora Małopolski pn. Starsi Panowie Dwaj. Zaproszenie dla nas spłynęło z rąk samego Prezesa Stowarzyszenia Pomocy Ludziom Starszym i Niepełnosprawnym im. Papieża Jana Pawła II, Antoniego Wiatra.

Organizatorzy przeglądu zapewnili uczestnikom wspaniały relaks i pobyt w Domu Wypoczynkowym Stalownik. W poniedziałkowy wieczór, przy ognisku i w bardzo miłej atmosferze odbyło się losowanie kolejności występów. Nam trafił się wtorek w godzinach popołudniowych.

W sali wypełnionej po brzegi wykonaliśmy zapla-

nowany program składający się z siedmiu piosenek. Zaczęliśmy od Lipki Zielonej, a zakończyliśmy Wiązanką cygańską. Oczywiście wspierała nas trzyosobowa kapela w składzie – Maciej Ziobro (kierownik artystyczny) – akordeon, Wiesław Pyzik – kontrabas i Andrzej Balicki – gitara. Nie bez dumy i radości przyjęliśmy gromkie brawa publiczności i pochwały płynące od organizatorów i współuczestników pobytu w Bartkowej.

Tak docenieni wróciliśmy do Niepołomic, by następnego dnia wystąpić z mini koncertem podczas dorocznego spotkania Seniorów z Gminy Niepołomice zrzeszonych w Polskim Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów oddział Niepołomice. Odbyło się ono 24 września w Zajeździe Celtyckim w Zakrzowie. Tutaj zaprezentowaliśmy fragment naszego nowego repertuaru, nad którym pracowaliśmy ostatni

rok wraz z Maciejem Ziobro.

Ostatnim wrześniowym koncertem Wrzosu był udział w XX Jubileuszowym Przeglądzie Amatorskich Zespołów Artystycznych pn. Złota Jesień 2015, zorganizowanym 29 września przez Polski Związek Emerytów i Rencistów w Nowohuckim Centrum Kultury. W przeglądzie wystąpiło dwadzieścia zespołów z Krakowa i najbliższych okolic, w tym trzy z gminy Niepołomice: Zespół śpiewaczy Wrzos z Niepołomic, Grupa śpiewacza Zabieranie z Zabierzowa Bocheńskiego i Wolańska Muza z Woli Zabierzowskiej, wszystkie działające przy Centrum Kultury.

Nasz zespół Wrzos wystąpił jako drugi w kolejności śpiewając trzy piosenki. Nie tylko nasz śpiew urzekł publiczność, ale także i towarzysząca nam kapela, która dostaje specjalne brawa i słowa uznania. I to jest zasługą naszego Pana Maćka.

A to, że możemy brać udział w życiu kulturalnym naszego regionu to zasługa naszej dyrektor Centrum Kultury Małgorzaty Gajdy.

Dziękujemy. Zespół śpiewaczy Wrzos.

## I Niepołomicki Turniej Poetycki

Dom Kultury w Chobocie i Centrum Kultury w Niepołomicach zapraszają młodzież i dorosłych do udziału w I Niepołomickim Turnieju Poetyckim, który odbędzie się 20 listopada 2015 roku Dom Kultury w Woli Batorskiej.

W Turnieju mogą wziąć udział osoby w wieku od 14 lat, mieszkające w gminie Niepołomice.

Turniej obejmuje dwie kategorie tematyczne:

- a) Turniej Jednego Wiersza
- b) Turniej Piosenki Autorskiej

oraz

dwie kategorie wiekowe:

- a) młodzież szkolna
- b) dorośli

Wypełnione karty zgłoszenia należy kierować drogą elektroniczną w nieprzekraczalnym terminie do dnia 16 listopada 2015, na adres [dk.chobot@kultura.niepolomice.pl](mailto:dk.chobot@kultura.niepolomice.pl)

Informacji dodatkowych udziela

Piotr Krupa tel. 502 036 928  
w godz. 15.00 - 20.00

[www.kultura.niepolomice.pl](http://www.kultura.niepolomice.pl)

## ZŁOTA JESIEŃ 2015

ALEKSANDER OSTROWSKI  
instruktor Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej

29 września w sali widowiskowej Nowohuckiego Centrum Kultury odbył się XX Jubileuszowy Przegląd Amatorskich Zespołów Artystycznych Seniorów i Osób Niepełnosprawnych „Złota Jesień 2015”.

Celem tych spotkań jest stworzenie możliwości publicznej prezentacji amatorskiej twórczości artystycznej, integracja różnych środowisk, konfrontacja umiejętności oraz pomysłów osób starszych, a także wymiana doświadczeń i nawiązaniem kontaktów z innymi zespołami.

Organizatorem przeglądu w NCK jak co roku był Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów oddział w Kraków – Nowa Huta oraz Nowohuckie Centrum Kultury.

W tym roku w przeglądzie uczestniczyło 20 zespołów z podkrakowskich gmin, w tym trzy zespoły z gminy Niepołomice; Wolańska Muza, Wrzos oraz Zabieranie.

Zespoły pod okiem doświadczonych instruktorów - kierowników artystycznych - zaprezentowały po trzy utwory, które mieściły się w przewidzianym czasie.

Grupa śpiewacza Wolańska Muza z Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej pod kierunkiem autora tekstu wykonała; „Czemu ty dziewczyno”, „Matus moja matuś”, „Koło mego ogródeczka”.

Zespół śpiewaczy Wrzos z Niepołomic wraz z kapelą pod kierunkiem Macieja Ziobro zapre-

zentował utwory: „Lipka zielona”, „Wysoki zameczek” oraz „Są takie dni w tygodniu”.

Grupa śpiewacza Zabieranie z Domu Kultury z Zabierzowa Bocheńskiego, przy akompaniamencie Jana Gębały, zaśpiewała; „Dziwują się ludzie”, „Marysiu buzi daj”, „Używaj dziewczyno” oraz „Lato w mieście gorące”.

Wszystkie trzy zespoły działają pod patronatem Centrum Kultury w Niepołomicach.

Zwieńczeniem pracy seniorów są liczne koncerty oraz konkursy na, których zbierają nagrody wyróżnienia często na szczeblu wojewódzkim, a także ogólnopolskim. Przeglądy artystyczne adresowane do seniorów cieszą się coraz większym zainteresowaniem, co sprzyja zwiększeniu aktywności i motywacji do pracy, zdobywaniu coraz większego doświadczenia, możliwość dobrej zabawy, a także spędzenia wolnego czasu w miłej sympatycznej atmosferze.



# O SŁOWIE „ALE”

Każdy człowiek w bardziej lub mniej jawny sposób stara się zachować dobre mniemanie o sobie samym. Pragniemy żyć z pozytywną samooceną i zapewniać sobie psychiczny komfort wynikający z przekonania o słuszności naszych działań. Mamy w sobie wbudowany mechanizm wybielania własnych błędów. Polega ono na wymyślaniu dla siebie usprawiedliwień w nieprzyjemnych okolicznościach, czyli na wynajdywaniu różnych „ale...”. Każdemu człowiekowi ulgę przynosi stwierdzenie, że wprowadził się do nieszczęścia, ale spowodował je ktoś inny, lub przyczynił się do niego niekorzystny zbieg okoliczności. Szukamy dla siebie okoliczności łagodzących typu: „ale to oni mnie namówili”, „ale to on pierwszy uderzył” oraz „przecież ja tylko wykonywałem rozkazy”. Przyznać trzeba, że ten tkwiący w każdym człowieku mechanizm niewątpliwie bywa użyteczny, gdyż broni przed popadnięciem w czarną rozpacz i rujnąjącą samokrytykę, lecz ma też swoje ciemne strony.

Psychologowie doskonale znają to zjawisko, ostrzegają jednak, że podobnie jak w innych życiowych sytuacjach konieczna jest tutaj równowaga. Przykładem rozchwiania w tej dziedzinie jest dość powszechne w wielu małżeństwach wzajemne przerzucanie na siebie win i oskarżeń. Pojawia się to zwykle w związku z różnymi życiowymi kryzysami. Muszę zaznaczyć, że słowo „kryzys” oznacza każdy rodzaj stresu lub zmiany, nawet wtedy, jeśli jest to zmiana na lepsze. Bardzo łatwo jest przecież bronić własnej samooceny pomyśleć: „ja tyle dla niej (dla niego) robię, a ona (on) to lekceważy i zupełnie się o mnie nie sta-

ra”. Co gorsze – ponieważ ludzkie emocje często mają charakter lawinowy – jeśli taka myśl pojawia się w czyjejs głowie, to za chwilę wspomnienia przywołują wszelkie zdarzenia potwierdzające tezę o winie drugiej strony. Nagle pojawia się w nas coraz więcej „argumentów” druzgocących stronę przeciwną, a do tego dochodzą nowe zdarzenia, które zgodnie z teorią „samospelniającego się proroctwa” udowadniają to, co ma być udowodnione. Zjawisko to nazywane jest

**„Fraszka o murach i mostach**  
*Budujmy wzajem do siebie mosty,  
 okażmy innym ciut zaufania,  
 niech świat się stanie banalnie  
 prosty  
 i niech widoku mur nie przesłania.*

„mechanizmem negatywnej interpretacji”. Znamy je też doskonale z życia społecznego, kiedy opozycja zrzuca na władze odpowiedzialność za każde negatywne zjawisko, nawet za klęski żywiołowe i złą pogodę. Ci, którzy tak postępują po prostu chcą wszelkie swoje niepowodzenia, łącznie z problemami osobistymi, zrzucić na kogoś innego. To przynosi im ulgę i uwalnia od wszelkiej odpowiedzialności. Ktoś taki stosuje różne metody deprecjacji osób, które chce obciążyć winą. Nawet wtedy, kiedy druga strona zrobi coś naprawdę dobrze – mówi na przykład: „Niepotrzebnie akurat to zrobiłeś, bo właśnie

trzeba było zrobić coś zupełnie innego” albo: „Źle, że zrobiłeś to teraz, gdyż właśnie to trzeba było zrobić kiedyś indziej”. W ten prosty sposób rujnuje się wszelkie możliwości współpracy.

W tym miejscu doszliśmy do sedna sprawy. Jeśli nie zatrzyma się lawiny zarzutów – to zwykle dochodzi do jakiegoś nieszczęścia lub do zjawisk destrukcyjnych. W takiej sytuacji czyjeś zwycięstwo będzie pozorne, bo będzie zwycięstwem wśród ruin. Co zatem robić? Jak wiadomo – naprawianie świata zawsze należy rozpoczynać od siebie. Trzeba poszerzyć horyzont, czyli spojrzeć na sprawę z punktu widzenia drugiej strony. Kiedy ujrzymy rzeczywistość również z tamtej perspektywy – wtedy można będzie wreszcie zacząć rozmawiać. Rozmawiać – czyli zarówno mówić, jak też słuchać. Mówić rozsądnie, a słuchać ze zrozumieniem. Już samo wzajemne zakomunikowanie problemów może przynieść ulgę, podobnie jak opowiadanie lekarzowi o swoich problemach niekiedy działa terapeutycznie.

Podane w tytule felietonu słowo „ale” należy zastosować w zupełnie nowym kontekście, na przykład powtarzając sobie w myślach: „Wiem, że mamy problem, ale i tak cię lubię”. To prawda, że na przestrzeni wieków zbudowano wiele potężnych murów, a wśród nich widoczny z kosmosu Chiński Mur oraz mur znany z „Zemsty” Aleksandra Fredry. Z drugiej strony jednak ludziom udało się także zbudować tysiące mostów. Niektóre łączą wyspy odległe o kilka kilometrów a inne łączą skaliste zbocza sąsiednich gór. My też zamiast stawiać mury budujmy mosty, dzięki którym będzie nam wzajemnie do siebie bliżej.

## CZERWONE RÓŻE DLA JUBILATÓW

MARIA BARAN

Wiele serdecznych życzeń popłynęło pod adresem małżeńskich par obchodzących w tym roku Złote i Srebrne Gody. Składała je młodzież z parafii w Zabierzowie Bocheńskim, która jak co roku przygotowała dla Dostojnych Jubilatów Akademię Wdzięczności Rodzicom. Uroczystość odbyła się 17 października 2015 roku w Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej.

Na spotkanie zaproszono pary małżeńskie, które zawarły sakramentalny związek w zabierzowskim kościele, bądź też obecnie mieszkają na terenie parafii. Zgromadzeni goście obejrzeli spektakl teatralno-filmowy Sceny z życia rodzinnego ukazujący w dowcipny sposób rozmaite domowe sytuacje, dyskusje małżonków, próbujących rozstrzygać rodzinne problemy w nie zawsze

sprzyjających okolicznościach, na przykład wtedy, kiedy męza boli ząb albo akurat bardzo mu się śpieszy do pracy. Częste wybuchy śmiechu, rozlegające się brawa świadczyły o dobrym odbiorze aktorskich zmagani na scenie. Opiekę nad młodzieżą podczas przygotowań sprawował reżyser przedstawienia, ks. Piotr Ziolo oraz autorka niniejszego artykułu. Szczególnego uroku występom dostarczyły specjalnie wybrane na tę okoliczność piosenki opracowane przez Aleksandra Ostrowskiego. Wykonała je Emilka Baran wraz z zespołem Trio Koledzy w składzie: Aleksander Ostrowski – pianino, Marek Zimmer – gitara, Roman Antończyk – perkusja. Nastrojowe dźwięki „Kasztanów” czy też utworu „Gdy mi Ciebie zabraknie” wzruszały i zachęcały do wspomnień. Obecni na uroczystości: burmistrz Niepołomic,

Roman Ptak oraz przewodniczący Rady Miejskiej, Marek Ciastoń, składając życzenia, wręczyli Jubilatom piękne, czerwone róże. W ciepłych słowach zwrócił się do małżonków ks. proboszcz Kazimierz Włoch, życząc na dalsze lata entuzjazmu, wypływającego z wiernego trwania przy Bogu. Życzenia złożyła również Marta Grochot, dyrektor Szkoły Podstawowej w Woli Zabierzowskiej, która tym razem również świętowała małżeński srebrny jubileusz. Swoje muzyczne życzenia wyśpiewał zespół Wolańska Muza.

Akademia Wdzięczności Rodzicom jest nie tylko okazją do złożenia gratulacji Jubilatowi. To także sposób przekazania zaangażowanej w przygotowanie młodzieży, że trwała rodzina jest wielką wartością.

# NIE KAŻDE E JEST ZŁE!

MGR INŻ. ANNA ZAŁUBSKA  
właściciel poradni dietetycznej w Niepołomicach

Mimo tego, że teraz na topie jest mówienie o tym nieprzetworzonym, o tym świeżym, o tym naturalnym odwarze się poruszyć temat mniej modny i w dodatku kontrowersyjny. Jako technolog żywności chciałabym sprostować kilka informacji na temat dodatków do żywności.

**O**zgrozo! Gdzie wzrok nie sięgnie, tam chemia! Zdaje się, że nie możemy się od niej uwolnić... Niektórzy odważnie rzucają stwierdzenie, że po niektórych produktach będą świecić w nocy. Oczywiście, jako specjalista zawsze i wszędzie będę nakłaniać do spożywania żywności najmniej przetworzonej, wręcz cofania się w ewolucji pożywienia. Nie oznacza to oczywiście tak radykalnych kroków, jak założenie własnej plantacji warzyw, owoców, zbóż czy roślin strączkowych. Choć, jeśli mamy do tego zapał i czas, to nie ma na co czekać! Mam na myśli znalezienie złotego środka, gdyż zdrowe odżywianie właśnie na tym polega. Przeciętny śmiertelnik z roku na rok wie coraz więcej na temat odżywiania i tego, co mu szkodzi. Media coraz częściej poruszają temat oszustw spożywczych i nie raz stawiają producentów w bardzo złym świetle.

**Litera E** znaczy, że dodatek spełnia normy europejskie. Z kolei trzy i czterocyfrowe numery to kod poszczególnych substancji. Barwniki oznakowano od E-100 do E-199, substancje konserwujące od E-200 do E-299, przeciwutleniacze i regulatory kwasności od E-300 do E-399, substancje stabilizujące, zagęszczające, emulgujące, stosowane na powierzchniach wyrobów od E-400 do E-499, pozostałe, czyli np. środki spulchniające – powyżej E-500. Jak widać po numeracji, lista jest długa... Nie oznacza to jednak wcale, że musimy automatycznie odkładać niektóre produkty z powrotem na półkę tylko dlatego, że widnieje na nim symbol E. Pod tym numerem może kryć się zupełnie naturalna substancja, która pełni określoną funkcję. Warto więc zapamiętać kilka nu-

merów, aby nie rezygnować z niektórych produktów. Nie oznacza to, że takie pożywienie będzie lepsze od naturalnego, ale przynajmniej będzie można sobie na nie pozwolić raz na jakiś czas bez wyrzutów sumienia.

Wśród naturalnych dodatków do żywności należy wymienić przede wszystkim kurkuminę (E100), która jest naturalnym barwnikiem i chroni nasz organizm przed zmianami nowotworowymi! Następny barwnikiem jest ryboflawina czyli witamina B2 (E101 i). Ten dodatek do żywności wspomaga nasz układ nerwowy i chroni błony śluzowe przed stanami zapalnymi. Należy jednak uważać, gdyż możemy natknąć się również na jej syntetyczną koleżankę o symbolu E101 (ii). Chlorofil o symbolu E140 to naturalne zielone barwniki pozyskiwane z roślin jak szpinak czy pokrzywa. Używane są głównie do barwienia gum do żucia. Jak wygląda karmel wie każdy z nas, ale nie każdy wie, że jego symbol spożywczy to E150a. Służy do nadawania ciemnej barwy dżemów, jogurtów czy cukierków. Powstaje w wyniku działania wysokiej temperatury na powszechnie używany cukier. Oczywiście wiemy, że z sacharozą należy uważać, ale nie musimy się obawiać, że to E zrobi nam krzywdę. Wśród dodatków możemy również znaleźć węgiel (E 153), który znajdziemy w dżemach, skoncentrowanych sokach owocowych oraz sosach warzywnych. Oczywiście takie przetwory najlepiej robić samemu, ale gdy nie ma czasu... wybieramy te przetwory, które są najmniej przetworzone. E160a, to beta-karoten, czyli barwnik odpowiedzialny za piękny kolor marchewki czy dyni. Jedynym skutkiem ubocznym dużego spo-

życia tego barwnika jest ciemniejsze zabarwienie skóry. E 162 to nic innego jak ekstrakt z buraka ćwikłowego, stosowany głównie w cukiernictwie. My też możemy go używać do barwienia lukru na świątecznych pierniczkach. E 163 to antocyjany, bardzo przyjazne dla organizmu związki, które zwalczają wolne rodniki. Jak widać, barwniki nie są takie złe, sytuacja z konserwantami jest dużo gorsza. Większość z nich jest syntetyczna i może działać niekorzystnie na nasz organizm więc wystrzegajmy się symbolów od E-200 do E-299. Wyjątek stanowi jedynie E 260 czyli kwas octowy, E 296 czyli kwas jabłkowy, E 300 czyli witamina C, E 306 czyli witamina E oraz kwas mlekowy (E 270). Ten ostatni jest składnikiem naturalnych kiszzonek i jest działą pobudzająco na mikroflorę jelitową. Emulgatory to związki, które umożliwiają powstanie emulsji tj. majonez. Stosowane są w mleczarstwie czy cukiernictwie. Naturalnym emulgatorem jest lecytyna (E 322) stosowana w produkcji makaronów oraz czekolad. Kwas cytrynowy (E 330) otrzymywany jest w wyniku fermentacji, jest regulatorem kwasowości, który zapobiega brunatnieniu przetworów owocowych. Fosforany o symbolach E 338, E 339, E 340, E 341 oraz E 343 występują naturalnie w owocach i warzywach i pełnią funkcje aromatów w przemyśle spożywczym. Należy jednak na nie uważać, gdyż w nadmiernych dawkach mogą działać drażniąco na skórę i oczy. Mogą też przyczyniać się do mniejszego wchłaniania wapnia w organizmie! Na pozostałe regulatory kwasowości należy uważać, szczególnie powinny się ich wystrzegać nasze pociechy. E 406 to agar. Ciekawa substancja, która żeluje i w dodatku nie jest pochodzenia zwierzęcego, gdyż pozyskuje się ją z krasnorostów morskich, jest więc chętnie stosowana przez wegan. Stanowi alternatywę dla żelatyny. E 410 to karob, inaczej mączka chleba świętojańskiego, dodawana do dżemów i czekolad. Kakaowa alternatywa dla alergików, która może obniżyć poziom złego cholesterolu. Guma guar (E 412) to zagęstnik stosowany do produkcji pieczywa bezglutenowego. E 416, E 417 i E 41 to również naturalne zagęstniki. Konjac (E 425) to naturalny zagęstnik, który składa się głównie z frakcji błonnika rozpuszczalnego. Nie ma wartości kalorycznej, gdyż nie jest metabolizowany przez organizm. W przyszłości będzie stanowić ciekawą alternatywę dla osób dbających o linię. Pektyny (E 440) to naturalne substancje żelujące pochodzące z roślin. Celuloza (E 460) to naturalny środek wypełniający.

Jak widać, z powyższych przykładów, nie zawsze mamy do czynienia z substancjami, które stworzone są w laboratorium przez szalonego naukowca. Przemysł spożywczy często sięga po naturalne substancje, które nie stanowią zagrożenia dla organizmu. Pamiętajmy jednak, że najlepsze dla naszego zdrowia są produkty naturalne o niskim stopniu przetworzenia.





# ROKITNIK

## NATURALNE ŹRÓDŁO WITAMINY C

Rokitnik zwyczajny (*Hippophae rhamnoides*) nazywany jest czasem rosyjskim ananasem. Występuje w Europie i Azji, aż po Chiny, głównie wzdłuż wybrzeży morskich. W Polsce jego naturalne stanowiska znajdują się tylko nad wybrzeżem Bałtyku. Zdziczałe formy rosną w całym kraju. Często bywa sadzony jako roślina ozdobna oraz w celu umocnienia skarp.

Jest silnie rozgałęzionym krzewem, osiagającą wysokość do 6 m. Wyglądem przypomina krzaczaste gatunki wierzby. Rokitnik jest rośliną dwupienną, co oznacza, że na jednych krzewach mamy kwiaty żeńskie i tam też wiążą się owoce, na drugich zaś kwiaty męskie, które produkują pyłek do zapłodnienia kwiatów żeńskich (do uzyskania wysokich plonów wystarczy jedno męskie drzewo na pięć żeńskich). W Polsce od 2014 roku znajduje się pod ochroną częściową.

Jego małe owoce, wielkości porzeczki, cechują się intensywnie pomarańczową barwą. Ich miąższ obfituje w tłuszcz, co zdarza się dość rzadko wśród owoców. Olej, który znajduje się również w pestkach, zawiera cenne dla organizmu niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe: omega-3, omega-6, omega-9. Olej rokitnikowy podawano rosyjskim kosmonautom jako suplement witamin i ochronę przed promieniowaniem. Obecnie w wielu rosyjskich szpitalach stosuje się olej rokitnikowy wspomagająco podczas leczenia wrzodów. Owoce rokitnika posiadają także kwasy organiczne (cytrynowy, jabłkowy) oraz cukry, ale przede wszystkim są bogatym źródłem witamin oraz soli mineralnych. Szczególną rolę odgrywa witamina C, która w większej ilości występuje w miąższu. Najwięcej witaminy C znajduje się w owocach najbardziej dojrzałych, zwłaszcza w skórce, dlatego warto ją zatrzymać, kiedy robimy przetwory. Rokitnik nie zawiera enzymu askorbinazy, dzięki czemu witamina C nie ulega rozkładowi i zachowuje się dość długo, nawet po wysuszeniu czy gotowaniu. O wartościach odżywczych owoców decydują też karotenoidy, czyli prowitamina A (wykazuje właściwości antybakteryjne, antywirusowe oraz przeciwzapalne), oraz witaminy z grupy B, witamina E, K i kwas foliowy.

**100 g świeżych owoców rokitnika zawiera:**  
około 600 mg witaminy C,  
do 180 mg witaminy E,  
do 80 mg kwasu foliowego.

Owoce mają w swym składzie również flawonoidy, fosfolipidy, antocyjany, garbniki, oraz makro i mikroelementy, jak żelazo, cynk, sód, magnez, mangan, a przede wszystkim potas. Obecne w nich pektyny powodują właściwości galaretujące, umożliwiając żelowanie przetworów z rokitnika.



Współcześnie mają one o wiele szersze zastosowanie. Wzmacniają siły obronne organizmu, działają wspomagająco w przeziębieniach, dolegliwościach żołądkowych oraz chorobach reumatycznych. Substancje aktywne zawarte w rokitniku wzmacniają ścianki naczyń krwionośnych oraz zapobiegają utlenianiu się cholesterolu. Żelazo, fosfor i mangan korzystnie wpływają na procesy przyswajania witamin i innych składników odżywczych, wzmacniają tkanki oraz zapobiegają anemii. Rokitnik jest cennym składnikiem preparatów likwidujących przebarwienia skóry, wykorzystywany jest do produkcji preparatów do opalania. Podczas I wojny światowej jedzono suszone owoce zamiast syntetycznej witaminy C, aby zapobiec powstawaniu szkorbutu. Smak owoców opisywany jest różnie, wiele zależy od stanowiska, na którym roślina występuje. W Polsce, w stanie surowym są kwaśne, z gorzkim posmakiem, często niesmaczne, wręcz niejadalne. Natomiast po przemarznieniu owoce stają się słodkie. Wydzielają również zapach, przez niektórych uważany za nieprzyjemny.

Świeże owoce rokitnika zbiera się z trudem. Są mocno przytwierdzone do pędu, do tego gałązki mają ostre ciernie. Najlepiej ściąć całe gałęzie, usunąć liście i zamrozić a po wyjęciu z zamrażarki owoce jak najszybciej zdjąć z gałązek. Z takich owoców robi się dżemy, galaretki, konfitury i soki, wina i nalewki. Można również piec ciasta z dodatkiem owoców.

Sok z owoców rokitnika podawany jest jako suplement w terapii nadciśnienia, awitaminozy i w infekcjach. Można dodawać go do przetworów z innych owoców, co doda kwaskowatego smaku, pomarańczowej barwy oraz ułatwi osiągnięcie konsystencji galaretki. Z suszonych liści rokitnika można przygotować smaczny gorący napar, który może zastąpić zwykłą herbatę.

Największymi producentami i konsumentami przetworów z rokitnika są obecnie Rosja, Niemcy, Chiny i Mongolia.

### Napar z owoców rokitnika

**Składniki:**  
suszone owoce 150 g  
miód 15 g  
woda 800 g  
Owoce zalewamy wrzącą wodą. Pozostawiamy pod przykryciem na 10-20 minut. Odcedzamy i dodajemy do smaku miód. Pijemy w dowolnych ilościach dla wzmocnienia odporności.

### Przecier z rokitnika

**Składniki:**  
1 kg owoców rokitnika  
ok. 0,5 kg cukru  
Owoce rokitnika przebrać, umyć, wsypać do pojemnika, zmiksować (delikatnie i krótko) i przetrzeć przez sito. (Można również wsypać do garnka, rozgotować i przetrzeć przez sito). Przecier doprowadzić do wrzenia razem z dodanym do smaku cukrem i przelać do słoików. Zamknąć, słoiki przewrócić do góry dnem lub pasteryzować. Rokitnik może też być dodatkiem do dżemów z gruszek czy jabłek, ma bowiem interesujący kwaskowy smak i ananasowy aromat.

### Sok z rokitnika

**Składniki:**  
1 kg owoców rokitnika  
ok. 0,5-1 kg cukru  
Przepuścić przygotowane owoce przez sokowirówkę, osłodzić do smaku (potrzeba sporo cukru), przelać do słoików i pasteryzować. Sok często ma potem konsystencję galaretki. Sok z rokitnika wyciska się też doskonale w ręcznej prasie do owoców.

### Intrakt z owoców rokitnika

Rozdrabniamy świeże owoce i zalewamy je gorącym alkoholem 40-60% w proporcji 1:1, 1:3 lub 1:5. Po 10-14 dniach wytrawiania można go dosłodzić miodem i stosować 20-40 ml dwa razy dziennie przy spadku odporności, grypie, przeziębieniu, nieżytach przewodu pokarmowego, stanach zapalnych gardła i krtani. Przy różnej maści przeziębieniach, stanach zapalnych lub chorobach wynikających z niedoboru witamin, warto łączyć intrakt lub napar z innymi preparatami roślinnymi o zbliżonym profilu działania np. wyciągami z owoców dzikiej róży, malin, czarnej porzeczki, kwiatostanów lipy, bzu czarnego, kasztanowca, głogu i innych.

### Olej z rokitnika

W sklepach ze zdrową żywnością i aptekach można kupić znakomity olej z rokitnika. Leczy się nim wiele schorzeń. Stosuje się go przy wrzodach układu pokarmowego, słonecznych porażeniach skóry, przy oparzeniach, porażeniach śluzówki (żołądka, dwunastnicy, jelita grubego, nosa, gardła). Podnosi odporność, leczy przeziębienia.

# MASAŻ KOBIET W CIĄŻY

KATARZYNA WĄS

Centrum Rehabilitacyjno-Sportowe Fizjopunkt

Jeszcze do niedawna sądzono, że ciąża jest przeciwwskazaniem do wykonywania zarówno masażu, jak i rehabilitacji. Na szczęście aktualnie nie traktuje się już ciąży jako choroby.

Dowiedziano również, że kobiety w stanie błogosławionym mogą bezpiecznie korzystać z zabiegów masażu pomiędzy czwartym a ósmym miesiącem, o ile nie jest to ciąża zagrożona.

**W**iele przyszłych mam zastanawia się nad bezpieczeństwem masażu w ciąży. Mam nadzieję, że korzystając z usług profesjonalnego masażyście, obawy te zostaną rozwiane. Masaż poprzez zwiększenie ukrwienia dostarcza organizmowi nowych substancji odżywczych. Jest to efekt jak najbardziej pożądany, jednak w przypadku pierwszych miesięcy ciąży, może okazać się zbyt dużym dobrem. Wzrost obiegu krwi matki przekłada się na przyspieszenie krążenia płodu, co w niektórych przypadkach może okazać się zmianą dla maleństwa, na którą nie jest ono jeszcze przygotowane. Dlatego w pierwszym trymestrze radziłabym wstrzymać się z masażami i poczekać do czwartego miesiąca, w którym dziecko jest już mniej wrażliwe na bodźce zewnętrzne.

## Co w takim razie przemawia za korzystaniem z masażu w trakcie trwania ciąży?

Nosząc w brzuchu słodki ciężar bardzo często nadwyręża się kręgosłup, nie przyzwyczajony do takiego obciążenia. Nic dziwnego, że dole-

gliwości bólowe odcinka lędźwiowego bardzo często dotyczą przyszłe mamy. Dodatkowo przygotowująca się do porodu miednica ulega zmianom, co często skutkuje bólami bioder. Stawy krzyżowo-biodrowe zwiększają swoją ruchomość, co powoduje dyskomfort i ból. Osłabienie i rozciągnięcie mięśni brzucha także wpływa na mniejszą stabilizację układu lędźwiowo-miedniczego. Stres związany z wielką zmianą w życiu kobiety, odkłada się w barkach, a opuchnięcia nóg są niemal standardem większości ciąż. Z tymi niedogodnościami doskonale poradzi sobie właśnie masaż.

Najbardziej popularne masaże u kobiet ciężarnych to drenaż limfatyczny i masaż klasyczny. Drenaż stymuluje układ limfatyczny, który przy wadliwym działaniu odpowiedzialny jest za powstawanie obrzęków. Masaż klasyczny natomiast, skierowany jest m.in. na redukcję napięć mięśniowych, które powodują dolegliwości bólowe.

Masaż kobiet ciężarnych można wykonać na siedząco, leżąc na plecach, lub na boku. Powinien

być on delikatniejszy i nie należy też przesadzać z czasem jego trwania.

Warto zwrócić uwagę na dobór środków poślizgowych używanych w trakcie masażu. Aromaterapię lepiej odłożyć na późniejszy okres – piękne zapachy ukoją nerwy przyszłej mamy, ale niestety nie zawsze spodobać się dziecku. Do masażu w ciąży używajmy kosmetyków przeznaczonych dla niemowląt, kobiet ciężarnych lub preparatów o neutralnym zapachu. Świetnie sprawdzą się także naturalne oleje roślinne, np. kokosowy (który, wbrew temu co mogłoby się wydawać, jest bezzapachowy) czy winogronowy.

Poza leczniczym aspektem, który niesie ze sobą masaż, pamiętajmy też o czynniku psychologicznym, jakże ważnym, zwłaszcza w okresie ciąży. Stres, zmęczenie i burza hormonalna często towarzyszą oczekiwaniu na przyjście na świat potomka.

Oczywistym jest fakt, że aby dziecko rozwijało się poprawnie, należy zadbać także o zdrowie i samopoczucie noszącej je matki. Niestety wiele kobiet o tym zapomina i traktuje dolegliwości bólowe jako zło konieczne. A tymczasem masaż spowoduje rozluźnienie spiętych mięśni, minimalizując odczuwalny dyskomfort i pomaga choć na chwilę się odstresować, co wpływa korzystanie nie tylko na mamę, ale i dzidziusia. Nie bójmy się masażu w ciąży, korzyści z nim związane zapracentują podwójnie.

## Dynia smaczna i zdrowa



Smacznego!

### Składniki:

- 1 kg dojrzałej dyni oczyszczonej w środku i bez skórki
  - 1 duża marchewka
  - 1 mały seler
  - 2 duże dojrzałe pomidory bez skórki
  - 1 średnia cebula
  - 3 ząbki czosnku
  - 3 skrzydełka drobiowe
  - 1 ½ litra wody
  - 2 łyżki masła
  - 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
  - 4 łyżki śmietanki 18%
  - 1 opakowanie grzanek czosnkowych
- Przyprawy: Vegeta, magii, pieprz, papryka ostra, curry.

Wprawdzie dynie ostatnio były bardzo potrzebne dzieciom, do strasznych lampionów, ale mamy nadzieję, że jeszcze jakieś ocalały. Tym razem chcieliśmy bowiem Państwa namówić, na przerobienie ich na zdrową i smaczną zupę dyniową. Dlaczego? Bo dynia jest niskokaloryczna, bogata w B-karoten, potas, wapń, fosfor i witaminy z grupy B. Oprócz tego, że działa odkwaszająco na organizm, to wspomaga odchudzanie i leczenie nadciśnienia. A co szczególnie istotne to tej porze roku – wzmacnia układ odpornościowy. Przepis na znakomitą zupę dyniową przygotowała, jak zwykle niezawodna, Sylwia Ostrowska z Woli Zabierzowskiej.

### Sposób przygotowania:

Ze skrzydełek, wody, marchewki i selera gotujemy wywar, w tym czasie przygotowujemy dynię obraną ze skórki kroimy w kostkę. Kiedy wywar jest już ugotowany wyjmujemy skrzydełka dodajemy dynię i pomidory, gotujemy na małym ogniu. W między czasie kroimy cebulę w kostkę i szklimy na złoty kolor z masłem i czosnkiem, dodajemy do zupy. Następnie należy przyprawić zupę do smaku, oczywiście ilość przypraw zależy od Państwa upodobań, ci którzy bardziej lubią zupę łagodną użyją ich mniej, a ci, którzy wolą bardziej wyraziste potrawy, dodadzą więcej przypraw. Kiedy dynia jest już miękka zdejmujemy zupę z ognia. Dobrze zaczekać chwilę, by przestygła. Następnie całość blendujemy i ostatecznie doprawiamy.

Jeżeli zupa jest zbyt gęsta możemy dolać odrobinę wody. Podajemy z grzankami i kilkoma kroplami śmietany. Apetycznie wygląda posypana pietruszką.

Smacznego!

Serdecznie zapraszamy do nadsyłania Państwa przepisów do Gazety Niepołomickiej. Szczególnie zainteresowani jesteśmy nie tylko smaczными i zdrowymi, ale i oryginalnymi recepturami.

# ZNAKOMITY WYNIK AKT NA MISTRZOSTWACH EUROPY

29 medali zdobyli karatecy Akademii Karate Tradycyjnego Niepołomice – Kraków podczas Mistrzostw Europy i Pucharu Europy Dzieci w Karate Tradycyjnym! Zawody rozegrano w dniach 17-18 października w Wilnie.

Do rywalizacji przystąpiło 44 karateków z Niepołomic w poszczególnych kategoriach wiekowych. Łącznie w hali Siemens Arena w Wilnie rywalizowało niemal 700 zawodników z 15 państw. Seniorzy, młodzieżowcy i juniorzy wywalczyli 10 medali (4 złote, 2 srebrne i 4 brązowe), a najmłodszy zawodnicy zdobyli 19 krążków (7 złotych, 3 srebrne i 9 brązowych).

Mistrzostwo Europy wywalczyła drużyna męska w składzie: Paweł Janusz, Michał Janusz i Konrad Irzyk oraz żeńska: Katrin Kargbo, Anna Mleko i Joanna Musiał. Debiut w kata indywidualnym zaliczyła Katrin Kargbo, która wywalczyła w tej konkurencji brązowy medal. Wicemistrzem Europy w kata został również Paweł Janusz.

Wśród juniorów podwójnym mistrzem Europy został Wiktor Staszak, który złoto zdobył w fuku-go i w drużynie kata razem z Kacprem Dumieńskim i Dawidem Wnękiem. Dumieński i Wnek zdobyli również srebrne medale w enbu. Wśród młodzieżowców brązowe medale zdobyli: Paweł Tomasiak oraz Gabriela Nowak.

Równie dobrze spisali się najmłodszy zawodnicy. Po Puchar Europy sięgnęli aż siedmiokrotnie! Młodzi karatecy lepiej wypadli w konkurencjach

indywidualnych. Drużynowo w wielu przypadkach otarli się o podium. (Z pełną listą medalistów można zapoznać się poniżej).

Po zawodach karatecy Akademii Karate Tradycyjnego Niepołomice – Kraków wybrali się na wycieczkę, by zwiedzić Wilno i okoliczne atrakcje turystyczne. Zobaczyli m.in. Ostrą Bramę, Cerkiew św. Ducha, Klasztor Bazylianów, Ratusz, dawną dzielnicę żydowską, Sanktuarium Miłosierdzia Bożego, wieżę telewizyjną (o wysokości 327 metrów – najwyższa wolno stojąca budowla w Wilnie). Zobaczyli też Uniwersytet Wileński, Pałac Prezydencki, Katedrę św. Stanisława i pomnik Adama Mickiewicza.

Ostatnią noc wszyscy zawodnicy spędzili na Szałkach w ośrodku położonym tuż nad jeziorem, gdzie świętowali udany start w zawodach.



## SZCZEGÓLNE WYNIKI:

Mistrzostwa Europy w Karate Tradycyjnym

Seniorzy

Paweł Janusz

- złoty medal w kata drużynowym
- srebrny medal w kata indywidualnym

Katrin Kargbo

- złoty medal w kata drużynowym
- brązowy medal w kata indywidualnym

Michał Janusz

- złoty medal w kata drużynowym

Konrad Irzyk

- złoty medal w kata drużynowym

Anna Mleko

- złoty medal w kata drużynowym

Joanna Musiał

- złoty medal w kata drużynowym

Młodzieżowcy

Paweł Tomasiak

- brązowy medal w kumite
- brązowy medal w fuku-go

Gabriela Nowak

- brązowy medal w fuku-go

Juniorzy

Wiktor Staszak

- złoty medal w fuku-go
- złoty medal w kata drużynowym

Kacper Dumieński

- złoty medal w kata drużynowym

Dawid Wnek

- srebrny medal w enbu

Dawid Wnek

- złoty medal w kata drużynowym

Dawid Wnek

- srebrny medal w enbu

## Puchar Europy Dzieci w Karate Tradycyjnym - 19 medali

(7 złotych, 3 srebrne i 9 brązowych)

### ZŁOTY MEDAL

Kata indywidualne

- Jan Pękała
- Jakub Ślusarczyk
- Bartłomiej Kochan
- Julia Pogorzelska
- Mikołaj Fiertak
- Wiktor Janusz

Kata drużynowe

- Oliwia Pękała
- Patryk Kosek
- Jakub Ślusarczyk

### SREBRNY MEDAL

Kata indywidualne

- Karolina Bachowicz

- Piotr Joniec

- Karol Piotrowski

### BRĄZOWY MEDAL

Kata indywidualne

- Kuba Azierski
- Zofia Rodak
- Patryk Kosek
- Kinga Jaworek
- Oliwia Pękała
- Mieszko Luberdą
- Katarzyna Żuchowska

Kata drużynowe

- Barbara Morajda
- Julia Pogorzelska
- Katarzyna Żuchowska

Enbu

- Kinga Jaworek
- Patryk Kosek



# LENGYEL, MAGYAR

## KÉT JÓ BARÁT...

Udział w zawodach biegowych to nie zawsze tylko i wyłącznie rywalizacja sportowa. Może być to także wspaniała okazja do podróżowania, poznawania nowych miejsc i innych kultur. Tak właśnie było tym razem. Urząd Miasta i Gminy Niepołomice przekazał nam bowiem zaproszenie od miasta partnerskiego Szécsény [wym. Seczeń] do udziału w organizowanym na pograniczu węgiersko-słowackim wrześnieowym biegu na dystansie półmaratonu.

### PRZYWITANIE

W wyśmienitych nastrojach w pogodne piątkowe popołudnie wyruszyliśmy spod niepołomickiego zamku do bliskiego sercom Polaków kraju o dość egzotycznym języku. Niewielu z nas wiedziało, czego można się tam spodziewać, ponieważ Węgry częściej są dla polskich turystów państwem tranzytowym niż celem podróży samym w sobie. Po około sześciu godzinach jazdy (z dwiema krótkimi przerwami) dotarliśmy na miejsce i mimo dość późnej pory zostaliśmy bardzo ciepło przywitani przez Halinę Batori – Polkę mieszkającą na Węgrzech już od 40 lat. Nasza tłumaczka i przewodniczka w jednej osobie przekazała nam klucze do pokoi, a w recepcji ku zaskoczeniu wszystkich czekała na nas obfita kolacja. Po posiłku i rozpakowaniu bagaży większa grupka biegaczy udała się na nocny spacer po mieście. Rześkie powietrze, żartobliwa atmosfera i zabytkowa starówka wprawiły nas mimo zmęczenia w dobry humor oraz pozwoliły szybko zasnąć.

Zgodnie z zaleceniami naszego trenera następnego ranka, jeszcze przed śniadaniem, udaliśmy się na krótki trening. Było wilgotno, na granicy deszczu, mało przyjemnie, lecz plan treningowy musiał zostać wykonany. Okrążyliśmy centrum, zbiegliśmy ze wzgórza i naszym oczom ukazał się wspaniały park ze zwirowymi alejkami, drewnianymi mostkami, wypielęgnowanym trawnikiem i stawem pośrodku. Przez otwartą furtkę wbiegliśmy na teren przypałacowego ogrodu, rozciągnęliśmy mięśnie i zrobiliśmy rundkę wokół jeziora. Zniecka z nieba trysnął prysznica, a my w popłochu schowaliśmy się pod drzewami. Na szczęście był to tylko przelotny deszcz i już po chwili ruszyliśmy w dalszą drogę. Ale prognozy na niedzielę nie były optymistyczne – następnego dnia miało być deszczowo i chłodno.

### GOŚCINNOŚĆ

Pierwszy kontakt z językiem węgierskim mieliśmy podczas sobotniego śniadania. Styczność ta była o tyle wymuszona, że nasz gospodarz obsługiwał się wyłącznie ojczystą mową, a my próbując porozumieć się z nim w różnych języ-

kach (w tym także w języku polskim) nie znaleźliśmy ani jednego wspólnego zrozumiałego słowa. To niewiarygodne, jak bardzo węgierski różni się od języków słowiańskich, które są używane w ościennych państwach! Kto nie słyszał na żywo melodii tego języka, zachęcam do posłuchania choć przez chwilę węgierskiego radia lub filmu, a wtedy zrozumie, co mam na myśli. Posługując się gestami i mową ciała nawiązaliśmy zaledwie nić porozumienia. Całe szczęście z kłopotu wybawiła nas pani Halina, która zjawiła się pod koniec posiłku. Problemy językowe nie miały oczywiście żadnego wpływu ani na stosunki międzyludzkie, ani tym bardziej na nasz apetyt. Śniadanie było pyszne, a gospodarz przesympatyczny.

Sobotnie przedpołudnie poświęciliśmy na zwiedzanie Szécsény. Nasza przewodniczka oprowadziła nas po największych atrakcjach tego zabytkowego miasteczka: przechodziliśmy obok gotyckiego kościoła katolickiego i renesansowego kościoła ewangelickiego, na starówce zobaczyliśmy pomniki i rzeźby upamiętniające ważne wydarzenia historyczne, przeszliśmy wzdłuż murów obronnych i ruin zburzonego kościoła, zaglądnęliśmy do średniowiecznych lochów i wdrapaliśmy się na krzywą wieżę strażacką, byliśmy przed urzędem miasta i w muzeum nostalgia za czasami republiki ludowej, a na koniec dotarliśmy do barokowego zamku (pałacu), którego ogrodem zachwyciliśmy się w trakcie porannej przebieżki. Podczas wycieczki poznaliśmy pokrótce historię Węgier od czasów pierwszego władcy Stefana I Świętego, poprzez splecione losy naszych państw i wspólnych królów, dzieje monarchii austro-węgierskiej, okres powojenny, aż po dzień dzisiejszy. Dzięki otwartości pani Haliny dowiedzieliśmy się również o kilku faktach z jej prywatnego życia, które spowodowały, że na stałe zamieszkała u braci Madziarów.

Zwieńczeniem tak długiego spaceru było zaproszenie na obiad w restauracji. Obiad to mało powiedziane – okazało się, że wyszła z tego prawdziwa uczta. Mieliśmy przyjemność skosztować oryginalnego węgierskiego gulaszu oraz wybornej pieczeni z indyka z ryżem i warzywami. Na deser podano jadalne kasztany z bitą śmietaną.



Wstaliśmy od stołu nasytzeni do granic możliwości. Tak się nam przynajmniej wtedy wydawało. Nieco później odbyło się bowiem serdeczne spotkanie z biegaczami zrzeszonymi w miejscowym klubie sportowym i współorganizującymi niedzielne zawody. Powiem tylko, że nie siedzieliśmy przy pustych stołach, a że w miłym towarzystwie czas szybko leci, to nie zdążyliśmy też za bardzo zgłodnieć. Z pomocą tłumaczki przedstawiliśmy się sobie nawzajem i obie strony zaprezentowały działalność swoich organizacji. Na koniec życzyliśmy sobie udanego startu w biegu i zrobiliśmy pamiątkowe zdjęcia. Otwartość i gościnność gospodarzy bardzo nas ujęła, a pożegnania trwały bardzo długo. Zadowoleni i napełnieni ruszyliśmy w stronę... restauracji. Tego wieczoru przewidziano dla nas jeszcze kolację, a po tak ciepłym przyjęciu nie wypadało nam odmawiać. Każdy zjadł tylko lekką sałatkę i ze zgrozą myślał o wpływie przejedzenia na wyniki jutrzejszej rywalizacji. Pojawił się nawet żartobliwy cień podejrzenia, że to ukryta strategia naszych gospodarzy mająca na celu wyeliminowanie konkurencji.

### ŻYCZLIWOŚĆ

Nadszedł długo wyczekiwany dzień startu. Moment weryfikacji rzeczywistego poziomu sportowego i zakładanego czasu ukończenia półmaratonu. Dodajmy dla porządku, że podczas zawodów każdy z nas walczył przede wszystkim



z samym sobą, pokonuje własne słabości i ograniczenia. Wie na co go stać i na tej podstawie marzy o osiągnięciu określonego wyniku. Często zdarza się, że osoba z dużo słabszym rezultatem musi włożyć w bieg o wiele więcej wysiłku niż ktoś z czołówki, kto jest akurat w gorszej dyspozycji i biegnie na pół gwizdka. Dlatego też staramy się nie porównywać ślepo wyników między nami, tylko obserwując czyjeś postępy doceniać wzrost jego formy. Dla niektórych samo podjęcie wyzwania pokonania określonego dystansu jest już sukcesem.

Niestety wielu z nas nie wyspało się dobrze, ponieważ gwałtowna nocna nawałnica, bębniące po szybach krople deszczu, pioruny i grzmoty, a także kościelne dzwony wybijające co kwadrans aktualny czas nie pozwalały należycie odpocząć. Burza pozostawiła po sobie mokre ulice i dość niską temperaturę. Po sutym śniadaniu u sympatycznego gospodarza przebraliśmy się i popędziliśmy do biura zawodów, aby zarejestrować swój udział w biegu. Czekał nas jeszcze przejazd autobusem na miejsce startu. No właśnie! Autobusem, a nie autobusami (co prawda naprany jak pośpieszny do Kołobrzegu w środku wakacji, ale tylko jednym). Te zawody mają zdecydowanie lokalny charakter i wręcz trudno je nazwać imprezą masową. Droga dłużyła się nam niemiłosiernie; uzmysłowiliśmy sobie wtedy, jak poważny dystans będziemy musieli pokonać o własnych siłach. W końcu dotarliśmy na miejsce, krótka rozgrzewka i strzał z pistoletu startowego. Nie było czasu na zastanowienie i koncentrację – bieg się właśnie rozpoczął.

W tym miejscu warto wspomnieć coś o samym wyścigu, którego nazwa brzmi „Międzynarodowy Bieg Dwóch Mostów” (węg. Nemzetközi Két Hid Futás) i rzeczywiście poprowadzono go trasą łączącą dwa mosty rozpostarte nad rzeką Ipolą (węg. Ipoly) stanowiącą węgiersko-słowacką granicę. Startując ze środka pierwszego z nich przemierzamy dolinę Ipoli wśród łagodnych pagórków, pól i łąk, napawając się sielskimi krajobrazami wiosek o wyraźnie rolniczym charakterze, mijając po drodze uprawy dyni, słoneczników i kukurydzy. Docierając do drugiego mostu wbiegamy na terytorium Słowacji, by po około kilometrze zawrócić na pobliskim rondzie i dalej już tylko gnać w kierunku Szécsény.

Ale wróćmy do zawodów. Zaraz po starcie dość szybkie tempo narzucone przez czołówkę biegaczy rozciągnęło peleton uczestników. Już po kilkunastu minutach biegnęliśmy w dwu-, trzyosobowych grupkach, a odległości między nami zaczęły wyraźnie rosnąć. Biegło się dobrze, lekko zachmurzone niebo i przyjemny powiew wiatru dawał poczucie lekkości. W połowie drogi, na dziesiątym kilometrze zlokalizowano drugi wodopój i pomiar czasu. Tutaj także kończyli swój bieg uczestnicy dwuosobowej sztafety. Nikt z Niepołomic nie brał udziału w sztafecie, więc po odświeżeniu się biegnęliśmy dalej. Pogoda zaczęła wyraźnie się poprawiać. Po wbiegnięciu na drugi most zaczęło świecić ostre, ciepłe słońce. Za punktem kontrolnym na siedemnaście kilometrów warunki atmosferyczne zaczęły wyraźnie doskwierać. A gdzie zapowiadany deszcz? Miało być przecież mokro i chłodno, a tymczasem było gorąco i parno. Nie ma co wierzyć prognozom pogody! W dodatku końcowe pół kilometra to łagodny podbieg na wzgórze, na którym usytuowano miasto. Podbieg może i lekki, ale po tak dużym wysiłku i przy takim upale, ciężko było się

zmobilizować do samotnej walki na finiszu pod górkę. Samotnej, bo biegacze tak się rozproszyli, że momentami nie było nikogo widać nawet na prostych odcinkach drogi. Każdy z nas lepiej lub gorzej poradził sobie z dystansem półmaratonu, lecz każdy otrzymał dystansie gwiazdki na mecie. Szczęśliwi i zadowoleni odpoczywaliśmy czekając na pozostałych biegaczy. Nie sposób tutaj pominąć faktu, że wszystkie trzy uczestniczki niepołomickiej wyprawy stanęły na podium w swoich kategoriach. Niewątpliwie możemy uznać ten start za udany i pełen sukcesów.

Jako organizatorzy i współuczestnicy biegu nasi gospodarze okazali się bardzo otwarci, serdeczni i gościnni. Ogromnie miłym akcentem były dla nas flagi Węgier, Słowacji i Polski umieszczone w pobliżu mety. Dziękujemy z tego miejsca także Halinie Batori, bez której obecności nie byłibyśmy w stanie się porozumieć, ani też dogłębnie poznać historii i kultury miasta Szécsény. Na końcu chcielibyśmy szczególnie mocno podziękować Urzędowi Miasta i Gminy w Niepołomicach za przekazanie nam zaproszenia do udziału w tej imprezie i za pomoc w organizacji wyjazdu.

#### PODRÓŻE KSZTAŁCA

Jednym z pierwszych polskich skojarzeń dotyczących tego naddunajskiego państwa jest znane przysłowie o polsko-węgierskiej przyjaźni, które funkcjonuje w obu językach: „Polak, Węgier, dwa bratanki, i do szabli, i do szklanki” (węg. „Lengyel, Magyar – két jó barát, együtt harcol, s issza borát”). Teraz wiemy już dlaczego! To skojarzenie pozostanie na długo w naszych sercach.

Niepołomice, 04-10-2015

## 4REST RUN W DRUŻYNIE JEST MOC!

KAMILA GRUSZKA  
Niepołomice Biegają

13 września 2015 roku w puszczy odbył się nowy bieg – 4Rest Run: inny niż wszystkie, bo drużynowy.

Zaledwie 20 kilometrów od pełnego zgiełku Krakowa znajduje się miejsce, gdzie można wspaniale odpocząć – w ciszy i w spokoju. Puszcza Niepołomicka to idealne miejsce na aktywny wypoczynek na łonie natury. Można tu spotkać rowerzystów, rolkarzy, amatorów Nordic Walking, rodziny spacerujące z dziećmi, właścicieli ze swoimi czworonogami, a zimą – biegówkowiczów przemierzających ścieżki na nartach. Za sprawą grupy „Niepołomice Biegają!” oraz ich trenera, Ilyi Markova, przybywa także coraz więcej biegaczy.

Stowarzyszenie „Niepołomice Biegają!” za główny cel stawia sobie promocję tych okolic jako doskonałego miejsca do biegania poprzez organizację treningów oraz imprez biegowych. Stąd inny niż wszystkie bieg 4RestRun.

Na dystansie ok. 10, 5 kilometra wystartowały 4-osobowe drużyny, by wspólnie pokonać dystans maratonu. Liczył się nie tylko indywidualny wynik, ale czas całego zespołu. Poszczególne zawodnicy startowali w odstępach 5-minutowych. Najlepszy, Mateusz Wolnik, zameldował się na mecie już po 37 minutach i 38 sekundach! Ale najszybsi nie świętowali zwycięstwa, tylko czekali w napięciu na pozostałych członków zespołu. Wiele osób mobilizowało się bardziej do wysiłku niż podczas biegu indywidualnego, bo – jak podkreślali – nie biegli dla siebie, ale dla drużyny. Zwycięzcy pierwszych trzech miejsc w kategoriach drużyn kobiecych, męskich i mieszanych zostali obdarowani voucherami na zakup odzieży sportowej firmy Regatta i Dare2b. Liczne nagrody losowane były wśród wszystkich uczestników.

Biegacze mieli okazję poznać najładniejsze niepołomickie ścieżki leśne. Słychać było zachwyty nad urodą trasy: puszcza słynie z tego, że teren jest raczej płaski, bez dużych przewyższeń,

a jednocześnie biega się w lesie, na miękkiej nawierzchni przyjaznej dla stóp i stawów.

Organizatorzy mają nadzieję, że drużyny, które wystartowały w biegu, docenią bieganie na łonie natury oraz poczuły MOC płynącą z biegania razem, która od dwóch lat towarzyszy członkom grupy „Niepołomice Biegają!”. Bieg odbył się w drugą rocznicę pierwszego treningu grupy z Ilyą Markovem. Dwa miesiące później zorganizowaliśmy pierwszą imprezę biegową, potem były następne zawody, a ostatnio - 4Rest Run.

Grupa mocno rozwinęła się od tego czasu, ale MOC jest niezmiennie z nimi: czy to podczas treningów, wspólnych wyjazdów czy dopingów podczas startów. „Niepołomice Biegają!” zapraszają na wspólne treningi oraz na kolejny 4Rest Run w przyszłym roku.

**Bieg nie odbyłby się, gdyby nie wsparcie instytucji, sponsorów oraz wolontariuszy.**

Wyniki biegu: <http://www.czasnachip.pl/Zawody/2015/Niepolomice/wyniki.pdf>

# UPAMIĘTNIĆ JANA KOWALSKIEGO

ALBERT SZKUTNIK  
Ognisko TKKF Wiarus

11 października Ognisko TKKF „Wiarus” w Niepołomicach przeprowadziło zawody strzeleckie upamiętniające dwudziestą rocznicę ś.p. Jana KOWALSKIEGO, który długoletnim członkiem zarządu oraz jednym z pierwszych założycieli Ogniska TKKF „Wiarus”.

Zawody odbyły się na strzelnicy sportowej firmy Juka, w których udział wzięło czterdziestu jeden strzelców. W klasyfikacji indywidualnej pierwsze miejsce zajął Zbigniew Ślusarczyk. Drużynowo równych sobie nie miała drużyna Wiarusa.

Czołówka klasyfikacji indywidualnej:

1. Zbigniew ŚLUSARCZYK - 63 pkt.
2. Andrzej KAFEL - 61 pkt.
3. Jakub PALUCH - 60 pkt.
4. Grzegorz WROŃSKI - 60 pkt.
5. Albert SZKUTNIK - 60 pkt.
6. Józef PAWŁOWSKI - 59 pkt.

Czołówka klasyfikacji drużynowej:

**1. Ognisko TKKF „Wiarus” - 176 pkt.**

- w składzie Paweł KOPYTOWSKI, Grzegorz WROŃSKI, Albert SZKUTNIK

**2. „Juka” - 173 pkt.**

- w składzie Józef PAWŁOWSKI, Czesław ZAWADZ-

KI, Jerzy GROŃSKI

**3. Team Podłęże - 169 pkt.**

- w składzie Marian BRODA, Zbigniew ŚLUSARCZYK, Krzysztof PROCHWICZ

Puchary i dyplomy za zajęcie czołowych miejsc wręczyli; Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice p. Roman PTAK oraz Elżbieta KOWALSKA.

Wszystkim uczestnikom składamy serdeczne podziękowania za udział w zawodach i upamiętnieniu kolegi ś.p. Jana KOWALSKIEGO. Nagrodzonym serdecznie gratulujemy i życzymy celnej ręki oraz samych dziesiątek.



## SZACHOWA MOZAIKA

ZARZĄD UKS GONIEC STANIĄTKI

### MISTRZOSTWA MAKROREGIONU

W dniach 27 września-3 października w Czudcu odbywały się Mistrzostwa Makroregionu juniorów do lat 10, 12 i 14, w których można było uzyskać kwalifikację do finałów Mistrzostw Polski. Zadanie to spełniła dwójka szachistów UKS Goniec, a mianowicie Filip Wnęk, który zdobył srebrny medal w grupie juniorów do lat 10 oraz Magdalena Budkiewicz, która wywalczyła srebrny medal w grupie junierek do lat 14. Warto dodać, że wymienieni uczniowie staniąteckiej szkoły podstawowej zakwalifikowali się pewnie, okupując premiowane awansem miejsca od pierwszej do ostatniej rundy.

O pechu mogą mówić Podłęzanki: Katarzyna Zabłocka i Julia Gaczoł, które zaprzepaściły awans w ostatniej partii.

### DRUŻYNOWE MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA do lat 8 i 10

W dniach 9-10 października w Parku Biznesowym w Zabierzowie rywalizowały drużyny klubowe o tytuł Mistrza Województwa Małopolskiego juniorów do lat 8 i 10. Drużyny występowały w czteroosobowych składach. Losy

medali ważyły się do ostatniej rundy. W obu kategoriach drużyny UKS Goniec Staniątka spotkały się z rywalem zza miedzy, drużynami MKS MOS Wieliczka. Drużyna do lat 8 przegrała swoje spotkanie i ostatecznie zajęła czwarte miejsce. Zwyciężyła drużyna MKS MOS Wieliczka wyprzedzając zespoły krakowskie: KKSz i Wisłę.

Drużyna wystąpiła w składzie: Piotr Wnuk i Filip Koza (obaj z Niepołomic), Jakub Możdzierz (Staniątka) i Jakub Sieradzki (Wola Batorska).

Z kolei w grupie juniorów do lat 10 nasza, pierwsza drużyna pokonała lidera MKS MOS Wieliczka spychając ją na czwarte miejsce, a sama zajęła trzecie. Zwyciężył KKSz Kraków przed TS Wisłą Kraków. Bardzo dobre szóste miejsce zajęła druga drużyna UKS Goniec.

Drużyny wystąpiły w składach: Goniec 1 – Piotr Rainer (Podłęże), Katarzyna Zabłocka (Podłęże), Grzegorz Druzgała (Staniątka) i Oskar Kołodziej (Niepołomice, który jako jedyny zawodnik wygrał wszystkie partie). Goniec 2 – Wiktor Lemański, Jan Górski (obydwaj Niepołomice), Julia Klima (Staniątka) i Julia Gaczoł (Podłęże). Żałować należy, że nie mógł zagrać aktualnie najlepszy nasz zawodnik w tej grupie wiekowej – Filip Wnęk.

### MISTRZOSTWA MAKROREGIONU

W sobotę 17 października w Przebieczanach swoje mistrzostwa mieli przedszkolaki, choć większość z nich chodzi już do szkół. Rywalizować mogli szachiści urodzeni w roku 2008 i młodszy. Łupem zawodników UKS Goniec Staniątka padły jeden złoty, dwa srebrne i jeden brązowy medal.

W rywalizacji indywidualnej dziewcząt drugie miejsce zajęła Agnieszka Feliks, a trzecie Zofia Klima. Natomiast w rywalizacji drużynowej nasze dziewczęta były poza konkurencją i wygrały z dużą przewagą. Punkty dla drużyny zdobyły: Agnieszka Feliks (Węgrzce Wielkie), Zofia Klima, Wiktoria Boćwińska, Weronika Niziołek, Zuzanna Kozička oraz Iga Bera (wszystkie ze Staniątek).

W rywalizacji indywidualnej chłopców nasi reprezentanci, tym razem zegrali słabiej, za to w klasyfikacji drużynowej uplasowali się na drugim miejscu. Punkty dla drużyny wywalczyli: Filip Koza, Piotr Wnuk, Kajetan Płatek i Adam Kopff (wszyscy z Niepołomic) oraz Damian Możdzierz, Hubert Janczyk i Bartłomiej Małek (wszyscy ze Staniątek).

# GRAJĄ CORAZ LEPIEJ

Za nami 13 kolejek drugoligowych zmagania w sezonie 2015-2016. Piłkarze Puszczy Niepołomicze prezentują się w lidze co raz lepiej i liczą na utrzymanie obecnej formy.

**16** punktów zdobytych w 11 spotkaniach to dorobek nowego szkoleniowca Puszczy Niepołomicze. Trener Tułacz po objęciu pracy w Niepołomicach poprowadził zespół do czterech zwycięstw, zanotował również 4 remisy i doznał 3 porażek. To dobry wynik mając na uwadze, że zawodnicy Puszczy mają za sobą spotkania z większością drużyn należących do ścisłej czołówki ligi, a ostatnie dwa spotkania zakończyli zwycięstwem.

Przełom października i listopada to niezwykle ciekawy okres dla piłkarzy z Kusocińskiego 2. Pierwszym rywalem z jakim zmierzył się nasz zespół w minionym miesiącu była drużyna Błękitnych Stargard Szczeciński. Niestety daleka wyprawa na Pomorze Zachodnie nie przyniosła punktów i drużyna mimo prowadzenia 0-1 w wyjazdowym spotkaniu wróciła do Niepołomic bez punktów. Humory poprawiły się znacznie już tydzień później, kiedy to na Stadion Miejski zawitał Gryf Wejherowo. Puszcza wygrała pewnie i zasłużyła aplikując rywalom 4 bramki, nie tracąc przy tym ani jednej. Wynik tego meczu otworzył Mateusz Broż, napastnik Puszczy trafił wówczas po raz ósmy w trwających rozgrywkach, co pozwala mu na zajmowanie 3 miejsca wśród najlepszych strzelców w całej lidze. W drugiej połowie dzieło zniszczenia dokończyli Michał Czarny (pierwsza bramka w Puszczy) oraz Dariusz Gawęcki i Adrian Gębalski.

Po tak przekonywującym zwycięstwie graczy Puszczy czekał wyjazd do Legionowa. Pojedynek z sąsiadem w tabeli mimo wyraźnej poprawy formy mógł martwić kibiców, bowiem z róż-

nych względów (kartki, kontuzje) trener Tułacz nie mógł skorzystać z czterech zawodników, w tym z trzech obrońców. Eksperymentalne zestawienie linii defensywnej jednak wypaliło, bo choć Puszcza w pierwszej połowie bramkę straciła i musiała odrabiać straty to jednak Damian Lepiarz z grającym po raz pierwszy na pozycji stopera Dariuszem Gawęckim spisali się znakomicie. Sygnał do ataku w tym meczu dali rezerwowi. Wprowadzeni w drugiej odsłonie spotkania Gębalski z Furczykiem rozegrali akcję po której piłka trafiła do Dominika Malugi. Zawodnik posiadający status młodzieżowca huknął bez skrępowań z kilkunastu metrów, a piłka nim wpadła do siatki odbiła się jeszcze od poprzeczki, nie dając szans na skuteczną interwencję bramkarzowi Legionovii. W samej końcówce błysnął joker w talii trenera Tułacza, Adrian Gębalski. Napastnik z numerem 9 na plecach najpierw ruszył na przebój i dał się sfaulować w pojedynku z obrońcami gospodarzy, a następnie strzałem z rzutu wolnego z 25 metrów dał Puszczy zwycięstwo w trudnym meczu na obcym terenie. *Cieszę się, że zdobywamy kolejne punkty. Tym bardziej pozytywny jest fakt, że wracamy ze zwycięstwem odniesionym na wyjeździe. Walczę o to by grać jak najwięcej i dawać tej drużynie kolejne bramki i punkty. Na tym polega moja praca. Mam nadzieję, że dostanę szanse od początku meczu, a wtedy będę pracował na to by strzelić więcej niż jedną bramkę w spotkaniu – mówił po wygranym meczu z Legionovią bohater spotkania.*

Po spotkaniu z Legionovią piłkarzy Puszczy czeka ciekawa seria meczów z zespołami sąsiadu-



jącymi w tabeli. 24 października przy Kusocińskiego 2 gości będziemy Kotwice Kołobrzeg, a tydzień później w derbowym pojedynku zmierzmy się z Okocimskim Brzesko.

Tegoroczne ligowe zmagania zakończymy w listopadzie. Wówczas w ostatnich dwóch meczach rundy jesiennej zagrymy z Nadwiślanem Góra (w Niepołomicach 7 listopada o 13.00) oraz na wyjeździe z Radomiakiem Radom (15 listopada o godzinie 13:00). Dodatkowo w tym roku zostaną jeszcze rozegrane dwa spotkania rundy rewanżowej. W Tarnobrzegu postaramy się o wyrównanie rachunków z Siarką Tarnobrzeg, która pokonała Puszcę w Niepołomicach 0-3 na inaugurację sezonu, to spotkanie zaplanowano na 21 listopada. Ostatnim akcentem tegorocznej drugoligowej piłki w Niepołomicach będzie starcie z liderem rozgrywek, Stalą Mielec. Ten mecz został zaplanowany na sobotę 28 listopada. Początek spotkania o 12:00.

## POWIATOWE BIEGI PRZEŁAJOWE

GRZEGORZ BIAŁAS

nauczyciel wf i trener UKS „Wola” w Gimnazjum w Woli Batorskiej

**29** września br. w Wieliczce odbyły się indywidualne biegi przełajowe - etap powiatowy. Do zawodów zakwalifikowało się 15 zawodniczek i zawodników z Gimnazjum Społecznego im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej. Byli to: Glińska Kamila, Grzyb Julia, Kmiecik Weronika, Kołakowska Aniela, Kot Zuzanna, Lasiowska Kinga, Sołkowska Weronika, Twardowska Zofia, Gruca Krystian, Krajnik Mikołaj, Książek Dawid, Ła-

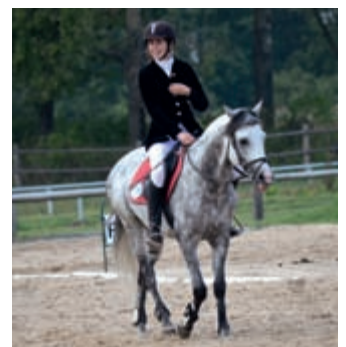
tas Albert, Rys Leonard, Zaleński Kacper i Zdebski Konrad. Ich start zakończył się dużym sukcesem. Do kolejnego etapu, czyli zawodów wojewódzkich, zakwalifikowała się aż siedmioro naszych reprezentantów. Najlepsze miejsce zajął Konrad Zdebski, który był drugi, Dawid Książek zajął miejsce trzecie, Krystian Gruca - czwarte miejsce, Kinga Lasiowska - czwarte miejsce, Aniela Kołakowska - piąte miejsce i Albert Łatas - siódme miejsce.

## SUKCESY W SWOSZOWICACH

TADEUSZ CZAJKA

KJK Pod Żubrem

**W** dniach 2-4 października w Swoszowicach odbyły się Regionalne Zawody Jeździeckie. Należy podkreślić doskonały start naszych zawodniczek. Julita Gąska na sześć startów odniosła cztery zwycięstwa a Karolina Sicińska startując w wyższych klasach jedno zwycięstwo a dwa razy uplasowała się w pierwszej trójce. Wyjeżdżały po Flo także Martyna Kubala i Katarzyna Kobiela.



## Trenuj z nami na siłowni

## NOGI

ŁUKASZ WILK

trener personalny, Siłownia &amp; Fitness w Niepołomicach

Po artykułach wprowadzających, dotyczących przygotowania się do zajęć oraz przeprowadzenia prawidłowej rozgrzewki, rozpoczynamy trening właściwy. W dzisiejszym materiale zajmemy się treningiem nóg. Przedstawimy pięć skutecznych sposobów na rozwój tej części naszego ciała.

Łatwo zaobserwować, że wśród klientów siłowni nogi są najbardziej zaniedbywaną partią mięśniową, a tłumaczenie się, że nie trenują nóg ponieważ: jeżdżą dużo na rowerze, biegam czy najbardziej skrajne i powodujące uśmiech, że założę długie spodnie i będzie po problemie to zjawisko nagminne. Chcąc rozwijać się proporcjonalnie, tak samo jak klatkę piersiową, ramiona, barki i plecy musimy trenować nogi. Równomierny trening ma ogromny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, wzmocnienie ścięgien i stawów pozwala na uzyskanie kompletnej, a więc proporcjonalnej i przede wszystkim miłej dla oka sylwetki. Jak to zrobić? Wystarczy następujący trening:

Pierwsze ćwiczenie: **Wyprosty nóg na maszynie siedząc**, podczas wykonywania tego ćwiczenia najważniejszym elementem, na który należy zwrócić uwagę, jest maksymalne dopięcie mięśni czworogłowych uda. To ten moment gdy ciężar mamy u góry, a my staramy się zablokować kolana i maksymalnie dopiąć mięśnie. Podczas całego ruchu pamiętać aby palce stóp były cały czas zaciągnięte do góry. W zależności

od ustawienia stóp, działają inne partie mięśnia czworobocznego uda. Ćwiczenie należy wykonać w 4 seriach po 12-15 powtórzeń.

Drugie ćwiczenie: **Uginanie nóg na maszynie siedząc**, to podstawowe ćwiczenie na dwugłowe mięśnie uda, znajdujące się z tyłu naszej nogi. Podczas wykonywania tego ćwiczenia zwracamy uwagę podobnie jak w pierwszym przypadku na zaciągnięcie palców do góry. Skutkuje to bardzo mocnym rozciągnięciem mięśnia dwugłowego, a w momencie kiedy ciężar zbliża się ku dołowi umożliwia to mocny skurcz izometryczny mięśnia. Ćwiczenie należy wykonać w 4 seriach po 15-20 powtórzeń.

Ćwiczenie trzecie: **Przysiady ze sztangą na karku**, jest to niewątpliwie jedno z najlepszych ćwiczeń na rozwój mięśni ud oraz mięśni pośladkowych. Jeśli trening z wolną sztangą przysparza trudności, można użyć suwnicy Smitha w celu poznania ruchu i nabrania pewności podczas siadania z ciężarem. Z nowoczesnej suwnicy Smitha mogą Państwo skorzystać wybierając ofertę Siłowni & Fitness zlokalizowanej w budynku Krytej Pływalni w Niepołomicach, gdzie instruktorzy dokładnie pokażą w jaki sposób bezpiecznie i sprawnie korzystać z tego urządzenia. Najczęstszymi błędami, których należy unikać to pełny przeprost w stawach kolanowych, zbyt mocne pochylanie tułowia do przodu, odrywanie stóp od podłoża oraz niepełny zakres ruchu. Ćwiczenie należy wykonać

w 4 seriach po 10-12 powtórzeń.

Ćwiczenie czwarte: **Wypychanie nóg na suwnicy**, w tym ćwiczeniu należy usiąść stabilnie na siedzisku suwnicy. Plecy, pośladki oraz głowa powinny przylegać do oparcia maszyny. Stopy rozstawiamy nieco szerzej niż szerokość naszych barków. Palce skierowane lekko na zewnątrz. Wykonując wdech, ugnij nogi w kolanach, schodząc do kąta 90 stopni. Następnie wykonując wydech, wróć do pozycji wyjściowej. Należy unikać zbyt głębokiego uginania nóg w stawie kolanowym co obciąża dolny odcinek kręgosłupa oraz blokowanie kolan. Ćwiczenie należy wykonać w 4 seriach po 12-15 powtórzeń.

Ćwiczenie piąte: **Wspięcia na palce stojąc**, to jedno z podstawowych ćwiczeń na łydki. By je dobrze wykonać umieszczamy sztangę na górnej części mięśni czworobocznych. Stajemy na podkładce lub stepie w niewielkim rozkroku mając nogi w stawie kolanowym lekko ugięte. Ściągamy łopatkę do tyłu, wypinamy klatkę, bierzemy wdech i zaczynamy ruchy wspięcia. W najwyższym punkcie należy zatrzymać ruch na 2-3 sekundy, po czym robimy wydech wracając do pozycji wyjściowej powoli kontrolując ciężar, aż do momentu maksymalnego rozciągnięcia łydek. Ćwiczenie można wykonać różnymi sposobami czy to za pomocą suwnicy Smitha, czy specjalnej maszyny na łydki lub suwnicy do wypychania nogami. Ćwiczenie należy wykonać w 5 seriach po 20-30 powtórzeń.

## NAJBARDZIEJ USPORTOWIONA SZKOŁA W POWIECIE!

PAWEŁ CZYŻ

nauczyciel wychowania fizycznego w Gimnazjum w Woli Batorskiej

8 października w Kampusie Wielickim odbyła się uroczysta gala podsumowująca zmagania sportowe szkół powiatu wielickiego za rok szkolny 2014/2015. Dla Gimnazjum w Woli Batorskiej była to wyjątkowa uroczystość, ponieważ w rywalizacji gimnazjów, wśród 19 szkół nasza zajęła 1. Miejsce, uzyskując w ten sposób tytuł Najbardziej Usportowionej Szkoły w kategorii gimnazjum.

Największe sukcesy naszych uczniów to 3. miejsce w Polsce w badmintonie drużynowym, 1. miejsce w powiecie i rejonie oraz 5. w województwie w siatkówce chłopców, a także liczne występy w zawodach lekkoatletycznych i pływaniu, gdzie uczniowie doszli do etapu wojewódzkiego.

Bardzo cieszymy się z takiego zaangażowania i wyników naszych gimnazjalistów. Jesteśmy dumni, że nasza szkoła oprócz najlepszych wyników edukacyjnych w powiecie, zdominowała także sferę sportową. W rozpoczętym właśnie roku szkolnym 2015/2016 nie zwalnimy tempa i przygotowujemy się do obrony tego prestiżowego tytułu.



### KURS NAUKI PŁYWANIA ROK SZKOLNY 2015/16

Zapraszamy na cykliczny  
Grupowy kurs nauki pływania (6-10 osób)  
druga edycja

**KOSZT KURSU  
192 zł**

Zajęcia będą odbywać się we wtorki i czwartki  
Suma zajęć: 16

Uczestnicy zostaną podzieleni na cztery grupy  
w zależności od określonego w formularzu  
zgłoszeniowym poziomu umiejętności pływackich:

<p>„Nemo” <small>zajęcia będą przeznaczane dla osób nie posiadających żadnych umiejętności.</small></p> <p>16:00- 16:45</p>	<p>„Foczki” <small>na zajęciach trenować będą osoby z elementarnymi umiejętnościami pływania.</small></p> <p>17:00- 17:45</p>	<p>„Delfinki” <small>zajęcia dla uczestników posiadających podstawowe umiejętności pływania stylem grzbietowym, kraulem i stylem klasycznym.</small></p> <p>18:00-18:45</p>	<p>„Rekinki” <small>będą doskonalić posiadane umiejętności z pływania stylem grzbietowym, kraulem i stylem klasycznym.</small></p> <p>19:00- 19:45</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





## ŚWIETNA PASSA KLUBU KYOKUSHIN KARATE

**JUSTYNA KROSTA**

zawodniczka niepołomickiego Klubu Kyokushin Karate

**10.** października w Gimnazjum nr 19 im. Henryka Sławika w Katowicach odbył się I Turniej Karate o Puchar Miasta Katowic. Organizatorem było Stowarzyszenie Najdłuż Dojo prowadzone przez trenera Sensei Tomasza Najducha 3rd Dan z Katowic. W turnieju wzięło udział prawie 250 zawodników i zawodniczek z 17 ośrodków. Niepołomicki Klub Karate Kyokushin wystawiło 15 osobową reprezentację: Krosta Justyna, Pilch Aleksandra, Fryca Łukasz, Walczak Kacper, Krawczyk Kacper, Kubik Martyna, Pieprzyca Aleksandra, Basak Karol, Senderska Weronika, Cenda Julia, Cenda Mateusz, Gładysz Bartłomiej, Krawczyk Dominika, Sandra Maśnica oraz Gajoch Krzysztof.

Na najwyższym miejscu podium stanęło 3 zawodników Justyna Krosta (kumite) rocznik 2002-2000 w kategorii open, Aleksandra Pieprzyca (kumite) rocznik 2005-2003 w kategorii + 39 kg oraz Sandra Maśnica (kata) rocznik 2002-2000. Drugie miejsca zajęło 4 zawodników Aleksandra Pilch (kata) rocznik 2002-2000, Łukasz Fryca (kumite) rocznik 2005-2004 w kategorii + 39 kg, Martyna Kubik (kata) rocznik 2002-2000 a także Julia Cenda (kumite) rocznik 2005-2003 w kategorii +40 kg.

Na trzech miejscach stanęło 7 zawodników: Kacper Walczak (kumite) rocznik 2007 w kategorii open, Kacper Krawczyk (kata) rocznik 2005-2004, Martyna Kubik (kumite) rocznik 2002-2000 w kategorii open,

Julia Cenda (kata) rocznik 2005-2003, Bartłomiej Gładysz (kumite) rocznik 2003-2002 w kategorii + 45 kg, Krzysztof Gajoch (kumite) rocznik 2006 w kategorii - 30 kg oraz Dominika Krawczyk (kumite) rocznik 2009-2010 w kategorii open.

Bardzo dobrze spisał się Krzysztof Gajoch który po raz pierwszy stanął na podium pięknie walczył wygrywając swoje dwie walki przez wazari warto podkreślić, że zawodnik ćwiczy niespełna rok. Niewiele zabrakło do podium Mateuszowi Cendzie. Wygrał dwie walki, a trzecią przegrał przez wskazanie.

Dla wyróżniających się zawodników sponsorzy i organizatorzy turnieju przewidzieli nagrody rzeczowe w postaci: koszulek, krokomierzy, słuchawek oraz tabletek. Najmłodszy otrzymali duże pluszowe misie. Serdecznie gratulujemy świetnego występu wszystkim zawodnikom. Składamy podziękowania dla naszego trenera Wiesława Krosty za solidne przygotowanie do zawodów. Dziękujemy gminie Niepołomice za dofinansowanie przejazdu na zawody, a Maciejowi Krawczykowi za dokumentację fotograficzną tego wydarzenia.

Zapraszamy na Naszą nową salę, w której trenujemy już od września - Niepołomicka Pływalnia, ul. Korczaka 5.

OSU!

Więcej informacji:

• [www.kyokushin-niepolomice.pl](http://www.kyokushin-niepolomice.pl)  
• Facebook: Niepołomice Klub Karate Kyokushin

## SUKCESY KYOKUSHIN KARATE

**WIESŁAW KROSTA**

trener Klubu Karate Kyokushin

**19.** września w Giedlarowej, odbył się Ogólnopolski Turniej Karate Kyokushin/Shinkyokushin Dzieci i Młodzieży – GIEDLAROWA CUP.

Zawody były organizowane przez Centrum Sztuk Walki i Sportu w Leżajsku kierowane przez Sensei Adama Dziki, a głównym sędzią był Shihan Wiesław Gwizd 5th Dan z Tarnowa. Turniej był zorganizowany pod patronatem Wójta Gminy Leżajsk Krzysztofa Sobejko. W zawodach brało udział 16 klubów z miejscowości: Skarżysko-Kamienna, Brzozów, Krosno, Chełm, Hrubieszów, Morawica, Ropczyce, Kielce, Tarnów, Kolbuszowa, Mielec, Przeworsk, Tarnobrzeg oraz Leżajsk jako gospodarz. Wszystkich zawodników było 146. Warto nadmienić, że turniej był na dobrym poziomie pod względem organizacyjnym i wyszkolenia zawodników.

Niepołomicki Klub Kyokushin Karate wziął w turnieju i zdobył 9 medali. Klub reprezentowało 10 zawodników: Łukasz Fryca, Kacper Krawczyk, Kacper Walczak, Mateusz Cenda, Julia Cenda, Sandra

Maśnica, Oliwia Szewczyk, Justyna Krosta, Aleksandra Pieprzyca, Martyna Kubik. W kumite semi-contact (walka z lekkim kontaktem) na podium stanęli: w kategorii 50kg - Martyna Kubik, która zajęła miejsce 2 oraz Oliwia Szewczyk i Justyna Krosta zajęły miejsca 3. Natomiast w kategorii +40kg Aleksandra Pieprzyca zajęła miejsce 3, a w kategorii 25kg Mateusz Cenda wywalczył miejsce 2.

W kategorii kata klub z Niepołomic także wywalczył medale.

Justyna Krosta – miejsce 1, Mateusz Cenda – miejsce 2, Sandra Maśnica i Kacper Walczak – miejsca 3.

Warto wyróżnić Mateusza Cendę, który był najmłodszym zawodnikiem Naszego Klubu i mając zaledwie 8 lat zdobył 2 puchary w konkurencji kata i kumite. Wszystkim serdecznie gratulujemy sukcesów, życzymy kolejnych i łączymy sportowe pozdrowienia.

Więcej informacji:

• [www.kyokushin-niepolomice.pl](http://www.kyokushin-niepolomice.pl)  
• Facebook: Niepołomice Klub Karate Kyokushin

## 12 MEDALI DLA NIEPOŁOMIC

**JUSTYNA KROSTA**

zawodniczka niepołomickiego klubu Kyokushin Karate

**6** października w Słupkowie odbył się II Ogólnopolskim Turnieju Karate Kyokushin Dzieci i Młodzieży. Wzięło w nim udział 230 zawodników z 21 klubów z całej Polski. Intensywne przygotowania zawodników z Niepołomic przyniosły efekt, zdobyliśmy 12 medali.

Niepołomicereprezentowało 14 zawodników: Aleksandra Pilch, Weronika Kurzeja, Oliwia Szewczyk, Kacper Walczak, Kacper Krawczyk, Martyna Martyna, Karol Basak, Weronika Senderska, Julia Cenda, Mateusz Cenda, Gładysz Bartłomiej, Dominka Krawczyk, Dominik Maśnica i autorka tekstu.

Pierwsze miejsce zajęli: Dominik Maśnica w kategorii 2006-2007-30 kg i Justyna Krosta w kategorii 2002-2003 - 45 kg. Na drugich miejscach podium uplasowały się: Martyna Kubik w kategorii 2002-2003 - 45 kg, Julia Cenda 2004-2005 +40 kg oraz najmłodsza zawodniczka turnieju Dominika Krawczyk w kategorii 2008-2009 +30 kg. Brąz zdobyli: Karol Basak w kategorii

2002-2003 - 45 kg, Bartłomiej Gładysz w kategorii 2002-2003 -45 kg, Kacper Krawczyk w kategorii 2004-2005 - 40 kg, Weronika Kurzeja w kategorii 2004-2005 + 40 kg, Aleksandra Pilch w kategorii 2000-2001 - 60 kg oraz Weronika Senderska w kategorii 2002-2003 - 60 kg. Najlepiej spisał się 9-letni Dominik Maśnica wygrywając cztery walki przed czasem i jednocześnie okrzyknięto go najlepszym technikiem turnieju. Bardzo dobrze zaprezentował się Kacper Walczak w kategorii 9 lat do 30 kg. Chociaż znalazł się poza podium, to w pięknym stylu wygrał dwie walki a w trzeciej walce po dogrywce walka była również wyrównana lecz przez wskazanie wygrał przeciwnik Kacpra.

Niepołomicki klub Kyokushin karate zdobył zasłużone czwarte miejsce drużynowo, do podium zabrakło nam tylko 2 punktów. Serdecznie gratulujemy wszystkim odniesionych sukcesów.

Przejazd na zawody dofinansowała Gmina Niepołomice.



Sport w Niepołomicach



# Karate Kyokushin

Ponad sto medali rocznie przywożą z zawodów karatecy z Niepołomickiego Klubu Karate Kyokushin. Niepołomicki klub, który od kilku tygodni ma nową salę do ćwiczeń w budynku Krytej Pływalni przy ul. Korczaka 5 jest jednym z najbardziej utytułowanych w całym kraju.



## O Kyokushin

Kyokushin Karate jest sztuką i filozofią walki karate udoskonalą przez mistrza Masutatsu Oyama. Zacerpnął on najsukcesownejsze techniki z wielu odmian karate, tworząc uniwersalną sztukę walki, zwaną karate kyokushin lub budo. Celem Karate Kyokushin jest harmonijny rozwój ciała, umysłu i ducha. Ćwiczący mają możliwość poprawy swojej sprawności fizycznej, koncentracji, samokontroli oraz odporności na stres. Kyokushin zwiększa również poprawę bezpieczeństwa.

Karate Kyokushin skupia się przede wszystkim na walce w pełnym kontakcie. Warto jednak podkreślić, że jest to sztuka obrony i nigdy nie może służyć do ataku. Ważnymi wartościami karate są rozważa i humanitaryzm. Karateka powinien być gotowy do stawienia czoła przeciwnościom, ale nigdy nie powinien używać swoich umiejętności do rozstrzygnięcia różnicy poglądów.

## Niepołomicki Klub Karate Kyokushin

Sala do treningów:  
ul. J. Korczaka 5  
(budynek krytej pływalni)  
tel.: 605 88 65 44  
trener: Wiesław Krosta



W internecie:  
[www.kyokushin-niepolomice.pl](http://www.kyokushin-niepolomice.pl)  
[Facebook.com/Niepolomice-Klub-Karate-Kyokushin](https://www.facebook.com/Niepolomice-Klub-Karate-Kyokushin)



## Karate Kyokushin

Karate Kyokushin w Niepołomicach od samego początku, a więc od 2008 roku tworzy Wiesław Krosta. To były zawodnik i medalista Mistrzostw Polski seniorów. Jak sam przyznaje:

Do otwarcia sekcji w Niepołomicach zmobilizowały mnie moje dzieci. Kiedy przeprowadziliśmy się do Niepołomic widziałam jak będąc jeszcze czynnym zawodnikiem wracałem z treningów, czasem naprawdę wyczerpany. Chciały ćwiczyć to samo co ja. Kiedy były w wieku pozwalającym na rozpoczęcie treningów postanowiłem spróbować. Zaczynaliśmy od trzech-czterech zawodników, dziś czynnie Karate Kyokushin w Niepołomicach ćwiczy ponad pięćdziesiąt osób.

Mimo iż karate kyokushin to sport kontaktowy nie jest on niebezpieczny, a trenować go można praktycznie w każdym wieku. Dolną granicą uprawniania Karate Kyokushin jest umownie 6 lat. Mamy jednak w swojej sekcji młodszych zawodników, którzy świetnie sobie radzą. Karate Kyokushin można uprawiać praktycznie w każdym wieku. Nie jest to sport niebezpieczny. Na zawodach, gdzie walki prowadzone są w pełnym kontakcie przed wejściem na matę wszyscy zawodnicy są odpowiednio zabezpieczeni. Na głowach mają specjalne kaski, a na tułów również zakładane są ochraniacze, to minimalizuje ryzyko kontuzji praktycznie do zera.

Prócz zawodów, nieodłącznym i niezwykle efektownym podsumowaniem treningów są pokazy. Nasze pokazy są niezwykle efektowne, ponieważ używamy wtedy rekwizyty. Wśród nich są materiały budowlane jak pustaki czy deski.

Warto jednak podkreślić, że na co dzień podczas treningów nie używamy takich przyrządów. Po pierwsze nie mamy na to czasu, a po drugie zależy nam przede wszystkim na doskonaleniu techniki zawodnika. Jeśli potrafi on wykonać poszczególne kopnięcia w sposób prawidłowy to jest gotowy na pokazy. Wówczas zmierzenie się

Zajęcia prowadzi dwoje trenerów: sensei Wiesław Krosta 3 dan (30 lat treningu) oraz senpai Anna Rosół 1 kyu (15 lat treningów). Zajęcia są prowadzone w systemie kyokushin oraz K-1, co pozwala na znakomity rozwój i przygotowuje do walk na zawodach. Grupa dziecięca ćwiczy w sposób zrównoważony, tak by nie przekraczać możliwości najmłodszych zawodników. Trening polega przede wszystkim na rozwoju koordynacji ruchowej. Trening siłowy przeznaczony jest dla starszych zawodników. Zajęcia odbywają się w nowej, specjalnie przystosowanej sali w budynku Krytej Pływalni w Niepołomicach przy ul. Korczaka 5 w Niepołomicach.

z pustakiem czy deską nie stanowi dla niego najmniejszego problemu - mówi Wiesław Krosta.

Na zawody niepołomiccy karatecy kyokushin wyjeżdżają licznie i często.

Bierzemy udział zarówno w zawodach krajowych jak i międzynarodowych. Rocznie przywozimy do Niepołomic ponad 100 medali. Czasami udaje nam się zdobyć tytuł najlepszej drużyny całych zawodów, co oznacza, że większość z naszych zawodników biorących udział w rywalizacji znalazła się w strefie medalowej - kontynuuje Krosta.

Najlepszą zawodniczką niepołomiczkiego klubu, jest córka prezesa i trenera Justyna Krosta, która w swojej karierze zdobyła już kilkadziesiąt medali.

Jest nie tylko świetną zawodniczką, ale również dobrą koleżanką i sekundantką. Kiedy sama nie bierze udziału w walce chętnie pomaga innym zawodnikom i motywuje ich w czasie pojedynku - uważa ojciec zawodniczki.

Aby dołączyć do klubu wystarczy przyjść na trening i spróbować swoich sił. Pierwsze zajęcia dla zainteresowanych są bezpłatne.

Najlepszą wizytówką klubu jest fakt, że w ubiegłym roku zawodnicy w barwach Niepołomiczkiego Klubu Karate Kyokushin zdobyli łącznie 106 medali. To nie koniec, mamy przed sobą nowe cele które będziemy konsekwentnie realizować - twierdzą zgodnie zawodnicy i trenerzy.

**W zależności od stopnia zaawansowania i wieku zawodnicy ćwiczą**

**w Niepołomicach w trzech grupach:**

- dziecięca, początkujący
- grupa do lat 14, zaawansowana
- młodzież i dorośli.

Treningi odbywają się dwa, bądź trzy razy w tygodniu.



Tekst: Marek Bartoszek  
Foto: Overlia Studio

## KOMEDIOWY LISTOPAD W „ŁÓŻKU” Z „MĘŻEM I ŻONĄ”



Szanowni Widzowie, niepołomicki sezon teatralny rozpoczynamy komedią Aleksandra hrabiego Fredry „Mąż i Żona”. Geniusz artysty polega przede wszystkim na tym, że jego prac czas się nie ima. Również dlatego, że ludzie nie zmieniają się aż tak bardzo. Bardziej zmienia się świat, do którego usiłują się dopasować. Bez znaczenia jest czym się poruszamy, jak się ubieramy, gdzie mieszkamy – emocje w człowieku są niezmiennie. W tym sensie, że zawsze będzie kochał, pożądał, a w imię namiętności zdradzał żonę i przyjaciela. Ambrose Bierce stwierdził: „Małżeństwo to związek, na który składają się: mąż, żona i para niewolników. Razem dwie osoby.” Tylko po co niewola na własne życzenie? Może po to, żeby smakować owoce zakazane. Podobno najlepiej smakują.

„Mąż i Żona” w realizacji Teatru Komedia Kraków, (reżyseria Maciej Luśnia) to spektakl wysmakowany, zrealizowany z dbałością o szczegóły z epoki. I tu niespodzianka: Maciej Luśnia zaproponował konwencję lat dwudziestych, co jeszcze raz dowodzi, iż fredrowska historia nie poddała się czasowi. Ba! Wiele razy inscenizowano Fredrę na lata współczesne, z tym samym, pozytywnym skutkiem.

A po „Mężu i Żonie” (15 listopada, godz. 18.00 Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach) czas na „Trzy razy łóżko”. To współczesna historia o parze aktorów, których obserwujemy na przestrzeni kilkudziesięciu lat. Najpierw świeżo upieczeni absolwenci szkoły teatralnej, potem serialowe gwiazdy po rozwodzie, a jeszcze później rodzice. Ten tytuł zagrany dużo ponad 500 razy (Teatr w Białymstoku, Łodzi i Wrocławiu), tłumaczony na angielski, niemiecki i bułgarski) w samych Niepołomicach obejrzały przez cztery komplety Widzów, wraca na niepołomicką scenę w znakomitej obsadzie krakowskiej (28 listopada, godz. 18.00 Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach).

Jesień niech się smuci, w końcu taką ma naturę. W naturze człowieka jest się śmiać. Pracujemy na Wasz uśmiech! Zapraszamy do teatru.

Jan Jakub Należyty

## ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI W NIEPOŁOMICACH

JOANNA MUSIAŁ

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

Będziemy świętować na trzy sposoby. Oficjalne uroczystości odbędą się pod pomnikiem. Na część artystyczną – koncert Mroza – zapraszamy wieczorem do Parku Miejskiego. Z kolei miłośnicy sportu będą mogli wziąć udział w Biegu Niepodległości.

W tym roku mija 97. rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości, po 123 latach niewoli.

Oficjalne uroczystości rozpoczniemy mszą świętą o godzinie 13.00. Po jej zakończeniu, poczty sztandarowe szkół i organizacji gminnych oraz pozostali uczestnicy przemarszerują pod pomnik w Parku Miejskim. Tam około godziny 14.00 wspólnie odśpiewamy narodowy hymn Polski, wysłuchamy informacji o okolicznościowej i złożymy kwiaty pod pomnikiem. Na zakończenie zaplanowano minikoncert melodii patriotycznych w wykonaniu orkiestry Lira.

W samo południe w Puszczy Niepołomickiej odbędzie Bieg Niepodległości. Bieg ma charakter towarzyski. Nie będzie prowadzony pomiar czasu. Każdy uczestnik otrzyma pakiet startowy, medal, będzie miał zapewniony posiłek i napój po biegu oraz będzie mógł uczestniczyć w losowaniu nagród. Koszt udziału 20 zł. Zapisy i więcej szczegółów tutaj.

O godzinie 19.00 w Parku Miejskim wystąpi Mrozu. Piosenkarz wykonuje utwory z pogranicza popu i R&B. Na jego ostatnim albumie „Rollercoaster” znajduje się dużo energetycznych utworów, które idealnie sprawdzają się na imprezach i koncertach, ale znajdziemy też piosenki bardziej refleksyjne.

Do najbardziej znanych utworów artysty należą: „Jak nie my to kto”, „Miliony monet”, „Rollercoaster”, „1000 metrów nad ziemią”, „Poza Logiką” czy wykonany wspólnie z chórem Sound n’ Grace „Nic do stracenia”.

**Wstęp wolny.**

## PAMIĘTAJMY, ZAPALMY ZNICZ

ALBERT SZKUTNIK

kierownik sekcji rowerowej TKKF Wiarus

8 listopada Ognisko TKKF Wiarus organizuje wycieczkę rowerową poświęconą pamięci pomordowanych w czasie I i II wojnie światowej oraz ku czci Dyrektora Okręgowego Zarządu Lasów Państwowych w Krakowie Stanisława Majewskiego i nadleśniczego Tadeusza Irzabka.

Serdecznie zapraszamy wszystkich posiadaczy jednośladów do udziału w wycieczce rowerowej, która wyruszy 8 listopada 2015 r. spod Kopca Grunwaldzkiego w Niepołomicach o godzinie 10.30. Będziemy przemieszczać się po trasie wiodącej ul. Grunwaldzką, ul. Bankową, ul. Ignacego Daszyńskiego, którą dojedziemy do Cmentarza Parafialnego, gdzie odwiedzimy część wojenną. Następnie udamy się ul. Piękną do Alei Dębowej, którą pojedziemy do ul. Staniąteckiej, z której skręcimy w lewo do Mogiły Żydowskiej z 27 VIII 1942 r., następnie udamy się do Miejsca Martyrologii z 1939-1945 r., po czym skierujemy się do drogi Królewskiej, którą dojedziemy do Cmentarza Wojennego z 1914 r. w Sitowcu oraz do pomników upamiętniających Dyrektora Okręgowego Zarządu Lasów Państwowych w Krakowie Stanisława Majewskiego i nadleśniczego Tadeusza Irzab-

ka. Dojeżdżając do ścieżki asfaltowej dotrzemy do Czarnego Stawu, gdzie przewidziany będzie dłuższy odpoczynek, następnie udamy się do mogiły polskich żołnierzy, którzy polegli 10 września 1939, gdy 5 Pułk Strzelców Podhalańskich został otoczony przez przeważające siły niemieckie. Z tego miejsca udamy się do Niepołomic. Wyprawę zakończymy przy pomniku Pamięci Poległych Podczas II Wojny Światowej znajdującym się w Parku Miejskim.

Odwiedzając miejsca pamięci będziemy tradycyjnie już zapalać znicze.

Biorąc pod uwagę jesienne warunki pogodowe prosimy uczestników do 18 lat o posiadanie kasku ochronnego i odblasków.

**Kontakt:**

Prezes Ogniska TKKF Wiarus Leon Pitucha tel. 502 385415  
Kierownik sekcji rowerowej TKKF Wiarus Albert Szkutnik tel. 600 349952

**Patronat honorowy:**

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice oraz Miejsko – Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

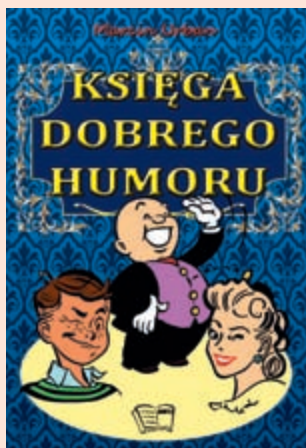
## NA DOBRY HUMOR

Współcześnie powszechną bolączką jest brak czasu. Sprawia to, że coraz mniej czytamy, a zatem krótkie, dowcipne fraszki stają się świetną lekturą uzupełniającą. Czytelnicy sięgający po KSIĘGĘ DOBREGO HUMORU mogą ją czytać w dowolnej chwili i w dowolnym miejscu, a fakt, że książka zawiera lapidarne teksty zakończone zabawną puentą sprawia, że można korzystać z jej treści wyrywkowo na dowolnej stronie. Wielką zaletą KSIĘGI DOBREGO HUMORU jest jej żartobliwy charakter, choć trzeba zaznaczyć, że wiele zawartych w niej tekstów niesie w sobie głębsze, życiowe przesłanie. Autor porusza tematy zaczerpnięte z obserwacji rzeczywistości. Fraszki opisują sytuacje z życia rodzinnego, z pracy zawodowej oraz typowe ludzkie wady. Warto przypomnieć, że naukowo udowodniono tezę, że „śmiech – to zdrowie”. Okazuje się, że śmiech powoduje lepszą pracę przepony, dzięki czemu większa ilość powietrza dostaje się do płuc. Kiedy się śmiejemy - serce uderza nieco szybciej, a nasz organizm otrzymuje ożywczą porcję tlenu. Śmiech stymuluje również wydzielanie endorfin, nazywanych „hormonami szczęścia”, które przynoszą odprężenie i pozytywny nastrój. Ponadto śmiech i pogodne usposobienie mają oczywisty związek z optymistycznym stosunkiem do życia. A czym jest optymizm? Optymizm można zdefiniować jako umiejętność skupiania się na dobrych stronach zdarzeń. Optymista trudne sytuacje uważa za wyzwanie, które motywuje, a nie za zagrożenie, które paraliżuje i odbiera siły. Trzeba podkreślić, że wiele fraszek znajdujących się KSIĘDZE DOBREGO HUMORU promuje optymistyczny sposób patrzenia na spotykające nas zdarzenia.

Polecamy Państwu KSIĘGĘ DOBREGO HUMORU w przekonaniu, że jej lektura zadziała lepiej, niż kolejna porcja syntetycznych witamin w kupionym w aptece suplementie diety.

### Księga dobrego humoru

Marcin Urban  
240 stron  
Przedsiębiorstwo  
Wydawniczo-Handlowe ARTI  
Ożarów Mazowiecki 2015



## LISTOPAD W JABŁONIOWYM SADZIE

Listopadowe wieczory wydają się być stworzone do czytania. Wygodny fotel i gorąca herbata, to świetne opcje, gdy ciemno i deszczowo na polu. Żeby dopełnić kontrastu do tego co za oknem, często wybieramy książki pełne ciepła. Do takich należą te napisane przez Krystynę Mirek, dlatego miłośnikom literatury obyczajowej - i tym które już znają twórczość autorki, i tym, które zamierzają dopiero po nią sięgnąć - przypomnamy, że pojawił się pierwszy tom sagi „Jabłoniowy sad”. W książce pod tytułem „Szczęśliwy dom” poznajemy rodzinę Zagórskich, pochodzących z małego miasteczka koło Krakowa. Seniorami rodu są Helena i Jan, małżeństwo z solidnym już stażem, ale wciąż szczęśliwie się kochające. Helena, uroczą choć nieco chaotyczna, prowadzi dom; Jan - pomimo pojawienia się dużego centrum handlowego z jego wielkimi promocjami - stara się utrzymać na rynku księgarnię połączoną z herbaciarnią, w której główny nacisk położony jest na jakość obsługi i kontakt z klientem, a nie na ciągłe rabaty. Przetrwac w biznesie nie jest łatwo, jednak to nie praca spędza sen z powiek Jana. Pan Zagórski zamartwia się swoimi czterema córkami, które chociaż wychowane w kochającej się rodzinie, same takich pełnych rodzin nie stworzyły. Krystyna Mirek pokazuje życie Zagórskich tuż przed czterdziestą rocznicą ślubu rodziców. Z jednej strony wspaniały jubileusz rodziców, z drugiej zmagania córek - wybory życiowych partnerów, miłość i jej brak, wychowanie dzieci i niespełnione oczekiwania na potomka - dzieje się sporo, a jeszcze do tego rodzinne tajemnice i przeszłość, która nie ułożona odpowiednio ożywa w najbardziej nieodpowiednich momentach. Wszystko to, a także lekkość pióra, wycucie i poczucie humoru Krystyny Mirek, sprawiają, że czyta się szybko, chętnie i oczywiście od deski do deski. Tym razem, jak już się doczyta do końca pocieszający jest fakt, że to dopiero pierwszy tom sagi i że będzie więcej.

Jabłoniowy Sad.  
Tom 1. **Szczęśliwy Dom**  
Krystyna Mirek  
Stron 360  
Wydawnictwo Filia  
Poznań 2015



## KONKURS

DLA CZYTELNIKÓW Z GMINY NIEPOŁOMICE AUTORZY: KRYSZYNA MIREK I MARCIN URBAN, PRZEKAZALI PO EGZEMPLARZU WYŻEJ OPISANYCH KSIĄŻEK. ROZŁOSUJEMY JE WŚRÓD OSÓB, KTÓRE NAPISZĄ DO REDAKCJI, DLACEGO CHCIAŁYBY WŁAŚNIE TĘ KSIĄŻKĘ PRZECZYTAĆ.

ZGŁOSZENIA PRZYJMUJEMY DO 15 LISTOPADA NA MAIL: GAZETA.NIEPOLOMICKA@GMAIL.COM

## O DZIECIACH DLA DZIECI

„Julek i Julka” Annie Schmidt to zbiór opowiadań z życia codziennego dwojga pięcioletnich urwisów. Dzieci mieszkają po sąsiedzku i mnóstwo czasu spędzają razem. Chodzą na zakupy, na karuzelę, przebiegają się, spędzają czas w deszczowe dni, razem się bawią. Obok nich w opowiadaniach pojawiają się czasem rodzice, wujkowie, ulubiony jamnik Patyk oraz ulubiona lalka Lalanna. Ich przygody opisane są w maleńkich rozdziałkach (początkowo były to odcinki pojawiające się w weekendowych dodatkach dziennika holenderskiego „Het Parool” i nie mogły przekraczać 250 słów).

Napisane są językiem niezwykle prostym i zrozumiałym dla maluchów. Atutem tych książek są również ilustracje, nie są to jednak różowe księżniczki czy wróżki, a czarne tuszowe postacie. Fiep Westendorp wykreował ciekawych i charakterystycznych bohaterów.

Przygody Julki i Julka ukazały się w kilku tomach, ale właściwie nie ma znaczenia kolejność tekstów ani książek. Równie dobrze można zacząć od początku, co i od środka książki czy serii. Polecane są dla dzieci w wieku od 2,5 do 6 lat.

**Julek i Julka** - Annie Schmidt

Tłumaczenie: Joanna Borycka-Zakrzewska, Seria obejmuje: 5 tomów, Wydawnictwo: Hokus-Pokus



## CZAS NA SKOKI NARCIARSKIE

Zbliża się zima i sezon sportów zimowych. Wcześniej niż astronomiczna zima, bo już 21 listopada, rozpoczyna się Puchar Świata w skokach narciarskich, które od czasu Adama Małysza, cieszą się w Polsce niesłabnącą popularnością. Oprócz tego, że będziemy oczywiście kibicować naszym skoczkom, sami możemy spróbować swoich sił w skokach, przynajmniej w nowej grze Trefla.

Firma zachęca, by rzucić wyzwanie najlepszym skoczkom narciarskim, za sprawą kieszonkowej gry ZigZak Skoki Narciarskie. Każdy z graczy może próbować oddać najdłuższy skok. Domowy turniej skoków narciarskich może znacznie ożywić jesienne i zimowe wieczory. W grze może brać udział od 3 do 6 graczy.

ZigZak Skoki Narciarskie

Zawartość opakowania:

55 kart, 78 żetonów

Ilość osób: 3-6

Czas rozgrywki: 10-15 min

Wiek graczy: 7+



## ZOSTAŃ KRYPTOLOGIEM

Kryptologia to dziedzina wiedzy, która zajmuje się przekazem informacji, ale szczególnie, zabezpieczonym przed niepowołanym dostępem. Ludzie, którzy się nią zajmują sięgają zarówno do matematyki, informatyki, teorii informacji, czy inżynierii. Brzmi niezwykle skomplikowanie i tak jest, ale kryptografią uproszczoną i bardziej rozrywkową możemy zająć się w jesienne i zimowe wieczory dzięki grze Trefla Kryptos. W grze każdy otrzymuje klucze oraz informacje, które umożliwią odszyfrowanie tajnych wiadomości i zdobycie bezcennej wiedzy – trzeba się śpieszyć, by zdążyć zanim kody zostaną złamane przez konkurentów.

Gracze biorą udział w wyścigu wywiadów próbując odszyfrować wrogie wiadomości. Zwycięży ta osoba, która za poprawne odszyfrowanie wiadomości przeciwników zdobędzie co najmniej 15 punktów.

Autor gry: Piotr Siłka

Ilustracje:

Łukasz Pogoda

Wiek graczy: 8+

Liczba graczy: 3-5

Czas trwania jednej rozgrywki: 15 minut



## KONKURS

DLA MIŁOŚNIKÓW GIER Z GMINY NIEPOŁOMICZE FIRMA TREFL PRZEKAZAŁA TRZY GRY ZIGZAK SKOKI NARCIARSKIE. ROZŁOSUJEMY JE WŚRÓD OSÓB, KTÓRE W MAILU DO REDAKCJI NAPISZA, KTO W UBIEGŁYM ROKU ZDOBYŁ PUCHAR ŚWIATA W SKOKACH NARCIARSKICH.

ZGŁOSZENIA PROSIMY KIEROWAĆ NA MAIL: GAZETA.NIEPOLOMICKA@GMAIL.COM DO 15 LISTOPADA 2015 R.

## ANDRZEJKI DLA SENIORÓW

Pod koniec listopada, kiedy wieczory są najdłuższe, można oczywiście siedzieć w domu i oglądać telewizję, ale – na szczęście – nie trzeba. Tym którzy potrzebują okazji do wyjścia przypominamy, że 30 listopada są Andrzejki – wieczór zabawy i wróżb. Tradycyjny Andrzejkowy Bal Seniora organizowany jest w tym roku w Niepołomicach nie w same Andrzejki, a w sobotę 28 listopada. Do dyspozycji gości oddane zostaną sale parteru, razem z największym parkietem tanecznym – salą akustyczną. Oczywiście – muzyka będzie na żywo. Do tańca zagra zespół Silver Moon. O podniebienia balujących zadbają kucharze restauracji Bona, a w przyszłość spróbujemy zająć za pomocą tradycyjnych wróżb andrzejkowych i wróżki Aldony.

Andrzejkowy Bal Seniora

28 listopada, godzina 16.00 - Zamek Królewski w Niepołomicach

## ROZWIĄZANIE KONKURSU Z TREFLEM

W ubiegłym miesiącu zapytaliśmy Państwa, która z japońskich firm jako pierwsza zajęła się legalną produkcją kart hanafudy i z czego jest dziś znana. Wśród osób, które nadesłały prawidłową odpowiedź (chodziło o Nintendo znane z produkcji gier na konsole), wylosowaliśmy trzy osoby, które otrzymają karty hanafudy wydane przez niepołomiczką fabrykę Trefl. Grę otrzymują:

Anna Kokoszka, Paulina Staniec i Ela Zając.

Serdecznie gratulujemy!

## POCZTÓWKI Z WIERSZAMI MARCINA URBANA

W ubiegłym miesiącu zapraszaliśmy Państwa do zgłaszania się po pocztówki z wierszami lub fraszkami Marcina Urbana. Pośród zgłoszeń wylosowaliśmy 5 osób, które pocztówki otrzymają, są to: Ryszard Miller, Katarzyna Wilk, Anna Majdan, Krzysztof Kaleta i Joanna Wojdak.

Serdecznie gratulujemy!



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
Warsztaty kulinarne dla dzieci i młodzieży. Spotkania KGW	pn, godz.15.30-17.00
Próba teatralna dla młodzieży	pn, godz.18.00-20.00
Taniec ludowy dla dzieci	wt, godz.13.30-15.00
Ośrodek Wsparcia Seniora z integracją z młodzieżą	wt, godz.15.00-19.00
Indywidualne lekcje gry na akordeonie	wt, godz.15.15-16.15
Aerobik dla pań	wt, godz.18.30-19.30
Próba grupy śpiewaczej Wolańska Muza	śr, godz.15.00-17.00
Spotkania przy gitarze	śr, godz.18.00-20.00
Warsztaty plastyczne dla dzieci	czw, godz.13.30-15.00
Indywidualne lekcje gry na pianinie	czw, godz.15.30.00-16.15
Aerobik dla pań	czw, godz.18.30- 19.30
Ośrodek Wsparcia Seniora z integracją z młodzieżą	pt, godz.15.00-19.00
Próba teatralna dla młodzieży	pt, godz.16.00-18.00
Próby Kapeli Ludowej Wolanie	pt, godz.18.00-20.00
<b>Komputery</b>	w godz. pracy placówki do godz.18.00
Tenis stołowy, piłkarzyki	w godz. pracy placówki z wyłączeniem godz. zajęć w dużej sali
<b>TRWA DALSZY NABÓR NA ZAJĘCIA</b>	
Taniec ludowy dla dzieci - chłopcy	

### Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim

tel. 12 281 68 55

dk.zabbochenski@kultura.niepolomice.pl

Warsztaty regionalne dla dzieci 7 - 8 lat	pn, godz.12.30 - 13.30
Kawiarenka komputerowa	pn, godz.15.00 - 18.00
Tańce w kręgu 50+	pn, godz.19.00-20.00
Aerobik	pn, godz.20.00-21.00
Pracownia modeli latających	wt, godz.14.00-16.00
Kawiarenka komputerowa	wt, godz.15.00-19.00
Tenis stołowy	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 środa m-ca - godz.18.00 - 20.00
Warsztaty plastyczne dla dzieci 7-9 lat	czw, godz.11.40-13.30
Warsztaty plastyczne dla dzieci 10 +	czw, godz.13.30-15.00
Warsztaty rękodzieła dla seniorów	czw, godz.13.00-14.00
Niepołomickie Mażoretki 12+	czw, godz.17.30-18.30
Balet klasyczny 6+	pt, godz.14.00-15.00
Tenis stołowy	pt, godz.16.00-19.00
Gry planszowe	w godz. pracy placówki
<b>TRWA DALSZY NABÓR NA WSZYSTKIE FORMY WARSZTATOWE</b>	

### Dom Kultury w Woli Batorskiej

tel. 12 281 60 03

dk.wbatorska@kultura.niepolomice.pl

Próba Grupy śpiewaczej Nasza Wola	pn, godz.9.00-12.00
Rytmika 3+	pn, godz.15.30 - 16.15
Trening taneczny grupy młodzieżowej	pn, godz.16.00-18.00
Robotyka	2 i 30 listopad pn,godz.16.30 - 18.30
Taniec towarzyski dla młodzieży i dorosłych	pn, godz.19.00-20.00
Warsztaty plastyczne dla dzieci	wt, godz.15.00-16.30
Warsztaty rysunku i malarstwa dla młodzieży i dorosłych	II i IV wt, m-ca godz.17.00-18.00

Warsztaty rękodzieła artystycznego	II i IV w, m-ca godz.18.00
Próba Grupy śpiewaczej Nasza Wola	śr, godz.9.00-12.00
Haft i szydełkowanie	śr, godz.17.00- 19.00
Trening taneczny grupy młodzieżowej	śr, godz.17.00-19.00
Warsztaty baletu klasycznego	czw, godz.16.30-17.30
Trening taneczny grypy młodzieżowej	pt, godz.17.30 -19,30
<b>Nauka gry na gitarze</b>	sob, godz.9.00-11.15
Nauka gry na pianinie	sob, godz.11.15-13.20
Tenis stołowy, gry planszowe	w godz. pracy placówki z wyłączeniem godz. zajęć w dużej sali
<b>TRWA DALSZY NABÓR NA ZAJĘCIA</b>	
Warsztaty bibułkarstwa	15zł/m-c
Warsztaty ceramiki dla dzieci, młodzieży, dorosłych	15zł/zajęcia

### Dom Kultury w Ochmanowie

tel. 12 281 83 24

dk.ochmanow@kultura.niepolomice.pl

Klub miłośników gier planszowych i edukacyjnych	pn, godz. 15.30-18.00
Wieczór Seniora	pn, godz. 16.00-18.30
Zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci – zabawy taneczne, plastyka, czytanie bajek	wt, godz. 16.00-17.00
Pomoc w nauce dla dzieci	wt, godz. 17.00 – 19.00
Warsztaty plastyczne dla dzieci od 4 r. ż.	śr, godz. 16.00 - 17.10
Tańce świata 50 +	śr, godz. 18.00 – 18.50
Aerobik dla dziewcząt i kobiet	śr, godz. 19.00 – 20.00
Akademia małego kucharza – zajęcia dla dzieci 7+	czw, godz. 16.30-18.00
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
<b>DO KAŻDEJ GRUPY MOŻESZ JESZCZE DOŁĄCZYĆ</b>	
<b>TRWA DALSZY NABÓR NA ZAJĘCIA</b>	
Taniec nowoczesny dla dzieci	35zł/m-c
Nordic walking	nieodpłatnie

### Dom Kultury w Staniątkach

tel. 12 281 82 57

dk.staniatki@kultura.niepolomice.pl

Warsztaty gry na gitarze	pn, godz.15.00-18.45
Warsztaty gry na pianinie	pn, godz.18.45- 21.30
Warsztaty budowania i programowania robotów - Robotyka od 5	I i III pn m-ca, godz.16.00 - 18.00
Tenis stołowy	pn, godz.16.00 - 18.00
Warsztaty tańca baletowego 4+	wt, godz.16.30 – 17.30
Warsztaty tańca baletowego 6+	wt, godz.17.30-18.30
Rytmika 3+	śr, godz.16.00-16.45
Kawiarenka internetowa	śr, godz.18.00-20.00
Spotkania ze sztuką – warsztaty plastyczne dla dzieci	czw, godz.13.00-14.30
Spotkania ze sztuką – warsztaty plastyczne dla młodzieży	czw, godz.14.30-16.00
Warsztaty rysunku i malarstwa dla młodzieży	czw, godz.14.30-16.00
Rodzinne warsztaty rękodzieła artystycznego - papierowe wianki	12 listopad, czw, godz.18.00
Akademia decoupage dla młodzieży i dorosłych – ozdoby świąteczne	26 listopad czw, godz.18.00
Tańce Świata 50 +	czw, godz.17.00-18.00
Aerobik	czw, godz.18.00-19.00
Warsztaty tańca nowoczesnego dla dzieci	pt, godz.16.15-17.15
Warsztaty tańca nowoczesnego - młodzież	pt, godz.17.15-18.15

<b>Akademia Małego Kucharza 7+</b>	pt, godz.17.30-19.00
Warsztaty tańca towarzyskiego dla młodzieży i dorosłych	niedz, godz.18.30-20.00
TRWA DALSZY NABÓR NA ZAJĘCIA	
Rodzinne warsztaty ceramiki	15zł/zajęcia
Warsztaty rysunku i malarstwa dla młodzieży i dorosłych	30zł/m-c

### Dom Kultury w Zagórze

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

Nordic Waking	pon, godz.19.00-20.00
Warsztaty tańca ludowego ZPIT Zagórzanie	pn, godz.20.00-22.00
Warsztaty teatralne dla dzieci	wt, godz.15.00-16.30
Aerobik dla dziewcząt i kobiet	wt, godz.20.00-21.00
Rytmika 3+	śr, godz.15.00-15.45
Warsztaty tańca ludowego ZPIT Mali Zagórzanie	śr, godz.18.00-20.00
ZPIT Zagórzanie warsztaty wokalne - emisja głosu	śr, godz.19.00-20.00
Warsztaty tańca ludowego ZPIT Zagórzanie	śr, godz.20.00-22.00
Zajęcia świetlicowe	czw, godz.16.00-17.00
Aerobik dla dziewcząt i kobiet	czw, godz.20.00-21.00
Akademia Młodego Kucharza 7+	pt, godz.14.30-16.00
Spotkania ze sztuką dla dzieci i młodzieży	pt, godz.16.00-17.30
Akademia Młodego Kucharza 10+	pt, godz.16.30-18.00
Nordic Waking	pt, godz.19.00-20.00
<b>Tenis stołowy</b>	codziennie w godz. pracy placówki
Kawiarenka internetowa	codziennie w godz. pracy placówki
TRWA DALSZY NABÓR NA ZAJĘCIA	
Gra na instrumentach pianinie/gitara/akordeon/keyboard	30zł/zajęcia

### Dom Kultury w Słomiogro

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

Gry i zabawy świetlicowe, chusta animacyjna	pn, godz.14.00-15.30
Warsztaty plastyczne dla dzieci i młodzieży	pn, godz.16.00-19.00
Pomoc w nauce, zabawy dowolne	wt, godz.15.00-17.30
Gry planszowe, zabawy taneczno-sportowe	wt, godz.17.30-18.30
Zajęcia świetlicowe, zabawy dowolne	śr, godz.14.00-16.00
Gry planszowe, zabawy z chustą animacyjną	śr, godz.16.00-17.00
Gry i zabawy sportowe, gry planszowe	czw, godz.14.30-16.30
Warsztaty rękodzieła artystycznego	czw, godz.17.00-18.00
Gry planszowe, zabawy sportowe	pt, godz.14.30 – 16.00
Pomoc w nauce, zabawy dowolne	pt, godz.16.00 – 18.00
Warsztaty tańca nowoczesnego dla młodzieży	pt, godz.18.30-19.30
Zajęcia ruchowe 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.19.00-20.00
TRWA DALSZY NABÓR NA ZAJĘCIA	
Warsztaty tańca nowoczesnego dla dzieci	35zł/m-c
Tańce świata 50+	35zł/m-c
Rytmika 3+	35zł/m-c

### Dom Kultury w Zakrzowcu

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

Warsztaty rysunku i malarstwa - dzieci/młodzież 8-14 lat	pn, godz.16.00-17.00
Gry i zabawy edukacyjne - odrabianie lekcji	pn, godz.17.00-18.00
Łap książkę – wspólne czytanie książek	pn, godz.18.00-19.00
Klub gier planszowych	pn, godz.19.00-20.00

Wirtualne podróże – w różne zakątki świata i ich kultura	wt, godz.16.00-16.45
Plastyka 3D – rzeźba przestrzenna z różnych mas plastycznych	I i III wtorek m-ca , godz.17.00-19.00
Decoupage dla dzieci	II i IV wtorek m-ca , godz.17.00-19.00
Kobieteria – Klub aktywnych kobiet	wt, godz.19.00-20.00
Gry i zabawy świetlicowe	śr, godz.16.00-17.00
Papierowy świat – warsztaty orgiami	śr, godz.17.00-18.30
Klub miłośników kina – zabawy plastyczne i ruchowe związane z wcześniej podaną tematyką wieczoru	śr, godz.18.30-20.00
Zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży	czw, godz.17.00-18.00
Dekoratoria – warsztaty artystyczne dla dorosłych	czw, godz.18.00-20.00
Gry i zabawy edukacyjne	pt, godz.16.00-17.00
W centrum świata – hobbistyczne zajęcia z zakresu geografii	pt, godz.17.00-18.00
Klub gier planszowych	pt, godz.18.00-20.00
Kafejka internetowa	codziennie w godz. pracy placówki
Siłownia	codziennie w godz. pracy placówki
Tenis stołowy	codziennie w godz. pracy placówki
Biblioteka	codziennie w godz. pracy placówki
TRWA DALSZY NABÓR NA ZAJĘCIA	
<b>Aerobik dla dziewcząt i kobiet</b>	40 zł/m-c

### Dom Kultury w Zakrzowie

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

Warsztaty gry na keyboardzie	pn, godz.13.30 – 15.00
Klub miłośników gier planszowych	pn, godz.14.00 – 15.30
Warsztaty baletu klasycznego 3+	pn, godz.16.00-17.00
Niepołomickie Mażoretki 12+	pn, godz.17.00-19.00
Ośrodek Wsparcia Seniorów	pn, godz.17.00-21.00
Warsztaty baletu klasycznego 8+	wt, godz.13.00-14.00
Warsztaty plastyczne dla dzieci 9-10 lat	wt, godz.13.30-14.30
Klub miłośników gier planszowych	wt, godz.15.00 – 17.00
Warsztaty baletu klasycznego 12+	wt, godz.18.45-19.45
Niepołomickie Mażoretki 6+	śr, godz.12.40-14.40
Warsztaty rękodzieła artystycznego – decoupage dzieci 10+	śr, godz.13.45-15.00
Kawiarenka internetowa	śr, godz.17.00-19.00
Warsztaty rękodzieła artystycznego – plastyka 3D, dzieci 7+	czw, godz.12.30-13.30
Akademia kulinarna dzieci 8+	czw, godz.15.00-17.00
Ośrodek Wsparcia Seniorów	czw, godz.17.00–21.00
Szydełkiem malowane – warsztaty dzieci 10+	pt, godz.13.30-14.30
Warsztaty rękodzieła artystycznego – decoupage dorośli	pt, godz.17.00-19.00
Kawiarenka internetowa	pt, godz.17.00-19.00
TRWA DALSZY NABÓR NA ZAJĘCIA	
Balet 3+	35zł m-c

### Świetlica Kultury w Podgrabiu

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

Tenis stołowy, szachy i inne gry stolikowe	wt, godz.17.00-18.00
Spotkania Klubu Seniora	II i IV wt, godz.18.00-19.00
Nordic Walking	wt, godz.18.00
Warsztaty plastyczne i manualne dla dzieci 0-II kl.	śr, godz.14.30-16.00
Gry i zabawy sprawnościowe	śr, godz.16.00-17.00
Warsztaty plastyczne i rękodzieła artystyczne dla dzieci III – VI kl.	czw, godz.15.30-17.30
Gry edukacyjne dla dzieci (kalambury, scriba, monopoly)	pt, godz.14.00-15.00
Czytanie bajek i wierszy, malowanki dla maluchów	pt, godz.15.00-17.00
Tenis stołowy	pt, godz.17.00-18.30



Nordic Walking	pt, godz.18.00
Kawiarenka internetowa	codziennie w godzinach pracy placówki
<b>TRWA DALSZY NABÓR NA ZAJĘCIA</b>	
Rytmika	35zł/m-c
Aerobik	40zł/m-c
Taniec nowoczesny dla dzieci i młodzieży	35zł/m-c
Rękodzieło artystyczne i ludowe	25zł/m-c

### 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 Suchorabie

tel. 12 284 05 57

dk.suchoraba@kultura.niepolomice.pl

Klub Malucha	pn, godz. 10.30-13.30
Grupa teatralna Promyczek	pn, godz. 13.30-15.00
Zajęcia świetlicowe, gry i zabawy	pn, godz. 15.00-15.30
Klub Malucha	wt, godz. 10.00-13.00
Spotkania ze sztuką – warsztaty plastyczne dla dzieci	wt, godz. 14.00-15.00
Klub Malucha	śr, godz. 10.00-13.00
Robotyka dla dzieci i młodzieży	śr, godz.16.30-18.30 co drugi tydzień
Klubik amatorów gier planszowych	śr, godz. 13.30-15.30 co drugi tydzień
Nordic Walking	śr, godz. 19.00-20.00
W damskim gronie – wieczorne spotkania kobiet.	śr, godz. 20.00-21.00
Klub Malucha	czw, godz. 10.00-13.00
„Książka – mój przyjaciel” Wspólne czytanie bajek i wierszy.	czw, godz. 13.00-14.30
Warsztaty rękodzieła artystycznego	czw, 19 listopada godz.16.15-17.45
Klub Malucha	pt, godz. 11.00-13.00
Punkt wypożyczenia książek	codziennie w godz. pracy
Komputery	codziennie w godz. pracy
<b>TRWA DALSZY NABÓR NA ZAJĘCIA</b>	
Zabawy rytmiczne dla najmłodszych	35zł/m-c
Klub Malucha	20zł/m-c
Warsztaty gry na keyboardzie/gitarze	30zł/zajęcia

### Dom Kultury w Chobocie

tel. 502 036 928

dk.chobot@kultura.niepolomice.pl

Szkółka 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
Szkółka 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
Szkółka gitarowa	pt, godz. 16.00-20.00

Zajęcia fitness - Nordic Walking na terenie Puszczy Niepołomickiej	wg ustaleń tel. 530 040 116
--------------------------------------------------------------------	-----------------------------

### Dom Kultury INSPIRO w Podłężu

tel. 664453071

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

Śrubki i blaszki (grupa I, 5-6 lat)	pn, godz. 15:00 - 16:00
Śrubki i blaszki (grupa II, 5-6 lat)	pn, godz. 17:00 - 18:00
Warsztaty teatralne (grupa 7-11 lat)	pn, godz. 16:30 - 18:00
Warsztaty teatralne (grupa 12+)	pn, godz. 18:15 - 19:45
Patchwork dla dzieci (grupa I, dzieci 9+)	pn, godz. 16:15 - 17:45
Patchwork dla dzieci (grupa II, dzieci z rodzicami)	pn, godz. 18:00 - 19:30
Patchwork dla dzieci (grupa III, dzieci z rodzicami)	wt, godz. 16:15 - 17:45
Patchwork dla dzieci (grupa IV, dzieci 9+)	wt, godz. 18:00 - 19:30
Patchwork dla seniorów	pn, godz. 10:30 - 12:00
Patchwork dla dorosłych (grupa I - początkująca)	śr, godz. 17:00 - 19:00
Patchwork dla dorosłych (grupa II)	śr, godz. 19:15 - 21:15
Patchwork dla dorosłych (grupa III - początkująca)	czw, godz. 17:00 - 19:00
Patchwork dla dorosłych (grupa IV)	czw, godz. 19:15 - 21:15
Senior IT manager - warsztaty komputerowe dla seniorów, grupa I	pn, godz. 17:30 - 18:15
Senior IT manager - warsztaty komputerowe dla seniorów- grupa II	czw, godz. 10:30 - 11:15
Warsztaty fotograficzne - młodzież i dorośli	pn, godz. 19:30 - 21:00
Under construction (grupa 5 - 6 lat)	wt, godz. 15:00 - 16:00
Under construction (grupa 7 - 9 lat)	wt, godz. 16:15 - 17:15
Balet (grupa 4-5 lat)	wt, godz. 15:30 - 16:15
Balet (grupa 5-6 lat)	wt, godz. 16:15 - 17:15 pt, godz. 16:15 - 17:15
Balet (grupa 7-9 lat)	wt, godz. 17:15 - 18:15 pt, godz. 17:15 - 18:15
Balet (grupa 9+)	wt, godz. 18:15 - 19:30 pt, godz. 18:15 - 19:30
Pracownia książki (grupa 7-11 lat)	wt, godz. 17:15 - 18:30
Pracownia książki (grupa 12+)	wt, godz. 18:45 - 20:00
Zwariowana pracownia sztuki (grupa 5-6 lat)	śr, godz. 15:30 - 16:30
Cztery pory sztuki (grupa 5-6 lat)	śr, godz. 16:45 - 17:45
Cztery pory sztuki (grupa 4-latki)	śr, godz. 18:00 - 19:00
Taniec współczesny (grupa 9+)	śr, godz. 19:00 - 20:00
Taniec współczesny (dorośli)	śr, godz. 20:00 - 21:00
Robotyka – tylko dla dorosłych (tylko dorośli)	śr, godz. 19:00 - 20:30
Dziecięca matematyka (grupa 5-6 lat)	czw, godz. 15:00 - 16:00
Trzy czwarte (maluszki z rodzicami)	czw, godz. 16:30 - 17:30
Śpiewamy! - dzieci	czw, godz. 17:30 - 18:30
Śpiewamy! - dorośli	czw, godz. 18:30 - 19:30
Warsztaty kulinarne dla dzieci (grupa 5-6 lat)	czw, godz. 16:00 - 17:15
Warsztaty kulinarne dla dzieci (grupa 7-11 lat)	czw, godz. 17:30 - 18:45
Joga - dorośli	pn, godz. 9:00

### Niepołomicki Dom Kultury

tel. 601 51 85 36

janusz@moa.edu.pl

Zajęcia multimedialne	pn, godz. 18.00-20.00
Klub literacki	pn, co dwa tygodnie (8.06, 22.06), godz. 17.00-20.00
Kółko szachowe	wt, godz. 18.00-20.00
Malarstwo	wt, godz. 16.00-17.30
Haft i szydełkowanie	wt, godz. 16.30-19.30
Niepołomicki Bank Czasu	wt, godz. 18.00-20.00
Rękodzieło artystyczne	śr, godz. 17.00-19.00, pt, godz. 16.00-18.00
Zajęcia komputerowe	śr, godz. 18.00-19.30
Dyskusyjny klub filozoficzno-społeczny	czw, 18.00-20.00

**Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa**

tel. 12 357 34 65

e-mail: kontakt@mcdis.pl

nauka gry na gitarze klasycznej (zajęcia indywidualne)	pon. godz. 14.00 – 20.00
nauka gry na pianinie (indywidualne)	pon. godz. 14.00 – 20.00
nauka gry na gitarze elektrycznej (indywidualne)	pon. godz. 14.00 – 21.00
zajęcia wokalne (indywidualne)	pon. godz. 14.00 – 19.00
zajęcia wyrównawcze (j. polski)	pon. godz. 13.00 – 13.45
zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	pon. godz. 14.00 – 15.30
taniec nowoczesny STREET DANCE (8 – 12 lat)	pon. godz. 15.00 – 15.55
JOGA zdrowy kręgosłup + dla kobiet w ciąży	pon. godz. 17.00 – 17.55
JOGA początkujący	pon. godz. 18.00 – 18.55
JOGA ogólna	pon. godz. 19.00 – 20.15
PILATES + JOGA (zajęcia o poranku)	wtorek – godz. 8.30 – 9.30
nauka gry na gitarze klasycznej (zajęcia indywidualne)	wtorek – godz. 13.00 – 19.00
zajęcia wokalne (indywidualne)	wtorek – godz. 15.00 – 21.00
nauka gry na perkusji (indywidualne)	wtorek – godz. 13.00 – 20.00
nauka gry na pianinie (indywidualne)	wtorek – godz. 14.00 – 20.00
zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	wtorek – godz. 12.50 – 14.30
zajęcia wyrównawcze (j. polski)	wtorek – godz. 14.40 – 15.25
JOGA dla MŁODZIEŻY	wtorek – godz. 15.30 – 16.30
ODYSEJA UMYŚLU (kl. I – II)	wtorek – godz. 15.30 – 16.30
zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	środa – godz. 14.00 – 14.45
zajęcia wokalne (indywidualne)	środa – godz. 14.00 – 19.00
nauka gry na pianinie (indywidualne)	środa – godz. 14.00 – 20.00
nauka gry na gitarze elektrycznej (indywidualne)	środa – godz. 14.00 – 21.00
nauka gry na gitarze klasycznej (zajęcia indywidualne)	środa – godz. 16.30 – 20.30
taniec BREAK DANCE (początkujący)	środa – godz. 16.00 – 16.55
taniec BREAK DANCE (zaawansowani)	środa – godz. 17.00 – 17.55
JOGA początkujący	środa – godz. 18.00 – 19.00
JOGA ogólna	środa – godz. 19.00 – 20.15
PILATES + JOGA (zajęcia o poranku)	czwartek – godz. 8.30 – 9.30
GIMNASTYKA dla SENIORÓW	czwartek – godz. 9.45 – 10.45
zajęcia wyrównawcze (j. polski)	czwartek – godz. 12.45 – 13.30
zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	czwartek – godz. 13.45 – 14.30
zajęcia wokalne (indywidualne)	czwartek – godz. 14.00 – 20.00
nauka gry na gitarze (indywidualnie)	czwartek – godz. 12.40 – 20.30
nauka gry na perkusji (indywidualne)	czwartek – godz. 13.00 – 19.00
ODYSEJA UMYŚLU (kl. III – V)	czwartek – godz. 15.30 – 16.30
taniec MIX (7 – 9 lat)	czwartek – godz. 15.00 – 16.00
TAŃCOWANIE (rytmika + balet, 4 – 5 lat)	czwartek – godz. 16.10 – 17.10
taniec KREATYWNY (5 – 6 lat)	czwartek – godz. 17.15 – 18.15
taniec współczesny (9 – 12 lat)	czwartek – godz. 18.20 – 19.35
latino solo (dorośli)	wtorek – godz. 19.00 – 19.55
taniec towarzyski (dorośli)	wtorek – godz. 20.00 – 21.00
zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	piątek – godz. 13.00 – 15.30
zajęcia wokalne (indywidualne)	piątek – godz. 13.00 – 19.00
nauka gry na rogu myśliwskim	piątek – godz. 18.00 – 21.00

**Najważniejsze wydarzenia listopada**

<b>4</b>	18.00 Wykład Uniwersytetu III Wieku „Od słońca do żarówki, czyli kilka słów o teatrze”, Magdalena Furdyna z Teatru Bagatela, Sala Konferencyjna Zamku Królewskiego, Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej, Fundacja Zamek Królewski, 601 518 536
<b>5</b>	10.00-12.00 Warsztaty ekologiczno-plastyczne Skrzydłaci Przyjaciele, Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim, 12 281 68 55
<b>6</b>	10.00-12.00 Skrzydłaci przyjaciele, warsztaty ekologiczno-plastyczne, Dom Kultury w Woli Batorskiej, 12 281 60 03 19.00 Spotkanie przy Czakramie, wystąpi Lidia Jazgar, Piwnica Gotycka Zamku Królewskiego w Niepołomicach, Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, 12 250 94 48
<b>7</b>	13.00 Puszcza Niepołomice - Nadwiślan Góra, Stadion Miejski w Niepołomicach, 12 281 21 20
<b>11</b>	Narodowe Święto Niepodległości: 12.00 Bieg Niepodległości w Puszczy Niepołomickiej, Stowarzyszenie "Niepołomice Biegają" 603 990 637 19.00 Spotkanie pod pomnikiem w Parku Miejskim w Niepołomicach, UMIG w Niepołomicach, 12 250 94 48 19.00 Koncert Mroza, Park Miejski w Niepołomicach, UMIG w Niepołomicach, 12 250 94 48
<b>13</b>	17.00 Wieczornica Niepodległościowa - wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych, Dom Kultury w Woli Zabierzowskiej, 12 251 30 05
<b>14</b>	12.00 Spotkanie z jubilatami obchodzącymi 50-lecie pożycia małżeńskiego, Zamek Królewski w Niepołomicach, organizator USC w Niepołomicach 17.00 Spotkanie Andrzejkowe Seniorów, Świetlica Kultury w Podgrabiu, 12 281 32 64
<b>15</b>	16.00 Recital solowy Grzegorza Turnaua w Opactwie Mniszek Benedyktynek w Staniątkach, wstęp: dobrowolna ofiara na rzecz opactwa. 18.00 Mąż i Żona, spektakl komediowy, MCDIS, 692 380 139
<b>19</b>	18.00 Wykład Uniwersytetu III Wieku „Kraków rzezimieszoków” wygłosi dr Magdalena Łanoszka (Instytut Historii Sztuki UJ), Sala Konferencyjna Zamku Królewskiego, organizatorzy: Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej, Fundacja Zamek Królewski, 601 518 536
<b>22</b>	17.30 Bóg nie smarł, film w ramach Spotkania przy ekranie, Dom Kultury w Woli Batorskiej, 12 281 60 03
<b>28</b>	12.00 Puszcza Niepołomice - Stał Mielec, Stadion Miejski w Niepołomicach, 12 281 21 20 18.00 Andrzejkowy Bal Seniora, Zamek Królewski w Niepołomicach, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, 12 250 94 48 18.00 Trzy razy łóżko, komedia małżeńska, MCDIS, 692 380 139

**GAZETA NIEPOŁOMICKA**

www.niepolomice.eu

Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.

Nakład: 5000 egz.

**Wydawca:** Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach

pl. Zwycięstwa 13, 32-005 Niepołomice

**Adres redakcji:** 32-005 Niepołomice, ul. Zamkowa 5, tel. 12 250 94 50, faks 12 250 94 00

e-mail: joanna.kocot@niepolomice.com  
gazeta.niepolomicka@gmail.com

**Redaktor naczelna:** Joanna Kocot

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

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

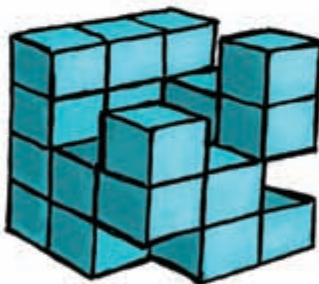
Za treść ogłoszeń i reklam redakcja nie odpowiada.

**Skład i druk:**

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



## RUSZ makówką z Trzoskiem



ILE KOSTEK JEST POTRZEBNYCH ABY UZUPEŁNIĆ CAŁY SZEŚCIAN?

WYKREŚL Z DIAGRAMU NAZWY RYSUNKÓW A POZOSTAŁE LITERY CZYTANE POZIOMO, UTWORZĄ ROZWIĄZANIE.

K	D	R	Z	E	W	O	P
O	I	R	U	L	A	M	O
T	I	Z	A	M	E	K	K
T	A	R	C	Z	A	D	O
A	K	S	I	Ę	Ż	Y	C



NA GRANICY POLSKO-CZESKIEJ STOI BARAN. CZYJE BĘDZIE MLEKO?

PRZEŁÓŻ 2 ZAPAŁKI ABY OTRZYMAĆ 2 TRÓJKĄTY.



---

---

# BAL ANDRZEJKOWY

28 LISTOPADA 2015, GODZ. 18.00

ZAMEK KRÓLEWSKI  
W NIEPOŁOMICACH

---

---

bilety do nabycia  
w recepcji Hotelu  
Zamek Królewski

