

GAZETA NIEPOŁOMICKA

Nr 12/264

GRUDZIEŃ 2015

ISSN 1429-004



SAMI PISZEMY GAZETĘ: 76 AUTORÓW, 82 TEKSTY



Centrum Bocheńska - blisko i na miejscu

str. 2

Uważaj na czad

Wiele osób bagatelizuje problem - słyszy o nim tylko w mediach i przez to wydaje im się on odległy. Uważają, że jeśli nie zatrąły się przez 20 lat to co nagle może się stać? A przecież zdarzyć się może wiele.

12

Razem przez 50 lat

W sobotę 14 listopada w Zamku Królewskim w Niepołomicach 25 par małżeńskich otrzymało medal nadany przez Prezydenta RP z okazji 50-lecia pożycia małżeńskiego.

15

Dużo pracy zostało wykonane

34 kolejki składają się na całość drugoligowych rozgrywek. Piłkarze Puszczy Niepołomice zagraли już dokładnie połowę tych spotkań. W rozmowie z Markiem Bartoszkim pierwszą rundę podsumował trener Puszczy Tomasz Tułacz.

41



Burmistrz Niepołomic serdecznie zaprasza
wszystkie grzeczne dzieci
z gminy Niepołomice na:

SPOTKANIE Z MIKOŁAJEM

które odbędzie się
6 grudnia o godz. 16.00
na dziedzińcu Zamku Królewskiego





W oczekiwaniu na święta

Grudzień właściwie cały jest oczekiwaniem i przygotowaniem do świąt Bożego Narodzenia. Wolne dni, kolędowanie, spotkania z bliskimi, przysmaki, prezenty – skojarzeń jest sporo. Zanim jednak nadejdzie 24. dzień miesiąca sporo się, przynajmniej w tym roku, w Niepołomicach wydarzy. Zaraz na początku otwarte zostanie Centrum Bocheńska – nowe ważne miejsce na mapie Niepołomic. Swoją siedzibę znajdzie tam wiele niepołomiczkiej instytucji i stowarzyszeń, mamy nadzieję, że spodoba się Państwu i nowa lokalizacja i nowy styl tego miejsca.

Do wszystkich grzecznych dzieci oczywiście przyjdzie Święty Mikołaj. To już też tradycja naszej gminy, że z sympatycznym świętym spotykamy się na dziedzińcu Zamku Królewskiego. Domy kultury zaproszą na wspólne warsztaty malowania baniek i przygotowania ozdób świątecznych. Będą i koncerty – przy czakramie i charytatywny na rzecz Polaków z Kazachstanu.

A Gazeta Niepołomiczka zaprosi do lektury i to nie tylko grudniowego numeru, ale też książek, w których pojawiają się te święta. Wszystko po to, by jeszcze lepiej wczuć się w ich atmosferę.

Jak zwykle pewnie jednak czas przygotowań bardzo szybko minie i będziemy sobie życzyć zdrowych, radosnych, pysznych, ale też białych świąt w gronie najbliższych. Tradycyjnie i niezmienne. Dołączam do tych życzeń.

Joanna Kocot
redaktor naczelna

W NUMERZE:

TEMATY MIESIĄCA

- 2 Blisko i na miejscu

TWÓJ URZĄD

- 3 Dom Spokojnej Starości
3 Laboratorium wyremontowane
3 Mają nowy radiowóz
3 NO PROMIL
4 Niepołomice w sieci Easy Towns
4 Dni Polskie w Kuřimiu
5 Zmiany w ustawie o ochronie przyrody dotyczące usuwania drzew lub krzewów

EKOLOGIA

- 6 Niska emisja
7 Większe fundusze na realizację projektu
7 Zakończenie gminnej gry

BUDŻET OBYWATELSKI

- 8 Jak głosowaliśmy na Budżet Obywatelski?
8 Budżet obywatelski w gminie Niepołomice - wyniki głosowania mieszkańców

NASZA TABLICA

- 10 Działy Specjalne nowy termin
10 Zaproszenie
10 Nadleśnictwo zawiadania

PROFILAKTYKA

- 11 Którędy do celu?
O strategiach w profilaktyce

BEZPIECZEŃSTWO

- 12 Uważaj na czad!
13 Bezpieczne zakupy przez Internet
13 Pożar w zamku
13 W komorze rozgorzeniowej

WYDARZENIA

- 14 Radosne Święto Niepodległości
14 Moja mała Ojczyzna
15 Razem przez 50 lat
15 Spotkanie integracyjne ZNP

EDUKACJA

- 16 Raport Maturalny 2015
17 Przeżyłam piekło na ziemi...
17 Czas dobrze wykorzystany
18 Ocalić od zapomnienia
18 Juniorzy Biznesu
18 Wieczornica
19 Z pieśnią ku wolności
19 Święto Patronki w Gimnazjum
20 Jubileuszowe podsumowanie roku
20 Folkowy pokaz mody
20 Dzień spódnicy
21 Zachowałam się jak trzeba
21 Muzealna lekcja patriotyzmu
21 Na cmentarzu wojennym
21 Ślubowanie pierwszoklasistów
21 Odblaskowy marsz
22 Święto bibliotek i kronikarza
22 W krainie przyrody
22 Laury dla Emilki Maj
22 Wizyta w studio TVN
22 Jestem dzielny, samodzielny
23 Przedszkolaki świętują niepodległość
23 Przedszkolaki w liceum
23 Pierwsze miesiące trzylatków w przedszkolu
23 Wycieczka do lasu

FORUM HUMANISTÓW

- 24 Tischner ciągle ważny
24 Miejsce do odkrycia

NA FALI

- 25 Krótkofalarstwo w pytaniach i odpowiedziach

ASTRONOMIA

- 26 Spojrzenie w grudniowe niebo
27 Konferencja o nauczaniu astronomii
27 5 miejsce dla Ani Paleczek

KULTURA

- 28 Anioł jest posłańcem
29 Zabierzanom minęło 15 lat
29 Zapomniane melodie i przeboje
30 Nasze zespoły śpiewacze w Warszawie
30 I Niepołomiczki Turniej Poetycki już za nami
31 Liderzy Trzeciego Wieku w Woli Zabierzowskiej
31 Artystyczne pasje
31 Odlotowe spotkanie
32 Felietony życiem pisane - Recepta na sukces
33 Święta a literatura

NASI SĄSIEDZI

- 34 Lider księgowości jest z Niepołomic
35 Julka znów się uśmiecha
36 Wydarzenia grudnia 2015

ZDROWIE I URODA

- 37 Święta a zdrowe odżywianie
38 Jak zrealizować noworoczne postanowienia
39 Sylwestrowo karnawałowo...
40 Piękna dziewczanna nie tylko na kaszel

SPORT

- 41 Dużo pracy zostało wykonane
42 Najlepsze
42 Biało-czerwonemu w puszczy z okazji Święta Niepodległości
43 Jesienny turniej zębów
43 Złoto w Tarnowie
43 Pierwsze medale
44 Cele treningowe w Nowym Roku
44 Mikołajkowy turniej ping-ponga

DOMY KULTURY

- 45 Domy Kultury
48 Niepowtarzalne ozdoby świąteczne

29

Zabierzanom minęło 15 lat



31

Liderzy Trzeciego Wieku w Woli Zabierzowskiej



BLISKO I NA MIEJSCU

Ułatwić dostęp do publicznych instytucji – taka idea przyświecała powstaniu Centrum Bocheńska, obiektowi zlokalizowanemu w Niepołomicach przy ulicy Bocheńskiej 26, który 5 grudnia oficjalnie rozpoczął swoją działalność.

Budynek powstał z inicjatywy prywatnego inwestora, który chciał utworzyć w nim hotel oraz lokale handlowo-usługowe. Z różnych powodów pomysł nie doczekał się realizacji. A sam budynek stał nieużywany przez kilka lat.

Jednocześnie na terenie miasta rozsiadane były różne instytucje publiczne. Nie dość, że znajdowały się w różnych budynkach, to jeszcze za wynajmem pomieszczeń gmina ponosiła comiesięczne koszty. Wtedy pojawił się pomysł, aby obiekt przy ulicy Bocheńskiej kupić i przekształcić w nowoczesne centrum obsługi mieszkańców.

Realizacja pierwszej części planu nastąpiła w 2010 roku. Wtedy też wysupłaliśmy z gminnej kasy 2,6 miliona złotych i obiekt przeszedł na naszą wspólną własność. Później architekci rozpoczęli opracowywanie szczegółowej koncepcji wykorzystania 1600 metrów kwadratowych powierzchni użytkowej. Nie było to zadanie łatwe. Pojawiały się różne pomysły: z jednych rezygnowaliśmy, inne ewoluowały, a jeszcze inne nie pozostawiały wątpliwości. Przykładem tych ostatnich była konieczność przeniesienia tam Biblioteki Publicznej.

Biblioteka, korzystająca z pomieszczeń przy niepołomickim gimnazjum, od dawna cierpieła na



brak miejsca. 27 czerwca zakończyła działalność w poprzednim miejscu. Rozpoczął się żmudny proces projektowania nowych wnętrz i przenoszenia księgozbioru do powstającego obiektu.

Jednocześnie do przeprowadzki do Centrum Bocheńska szykowały się: Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, profilaktyka uzależnień, Centrum Kultury, Młodzieżowe Centrum Karier, Ochotnicze Hufce Pracy, Powiatowy Urząd Pracy, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna oraz Pogotowie Ratunkowe.

Ale Centrum Bocheńska to nie tylko miejsce dla instytucji dobrze znanych mieszkańcom. Wraz z tym obiektem na mapie Niepołomic pojawia się nowe, ważne miejsce: Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace. To niemal 400 metrów kwadratowych powierzchni w przyziemiu

budynku, które ma być miejscem nieskrępowanej twórczości, spotkań, warsztatów, zebrań i codziennej działalności organizacji pozarządowych oraz grup mieszkańców. Chcemy, aby OpenSpace był prawdziwie otwarty. Dlatego oddajemy go w Wasze ręce. Niech będzie miejscem, w którym chętnie spędzimy czas i gdzie dzieć się będą rzeczy ważne.

Pierwsze plany przewidywały, że Centrum Bocheńska rozpocznie działalność dwa miesiące temu. Jednak to obiekt, który ma nam wszystkim służyć wiele lat. Dlatego chcieliśmy go dopracować do ostatniego detalu. Wykonawca, firma Samson, ciężko pracowała, aby dobrze zrealizować projekt. A wierzę, że na dobrze rzeczy warto czekać. Zatem zachęcam do korzystania z Centrum, w którym wszystko jest blisko i na miejscu.

PIĘKNYCH, ZDROWYCH I RADOSNYCH ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA
WYTCNIENIA W GRONIE NAJBLIŻSZYCH, CIEKAWYCH ROZMÓW, TRADYCYJNYCH PRYSMAKÓW I KOŁĘDOWANIA
A TAKŻE POMYŚLNOŚCI W NOWYM 2016 ROKU
ŻYCZĄ

Marek Gastoń
Marek Gastoń
Przewodniczący Rady Miejskiej
w Niepołomicach

Roman Ptak
Roman Ptak
Burmistrz Miasta i Gminy
Niepołomic

DOM SPOKOJNEJ STAROŚCI

PIOTR SZEWCZYK
MGOPS w Niepołomicach

W styczniu 2016 roku zostanie otwarty Dom Pomocy Społecznej w Staniątkach, dla osób starszych - przewlekle somatycznie chorych oraz Dom Dziennego Pobytu prowadzący zajęcia dla seniorów.

Placówki te będą usytuowane w zacisznym sąsiedztwie Opactwa Mniszek Benedyktynek w Staniątkach. Obiekt, przeznaczony jest dla 24 osób, wymagających całodobowej opieki oraz 40 seniorów chcących aktywnie spędzić wolny czas podczas pobytu dziennego – od poniedziałku do piątku.

Nowocześnie urządzonego budynku pozbawiony jest barier architektonicznych i dysponuje miejscami w pokojach jedno, dwu i trzyosobowych. Każdy z pokoi wyposażony został w przestronne łazienki przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Mieszkańcy mogą liczyć na profesjonalną opiekę wykwalifikowanego personelu oraz domową atmosferę w przytulnie zaprojektowanych wnętrzach. Ofertę Domu wzbogacają doskonale wyposażone sale zajęciowe (m.in. pracownia ceramiczna z piecem do wypalania gliny, pracow-

nia komputerowa, pracownia artystyczna, warsztat oraz pracownia ogrodnicza), a także klimatyczny salonik, w którym można urządzić spotkania z interesującymi ludźmi lub wieczorki poezji. O dobrą kondycję fizyczną mieszkańców zadba fizjoterapeuta podczas zajęć w sali rehabilitacyjnej lub siłowni zewnętrznej. Zaciszna okolica i nობliwe sąsiedztwo wiekowego klasztoru stanowią doskonałą scenę dla długich spacerów.

Obiekt, powstał w wyniku realizacji przez gminę Niepołomice projektu Poprawa bezpieczeństwa społecznego mieszkańców gminy Niepołomice poprzez adaptację obiektu społecznego na potrzeby Domu Spokojnej Starości w Staniątkach, zrealizowanego w ramach Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2007 – 2013 **Wszystkich zainteresowanych skorzystaniem z oferty Domu Pomocy Społecznej lub Domu Dziennego Pobytu zapraszamy do Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Niepołomicach od pon. do pt., w godz. 7:00-15:00; tel: 12 281 11 72 lub 12 281 12 59; e-mail: mgops@niepolomice.com**

MAJĄ NOWY RADIOWÓZ

JOANNA MUSIAŁ

Komisariat policji w Niepołomicach wzbogacił się o nowy radiowóz. 12 listopada tuż przed południem odbyło się uroczyste przekazanie kluczyków do skody yeti, która zasilą flotę pojazdów służbowych naszej jednostki.

Nowy samochód zastąpił stary, wysłużony, 8-letni radiowóz. 50% środków na jego zakup przekazała Komenda Główna Policji w Warszawie. 25% kwoty dofinansowała Gmina Kłaj, kolejne 25% Gmina Niepołomice.

W uroczystym przekazaniu samochodu uczestniczyli m.in. burmistrz

Niepołomic Roman Ptak, wójt Kłaja Zbigniew Strączek, komendant powiatowy policji w Wieliczce Robert Strzelecki oraz komendant komisariatu policji w Niepołomicach Tomasz Joniec, na którego ręce przekazano kluczyki do nowego radiowozu.

To już kolejny służbowy samochód policji współfinansowany w ciągu ostatnich kilku lat przez naszą gminę. Zgromadzeni wyrazili nadzieję, że będzie on dobrze służył niepołomiczkiemu stróżom prawa, a co za tym idzie także mieszkańcom.



Foto: Joanna Musiał

LABORATORIUM WYREMONTOWANE

JOANNA KOCOT

Laboratorium w przychodni Niepołomiczkiego Centrum medycznego znów przyjmuje pacjentów. Od 2 listopada działa pełną parą po remoncie.

Remont pracowni trwał od 9 października. Zmian było sporo, bo pomieszczenia laboratorium zostały odświeżone gruntownie: od farb na ścianie, poprzez płytki i wykładzinę podłogową, aż po meble. Nie trzeba było zmieniać sprzętu, bo ten, jak zapewnia prezes Niepołomiczkiego Centrum Medycznego Maciej Klusek, jest wysokiej klasy

i dobrze działa.

Dzięki temu remontowi udało się uruchomić drugie stanowisko do poboru krwi, to skróci czas oczekiwania na badanie. Wiadomość jest szczególnie ważna dla pacjentów czekających na nie na czczo. Codziennie dwie osoby pobierają krew, więc wszystko idzie dwa razy szybciej.

Niepołomiczką przychodnię czekają w najbliższym czasie jeszcze dwa remonty – wymiana wykładziny i przebudowa dawnego gabinetu stomatologicznego.



NO PROMIL

MARZENA STAWARZ

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

30 października zorganizowano w Niepołomicach marsz na rzecz trzeźwości na małopolskich drogach. W tym dniu ulicami miasta przeszli uczniowie z Zespołu Szkół, Zasadniczej Szkoły Zawodowej, Gimnazjum, Szkoły Podstawowej w Niepołomicach i Niepołomicach-Podgrabiu oraz delegacje uczniów i nauczycieli ze Szkół Podstawowych w Zabierzowie Bocheńskim i Woli Batorskiej. Na czele kolumny szli: przewodniczący Rady miejskiej, burmistrz i radni.

Uczniowie szkół przygotowali transparenty adresowane do kierowców i mieszkańców, w których apelowali o rozsądek i rozagę, dominowało przesłanie: Pięś – nie jedź; widzisz, że kierowca jest nietrzeźwy – nie pozwól mu kierować, nie wsiadaj z nim do auta.

Uczniowie w dniu marszu rozdawali mieszkańcom i kierowcom ulotki

tematycznie związane z kampanią No Promil No Problem. Podczas happeningu na zakończenie marszu uczniowie ze szkół niepołomiczki zaprezentowali program artystyczny. Każda z prezentowanych przez uczniów form zawierała przesłanie kampanii No Promil No Problem. Prezentowane były dane z policyjnych statystyk, piosenki tematyczne oraz krótka forma teatralna. Była też piosenka napisana specjalnie z tej okazji i zaprezentowana przez uczniów Ilc Zasadniczej Szkoły Zawodowej.

Trzeźwość kierowcy powinna być oczywista, jednak policyjne statystyki każdego dnia odnotowują zatrzymanych nietrzeźwych prowadzących. I właśnie dlatego konieczne jest ciągle przypomnianie i uczenie, że połączenie alkoholu i jazdy za kierownicą jest niedopuszczalne, niemoralne i śmiertelnie niebezpieczne.

NIEPOŁOMICIE W SIECI EASY TOWNS

PRZEMYSŁAW KOCUR

Gmina Niepołomice przystąpiła do projektu „Easy Towns - European Accessible Sustainable Young Towns”, którego myślą przewodnią jest włączanie młodych ludzi w aktywnie działania na rzecz miejsca zamieszkania, szczególnie w kontekście respektowania wartości ujętych w Karcie Praw Podstawowych UE. Oprócz nas, w projekcie uczestniczą też: Vicenza (Włochy), Pforzheim (Niemcy), Arad (Rumunia), Heist-op-den-Berg (Belgia), Sentjur (Słowenia), Gozo (Malta), L'Alfas del Pi (Hiszpania), Craigavon (Irlandia Północna), Pula (Chorwacja) i Rijeka (Chorwacja). Partnerzy będą się dzielili doświad-

zeniami w dziedzinie wielokulturowości i integracji osób lokalnej społeczności, osób młodszych i starszych, a także na przykład osób niepełnosprawnych, czy włączania młodzieży w życie miasta.

Spotkanie inauguracyjne projektu odbyło się w połowie października w belgijskim miasteczku Heist-op-den-Berg.

W ramach projektu odbędzie się m.in. konkurs dla młodzieży na temat jej spojrzenia na integrację w lokalnej społeczności.

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej, z programu „Europa dla Obywateli”.



DNI POLSKIE W KUŘIMIU

PRZEMYSŁAW KOCUR

20-21 listopada delegacja Niepołomic wzięła udział w inauguracji Dni Polskich w miejscowości Kuřim w Czechach. Oprócz spotkań oficjalnych i wystaw, rozegrano także rozgrywki sportowe. Na czele oficjalnej delegacji stał przewodniczący Rady Miejskiej w Niepołomicach, Marek Ciastoń. Wziął on m.in. udział w otwarciu wystawy poświęconej lotnikom polskim i czechosłowackim, którzy walczyli w barwach RAF podczas bitwy o Anglię stoczonej w czasie II wojny światowej, a także poświęconej ich pamięci mszy świętej. Otwarto ponadto wystawę prac polskiej ilustratorki Iwony Chmielewskiej oraz zdjęć wykonanych przez Czechów podczas tegorocznych Dni Niepołomic.

Do Czech pojechali także młodzi sportowcy z Niepołomic. Młodzi piłkarze MKS Puszcza rozegrali mecz piłki nożnej ze swoimi rówieśnikami z Kuřimiam, przegrywając 0:4. Lepsze okazały się siatkarki z SALOS-u Staniatki, które dwukrot-

nie wygrały z drużyną Czeszek 2:0. Dni Polskie w Kuřimiu potrwać do 30 listopada.

Niepołomice nawiązały kontakt z Kuřimem na początku tego roku. Już w maju gościliśmy przedstawicieli tego miasta na Dniach Niepołomic, podczas których mieli okazję zaprezentować swoją kulturę i kuchnię. W tym samym miesiącu w Czechach gościł Zespół Pieśni i Tańca Zagórzanie.

Podczas ostatniej wizyty, rozmawiano o inicjatywach na przyszły rok oraz zaplanowano wstępnie podpisanie listu intencyjnego o współpracy.



NASZE NIEPOŁOMICIE. OFICJALNY INFORMATOR 2016

Urząd Miasta i Gminy przygotowuje kolejną edycję publikacji „Nasze Niepołomice. Oficjalny informator 2016”. Znajdzie się w nim wiele przydatnych informacji dla mieszkańców: zestawienie instytucji działających na terenie miasta i gminy, bogata oferta edukacyjna, rekreacyjna i kulturalna.

Nakład łączny przewodnika to 4000 egzemplarzy, z czego 3000 będzie kolportowane na terenie całej gminy w miejscach o dużej rotacji mieszkańców: sklepach, bankach, ośrodkach zdrowia. Dodatkowe 1000 egzemplarzy trafi do urzędu miejskiego, gdzie będzie rozdawane zainteresowanym osobom oraz przekazywane nowym mieszkańcom gminy.

Przewodnik ukaże się w lutym 2016 roku. Będzie on również dostępny w formie elektronicznej na stronie internetowej Niepołomic.

Osoby i instytucje zainteresowane zaistnieniem na łamach Informatora w postaci skróconego wpisu standardowego, proszone są o kontakt z Referatem Promocji i Kultury UMIG, ul. Zamkowa 5, tel. 12 250-94-48, e-mail: przemyslaw.kocur@niepolomice.com – w terminie do 18 grudnia 2015 r.

REKLAMA

Firmy zainteresowane umieszczeniem płatnej reklamy w informatorze, proszone są o kontakt z firmą IHG. Na Państwa zgłoszenia oraz materiały do przygotowania projektów graficznych reklam czekamy do 17 grudnia 2015 r. Zamknięcie numeru do druku (ostateczny termin akceptacji projektów do druku) upływa 15 stycznia 2016 r. Ilość powierzchni reklamowych ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.

Format wydawnictwa: A5
Cennik oraz wymiary reklam:

*Strony wewnętrzne

-cała strona – wielkość 123 x 184 mm: 700 zł netto

-pół strony – układ poziomy 123 x 90 mm, układ pionowy 60 x 184 mm: 350 zł netto

-¼ strony 60 x 90 mm: 175 zł netto

*Okładki wewnętrzne:

-cała strona: 1000 zł netto

-pół strony: 500 zł netto

*Ostatnia okładka: 1200 zł netto

Szczegółowych informacji udziela firma IHG
32-003 Zakrzowiec 216, tel. 12 281 00 86, 12 263 72 03,
e-mail: biuro@ihg.pl

ZMIANY W USTAWIE O OCHRONIE PRZYRODY DOTYCZĄCE USUWANIA DRZEW LUB KRZEWÓW

ANNA KARASIŃSKA

Największą zmianą jest fakt, że drzewa i krzewy będące złomem lub wywrotem, nie wymagają uzyskania zezwolenia. Mogą zostać usunięte, chociaż dopiero po przeprowadzeniu oględzin w terenie przez pracownika urzędu i po spisaniu protokołu z wizji terenowej z załączeniem fotografii drzewa lub krzewu.

Jeżeli drzewa są wylamane lub złamane i stanowią istotne zagrożenia dla życia lub mienia, zgodnie z art. 83f ust 1 pkt 13 i 14 ustawy o ochronie przyrody z dnia 16 kwietnia 2004 r. (Dz. U. z 2013 r., poz. 627 z późn. zm.) mogą je usuwać jednostki ochrony przeciwpożarowej, wymagane jest jednak spisanie protokołu i wykonanie dokumentacji fotograficznej przedstawiającej usunięte drzewa lub krzewy, a następnie przekazanie dokumentów do Referatu Ochrony Środowiska i Rolnictwa w terminie 30 dni od daty usunięcia.

Powyższa zasada dotyczy tylko prowadzenia akcji ratowniczej przez właściwe służby ustawowo powołane do niesienia pomocy osobom w stanie nagłego zagrożenia życia lub zdrowia.

Za wywrot należy uznać drzewo lub krzew wyrwiony w wyniku oddziaływania czynników naturalnych, wypadku lub katastrofy budowlanej, katastrofy w ruchu lądowym lub powietrznym. Natomiast za złom uznaje się drzewo, którego pień uległ złamaniu, lub krzew, którego pędy uległy złamaniu pod wpływem takich samych czynników, jakie wskazano powyżej – art. 5 pkt 26d znowelizowanej ustawy z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody (Dz. U. z 2013 r., poz. 627 z późn. zm.).

Nie jest również wymagane zezwolenie na usunięcie:

- krzewów, których wiek nie przekracza 10 lat,
- krzewów na terenach pokrytych roślinnością pełniącą funkcje ozdobne,

- drzew, których obwód pnia na wysokości 5 cm nie przekracza:

a) 35 cm – w przypadku topoli, wierzb, kasztanowca zwyczajnego, klonu jesionolistnego, klonu srebrzystego, robinii akacjowej oraz platanu klonolistnego,

b) 25 cm – w przypadku pozostałych gatunków drzew,

- drzew lub krzewów owocowych, z wyjątkiem rosnących na terenie nieruchomości wpisanej do rejestru zabytków lub na terenach zieleni¹,
- drzew lub krzewów na plantacjach lub w lasach,
- drzew lub krzewów usuwanych w związku z funkcjonowaniem ogrodów botanicznych lub zoologicznych,

- drzew lub krzewów usuwanych na podstawie decyzji właściwego organu z obszarów położonych między linią brzegu a wałem przeciwpowodziowym, z wału przeciwpowodziowego i terenu w odległości mniejszej niż 3 m od stopy wału,

- drzew lub krzewów, które utrudniają widoczność sygnalizatorów i pociągów, a także utrudniają eksploatację urządzeń kolejowych albo powodują tworzenie na torowiskach zasp śnieżnych, usuwanych na podstawie decyzji właściwego organu,

- drzew lub krzewów stanowiących przeszkody lotnicze, usuwanych na podstawie decyzji właściwego organu,

- drzew lub krzewów usuwanych na podstawie decyzji właściwego organu ze względu na potrzeby związane z utrzymaniem urządzeń melioracji wodnych szczegółowych,

- drzew lub krzewów usuwanych z obszaru parku narodowego lub rezerwatu przyrody nieobjętego ochroną krajobrazową,

- drzew lub krzewów usuwanych w ramach zadań wynikających z planu ochrony lub zadań ochronnych parku narodowego lub rezerwatu przyrody, planu ochrony parku krajobrazowego, albo planu zadań ochronnych lub planu ochrony dla obszaru Natura 2000,

- drzew lub krzewów należących do gatunków obcych, określonych w przepisach wydanych na podstawie art. 120 ust. 2f.

Wszystkie inne przyczyny, które nie zostały wymienione powyżej wymagają wniosku o wydanie zezwolenia na usunięcie drzew lub krzewów. Wniosek musi spełniać wymogi określone w art. 83 b ustawy o ochronie przyrody.

Bardzo ważne jest też posiadanie prawa do nieruchomości. Oświadczenie o tytule prawnym do nieruchomości, jest załącznikiem do wniosku, który musi być potwierdzony przez właściciela lub właścicieli nieruchomości, na której rosną drzewa lub krzewy wnioskowane do usunięcia.

Wniosek powinien zawierać także mapę lub szkic terenu z zaznaczonymi drzewami do usunięcia i z zaznaczonymi planowanymi nasadzeniami zamiennymi drzew lub krzewów z podaniem gatunków.

Wniosek w sprawie zezwolenia na usunięcie drzew lub krzewów, który można wypełnić komputerowo lub ręcznie w domu i donieść do urzędu, sporządzony zgodnie z art. 83 b ustawy o ochronie przyrody, jest zamieszczony w formie elektronicznej na stronie www.niepolomice.eu. W formie papierowej wniosek jest do pobrania w referacie Ochrony Środowiska i Rolnictwa Urzędu Miasta i Gminy Niepołomice, II piętro, pokój 14.

¹ tereny zieleni – „tereny urządzone wraz z infrastrukturą techniczną i budynkami funkcjonalnie z nimi związanymi, pokryte roślinnością, pełniące funkcje publiczne, a w szczególności parki, zieleńce, promenady, bulwary, ogrody botaniczne, zoologiczne, jordanowskie i zabytkowe, cmentarze, zieleń towarzyszącą drogom na terenie zabudowy, placom, zabytkowym fortyfikacjom, budynkom, składowiskom, lotniskom, dworcom kolejowym oraz obiektom przemysłowym”.

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

koncert umuzykalniający
dla dzieci i niemowląt (0-6 lat)

DŹWIĘKOWISKO
13 grudnia | niedziela
godzina 11:00

THE BEATLES

NISKA EMISJA

Spadek temperatury otoczenia to jeden ze zwiastunów początków jesieni i zbliżającej się zimy. Każda pora roku jest urokliwa i potrzebna w cyklicznym funkcjonowaniu przyrody. Jednak od kilku lat mieszkańcom osiedli miasta Niepołomice oraz sołectw gminy te dwie pory roku kojarzą się również z uciążliwością ponad przeciętną miarę, a nawet i głównie jaką jest niska emisja, pochodząca z domowych kotłowni i domowych pieców grzewczych.

Naszą gminę cechuje raczej słabe przewietrzanie i wręcz codzienne, długo utrzymujące się mgły, co sprzyja powstawaniu również smogu, który wpływa na zachorowalność a nawet na śmiertelność związaną z chorobami układu krążenia i oddychania.

Sądzi się, że nie potrzebne jest definiowanie pojęcia „niska emisja”. Każdy z nas wie, że jest to emisja pyłów i szkodliwych gazów wydobywających się z kominów w wyniku spalania węgla o niskich parametrach grzewczych oraz spalanie wytwarzanych odpadów w gospodarstwach domowych. Istnieją różne rodzaje niskiej emisji, ale ogólnie to emisja do atmosfery ze spalania paliw stałych, ciekłych i gazowych. Do produktów spalania wpływających na występowanie niskiej emisji zalicza się między innymi gazy takie jak dwutlenek węgla, tlenek węgla, dwutlenek siarki, tlenki azotu, węglowodory aromatyczne, dioksyny, metale ciężkie (kadm, ołów, nikiel, arsen) oraz pyły zawieszane, określone odpowiednio jako PM10 i PM2,5.

Samorząd gminy od wielu lat wprowadza szereg rozwiązań techniczno-organizacyjnych, dotyczących wymiany źródeł ciepła, termomodernizacji budynków, ograniczenia emisji komunikacyjnej, wykorzystania źródeł energii odnawialnej.

Na stronach Gazety Niepołomickiej, cyklicznie pojawiają się artykuły informacyjno-educacyjne, dotyczące niskiej emisji. Problem zasadniczy to jednak potrzeba zmiany samej mentalności mieszkańców. Trudno raczej dać wiarę, że na początku XXI wieku mieszkańcy miasta i gminy nie posiadają wiedzy, że spalanie odpadów i węgla o złej jakości to produkcja trujących dla człowieka związków.

Każdy mieszkaniec odczuwa uciążliwy odór wydobywający się z komina domu sąsiadów, czy też z kominów własnego domostwa. Każdy mieszkaniec wie, że spalanie odpadów, czy złego kalorycznie węgla stwarza potencjalne ryzyko zacczadzenia spowodowanego zmniejszeniem się prześwitu kominów. Gdyby został przeprowadzony sondaż na temat niskiej emisji, to zapewne każdy wyraziłby wolę oddychania czystym powietrzem.

Wobec tego co jest powodem lub kto jest spraw-

cą opadania pyłów z kominów naszych domów na przydomowe ogródki, dlaczego wydobywający się dym z kominów utrudnia oddychanie i powoduje nieakceptowany odór, wdzierający się do pomieszczeń mieszkalnych i wykluczający możliwość przebywania na zewnątrz, dlaczego niska emisja niszczy również elewacje naszych domów. Spalanie liści czy śmieci w ogrodach można eliminować przez skuteczną interwencję funkcjonariuszy do tego upoważnionych. Spalanie złej jakości węgla w paleniskach domowych, czy też odpadów jest już bardziej skomplikowane do skutecznego egzekwowania zaprzestania tego szkodliwego procederu.

Jest się zupełnie bezradnym, gdy późnym wieczorem, w nocy lub we wczesnych godzinach porannych z komina domu sąsiadów wydobywa się dym, stanowiący ogromną uciążliwość. Musimy zdać sobie sprawę, że nasze środowisko gminne jest naszą wspólną własnością. Każdy mieszkaniec gminy winien wiedzieć, że jeżeli nawet natychmiast nie doświadczymy zaburzeń zdrowotnych spowodowanych niską emisją, to doprowadzą go one nawet po kilku latach. Tylko weryfikacja własnego udziału w powstawaniu niskiej emisji może przynieść wymierne korzyści. Prawo do czystego powietrza ma każdy z nas, tylko czy każdy z nas indywidualnie wiązuje się z obowiązków dotyczących ograniczenia niskiej emisji?

To, że przyczyną złego stanu sanitarnego powietrza w okresie jesienno-zimowym jest niska emisja powodowana przez kotłownie i paleniska domowe potwierdza monitoring powietrza prowadzony w Niepołomicach od 2003 r. Obsługę stacji zapewnia akredytowane laboratorium Małopolskiego Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska w Krakowie. Stacja kontroluje poziomy zanieczyszczeń powietrza pozwala poznać jakość powietrza, jego czasowe wahania i ewentualne skutki – niezwykle szybko można przejść od naturalnego stanu powietrza do stanu zagrażającego zdrowiu ludzi. Analiza miesięcznych zestawień wyników pomiaru stężeń pyłu tzw. PM10 pozwoliła na wyciągnięcie wniosków w zakresie niskiej emisji. W okresie wegetacyjnym (poza grzewczym) nie są przekraczane w ogóle dopuszczalne wartości wskaźnika PM10, w przeciwieństwie do miesięcy grzewczych, gdzie wartości pomiaru PM10 są określone jako alarmowe.

Czyja to jest wina, że toksyczny dym wydobywa się z komina? Bez wątplenia jest to pytanie retoryczne, zadawane nie dla uzyskania odpowiedzi, gdyż odpowiedź jest oczywista. Jest to pytanie retoryczne, które winno skłonić czytelnika do przemyśleń i konfrontacji wobec problemu niskiej emisji.

W celu ochrony powietrza bardzo cenne jest podpisanie przez prezydenta ustawy antysmogowej, która powinna przyczynić się do ograniczenia emisji szkodliwych substancji. Przede wszystkim władze lokalne, uwzględniając potrzeby zdrowotne, będą mogły wprowadzić na swoim terenie konkretne normy jakościowo-emisyjne i technicznie dla urządzeń i instalacji spalania paliw.

**Ustawa z dnia 10 września 2015 r. o zmianie ustawy – Prawo ochrony środowiska (Dz.U. z dnia 12 października 2015 r.)*



WIĘKSZE FUNDUSZE NA REALIZACJĘ PROJEKTU

MARCIN TADUS
PR Manager



12 miesięcy. O tyle przedłużony został projekt dotyczący montażu różnych źródeł energii odnawialnej na prywatnych nieruchomościach oraz budynkach użyteczności publicznej w sześciu małopolskich gminach. To efekt wzrostu kursu franka szwajcarskiego. Dzięki temu gminy uczestniczące w projekcie otrzymały większe fundusze na jego realizację.

Małopolska inwestycja – współfinansowana ze środków Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy – zakłada montaż instalacji solarnych na prywatnych domach oraz pomp ciepła, instalacji fotowoltaicznych i instalacji solarnych na budynkach użyteczności publicznej. Projekt otrzymał dofinansowanie w 2012 roku i szybko zyskał miano innowacyjnego w skali całego kraju.

Wszystko za sprawą montażu różnych źródeł energii odnawialnej na Krytej Pływalni w Nie-

połomicach. W ramach inwestycji na obiekcie sportowym zamontowano pompę ciepła z kolektorem pionowym o łącznej mocy 204 kW (19 odwiertów o głębokości 165 m każdy, czyli łącznie 3 135 m) oraz instalację fotowoltaiczną o łącznej powierzchni 1020 m² i mocy 166,7 kWp. Korzystanie z obu urządzeń pozwoli na znaczące obniżenie kosztów dostawy gazu i energii elektrycznej.

To jednak nie jedyny budynek użyteczności publicznej, którego wydatki na utrzymanie zostaną zmniejszone dzięki zastosowaniu źródeł energii odnawialnej. W pompę ciepła o mocy 90 kW wyposażone zostało Centrum Administracyjne w Niepołomicach (7 odwiertów po 180 m każdy, czyli łącznie 1 295 m). Natomiast w Przedszkolach Samorządowych nr 2 i 6 w Skawinie zainstalowano 2 pompy typu powietrze-woda o mocy 25,9kW. Z kolei Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne w Wieliczce jest aktualnie wyposażane w instalację fotowoltaiczną. Ponadto na 22 budynkach użyteczności publicznej zamontowano instalacje solarne o łącznej powierzchni ponad 300 m².

Tego typu źródła energii odnawialnej montowane są także na prywatnych nieruchomościach. W sumie dzięki małopolskiej inwestycji w instalacje solarne wyposażonych zostanie aż 3841 do-

mów. SWISS Contribution dofinansowuje zakup instalacji w ponad 64 proc. Dzięki temu obecnie już ponad 3000 mieszkańców cieszy się z komfortu korzystania z kolektorów słonecznych.

Celem inwestycji realizowanej przez sześć gmin jest ograniczenie emisji gazów cieplarnianych oraz innych niebezpiecznych substancji do powietrza. Dzięki temu poprawi się stan środowiska naturalnego, a tym samym wzrośnie komfort życia mieszkańców. Co istotne, zachowanie naturalnych ekosystemów przyczyni się do lepszego stanu zdrowia nie tylko obecnych, ale także i przyszłych pokoleń.

Montaż instalacji solarnych potrwa ostatecznie do końca 2016 roku. Dla funduszu szwajcarskiego istotnym elementem projektu jest propagowanie postaw proekologicznych. Dlatego w ramach projektu odbyły się zajęcia edukacyjne dla młodzieży szkolnej, przygotowano też wystawę dotyczącą inwestycji i zaprezentowano ją w Niepołomicach, Wieliczce, Skawinie, Miechowie, Myślenicach i Zabierzowie.

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.

ZAKOŃCZENIE GMINNEJ GRY

MACIEJ MADERAK

Po trwającej 5 tygodni batalii z niską emisją przyszedł czas na podsumowanie osiągnięć i zaprezentowanie zawodników kryjących się pod nickami i awatarami stworzonymi w ramach gry gminnej „Stop niskiej emisji” realizowanej wspólnie z Krajową Agencją Poszanowania Energii.

Zakończenie gry gminnej zorganizowane w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach w dniu 8 listopada przyciągnęło nie tylko samych uczestników gry, lecz także mieszkańców zainteresowanych tematyką niskiej emisji, jej przyczyn, skutków i metod ograniczania.

Spotkanie było okazją do zaprezentowania działań Gminy Niepołomice w obszarze ochrony

powietrza, sposobów poprawiania stanu jakości powietrza, a także planowanych dofinansowań wymiany kotłów zasilanych paliwem stałym. Uczestnicy dodatkowo mieli okazję do oddania głosu na ulubionego EKO-POTWORA w ramach wystawy prac przygotowanej w holu MCDiS.

Po krótkiej prezentacji dotyczącej niskiej emisji przedstawiliśmy zwycięzców gry gminnej „Stop niskiej emisji” kryjących się z nickami: AGI 2000, Róża 12, Dula, a także uhonorowaliśmy wszystkich uczestników okolicznościowymi dyplomami i upominkami.

A o to długo oczekiwani zwycięzcy naszej gry:
1. Agnieszka Machowska (AGI 2000) - liczba pkt 30
2. Mateusz Różeński (Róża 12) - liczba pkt 21
3. Nadia Podłęcka (Dula) - liczba pkt 17

Spotkanie zakończone zostało happeningiem, w którym każdy z zawodników mógł wrzucić EKO-POTWORA do kontenera na odpady i w ten sposób uniknąć emisji szkodliwych substancji

do powietrza w procesach spalania śmieci.

Wszystkim zawodnikom gratulujemy wiedzy oraz zaangażowania w tematykę ochrony powietrza.

Fundatorem głównych nagród była Krajowa Agencja Poszanowania Energii.

Więcej informacji, a także zdjęć z zakończenia gry gminnej na stronie: <http://grygminne.pl/niepolomice/rankingi/>



JAK GŁOSOWALIŚMY NA BUDŻET OBYWATELSKI?

PAWEŁ PAWŁOWSKI

koordynator projektu „Lepsze Niepołomice”

W listopadzie b.r. miało miejsce pierwsze w historii gminy głosowanie na projekty zgłoszone przez mieszkańców do Budżetu Obywatelskiego. Pod głosowanie skierowanych zostało 115 projektów. Każdy uprawniony mieszkaniec gminy (zameldowany na terenie gminy, w wieku powyżej 16 lat) mógł oddać 1 głos na dowolny projekt.

Wysoka jakość i zróżnicowanie pomysłów zgłoszonych do Budżetu Obywatelskiego przełożyły się na bardzo dużą frekwencję. W głosowaniu wzięło udział 32% uprawnionych osób. Największą frekwencję odnotowano w Zabierzowie Bocheńskim (41%), Staniątkach i Zakrzowie (po 37%). Najmniejszym zainteresowaniem głosowanie cieszyło się w tych jednostkach, gdzie łączna wartość projektów była niższa niż kwota przyznana na Budżet Obywatelski, a więc de facto wystarczał jeden głos, aby projekt został skierowany do realizacji. W takiej sytuacji dobrym

rozwiązaniem było wsparcie głosami projektów z sąsiedniego sołectwa czy osiedla. W Woli Zabierzowskiej wszystkie projekty miały gwarancję finansowania, więc ponad połowa głosów z tego sołectwa oddanych została na projekty Zabierzowa Bocheńskiego. Jak Niepołomice wypadły na tle innych miast? W rankingu Budżetów Obywatelskich tylko 4 z 64 gmin miały wyższą frekwencję!

Głosowaliśmy tradycyjnie (na papierowych kartkach) oraz przez Internet – z tej możliwości skorzystało 36% osób. Najwięcej głosów (710) w skali gminy uzyskał projekt rozbudowy stadionu sportowego w Staniątkach. Z pewnością duży wpływ miała na to sprawnie przeprowadzona kampania promocyjna (m.in. strona internetowa, plakaty, ulotki), jak również duże zaangażowania wolontariuszy w zbieranie głosów. Bardzo dobrze wygląda również wykorzystanie dostępnych limitów przez poszczególne

sołectwa i osiedla. Łączna wartość wybranych do realizacji projektów to 960 tys. zł, a więc 96% środków dostępnych w Budżecie Obywatelskim. Największą grupę projektów (22) stanowią zadania związane ze sportem i rekreacją – 670 tys. zł wydatkowanych będzie na budowę i wyposażenie placów zabaw, stadionów i zewnętrznych siłowni. 15 projektów dotyczy bezpieczeństwa (projekty OSP, montaż monitoringu), 10 edukacji, 10 kultury, 2 – pomocy społecznej. Z wyników akcji zadowolone są również władze gminy, wiemy już, że Budżet Obywatelski będzie kontynuowany w kolejnych latach. Rozpoczęły się już prace nad realizacją kilku projektów, m.in. Zielonego Ogrodu na Osiedlu Boryczów. Część zadań (organizacja pikników, zajęć dla dzieci) zleconych zostanie autorom projektów. Oznacza to kolejny poziom partycypacji – mieszkańcy gminy nie tylko planują, ale również realizują zadania służące lokalnej wspólnocie.

Budżet obywatelski w gminie Niepołomice - wyniki głosowania mieszkańców Zadania wybrane do realizacji w 2016 r.

Lp	Nazwa zadania	Koszt	Liczba głosów	Osiedle/sołectwo
1	Doposażenie placu zabaw w Chobocie	10.500,00	14	Chobot
2	Doposażenie pomieszczenia socjalnego w Domu Kultury w Chobocie	2.100,00	12	Chobot
3	Zielony ogród na osiedlu Boryczów, przy ul. Pilotów	45.142,00	197	Niepołomice - Boryczów
4	Wykonanie projektu zagospodarowania terenu oraz przygotowania terenu pod teren rekreacyjno-sportowy obok osiedla Park-Eko Niepołomice	39.500,00	148	Niepołomice-Jazy
5	Wyposażenie świetlicy środowiskowej w budynku parafialnym parafii pw. MB Różańcowej w Niepołomicach - Jazach	19.000,00	84	Niepołomice-Jazy
6	Remont ul. Stromej, ustawienie znaków drogowych, tabliczek informacyjnych z nazwami ulic	12.600,00	39	Niepołomice-Jazy
7	Jazzy na jazach - festyn sportowo-rekreacyjny na Jazach	9.300,00	8	Niepołomice-Jazy
8	Warsztaty przyrodnicze dla dzieci „Klub przyrodnika”	6.000,00	3	Niepołomice-Jazy
9	Plac zabaw ul. Piaskowa dzielnica Piaski	32.000,00	127	Niepołomice-Piaski
10	Montaż instalacji klimatyzacyjnej w budynku Domu Strażaka w Niepołomicach - Podgrabiu ul. Sportowa 1B	29.000,00	150	Niepołomice-Podgrabie
11	Bezpieczna nawierzchnia - udoskonalenie ogrodu przedszkolnego Samorządowego Przedszkola nr 1 w Niepołomicach	72.000,00	366	Niepołomice-Śródmieście
12	Prowadzenie drużyny koszykówki dziewcząt w sporcie kwalifikowanym w Niepołomicach	10.412,00	82	Niepołomice-Śródmieście
13	Zakup nowości wydawniczych dla Biblioteki Publicznej w Niepołomicach	2.000,00	26	Niepołomice-Śródmieście
14	Zakup klimatyzatora	1.350,00	2	Niepołomice-Śródmieście
15	Zakup sztuczków	400,00	1	Niepołomice-Śródmieście
16	Rozbudowa placu zabaw oraz budowa zewnętrznej siłowni przy ul. Wałowej	30.000,00	150	Niepołomice-Zagrody
17	Budowa placu zabaw	28.500,00	118	Niepołomice-Zagrody
18	Budowa placu zabaw oraz zewnętrznej siłowni przy ul. Marudy	55.100,00	138	Niepołomice-Zakościele
19	Ławki drewniane przy ulicach osiedla Zakościele	10.000,00	49	Niepołomice-Zakościele
20	Być kobietą, być kobietą - program biblioterapeutyczny	2.300,00	9	Niepołomice-Zakościele

21	Uzupełnienie wyposażenia placu zabaw oraz zagospodarowanie terenu przy Domu Kultury w Ochmanowie	21.400,00	34	Ochmanów
22	Małe boisko wielofunkcyjne oraz zagospodarowanie otoczenia szkoły	68.759,50	345	Podłęże
23	Zakup zestawu ratownictwa medycznego PSP-R1 z defibrylatorem dla OSP w Podłężu	13.000,00	205	Podłęże
24	Stadion sportowy im. Tadeusza Szybińskiego w Staniątkach miejscem aktywnego wypoczynku i rozrywki dla wszystkich	102.000,00	710	Staniątki
25	Ciekawszy plac zabaw w Suchorabie	12.258,00	12	Suchoraba
26	Zakup karuzeli talerzowej z siedziskami z oparciem, 4-osob. Zakup bujaka typu HDPE na sprężynie - koniczynka, 4-osob.	6.500,00	31	Słomiróg
27	Zakup sprzętu treningowego oraz strojów sportowych dla Ludowego Klubu Sportowego Tęcza Słomiróg	6.500,00	24	Słomiróg
28	Zakup wciągarki elektrycznej do samochodu gaśniczego OSP w Słomirogu wraz z montażem	4.800,00	21	Słomiróg
29	Zakup 10 kompletów mundurków wyjściowych dla Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej działającej przy OSP w Słomirogu	1.850,00	9	Słomiróg
30	Zakup pneumatycznego namiotu kwatremistrzowskiego na wypadek powodzi i huraganów, innych klęsk żywiołowych oraz imprez kulturalno-rozrywkowych	21.500,00	188	Wola Batorska
31	W zdrowym ciele zdrowy duch - siłownie zewnętrzne w Woli Batorskiej	46.462,92	82	Wola Batorska
32	Zakup kosiarki-tractora do utrzymania boiska sportowego w Woli Batorskiej	5.500,00	48	Wola Batorska
33	Warsztaty językowe i warsztaty cyrkowe dla dzieci w okresie wakacji 2016	8.850,00	28	Wola Batorska
34	Szachowe koło zainteresowań w Gimnazjum Społecznym w Woli Batorskiej	8.100,00	27	Wola Batorska
35	Wielokulturowy piknik integracyjny	5.300,00	23	Wola Batorska
36	Kurs języka obcego na poziomie podstawowym	8.580,00	18	Wola Batorska
37	Wola haftem malowana	2.082,20	16	Wola Batorska
38	Nagranie repertuaru grupy śpiewaczo-obrzędowej Nasza Wola z Woli Batorskiej w profesjonalnym studio nagraniowym	1.000,00	16	Wola Batorska
39	Wielojęzyczny śpiewnik pieśni i piosenek kościelnych	4.000,00	13	Wola Batorska
40	Dzieci w sieci	15.000,00	40	Wola Zabierzowska
41	Zakup zestawu aparatów ochrony dróg oddechowych dla OSP Wola Zabierzowska	16.500,00	23	Wola Zabierzowska
42	Zakup obuwia folklorystycznego dla Koła Gospodyń Wiejskich w Woli Zabierzowskiej	5.250,00	14	Wola Zabierzowska
43	Zakup hełmów i rękawic ochronnych dla OSP	3.000,00	12	Wola Zabierzowska
44	Monitoring Domu Kultury oraz placu zabaw w Woli Zabierzowskiej	5.689,00	10	Wola Zabierzowska
45	Zakup systemu powiadamiania o zdarzeniach drogą SMS-ową dla OSP Wola Zabierzowska	1.900,00	7	Wola Zabierzowska
46	Zakup i montaż lustra drogowego	1.000,00	2	Wola Zabierzowska
47	Zakup sprzętu sportowego dla Klubu Sportowego Dąb Zabierzów Bocheński	19.842,28	476	Zabierzów Bocheński
48	Nowoczesna edukacja	25.851,00	287	Zabierzów Bocheński
49	Zakup pompy szlamowej dla jednostki OSP w Zabierzowie Bocheńskim	10.000,00	51	Zabierzów Bocheński
50	Aktywacja zainteresowań modelarstwem lotniczym dzieci i młodzieży szkolnej	2.500,00	18	Zabierzów Bocheński
51	Zakup nagłośnienia przenośnego dla Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim	3.000,00	11	Zabierzów Bocheński
52	Doposażenie pracowni języków obcych w Szkole Podstawowej w Zagórze	22.300,00	47	Zagórze
53	Założenie monitoringu w centrum wsi Zagórze	6.490,00	21	Zagórze
54	Wyposażenie i montaż siłowni plenerowej z 8 urządzeniami przy stawie w Zakrzowcu	20.044,71	34	Zakrzowiec
55	Doposażenie dwóch placów zabaw	20.773,13	207	Zakrzów
56	Zajęcia taneczne - balet dla dzieci w DK w Zakrzowie	6.500,00	8	Zakrzów
57	Zakup wyposażenia dla Domu Kultury w Zakrzowie do zajęć sportowo-rekreacyjnych	6.350,00	5	Zakrzów
58	Zakup wyposażenia dla KGW w Zakrzowie	2.720,00	4	Zakrzów

DZIAŁY SPECJALNE NOWY TERMIN

MAŁGORZATA SUSZKIEWICZ

Starszy Komisarz Skarbowy, Urząd Skarbowy w Wieliczce

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Wieliczce informuje, że nastąpiła zmiana terminu składania deklaracji do wymiaru zaliczek podatku dochodowego od dochodu z działu specjalnych produkcji rolnej (PIT 6). Do tej pory termin złożenia tych deklaracji przypadał na dzień 30 listopada roku poprzedzającego rok podatkowy, a więc aby określić wymiar zaliczek podatku dochodowego na rok 2016 należało złożyć deklarację do 30 listopada 2015 roku.

Obecnie chcąc złożyć deklarację PIT 6 na rok 2016 mamy wydłużony termin do 20 stycznia 2016 roku.

W nowym terminie tj. do 20 stycznia 2016 roku deklarację PIT 6 **składają wyłącznie podatnicy**, którzy dochód - z działów specjalnych produkcji rolnej w 2016 roku - będą ustalać na podstawie norm szacunkowych dochodu z określonej powierzchni upraw (np. szklarnie, tunele) lub produkcji zwierzęcej (np. drób rzeźny, zwierzęta futerkowe).

Natomiast deklaracji PIT 6 **nie muszą składać podatnicy**, którzy zdecydują się, że dochód z działów specjalnych produkcji rolnej w 2016 roku będą ustalać na podstawie prowadzonej podatkowej księgi przychodów i rozchodów lub

księgi rachunkowej. Podatnicy, którzy wybiorą takie rozwiązanie, będą wpłacać zaliczki na podatek dochodowy od dochodu wynikającego z prowadzonych ksiąg. Zaliczki te nie będą ustalane decyzją naczelnika urzędu skarbowego.

Ponadto należy nadmienić, iż aktualnie trwają prace nad określeniem nowego wzoru deklaracji PIT 6, w którym uwzględnione zostaną zmiany wchodzące w życie z dniem 1 stycznia 2016 r.

Podstawa prawna: Ustawa z dnia 9 kwietnia 2015 roku o zmianie ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych oraz niektórych innych ustaw (Dziennik Ustaw z 2015 roku poz. 699).

ZAPROSZENIE

Serdecznie zapraszam na spotkanie założycielskie **Stowarzyszenia Przyjaciół Osiedla Niepołomice – Jazy** które odbędzie się 12 grudnia (sobota) o godz. 15:00 w Domu dla Niewidomych Mężczyzn, ul. Zabierzowska 24.

Stowarzyszenie będzie działać na rzecz rozwoju osiedla Jazy oraz integracji jego mieszkańców.

Zajmować się będziemy organizacją zajęć edukacyjno – rozwojowych dla dzieci.

Dorostym zaoferujemy ciekawe prelekcje i wykłady m.in. z medycyny, prawa, kultury, a także historii naszej małej Ojczyzny.

W ramach stowarzyszenia powstanie również Koło Gospodyń Wiejskich na Jazach.

Serdecznie zapraszam wszystkich, którzy chcą wesprzeć swoją wiedzą, doświadczeniem i społeczną pracą nowo powstające stowarzyszenie.



STOWARZYSZENIE
PRZYJACIÓŁ OSIEDLA
NIEPOŁOMICIE - JAZY

Michał Hebda
Radny Rady Miejskiej
w Niepołomicach

NADLEŚNICTWO ZAWIADAMIA

MICHAŁ GOŚ

Nadleśniczy Nadleśnictwa Niepołomice

Zgodnie z §28 Rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 23 marca 2005 r. w sprawie szczegółowych warunków wykonywania polowania i znakowania tusz (Dz.U.2005, nr 61, poz. 548) Nadleśnictwo Niepołomice informuje o planowanych polowaniach

zbiorowych na terenie Ośrodka Hodowli Zwierzyny obwód nr. 68
29 listopada – 2 grudnia 2015 r.
6-8 grudnia 2015 r.
11 grudnia 2015 r.
19 grudnia 2015 r.
9 stycznia 2016 r.

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



POMÓŻ JULCI WRÓCIĆ DO ZDROWIA

PRZEKAŻ 1%
SWOJEGO PODATKU

KRS 0000207658

Z DOPISKIEM JULIA KOŁODZIEJ

KTÓRĘDY DO CELU?

O STRATEGIACH W PROFILAKTYCE

Co profilaktyka społeczna może zaoferować młodemu człowiekowi? Możliwości jest wiele, a te zależą od wyboru strategii profilaktycznej, zgodnie z którą realizatorzy chcą działać.

Wdążeniu do zapobiegania pojawieniu się i/lub rozwojowi zjawisk negatywnych różne strategie często przeplatają się, wzajemnie uzupełniają i wzmacniają przez to siłę oddziaływania. Bez względu jednak na wybór strategii, należy przy projektowaniu działań brać pod uwagę współczesny model profilaktyki, o którym była mowa w poprzednim numerze. Jednym z ważniejszych postulatów w nim zawartych jest systematyczność.

Strategia informacyjna – powszechna, choć poddana dużej fali krytyki. Obserwacja jej nieskuteczności doprowadziła nawet do sformułowania zasady, iż lepszy jest całkowity brak informacji, niż informacja przygotowana nieprawidłowo. Strategia informacyjna ma jednak istotny walor profilaktyczny, lecz pod warunkiem, że stosuje zasady dobrej informacji i nie jest jedyną formą oddziaływania na odbiorców. Z profilaktycznego punktu widzenia prawidłowa informacja jest dostosowana do wieku i zasobu wiedzy adresata, jest rzetelna, rzeczowa, niezbyt szczegółowa, by nie pobudzić ciekawości, czy niedowierzania związanego np. z substancją odurzającą, ponadto nie powinna stanowić instrukcji i nie powinna być przekazem zastraszającym.

Strategiami o dowiedzionej badaniami skuteczności, są te, które sięgają do przyczyn zachowań ryzykownych. Dlatego też warto realizować programy wpisujące się w strategię: edukacyjną oraz alternatyw. Pierwsza koncentruje się na kształtowaniu podczas systematycznych spotkań z dziećmi i młodzieżą umiejętności życiowych takich jak: automotywacja, rozpoznawanie i nazywanie emocji, panowanie nad nimi, określanie celów i wytrwałość w dążeniu do nich, podejmowanie decyzji, radzenie sobie ze stresem, rozpoznawanie i radzenie sobie z presją zewnętrzną, asertywność, rozwiązywanie konfliktów, komunikacja interpersonalna oraz zdolność do poszukiwania i udzielania pomocy. Adresatem tego typu strategii mogą być również rodzice i opiekunowie. W tej grupie uczy się i rozwija

umiejętności wychowawcze, prowadząc przez to do wzmocnienia więzi rodzinnych. Strategia alternatyw bazuje natomiast na zaspokajaniu ważnych rozwojowo potrzeb, w tym m.in.: przynależności, akceptacji, sukcesu, aktywności, satysfakcji życiowej. Potrzeby te i inne realizowane są w tym przypadku poprzez zaangażowanie w działania bezpieczne, pozytywne i atrakcyjne dla młodego człowieka (np. sportowe, artystyczne, społeczne). Ważne, aby proponowane formy zagospodarowania czasu wolnego odpowiadały możliwościom czy też zainteresowaniom odbiorcy. Rezultaty oddziaływań podejmowanych w ramach strategii alternatyw niejednokrotnie są odroczone. Mimo to, jest mi ona bardzo bliska, podobnie jak i strategia edukacyjna. Na plus dla tych strategii działa także to, że dysponują one ciekawymi i przede wszystkim nowoczesnymi narzędziami. Za przykład posłużyć może edukacyjna gra planszowa „Wybór należy do Ciebie” mająca na celu wzmacnianie wśród dzieci i młodzieży postaw sprzyjających ograniczaniu lub nieużywaniu substancji psychoaktywnych. Jej nakład był ograniczony, jednak na stronie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii (zakładka Publikacje/Wydawnictwa on-line) znajduje się wersja do samodzielnego wydruku. W pozytywnym nurcie alternatyw stworzone były również spoty kampanii „Wyloguj się do życia, a robi się to TAKI!... jakież kontrastowe w stosunku do tych antyodpalaczy.

Trzy wymienione dotychczas strategie profilaktyczne stosowane są przede wszystkim na polu profilaktyki uniwersalnej, kierowanej do ogółu niezdiagnozowanej populacji, oraz selektywnej, kierowanej do grup zagrożonych wystąpieniem zachowań problemowych w stopniu wyższym niż przeciętny. Profilaktyka selektywna to też właściwy poziom dla programów interwencyjnych, będących z zasady szybką reakcją na zaistnienie zachowań ryzykownych, czy sytuację trudną (np. program wczesnej interwencji dla młodych osób używających narkotyków Fred goes net). W profilaktyce wskazującej, kierowanej do jednostek i grup, u których problemy już się uwidoczniły, większego znaczenia nabierają programy redukujące szkody zarówno indywidualne, jak i społeczne.

Poza strategiami, w ramach których pracuje się bezpośrednio z konkretnym człowiekiem należy wskazać również tę skoncentrowaną na czynnikach zewnętrznych, tj. strategię rozwo-

ju zasobów środowiskowych. Jej celem głównym jest tworzenie środowiska sprzyjającego prawidłowemu rozwojowi dzieci i młodzieży. Strategia ta obejmuje swym zainteresowaniem całą społeczność lokalną oraz otaczające ją środowisko fizyczne. Bierze ona pod lupę czynniki fizyczne i społeczne, które mogą przyczynić się do zwiększenia lub zmniejszenia prawdopodobieństwa wystąpienia zachowań problemowych, a wśród nich przestrzeń architektoniczną, zaplecze instytucjonalne podejmujące zagadnienie profilaktyki oraz więzi i kontrolę społeczną. Działania w ramach strategii rozwoju zasobów środowiskowych wychodzą daleko poza ściany świetlicy socjoterapeutycznej, czy gabinetu pedagoga szkolnego. Właściwa tej strategii jest też aktywność na rzecz wprowadzania zmian przepisów prawnych. I tu warto zaznaczyć, że nie zawsze inicjatorami takich zmian są politycy. Należy pamiętać o sile inicjatyw oddolnych, które to często są konsekwencją sprzeciwu wobec jakiejś sprawy. Strategia nie łatwa do realizacji, ale wydaje się być bardzo obiecująca.

Co poza charakterystyką grupy adresatów oraz specyfiką problemu wpływa na decyzję o wyborze strategii? Niewątpliwie chęci, pomysłowość, czas i kompetencje realizatorów oraz, jak chyba we wszystkim, finansowanie. Ludzie z otoczenia. Tak, oni także mają ogromne znaczenie. Warto zaznaczyć, że realizacja działań profilaktycznych nie przynależy już tylko i wyłącznie do specjalistów. Grono to zdecydowanie poszerzyło się i włączyło w swoje zastępy m.in. samą młodzież - liderów młodzieżowych, którzy modelują pożądane postawy, czy też prowadzą zajęcia dla kolegów i koleżanek.

Rozwiązanie zadania z III okładki

Odpowiedzi: 36 uczniów



UWAŻAJ NA CZAD!

Rok 2015 powoli zbliża się ku końcowi, a to oznacza także ochłodzenie i sezon grzewczy. Jak zwykle w tych okolicznościach poruszamy kwestię tlenku węgla. Temat ciągle jest aktualny, ponieważ choć często się o tym mówi, ciągle dochodzi do licznych incydentów zatrucia czadem.

Wiele osób bagatelizuje problem - słyszy o nim tylko w mediach i przez to wydaje im się on odległy. Uważają, że jeśli nie zatruli się przez 20 lat to co nagle może się stać? A przecież zdarzyć się może wiele.

Główne zagrożenie związane z czadem polega na tym, że nie spodziewamy się jego pojawienia a co za tym idzie – nie jesteśmy należycie przygotowani. Warto więc poświęcić kilka minut, aby dowiedzieć się jak możemy zabezpieczyć się przed gazem cychającym na nasze życie.

Tlenek węgla jest gazem bezbarwnym, bezwonym, niewiele lżejszym od powietrza. Oznacza to, że człowiek nie jest w stanie wykryć jego obecności, a sam gaz bardzo szybko miesza się z powietrzem i z łatwością rozprzestrzenia się na dużych powierzchniach. Dostaje się on do układu oddechowego, a następnie przenika do krwi łącząc się z hemoglobina dużo szybciej niż tlen. Powoduje to niedotlenienie wszystkich komórek organizmu i w konsekwencji „uduszenie” od środka.

Wczesnymi objawami zatrucia są bóle i zawroty głowy, osłabienie, uczucie zmęczenia, duszności. Po czasie pojawiają się nudności, senność oraz trudności z oddychaniem. W związku z niedotlenieniem mózgu dochodzi do zaburzenia orientacji i zdolności prawidłowej oceny oraz logicznego myślenia co sprawia, że człowiek może nie reagować na zagrożenie i nie być w stanie uciec z miejsca działania tlenku węgla. W takiej sytuacji traci przytomność a postępujące niedotlenienie komórek mózgowych prowadzi do śmierci. W zależności od stężenia w powietrzu, śmierć może nastąpić w przeciągu kilku godzin lub nawet niecałych 3 minut! Jest więc bardzo istotne, żeby działać szybko i nie bagatelizować choćby lekkich objawów zatrucia.

Aby prawidłowo zabezpieczyć się przed powstawaniem tlenku węgla, trzeba mieć świadomość skąd ten gaz się tak naprawdę bierze: **powstaje w wyniku niecałkowitego spalania popularnych paliw m.in. benzyny, nafty, węgla, ropy, gazu ziemnego, drewna itp. Do spalania niecałkowitego dochodzi kiedy w atmosferze znajduje się zbyt mało tlenu.** Wynika to głównie z faktu, że obecne budownictwo wiąże się z dużą szczelnością – okna, podobnie jak i drzwi, są specjalnie uszczelniane. Do tego dochodzi często popełniany błąd, którym jest zasłanianie, zwłaszcza w łazienkach, kratki wentylacyjnych. Równie ważne jest swobodne odprowadzenie

spalin, więc przez rozpoczęciem sezonu grzewczego powinniśmy upewnić się o drożności i zachowanym ciągu w przewodach kominowych oraz sprawdzić szczelność przewodów odprowadzenia spalin. Aby produkty spalania były sprawnie odprowadzane musi istnieć napływ świeżego powietrza z zewnątrz. Więc aby zwiększyć ciąg należałoby uchylić okno w łazience lub innym pomieszczeniu. Bardzo dobrym nawykiem jest regularne sprawdzanie drożności przewodów wentylacyjnych przez przykładanie kawałka papieru lub folii do kratki wentylacyjnej. Jeśli materiał „przysysa” się do kratki możemy mówić o zachowaniu dobrej wentylacji. Zagrożenie powstaniem tlenku węgla niosą ze sobą również piece węglowe dlatego powinniśmy regularnie czyścić zarówno same piece jak i przewody kominowe – w przypadku palenia węglem i drewnem, nie rzadziej niż raz na 3-4 miesiące.

Dzięki rosnącej świadomości społeczeństwa coraz popularniejsze stają się detektory tlenku węgla. Są to proste i stosunkowo niedrogi urządzenia, które monitorują stężenie czadu i uruchamiają sygnał dźwiękowy w przypadku jego zbyt wysokiego poziomu. Pozwala to w wielu przypadkach na odpowiednio szybką reakcję i uniknięcie konsekwencji zdrowotnych. Strażacy coraz częściej wzywani są do alarmów czujek tlenku węgla i w dużej mierze są to przypadki uzasadnione. Warto więc poświęcić trochę środków finansowych, aby mieć pewność, że czad nas nie zaskoczy.

Jak postąpić jeśli odczujemy objawy zatrucia tlenkiem węgla?

Przede wszystkim należy otworzyć okna i opuścić pomieszczenie, w którym przebywamy. Następnie wezwać służby ratownicze (ogólny numer alarmowy – 112, straż pożarna – 998, pogotowie ratunkowe – 999).

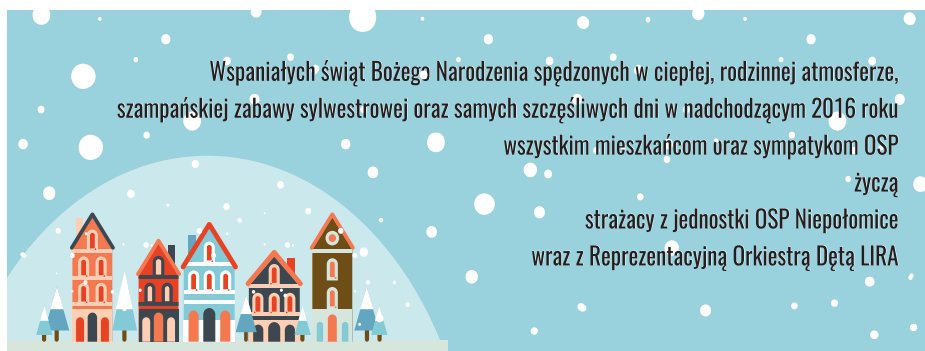
SEKC. PCHOR. BARTŁOMIJ KOT
Szkoła Główna Służby Pożarniczej w Warszawie



Jak pomóc osobie zatrutej tlenkiem węgla?

Powinniśmy zapewnić osobie dostęp świeżego powietrza – najlepiej wynieść na zewnątrz. Delikatnie rozluźnić ciasne ubranie zwłaszcza w okolicach szyi, a następnie wezwać służby ratownicze. W przypadku stwierdzenia, że osoba nie oddycha – przystępujemy do wykonywania resuscytacji krążeniowo-oddechowej w schemacie 30 uciśnień klatki piersiowej i 2 oddechy ratownicze.

Znajomość powyższych zasad oraz mechanizmu powstawania i działania tlenku węgla może wydawać się dla wielu osób nieistotna, ale w skrajnych przypadkach ratuje ona życie. Pamiętajmy, aby zadbać o regularne wietrzenie pomieszczeń, w których przebywamy, dbać o stan techniczny instalacji grzewczych oraz wentylacyjnych, a także nie ignorować objawów zatrucia tlenkiem węgla. Warto również wyposażyć się w detektor tlenku węgla. Od tego może zależeć życie nasze i naszych bliskich.



BEZPIECZNE ZAKUPY PRZEZ INTERNET

TOMASZ JONIEC

komendant Komisariatu Policji w Niepołomicach

Polacy coraz chętniej wykorzystują możliwości jakie daje im Internet. Wykorzystywany jest w pracy, do nauki, wymiany informacji lub jako forma relaksu, czy zabawy, ale także do robienia zakupów.

Dzięki sklepom internetowym i aukcjom możemy kupować wiele rzeczy bez wychodzenia z domu. To bardzo wygodne rozwiązanie, które dodatkowo pozwala zaoszczędzić czas. Niestety coraz częściej zdarza się, że klienci wirtualnych aukcji czy sklepów padają ofiarami oszustów.

Oszustwa internetowe stanowią przeważającą grupę przestępstw, która w bardzo szybkim tempie się rozwija i ewoluuje w coraz bardziej złożone formy. Dlatego robiąc zakupy przez Internet musimy pamiętać, że wykorzystują go również ludzie nieuczciwi. Nie zawsze to, co widoczne jest na zdjęciu musi być takie samo w rzeczywistości lub nabyte przez sprzedającego w sposób legalny.

Decydując się na zakupy w sieci należy unikać tzw. Superokazji lub ewentualnie zawsze dobrze je sprawdzać. Kupując na aukcji internetowej przeczytajmy wcześniej komentarze o sprzedającym. Ostrożność należy zachować do końca,

także po otrzymaniu wiadomości o wygraniu aukcji. Trzeba dokładnie sprawdzić, czy wiadomość pochodzi od rzeczywistego nadawcy, zwłaszcza, gdy podany jest w niej numer konta, na które mamy przelać należność.

Podobnie należy postąpić robiąc zakupy w wirtualnym sklepie, zwracając uwagę czy sklep podaje swój adres, numer telefonu, a także NIP i REGON. Przy płaceniu kartą kredytową zwracamy uwagę, czy połączenie internetowe jest bezpieczne i czy przesyłane przez nas dane nie zostaną wykorzystane przez nieuprawnione osoby. Zazwyczaj można skorzystać też z możliwości zamówienia towaru z opcją płatności przy odbiorze.

Otrzymując ofertę e-mailem nie korzystajmy z linków, na stronę sklepu wejźmy wpisując adres w oknie przeglądarki, unikniemy w ten sposób stron podszywających się pod legalnie działające sklepy.

Zamawiając sprzęt zapytajmy, czy sprzedawca dołącza oryginalne oprogramowanie na płytach i instrukcję obsługi, a kupując telefon komórkowy pytajmy o ładowarkę i dowód zakupu. Telefony pochodzące z przestępstwa zazwyczaj sprzedawane są bez ładowarki i dokumentacji.

Bardzo często sprawcy oszustw internetowych posługując się ogólnie dostępnymi usługami in-

ternetowymi wprowadzają ofiary w błąd celem wyłudzenia wrażliwych danych osobowych lub finansowych, tj. numeru karty kredytowej, hasła, loginów, numerów PIN. Są to dane, które pozwalają przejąć posiadane pieniądze lub wirtualną tożsamość, co pośrednio może prowadzić też do utraty pieniędzy, a także może narazić ofiarę na utratę dobrego imienia itp. Często ofiara oszustwa dostaje wiadomość e-mail, mówiącą, aby się zalogować i potwierdzić swoje dane bankowe, dane do konta e-mail ewentualnie, aby podać login czy hasło. Powinno to wzbudzić naszą czujność ponieważ banki czy legalnie działające firmy nie żądają podawania takich informacji. Pomocnym może być również korzystanie z regularnie aktualizowanych programów antywirusowych, także w telefonach komórkowych.

Oszuści wykorzystując wyżej opisane metody wyłudniają także dane dotyczące kont poczty elektronicznej, portali społecznościowych, czy też gier on-line.

Jeśli, mimo zachowania zasad ostrożności staniemy się ofiarą oszustwa, należy jak najszybciej powiadomić administratorów danego portalu i zachować wszystkie dokumenty związane z transakcją np. dowód przelewu na konto bankowe i korespondencję e-mailową, a następnie zgłosić się do jednostki Policji.

POŻAR W ZAMKU

JOANNA MUSIAŁ

9 jednostek straży pożarnej (60 druhów) z Niepołomic, Wieliczki, Krakowa i Kłaja oraz policja i pogotowie ratunkowe wzięły udział w ćwiczeniach ratowniczych „Pożar w zamku”. Wszystko w ramach międzynarodowej konferencji „Ochrona dóbr kultury na wypadek szczególnych zagrożeń – bezpieczeństwo użytkowania obiektów zabytkowych”, która trwa w Niepołomicach od 4 do 6 listopada. Służby ratunkowe miały za zadanie

nie ugasić pożar w zamku, ewakuować rannych i przewieźć zbiory z Muzeum Niepołomiczkiego w bezpieczne miejsce. Całą akcję - począwszy od wyjazdu wozów strażackich z jednostek - można było obejrzeć na ekranie ustawionym przed zamkiem. Dzięki temu obserwatorzy zobaczyli nie tylko to, co się dzieje na zewnątrz, ale także akcję ratunkową w pomieszczeniach zamkowych.

W KOMORZE ROZGORZENIOWEJ

PAWEŁ DĄBROŚ

naczelnik OSP Niepołomice

Kilkudziesięciu strażaków z gminy Niepołomice między innymi z Niepołomic, Staniątek, Woli Batorskiej, Zabierzowa Bocheńskiego i Podłęża wzięło udział w ćwiczeniach w pierwszej mobilnej komorze rozgorzeniowej w Polsce, gdzie strażacy mogli doskonalić swoje umiejętności podczas pożarów wewnętrznych. Specjalna komora dymowa była dostępna dla druhów z całego powiatu na terenie jednostki Państwowej Straży Pożarnej w Wieliczce w ramach ćwiczeń doskonalących strażaków OSP. Z naszej jednostki OSP Niepołomice pozytywnie egzamin zaliczyło dziesięć strażaków w tym jedna druha. Fachowo opisując „Trenażer pożarowy” to urządzenie, w którym strażacy podczas zajęć mogą ćwiczyć różnorodne sytuacje pożarowe, z jakimi spotykają się podczas prawdziwych działań. Urządzenie symuluje obiekt budowlany, składa się z między

innymi z pozorowanej klatki schodowej, pomieszczenia kuchennego oraz korytarza. Za pozorację pożaru i przygotowanie różnych scenariuszy rozwoju sytuacji odpowiedzialni byli funkcjonariusze Wojewódzkiego Ośrodka Szkolenia PSP w Krakowie, od których zależało z jaką sytuacją spotkają się ratownicy. Zadaniem dla ćwiczących druhów było ugaszenie pożaru oraz przeszkolenie zadymionych pomieszczeń pod kątem odnalezienia zaginionych osób. Strażacy mogli również obserwować tak zwany „Flashover”, czyli rozgorzenie i wiedzieć jak się zachować podczas powstania tego typu zjawiska. Z dydaktycznego punktu widzenia jest to bardzo cenne doświadczenie. Wcześniej druhowie z naszej jednostki OSP mogli brać udział w takich ćwiczeniach w Niemczech w ramach współpracy między powiatem wielickim oraz monachijskim.



RADOSNE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

JOANNA MUSIAŁ, STANISŁAW WOJTAS

Tegoroczne Narodowe Święto Niepodległości można było spędzić w Niepołomicach na kilka sposobów. Dla aktywnych był biało-czerwony Bieg Niepodległości. Spotkaliśmy się też na oficjalnych uroczystościach. A wieczorem w Parku Miejskim bawiliśmy się podczas koncertu Mrozu.

Jeszcze przed rozpoczęciem oficjalnych uroczystości, w Puszczy Niepołomickiej odbył się Bieg Niepodległości. Co roku cieszy się on dużą popularnością. Zjawili się całe rodziny biegaczy. Większość zadbała o biało-czerwone akcenty, byli i tacy, którzy od stóp do głów ubrali się w barwy narodowe. Jako pierwsze startowały dzieci (najmłodsza uczestniczka miała 16 miesięcy!). W biegu głównym na 5 km wzięło udział ponad 250 biegaczy.

Oficjalna część uroczystości z okazji Narodowego Święta Niepodległości rozpoczęła się

mszą św. w intencji Ojczyzny w niepołomickim kościele parafialnym. W trakcie mszy pieśni patriotyczne wykonał Miejski Chór Cantata. Następnie poczty sztandarowe szkół i organizacji gminnych oraz pozostali uczestnicy przemaszzerowali – z towarzyszeniem orkiestry Lira – pod pomnik w Parku Miejskim. Tam wspólnie odśpiewaliśmy hymn Polski, wysłuchaliśmy informacji okolicznościowej i złożyliśmy kwiaty pod pomnikiem. Na zakończenie można było wysłuchać minikoncertu melodii patriotycznych w wykonaniu strażaków z Liry.

Punktem kulminacyjnym Święta Niepodległości w Niepołomicach był koncert w Parku Miejskim. Przed niepołomiczką publicznością wystąpił Mrozu. Wśród zebranych rozdawano biało-czerwone opaski na rękę. Największą popularnością cieszyły się one wśród dzieci. Atmosfera była ciepła i rodzinna, i to nie tylko ze względu na dosyć wysoką – jak na listopad – temperaturę. Artysta zaśpiewał dla nas „Miliony monet”, „Jak nie my to kto”, „Rollercoaster” czy „1000 metrów nad ziemią”. Było żywiłowo, zarówno na scenie, jak i na widowni. Pod koniec koncertu oczywiście nie mogło zabraknąć bisów, a potem najwytrwalsi ustawili się w kolejce po autograf, płytę czy zdjęcie z artystą.

Dziękujemy za wspólne świętowanie Narodowego Święta Niepodległości! Mamy nadzieję, że równie udane będzie w przyszłym roku.



MOJA MAŁA OJCZYZNA

ALEKSANDER OSTROWSKI

instruktor Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej

10 listopada w przeddzień Narodowego Święta Niepodległości w Woli Zabierzowskiej odbyła się Wieczornica Patriotyczna, której organizatorem był Dom Kultury wraz z Kołem Gospodyń Wiejskich i szkołą podstawową.

Spotkanie poprzedzone zostało warsztatami plastycznymi w Szkole Podstawowej zorganizowanymi przez Koło Gospodyń Wiejskich. Wszyscy uczniowie począwszy od najmłodszych do klasy szóstej wykonali bibułowe kotyliony w barwach narodowych z napisem „Moja mała Ojczyzna” oraz płócienne przywieszki w kształcie litery „W”, którymi wszyscy uczestnicy wieczornego spotkania zostali udekorowani. Tak przygotowani do obchodów 97. rocznicy odzyskania niepodległości mogliśmy rozpocząć Wieczornicę Patriotyczną zatytułowaną „Muzyka łączy Pokolenia”.

Spotkanie rozpoczęło się wprowadzeniem sztandaru szkoły podstawowej oraz uroczystym odśpiewaniem Mazurka Dąbrowskiego. Grzegorz Harabasz, nauczyciel historii przygotował na

ten wieczór prezentację multimedialną przypominającą okoliczności związane z długim procesem odzyskiwania przez Polskę niepodległości. Polska po 123 latach niewoli i zaborów (1795-1918) wróciła na mapy świata, a dzień 11 listopada wiąże się z datą zakończenia I wojny światowej w 1918 roku i zawarciem rozejmu w Compiègne. Ta krótka lekcja historii i przypomnienie faktów z przeszłości została bardzo ciepło i z zaciekawieniem przyjęta.

Tak wprowadzeni w podniosły nastrój z przyjemnością wysłuchaliśmy wierszy patriotycznych w wykonaniu uczniów szkoły podstawowej przygotowanych przez Marię Baran. Piękną poezję i pieśni śpiewało także Trio Koledzy pod kierunkiem Aleksandra Ostrowskiego. Kolejną atrakcją wieczoru był występ Chóru Camerata z Wieliczki pod kierunkiem Pani Izabeli Szoty, który zaprezentował pieśni patriotyczne i ludowe w układzie czterogłosowym, z akompaniamentem Małgorzaty Westrych. Nagrodą za piękny śpiew były owacje na stojąco. Na zakończenie wszyscy uczestnicy odśpiewali dwie pieśni, któ-

re w okresie niewoli miały rangę hymnu narodowego, a były to Rota oraz Boże coś Polskę.

Po tej wspaniałej uczcie duchowej nie zabrakło czegoś dla podniebienia. Panie z Koła Gospodyń Wiejskich przygotowały ciepły poczęstunek, z którego wszyscy ochoczo skorzystali.



RAZEM PRZEZ 50 LAT

JOANNA MUSIAŁ

W sobotę 14 listopada w Zamku Królewskim w Niepołomicach 25 par małżeńskich otrzymało medal nadany przez Prezydenta RP z okazji 50-lecia pożycia małżeńskiego.

Na początku uroczystości odnowienia ślubów, złożonych przez jubilatów przed pięćdziesięciu laty, dokonał ksiądz Edward Bąbol, proboszcz parafii pw. Matki Boskiej Różańcowej na Jazach.

Dekoracji jubilatów, w imieniu Prezydenta RP, dokonał burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice Roman Ptak. Listy gratulacyjne wręczył przewodniczący Rady Miejskiej Marek Ciastoń.

Podczas uroczystości dla zgromadzonych Jubila-

tów i ich rodzin zaśpiewała Emilia Azierska – laureatka i finalistka gminnych konkursów wokalnych oraz ogólnopolskich konkursów, między innymi Festiwalu Piosenki Angielskiej, turnieju Poezji Śpiewanej, Festiwalu Piosenki Dziecięcej.

Następnie Parafialna Grupa Teatralna działająca przy Parafii w Zabierzowie Bocheńskim zaprezentowała - stosownie do okazji - kilka scen z życia małżeńskiego. Przedstawienie w humorystyczny sposób ukazywało z czym zmagają się małżonkowie w codziennym życiu. Grupa działa pod kierownictwem księdza Piotra Zioly oraz Marii Baran ze Szkoły Podstawowej w Woli Zabierzowskiej.

Wszystkim parom, które świętowały złote gody życzymy jeszcze raz dużo szczęścia, radości i pomysłowości na wiele kolejnych lat.



Lista Jubilatów:

Aniela i Józef Antysowie
Kazimiera i Janusz Barbrichowie
Zofia i Piotr Budzoniowie
Józefa i Stanisław Celarowie
Janina i Tadeusz Czechowscy
Halina i Edward Forysio
Józefa i Józef Franczykowie
Krystyna i Mieczysław Hytrosiowie
Maria i Jan Iskrowie
Anna i Jan Jaborscy
Józefa i Jan Jaworscy
Irena i Władysław Jaworscy
Władysława i Zdzisław Kukliczowie
Michalina i Jan Kusiowie
Stanisława i Stanisław Kwieciński
Marta i Stefan Lekcy
Józefa i Stanisław Nazimkowie
Stanisława i Edward Niedziałkowie
Maria i Andrzej Oleszczukowie
Barbara i Jan Ptakowie
Janina i Waław Rosiakowie
Antonina i Daniel Serwatkowie
Wanda i Stefan Srokowie
Stanisława i Stanisław Stachurscy
Joanna i Kazimierz Wróblewscy

SPOTKANIE INTEGRACYJNE ZNP

MARIANNA MAŁEK

kronikarka Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP w Niepołomicach

19 października spotkali się nauczyciele – członkowie Związku Nauczycielstwa Polskiego, pracownicy administracji i obsługi – należący do ZNP oraz 27 członków Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP.

Naszą szarą codzienność uświetniło w tym roku spotkanie integracyjne z okazji Święta Edukacji Narodowej, które odbyło się w dniu 19 października 2015 roku o godz. 18.00 w hotelu Novum w Niepołomicach.

W pięknie udekorowanej sali, w podniosłej atmosferze, w odświętnych strojach – spotkali się nauczyciele – członkowie Związku Nauczycielstwa Polskiego, pracownicy administracji i obsługi – należący do ZNP oraz 27 członków Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP. Zebranych na spotkaniu powitała prezes Zarządu Oddziału ZNP w Niepołomicach Małgorzata Bednarczyk.

W pierwszej kolejności zwróciła się do starszych koleżanek i kolegów zrzeszonych w sekcji Emerytów i Rencistów z ich przewodniczącą Marią Sarką. Następnie powitała przedstawicieli Sekcji

Pracowników Administracji i Obsługi. W dalszej kolejności skierowała słowa do przedstawicieli poszczególnych placówek należących do Oddziału ZNP w Niepołomicach. Powitała również przewodniczącą Oddziałowej Komisji Rewizyjnej ZNP Monikę Szewczyk.

Kolejnym punktem było przyjęcie nowych członków ZNP: Małgorzata Bednarska, Paulina Szewczyk, Katarzyna Lynch, Katarzyna Kaźmierczak, Anna Dragan, Karolina Puchała, Monika Maślaniec, Robert Fraś, Andrzej Fraś.

Wszystkim zebranym prezes złożyła życzenia, przekazała również informację, o tym że uchwałą Zarządu Głównego Związku Nauczycielstwa Polskiego w Warszawie z dnia 30 czerwca 2015 roku Marianna Małek odznaczona została odznaką za 50-letnią przynależność do ZNP. Wyróżniona otrzymała odznakę, legitymację i kwiaty, a także wiele ciepłych słów i oklaski.

Pani prezes pożegnała też przechodzącego na emeryturę Jana Pająka. Życzyła mu dużo zdrowia i zasłużonego odpoczynku.

Były też podziękowania i pamiątkowe dyplomy za pracę związkową. Jak co roku zabrani na spotkaniu złożyli dobrowolne datki na zakup zniczy dla zmarłych nauczycieli. Jest to cykliczna akcja pod hasłem „Zachować w pamięci”. Przed Świętem Zmarłych zostały one złożone na grobach nauczycieli z Miasta i Gminy Niepołomice. Całą akcją kieruje, jak zawsze Żaneta Biernat-Tkocz. Msza święta za zmarłych została odprawiona w kościele w Niepołomicach 9 listopada 2015 roku.

Małgorzata Bednarczyk przedstawiła również aktualne sprawy oświaty i stanowisko Związku dotyczące proponowanych zmian. Spotkanie zakończyły rozmowy w grupach przy kawie, uśmiechy... Niektórzy nie widzieli się bowiem od kilku lat. Impreza była bardzo udana, nastrój świąteczny i podniosły. A nam emerytom, było bardzo miło, że możemy spotkać młodsze koleżanki i kolegów. To jest właśnie ta solidarność związkowa, to jest ta przynależność do pięknego zawodu nauczycielskiego – niezależnie od wieku.

Dziękujemy pięknie.

RAPORT

MATURALNY 2015

WACŁAW STERNAL

Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach

Tegoroczny raport maturalny 2015 publikujemy nieco później niż zwykle. Wynika to z faktu, że ostateczne wyniki egzaminu maturalnego, uwzględniające sesję w terminie dodatkowym oraz poprawkowym, zostały udostępnione pod koniec września.

Egzamin maturalny 2015 przeprowadzony został w oparciu o dwa rozwiązania systemowe: starą formułę, opartą na standardach egzaminacyjnych z 2001 r. (w tym roku po raz ostatni dotyczyła absolwentów techników) oraz nową formułę, odwołującą się do wiedzy i umiejętności opisanych w nowej podstawie programowej. Do zmienionego egzaminu dojrzałości podchodzili wyłącznie absolwenci liceów. Dwa typy egzaminów, różny poziom wymagań oraz dodatkowo szereg wątpliwości organizacyjnych sprawiły, że z dużym niepokojem oczekiwaliśmy na wyniki końcowe.

Dzisiaj, kiedy podsumowujemy całościowe wyniki, zauważamy z pewną satysfakcją, że są one porównywalne z osiągnięciami uczniów w skali województwa (zdawalność w niepołomiczkim LO wyniosła 92% wobec 91% absolwentów w województwie) oraz lepsze od rezultatów ogólnopolskich (wskaźnik sukcesu w Polsce wyniósł 89%). Daleko nam jednak do euforii, zdając sobie w pełni sprawę, że naszym celem jest uzyskanie blisko stuprocentowego poziomu zdawalności przy odpowiednio wysokich parametrach osiągnięć indywidualnych.

W ujęciu statystycznym, jako niewątpliwy sukces wskazać należy średni wynik osiągnięty z pięciu obowiązkowych przedmiotów maturalnych (egzamin pisemny z j. polskiego, j. obcego i matematyki oraz egzamin ustny z j. polskiego i j. obcego): aż 78% zdających uzyskało średnią powyżej 50%, 37% zdających przekroczyło średnią 70% z przedmiotów obowiązkowych. Na szczególną uwagę, obok niezmiennie od lat dobrych wyników z języka angielskiego, zasługują rezultaty uzyskane z języka polskiego. Wynik z tego przedmiotu, uzyskany przez statystycznego maturzystę niepołomiczkiego LO był odpowiednio wyższy o 2,4 punktu procentowego od średniego rezultatu w Małopolsce oraz o 3,4 punktu procentowego od średniego poziomu osiągniętego w Polsce.

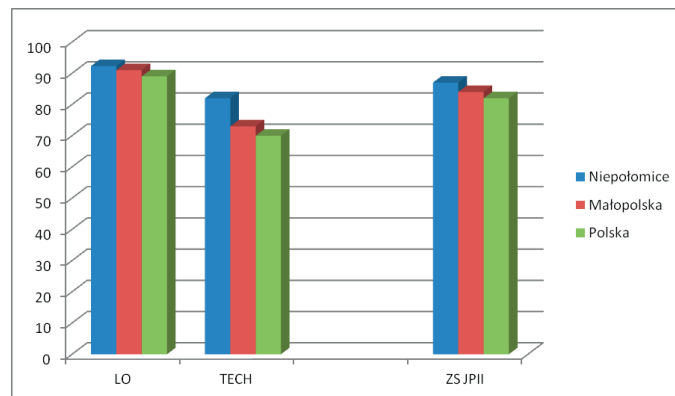
Niesatysfakcjonujące nas wyniki egzaminu z matematyki, wyraźnie niższe od średniej uzyskanej w Małopolsce nie stanowiły niestety zaskoczenia. Wszyscy absolwenci, którzy z trudem przebrnęli przez ten egzamin w nowej formule zakończyli edukację z oceną dopuszczającą. Zauważając ten problem, szkoła podjęła szereg działań w celu promocji edukacji matematycznej wśród młodzieży. We wrześniu odbył się pierwszy weekendowy obóz matematyczny w Bukowinie Tatrzańskiej. Uczniowie w przez dwa dni intensywnie pracowali z arkuszami egzaminacyjnymi pod okiem doświadczonych nauczycieli i egzaminatora OKE Beaty Gorzkowskiej. Zakończona sukcesem akcja pod hasłem „Arkusze w Bukowinie” czeka na swoje koleje odsłony. Szkoła stara się rozbudzić zainteresowania matematyczne szczególnie wśród tej części uczniów, którym „królowa nauk” sprawia nieustanną trudność od wczesnych etapów edukacji. Liczymy, że podjęte działania wyraźnie przyczynią się do podniesienia wyników z tego przedmiotu i umożliwią szkole powrót do przedziału średnich wojewódzkich i ogólnopolskich, tak jak to miało miejsce do tej pory.

Niewątpliwym powodem satysfakcji znajdującej swoje uzasadnienie we wskaźnikach statystycznych są wyniki osiągnięte przez absolwentów technikum, którzy podchodzili do egzaminu maturalnego w jego starej formule. W odniesieniu do każdego z pięciu obowiązkowych egza-

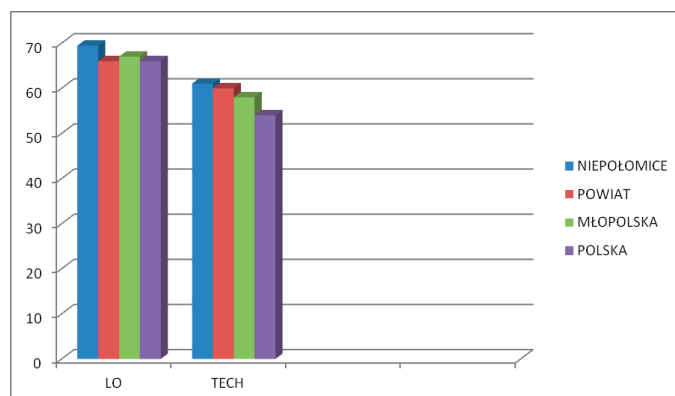
minów absolwenci Technikum w Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II uzyskali wyniki wyraźnie lepsze od swoich rówieśników w Małopolsce i Polsce. W przypadku egzaminu pisemnego z języka polskiego średni wynik osiągnięty przez naszych uczniów był lepszy odpowiednio o 3 oraz 7 punktów procentowych od średniego wyniku zanotowanego w Małopolsce i Polsce. Lepszy rezultat osiągnięty został również podczas egzaminu z matematyki. Nasi absolwenci zdawali go lepiej odpowiednio o 6 i 9 punktów procentowych od absolwentów technikum w Małopolsce oraz Polsce. Szczególnie imponująco na tle wskaźników ogólnopolskich oraz wojewódzkich przedstawia się odsetek sukcesów maturalnych, czyli wskaźnik zdawalności: 82% sukcesów absolwentów Technikum w Zespole Szkół im. Jana Pawła II wobec 70% w Polsce oraz 73% w Małopolsce.

Nikt oficjalnie nie wyartykułował zasadniczego celu nowej strategii w polityce oświatowej państwa. Jest jednak tajemnicą poliszynela, że wraz z nową podstawą programową podniesiona zostaje ranga egzaminu maturalnego. Matura staje się coraz bardziej wymagającym sprawdzianem wiedzy nabywanej w czterech kolejnych etapach kształcenia, egzaminem „nie dla wszystkich”. Oznacza to odwrót od koncepcji upowszechnienia szkolnictwa średniego, rozwijanej od początku lat 90. Potwierdzeniem tego jest prowadzona na szeroką skalę promocja szkół zawodowych, które w okresie przemian ustrojowych padły ofiarą ówczesnej polityki państwa. Pozostaje tylko mieć nadzieję, że ten zasadniczy zwrot nie doprowadzi do zachwiania równowagi tym razem w szkolnictwie średnim.

MATURA 2015 - ZDAWALNOŚĆ
/ODSETEK SUKCESÓW MATURALNYCH/



MATURA 2015 - EGZAMIN PISEMNY Z JĘZYKA POLSKIEGO



PRZEŻYŁAM PIEKŁO NA ZIEMI...

IZABELA WOJAKOWSKA

nauczyciel historii i wiedzy o społeczeństwie w ZS im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach

20 października młodzież ZS im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach spotkała się z byłą więźniarką Auschwitz, Aliną Dąbrowską.

Pani Alina opowiadała o swoim życiu w przedwojennej Polsce i o tym w jaki sposób wojna wpłynęła na losy jej rodziny. Jako młoda kobieta zatrudniona została w niemieckiej fabryce. Jej zadaniem było tłumaczenie z języka niemieckiego instrukcji dla robotników. Od razu włączyła się w działalność ruchu oporu odbijając na fabrycznej matrycy materiały dla polskiego podziemia. Za działalność konspiracyjną została aresztowana. Po ponad rocznym pobycie w łódzkim więzieniu przewieziono ją do obozu

Auschwitz. Jak wspomina, obóz był piekłem na ziemi. Ludzie nie przypominali kobiet ani mężczyzn, lecz byli zredukowani do numerów. Było to miejsce morderczej pracy, głodu, zimna i strachu. Poddana eksperymentom doktora Mengele, zarażona tyfusem, przetrwała dzięki ogromnej woli życia.

W styczniu 1945 r. została ewakuowana wraz z innymi więźniarkami do obozu Ravensbrück, a następnie do Lipska skąd udało jej się uciec. W maju 1945 r. wróciła do rodzinnych Pabianic.

Długo nie mogła rozmawiać o pobycie w obozie. Unikała nie tylko rozmów, ale i spotkań z byłymi więźniarkami. Poobozowa trauma była zbyt silna. Dopiero po latach, gdy pojechała do Niemiec i zobaczyła mężczyznę z wytatuowaną swastyką uznała, że dłużej nie może milczeć. Musi zacząć



opowiadać o tym, co się wydarzyło, aby uchronić nas i przyszłe pokolenia przed piekłem wojny.

Spotkanie było możliwe dzięki inicjatywie Stowarzyszenia Młodzi dla Niepołomic. Rozmowę poprowadził Artur Rosner.

CZAS DOBRZE WYKORZYSTANY

EWA ROGÓZ

nauczyciel przedmiotów zawodowych, doradca zawodowy, współorganizator wycieczki

6 listopada uczniowie klasy III THE pod kierunkiem wychowawcy Józefa Zelka uczestniczyli w wycieczce, której program był niezwykle bogaty.

Zawodowo

Najpierw wzięli udział w największych jesiennych Targach branży hotelarsko-gastronomicznej tj. w Międzynarodowych Targach i Wyposażenia Hoteli i Gastronomii HORECA oraz w Targach Artykułów Spożywczych i Napojów dla Gastronomii GASTROFOOD.

W targach (łącznie z wystawcami na Międzynarodowych Targach Wina ENOEXPO) wzięło udział ponad 300 wystawców z Polski i zagranicy, którzy zaprezentowali kompleksową ofertę wyposażenia obiektów noclegowych i gastronomicznych, zaplecza kuchennego, sal restauracyjnych, a także żywność i napoje oraz wina z całego świata (w ramach wejścia grupowego po obniżonej cenie młodzież nawet pełnoletnia nie ma możliwości wejścia na Targi Wina).

Kompleks Targów HORECA, GASTROFOOD, ENOEXPO mieszczący się przy ul. Galicyjskiej 9 to także bogata oferta szkoleń, seminariów i pokazów nowości branżowych, innowacyjnych rozwiązań i zaawansowanych technologii.

Uczniowie mieli możliwość nie tylko podziwiania bogatej oferty wystawców, wspaniale zaprezentowanej w ramach działań promocyjnych, ale również degustacji niektórych pro-

duktów na bieżąco.

I historycznie

Tego samego dnia uczniowie odwiedzili jeszcze fabrykę Oskara Schindlera, która została założona w 1937 jako miejsce produkcji wyrobów emaliowanych i blaszanych (Kraków - Zabłocie, ul. Lipowa 4). Wydzierżawiona, a potem przejęta przez niemieckiego przedsiębiorcę Oskara Schindlera w 1939 roku, jako Niemiecka Fabryka Wyrobów Emaliowanych – Deutsche Emailwarenfabrik (DEF), prowadzona była przez Schindlera do roku 1945. W zakładzie produkowano naczynia emaliowane, a od roku 1943 uruchomiono także dział produkcji zbrojeniowej, gdzie wykonywano menażki dla Wehrmachtu, łuski i zapalniki do pocisków artyleryjskich oraz lotniczych.

Przedsiębiorca początkowo w największej ilości zatrudniał Polaków, lecz z czasem coraz większą siłą roboczą stanowili Żydzi. Kiedy w marcu 1943 r. przeprowadzono akcję likwidacji getta krakowskiego, część ocalałych Żydów została ułokowana w obozie Płaszów i tam zmuszana do nieludzkiej pracy.

Dzięki staraniom Schindlera jego pracownicy umieszczeni zostali w barakach obozowych na Zabłociu, na przyległej do fabryki parceli. Liczba pracowników w 1944 wynosiła ok. 1100 osób.

Kiedy Niemcy na skutek zbliżania się frontu wschodniego przystąpili do likwidacji obozów i więzień, Schindler ewakuował swą fabrykę zbrojeniową do Brünnlitz (obecnie Brněnec) w czeskich Sudetach. Aby ratować więźniów,

wraz ze swym księgowym Itzhakiem Sternem, opracował słynną „Listę Schindlera”, dzięki której wykupił i przewiózł do nowej fabryki ponad 1100 osób - ocalając im tym samym życie. Więźniowie pracowali tam aż do 8 maja 1945 r. kiedy to obóz został wyzwolony.

Po II wojnie światowej fabrykę przejął skarb państwa, a w 2005 roku miasto Kraków. Od 2007 fabryka została podzielona między dwie instytucje tj. Muzeum Historyczne Miasta Krakowa oraz Muzeum Sztuki Współczesnej.

Właśnie Muzeum Historyczne Miasta Krakowa utworzyło w miejscu dawnej Fabryki stałą wystawę „Kraków – czas okupacji 1939-1945”.

Wystawa robi ogromne wrażenie, uświadamia przerażający, niewyobrażalny ból, niepojęte cierpienie fizyczne i psychiczne, skłania do wielkich refleksji, „jaki los człowiek zgotował człowiekowi”... Jednakże w tej tragicznej historii czasów okupacji pojawia się światło nadziei.



OCALIĆ OD ZAPOMNIENIA

MARIA SARKA

Przewodnicząca Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP w Niepołomicach

„Nie wszystek umrę” – pisał rzymski poeta Horacy. Słowa te trafnie opisują los tych, którzy od nas odchodzą, pozostawiając po sobie ślad w naszych sercach, w naszej wrażliwości. Pamiętamy ich twarze, wypowiedziane zdania, dokonania. Zatrzymujemy się w „biegu życia” i uświadamiamy sobie, że kiedyś będziemy po „tamtej drugiej stronie”.

Od wielu lat pamięć o zmarłych stała się dla członków naszej Sekcji powinnością. Przychodzimy na miejsca ich wiecznego spoczynku, palimy symboliczne znicze, wspieramy ich modlitwą. Uczestniczymy również we mszy św. za zmarłych,

dając świadectwo naszej pamięci. Klasy IIIb i i obecnej Ib Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły pod opieką Żanety Biernat-Tkocz pracują nad „Kartami Pamięci”, gromadząc informacje o zmarłych nauczycielach, a także przygotowują listopadowe spotkania wspomnieniowe o byłych pedagogach.

Pragniemy, aby postaci naszych koleżanek i kolegów pozostały w trwałej pamięci nie tylko ich bliskich, ale całej społeczności niepołomickiej, bo chociaż odeszli, na zawsze pozostawili nam częstą siebie. Pochylmy z szacunkiem głowy nad ich grobami.

JUNIORZY BIZNESU

TOMASZ PALIŃSKI

opiekun Szkolnego Klubu Przedsiębiorczości w Gimnazjum w Niepołomicach

Światowy Tydzień Przedsiębiorczości to ogólnoswiatowa inicjatywa, mająca na celu promowanie idei bycia przedsiębiorczym wśród młodych ludzi. Przez jeden tydzień listopada uczestnicy przedsięwzięcia spotykają się z przedsiębiorcami, przedstawicielami instytucji wspierających biznes, gotowymi do dzielenia się wiedzą i doświadczeniem.

Właśnie w tym tygodniu w dniu 19 listopada, w niepołomickim gimnazjum gościliśmy młodzież z Ukrainy, która przyjechała na zaproszenie Szkolnego Klubu Przedsiębiorczości. Młodzież z obwodów zachodniej Ukrainy przyjechała do Polski w nagrodę za wygrany konkurs „Junior

Biznesu”, finansowany w ramach konkursu ofert Ministerstwa Spraw Zagranicznych „Polska pomoc rozwojowa 2015”. Zwycięzcy konkursu zaprezentowali uczniom naszego gimnazjum pomysły na założenie firmy. W drugiej części spotkania młodzież próbowała swoich sił w grze edukacyjnej „Chłopska Szkoła Biznesu”.

W bieżącym roku szkolnym w niepołomickim gimnazjum w ramach SKP dwa zespoły biorą udział w projekcie „Młodzi Przedsiębiorczy”. Projekt polega na założeniu własnej wirtualnej firmy i jednocześnie jest ogólnopolskim konkursem na najlepiej działające miniprzedsięwzięcie. Wygraną jest wyjazd do Warszawy.

WIECZORNICA

ANNA KRACIK

nauczyciel j. niemieckiego w Gimnazjum w Podłężu

Już po raz szesnasty społeczność Niepublicznego Gimnazjum im. Św. Brata Alberta zaprosiła mieszkańców Podłęża na wieczornicę z okazji Święta Niepodległości.

Spotkanie rozpoczęła część poświęcona najmłodszym uczestnikom. W trakcie warsztatów patriotycznych, na które zaproszone zostały wszystkie przedszkolaki i dzieci z klas 1-3 z Podłęża uczniowie gimnazjum zapoznawali swoich młodszych kolegów z podstawowymi informacjami dotyczącymi symboli narodowych, bohaterów historycznych i wydarzeń z przeszłości. Gimnazjaliści odpytali uczestników ze znajomości hymnu polskiego, rozwiązywali przygotowane przez nich krzyżówki patriotyczne oraz przybliżali im postać Józefa Piłsudskiego. Dzieciaki wykonywały również wiele prac plastycz-

nych. Powstawały czapki legionistów (prawie jak oryginały), flagi z bibuły, czerwono-białe bransoletki, filcowe ozdoby, czerwono-białe kwiaty z bibuły i tulipany origami, lukrowano ciasteczka w kształcie flag.

W tym czasie na mieszkańców Podłęża przed DK Inspiro czekali żołnierz (Gabryś) i krakowianka (Wiktoria), którzy witali gości, wręczając każdemu tekst piosenki „MY PIERWSZA BRYGADA” z okolicznościowym komentarzem, przewiązany biało-czerwoną wstążką. O godzinie 18.00 rozpoczęła się właściwa uroczystość, czyli montaż muzyczno-słowny przygotowany również przez uczniów gimnazjum. Na scenie DK Inspiro ustawieni za brzołowymi krzyżami oplecionymi biało-czerwoną wstęgą, przy zapalonych zniczach, wśród jesiennych dębowych liści, uczniowie prezentowali swe umiejętności aktorsko-wokalne. Padło wiele pięknych słów, zarówno osoby prowadzące jak i recytujący wiersze patriotycz-

ne z należyтым zaangażowaniem wypowiedzieli swe kwestie wprowadzając widzów w nastrój zadumy i refleksji.

Opisując to wydarzenie nie można pominąć talentów muzycznych naszych uczniów. W tym roku mogliśmy usłyszeć dźwięki fortepianu, akordeonu i gitary, zaś umiejętności wokalne naszych uczennic to już absolutny profesjonalizm. Słowa piosenki patriotycznych tak pięknie wyśpiewane poruszyły serca wszystkich widzów. Przedstawienie zakończyło się wspólnym odśpiewaniem piosenki „Wojenko, wojenka”.

Dziękujemy wszystkim, którzy pomogli nam w przygotowaniu tych obchodów, i tym którzy od czterdziestu lat spotykają się z nami, aby wspominać wydarzenia stanowiące najważniejszy symbol wolności narodu polskiego. Swoją obecnością dajemy najlepsze świadectwo i przykład dla młodego pokolenia.



Z PIĘŚNIĄ KU WOLNOŚCI

MARCIN SŁOCZYŃSKI

nauczyciel historii w gimnazjum w Woli Batorskiej

Po raz czwarty w Woli Batorskiej obchodzono w szczególny sposób Święto Niepodległości. Organizatorami wydarzenia było Gimnazjum Społeczne im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej przy współpracy z Januszem Rojkiem, animatorem kultury, mieszkańcem wsi.

Podobnie jak w latach ubiegłych, w sobotę przed Świętem Niepodległości (w tym roku wypadła 7 listopada) mieszkańcy Woli Batorskiej i społeczność szkolna mieli okazję uczcić niepodległą RP w atmosferze patriotyzmu i zadumy.

Obchody rozpoczęły się od tradycyjnego turnieju strzeleckiego z broni pneumatycznej.

W tym roku o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice można było powalczyć w dwóch kategoriach: dzieci i młodzież do lat 18 oraz dorosli. Nad bezpieczeństwem i sprawnym przebiegiem zawodów czuwał oddział Ligi Obrony Kraju, stworzony przy Gimnazjum w Woli Batorskiej, koordynowany przez Klaudię Łachman i Waldemara Kapałę. W kategorii dzieci i młodzieży wygrała Justyna Pałkowska, zaś turniej wśród dorosłych – Michał Dziedzic.

Druga część obchodów rozpoczęła się wieczorem w Kościele Parafialnym p.w. Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Woli Batorskiej. O godzinie 18:00 rozpoczęła się uroczysta msza św. w intencji Ojczyzny. Po mszy św. nastąpiły kolejne części obchodów: oficjalna – Hymn Polski i Apel Pamięci oraz artystyczna – impresja słowno- muzyczna „Z pieśnią ku wolności...”.

Apel Pamięci poprowadził mjr Wojciech Nowakowski, impresję według scenariusza i pod okiem autora tej relacji przygotowała uzdolniona młodzież gimnazjum, wspierana przez Janusza Rojka. Widowisko odnosiło się do najważniejszej daty, czyli 11 listopada 1918 r., ale poprowadziło widzów przez cały trudny wiek XX, aż do współczesności.

Wyjątkową atrakcją, wieńczącą to radosne święto, było wspólne odśpiewanie pieśni patriotycznych,

tych najbardziej związanych z odzyskaniem przez Polskę Niepodległości, kojarzonych z czynem Legionów Polskich. Parafianie, chór złożony z uczniów gimnazjum, prowadzony przez Mariolę Grochot i wszyscy uczestniczący w obchodach, mogli wspólnie zaśpiewać: „Wojenko, wojenko”, „Marsz Pierwszej Brygady”, „I Kadrowa”, „Rozkwitały pąki białych róż” i wiele innych. A wszystko to w asyście sztandarów gimnazjum, Ochotniczej Straży Pożarnej i harcerzy niepołomiczkiego Szczepu Puszcza, przedstawicieli władz Miasta i Gminy Niepołomice, władz sołectwa i wielu gości, reprezentujących instytucje i organizacje związane z naszą miejscowością.

Organizatorzy wydarzenia z dyrektorem gimnazjum, Tomaszem Donatowiczem na czele, pragną podziękować wszystkim zaangażowanym w przygotowanie i przebieg uroczystości oraz wszystkim uczestnikom tego niezwykłego wydarzenia, promującego postawę patriotyczną, kształtującego młode pokolenie w duchu umiłowania Ojczyzny oraz będącego świadectwem naszej pamięci o dorobku i ofierze naszych przodków.

ŚWIĘTO PATRONKI W GIMNAZJUM

ALICJA WŁODARCZYK

polonistka w Gimnazjum w Woli Batorskiej

3 listopada Gimnazjum w Woli Batorskiej obchodziło Dzień Patronki – Sue Ryder, Lady of Warsaw. Uroczystości w szkole miały podniosły charakter.

Obachody Dnia Patronki rozpoczęła uroczysta msza święta o godz. 12.00 w kościele parafialnym w Woli Batorskiej, koncelebrowana przez miejscowych duszpasterzy. Odprawiona została w intencji szkoły, a także w piętnastą rocznicę śmierci patronki, która przypada 2 listopada.

Uroczystość uświetnili zaproszeni goście – dyrektor Fundacji Sue Ryder z Warszawy, Lubomira Paśko, przewodnicząca Rady Miejskiej w Niepołomicach, Marek Ciasłoń, kierownik Referatu Edukacji, Marcin Jura, przedstawiciel Organu Prowadzącego szkołę, Stanisław Ptak, przewodnicząca Rady Rodziców, Agata Zawadzka, sołtys wsi Wola Batorska, Bolesław Porębski i inni.

Wprowadzeniem do części oficjalnej był montaż muzyczno-ruchowy „Gra cieni”, który przedstawił pokrótce niezwykłą biografię i działalność patronki szkoły. Po części artystycznej, dyrektor Fundacji Sue Ryder wraz z dyrektorem gimnazjum, Tomaszem Donatowiczem, wręczyli Sty-

pendia Fundacji Sue Ryder dla najzdolniejszych uczniów. W tym roku wyróżnionych zostało dzieściu uczniów.

Rozstrzygnięto również konkursy, w których młodzież brała udział. Miesiąc październik bowiem, kiedy to z drzew lecą liście, jest w gimnazjum miesiącem pamięci, a zarazem czasem przygotowań do obchodów Święta Patronki.

Laureatami interaktywnego quizu o patronce zostali: Gabriela Marzec z klasy IIIc, Jakub Dąbroś z klasy IIIa oraz Wojciech Wnuk z klasy Ia. Wyróżnienie otrzymał Michał Tarański z klasy 1b. W konkursie plastycznym „Błękitne światło nadziei” bezapelacyjnie zwyciężyła Małgorzata Sobieraj z klasy IIc, autorka niezwykłego zdjęcia o głębokiej symbolice przekazu. Drugie miejsce zajęli Patryk Brzezoń i Anna Kinal - oboje z klasy Ib, zaś trzecie miejsce przypadło Julii Grzyb z klasy IIIa. W konkursie literackim „160 znaków o pomocy i nadziei” na podium stanęła Anna Kożuch z klasy Ib oraz Karolina Wilk z klasy Ia i Jan Foryś z klasy IIa. Wyróżnienia otrzymali: Dawid Samek i Julia Matyjewicz z klasy IIa oraz Małgorzata Sobieraj z klasy IIc.

Wszystkim nagrodzonym serdecznie gratulujemy zapału do pracy i jej rezultatów!

ZAJĘCIA RUCHOWE ROZKŁAD JAZDY SALA LUSTRZANA

poniedziałek

16:00 – 16:55

TANIEC NOWOCZESNY | STREET DANCE | 8 – 12 lat | zapisy

17:00 – 17:55

JOGA ZDROWY KRĘGOSŁUP + KOBIECY W CIĄŻY | karnet

18:00 – 18:55

JOGA DLA POZNAJĄCYCH | karnet

19:00 – 20:15

JOGA OGÓLNA | karnet

wtorek

8:30 – 9:30

PILATES + JOGA | karnet

środa

15:00 – 15:55

BREAK DANCE | GRUPA POZNAJĄCA | zapisy

17:00 – 17:55

BREAK DANCE | GRUPA ZAAWANSOWANA | zapisy

18:00 – 18:55

JOGA DLA POZNAJĄCYCH | karnet

19:00 – 20:15

JOGA OGÓLNA | karnet

czwartek

8:30 – 9:30

PILATES + JOGA | karnet

9:45 – 10:45

GIMNASTYKA DLA SENIORÓW | karnet

15:00 – 16:00

TANIEC MIX | 7 – 9 lat | zapisy

16:10 – 17:10

TANIECOWANIE | RYTMIKA + BALET | 4 - 5 lat | zapisy

17:15 – 18:15

TANIEC KREATYWNY | 5 – 6 lat | zapisy

19:00 – 19:55

TANIEC LATINO SOLO | open | karnety

20:00 – 20:55

TANIEC TOWARZYSKI | open | karnety

warsztaty artystyczne
SIĘGNIJ PO WIĘCEJ
DOŁĄCZ DO NAS!



JUBILEUSZOWE PODSUMOWANIE ROKU

ALICJA WŁODARCZYK

nauczyciel j. polskiego w Gimnazjum w Woli Batorskiej

Kończący się rok kalendarzowy skłania do podsumowań tym bardziej, że Gimnazjum w Woli Batorskiej przygotowuje się do uroczystych obchodów roku jubileuszowego – 15-lecia powstania szkoły. Bieżący rok był rokiem ogromnych sukcesów na wielu polach, które pokazują, jak wiele dobrego można zdziałać z młodzieżą.

Pierwszym, najważniejszym sukcesem, są wyniki edukacyjne uczniów. Gimnazjum uplasowało się na 18. miejscu w województwie małopolskim i 1. w powiecie wielickim, jako szkoła, która nie tylko może poszczycić się wysokim wskaźnikiem EWD (wskaźnik efektywności nauczania w danej placówce), ale także doskonale przygotowała uczniów do egzaminu gimnazjalnego z wszystkich trzech części – humanistycznej, matematyczno-przyrodniczej i językowej.

Niezmiernie cieszy fakt, że nasi absolwenci, z wysokimi wynikami na zaświadczeniach o zdanym egzaminie, mogą ruszać „na podbój” wymarzonej liceów.

Oprócz nauki, młodzież ma szansę rozwijać swoje pasje artystyczne – wiosną 2015 roku otrzymaliśmy jako szkoła Złotą Statuetkę Przeglądu Artystycznego CK ART w Gdowie – czyli najwyższe wyróżnienie dla instytucji, która może poszczycić się największą liczbą nagrodzonych uczniów w historii Przeglądu. Młodzi ludzie z wielkim zaangażowaniem pracują na

warsztatach fotograficzno-filmowych, prowadzonych w szkole oraz w kółku artystycznym, gdzie poznają techniki tworzenia dzieł. To właśnie talent młodzieży i właściwe ukierunkowanie przez instruktorów sprawiają, że z gdowskich przeglądów rokrocznie „przyjeżdżają” statuetki za nagrodzone prace.

Ważnym polem działań młodzieży i trenerów jest także sport. 8 października w Kampusie Wielickim odbyła się uroczysta gala podsumowująca zmagania sportowe szkół powiatu wielickiego za rok szkolny 2014/2015. Dla Gim-



nazjum w Woli Batorskiej była to wyjątkowa uroczystość, ponieważ w rywalizacji gimnazjów, wśród 19 szkół, zajęło 1. miejsce i uzyskało tytuł Najbardziej Usportowionej Szkoły.

„Jak widać, mistrzem można być w wielu dziedzinach, a jedna nie wyklucza drugiej. Ważne, by umieć wykorzystać potencjał, który drzemie w każdym młodym człowieku. Zbliżający się jubileusz to doskonała okazja do podsumowań i przemyśleń. Okazuje się bowiem, że jest za co chwalić w dobie narzekania na młodzież i pytań o kierunek polskiej edukacji” – powiedział dyrektor gimnazjum, Tomasz Donatowicz.

Już dziś zapraszamy sympatyków naszej szkoły, by świętować z nami uroczyste obchody 15-lecia szkoły, planowane na przyszły rok kalendarzowy.

FOLKOWY POKAZ MODY

ANNA ROLKIEWICZ

nauczyciel j. polskiego w Gimnazjum w Staniątkach

6 listopada w Niepublicznym Gimnazjum im. Świętego Wojciecha miał miejsce nietypowy pokaz mody. O tym, że folklor inspiruje współczesnych kreatorów mody, dekoratorów wnętrz, muzyków, artystów plastyków, nikogo nie trzeba przekonywać. Moda na etno design zapanowała dosłownie wszędzie. Ważne jednak, by być świadomym odbiorcą, wiedzieć skąd zaczerpnięte zostały wzory i motywy, które zdobią nasze ubrania i domy.

Ludowa Akademia Dziedzictwa to projekt realizowany z udziałem środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu Kultura – Interwencje 2015. To dzięki tej inicjatywie młodzież klas trzecich Niepublicznego Gimnazjum w Staniątkach wzięła udział w warsztatach na temat materialnego

i niematerialnego dziedzictwa kulturowego. Podsumowaniem warsztatów był zorganizowany 6 listopada w ramach konkursu „Ja i tradycja” pokaz mody oraz wystawa prac plastycznych. Uczennice klasy IIIb powołały do życia nową markę odzieżową Cello i przygotowały wspaniałą kolekcję ubrań inspirowanych folklorem. Na wybiegu pojawili się modelki i modele w odzieży sportowej i eleganckiej. Były ręcznie malowane koszulki oraz ubrania zdobione materiałami z motywami ludowymi. Na scenie zaprezentowały się również w tradycyjnych strojach ludowych modelki, które na co dzień występują w zespole Zagórzanie.

Kreatywność i zaangażowanie młodych projektantek pozwala sądzić, że czeka je wspaniała przyszłość w świecie mody.

DZIEŃ SPÓDNICY

SYLWIA MIĘDZYBRODZKA

nauczycielka j. polskiego w Gimnazjum w Woli Batorskiej i pomysłodawczyni konkursu

W ostatni piątek października w Gimnazjum Społecznym w Woli Batorskiej zostały zorganizowane obchody dnia spódnicy. Święto to ma uhonorować jeden z najbardziej kobiecych elementów damskiej garderoby. Wprawdzie przedstawicielki płci pięknej coraz chętniej zakładają spodnie, ale 30 października okazało się, że zgrabnymi nogami może pochwalić się większość uczennic (i nauczycielek) naszego gimnazjum. Co więcej, do zabawy chętnie włączyli się także panowie!

W środę został rozstrzygnięty piątkowy konkurs na najoryginalniejszą spódnicę. Udział w głosowaniu wzięło 301 osób. Podczas krótkiego apelu dyrektor Tomasz Donatowicz oraz pomysłodawczyni konkursu rozdali dyplomy i nagrody. Za najbardziej oryginalną spódnicę

została uznana kreacja Klaudii Piekarz z kl. 2 B (spódnica z muszelkami). Głosowały na nią aż 164 osoby. Miejsce drugie zajęła Weronika Sołkowska z kl. 3 B, która w piątek przebrała się za Jesień. Trzecie miejsce zdobył Przemek Kowacki z kl. 2 C. Została także rozstrzygnięta konkurencja klasowa. W piątek uczniowie kl. 2 B sprawdzali, ile osób z danej klasy ubrało tego dnia spódnice. Następnie było to przeliczane procentowo na ilość obecnych na zajęciach. W tej konkurencji wygrała klasa 2 B – aż 95 % osób z tej klasy świętowało dzień spódnicy. Dziękujemy wszystkim, którzy włączyli się do zabawy – uczniom, nauczycielom oraz głosującym. Jednocześnie mamy nadzieję, że w przyszłorocznej edycji udział weźmie jeszcze więcej osób.

ZACHOWAŁAM SIĘ JAK TRZEBA

MARTA BŁACHOWICZ

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w SP w Podłężu

3 października, w słoneczną sobotę, miało miejsce odsłonięcie pomnika Danuty Siedzikówny, ps. „Inka”, sanitariuszki AK, brutalnie zamordowanej przez komunistów. Uroczystość odbyła się w Warszawie na Woli, a całe wydarzenie nabrało ogólnopolskiego charakteru ze względu na patronat prezydenta Andrzeja Dudy. Obecni byli między innymi dwaj żołnierze V Wileńskiej Brygady AK, którzy osobiście znali „Inkę”.

Pomnik „Inki” został odsłonięty na terenie kościoła św. Stanisława Biskupa i Męczennika oraz Katolickiego Zespołu Edukacyjnego im. Ks. Piotra Skargi. Odsłonięcia popiersia dokonała siostrzenica „Inki”, Danuta Ciesielska.

Wśród wielu zaproszonych gości oraz artystów sceny polskiej swój występ miała także uczennica Szkoły Podstawowej w Podłężu Amelia Ślusarek, którą przygotowały nauczycielki: Małgorzata Okrzesik i Marta Błachowicz. Zaprezentowała ona dwa utwory: „Inko, powiedz”

oraz „Dziś do Ciebie przyjść nie mogę”. Pierwszy utwór napisany został specjalnie na tę uroczystość. Występ Amelki spotkał się z gorącym przyjęciem publiczności. Warto dodać, że Amelka była najmłodszym wykonawcą, a jej występ wzruszył wielu słuchaczy.



NA CMENTARZU WOJENNYM

JOANNA BAJER

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w SP w Suchorabie

W Polsce znajduje się 970 cmentarzy wojennych z okresu I wojny światowej. Jeden z nich (nr 376) znajduje się w Suchorabie, malowniczo położony pod lasem na rozstaju dróg. Powstał w 1914 roku, jako miejsce pochówku żołnierzy armii austriackiej i rosyjskiej, poległych w latach 1914 i 1915.

Już od wielu lat uczniowie Szkoły Podstawowej im. Stanisława Wyspiańskiego w Suchorabie dbają

o groby żołnierzy spoczywających na tutejszym cmentarzu. Jesienią porządkują teren wokół cmentarza i czyszczą mogiły. Zwyczajowo w przeddzień Święta Zmarłych zapalają na grobach znicze i układają kwiaty. A wszystko to w przeświadczeniu, że zmarłym należy się nasza pamięć i szacunek tym bardziej, że polegli żołnierze austriaccy czy rosyjscy zostali pochowani z dala od swoich domów.

ŚLUBOWANIE PIERWSZOKLASISTÓW

LUCYNA SZEWCZYK

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w SP w Niepołomicach

14 października był wyjątkowy dla uczniów klas pierwszych Szkoły Podstawowej w Niepołomicach. Dzieci z dziewięciu klas zostały pasowane na uczniów.

Uroczystość rozpoczęła się mszą świętą, po której uczniowie udali się przed pomnik króla Kazimierza Wielkiego. Delegaci poszczególnych klas wraz z wicedyrektorką Aliną Jachimczak złożyli patronowi naszej szkoły wiązankę biało-czerwonych kwiatów. W szkole na pierwszaków czekali zaproszeni goście i pięknie na tę okoliczność przygotowana sala gimnastyczna.

Podczas części artystycznej najmłodsi uczniowie udowodnili, że pięknie recytują, śpiewają, rozwiązują zagadki i sporo wiedzą o Polsce. Tym samym pokazali, że są gotowi złożyć ślubowanie i stać się pełnoprawnymi członkami społeczności szkolnej. Uroczystość po-

prowadzili uczniowie klas szóstych, wspaniale wcielając się w rolę króla, królowej i gwardzistów.

Uroczystego pasowania pierwszoklasistów na uczniów naszej szkoły dokonały - dyrektor Krystyna Augustyńska i wicedyrektor Hanna Surdy. Każde z dzieci otrzymało legitymację szkolną, a starsi koledzy z klas szóstych wręczyli świętującym upominki.

Po zakończeniu oficjalnych uroczystości w salach lekcyjnych czekał na pierwszoklasistów przygotowany przez rodziców słodki poczęstunek. Ten świąteczny dzień zakończył się wspólną zabawą całej społeczności uczniowskiej klas pierwszych.

Dzieci pod okiem swoich wychowawczyń przez sześć tygodni przygotowywały się do uroczystości ślubowania. Nad całością tego ważnego wydarzenia czuwały panie - Lucyna Szewczyk i Izabela Witek.

MUZEALNA LEKCJA PATRIOTYZMU

KATARZYNA PUCHAŁA, MAŁGORZATA MITOŃ

nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej w SP w Podłężu

Wychowanie w szacunku i umiłowaniu własnej Ojczyzny powinniśmy uczyć się od najmłodszych lat. Należy uświadamiać młodemu pokoleniu czym jest państwo, naród, historia. W przeddzień Narodowego Święta Niepodległości uczniowie klasy II b i II c ze Szkoły Podstawowej z Podłęża uczestniczyli w lekcji pt. – Kto ty jesteś? Polak mały! w Muzeum Niepołomicckim. Zajęcia przeprowadzone w komnatach zamkowych,

wśród galerii malarstwa dostarczyły elementów wiedzy historycznej. Uczniowie utrwaliли wiadomości nt. powstania państwa polskiego, obejrzeni pouczający film o symbolach narodowych – fladze, godle i hymnie państwowym, widzieli dokumenty, na których pieczęciach widniał orzeł z czasów piastowskich. Na koniec zajęć wykonali biało-czerwone kotyliony. Lekcja utrwaliła pojęcia i symbole tak ważne dla każdej Polki i Polaka.



ODBLASKOWY MARSZ

IZABELA KORBUT

nauczyciel j. polskiego w SP w Zabierzowie Bocheńskim

W październiku 2015 roku w ramach akcji „Odblaskowa Szkoła” uczniowie klas IV-VI ze Szkoły Podstawowej im. S. Żeromskiego w Zabierzowie Bocheńskim, wyposażenie w kamizelki odblaskowe i własnoręcznie wykonane transparenty, pod opieką nauczycieli wymaszerowali w cztery strony świata. Celem pochodu miało być zwrócenie uwagi mieszkańców, użytkowników dróg na obowiązek korzystania z kamizelek czy elementów odblaskowych.

Widok „Odblaskowego Marszu” przyciągał uwagę lokalnej społeczności oraz przejeżdżających przez Zabierzów Bocheński kierowców. Odblaskowi uczniowie oraz ich wymowne transparenty ożywiły centrum Zabierzowa Bocheńskiego i skłoniły do refleksji nad bezpieczeństwem na drodze. Dzięki takiej akcji społeczność szkolna promowała bezpieczne poruszanie się po drodze i tym samym starała się wyeliminować zagrożenia w ruchu drogowym.

ŚWIĘTO BIBLIOTEK I KRONIKARZA

HELENA DZIURA

nauczyciel bibliotekarz w SP w Woli Zabierzowskiej

Październik to miesiąc, w którym na całym świecie biblioteki szkolne obchodzą swoje święto, jest to bowiem Międzynarodowy Miesiąc Bibliotek Szkolnych. Z okazji tego święta, jak i dla uczczenia 600 rocznicy urodzin wielkiego kronikarza polskiego Jana Długosza, uczniowie z Koła Miłośników Książki Szkoły Podstawowej w Woli Zabierzowskiej przygotowali spektakl teatralny: pt. „Na razie tylko tyle, Panie Janie Długoszu”.

Przedstawienie wprowadziło społeczność szkolną w czas epoki Średniowiecza, w której żył i pracował nasz wielki dziejopisarz - twórca „Roczników, czyli kronik sławnego Królestwa Polskiego; Historia Polski”. Jan Długosz pisał: „Każdy jest dłużnikiem swojej ojczyzny w takim stopniu, w jakim siły jego umysłu mogą dług spłacić”. Oby słowa te stały się mottem dla każdego z nas bez względu na wiek.

WIZYTA W STUDIO TVN

KAROLINA PUCHAŁA, DOROTA TOMALA

nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej w Woli Batorskiej

10 listopada uczniowie klas II b i II c Szkoły Podstawowej w Woli Batorskiej dzięki uprzejmości babci naszego ucznia Krzysia Milewskiego - Jolancie Konopce odwiedzili studio TVN przy ulicy płk. Dąbka w Krakowie. Naszym przewodnikiem został Jerzy Kramarczyk - aktor znany głównie z dubbingu m.in. postaci w takich bajkowych hitach jak „Smerfy”, „Strażak Sam” czy „Listonosz Pat”.

Zwiedzanie rozpoczęliśmy od studia, w którym nagrywa się sceny na zielonym tle nazywanym greenbox, na które podczas obróbki komputerowej nakładany jest dowolny obraz. Dzieci, na specjalnie przygotowanym filmie miały okazję zobaczyć końcowy efekt pracy z użyciem tej techniki.

Następnie uczniowie obu klas zaprezentowali się przed kamerami. W momencie kiedy mali aktorzy z klasy II b brali udział w tworzeniu krótkiego talk-show, klasa II c czuwała w reżyserce nad nagrywanym materiałem. Po zakończeniu nagrania klasy zamieniły się rolami. Wielkim przeżyciem dla dzieci stała się możliwość wystąpienia przed

kamerami oraz spojrzenia na plan z reżyserki. Uczniowie mieli okazję poznać telewizję od „kuchni” i podziwiać jak powstają programy, które później oglądamy na ekranie. W zdumienie wprowadził ich fakt ilu ludzi jest zaangażowanych w powstanie jednego programu.

Kolejnym punktem wycieczki był spacer przez hale zdjęciowe. Uczniowie pod wielkim wrażeniem zwiędzali plan „Rozmów w toku” oraz seriali: „Szkoła” i „Szpital”. Mogli osobiście zobaczyć i spotkać się z aktorami grającymi w serialach, a także dostać od odtwórców głównych ról autografy.

Wszystkie te atrakcje pokazał nam nasz przewodnik, który w bardzo ciekawy i często zabawny sposób opowiadał nam o pracy w telewizji. Pełni wrażeń i ogromnych emocji, ze zdjęciami aktorów oraz gadżetami otrzymanymi w prezencie zakończyliśmy wycieczkę. Niezwykłą pamiątką z wizyty w studio TVN stało się również nagranie z uczniami, w którym brali udział. Dzięki niemu wycieczka na długo pozostanie w naszej pamięci.

W KRAINIE PRZYRODY

ZOFIA WRZEŚNIAK

nauczyciel w Samorządowym Przedszkolu w Podłężu

W okresie od października 2015 r. do maja 2016 r. w Samorządowym Przedszkolu im. św. Kingi w Podłężu w grupie Kubusia Puchatka i Smerfów, realizowana jest innowacja pedagogiczna pt. „Wielkie przygody w krainie przyrody”, dzięki której dzieci biorą udział w szeregu zajęć o tematyce przyrodniczej. Projekt pomaga dzieciom rozwijać zainteresowania przyrodnicze, a także poszerza ich wiadomości dotyczące otaczającego je świata. W ramach innowacji dzieci założyły w salach kącki przyrodniczo-badawcze, a także wzięły udział w zajęciach edukacyjnych z leśnikiem w przedszkolu. Najmłodsze przedszkolaki uczestniczyły w wycieczce do Izby Leśnej, gdzie odbyły się warsztaty edukacyjne połączone z projekcją filmu „Dzik Ryjek oraz przejażdżkę wozem taborowym po Puszczy Niepołomickiej. Ponadto zaplanowany został konkurs fotograficzny dla dzieci i rodziców na „Wyjątkowe

jesienne drzewo” oraz akcja zbierania żołędzi i kasztanów dla leśnych zwierząt. Przedszkolaki wezmą również udział w zajęciach edukacyjnych o ptakach z ornitologiem, wykonają karmniki dla leśnych ptaków przy współudziale rodziców, będą zbierać karmę dla zwierząt ze schroniska, obejrzą pokaz multimedialny pt. „Zwierzęta wśród śniegu”, wezmą udział w zajęciach twórczych z plastykiem „Zwierzątka z dalekiej północy”, warsztatach pt. „Przedszkolne laboratorium” - eksperymentujemy z przyrodą, pojadą z wizytą do gospodarstwa, wezmą udział w happeningu ekologicznym na powitanie wiosny ulicami Podłęża, zajęciach badawczych na łące, będą świętowały obchody Dnia Ziemi. Kulminacyjnym punktem innowacji będzie wycieczka do krakowskiego Zoo oraz zajęcia, podczas których stworzony zostanie fotograficzny „Album wspomnień”. Innowacja w całości finansowana jest przez burmistrza Niepołomic.

LAURY DLA EMILKI MAJ

TERESA KUŚ

nauczyciel w PS w Woli Batorskiej

Przedszkolaki z Woli Batorskiej wzięły udział w kolejnej edycji konkursu „Bezpieczna droga do szkoły/przedszkola - do klasy przez pasy” organizowanym przez Gazetę Krakowską. Celem tej akcji jest popularyzacja wśród dzieci przedszkolnych i szkolnych zasad bezpiecznego poruszania się po drodze. Jedną z laureatek w kategorii grupy

przedszkolnej została Emilka Maj. Jej praca została wybrana pośród kilku tysięcy innych prac, nadesłanych z województwa małopolskiego. Wręczenie nagród odbyło się w piątek, 6 listopada w Wieliczce. Laureaci mieli także okazję zwiędzić kopalnię oraz poznać związane z nią legendy. Emilce serdecznie gratulujemy!



JESTEM DZIELNY, SAMODZIELNY

ZOFIA WRZEŚNIAK

nauczyciel w Samorządowym Przedszkolu w Podłężu

Jak co roku, w słoneczne październikowe popołudnie w sali Domu Kultury „Inspiro” odbyło się uroczyste „Pasowanie na Przedszkolaka”. Uroczystość odbyła się w obecności rodziców, ale także wyjątkowego gościa - samej księżnej Kingi - patronki przedszkola, która przybyła specjalnie na tę uroczystość. Był to szczególny dzień dla 66 dzieci, które po raz pierwszy we wrześniu przekroczyły próg przedszkola. Był to również ich pierwszy, publiczny występ przed tak licznie zgromadzoną publicznością. Dzieci oraz zaproszeni goście zostali przywitani przez dyrektor Danutę

Gąskę. Impreza rozpoczęła się od uroczystego odśpiewania hymnu przedszkola. Następnie w przygotowanym przez nauczycielki programie artystycznym pięknie ubrane przedszkolaki wesoło prezentowały swoje umiejętności: recytowały wiersze, śpiewały piosenki, tańczyły. Po występach każdej grupy odbyła się „ceremonia” pasowania na dzielnych przedszkolaków, symbolicznym ołówkiem. Na pamiątkę tego wydarzenia, dzieci otrzymały różki obfitości oraz symboliczne plakietki. Wszystkim pasowanym przedszkolakom życzymy wielu radosnych chwil w przedszkolu.

PRZEDSZKOLAKI ŚWIĘTUJĄ NIEPODLEGŁOŚĆ

ANASTAZJA WĄCHAŁA

nauczyciel w Samorządowym Przedszkolu nr 1 w Niepołomicach

10 listopada w Przedszkolu Samorządowym nr 1 w Niepołomicach odbyła się uroczystość z okazji Narodowego Święta Niepodległości 11 listopada, specjalny pokaz z udziałem rodziców dzieci z grupy „Krasnoludki” odbył się w dniu 9 listopada 2015. Przedszkolaki, zmierzyły się z bardzo trudnym dla nich tematem i zaprezentowały piękną oraz wzruszającą lekcję historii i patriotyzmu. Dzieci podeszły bardzo profesjonalnie i entuzjastycznie do akademii, podczas przygotowań i prób z ciekawością dawnych wydarzeń, zadawały wiele pytań, a pieśni patriotycznych nauczyły się błyskawicznie.

Podczas uroczystej akademii przedszkolaki słowem i piosenką przypomniły wydarzenia tamtych dni oraz oddały szacunek symbolom narodowym. Dzieci zatańczyły poloneza, nie zabrakło także takich pieśni patriotycznych jak: „Rota”, „Marsz pierwszej brygady”, „Rozkwitały pąki białych róż”, „Przybyli ułani”, „Płynie Wisła, płynie”. Przedszkolaki, rodzice, oraz wszystkie osoby biorące udział w uroczystości z należnym szacunkiem i powagą odśpiewali hymn Polski „Mazurek Dąbrowskiego”. Dzięki wszystkim dzieciom biorącym udział w tej uroczystej akademii, utwierdził się przekonaniu, że 11 listopada to ważne święto.



PRZEDSZKOLAKI W LICEUM

IWONA KUBAS

nauczyciel w samorządowym Przedszkolu w Niepołomicach

Najstarsze grupy z Samorządowego Przedszkola w Niepołomicach zostały zaproszone przez dyrektora oraz uczniów Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II do udziału w głośnym czytaniu poezji Juliana Tuwima i Jana Brzechwy. Przedszkolaki zostały powitane przez korowód bajkowych bohaterów. Czytane przez dyrektorkę Barbarę Wiśniowską, nauczycieli oraz młodzież utwory spotkały się z ogromnym zainteresowaniem przedszkolaków. W przerwie zorganizowano dla dzieci tańce i pląsy przy muzyce dziecięcej. Kolejnym atrakcyjnym punktem spotkania był zorganizowany pokaz „Fizyka dla Przedszkolaka”. Dzieci mogły między

innymi usłyszeć, jak przekazują sobie dźwięk kamertony oraz zobaczyć jak przyciągają i odpychają się magnesy. Największe wrażenie wywarło na dzieciach doświadczenie z naelektryzowanymi balonami umieszczonymi na włosach dzieci. „Zaczarowane balony” przedszkolaki otrzymały od prowadzących w prezencie. Na koniec spotkania dzieci zwiędziły pracownię geograficzną, komputerową, bibliotekę oraz gabinet Pani Dyrektorki. To było bardzo interesujące spotkanie z poezją dziecięcą oraz fizyką, rozbudzające zainteresowanie czytaniem oraz wzbogacające wiedzę o otaczającym świecie. Serdecznie dziękujemy za zaproszenie!

PIERWSZE MIESIĄCE TRZYLATKÓW W PRZEDSZKOLU

JOANNA JURKIEWICZ

nauczyciel Przedszkola Samorządowego w Woli Batorskiej

Pod koniec października w Przedszkolu Samorządowym w Woli Batorskiej odbyła się wyjątkowa uroczystość - przyjęcie w poczet przedszkolaków najmłodszych dzieci, które rozpoczęły swoją edukację przedszkolną we wrześniu tego roku. Grupa trzylatków z początkiem roku szkolnego otrzymała nazwę „Krasnoludki”. Pomimo obaw dzieci i rodziców związanych z aklimatyzacją w nowym środowisku, udało się dość łagodnie przejść proces adaptacji. Najmłodsze przedszkolaki biorą czynny udział w życiu naszego przedszkola. Drugi rok już realizujemy program „Przedszkole promujące zdrowie” oraz wprowadzoną w tym roku innowację czytelniczą „Zaczytane przedszkolaki”, uczestniczy w projekcie „Dzieciństwo bez próchnicy”, „Czyste powietrze wokół nas”, a także bierze aktywny udział w akcji „Akademia Zdrowego Przedszkolaka”. „Krasnoludki” uczą się, że ważne dla zdrowego trybu życia jest odpowiednie odżywianie się, higiena,

ruch oraz bezpieczeństwo. Maluszki przygotowały z pomocą swojej wychowawczyni pyszną sałatkę owocową oraz wzięły udział w przedszkolnym Balu Owocowo-Warzywnym, podczas którego utrwały swoją wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania się oraz zaprezentowały pomysłowe stroje przygotowane przez ich rodziców. Poznały również zasady bezpiecznego poruszania się po drodze m.in. podczas spotkania z policjantem. Wkrótce przed nimi ważne warsztaty z udzielania pierwszej pomocy. Podczas pasowania na przedszkolaka trzylatki dzielnie zaprezentowały swoje umiejętności śpiewając, recytując i tańcząc. Dyrektorka Renata Kotara przy dźwiękach fanfar pasowała każdego „Krasnoludka” na przedszkolaka oraz przygotowała dla nich niespodziankę - krasnoludkowy tort udekorowany zimnymi ogniami. Mamy nadzieję, że najmłodsze dzieci przeżyją jeszcze w naszym przedszkolu wiele niezapomnianych chwil i radości.

WYCIECZKA DO LASU

MONIKA MICHALIK

nauczyciel w przedszkolu Słoneczna Kraina w Niepołomicach

4 listopada przedszkolaki z Przedszkola „Słoneczna Kraina” wybrały się do Puszczy Niepołomickiej. Zaraz po śniadaniu maluchy wsiadły na wóz konny i wyruszyły na poszukiwanie przygód. Pogoda była ładna i słoneczna, ale w lesie przywitał nas chłód jesieni. Wycieczkę rozpoczęliśmy od spaceru i obserwacji przyrody. Młodsze przedszkolaki przypomniły jakie zwierzęta zamieszkują las, bacznie się przy tym rozglądając w ich poszukiwaniu. Starsi natomiast próbowali nazwać warstwy lasu takie jak runo czy ściółka leśna. Dzieciaki

również przyglądały się budowie liści, podawały ich kolory, a „zerówkowicze” dodatkowo mówiły z jakiego drzewa pochodzą. Po powtórzeniu wiadomości nadszedł czas na zabawę i sesję zdjęciową. Przedszkolaki urządziły prawdziwe harce z jesiennymi liśćmi, a uśmiechom i żartom nie było końca. Niektóre z dzieci profesjonalnie pozowały do zdjęć, robiąc nad sobą fontannę z liści czy układając je na różnych częściach swojego ciała. Zmęczeni, ale szczęśliwi wróciliśmy do przedszkola, a uwieńczeniem wycieczki, była praca plastyczna pt.: „Las jesienią”.



TISCHNER CIĄGLE WAŻNY

PAULINA SZEWCZYK
Forum Humanistów

30 października 2015 roku mieliśmy szczególną okazję uczestniczyć w XI Wypominkach Tischnerowskich.

Spotkanie to, to nie tylko pomysł na godne i uroczyste uczczenie ks. Józefa Tischnera, związane z upamiętnieniem przypadającego w tym roku 15-lecia jego śmierci. To część szerszego projektu realizowanego przez Fundację Świat ma Sens, którego ideą jest potrzeba integrowania wspólnoty wokół wielkich biografii, które mogą być przykładem patriotyzmu, mądrości, obywatelskiej postawy i wyznaczać obecnym pokoleniom drogę ku pozytywnym i szlachetnym wartościom, zarówno na gruncie społecznym, politycznym, jak i osobistych wyborów życiowych. Dlatego projekt pt. „Podróż z Tischnerem”, to nie tylko sposób na przypomnienie wielkiego Polaka, ale poprzez niego – pokazanie polskiej „Solidarności” i dialogu oraz żywych po dziś dzień tradycji ludowych i etnicz-

nych, które tak pięknie u księdza Tischnera łączą się w idei wyrażonej jego słowami, które ją chyba najlepiej ujmują – „*Gdzie radość, tam cnota*”.

Zaproszeni goście - Witold Bereś i Artur Więcek „Baron” (autorzy książki pt. *Tischner. Podróż*), ks. Jacek Stryczek (prezes Stowarzyszenia „Wiosna”) oraz Adam Szostkiewicz (redaktor tygodnika „Polityka”), w debacie, która miała miejsce w I części wieczoru, zaserwowali nam sporo humoru i nostalgicznych refleksji związanych ze wspomnianiem swoich osobistych kontaktów z bohaterem wieczoru. Przypomnieliśmy sobie odważne poglądy ks. Tischnera na temat ideałów, których dzisiaj najwyraźniej znowu trzeba nie tylko bronić, ale w wielu przypadkach przywrócić im właściwy kształt. W drugiej części, do której wstęp uczynił brat ks. Józefa Tischnera, Kazimierz Tischner, zespół poetycko-folkowo-rockowy *Rzoz z Bukowiny* Tatrzańskiej z Bartkiem Koszarkiem dali nam odczuć, na czym polega specyficzny góralski charakter. Jeśli do tego dodać, że na widowni mieliśmy przedstawicieli wielu pokoleń,

w tym - uczniów Gimnazjum Niepublicznego im. ks. Jana Twardowskiego w Zabierzowie Bocheńskim, którzy, jako jedyni, reprezentowali lokalną młodzież szkolną, to możemy być w pełni usatysfakcjonowani, że nasze piątkowe spotkanie spełniło wszystkie założenia projektu! Organizator i pomysłodawca Wypominek Tischnerowskich w Niepołomicach – Wojciech Wróblewski zadeklarował, że w spotkanie będzie miało „ciąg dalszy”, i za rok proponuje spotkanie z Janem Nowakiem-Jeziorańskim. Już dziś zapraszamy!

Sponsorami spotkania było PZU i Orlen, a organizatorami: Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice, Fundacja Świat Ma Sens, Koło Przyjaciół Harcerstwa Stowarzyszenie byłych Instruktorów, Wychowanków i Sympatyków Szczepu „Puszczka” oraz Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa.

Wszystkich zainteresowanych spotkaniem zapraszamy do obejrzenia relacji na stronie internetowej <http://www.niepolomice.tv/wypominki-tischnerowskie.html>.

MIEJSCE DO ODKRYCIA

PAULINA SZEWCZYK
Forum Humanistów

Na początek grudnia 2015 roku przewidziano otwarcie niepołomiczkiej biblioteki publicznej w nowej siedzibie przy ul. Bocheńskiej. Wielu mieszkańców spacerujących tą ulicą powie: „*Wiemy, wiemy...*”; wielu czytelników czekających na dostęp do książek - „*Nareszcie...*”. Ilu spośród nas jest świadomych, że powinno się mówić: „*Na szczęście!*”?

Biblioteka Publiczna im. Tadeusza Biernata w Niepołomicach to miejsce szczególne. Przede wszystkim – można tam skorzystać z księgozbioru, którego mogą nam inni tylko pozazdrościć (ukłon dla władz Gminy, która znajduje na to środki!); zakres tematyczny zbioru tak szeroki, że każdy znajdzie coś dla siebie - tytuły reprezentujące arcydzieła literatury pięknej (tak ostatnio zaniebawiane przez czytelników!...), i literatury tzw. popularnej (tak chętnie czytanej!), od romansów i powieści obyczajowych, poprzez kryminały i powieści sensacyjne, literaturę s.f. i fantazy, biografie i autobiografie, po albumy, poradniki i podręczniki.

Ale „*Ta*” Biblioteka, to nie tylko książki! Choć one są istotą działalności i - tak czytelnej dla wszystkich bywających w Bibliotece - sednem pasji jej dyrektor, Joanny Lebiest, i jej fantastycznej ekipy współpracowników! To także miejsce spotkań z ludźmi szeroko pojętej kultury – z ich twórczością (poeci, pisarze, dziennikarze), ich

osobowością (ludzie z bogatą i fascynującą historią życia), a także ich talentem (artyści). Spotkania te dostarczają ciekawej wiedzy na przeróżne tematy (wykłady, prelekcje, wystawy), pozwalają poznać i opanować różnorodne umiejętności (warsztaty). A wszystko to w sympatycznej atmosferze tworzonej przez pracowników Biblioteki, którzy dbając o właściwy nastrój i stylową oprawę poszczególnych spotkań, przede wszystkim zapewniają niebagatelnych i oryginalnych gości, pertraktując terminy z „nazwiskami z pierwszych stron gazet”, szukając środków finansowych na pokrycie kosztów wizyty - nie ukrywajmy – niekiedy bardzo wysokich, oraz - niestety, sposobów na zachęcenie ludzi, aby w tych spotkaniach zechcieli wziąć udział...

Ktoś powie: „*Przecież my to wszystko wiemy..., przecież znamy ... Po co mówić o sprawach oczywistych...*”. Ale WIEDZIEĆ, a KORZYSTAĆ Z TEGO to zasadnicza różnica, ale jakże zmieniająca fakty... Biblioteka nie istnieje, jeśli czytelnicy nie pożyczają książek! Biblioteka żyje, jeśli ludzie korzystają z tego, co oferuje...

„*Nasza*” biblioteka zmarnuje ogromny potencjał i pasję swoich pracowników i fantastycznych nowych możliwości, które już zagospodarowała w planowanych projektach w związku z nową siedzibą, jeśli ich „konsumpcja” ograniczy się do

stałej i wiernej garstki bywalców wspomnianych powyżej spotkań. Co ważne! Ta uwaga nie dotyczy rodziców i ich dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, bo na zajęcia skierowane do tego odbiorcy zawsze mają wyczerpaną pojemność! Ale sprawa dotyczy dorosłej części naszej lokalnej społeczności, do której trzeba zaliczyć także młodzież gimnazjalną i uczniów tzw. szkół średnich, nie wspominając o studentach i ludziach w wieku powyżej 30 lat...

Może w trudach codzienności warto byłoby ponieść jeszcze jeden trud: zorganizowania sobie czasu na to, by zajrzeć do Biblioteki: by spotkać się z książką i z innymi ludźmi; by w towarzystwie innych zainteresowanych (lub indywidualnie, bo będą do tego warunki) rozwijać swoje pasje lub poznawać pasje innych. Długie, grudniowe wieczory mogą temu na pewno sprzyjać, podobnie jak lokalizacja biblioteki i oferta jej działań, z którą mogą się Państwo zapoznać na jej stronie internetowej <http://biblioteka-niepolomice.pl/biblioteka-publiczna-niepolomice.html>, albo – bezpośrednio w jej siedzibie.

Do zobaczenia na zajęciach i spotkaniach!

P.S.

Za nami I spotkanie w ramach **Akademii Filmowej**. Następne już **17 grudnia**, oczywiście w MCDiS. Wykład dla młodzieży - o 16.00; dla dorosłych – o 18.30.

KRÓTKOFALARSTWO

W PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH

Część 1 – wiadomości ogólne

Spotykając się z licznymi pytaniami dotyczącymi naszego hobby, postanowiliśmy przedstawić cykl artykułów opisujących w przystępny sposób tajniki krótkofalarstwa i zachęcających do spróbowania własnych sił w amatorskich łącznościach na falach radiowych.

Czym zajmują się krótkofalowcy?

Nasza aktywność polega głównie na prowadzeniu bezpośrednich łączności radiowych z innymi korespondentami na całym świecie (również krótkofalowcami). Niektórzy koledzy w ramach tego hobby budują własne radiostacje i systemy antenowe, inni zajmują się specjalistycznymi łącznościami np. przez satelity amatorskie lub z odbicia od Księżyca. Wielu radioamatorów doskonali swoje umiejętności i wyposażenie uczestnicząc w zawodach krótkofalarskich, będących formą rywalizacji pomiędzy krótkofalowcami. Jak widać, jest to bardzo rozległe hobby, gdzie każdy może znaleźć coś odpowiedniego dla siebie.

Czy każdy może prowadzić łączność radiową?

Na pasmach amatorskich wydzielonych dla krótkofalowców, łączności mogą prowadzić tylko radioamatorzy posiadający odpowiednie zezwolenia lub osoby bez zezwoleń, pracujące z Klubów Krótkofalowców pod okiem instruktora.

Czy istnieją pasma radiowe, na których można rozmawiać bez zezwolenia?

Tak, jednym z nich jest tzw. pasmo obywatelskie (Citizens Band), czyli CB-radio (częstotliwość 27 MHz). Pasma jest podzielone na 40 kanałów, z czego kanał 9 jest kanałem ratunkowym (nie można na nim prowadzić korespondencji) a kanał 19 jest kanałem drogowym, wykorzystywanym przez kierowców.

Drugim pasmem jest tzw. pasmo PMR (Private Mobile Radio), zawierające 8 kanałów radiowych (częstotliwość 446 MHz) wykorzystywanych do łączności turystycznych wyłącznie za pomocą przenośnych radiotelefonów ręcznych.

Należy podkreślić, że zarówno pasmo CB jaki i PMR nie może być wykorzystywane do prowadzenia działalności gospodarczej.

Jaki zasięg mają radiostacje krótkofalowców?

Za pomocą radiostacji na fale krótkie (w skrócie KF), możemy nawiązywać łączności z całym światem. Osiągane w danej chwili odległości są jednak zależne od wielu czynników.

Za pomocą urządzeń na fale ultrakrótkie (w skrócie UKF) porozumiewamy się lokalnie, tzn. od kilku do kilkuset kilometrów. Dużą zaletą radiotelefonów UKF jest ich miniaturyzacja, co pozwala na łatwe przenoszenie (np. kieszeń kurtki) i pracę w warunkach terenowych.

O czym rozmawiają radioamatorzy podczas swoich łączności?

Prawie o wszystkim. Zwykle są poruszane tematy techniczne, związane z naszym hobby. Można porozmawiać o wspólnych zainteresowaniach, zwyczajach panujących w innych krajach lub

po prostu zapytać o pogodę panującą na innym kontynencie. Można zareklamować swoją miejscowość jako godną odwiedzenia lub dowiedzieć się o atrakcjach znajdujących się w miejscu zamieszkania korespondenta. W przypadku stacji specjalnych, organizowanych na okazji wyjątkowych wydarzeń (np. Dni Niepołomic, Noc Naukowców, Pola Chwały) staramy się przekazać korespondentowi jak najwięcej informacji związanych z odbywającą się imprezą i zachęcić do odwiedzin Niepołomic osobiście lub przez strony internetowe.

W trakcie łączności nie można poruszać tematów związanych z polityką, religią i działalnością biznesową. Nie wolno używać słów niecenzuralnych i należy z szacunkiem odnosić się do korespondenta.

W ciągu kilku sekund możemy uzyskać połączenie telefoniczne np. z Australią. Czy w dobie łączności internetowej i telefonów komórkowych, krótkofalarstwo ma jeszcze rację bytu?

Oczywiście! Wszechobecny rozwój telekomunikacji uzależnia nas coraz bardziej od serwerów internetowych, stacji telefonii komórkowych i innych urządzeń technicznych, które można łatwo wyłączyć, zablokować lub unieruchomić przez odcięcie zasilania. Nasze urządzenia nie potrzebują żadnych mediów pośredniczących, aby nawiązać łączność. Ta potężna przewaga nad obecną telekomunikacją ujawnia się szczególnie podczas klęsk żywiołowych i kataklizmów, kiedy to często jedynym działającym środkiem porozumiewania się pozostaje radiostacja krótkofalowca. Osobnym zagadnieniem jest niewątpliwie urok radiotechniki i tzw. „magia radia”, która każe „kręcić gałą” w poszukiwaniu dalekich i rzadkich stacji oraz podejmować próby połączenia się z nimi. Takie dalekie łączności, zwane DX-ami, to duma każdego krótkofalowca.

Czy można posłuchać łączności prowadzonych przez krótkofalowców nie posiadających specjalnego sprzętu radiowego?

Tak, radioamatorów można słuchać za pomocą odbiorników znajdujących się w internecie, ale o tym w następnym odcinku naszego cyklu.

Niecierpliwych czytelników zapraszamy do Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców przy Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym SP9MOA, gdzie w każdy czwartek od godziny 18.00 można posłuchać stacji amatorskich na profesjonalnym sprzęcie i dowiedzieć się dużo więcej o naszym hobby.



SPOJRZENIE W GRUDNIOWE NIEBO

ADAM MICHAŁEC
Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

„Ciepły grudzień - to zapowiedź mokrego lata”

Zobaczmy czy to przysłowie nam się sprawdzi w przyszłym roku, bowiem po cieplej jesiennej pogodzie, rozpocznie się astronomiczna *Zima* we wtorek 22 XII o godz. 05.48. Wtedy to **Słońce** przechodzi ze znaku *Strzelca* w znak *Koziorożca*. Zanim jednak ten fakt nastąpi, to w pierwszych dwóch dekadach miesiąca, długość dnia jeszcze się skraca, ale już od *Bożego Narodzenia* dnia przybywa. Do 18 grudnia w Małopolsce, dnia ubędzie „tylko” o 21 minut; z 8 godz. 26 minut na początku miesiąca, do 8 godzin i 5 minut w dniu 16 XII. Potem - jak to się potocznie mówi - długość dnia przez 10 dni stoi w mierze (są tylko sekundowe zmiany długości dnia, praktycznie niezauważalne), a już na koniec miesiąca przybędzie dnia o 4 minuty. W szczególności słuszne jest przysłowie, że „*Święta Łuca - dnia przyrzuca*”. Imieniny Łucji przypadają na 13 grudnia i praktycznie tylko do tej daty ubywa dnia po południu, wtedy też przypada najwcześniejszy zachód w Małopolsce (godz. 15.38). Natomiast rano, dnia jeszcze ubywa do *Nowego Roku*, wtedy mamy najpóźniejszy wschód **Słońca** w Małopolsce (godz. 7.39). Te nierównomierności wynikają z faktu, że **Ziemia** obiega **Słońce** po orbicie eliptycznej, poruszając się z niejednostajną prędkością (nieco ponad 30 km/sek). Natomiast my, ze względów czysto praktycznych, posługujemy się czasem średnim słonecznym - upływającym równomiernie, a nie czasem słonecznym prawdziwym - upływającym nierównomiernie. W astronomii, te dwa czasy można przeliczyć, z jednego na drugi, poprzez tzw. *równanie czasu*. Ponadto, aby nie trzeba było ciągle przestawiać wskazania zegarków przy zmianie miejsca pobytu, wprowadzono pod koniec XIX wieku, czasy strefowe zmieniające się - przynajmniej teoretycznie, bo praktycznie zależy to od przebiegu granic państw - co 15 stopni długości geograficznej. U nas obowiązuje *Czas Środkowo Europejski* (CSE) Ponadto wprowadza się czasy dekretowe - np. w Polsce *Czas Letni* (CSE + 1 godz.). Natomiast tylko dla porządku podam Państwu, że w dniu 1 grudnia **Słońce** wschodzi w Krakowie o godz. 7.16, a zachodzi o 15.42. Natomiast w sylwestrowy dzień, wschód **Słońca** nastąpi o godz. 7.39, a zachód o godz. 15.48. Na pocieszenie trzeba jednak dodać, że rozpoczynająca się na naszej półkuli astronomiczna *Zima*, jest najkrótszą porą roku. Trwa ona tylko 89 dni! *Lato* zaś jest nieomal o 5 dni od niej dłuższe. Ta różnica długości pór roku, spowodowana jest wspomnianym powyżej kształtem okołosłonecznej orbity ziemskiej. Mimo wszystko zawsze nam się wydaje, że *Lato* mija zbyt szybko. Poza tym, w dniu 2/3 stycznia o północy, **Ziemia** w swym ruchu rocznym po *Ekliptyce* znajdzie się w *perihelium*, czyli najbliższej **Słońca**, w odległości około 147 mln km.

W tym miesiącu aktywność magnetyczna **Słońca** będzie na średnim poziomie, pojawiają się coraz mniej nowych plam na jego tarczy, a należących jeszcze do 24 cyklu aktywności. Dysponując odpowiednimi przyrządami, będzie można dostrzec w fotosferze **Słońca** liczne i dość bogate grupy plam, położone blisko i symetrycznie po obu stronach równika słonecznego. Szczegóły na: www.SpaceWeather.com

Natomiast ciemne i długie, prawie bezksiężycowe noce, dogodne do obserwacji astronomicznych, będą na przełomie pierwszej i drugiej dekady miesiąca, bowiem kolejność faz **Księżycy** będzie następująca: ostatnia kwadra 3 XII o godz. 08.40, now 11 XII o godz. 11.29, pierwsza kwadra 18 XII o godz. 16.14 i pełnia 25 XII o godz. 12.11. W apogeum (najdalej od **Ziemi**) znajdzie się **Księżyc** 5 XII o godz. 16, a w perygeum (najbliżej **Ziemi**) będzie 21 XII o godz. 10. Ponadto, w tym miesiącu **Księżyc** zakryje **Marsa** (6 XII), **Venus** (7 XII), **Uran** (20 XII) i **Aldebarana** (23 XII o godz. 21) - najjaśniejszą gwiazdę w gwiazdozbiornie *Byka*. Tylko to ostatnie zjawisko zakryciowe będzie u nas widoczne.

Jeśli zaś chodzi o planety, to **Merkurego** będzie można obserwować dopiero wieczorem po 5 grudnia, gdy pojawi się bardzo nisko na południowo-zachodnim niebie. **Venus** jako *Gwiazdę Poranną*, w towarzystwie dużo wcześniej wschodzących **Marsa** i **Jowisza**, dostrzeżemy przed wschodem **Słońca** na południowo-wschodnim nieboskłonie. Do tych „porannych planet”, po połowie grudnia dołączy **Saturn**. Wobec takiej sytuacji, największe szanse na wystąpienie w roli pierwszej gwiazdki w *Wieczór Wigilijny*, rzeczywiście będzie miała „*Psia Gwiazda*”, czyli **Syriusz**, z gwiazdozbiornu *Psa Wielkiego*. Oby tylko południowo-wschodni nieboskłon nie był zasnuty chmurami. Na dodatek zaś, **Księżyc** tuż przed pełnią, skutecznie swym blaskiem będzie przeszkadzał w wypatrywaniu tej pierwszej gwiazdki. Planetę **Uran**, można próbować

obserwować późnym wieczorem nad południowym horyzontem w gwiazdozbiornie *Ryba*, zaś **Neptun** goszczący w gwiazdozbiornie *Wodnika*, dostępny jest do obserwacji w pierwszej połowie nocy. Natomiast od wieczora, na południowym wschodzie, będzie się nam dumnie prezentował charakterystyczny gwiazdozbiór *Oriona*, ze wspomnianą powyżej, najjaśniejszą gwiazdą nieba u jego stóp, **Syriuszem**. Światło tej błękitnej gwiazdy, potrzebuje 8 lat, aby przebyć odległość dzielącą ją od **Słońca**.

W tym miesiącu promieniują - z bardziej znanych - dwa roje meteorów: *Geminidy* i *Ursydy*. Te pierwsze mają radiant w gwiazdozbiornie *Bliźniąt*, a maksimum ich aktywności (60 do 90 „spadających” gwiazd na godzinę) przypada na wieczór 14 grudnia. W obserwacjach nie będzie nam przeszkadzał **Księżyc** trzy dni po nowiu. Natomiast radiant *Ursydów* leży wysoko na niebie, w gwiazdozbiornie *Małej Niedźwiedzicy* i jego maksimum aktywności przypada na pierwszą noc *Zimy* (22/23 XII). Rój ten jest słabszy od poprzedniego (5-20 przelotów/godz). Natomiast warunki ich obserwacji będą złe, bowiem **Księżyc** będzie tuż przed pełnią.

Ze zjawisk, które bym Państwu szczególnie polecał, oprócz wspomnianych powyżej rojów meteorów, to pojawienie się w *Wigilię* tzw. pierwszej (w tym roku prawdziwej, bo brak jasnych planet na wieczornym niebie) gwiazdki. Będzie to znak, że czas już - po wspólnej modlitwie - zasiąść do rodzinnego stołu i łamiąc się tradycyjnie oplatkiem, złożyć sobie wzajemnie serdeczne i optymistyczne życzenia doczekania w zdrowiu *Nowego 2016 Roku*.

Dysponując zaś wolną chwilą, w ostatnią grudniową noc 2015 roku, spójrzmy w niebo, bowiem w Małopolsce, w sylwestrową noc o północy góruje - czyli przechodzi przez południk - wspomniana powyżej najjaśniejsza gwiazda na niebie **Syriusz** z konstelacji *Psa Wielkiego*, a zatem byle do upragnionej *Wiosny* - czego Państwu serdecznie życzę, u progu nadchodzącego *Nowego 2016 Roku*.

Stowarzyszenie Klub Wychowanków
Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach
zaprasza na

WYKŁADY PRZY BLASKU KSIĘŻYCA

Najbliższe spotkania odbędą się
18.12.2015, 15.01.2016, 19.02.2016
o godz. 19:00 w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym
Niepołomice, ul. Mikołaja Kopernika 2

Po wykładach pokazy teleskopowe Księżycal

Wstęp wolny!



KONFERENCJA O NAUCZANIU ASTRONOMII

GRZEGORZ SĘK

nauczyciel astronomii w MOA

Przedmiotu tego nie ma w szkolnych programach, tym ważniejsze jest zatem pilnowanie, aby tematyka astronomiczna nie wyparowała z treści przekazywanych w naszych szkołach.

Międzynarodowa konferencja „Astronomia XXI wieku i jej nauczanie”, której ósma edycja odbyła się w Niepołomicach w dniach od piątku 16 do niedzieli 18 października, ma na celu ułatwienie nauczycielom wykonanie tego zadania.

Wykłady dotyczące stanu współczesnej astronomii przeplatane były doniesieniami o konkretnych działaniach edukacyjnych, podejmowanych w takich ośrodkach, jak Uniwersytety: Jagielloński i Pedagogiczny w Krakowie, Uniwersytet Opolski, Obserwatorium i Planetarium w Preszowie na Słowacji czy też Uniwersytet Narodowy w Odessie na Ukrainie. Z naszej strony przedstawione zostały metody i sposoby pracy z najmłodszymi, czyli z dziećmi w wieku od 6 do 10 lat, które są szczególnie ciekawe świata i mają jeszcze wiele zapału do uczenia się nowych rzeczy.

Konferencja rozpoczęła się wczesnym popołudniem w Sali im. Lecha Wałęsy na zamku Królewskim w Niepołomicach. Po zagajeniu Dyrektora Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego, mgr inż. Dominika Pasternaka, nastąpiła skromna, ale sympatyczna uroczystość, kiedy to kwiatami i życzeniami uczczono pięćdziesięciolecie pracy inicjatora i organizatora konferencji, astronoma od zawsze związanego z Niepo-

micami, doktora Adama Michalca. Gratulacje złożyły władze Miasta i Gminy w osobach Przewodniczącego Rady Miejskiej mgr inż. Marka Ciastonia oraz Burmistrza mgra Romana Ptaka, a także dyrekcja MOA i koledzy Jubilata.

W roboczej części pierwszego dnia Konferencji wysłuchano wykładów wybitnych astronomów i dydaktyków, przedstawiających, niekiedy bardzo szczegółowo, najnowsze osiągnięcia tej prastarej nauki. Dr hab. Agnieszka Kryszczyńska uspokoiła nastroje twierdząc, że Armageddon nam nie grozi, a prof. Jerzy Kreiner wyjaśnił różnicę między astronomią i astrologią. Wreszcie prof. Piotr Flin, jeden z inicjatorów i pierwszy instruktor placówki PTMA w Niepołomicach opowiedział o amatorskich obserwacjach gwiazd zmiennych. Piątkowy wieczór zastał uczestników na grillu w MOA, gdzie można było swobodnie porozmawiać i podyskutować, z czego skwapliwie korzystano. W sobotę wznowiono obrady w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa. Ponad siedemdziesiąt osób,

w tym wielu czynnych nauczycieli, miało okazję do „zanurzenia się” w tematykę związaną z astronomią i jej nauczaniem, ale były też wystąpienia o nieco innym charakterze. W szczególności na wzmiankę zasługuje informacja o powstaniu i działalności stowarzyszenia „Klub wychowanków MOA”, brawurowo przedstawiona przez Panią Prezes Agnieszkę Gorycką. Uwagę słuchaczy przyciągnęło też wystąpienie byłej uczennicy MOA, a obecnie absolwentki ASP w Krakowie, mgr sztuki Zofii Szczęsnej, na temat związków między nauką a sztuką. Z sympatycznym odzewem słuchaczy spotkał się występ prowadzonych przez mgr Monikę Maślaniec najmłodszych uczniów MOA, którzy wręczyli obecnym pamiątkowe kotyliony w kształcie komety.

Ostatni dzień Konferencji poświęcony był, jak co roku, na wycieczkę z astronomią w tle. Tym razem uczestnicy zwiedzili Muzeum im. Przytkowskich w Jędrzejowie na ziemi kieleckiej. Zapoznano ich tam z trzecią w świecie co do zasobności kolekcją zegarów słonecznych, a także umożliwiono obejrzenie pieczołowicie zachowanych wewnątrz mieszkańskich z początku dwudziestego wieku. Na koniec, spacerując po pięknie urządzonej muzealnym ogrodzie zdobionym wodną kaskadą, uczestnicy Konferencji podsumowali swoje wrażenia potwierdzając chęć i zamiar powrotu do Niepołomic na kolejne spotkanie w październiku 2016 roku.



Laudacja Adama Michalca



Zbiorowe zdjęcie uczestników konferencji



Najmłodszy adepci astronomii

5 MIEJSCE DLA ANI PALECZEK

ŁUKASZ MAŚLANIEC

nauczyciel w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach

W tym roku ogłoszono 8 edycję europejskiego konkursu „Catch a star” organizowanego przez Europejskie Stowarzyszenie na rzecz Edukacji Astronomicznej EAAE oraz Europejskie Obserwatorium Południowe ESO.

Jego podstawowym celem jest wspieranie kreatywności i samodzielnej pracy uczniów z europejskich szkół średnich poprzez możliwość za-

prezentowania własnych astronomicznych projektów naukowych. W tym roku wpłynęły 33 prace. Szczególnie cieszy nas zajęcie piątego miejsca przez Annę Paleczek, uczestniczki naszego koła astronomicznego, uczennicy Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach. W swojej pracy pt. „The colours of the Universe, the amateur astronomical spectro-

scopy” zaprezentowała jak w amatorskich warunkach, wykonać obserwacje spektroskopową oraz dokonać jej analizy. Opiekunem pracy był niżej podpisany.

Ani gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

Strona konkursu: <http://www.eaae-astronomy.org/catchstar/>

ANIOŁ JEST POSŁAŃCEM

MARIA JAGLARZ

dyrektor Muzeum Niepołomickiego

Anioł w grece oznacza posłańca. To Anioł zwiastował Pannie Maryi i to „Anioł pasterzom mówił...”. Prawdę głosi kolęda, gdyż w tradycji chrześcijańskiej to właśnie aniołowie „pobudzili pasterzy” i przekazali im wieść o narodzeniu Jezusa. Aniołowie ostrzegali Mędrców ze Wschodu przed Herodem i Anioł objawiając się Józefowi nakazał ratować Świętą Rodzinę ucieczką do Egiptu.

*...Wtem Anioł to sprawił, pasterzom objawił.
Pasterze: co się stało? Bóg przyjął ludzkie ciało.
Spiesznie pobieźcie, w Betlejem ujrzycie
Dzieciątka pod jasełkami uwite pieluszkami...*

Śpiewali kolędnicy z Niepołomic już prawie sto lat temu. A mieli ze sobą szopkę z lalkami, na wieżach której postaci aniołów dmą w surmy wieszczą dobrą nowinę.

Anioły czuwają nad betlejemską stajenką trzymając wstęgę z napisem: Gloria, gloria in excelsis Deo – *Chwała Bogu na wysokościach*.

Anioły są nieodłącznym elementem tradycji bożonarodzeniowej. Spotkamy je w szopkach, wokół choinki, w paczkach ze świątecznymi prezentami, w dekoracjach miejskich przestrzeni.

Te skrzydlate istoty pojawiły się w sztuce już w starożytności. Za pierwowzór uznaje się małe ukazywane pod postacią dzieci bożki miłości, które należały do ulubionych tematów malarstwa ściennego i rzeźby epoki hellenistycznej i rzymskiej.

Uosabiał je rzymski Kupidyn zwany Amorem lub grecki Eros. Przedstawiany był jako nagi chło-

piec ze skrzydłami u ramion lub młody mężczyzna, z łukiem i kołczanem pełnym strzał, które raniąc nosły zmysłową miłość.

W średniowieczu zastępy aniołów prezentowały się w dostojnych powłóczystych szatach, a z ich ramion wyrastały ogromne, strzeliste skrzydła.

A renesans nawiązując i czerpiąc ze sztuki antycznej powrócił do postaci uskrzydłonego nagiego chłopca. Pojawiał się u największych artystów, Rafaela (Cherubiny), Michała Anioła (Śpiący Kupidyn), Tycjana (Wenus z lustrem, Porwanie Europy) czy Petera Paula Rubensa (Dzieciątka Jezus ze św. Janem i aniołami).

I niemal od XV wieku ten nagi pulchny bobasek ze skrzydełkami jest symbolem wolnej od trosk egzystencji, radosnego bytowania, a od czasu baroku stał się także nieodłącznym elementem dzieł o tematyce religijnej. Aniołki podtrzymywały krzyże, unosiły wieńce, a czasami po prostu trwały w głębokim zamyśleniu. Nawet w obrazach przedstawiających drastyczne sceny męczeńskich śmierci przyszłych świętych, ich pogodne sympatyczne twarzyczki łagodziły po-



Główka najstarszych lalek z szopki z Niepołomic

ważną wymowę przekazu.

Putto (po włosku chłopczyk), jak nazywana jest ta postać, gości na portretach świętych, ożywia sceny rodzajowe, wieńczy niezliczoną ilość kościelnych ołtarzy, zdobi pałacowe kominki.

Jest detalem architektonicznym budowli religijnych i świeckich, widoczny w ich wnętrzach oraz na tarasach, w parkach i ogrodach.

Pojawia się w rzemiośle artystycznym - jako dekoracja wyrobów użytkowych - zwłaszcza w okresie panowania stylu rokoka, narzucającym przesadną zdobniczość.

Dekoracje ścienne pełne są amorków. Znalazły się nawet na wawelskich arrasach jako aktorzy tła w kartuszach herbowych Zygmunta Augusta.

Tematem z wątkiem „anielskim” często podejmowanym przez artystów niderlandzkich i weneckich, wielokrotnie powielanym jest *Zwiastowanie*, *Sen Jakuba*, *Trzej Aniołowie u Abrahama*.

Szczególnie popularne jest rzeźbiarskie przedstawienie „Wenus i Amor” (odpowiednio Afrodyta i Eros) oraz Eros i Psyche, którego dramaturgia wywodzi się z greckiego mitu o nieszczęśliwej miłości.

Największą sławę zyskała znajdująca się w paryskim Luwrze marmurowa rzeźba włoskiego artysty doby klasycyzmu - Antonio Canovy.

*Przylecieli, przylecieli tak śliczni anieli
Wszyscy w bieli, złote piórka mieli.
Przynieśli nam wesołą nowinę
Panna czysta zrodziła Dziecinę.*

(„Kolędowanie na Lubelszczyźnie”, red. Jerzego Bartmińskiego i Czesława Hernasa, Wrocław, 1986)

Życząc wielu bożonarodzeniowych radości zapraszamy do zamkowej galerii, również w okresie świątecznym, by amorki nie kojarzyły nam się jedynie z serwetkami na świątecznym stole.



Fragment obrazu *Trzej Aniołowie u Abrahama*, XVIII w., artysta nieznan, ze zbiorów Muzeum Narodowego w Krakowie

ZABIERZANOM MINĘŁO 15 LAT

HENRYK OSIKA

kierownik Zespołu Zabieranie

18 października zespół śpiewaczy „Zabieranie” obchodził jubileusz 15-lecia swojej działalności.

W roku 2000 przy Kole Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Zabierzowie Bocheńskim powstała grupa śpiewacza prowadzona do 2010 r. przez Henryka Kieresa. Z czasem grupa przyjęła nazwę zespołu śpiewaczego „Zabieranie” i rozpoczęła działalność przy Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim. Od początku po dzień dzisiejszy przewodnikiem muzycznym w zespole jest Jan Gębała - akordeonista. Działalnością grupy kieruje od 2010 r. Henryk Osika. Zespół obecnie liczy 15 osób, a od początku jego powstania śpiewało w sumie 41 osób. Wspólnie wykonują piosenki dawne, biesiadne, ludowe, cygańskie, patriotyczne, regionalne - również z własnym tekstem, kolędy, pastorałki i pieśni kościelne. Zespół „Zabieranie” bierze udział w konkursach, przeglądach piosenki Amatorskich Zespołów Artystycznych seniorów, spotkaniach okolicznościowych, prezentacjach. Odwiedza Domy Pomocy Społecznej z kolędami i piosenką. Z okazji świąt kościelnych uczestniczy w liturgii mszy św. w miejscowym kościele, śpiewając kolędy i pieśni kościelne.

W ostatnich latach zespół występował ponad 20 razy w ciągu roku.

Obchody jubileuszowe rozpoczęły się już we wrześniu mszą świętą odprawioną w intencji obecnych i byłych członków zespołu przez ks. Kazimierza Włocha w kościele parafialnym w Zabierzowie Bocheńskim. Natomiast spotkanie jubileuszowe odbyło się 18 października 2015r. w Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim. Przybyli na nie byli i obecni członkowie zespołu oraz zaproszeni goście. Wiele ciepłych słów, gratulacje, słowa uznania, serdecznych życzeń dalszego rozwoju, doskonalenia umiejętności wokalnych i godne reprezentowanie z piosenką środowiska i Gminy Niepołomice skierowali do jubilatów: burmistrz Niepołomic Roman Ptak, przewodniczący Rady Miejskiej Marek Ciastoń, dyrektor Centrum Kultury w Niepołomicach Małgorzata Gajda, przewodnicząca zarządu oddziału okręgowego PZERiI w Krakowie Wanda Szelałowska, przewodniczący zarządu oddziału rejonowego PZERiI w Niepołomicach Mikołaj Jary, ks. Kazimierz Włoch, proboszcz parafii w Zabierzowie Bocheńskim oraz kierownicy zaprzyjaźnionych zespołów śpiewaczych.

Członkowie zespołu otrzymali honorowe dyplomy nadane przez Centrum Kultury w Niepołomicach i wręczone przez dyrektor Małgorzatę



Gajdę. Złote odznaki honorowe nadane przez Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, wręczyli Wanda Szelałowska i Mikołaj Jary. Otrzymali je: Krystyna Osika, Halina Gorycka i Marian Hardyn.

Jubilaci dla swoich gości zaśpiewali kilka piosenek ze swojego repertuaru oraz własnego opracowania, po czym goście zostali zaproszeni do obejrzenia okolicznościowej wystawy archiwalnych i obecnych zdjęć zespołu, prezentujących koncerty i wydarzenia „Zabierzan”. Następnie nadszedł czas na poczęstunek przygotowany przez koleżanki z koła. Każdy uczestnik spotkania otrzymał folder obrazujący pracę i występy Zabierzan. Dalsza część spotkania upłynęła w bardzo miłej atmosferze na wspomnieniach i opowiadaniu wrażeń z dotychczasowych występów i działalności zespołu.

ZAPOMNIANE MELODIE I PRZEBOJE

JANUSZ ROJEK

animator kultury

8 listopada b.r. w Niepołomiczym Zamku za sprawą: Towarzystwa Miłośników Muzyki i Śpiewu im. St. Moniuszki, Kolejowego Towarzystwa Kultury z Krakowa, Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach odbył się Wieczór zapomnianych melodii i przebojów.

Sala Akustyczna Zamku szybko wypełniła się publicznością. Wśród niej znalazł się przewodniczący Rady Miejskiej Niepołomice Marek Ciastoń oraz Janusz Jagła - prezes Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Niepołomickiej. Obok Zespołu Kameralnego Pro-Arte, prowadzonego przez Aleksandrę Polak, na jej zaproszenie wystąpili zaprzyjaźnieni artyści. Swoje partie solowe zaśpiewali obok solistów zespołu: Izabela Król-Piela, Urszuli Borzęckiej, Józefa Peruna, Łukasza Mirka, śpiewacy Krakowskiej Opery i Operetki i Filharmonii: Zofia Wengrynowicz-Perun - mezzosopran, Jan Migala - baryton Stanisław Ziolkowski - baryton, a także Witold Wrona - tenor Teatru Muzycznego w Gliwicach.

Śpiewacom obok Aleksandry Polak akompaniowała znana i lubiana przez niepołomiczką publiczność pianistka Renata Żelobowska-Orzechowska. Program obfitował w wiele znanych

retro przebojów takich jak „Graj skrzypku graj”, „Całuję twoją dłoń madame” czy „Brunetki, blondynki”. Uczestników koncertu czekała również taneczna niespodzianka w wykonaniu pary tańca towarzyskiego z Klubu „Fantazja” działającego przy Kolejowym Towarzystwie Kultury z Krakowa. Tango i walca wiedeńskiego zatańczyli Tomasz i Anna Jaworkowie.

Wieczór był również okazją do wręczenia specjalnego listu adresu prezesowi KTK Kazimierzowi Jaroszowi. Był to dowód uznania i podziękowania za wkład jaki włożył w działalność Towarzystwa i Zespołu Kameralnego Pro-Arte. Jednocześnie nadany mu został tytuł członka

honorowego TMMiŚ. Koncert rozpoczynający XXIV sezon artystyczny poprowadził, przypominając w trakcie jego trwania ponad dwudziestoletnią jego historię Towarzystwa autor tej relacji. Wieczór pełen muzycznych doznań jakie dawały utwory utrzymane w retro stylistyce połączone ze wspaniałym wykonaniem artystycznym i oprawą jaką stanowiły stylowe stroje występujących nie pozwoliły nikomu opuścić sali wcześniej, mimo nieco dłuższego trwania koncertu niż zwykle. To była prawdziwa muzyczna retro uczta! Realizacja tego wydarzenia była możliwa dzięki finansowemu wsparciu ze środków Urzędu Miasta i Gminy Niepołomice, za które serdecznie dziękuję Zarząd i artyści TMMiŚ.



NASZE ZESPOŁY ŚPIEWACZE W WARSZAWIE

ALEKSANDER OSTROWSKI

instruktor Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej

Wczesnym rankiem 14 listopada 2015 r. cztery zespoły śpiewacze działające przy Centrum Kultury w Niepołomicach wyjechały do Warszawy, by wziąć udział w XIII Ogólnopolskim Przeglądzie Twórczości Artystycznej Seniorów pod nazwą Teraz My.

Grupy, które zgłosiły swój udział w kategorii piosenka miały do dyspozycji 5 minut czasu regulaminowego. Każdy z naszych zespołów przygotował inny program i rodzaj piosenki.

Grupa śpiewacza Wolańska Muza z Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej zaprezentowała wiązkę melodii ludowych pod tytułem Zakochana Kobieta, na którą składały się: mazurek - Czemu ty dziewczyno, walczyk - Matus moja matuś i poleczka - Koło mego ogródeczka. Akompaniament na akordeonie zapewnił kierownik artystyczny grupy Aleksander Ostrowski.

Grupa śpiewacza Zabieranie z Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim zaprezentowała swoją ulubioną piosenkę Marysiu buzi daj, przy

akompaniamentem Jana Gębały.

Grupa obrzędowo - śpiewacza Nasza Wola działająca przy Domu Kultury w Woli Batorskiej, występując w kategorii zespołów folklorystycznych, w tym roku zaśpiewała tradycyjną Balladę.

Zespół śpiewaczy Wrzos z Niepołomic zaprezentował „Bardzo smutną piosenkę retro” Andrzeja Sikorowskiego w swojej aranżacji, przy akompaniamentem kapeli pod kierunkiem Macieja Ziobro - akordeon oraz Wiesław Pyzik - kontrabas i Andrzej Balicki - gitara.

Trzydniowe prezentacje oceniało jury w składzie: prof. dr hab. Piotr Dahling - muzykolog, etnograf, Piotr Bogusław Jędrzejczak - reżyser, wiceprezes ZAPSu - Stowarzyszenia Polskich Artystów Teatru, Filmu, Radia i Telewizji oraz prof. dr hab. Katarzyna Sokołowska - chórmistrz i pedagog na Wydziale Edukacji Muzycznej Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

Grupie Śpiewaczej Wolańska Muza występując w kategorii zespoły folklorystyczne, piosenka,

taniec, gawęda, prowadzona przez instruktora i akompaniatora Aleksandra Ostrowskiego występowała w Warszawie wyróżnienie.

W Okęckiej Sali Widowiskowej można było oglądać 192 prezentacje, w wykonaniu 1732 osób, w tym prezentacje wokalne, taneczne, grupy teatralne, kabarety, monodramy, recytatorów, instrumentalistów i zespoły folklorystyczne.

Wymiana doświadczeń, integracja zespołów, animacja ruchu artystycznego seniorów to główny cel tego rodzaju spotkań. Seniorzy występując pokazują na scenie swój talent, entuzjazm i radość życia, którego pomimo wieku nikomu nie brakuje.

To kolejny sukces niepołomicznych Seniorów, którzy z zamiłowaniem i pasją rozwijają swoje talenty w zespołach artystycznych, uczestnicząc w spotkaniach w Domach Kultury oraz swoją postawą godnie reprezentują własne miejscowości i gminę.

Ogłoszenie wyników nastąpiło 22 listopada 2015.

I NIEPOŁOMICKI TURNIEJ POETYCKI JUŻ ZA NAMI

PIOTR KRUPA

DK w Chobocie

Nie jest sztuką napisanie wiersza, i schowanie go do przysłowiowej szuflady – to potrafi wielu. Nie jest również sztuką napisanie tekstu i stworzenie do niego własnej muzyki – chociaż to udaje się już nielicznym. Jest natomiast sztuką zaprezentowanie własnych intymnych przeżyć, swojego opisu otaczającego świata przed zgromadzoną publicznością i jury. To już wymaga pokonania tremy, niepewności i po prostu odwagi.

Takie uczucia towarzyszyły uczestnikom I Niepołomiczkiego Turnieju Poetyckiego, który odbył się 20 listopada w gościnnych progach Domu Kultury w Woli Batorskiej. Celem turnieju jest prezentacja i promocja twórczości literackiej mieszkańców Gminy Niepołomice.

Przybyłych uczestników turniejowych zmagani przywitani organizatorzy turnieju - Dyrektor Centrum Kultury w Niepołomicach Małgorzata Gajda, oraz pomysłodawca turnieju Piotr Krupa, muzyk i autor, prowadzący Dom Kultury w Chobocie. Życząc przybyłym uczestnikom turniejowych zmagani udanych prezentacji swoich utworów Małgorzata Gajda przedstawiła skład Jury, w którym zasiedli Piotr Krupa oraz poeta, satyryk i artysta estradowy – Jan Jakub Należyty.

Turniej obejmował dwie kategorie tematyczne – Turniej Jednego Wiersza i Turniej Piosenki Autor-

skiej. Warunkiem uczestnictwa było przesłanie do oceny własnych tekstów, zaś wypadku piosenki autorskiej - nagrania własnego wykonania zgłoszonego utworu.

Tematy prezentowanych tekstów i piosenek były bardzo zróżnicowane, chociaż łączyły je jedno – były intensywne w wyrazie, szczerze traktujące o sprawach powszednich, uczuciach, rodzinie, smutkach, pragnieniach, czy momentach zadumy i zdziwienia autora.

Po wysłuchaniu wszystkich uczestników Jury postanowiło przyznać:

W kategorii Turnieju Jednego Wiersza:

I miejsce - Pani Bożenie Henke, oraz dwa równorzędne II miejsca dla Pani Marii Pyrz i Anny Kożuch, uczennicy Gimnazjum w Woli Batorskiej.

W kategorii Piosenki Autorskiej:

I miejsce – Weronice Wilkosz, uczennicy Liceum

Ogólnokształcącego w Niepołomicach; II miejsce – Magdalenie Stryszowskiej, uczennicy Technikum Hotelarskiego w Niepołomicach; III miejsce – Wojciechowi Popławskiemu, uczniowi Technikum Informatycznego w Niepołomicach.

Nagrodami w Turnieju były okolicznościowe dyplomy, albumy oraz płyty CD.

Nagrodą dodatkową dla Weroniki Wilkosz i Magdaleny Stryszowskiej jest zaproszenie do profesjonalnej rejestracji swoich utworów w „Chobot-SoundStudio” w Domu Kultury w Chobocie.

Na zakończenie organizatorzy turnieju podziękowali publiczności za przybycie a uczestnikom złożyli gratulacje za udział i za odwagę w „wyjściu z cienia” własnej twórczości.

Pragnę na koniec serdecznie podziękować Małgorzacie Gajdzie, dyrektor Centrum Kultury w Niepołomicach za pomoc przy organizacji turnieju, oraz Renacie Siwek, instruktorowi Domu Kultury w Woli Batorskiej, za profesjonalne przygotowanie sali do turnieju i pomoc w jego sprawnym przeprowadzeniu.

Drodzy Poeci, Poetki i Autorzy – do zobaczenia w przyszłym roku!

LIDERZY TRZECIEGO WIEKU W WOLI ZABIERZOWSKIEJ

AGNIESZKA DADAK, JERZY KRAUS, RAFAŁ DADAK

zespół realizatorów „Akademii Liderów Trzeciego Wieku”, Fundacja Alternatywnych Inicjatyw Edukacyjnych

Co to jest projekt? Jak go zaplanować i napisać? Gdzie szukać konkursów grantowych? Co i jak należy zrobić z wykorzystaniem komputera i Internetu? Tego tematu dotyczyły dwudniowe warsztaty, które odbyły się w Woli Zabierzowskiej w ostatnich dniach października.

W warsztatach udział wzięło 20 aktywnych osób z gminy Niepołomice, przede wszystkim aktywne społecznie członkinie Kół Gospodyń Wiejskich z Woli Zabierzowskiej, Woli Batorskiej, Zabierzowa Bocheńskiego, Podłęża i Drwini. Ten silny skład wsparli również panowie skupieni w Nieformalnym Kole wiejskich Gospodarzy oraz członkinie Koła Emerytów i Rentistów.

Do aktywności społecznej i działania na rzecz swojego środowiska i jego mieszkańców nie trzeba uczestników i uczestniczek warsztatów zachęcać – działają niezwykle aktywnie. Panie doskonale gotują – dla innych, trwa współpraca ze szkołami i przedszkolami – gdzie dzieciaki uczą się np. lepić pierogi. Organizują kiermasze, wystawy, biorą udział w konkursach – i często je wygrywają. Działają grupy śpiewacze, odbywają się regularne spotkania grup rękodzielniczych, gdzie powstają m.in. piękne serwety, obrusy, dekoracje świąteczne. Mieliśmy okazję je podziwiać. W tej aktywności są też jednak wyzwania. Wyzwaniem pozostaje, jak działać szerzej, dla wszystkich pokoleń – i bardziej wspólnie niż

osobno. Jak integrować i stwarzać miejsca – i okazje – do spotkań. Jak zachęcić wstępowania do Kół Gospodyń młode osoby. Jak zintegrować starsze pokolenie z młodym, by starsi i młodszy byli nawzajem dla siebie ciekawi i chcieli ze sobą współpracować. Jak zachować tradycyjne obrzędy, rzemiosło, tradycje kulinarne – by były nadal ważne i wykorzystywane również w młodym pokoleniu...

Niesamowite jest, że aktywne osoby zazwyczaj od początku działają metodą projektu – nawet, jeżeli tak jej nie nazywają: wynajdują potrzeby – stawiają sobie cele – realizują różne działania. Dla tych działań planują czas i budżet. Zapraszamy do współpracy kompetentne osoby. To, czego czasem brakuje są, prozaicznie – pieniądze, by zrobić więcej i działać szerzej. A takie środki można pozyskać, trzeba tylko wiedzieć, jak. W tym celu przećwiczyliśmy całą procedurę, przekazując informacje „jak?”, „gdzie?” i „kiedy?”. Po warsztatach, zainteresowane osoby będą też mieć możliwość opracowania kompletnego projektu, krok po kroku, przy współpracy z doradcami.

Na zakończenie – chcielibyśmy serdecznie podziękować Pani Sylwii Ostrowskiej z Koła Gospodyń Wiejskich z Woli Zabierzowskiej za zaproszenie nas i zachęcenie do udziału w warsztatach aktywnych osób z gminy Niepołomice. Dziękujemy również Centrum Kultury w Niepołomicach, za przychylność i udostępnienie sali do przeprowadzenia warsztatów.

Projekt „Akademia Liderów Złotego Wieku” został dofinansowany w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 – 2020 Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej.



ARTYSTYCZNE PASJE

KRYSZYNA KRUPA SAMEK

instruktor Domu Kultury w Staniątkach

Po wakacyjnej przerwie w Domu Kultury w Staniątkach na pełnych obrotach działa pracownia plastyczna. Pod bacznym okiem profesjonalistki Natalii Nowackiej dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe mogą realizować swoje artystyczne pasje. Nasza pracownia dysponuje dobrze wyposażonym zapleczem, zapewniamy materiały i narzędzia do pracy. Zajęcia prowadzone są w różnych grupach wiekowych i o bardzo różnorodnych tematach artystycznych. Dlatego też na brak uczestników nie narzekamy i tylko się cieszymy, że możemy pomagać w realizacji pasji artystycznych.

Najmłodsze dzieci zajęły się już tematem Świąt Bożego Narodzenia i z bibuły wykonują bajecznie kolorowe bombki. Natomiast starsze dzieci podeszły do tematu nieco ambitniej i wykonują bombki z zastosowaniem metody quillingu, czyli papieroplastyki polegającej na

komponowaniu z wąskich pasków przestrzennych kompozycji i oklejanie styropianowych bombek.

Nowością tego sezonu są warsztaty rysunku i malarstwa sztalugowego, kierowane do artystów amatorów, osób z chociażby niewielkimi uzdolnieniami, które pod okiem instruktora chcą doskonalić technikę. Podczas spotkań Natalia Nowacka przekazuje uczestnikom nie tylko wiedzę teoretyczną, pracuje indywidualnie z każdym uczestnikiem, podpowiada korekty i rozwiązania, tajniki stosowanych technik artystycznych, dzieli się własnym doświadczeniem artystycznym.

Mamy nadzieję, że ta forma działań artystycznych będzie cieszyć się takim zainteresowaniem jak pozostałe, tym bardziej, że przy sztaludze może stanąć osoba w każdym wieku. Ważne by chcieć wyjść z domu i odkryć swoją pasję.

więcej: www.kultura.niepolomice.pl

ODLOTOWE SPOTKANIE

MARIA STRZELEC

instruktor Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim

4 i 5 listopada pomimo brzydkiej pogody w Domach Kultury w Zabierzowie Bocheńskim i w Woli Batorskiej zrobiło się bardzo kolorowo i odlotowo. Powodem tego były warsztaty przyrodniczo-plastyczne zatytułowane Skrzydlaci przyjaciele, które odbyły się w tych dniach w obu placówkach. Warsztaty kierowane były do dzieci z klas I-III szkół podstawowych. Celem spotkania było zapoznanie dzieci z gatunkami oraz zwyczajami ptaków żyjących w naszym sąsiedztwie. Spotkania zostały zorganizowane i przeprowadzone przez obydwie Domy Kultury wraz z Nadleśnictwem Niepołomice. O ptakach opowiadał myśliwy i strażnik leśny, Czesław Szczyligar, pracownik Nadleśnictwa Niepołomice. Dowiedzieliśmy się jakie ptaki żyją na terenie Puszczy i w naszej okolicy. Zaskoczył nas wieloma ciekawostkami i opowiadaniem dotyczącymi na-

szych małych przyjaciół. Dodatkowo atrakcją była wystawa prezentująca ptactwo leśne, między innymi znalazły się na niej czapla siwa, myszolew, głuszec, wilga, skowronek. Dowiedzieliśmy się jakie dzięcioły zamieszkują te tereny i jak ważną rolę pełnią w przyrodzie. Była też interaktywna część spotkania podczas, której dzieci odgadywały nazwy ptaków na podstawie ich odgłosów oraz fotografii. Za dobre odpowiedzi były drobne nagrody. Uczestnicy spotkań przygotowując się do warsztatów mieli za zadanie pokolorować postacie ptaków wykonane z grubej tektury. Były wśród nich sowy, wróble, dzięcioły, dudki, jemioluszkę oraz gile. Na zakończenie spotkań wszystkie kolorowe ptaki wyfrunęły na drzewa w pobliżu Domów Kultury. Zawieszane na drzewach wzbudzają duże zainteresowanie przechodniów.

więcej: www.kultura.niepolomice.pl

RECEPTA NA SUKCES

Ludzkie życie składa się z kilku etapów, które różnią się pod względem celów i priorytetów. Dzieciństwo jest okresem wyjątkowo intensywnej nauki i ustalania zasad postępowania w codziennych sprawach. Nastolatki mają już naprawdę sporą wiedzę i dlatego chcą przede wszystkim uzyskać status osób dorosłych oraz otrzymać wynikającą z tego faktu uprawnień. Później następuje dorosłość, czyli okres, kiedy od człowieka oczekuje się podejmowania świadomych, dojrzałych decyzji, które umożliwią egzystencję w godziwych warunkach, a nawet pozwolą na odnoszenie znaczących życiowych sukcesów. Te sukcesy nie biorą się jednak z niczego. Przeciwnie, są one owocem stale podejmowanych prób reagowania na zachodzące zmiany oraz pokonywania napotykananych trudności. Warto zatem nauczyć się reguł gry, która od wieków toczy się w ludzkich umysłach, a której celem jest osiągnięcie jak największej skuteczności w osiąganiu zamierzonych efektów. Oczywiście, nie istnieje uniwersalny poradnik lub przepis w tej sprawie, ale poniżej przypominę jedną z wielu praktycznych recept.

Recepta ta zakłada, że **powinniśmy nieustannie stawiać pytania i dążyć do uzyskania możliwie wielu trafnych odpowiedzi. Warto mieć odwagę w łamaniu schematów i w poszukiwaniu zupełnie nowych rozwiązań.**

W tym celu warto sięgać do różnych źródeł informacji i korzystać z dostępnych „baz danych”. Należy uczyć się od wszystkich, gdyż podążanie za ich sposobem myślenia może otworzyć zupełnie możliwości i niespodziewane ukazać nam całkiem nowe drogi. Aby uzmysłowić, jak ważne jest wnikliwe obserwowanie otaczającej nas rzeczywistości przypominę, że ludzie, którzy nie byli obojętni na zachowania ptaków i zwierząt tuż przed nadciągającymi kataklizmami takimi jak tsunami lub trzęsienia ziemi ratowali dzięki temu swoje życie.

Drugim składnikiem recepty jest **pokora polegająca na ciągłym uczeniu się na własnych i na cudzych błędach.** Osiągnięcie rozwoju możliwe jest tylko poprzez nieustanne próby i poszukiwania. Wiele naszych przedsięwzięć kończy się fiaskiem, ale nie należy tego traktować jako klęski, lecz jako „informację zwrotną”. Ta właśnie informacja jest niezwykle cenna, bo daje wskazówki co do sposobów poprawienia swoich metod działania. Ważne jest też, aby nie popełniać tych samych błędów po

raz wtóry, bo to jest przecież zwykła strata czasu. Można się domyśleć, że nasz praprzodek, który chcąc upolować zwierzyńnię wynalazł łuk, nie od razu skonstruował to narzędzie w sposób doskonały i nie od razu nauczył się celnie strzelać. Kolejne nieudane próby były jednak po to, aby w efekcie osiągnąć zamierzony efekt.

Trzecim ważnym elementem jest **łączenie z sobą wiedzy i doświadczeń z zupełnie różnych dziedzin.** Przecież nawet przedmioty użytku codziennego są efektem syntezy wiedzy z zakresu materiałoznawstwa, fizyki, matematyki, chemii i biologii. Szukając sposobu rozwiązania problemów starajmy łączyć ze sobą wiedzę pochodzącą z różnych obszarów. Warto stosować tak zwany „benchmarking”, czyli obserwować, jak coś robią inni. Szczególnym rodzajem „benchmarkingu” jest obserwacja przyrody. Nie dziwi nas przecież, że płetwonurkowie mają na stopach płetwy podobne do kaczek, a budowlańcy noszą na głowach kaski podobne do skorupy żółwia.

Czwartym składnikiem recepty na sukces jest **stałe rozwijanie wyobraźni, robienie planów i tak zwana wizualizacja.** Wyobraźnia jest niezbędna w każdej działalności nowatorskiej. Plany mogą mieć postać zarówno rysunków, na przykład nowych urządzeń, budynków lub instalacji, ale mogą też mieć formę

notatek, które mówią o tym, co należy kupić, co zabrać ze sobą lub jakie zadania należy wykonać w ustalonej kolejności. Trudno sobie wyobrazić zbudowanie domu lub statku bez wcześniejszego opracowania planów. Skoro wspominałem o „wizualizacji”, to muszę wyjaśnić, że będzie nią na przykład wykonanie niewielkiego modelu statku, lub przynajmniej jego „trójwymiarowa” wizja na ekranie komputera. Taka właśnie wizualizacja często pomaga koncernom motoryzacyjnym podejmować decyzje o produkcji konkretnego modelu samochodu. Natomiast pokazanie prototypu na targach samochodowych pozwala wywnioskować, czy pojazd o takim kształcie będzie cieszył się zainteresowaniem klientów. Warto naśladować ten sposób postępowania i prezentować swoje pomysły innym osobom, aby zapoznać się z ich opiniami. Być może ktoś podsunie nam jakieś dodatkowe usprawnienie, lub zwróci uwagę na jakiś element ryzyka? Tego typu rady będą dla nas niezwykle pomocne i mogą nas uchronić od niepotrzebnych kłopotów.



Fraszka o drodze do celu

Jeśli chcesz cel osiągnąć nowy skorzystaj z wizualizacji: stwórz obraz marzeń wewnątrz głowy wraz z sobą w nowej sytuacji.

PODZIĘKOWANIE

Zespół śpiewaczy Zabieranie z Zabierzowa Bocheńskiego składa serdeczne podziękowania za życzliwość, wsparcie, pomoc, gratulacje, słowa uznania i życzenia Jubilatam dalszych sukcesów artystycznych: Burmistrzowi Miasta i Gminy Niepołomice, Romanowi Ptakowi; Dyrektorowi Centrum Kultury w Niepołomicach, Małgorzacie Gajdzie, Referatowi Promocji i Kultury UMiG Niepołomice, Szymonowi Urbanowi, Jerzemu Gołowskiemu, Przemysławowi Kocurowi; Przewodniczącemu Rady Miasta i Gminy Niepołomice, Markowi Ciastoniowi; Prezesowi Banku Spółdzielczego w Wieliczce, Edwardowi Biernackiemu; Przewodniczącej Zarządu Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Krakowie, Wandzie Szelałgowskiej; Zarządowi Oddziału Rejonowego PZERil w Niepołomicach z jego przewodniczącym Mikołajem Jarym; Księdzu Kazimierzowi Włochowi, proboszczowi parafii w Zabierzowie Bocheńskim; Kierownikowi Domu Kultury w Zabierzowie Bocheńskim, Marii Strzelec.

Wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do przygotowania i zorganizowania jubileuszu 15-lecia działalności zespołu śpiewaczego Zabieranie

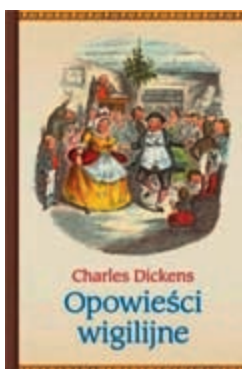
ŚWIĘTA A LITERATURA

JOANNA KOCOT

Święta Bożego Narodzenia mają nie tylko bogatą tradycję religijną, zwyczajową czy kulinarną, ale też literacką. I nie chodzi tu o książki przypominające wprost historię Bożego Narodzenia, czy zawierające słowa kolęd. Wielu pisarzy – tworzących w rozmaitych gatunkach – osadza akcje swoich książek w czasie tych świąt. Ci, którzy tworzą literaturę obyczajową, najczęściej przedstawiają grudniowe święta jako czas cudów, właściwie w ten sposób pisał sam Charles Dickens w należącej już do klasyki „Opowieści wigilijnej”. Dla innych kolejne Boże Narodzenia są znakiem, że czas płynie i ledwo skończyły się jedne święta, a tu zaraz kolejne, niezależnie od tego co się dzieje czas płynie dalej. O świętach pamiętają też autorzy kryminałów, którzy lubią osadzać intrygi w kameralnym gronie świętujących, najlepiej jeszcze w domach odciętych od świata śnieżycą. Są też tacy, którzy pokazują święta z przymrużeniem oka, „nie dajcie się zwariować reklamom”, wydają się mówić. Inni z kolei pokazują – już bez suspensu – jak od strony organizacyjnej przygotować dom, siebie czy stół, żeby w nawale pracy nie zgubić ducha tych świąt.

Zrobiliśmy w tym roku mały rekonosans na rynku księgarskim i – zgodnie z mikołajkową tradycją – chcemy sprezentować czytelnikom Gazety Niepołomickiej, kilka książek o tematyce świątecznej pod choinkę. Zaczniemy od absolutnej klasyki czyli „Opowieści wigilijnych” Dickensa oraz

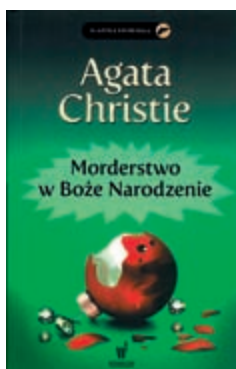
klasycznych już książek królowej kryminału Agathy Christie „Tajemnicy gwiazdkowego puddingu” oraz „Morderstwa w Boże Narodzenie”. W bardzo podobnym klimacie – co pewnie jest zaskakujące dla jej fanów – swoją książkę „Zamieć śnieżną i woń migdałów” napisała popularna autorka skandynawska Camilla Lackberg. Zupełnym zaskoczeniem może być też dla znawców Johna Grishama „Darujmy sobie te święta”, która jest raczej satyrą na czas zakupów, prezentów dla każdego i obowiązkowych dekoracji. Boże Narodzenie jako czas cudów to specjalność Richarda Paula Evansa. Tym razem w książce „Zimowe sny” oprócz nawiązania do tych świąt znaleźć możemy biblijną historię Józefa i jego braci, osadzoną we współczesności. „Siódmy sekret szczęścia” to z kolei opowieść Irlandki Sharon Owens, w którym święta wydają się dzielić życie głównej bohaterki na kolejne etapy. Również przez pryzmat kolejnych świąt patrzy na życie swoich bohaterów Magda Parus w swojej książce „Rodzinnych, ciepłych świąt”. Wśród naszych prezentów dla Państwa są również dwa poradniki oba są niezwykle, jeden dla młodszych czytelników to „Na Gwiazdkę” Małgorzaty Musierowicz. Autorka prowadzi w niej swoją narracją, którą przetyka przepisami i – co zawsze było znakiem rozpoznawczym Musierowicz – świetnie dobranymi cytatami. Drugi poradnik to pięknie wydana książka Agnieszki Maciąg „Smak świąt”, która pomoże bez zadyszki, z czasem na refleksje, praktycznie przygotować dom, pyszności, ale i siebie do świąt.



Opowieści wigilijne
Charles Dickens
Tł. Jerzy Łoziński
Wydawnictwo Zys i S-ka
Poznań 2014



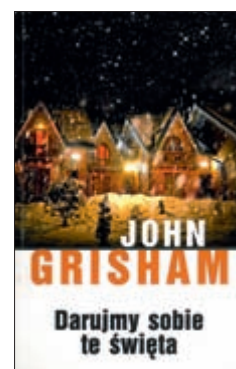
Tajemnica gwiazdkowego puddingu
Agatha Christie
Tł. Katarzyna Bockenheimer
Wydawnictwo Dolnośląskie
Wrocław 2015



Morderstwo w Boże Narodzenie
Agatha Christie
Tł. Andrzej Milczar
Wydawnictwo Dolnośląskie
Wrocław 2011



Zamieć śnieżna i woń migdałów
Camilla Lackberg
Tł. Inga Sawicka
Wydawnictwo Czarna Owca
Warszawa 2012



Darujmy sobie te święta
John Grisham
Tł. Anna Esden-Tempska
Wydawnictwo Albatros
Opole 2013



Zimowe sny
Richard Paul Evans
Tł. Hanna de Broekere
Wydawnictwo Znak
Kraków 2013



Siódmy sekret szczęścia
Sharon Owens
Tł. Ewa Penksyk-Kluczkowska
Wydawnictwo Książnica
Poznań 2011



Rodzinnych, ciepłych świąt
Magda Parus
Wydawnictwo Literackie
Muza SA
Warszawa 2011



Na Gwiazdkę
Małgorzata Musierowicz
Akapit Press
Łódź 2007



Smak świąt
Agnieszka Maciąg
Wydawnictwo Otwarte
Kraków 2015

Osoby zainteresowane, prosimy o e-mail pt. „Książka na święta” na adres gazeta.niepolomicka@gmail.com z tytułem książki, którą chciałyby otrzymać. Na maile czekamy do 15 grudnia 2015 r. Książki rozdajemy między osobami, które się zgłoszą.

LIDER KSIĘGOWOŚCI JEST Z NIEPOŁOMIC

Niepołomiczanin Piotr Mirowski, pokonał 600 konkurentów i zdobył tytuł Lidera Księgowości 2015. O konkursie i pracy w księgowości rozmawiał z Joanną Kocot.

Skąd się pan dowiedział o tym konkursie?

Wie o nim każdy kto korzysta z produktów wydawnictwa Wolters Kluwer – z czasopism tej firmy, publikacji książkowych i tworzonych przez nią portali dla profesjonalistów. Zresztą nawet jak ktoś nie korzysta, to w środowisku zawodowym rozchodzi się informacja o tym konkursie.

Kto mógł się zgłosić?

W regulaminie jest zapis, że specjaliści pracujący w branży, ale tak faktycznie każdy może zapisać się i uczestniczyć. W tym roku do pierwszego etapu konkursu przystąpiło 600 osób, do drugiego dostało się 100 osób, a do trzeciego 10.

Na czym polegał pierwszy etap?

Był to test wykonywany przez Internet, który dotyczył rachunkowości, podatków i prawa pracy. Drugi etap też rozgrywany był przez Internet, ale polegał na rozwiązywaniu zadań sytuacyjnych. Przedstawione problemy gospodarcze trzeba przełożyć na zapisy rachunkowe i ujęcie podatkowe.

A finał?

Finał to rozmowa z komisją, która polega na tym, że losuje się pytania branżowe i oprócz poprawnych odpowiedzi na te pytania, komisja ocenia, czy osoba odpowiadająca ma predyspozycje do zarządzania. Poszukiwany jest bowiem lider zarządzania aspektami rachunkowymi, finansowymi i podatkowymi podmiotów gospodarczych.

Czy w konkursie sprawdzane jest jakieś konkretne pole rachunkowości?

Nie, sprawdzane jest wszystko i wszechstronnie. Wymaga to ogromnej wiedzy i umiejętności działania pod presją czasu, gdyż jest on ograniczony. Nie ma marginesu czasu na poprawki, czy ponowną weryfikację swojego stanowiska.

Finałową rozmowę przeprowadza pięć osób. Są to profesjonaliści zajmujący się zarówno rachunkowością, podatkami jak i prawem - osoby wybitne, z wieloletnią praktyką i niejednokrotnie tytułami naukowymi.

Losuje się kopertę z dwoma pytaniami, po czym ma się chwilę czasu na przygotowanie i potem trzeba odpowiedzieć na wylosowane pytania. Oprócz tego trzeba było odpowiedzieć na dodatkowe pytania np. co jeśli podwładny popełni poważny błąd, jaka powinna być w takiej sytuacji reakcja przełożonego, albo jak powinien wyglądać dział księgowości i finansów w dużej spółce i tego typu pytania dotyczące profesjonalnego podejścia do zarządzania podmiotami gospodarczymi. Wszystko po to, żeby wyłonić osoby mające predyspozycję do zarządzania (bycia liderem).

Nagrodą były studia MBA?

Tak, w Warszawie, ponieważ w konkurs była zaangażowana uczelnia z Warszawy. MBA to studia, które pomagają inaczej wykonywać swoją pracę – mniej akademicko, a bardziej praktycznie – spojrzeć na funkcjonowanie i zarządzanie dużymi korporacjami.

Gdzie studiować, żeby taki zawód jak Pana wykonywać i osiągać sukcesy?

Studiowałem na Uniwersytecie Ekonomicznym w Krakowie finanse publiczne, potem podyplomowo rachunkowość i podatki, a teraz robię doktorat z zarządzania.

I teraz będzie jeszcze MBA?

Tak nagrodą w konkursie są studia MBA. Jeszcze ich nie robiłem, ale zawsze chciałem je ukończyć. Dlatego dobrze się składa, że dzięki wygranej teraz mam taką możliwość.

Co zrobić, żeby być dobrym księgowym?

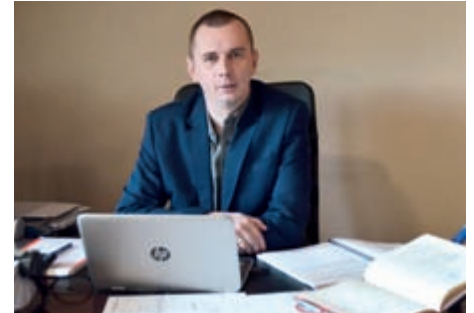
Przede wszystkim trzeba być systematycznym w uzupełnianiu swojej wiedzy: być na bieżąco w studiowaniu wydawnictw branżowych, czytać prasę. Tego nie da się raz na zawsze nauczyć i być pewnym, że wszystko się wie. Prawo podatkowe bardzo często się zmienia, a także prawo rachunkowe, mimo że wydaje się stabilne.

Dobry księgowy przedstawia różne rozwiązania, a nienajlepszy, jak się przyzwyczaił do jednego i nauczył się raz, to forsuje je zawsze. A tak się nie da. Zdarza się, że to co jest korzystne w danym roku, w następnym już niekoniecznie jest takie dobre. Chodzi o to, żeby rozwiązywać problemy, nawet jeśli ktoś z czymś nietypowym przychodzi, trzeba się starać mu pomóc, a nie z założenia mówić, że się nie da.

Poza tym współczesna rachunkowość wymaga solidnej i ugruntowanej znajomości statystyki i matematyki. Ale to co najbardziej „boli” przedsiębiorców w bieżącym rozliczaniu to aspekty podatkowe, przy których najczęściej potrzebna jest im pomoc. Są to w szczególności takie zagadnienia, jak pisanie wniosków o interpretacje podatkowe, uczestniczenie w sporach z organami podatkowymi, uczestniczenie w kontrolach – a tu ważna jest znajomość prawa. A prawo jednak jest niedoceniane na uczelniach ekonomicznych i moim zdaniem nacisk na ten zakres powinien być większy.

Na czym polega praca księgowego?

Na przełożeniu tego, co dzieje się w danej organizacji na zapisy w postaci liczb, w sposób jednoznaczny i porównywalny z innymi organizacjami pozwala prawidłowo ocenić podmiot



organom skarbowym, czy przekazać rzetelne dane dla GUS-u. Na podstawie tego co przedsiębiorcy raportują do GUS-u, ocenia się stan całej gospodarki.

Im bardziej rozwinięte jest przedsiębiorstwo tym więcej jest raportowania do kolejnych instytucji. Na przykład w przypadku spółek giełdowych pojawia się Komisja Nadzoru Finansowego. Tu raportowanie jest częstsze i trochę inne. Pojawiają się inne standardy, ponieważ grupy międzynarodowe, czy z kapitałem zagranicznym rozliczają się według międzynarodowych standardów w rachunkowości. A więc dla osób zajmujących się księgowością są to kolejne wyzwania i potrzeba pogłębiania wiedzy o kolejne grupy zagadnień, w których trzeba być na bieżąco.

Mieszka Pan w Niepołomicach od zawsze?

Nie, wraz z żoną pochodzimy z Nowej Dęby na podkarpaciu, ale studiowaliśmy w Krakowie. A z Niepołomicami to zbieg okoliczności – nasz ślubny fotograf się tu przeprowadzał i mówił, że tu jest tak ładnie. Sprawdziliśmy i faktycznie, dlatego kupiliśmy tu mieszkanie i bardzo dobrze nam tu. Jest spokojnie, życie toczy się inaczej niż w dużych miastach. Mieszkamy w Niepołomicach już od ośmiu lat. Obecnie prowadzimy wraz z żoną biuro rachunkowe w Niepołomicach.

Czy po konkursie odczuł pan dopływ klientów?

Raczej tego nie odczuwam. Na brak klientów nie narzekamy i nie narzekaliśmy, teraz nic się w tej kwestii nie zmieniło. Za to mogę powiedzieć, że konkurs spowodował zainteresowanie osób z innych środowisk – głównie z uczelni, żeby poprowadzić gdzieś wykład, żeby przedstawić studentom, jak karierę po danej uczelni można rozwinąć.

Czy księgowość wypełnia panu całe życie?

Nie, mam przecież jeszcze rodzinę. Interesuję się motoryzacją. Chciałbym mieć hobbistycznie samochód z epoki PRL, ale czekam na zgodę „najwyższej instancji”, czyli mojej żony. Poza tym bardzo dużo czytam, nie tylko literatury fachowej. Mam bardzo bogaty księgozbiór własny, ale też jestem wiernym czytelnikiem niepołomickiej biblioteki.

JULKA

ZNÓW SIĘ UŚMIECHA

Niemal rok temu Julia Kołodziej miała pierwsze objawy zapalenia mózgu Rasmussena. Choroba błyskawicznie postępując, przewróciła do góry nogami życie Julki i jej rodziny. Po diagnozie i informacji, że pomoc może tylko operacja wykonana za granicą w zbiórkę pieniędzy na nią potrzebnych zaangażowało się bardzo wiele osób, firm, instytucji i organizacji z naszej gminy i nie tylko. Dziś Julka jest już po operacji i intensywnie się rehabilituje, ale nadal wiele osób pomaga i chce wiedzieć, co u niej słychać, śledząc profil „Pomoc dla Julii Kołodziej” na Facebooku. O tym, co się udało zrobić i co jeszcze czeka Julię rozmawialiśmy z rodzicami Julki Katarzyną i Krzysztofem Kołodziejami.

Joanna Kocot: Jak się ma Julka?

Krzysztof Kołodziej: Bardzo dobrze. Od kiedy będąc w Niemczech dowiedziała się, że wraca do domu, uśmiech nie schodzi jej z buzi.

JK: Wszystko zaczęło się w styczniu tego roku?

Katarzyna Kołodziej: Tak, piekłam ciastka na jej urodziny, bo w czwartek wymyśliła, że z okazji urodzin, w piątek zaniesie je do szkoły. I wtedy zdarzył się pierwszy atak. Cały świat nam runął.

Krzysztof Kołodziej: Zaczęło się od diagnozowania. Lekarze najpierw sądzili, że to guz glejak. Ale w rezonansie wyszło, że guza nie ma, że jest to zmiana degeneracyjna. I jeden z profesorów, z którymi się konsultowałem powiedział, że wg niego to wygląda na Rasmussena, „ale tego państwu nie życzę” - dodał. Diagnozę potwierdziła pani neurolog z Krakowa. Po obejrzeniu wyników rezonansu i zbadaniu Julii powiedziała, że to najprawdopodobniej zapalenie mózgu Rasmussena. Potem pojechaliśmy do Warszawy do profesor Szczepanik, to jedna z niewielu osób w Polsce, która próbuje leczyć dzieci z tą chorobą.

Katarzyna Kołodziej: Niestety, szybko zdaliśmy sobie sprawę, że nie ma leków, które byłyby w stanie zatrzymać rozwój choroby. Jedyna szansa to operacja, na którą wg polskich lekarzy nasza córka była za duża. Julka miała po kilkaset ataków dziennie, narastający niedowład prawej strony ciała, który w konsekwencji spowodował, że poruszała się tylko na wózku i ogromne problemy z mową. Wydawało się, że nic nie możemy zrobić, byliśmy bezradni. Konsultowaliśmy się u najlepszych polskich specjalistów, ale wszystko wyglądało beznadziejnie. Jeden lekarz stwierdził, że po operacji Julka nie będzie mówić, myśleć, rozumieć, ani okazywać emocji, tylko po prostu „będzie”. Inny powiedział, że ją zoperuje dopiero, jak Julka przestanie chodzić i mówić. Później moja siostra zaczęła czytać artykuły po angielsku i dowiedziała się więcej o tej tak rzadkiej i okropnej chorobie. Skontaktowała się z najlepszymi europejskimi neurologami: profesorem Bienem z Niemiec i profesorem Cross

z Anglii. To oni podarowali nam iskierkę nadziei.

Krzysztof Kołodziej: Chociaż wiedzieliśmy, że operacja to nie jest idealne wyjście, bo ma też swoje negatywne konsekwencje, dla nas była ona jedynym wyjściem. Na tę chorobę nie ma lekarstwa. Właściwie mogliśmy wybrać między złym a gorszym. Tu nie było idealnego rozwiązania. Operacja Julii wiele zabrała, ale rozwijająca się w zastraszającym tempie choroba zabrałaby naszej córce jeszcze więcej.

Katarzyna Kołodziej: Lekarze sądzili, że po operacji Julka będzie mówić wyłącznie pojedyncze słowa, że będzie miała problemy ze zrozumieniem. Ale wykonaliśmy wada test, po nim były już lepsze rokowania.

Jeszcze przed testem byliśmy zdecydowani na operację, ponieważ życie bez niej byłoby praktycznie niemożliwe. Decyzja była bardzo trudna, a lekarze nie chcieli nam nic sugerować. Musieliśmy zdecydować sami. Dopiero, kiedy już podpisaliśmy zgodę na operację, lekarz powiedział nam, że to najlepsza decyzja, jaką mogliśmy podjąć. I to nas też umocniło w przekonaniu, że idziemy w dobrą stronę. Do końca jednak wahaliśmy się, ponieważ w Niemczech podano Julii nowe leki, które trochę poprawiły jej stan. Znowu pojawiły się wątpliwości, jednak lekarze twierdzili, że poprawa jest tylko chwilowa, a nawet podejrzewali, że zaatakują ponownie, ale ze zdwojoną siłą.

JK: Jak szybko po operacji było wiadomo, że wszystko poszło jak trzeba?

Krzysztof Kołodziej: Operacja trwała około 10 godzin, ale potem lekarze robili jeszcze rezonans i neurochirurg zadzwonił do nas, jak już go obejrzał. Zobaczyliśmy Julkę dopiero po dwunastu godzinach - mnóstwo rurek, pikające maszyny, opuchnięta twarz, a w ręce ulubiony piesek. Ale już następnego dnia powiedziała „mama” i „nie”.

Katarzyna Kołodziej: Pierwsza tura rehabilitacji była w Niemczech. Ale w pewnym momencie stało się jasne, że musimy wrócić do Polski, zresztą Julka też potrzebowała domu. Bariera



językowa izolowała, a poza tym nie pozwalała rehabilitować mowy. Teraz kontakt z rodziną i przyjaciółmi dobrze jej robi. Odwiedzają ją rówieśnicy i Julka się z nimi dogaduje. Baliśmy się, że nie będzie się chciała z nikim spotykać, tym bardziej że wcześniej była raczej zamknięta w sobie, ale jakiś miesiąc przed operacją bardzo się zmieniła, częściej się uśmiechała, bardziej otworzyła się na ludzi i teraz jest podobnie.

JK: Ludzie też otworzyli się na Julkę, właściwie wszyscy w gminie o niej usłyszeli, bardzo wiele osób pomogło.

Katarzyna Kołodziej: Największy odzew był z Niepołomic i okolicy, ale pomoc otrzymaliśmy od ludzi z różnych regionów Polski, a nawet z zagranicy.

Krzysztof Kołodziej: Moja uczennica – jestem instruktorem żeglarstwa - dowiedziała się o chorobie Julki z Facebooka, zorganizowała zbiórkę w Anglii i potem przesała pieniądze na konto Julki w Caritasie.

Katarzyna Kołodziej: W tej okropnej sytuacji mieliśmy jednak mnóstwo szczęścia. Spotkaliśmy na swej drodze wielu dobrych ludzi, którzy zechcieli nam pomóc. Potrzebne były przecież ogromne pieniądze, zresztą nadal są, bo to jeszcze nie koniec. Teraz czekają nas lata intensywnej rehabilitacji, żeby coś osiągnąć, żeby były postępy. Już teraz Julka rusza prawą ręką i coraz lepiej chodzi.

Krzysztof Kołodziej: Ludzie nadal nas wspierają, bo cały czas pieniądze wpływają na konto na Caritasie. Może nie tak dynamicznie jak na początku, ale jednak. Pamiętają o nas, a my będziemy robić co możemy, żeby były postępy, żeby nie zmarnować danej nam szansy. Na drugi turnus w Niemczech trochę brakuje, ale rehabilitacja w Polsce jest również bardzo kosztowna. Z NFZ-tu niewiele nam przysługuje. Zresztą na refundowane zabiegi trzeba długo czekać, a tu czas jest bardzo ważny.

Katarzyna Kołodziej: Widzimy, że cały czas jest postęp ze wszystkim. Pani rehabilitant powiedziała nam, że kluczowe w przywracaniu funkcji i sprawności są pierwsze dwa lata od operacji, później oczywiście też trzeba będzie pracować,

ale dużo trudniej będzie przywrócić te wszystkie umiejętności. Dlatego też staramy się wykorzystać czas najlepiej jak się da.

Julka codziennie ma zajęcia z paniami rehabilitantkami w Fizjopunkcie w Niepołomicach. Przyjaciele udostępniłi nam bieżnię, żeby córka mogła ćwiczyć również w domu. Postępy są widoczne. Julia chodzi już całkowicie samodzielnie, choć utyka, ale to jest konsekwencją operacji. Praktycznie codziennie ma zajęcia z neurologopedą. Jeździmy też do Krakowa, do neuropsychologa. To właśnie pani neuropsycholog zaproponowała nam, że do Julki mogą przyjeżdżać studentki w ramach praktyk. Zgłosiła się do nas również studentka

5 roku logopedii i też obiecała, że będzie z Julką bezpłatnie pracować. Właśnie wróciliśmy z dwutygodniowej rehabilitacji w klinice „Marzenia” na Mazurach, gdzie jest jedyna w Polsce maszyna do rehabilitacji ręki. Taka sama, jak ta, na której Julka była rehabilitowana w Niemczech.

Krzysztof Kołodziej: Julka uwielbiała ruch, sporty – piłkę nożną, karate, ping ponga, uczyła się pływać na desce windsurfingowej, jeździć na nartach, a tu nagle choroba zabrała jej wszystko. Ale to nie jest powiedziane, że tak już będzie zawsze. Teraz trzy miesiące od operacji ma nie uprawiać sportu, żeby nie urazić głowy, ale potem najnormalniej w świecie będziemy próbować na nowo. Ludzie niepełnosprawni robią przecież różne rzeczy, trzeba tylko dać im szansę. Nie można ich zamykać w domu. W Polsce to jeszcze nie jest przyjęte, ale w Niemczech niepełnosprawni są wszędzie. Starają się żyć normalnie. Mam nadzieję, że i u nas zacznie to się zmieniać. Bardzo ważna jest pozytywna reakcja ludzi wkoło, akceptacja, sympatia, pomoc, ale nie współczucie czy litość.

Katarzyna Kołodziej: Bardzo martwiliśmy się, żeby Julka nie odrzuciła zupełnie niesprawnej ręki, bo to u dzieci jest częste. Starają się radzić sobie ina-

czej i zupełnie nie używać niesprawnej kończyny. Po operacji Julka też miała z nią duży problem. Patrzyła na nią, płakała. Było ciężko przez dwa, trzy tygodnie. Na szczęście podczas rehabilitacji udało się ją uaktywnić, a przede wszystkim Julka zaakceptowała swoją „nową” rękę. Ciągłe musimy jednak ćwiczyć i pilnować, żeby używała jej na co dzień np. chwytając kubek, próbowała podnosić łyżkę. Jeśli ręka nie będzie ciągle stymulowana, mózg nie będzie o niej pamiętał, a przecież chodzi o to, żeby w przyszłości była pomocna w zwykłych, codziennych czynnościach.

Krzysztof Kołodziej: My sami staramy się robić jak najwięcej różnych rzeczy, które robiliśmy zanim Julka zachorowała. Jeździmy do kina, wychodzimy razem na zakupy czy na spacer. Staramy się żyć normalnie, choć nie jest to łatwe. Może dzięki temu nasza córka będzie wzorem dla innych, że nie wolno się poddawać i należy akceptować swoje niedoskonałości. Kiedy wychodzimy z Julią, wszyscy nas bardzo dobrze odbierają. Mówią „dobrze widzieć całą rodzinę w komplecie”.

Mnóstwo ludzi wsparło nas finansowo lub dobrym słowem. Jest to dla nas bardzo cenne i za to korzystając z okazji, chcemy podziękować.

Serdecznie dziękujemy WSZYSTKIM, którzy nam pomogli. Dziękujemy za pomoc finansową i dobre słowo. To dzięki WAM nasza córka wraca powoli do zdrowia i choć każdy dzień to walka, wiemy, że mnóstwo ludzi nas w tej walce wspiera. Dziękujemy za każdy uśmiech Julii.

**Rodzice Julii
Katarzyna i Krzysztof Kołodziej**

Wydarzenia grudnia 2015

1	17.00	Warsztaty malowania bombek choinkowych, Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim, 12 281 68 55
	17.00	Warsztaty malowania baniek choinkowych, Dom Kultury w Woli Batorskiej, 12 281 60 03
2	17.00	„Wady serca w wieku podeszłym”, wykład Uniwersytetu Trzeciego Wieku wygłosi dr nauk med Monika Komar (Instytut Kardiologii Collegium Medicum UJ, Klinika Chorób Serca i Naczyń), Sala Konferencyjna w Zamku Królewskim, Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej, Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, tel. 601 518 536
	17.00	Malowanie bombek i inne ozdoby świąteczne, Dom Kultury w Ochmanowie, 12 281 83 24
3	18.00	Malowanie bombek, Dom Kultury w Staniątkach, 12 281 82 57
	10.00	Podsumowanie konkursu plastycznego Skrzydlaci przyjaciele, Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim, 12 281 68 55
	11.00	Uroczyste ogłoszenie wyników konkursu i wręczenie nagród warsztatów przyrodniczo-plastycznych „Skrzydłaci przyjaciele”, Dom Kultury w Woli Batorskiej, 12 281 60 03
4	16.00	Warsztaty malowania bombek choinkowych, Świetlica Kultury w Podgrabiu, 12 281 32 64
	18.00	Spotkanie z Mikołajem, Dom Kultury w Staniątkach, 12 281 82 57
	19.00	Spotkanie przy Czakramie, wystąpi Miroslaw Czyżykiewicz, Piwnica Gotycka Zamku Królewskiego w Niepołomicach, Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, 12 250 94 48
5	8.30	Wycieczka do Europejskiego Centrum Bajki w Pacanowie, Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim, 12 281 68 55
		Wycieczka autokarowa do Europejskiego Centrum Bajki w Pacanowie, Dom Kultury w Woli Batorskiej, 12 281 60 03
	17.00	Otwarcie nowego obiektu Centrum Bocheńska, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, 12 250 94 48
6	18.00	Randka w ciemno na dwie pary, spektakl komediowy, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, 692 380 139
	12.30	Widowisko batalistyczne „Galicja w ogniu 1914-1918”, Klasztor Sióstr Benedyktynek w Staniątkach
	16.00	Spotkanie z Mikołajem, dziedziniec Zamku Królewskiego w Niepołomicach, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, 12 250 94 48
9	16.30	Malowanie bombek choinkowych, Klub Kultury w Suchorabie, 12 284 05 57
10	16.00	Świąteczne pierniczki – pieczenie i ozdabianie, Dom Kultury w Ochmanowie, 12 281 83 24
11	16.00	Świąteczne pierniczki – pieczenie i ozdabianie, Dom Kultury w Ochmanowie, 12 281 83 24
12	15.00	Wigilijne spotkanie, Dom Kultury w Staniątkach, 12 281 82 57
17	17.00	„Osteoporoza i dyskopatia. Choroba zwyrodnieniowa stawów”, wykład Uniwersytetu Trzeciego wygłosi lek med. Inga Lipińska (Szpital Specjalistyczny im Jana Pawła II), Sala Konferencyjna w Zamku Królewskim, Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej, Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, tel. 601 518 536
24	23.30	Staropolskie pastorałki z zespołem kolędowym LKS „Czarni” Staniątki, Kościół Sióstr Benedyktynek w Staniątkach
31	od 22.30 do 1.00	Sylwester na niepołomickim Rynku - wspólne powitanie Nowego Roku, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, 12 250 94 48
		Bal Sylwestrowy, Zamek Królewski w Niepołomicach, Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, tel. 12 281 32 32

ŚWIĘTA A ZDROWE ODŻYWIENIE

MGR INŻ. ANNA ZAŁUBSKA

właściciel Gabinetu Dietetycznego w Niepołomicach

Święta to czas, kiedy dodatkowe kalorie czają się na każdym kroku i uważnie nas obserwują – pierniczki w biurze, ajerkoniak u sąsiadki przy kominku, rodzinne obiady i spotkania wigilijne ze znajomymi. Najpierw pochłaniamy te wszystkie kuszące wspaniałości, a potem Nowy Rok witamy z kilkoma dodatkowymi kilogramami.

Można się tłumaczyć, że przecież nie ma nic złego w kilku dodatkowych kilogramach i rach- ciach- ciach sobie z nimi poradzi- my. Jednak według badań naukowców National Institutes of Health większość z Nas nie powraca do poprzedniej masy ciała. Wszystkie te dodatkowe kilogramy sumują się, powodując, że ze z roku na rok musimy kupować ciut większe ubrania. Proszę mnie źle nie zrozumieć, nie chodzi tu o całkowite odmawianie sobie celebracji tej pięknej okazji, bardziej o zachowanie zdrowego rozsądku i umiaru. Dobrze jest zrezygnować z większych ilości ajerkoniaku i pomyśleć o dłuższych śnieżnych spacerach z rodziną. Można też zastosować parę sztuczek, które pomogą Nam lepiej funkcjonować w tym okresie.

1. Jedz przed celebrazją

Pomijanie śniadania i obiadu w celu późniejszego podjadania nie jest najlepszą taktyką na utrzymanie masy ciała. Wszyscy wiemy, jak ważne jest śniadanie. Przeglądanie się przed dużą imprezą spowoduje jedynie, że zjemy więcej. Rada – trzymaj się codziennej rutyny zarówno przed, jak i po wigilijnej wieczerzy. Zjedź porządne śniadanie i obiad, będziesz dłużej czuć się pełny i wieczorem nie rzucisz się na wilijne potrawy.

2. Jedz powoli i dokładnie przeżuwasz

Staraj się jeść powoli, co może nie być łatwe, gdy opcje są aż tak nieograniczone, ale uwierz, to się opłaca. Im szybciej jemy, tym mniej czasu organizm ma, aby zarejestrować, że jesteśmy już pełni. Zwolnij więc i porozmawiaj z bliskimi.

3. Serwuj posiłki w „restauracyjnym stylu”

Nasze talerze powinny wyglądać podczas wieczerzy, jak w najdroższych restauracjach. Wszystkiego po trochu. Tym sposobem spróbujesz wszystkiego bez uczucia przejedzenia.

4. Spróbuj zmniejszyć rozmiar talerza

To stara, sprawdzona metoda dla tych, którzy jedzą oczami. W ten sposób Nasze „restauracyjne” porcje wydadzą się większe i nie będziemy czuć się pokrzywdzeni.

5. Niech błonnik będzie trzynastą potrawą na stole

Dobrym sposobem jest przyrządzenie większej ilości warzywnych sałatek lub dań na bazie roślin strączkowych. Oprócz tradycyjnej kapusty z gro-

chem można poszaleć np. z soczewicą. Potrawom warzywnym możesz nadać wigilijny charakter za pomocą atrakcyjnych smakowo sosów i dipów. Dzięki większej zawartości błonnika szybciej poczujesz się pełny i to uczucie pozostanie z tobą na dłużej. Zrezygnuj z dodawania do wszystkiego majonezu. Niech ten produkt stanie się niejako przyprawą, nadającą ostrzejszy smak potrawom, a nie podstawowym składnikiem dania.

6. Zrezygnuj z ciast z ciężkimi masami

Najlepiej przygotować na czas świąt piernik z pełnoziarnistej maki, ciasto drożdżowe lub muffinki pełnoziarniste z suszonymi owocami. Wszystkiemu możemy nadać wigilijny charakter, wystarczy odrobina korzennych przypraw.

7. Zrób dokładną listę zakupów

Często przyczyną przejadania się w święta jest obawa przed zmarnowaniem tego pysznego jedzenia. Kupujemy tony jedzenia, żeby niczego nie brakowało. Często jest to impulsywne i bezmyślne. Zarówno dla twojej figury jak, dla portfela będzie lepiej jak zrobisz listę potraw, a później listę zakupów. Przemyśl jeszcze raz, czy ten plan nie jest zbyt ambitny. Być może nie potrzebujesz aż tak dużych ilości? Czy naprawdę jest konieczne zrobienie pięciu lub sześciu ciast z tej okazji?

8. Przystopuj z alkoholem

Alkohol to nie tylko puste kalorie, ma też inny wpływ na nasz orgazm. Przy kolejnym kieliszku likieru czy koniaku możemy zatracić zdrowy rozsądek. Przystopuj zanim z twoich ust padnie: „Eh, przecież jeszcze jeden kawałek ciasta nie zaszkodzi”. Jeśli pijesz, wybieraj wysokie kieliszki – jak do szampana. Badania pokazują, że ludzie w ten sposób wypijają mniej płynów, niż pijąc ze szklka o większej średnicy. Ciekawe prawda? Kolejny raz oszukaliśmy nasz mózg!

9. Nie zapomnij o ruchu!

Jeśli już zdarzy nam się poszaleć z ilościami i nie będziemy w stanie odmówić sobie spróbowania wszystkich ciast, warto wybrać się na spacer. Chłodne zimowe powietrze, śnieg i rozmowy to idealne warunki na „bezwysiłkowe” spalanie kalorii.

10. Przede wszystkim – wrzuć na luz

Sezon świąteczny wypełniony jest radością i bez- troską w gronie najbliższych. Są jednak i tacy,

którzy w tym czasie będą się bardziej stresować. Głównie ci, którzy są odpowiedzialni za organizację tych wszystkich spotkań... Wiemy, że ludzie zestresowani pochłaniają więcej kalorii więc postarajmy się sprawiedliwie rozdzielić obowiązki domowe. Poza tym, pamiętajmy, że nic się nie stanie, jeśli okna tego dnia nie będą umyte.

Przede wszystkim należy pamiętać, że Boże Narodzenie to najlepszy czas w roku, na który wszyscy czekamy z utęsknieniem. Wystarczy zastosować kilka sprytnych chwytów, aby cieszyć się świąteczną atmosferą bez wyrzutów sumienia.

Korzystając z okazji, chciałabym życzyć Państwu spokojnych i niezapomnianych Świąt Bożego Narodzenia w gronie najbliższych i znajomych. Dużo radości i uśmiechu przy wigilijnym stole oraz realizacji nawet tych najodważniejszych postanowień noworocznych.

Piernik pełnoziarnisty

Składniki

- 170 g miękkiego masła
- 100 g ksylitolu
- 2 jajka w temperaturze pokojowej
- 2 czubate łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka mielonych goździków
- 1 płaska łyżeczka mielonego imbiru
- 1/3 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 płaska łyżeczka soli
- duża szczypta kurkumy
- 250 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 1 pełna łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 pełna łyżeczka sody
- 100 ml kwaśnej śmietany
- 100 ml maślanki (lub kefiru)
- garść posiekanych orzechów włoskich
- 2 garście namoczonych suszonych śliwek drobno pokrojonych

Mąkę wymieszać z proszkiem i sodą, przesiać 3 krotnie (to ważne!). Masło utrzeć z ksylitolem. Dodawać po jednym jajku, cały czas miksując. Dodać cynamon, goździki, imbir, gałkę, sól, kurkumę, zmiksować. Następnie dodawać mąkę na przemian z śmietaną i kefirem. Na samym końcu wmieszać orzechy i śliwki, wymieszać. Przełożyć do wysmarowanej masłem i wysypanej mąką formy (pełna dowolność w rozmiarze – wszystko zależy, jak chcemy później piernik pokroić). Piec w nagrzanym do 180 st. C piekarniku przez 45 min. (krócej, jeśli foremka jest bardzo płaska). Przed wyjęciem sprawdzić patyczkiem, czy piernik jest dopieczony w środku.

JAK ZREALIZOWAĆ NOWOROCZNE POSTANOWIENIA

MONIKA BUŁA
certyfikowany coach ICF,
praktyk metody Points Of You – The Coaching Game
monica.lcoaching@gmail.com

Przed nami świąteczne dni pełne spotkań rodzinnych, ale też momentów zatrzymania i refleksji. W okolicy Nowego Roku skłonni jesteśmy bardziej niż zwykle do tzw. podsumowań. Analizujemy, co przyniósł nam miniony rok, czego dokonaliśmy, a na czym warto skupić się w tym nadchodzącym. Jednym słowem – końcówka roku to czas sporządzania listy noworocznych postanowień. Ile z tych zapisanych pod koniec 2014 zrealizowaliśmy?

Fantazje i fakty

Powszechnie znane są trzy rodzaje postanowień – noworoczne, te „od jutra” i te „od poniedziałku”. To, czy je zrealizujemy nie zależy wyłącznie od naszej determinacji. Kluczem do sukcesu jest umiejętne przekształcenie postanowień w cele, jeszcze przed rozpoczęciem ich realizacji, bo cele to już zupełnie inna historia... Co odróżnia jedno od drugich? Postanowienia to bliżej niesprecyzowane fantazje, a cele to fakty! Postanowienia są jak „pobożne życzenia”, obietnice składane samym sobie. Dlaczego ich nie dotrzymujemy? Potencjalnych powodów jest kilka. Po pierwsze przyjrzyjmy się naszej motywacji. Być może dana kwestia jednak nie jest dla nas istotna i tak naprawdę wcale nie chcemy jej realizować? Istnieje też duże prawdopodobieństwo, że obietnica, którą sobie złożyliśmy, nie była tak naprawdę nasza. Powstała w naszej głowie pod wpływem mniej lub bardziej bezpośrednich sugestii ze strony żony/męża, rodziców, szefa, kolorowych magazynów. Jak sprawdzić swoją motywację? Zadaj sobie jedno proste pytanie – „Po co chcę zrealizować to postanowienie?”. Jeśli nasza motywacja jest jak najbardziej wewnętrzna, być może nie zrealizowaliśmy postanowienia dlatego, że mieliśmy bardzo mglistą jego wizję. Jak brzmi bliżej nieokreślona wizja?

„Schudnę”

„W 2015 nie będę palił”

„Będę oszczędzała”

„Do wakacji podszkolę mój angielski”

„W tym roku znajdę dobrą pracę” itd.

Niektóre z wyżej wymienionych postanowień są nie tylko niedoprecyzowane, ale zawierają w sobie też negację. A ponieważ, jak twierdzą naukowcy, nasz mózg ma skłonność do eliminowania wszelakich „nie”, zamiast „W 2015 nie będę palił” słyszy „W 2015 będę palił” i robi wszystko, aby spełnić nasze życzenie. Jak to możliwe? Spróbuj wykonać proste ćwiczenie: zamknij oczy i myśl o czym chcesz, tylko nie o czerwonym samochodzie. I co? Wróćmy jednak do tej mgły spowijającej naszą fantazję i wyłóżmy z niej cel!

Celowo doprecyzować cel

Jednym z najbardziej znanych sposobów na ustalenie celu jest oparcie go o tzw. model SMART: S-sprecyzowany, M-mierzalny, A-ambitny i/lub atrakcyjny, R-realny, T-terminowy. Jeśli przeformułujemy nasze postanowienie w taki właśnie sposób, powstanie nam klarowny cel, a to ułatwi osiągnięcie sukcesu. Oto jak brzmią wyżej wymienione postanowienia przeformułowane w cele SMART:

„15 czerwca 2016 roku ważyć 60 kg”

„20 kwietnia 2016 jestem wolna od nałogu nikotynowego”

„1 maja 2016 mam na koncie oszczędności w kwocie 2 000 zł”
„1 lipca 2016 znam 500 nowych słówek w języku angielskim”

„31 grudnia 2016 mam pracę, ...” – w tym przypadku warto przeanalizować co mieliśmy na myśli mówiąc „dobra praca”, gdyż dla jednych jej wyznacznikiem będzie wysokość wynagrodzenia, a dla innych kierownicze stanowisko. Co sprawia, że powyższe cele możemy określić jako SMART?

Sprecyzowany – dokładnie wiadomo o co nam chodzi: o zrzucenie zbędnych kilogramów, o posiadanie konkretnej kwoty oszczędności.

Mierzalny – wiemy, jak zmierzyć, czy cel osiągnęliśmy i po czym to poznamy np. po stanie naszego konta bankowego.

Ambitny / Realny – powyższe cele są jedynie przykładami, dlatego ambitność i realność celu, to rzecz bardzo indywidualna. Jeśli mamy przekonanie, że cel będzie nas kosztował sporo wysiłku, ale jest do zrealizowania, to właśnie sprawdziliśmy jego ambitność/atrakcyjność oraz realność. Warto nadmienić, że niezmiernie istotne jest, aby cel był dla nas rodzajem wyzwania, gdyż wymagający cel buduje naszą motywację.

Terminowy – znamy datę kiedy dokładnie lub do kiedy cel zrealizujemy. Ustalenie terminu (realnego) również podnosi naszą motywację.

Ważne jest też to, aby cel był w pełni zależny od nas. „30 stycznia 2016 mam wypłatę powiększoną o podwyżkę” to cel uzależniony od czyjejś decyzji, dlatego można sformułować go np. następująco - „30 stycznia 2016 przeprowadzam z szefem rozmowę o podwyżce”. I ostatnia istotna kwestia - cel powinien być zapisany w trybie dokonany (mam, znam, ważyć), a nie w czasie przyszłym (będę miał, nauczę się, schudnę 5 kilo), to wzmocni jego realność.

Cel sprecyzowany, cel zweryfikowany

Po sformułowaniu celu warto zadać sobie kilka pytań weryfikujących, aby określić czy jest ten cel, ale też obudować go w dodatkową wartość. Weźmy za przykład himalaistów, gdyż wielu z nich mówi o tym w wywiadach. Jedni mieli świadomość dodatkowych wartości jeszcze przed wyjściem z bazy, inni dopiero po powrocie. Co mam na myśli? To, że celem nie zawsze jest szczyt, ale doświadczenie drogi, która pozwala np. wzmocnić charakter, poznać swoje mocne i słabe strony itd. Przyjrzyjmy się np. kwestii odchudzania. Po co chcę schudnąć? Aby mieć większą sprawność fizyczną, bo dzięki temu zrealizuję jeszcze większy cel – będę mógł bez wysiłku grać z synem w piłkę i wzmocnić naszą relację. Weryfikacji możesz dokonać za pomocą np. takich pytań: „Co ważnego dzięki temu zyskam”, „Co dzięki realizacji tego celu zyskam za rok, 5/10 lat?”.

Cel w praktyce:

1. Ustal cel w oparciu o model SMART.
2. Zweryfikuj cel za pomocą wymienionych pytań.
3. Odpowiedz sobie na pytania:
- Co mogę zrobić już dziś/w tym tygodniu/w tym miesiącu, aby zrealizować cel?
4. Ustal mierzalne cele pośrednie na dany miesiąc np. 30 stycznia 2016 ważyć ... kg (zakładając realną liczbę kilogramów, które możesz zrzucić w przeciągu 1 miesiąca).
5. W kolejnym miesiącu dodaj kilka nowych pozycji do listy „co możesz zrobić”. Powtarzaj te działania, które przybliżają Cię do celu, a usuń te, które się nie sprawdziły.

Powodzenia!

SYLWESTROWO KARNAWAŁOWO...

JOLA ZALEWSKA
kosmetolog i doradca dietetyczny
Salon Kosmetyczny Angelium,
Odnowa Biologiczna
Zamek Królewski w Niepołomicach

W najbardziej roztańczonej noc w roku chcemy oczarować wszystkich swoją urodą. Co zrobić, by wyglądać zjawiskowo? Przede wszystkim podjąć odpowiednie środki z pewnym wyprzedzeniem. To bardzo ważne, by uniknąć niechcianych, niejednokrotnie przykrych konsekwencji robienia zabiegów kosmetycznych na ostatnią chwilę.

Zaczynamy już!

Początek grudnia to idealny czas by przygotować się do Karnawału.

Zaczynamy od zabiegów przywracających gładkość i czystość skórze czyli od peelingowania i oczyszczania. Do takich zabiegów zaliczamy oxybrazję, kawitację, mikrodermabrazję lub zdecydowanie lepszą poliabrazję oraz wszelkiego rodzaju kwasy odpowiednio dobrane do rodzaju skóry. Czasem nawet konieczne jest lekkie oczyszczanie manualne, ale nie później niż na 3, 4 tygodnie przed planowanym wyjściem, by dać skórze czas na regenerację.

Dzięki peelingom łatwo pozbyć się nierówności, zmniejszyć pory, rozjaśnić przebarwienia i rozświetlić skórę na dłużej. Jeśli nie planujesz wizyty w salonie, zrób peeling samodzielnie. Z ogromnej gamy dostępnych preparatów polecam peeling gommage lub enzymatyczny, są delikatne, ale bardzo dobrze radzą sobie w odświeżaniu skóry twarzy, szyi i dekoltu. Z peelingów chemicznych godny polecenia jest Mandelac czyli kwas migdałowy - działa regenerująco, stymulująco i nawilżająco. Stanowi silny antyutleniacz zapobiegający degradacji kolagenu, a co za tym idzie, opóźnia procesy starzenia. Jego miłą zaletą jest też działanie liftingujące, co wspaniale sprawdza się jako przygotowanie pod perfekcyjny makijaż wieczorowy.

Kolejny etap to nawilżanie i regeneracja więc czas na zabiegi kosmetyczne, maseczki, ampułki i relaksacyjne masaże. Jeśli nie masz zbyt wiele czasu, postaw na jeden zabieg tzw. „bankietowy”, jest silnym zabiegiem mocno nawilżającym, napinającym i niebawale rozświetlającym i co najistotniejsze na trzy dni mobilizuje skórę do idealnego wyglądu! Warto poświęcić godzinę dla tak spektakularnego efektu. Ale dbałość kosmetyczna dotyczy tak skóry twarzy jak i całego ciała - jemu też należy zaaplikować gruboziarnisty peeling oraz pod dostatkiem balsamu lub olejku, np. arganowego, wcieranego w skórę rano i wieczorem. Jest to szczególnie ważne, jeśli planujemy kracje wieczorowe z odsłoniętymi ramionami czy plecami. Wtedy możemy śmiało zdecydować się na opalanie natryskowe, by nadać ciału barwę ciepłego brązu, a przed samym wyjściem jeszcze na koniec musnąć odsłonięte miejsca pudrem z drobkami złota. Dopelnieniem absolutnie koniecznym powinien być świeżo wykonany pedicure i manicure najdalej na tydzień przed balem, najlepiej z opcją Spa, czyli peelingiem i masażem, co jeszcze poprawi nam samopoczucie i da przyjemny relaks. Zabiegi kończymy doбором koloru lakieru i ewentualnego zdobienia, kierując się najnowszymi trendami lub własną inwencją twórczą...

I ostatni etap fryzura i makijaż. Rezerwujemy terminy odpowiednio wcześniej, by ze spokojem podejść do tych zabiegów ostatniego dnia. I w



takiej kolejności je wykonujemy. Dla uzyskania jak najlepszego efektu stosujemy bazę pod makijaż oraz środek utrwalający na koniec. Zapewni nam to komfort posiadania pięknego makijażu przez całą sylwestrową noc. Zaglądając w trendy makijażowi 2015 zauważyłam, że kolorystyka jesienna została zachowana na karnawał, dodano jedynie rzęsy w rozmiarze XXXL - tak górne jak i dolne! Trendem nieśmiertelnym chyba jest moje ulubione, perfekcyjne smokey eye. W tym sezonie przydymione oko jest naprawdę duże i niejednokrotnie wychodzi poza powiekę. Może mieć odcień szarości lub brązu, ciemnej, oliwkowej zieleni albo mocnego granatu. Najczęściej jednak pojawia się w parze z błyskiem - jak na pokazach Diora czy Emporio Armani. Takie mocne, a jednocześnie połyskujące smokey eye to idealny pomysł na karnawałowe party. Trzeba tylko pamiętać, że oko musi wyglądać tak, jakby było delikatnie mokre i „tłuste”. Na szalone bale do takiego oka konieczne trzeba dodać kropki, cekiny lub kryształki, by zwiększyć efekt błysku i zaznaczyć brwi. Tym razem mają być mocne i wyraziste. Kończymy na ustach, których kolor, jak wspomniałam, królowały na jesienno-zimowych pokazach mody w wielu kolekcjach. Najpiękniejsze to pudrowy róż, lawendowy fioleć, mocniejsze, śliwkowe odcienie i fuksja. Jeśli masz duszę romantyczki, właśnie na nie postaw w tym karnawale!



PIĘKNA DZIEWANNA

NIE TYLKO NA KASZEL

Dziewanna wielkokwiatowa (*Verbascum densiflorum*) jest rośliną dwuletnią z rodziny Trędownikowatych (*Scrophulariaceae*), występująca niemal w całej Europie, poza krańcami północnymi, ponadto w Małej Azji i północnej Afryce. Znana jest również jako: dziwizna, dziewizna, dziewanna, dziewanna wiązkwata, dziewanna kutnerowata, dziewanna podobna, dziewanna lekarska, kędzierzawica leśna, kędzierzawica polna, knotnica leśna, knotnica polna, gorzyknot, gorzygot, szabla, królewska świeca.

Jej obecna polska nazwa – dziewanna – pochodzi od synonimu pierwotnego - dziewizna, co oznaczało roślinę dziko rosnącą. Jako zioło ceniona była już w starożytności, a jej szczególne opisy znajdujemy u tak sławnych medyków, jak Hipokrates, Arystoteles, Dioskorides, Pliniusz, a nieco później również św. Hildegarda i Paracelsus.

W Polsce jest pospolita na niżu i niższych pogórzach, gdzie rośnie najczęściej na glebach jałowych, piaszczystych i kamienistych. Zielarze szukają jej najczęściej na słonecznych pagórkach, na wszelakich odłogach i nieużytkach, kamieńcach, zrębach leśnych, przydrożach.

Dziewanna w pierwszym roku życia wydaje dużą różyczkę przyziemnych liści, w następnym silną, do 2 m wysoką, ulistnioną łodygę, zakończoną dużym podobnym do kłosa kwiatostanem żółtawożółtych kwiatów. Liście dolne eliptyczne, zwężone w krótki ogonek, wyższe jajowate, siedzące i zbiegające wzdłuż łodygi. Kwiaty duże, grzbieciste. Kwitnie od czerwca do września.

Do celów leczniczych zbiera się, w drugim roku wegetacji rośliny, korony kwiatowe dziewanny z przyrośniętymi do niej pręcikami, gdy kwiaty są już całkowicie rozwinięte. Do zbioru przystępuje się, gdy korony obeschnęły z porannej rosy, ponieważ wilgotne brunatnieją w czasie suszenia. Podobnie tracą żółtawożółtą barwę kwiaty zgniecione przy zbiorze lub w czasie transportu. Suszyć należy szybko w temp. do 35°, rozłożone pojedynczą warstwą. Surowiec leczniczy stanowi kwiat dziewanny - *Flos Verbasci*. Po wysuszeniu kwiaty dziewanny pakuje się do szczelnych naczyń szklanych. Przechowywać należy w miejscach suchych i zaciemnionych.

Niekiedy zbiera się również liście dziewanny - *Folium Verbasci*, zrywane w pierwszym roku wegetacji rośliny z rozet przyziemnych lub w drugim roku - z rozet i łodyg.

Wodne wyciągi z kwiatów dziewanny działają przeciwzapalnie na błony śluzowe jamy ustnej, gardła, przełyku żołądka i jelit, również dróg mo-

zowych łącznie z pęcherzem, a także oskrzeli. Mają również własności powlekające, przypisywane śluzom, chronią błony śluzowe przed bodźcami drażniącymi, wywołującymi m.in. kaszel, ułatwiają odkrztuszanie wskutek przyspieszenia pęcznienia zalegającej gęstej wydzieliny w górnych drogach oddechowych.

Doustnie podawane wyciągi z dziewanny mają nieznaczne działanie moczopędne i napotne. Stosowane zewnętrznie na skórę kwiaty działają odmiękczająco, gojąco i przeciwzapalnie, ale korzystniejsze są do tych celów liście dziewanny. Napary z kwiatów dziewanny są zalecane w stanach nieżytowych jamy ustnej, gardła i oskrzeli. Zmniejszają częstotliwość i nasilenie odruchów kaszlowych, zwłaszcza w tzw. suchym kaszlu ze skąpą wydzieliną. Również są stosowane w stanach zapalnych przełyku, żołądka i jelit oraz pęcherza. Działanie napotne i moczopędne dziewanny ma tylko znaczenie pomocnicze w wymienionych przypadkach. Zewnętrznie stosuje się napary z kwiatów dziewanny do płukania jamy ustnej i gardła. Zewnętrznie częściej jednak stosuje się odwary z liści dziewanny do płukania w zapaleniu jamy ustnej, do nasiadówek lub kąpiele w żyłakach odbytu oraz jako okłady na skórę w świerzbicze, wysypce alergicznej, wyprysku i innych. Również w postaci okładów na oparzenia, stłuczenia, odleżyny, a także w stanach ropnych skóry, zwłaszcza pryszczach i krostach. Ponadto w nerwobólach. Odwary i napary z kwiatów dziewanny są znany ludowy łagodny środek wykrztusny i bywają często podawane z miodem, który zwiększa działanie tych przetworów na górne drogi oddechowe. Świeży kwiat dziewanny rozarty z oliwą lub lepiej olejem lnianym i tranem doskonale leczy wypryski na skórze oraz stłuczenia, sińce krwiaki (po kontuzjach, urazach) – jako okłady.

Kwiat można nabyć w sklepach zielarskich lub z własnych upraw. Należy suszyć w ciemnym miejscu, najlepiej w szopie lub na strychu. Przechowywać w słojach.

Wiejscy zielarze dziewanną leczyli nie tylko ludzi, ale również zwierzęta domowe. Wysuszone i rozdrobniony korzeń dodawano bydłu do paszy w chorobach płucnych. Utluczone liście i kwiat przykładano na zagwożdżone kopyta końskie. Okładami z gotowanych, gorących jeszcze liści leczono u różnych zwierząt przeróżne guzy i zgrubienia na ciele. Przeziębionym kotom do mleka dodawano pół na pół napar z kwiatów dziewanny. Wreszcie zmielone korzenie tej rośliny wymieszane z mąką i kaszą wpływają tuczaco na drób, szczególnie kury.



Napar z kwiatów

1 łyżkę suszonych kwiatów dziewanny zalewamy szklanką wrzątku i odstawiamy pod przykryciem na 15 minut. Po przecedzeniu pijemy 2-3 razy dziennie po pół szklanki po jedzeniu w suchym, męczącym kaszlu, w chrypce, w przewlekłych stanach zapalnych żołądka i jelit. Stosować również do płukania jamy ustnej i gardła oraz do okładów na oparzenia I i II stopnia, odmrożenia i stłuczenia.

Odwar z kwiatów

2 łyżki suszonych kwiatów dziewanny zalewamy 2 szklankami wody i gotujemy przez 15 minut na małym ogniu. Po przecedzeniu odstawiamy na 10 minut i pijemy w 4 porcjach po jedzeniu w ciągu dnia jako środek łagodnie uspokajający. Odwaru możemy używać również do płukania gardła i na okłady w przypadku oparzeń, stłuczeń i różnych stanach ropnych skóry.

Nalewka z kwiatów

100 g świeżych kwiatów zalewamy 0,5 l spirytusu, mocno wstrząsamy i odstawiamy butelkę na 14 dni. Pijemy 2 razy dziennie 15-20 kropli w kieliszku wody w przeziębieniach. Nalewkę możemy też wcierać w skórę w bólach kostnych i stawowych.

Zioło przeciwkaszlowe

40 g kwiatów dziewanny
20 g liści babki lancetowatej,
20 g liści podbiału,
20 g ziela fiołka trójbarwnego,
20 g ziela tymianku,
20 g owoców anyżu,
20 g kopru włoskiego.

Zalać 2 1/2 łyżki mieszanki ziół 3 szklankami wody ciepłej i postawić na parze pod przykryciem na 30 min. Odstawić na 5 min i przecedzić do termosu. Pić wielokrotnie w ciągu dnia po 1/4-1/2 szklanki w męczącym suchym kaszlu.

DUŻO PRACY ZOSTAŁO WYKONANE

34 kolejki składają się na całość drugoligowych rozgrywek. Piłkarze Puszczy Niepołomicze zegrali już dokładnie połowę tych spotkań. W rozmowie z Markiem Bartoszkem pierwszą rundę podsumował trener Puszczy Tomasz Tułacz.

Marek Bartoszek: Panie Trenerze, za nami półmetek rozgrywek drugoligowych ligowych w tym sezonie. Nie wiem czy Pan wie, ale to... najlepsza jesień tej drużyny od trzech lat. Jest satysfakcja?

Tomasz Tułacz: Jestem tym zaskoczony. Nie przypuszczałem, że aż tak to w ostatnich latach wyglądało. Większą satysfakcję mamy z wykonanej pracy niż z naszego dorobku punktowego. Nie ukrywam, że po cichu liczyliśmy na ciut lepszy wynik, ale i tak jesteśmy zadowoleni. Zwłaszcza z tego, że udało nam się odbić od tego zerowego konta i wyjść ponad grupę zespołów bezpośrednio zagrożonych spadkiem. Mamy też świadomość, że musimy cały czas dobrze funkcjonować, żeby nie wrócić w te rejony tabeli. Różnice są niewielkie, więc musimy wciąż się poprawiać, grać co raz lepiej i punktować.

Bilans drużyny to 21 punktów, w 17 meczach i bilans bramkowy 19-18, Pana jeszcze lepszy, bo przejął pan zespół po dwóch porażkach w pierwszych dwóch meczach i przy bilansie bramkowym 1-5. Widać, że robota została dobrze wykonana.

Dużo pracy zostało wykonane. Zarówno pod kątem organizacji jak i funkcjonowania zespołu zarówno na boisku jak i poza nim. Nie wszystko dało jeszcze oczekiwane efekty, ale jesteśmy cierpliwi. Myślę, że praca zawsze się obroni i efekty przyjdą prędzej czy później.

Przed zespołem jeszcze dwa mecze z Siarką Tarnobrzeg i Stalą Mielec. To drużyny panu bliskie, do tego wysoko notowane w tabeli i z pewnością bardzo wymagające.

Musimy przygotować się do nich tak jak do wszystkich innych. I tak je traktować. Musimy jednak zdawać sobie sprawę, że zagramy z naprawdę mocnymi zespołami. Dla mnie bliskie bo jeden z tych zespołów prowadziłem dosyć długo i z dobrym rezultatem, a drugiego jestem wychowankiem i też go prowadziłem. W obu klubach pracują trenerzy, którzy prowadzili mnie w Ekstraklasie. Są to szczególne mecze dla mnie, ale podejrzamy do nich normalnie. W każdym z nich będziemy chcieli zapunktować i postawić trudne warunki przeciwnikowi. Będą to trudne mecze, ale nie poddamy się. Jesteśmy dobrze nastawieni i na pewno powalczymy.

Rotacji w drużynie ciąg dalszy. Jest już pomysł na załatwienie dziur po pauzujących za kartki Dariuszu Gawętkim i Michale Czarnym?

Od pierwszego meczu, kiedy to po Lechii Gdańsk mieliśmy tylko dwa dni do meczu z Wisłą Puławy musieliśmy już rotować składem ze względu na urazy. Radzimy sobie, raz lepiej raz gorzej, ale jakoś wychodzimy z tych tarapatów. Sprawdzają się te rozszady. Sprawdza się, to, że duża grupa naszych zawodników jest uniwersalna i potrafimy te dziury zatkać. Zobaczymy na ile sobie poradzimy w tych dwóch ostatnich meczach. Zrobimy wszystko, żeby efekt był pozytywny.

Puszcza zajmuje aktualnie 10 miejsce w ligowej tabeli. To dobra lokata przed rundą rewanżową?

Nie patrzę na miejsca w tabeli. Zależy mi na tym, żeby mieć liczbę punktów gwarantującą spokojną pracę w zimie. Zobaczymy wtedy co będzie dalej i w jakim kierunku nadal rozwijać się będzie zespół. Założenie mamy zawsze jedno i podstawowe, chcemy grać w każdym meczu o zwycięstwo, nie kalkulować tylko bić się z każdym na boisku, oczywiście w tym dobrym tego słowa znaczeniu. Naszym celem jest zdobywanie punktów, a prócz tego chcemy prezentować poziom jakości gry taki jaki zakładamy, tak żeby było widać, że mamy pomysł i wiemy co chcemy grać.

Przyzwyczał się już do pracy w Niepołomicach i specyfiki tego miasteczka?

To jest piękny region. Wcześniej byłem tu tylko na meczach i to była cała moja wiedza na temat Niepołomic. Urzekła mnie wspaniała zieleni, zabytki, Zamek Królewski czy rynek. To naprawdę piękne miasto. Myślę, że turyści z zaciekawieniem zwiedzają te miejsca. Mam bardzo pozytywne

odczucia. Jestem szczerze zadowolony zarówno ze współpracy z kibicami, działaczami czy samymi zawodnikami. Jeśli miałbym na siłę szukać jakiś minusów to problemy z tym, gdzie trenujemy. To jest na dzień dzisiejszy największą bolączką. Wiem, że wszyscy robią dużo żebyśmy jak najszybciej mieli swój obiekt i możliwości żeby tam trenować w dobrych warunkach, ale dziś musimy jeździć z miejsca w miejsce i szukać dobrych boisk.

Jest już plan wzmocnień przed rundą wiosenną? Ilu zawodników chętnie by zobaczył w Niepołomicach?

Mamy pomysł. Ale jak już wcześniej powiedziałem czekamy na to co wydadzą się w meczach z Siarką i Stalą Mielec. Może być tak, że ktoś da wyraźny sygnał, że może być ważną częścią tej drużyny. Wszyscy, którym Puszcza Niepołomicze jest bliska i którym zależy na tym klubie widzą gdzie powinniśmy się uzupełnić czy wzmocnić. Mogę jedno zadeklarować. Nie będzie żadnej rewolucji, bo takie już były i one nie przyniosły zakładanych efektów. Zmiany jakiegś zawsze są konieczne, ale muszą być one pozytywne i przynieść coś lepszego, poprawiając jakość gry i konkurencję w zespole.

Wysoko postawił sobie Pan poprzeczkę sprowadzeniem jednego jak na razie zawodnika, Dawida Abramowicza. Teraz kibice będą oczekiwać kilku zawodników o podobnym potencjale i sercu do gry.

Nie jest to takie łatwe. Cieszę się, że trafiliśmy na takiego zawodnika. I takich piłkarzy będziemy szukać. Wiadomo, że w zimie jest trudniej, większość piłkarzy ma ważne kontrakty. Nie będziemy znacząco poszerzać kadry. Będzie nam zależało tylko na tym, żeby lepiej zespół funkcjonował. Kieruję się zasadą, że jeśli ma przyjść zawodnik, to musi być lepszy od tych których posiadamy.

Problemem z pewnością jest liczba Młodzieżowców w pierwszej drużynie. Posiłkował się Pan dowoływaniem na mecze juniorów. Spora grupa piłkarzy o tym statusie jest wypożyczona do klubów trzecio-czwarto ligowych. Będzie Pan chciał się im przyjrzeć?

Właśnie z tej okazji zorganizowaliśmy dwa mecze, które odbędą się 2 i 4 grudnia. Zaprosimy spore grono zawodników wypożyczonych i im się przyglądnimy, ale nie tylko im. Jesteśmy zespołem, w którego kadrze jest chyba najmniej Młodzieżowców. Chcę również mocno przyjrzeć się naszym juniorom. Oni od dzisiaj w grupie pięciu zawodników będzie trenować z nami. Jeśli będziemy mieli w swoim gronie chłopców którzy podążają warunkom drugoligowym, to będziemy z nich korzystać i stawiać na naszych wychowanków. To ma sens i w tym widzę logikę funkcjonowania klubu. Muszą oni dać jednak poczucie, że staną na wysokości zadania. Te dwa mecze dadzą odpowiedź, gdzie i jakich zawodników o statusie młodzieżowca będziemy szukać.



NAJLEPSZE

TOMASZ SŁABOŃ

trener żeńskiej drużyny Puszczy Niepołomicze

W Święto Niepodległości żeńska Puszcza Niepołomicze wybrała się do Wieliczki na turniej organizowany przez Gminę Wieliczka oraz Podokręg Piłki Nożnej o tytuł najlepszej żeńskiej drużyny grającej w strukturach Podokręgu.

W turnieju wystąpiły zatem gospodynie Górnik Wieliczka, a także Piast Łapanów oraz debiutująca na piłkarskiej żeńskiej mapie piłkarskiej Polski ekipa Dębu Zabierzów Bocheński. Puszcza do boju wystawiła dwie ekipy z racji, że mogła sobie ilościowo - a co pokazał turniej - i jakościowo pozwolić. Sam turniej to walka drużyn, które tak naprawdę zaczynają piłkarską przygodę. Jednak to piłkarki z Kusocińskiego 2 pokazały prawdziwy piłkarski charakter i co było widać na obiektach Solnego Miasta, coraz większe doświadczenie zebrane na III ligowych boiskach.

Całą zabawę „Czikensy” rozpoczęły wg trenera z najtrudniejszym rywalem. Po wyrównanym meczu po bramce Patrycji Kowalik Puszcza ogrzała Górnika 1:0. Piłkarki z Wieliczki nie dały również rady naszej „Dwójce” i tylko zremisowały z dzielnie walczącą Puszczą II.

Do historycznego wydarzenia doszło w drugiej kolejce: na plac boju wyszły Puszcza I i dziewczyny z Dębu Zabierzów Bocheński. Trenujące od ponad miesiąca zawodniczki Dębu musiały jednak przełknąć gorzkie porażki z III ligowcem zza między. Bramkami w derbach gminy zdobyły: 3



x Jędrzejczyk, 2 x Kowalik oraz Bania, Rogowska i Motyka. Dąb musiał uznać wyższość również Puszczy II jednak w tym meczu honorową bramkę zdobyła Monika Antończyk. Sam mecz to popis Weroniki Dudziak. Popularna „Dudu” niczym Robert Lewandowski w 10 minut zaaplikowała rywalkom 5 bramek.

Turniej w Wieliczce to dla Puszczy jedne wielkie Derby. Nasze dziewczyny walczyły o tytuł najlepszej w powiecie, podokręgu i gminie. Jednak doszło również do siostrzanego pojedynku „Jedynki” z „Dwójką” Po bardzo wyrównanej pierwszej połowie, w drugiej trzy bramki koleżankom strzeliły Piłarska, Jędrzejczyk i Przeniosło, i Puszcza I pokonała Puszczę II 3:0. Do wygrania całego turnieju naszej pierwszej drużynie wystarczyła porażka z Piastem Łapanów. Tak, tak już w tym momencie Puszcza I miała 2 pkt przewagi nad II miejscem. Jednak

jak mówi hasło niepołomiczanek: „Grać na całego i walczyć do upadłego” jak zaczęły tak i skończyły. Podobnie jak z Górnikiem tak i z Piastunkami z Łapanowa, Puszcza wygrała 1:0 po bramce Patrycji Kowalik, która - jak się później okazało - strzeliła w turnieju 4 bramki grając ze skróconym stawem skokowym. Patrycji życzymy szybkiego opuszczenia szyny gipsowej i powrotu do zespołu.

Nasze dziewczyny zostały najlepszą żeńską drużyną między Bochnią a Krakowem, co pokazały ciesząc się wspólnie „Jedynka” z „Dwójką” po wręczeniu nagród. „Dudu” Dudziak natomiast strzelając sama więcej bramek niż cały zajmujący drugie miejsce Górnik Wieliczka została najlepszą „strzelką” turnieju. Gratulował dziewczynom, choć do trenera, prezes Podokręgu Wielickiego Andrzej Strumiński mówiąc, że świetną robotę wykonujemy w Niepołomicach.

BIAŁO-CZERWONO W PUSZCZY Z OKAZJI ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI

KAMILA GRUSZKA
Niepołomicze Biegają

Biało-Czerwony Bieg już na trwałe wpisał się w kalendarz obchodów Święta Niepodległości w Niepołomicach. 11 listopada 2015 roku po raz trzeci młodszy i starsi zawodnicy stawili się w Puszczy Niepołomiczkiej, by upamiętnić dzień odzyskania wolności po 123 latach zaborów. Impreza zorganizowana została przez Stowarzyszenie Niepołomicze Biegają oraz MKS Spartakus.

Formuła od początku jest niezmienna – to rodzinne świętowanie i bieganie o charakterze towarzyskim, bez pomiaru czasu. Każdy, kto stał się na polanie startowej w stroju biało-czerwonym, był zwycięzcą. Impreza rozpoczęła się w południe rozgrzewką przeprowadzoną przez trenera niepołomiczkiego biegaczy, utytułowanego zawodnika, Ilyę Markova – chodźiarza, który

triunfował w Mistrzostwach Świata i Europy, a na olimpiadzie w Atlancie w 1996 roku zajął II miejsce na dystansie 20 km. W ćwiczeniach szczególnie aktywnie uczestniczyli najmłodszy, bo to oni jako pierwsi mieli wykazać się na dystansach 200 m (zawodnicy w wieku 1-5 lat), 500 m (6-9 lat) i 1000 m (10-14 lat). Młodzież w wieku od 15 lat wystartowała razem z dorosłymi na trasie niepołomiczkiej ścieżki biegowej na dystansie 5 km. Uczestnicy biegu głównego biegli z numerem upamiętniającym rok 1918, natomiast tego dnia każde z dzieci było numerem 1! Na mecie na wszystkich czekały medale, napoje oraz słodki poczęstunek.

Dekoracje na podium dotyczyły jedynie patriotycznych strojów. Nagrodzona została 3-letnia

Karolinka Wardyga z Niepołomic oraz 4-osobowa rodzina Mietelskich, reprezentująca Nowohucki Kombinat Sportowy, ale dzięki sponsorom niemal każdy wracał z puszczy z upominkiem.

W III Biało-Czerwonym Biegu Niepodległości wystartowało łącznie prawie 300 osób. Wyznaczony przez organizatorów limit miejsc został szybko zapełniony, a chętnych było znacznie więcej! Okazuje się, że towarzyska formuła i przyjazna atmosfera zapewniona przez członków grupy „Niepołomicze Biegają” odpowiada biegaczom. Bardzo Wam dziękujemy, drodzy uczestnicy, za zaufanie i za rok zapraszamy ponownie!

Serdeczne podziękowania kierujemy do instytucji, sponsorów i wolontariuszy.

JESIENNY TURNIEJ ŻUBRA

SYLWIA WILCZEK
SALOS Staniątki

14 listopada w hali sportowej w Niepołomicach już po raz szesnasty został przeprowadzony turniej żubra w piłce siatkowej dziewcząt (tym razem edycja jesienna, kat. B), którego organizatorem był SL SALOS Staniątki.

W jesiennym turnieju udział wzięło 8 drużyn: SL Salos Kraków RP, SL Salos Piast Kraków, UKS Iskry Grybów, KRS Ekstrim Gorlice, MKS MOS Wieliczka, TS WISŁA Kraków I i II oraz SL SALOS Staniątki.

Turniej rozpoczął się o 9:00 wysłuchaniem hymnu SALOSu oraz powitaniem drużyn przez prezesa SL SALOS Staniątki - ks. Ireneusza Macioła. Modlitwę sportowca odczytała kapitan drużyny SL SALOS Staniątki - Joanna Gniadek. Mecze rozgrywano na dwóch boiskach równocześnie.

Drużyny zostały podzielone na dwie grupy, w których rozegrano mecze systemem „każdy z każdym”. Dwa najlepsze zespoły z każdej grupy zapewniły sobie awans do półfinałów. W pierwszym półfinale zmierzyły się drużyny TS Wisła Kraków I oraz KRS Ekstrim Gorlice, a w drugim drużyny MKS MOS Wieliczka i SALOS Staniątki. Oby dwa półfinały zakończyły się po dwóch setach i w finale zagrały MKS MOS Wieliczka i KRS Ekstrim Gorlice. Finał rozpoczął się od uroczystego wprowadzenia drużyn przez sędziego i opiekunów drużyn. Następnie został odegrany Hymn Polski, po czym na boisku zaprezentowały się pierwsze zóstki. Finał należał do bardzo zaciętych. Zwycięzcę wyłonił dopiero tie-break, mecz zakończył się 2:1 (20:8, 17:20, 15:9) dla MKS MOS Wieliczka. Mecz o 3 miejsce to zwycięstwo



TS Wisła Kraków I, ale zawodniczkom SL SALOS Staniątki należą się słowa uznania za walkę do samego końca.

Wyniki przedstawiały się następująco:

1. MKS MOS WIELICZKA
2. KRS EKSTRIM GORLICE
3. TS WISŁA KRAKÓW I
4. SL SALOS STANIĄTKI
5. SL SALOS PIAST KRAKÓW
6. TS WISŁA KRAKÓW II
7. UKS ISKRY GRYBÓW
8. SL SALOS KRAKÓW RP.

Turniej zakończył się wręczeniem pamiątkowych medali, pucharów, dyplomów. Rozdano również nagrody indywidualne:

MVP TURNIEJU: Wiktoria Tyrańska (MKS MOS Wieliczka)

NAJLEPSZA ROZGRYWAJĄCA: Małgorzata Pieczko (MKS MOS Wieliczka)

NAJLEPSZA ATAKUJĄCA: Daniela Wilczyńska (KRS

EKSTRIM Gorlice)

NAJLEPSZA ZAGRYWAJĄCA: Faustyna Ligocka (TS WISŁA KRAKÓW I)

NAJLEPSZA PRZYJMUJĄCA: Kamila Gucwa (KRS EKSTRIM Gorlice)

NAJLEPSZA LIBERO: Martyna Sawa (KRS EKSTRIM Gorlice)

Trenerem turnieju został wybrany Pan Rafał Liana (KRS EKSTRIM Gorlice). Gratulujemy!

Warto zaznaczyć, że Staniątki nieprzerwanie od 8 lat (pierwszy Turniej Żubra został przeprowadzony w 2008 r.) organizują turnieje żubra (wiosenną i jesienną edycję). Serdeczne podziękowania należą się tym Wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do przeprowadzenia turnieju. Turniej został zorganizowany przy wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki. Szczególne podziękowania należą się ponad 20-osobowej grupie młodzieży, która po raz kolejny zaangażowała się w przeprowadzenie turnieju i poświęciła swój czas, aby wesprzeć to dzieło.

ZŁOTO W TARNOWIE

SZCZEPAN KUŹMIŃSKI
trener UKS Kazimierz Niepołomice

Zwycięstwem Aleksandry Piotrowskiej, zawodniczki UKS Kazimierz Niepołomice, zakończył się XI Turniej Sermierzcy ŻŁOTY KASZTAN w Tarnowie. Wygrana Oli tym bardziej cieszy, że od tego sezonu występuje jako młodsza w kategorii młodzików tzn. dziewcząt urodzonych w latach 2002-2003 r. Turniej w Tarnowie z roku na rok zyskuje coraz większe znaczenie nie tylko w środowisku polskich szermierzy. W tym roku bowiem na zawodach w Tarnowie stawiło się wiele zawodniczek i zawodników ze Słowacji i Ukrainy. Nasza zawodniczka w fazie grupowej turnieju pewnie wygrała swoją grupę, doznając tylko jednej porażki. W fazie pucharowej turnieju, Ola wszystkie walki stoczyła z dziewczętami starszymi

o rok, które - co oczywiste - posiadały lepsze warunki fizyczne, jednak zimna krew i taktyka pozwoliły reprezentantce naszej gminy odnieść końcowe zwycięstwo.



PIERWSZE MEDALE

ARKADIUSZ MAŁEK
Klub Target

Mimo krótkiego okresu treningowego w szkole Ju-Jutsu Niepołomice, zawodnicy mają już na koncie pierwsze medale z ogólnopolskich zawodów. To były jak do tej pory najwyższej rangi turnieje dla podopiecznych niepołomiczkiego klubu. Wystartowało czterech zawodników i jedna zawodniczka. Cała piątka spisała się znakomicie. Pokazali, że mimo krótkiego okresu treningowego świetnie sobie radzą. Ostatecznie po ciężkich walkach, zawodnicy zdobyli dwa złote i trzy brązowe medale.

Wszystkim startującym gratuluję postawy i świetnych walk, rodzicom dziękuję za zaufanie i pomoc przy opiece i transporcie dzieci.

Wyniki:

Oliwia Długosz - 6 lat, 25 kg - Puchar Europy

Daniel Flis - 8 lat, 25 kg - Puchar Europy
Ksawery Zych - 6 lat, 22 kg - brązowy medal
Bartosz Kalisz - 10 lat, 30 kg - brązowy medal
Bartłomiej Chwajol - 10 lat, 25 kg - brązowy medal
Zapraszamy na zajęcia dzieci, młodzież, dorosłych.
Szczegóły w klubie Target ul. T. Kosciuszki 40 lub pod numerem tel. 665031376



CELE TRENINGOWE W NOWYM ROKU

Jesteśmy na finiszu 2015 roku, a co za tym idzie większość z nas stworzy listę noworocznych postanowień. Chęci przelejemy na kartkę, i powstanie plan działania, którego celem będzie stworzenie „lepszej wersji siebie”. Co zrobić, żeby dopiąć swego? Jak utrzymać motywację?

W tym artykule skupimy się na postanowieniu, które dotyczy zakupu karnetu i pojawieniu się na siłowni, która w pierwszych miesiącach roku już pęka w szwach, ale tłum szybko topnieje. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta, nie potrafimy sobie wyznaczyć konkretnych, przejrzystych celów.

Jako trener personalny często słyszę: „chodzę na siłownię, bo chcę schudnąć”. Jednak ile osób, tyle różnych interpretacji pojęcia „schudnąć”. Dla jednego będzie to pozbycie się 30% tkanki tłuszczowej, dla innego pozbycie się 10% tkanki tłuszczowej, a dla jeszcze innego będzie to pozbycie się po prostu kilku kilogramów ogólnej masy ciała. „Chce schudnąć” to jak powiedzieć: jadę w Tatry pochodzić po górach. Tylko, że dla jednego górą będzie Morskie Oko, a dla drugiego Rysy.

Dzięki odpowiednio sformułowanemu celowi można skupić się na najważniejszych elementach treningowych oraz znacząco podwyższyć motywację do treningu i wytrwałość do systematycznych ćwiczeń. Przejdźmy do konkretów, oto kilka zasad ustalania celów treningowych:

- cel konkretny - wycisnę 100 kg na klatkę, zrzucę 8% tkanki tłuszczowej, zwiększę odwód ramienia o 3 cm, schudnę 5 kilogramów, zrobię 100 pompek - to są konkretne cele, bez niedomówień, bez miejsca na różne interpretacje. Konkretny cel czyli konkretna liczba a nie „chcę schudnąć” czy „mam w planie poprawić kondycję”.

Oczywiście w niektórych przypadkach (osób ćwiczących nieregularnie) konkretny cel nie jest potrzebny. Chodzi tu o osoby, które chodzą na

siłownię rekreacyjnie, by ogólnie poprawić swoją sylwetkę, lecz należy liczyć się z tym, iż efekty do spektakularnych należeć nie będą i ciężko o metamorfozy, które z podziwu zapierają dech w znajomym. Dla nich wizyta 1 czy 2 razy w tygodniu ma charakter ogólnorozwojowy i stawianie konkretnych celów jest zbędne.

- cel mierzalny - cel powinien być mierzalny, czyli powinniśmy mieć możliwość zaobserwowania czy zbliżamy się do naszego celu, stoimy w miejscu czy oddalamy się od niego. Dla celu „chcę zrzucić 8% tkanki tłuszczowej” wyznacznikiem będzie odczyt przed i po z miernika tkanki tłuszczowej. Dla celu „zrobię 100 pompek” wyznacznikiem będzie ilość wykonanych powtórzeń. Dla celu „zwiększę obwód ramieniu o 3 cm” wyznacznikiem będzie wskazanie metra. A dla celu „schudnę 5kg” wyznacznikiem będzie odczyt z wagi.

- cel będący wyzwaniem - Im większy i trudniejszy cel tym motywacja do jego podjęcia jest większa. Inaczej będziemy trenować chcąc poprawić wynik w biegu na 10 km o 1 minutę a inaczej jak o 10 minut. Motywacja będzie większa, gdy za cel obierzemy sobie zrzucenie wagi o 10 kilogramów aniżeli o skromne 2-3 kilogramy.

- cel realistyczny - Obierajmy sobie cele, które są dla nas możliwe do wykonania, które są dostosowane do naszych możliwości. Nie zakładajmy, że przebiegniemy maraton za 2 miesiące w czasie 3 godzin skoro dziś nawet nie możemy przebiec 10 km. Tak samo będzie jeżeli założymy sobie, że schudniemy 10 kg w tydzień. Jest to fizycznie nie do zrobienia. Cel powinien być ambitny ale rów-

nież powinien być fizycznie realny do spełnienia.

- cel określony w czasie - cel powinien mieć datę ukończenia, czyli wskazywać konkretnie do kiedy zostanie on zrealizowany. Spotykam na siłowni ludzi, którzy odchudzają się całe życie i schudnąć nie mogą. Nie wyznaczyli sobie granicy czasu do kiedy mają swój cel osiągnąć. Jeżeli chcemy robić 100 pompek to dajmy sobie na to pół roku. Jeżeli chcemy schudnąć 20 kg to dajmy sobie na to 5 miesięcy. Postępujmy tak aby za wszelką cenę zmieścić się w tym planie.

Na koniec kilka słów dla osób, które zaczynają przygodę z siłownią jak i tych, którzy mają z nią styczność nieco dłużej. Nie rzucajmy się na głęboką wodę, patrząc na osoby, które osiągnęły już rezultaty jakich oczekujemy u siebie. Wdrażajmy się powoli w zagadnienia systemów treningowych, sposobu żywienia w danych okresach pracy nad sylwetką. Stawiajmy małe kroki, które powoli doprowadzą nas do upragnionego celu. Osiąganie małych prozaicznych punktów naszego planu, przy zaangażowaniu, wytrwałości i cierpliwości, zaprowadzi nas tam gdzie pragniemy dojść.

Kilka przykładów poprawnie zdefiniowanych celów treningowych:

- w ciągu 3 miesięcy schudnę 15 kg i zmniejszę poziom tkanki tłuszczowej o 10 %.
- za 2 miesiące wycisnę 100 kg na klatkę.
- za 4 miesiące przebiegnę maraton w czasie 4 h 00 min.
- w ciągu 3 miesięcy przybiorę na wadze i zwiększę obwód bicepsa o 2 cm.

..... - tutaj zostawiam miejsce na Wasz cel. Powodzenia!

Sprostowanie: W ubiegłym miesiącu w opisie pierwszego ćwiczenia pojawił się błąd. Oczywiście w zależności od ustawienia stóp przy wyprostach nóg na maszynie działają inne partie mięśnia czworogłowego, a nie czworobocznego uda.

Rozwiązanie konkursów

Nagrody z ubiegłego miesiąca – gry ZIG ZAK Skoki narciarskie ufundowane przez firmę Trefl otrzymują:

Anna Siek, Andrzej Zajac, Marzena Zasada

Książka „Szczęśliwy dom” Krystyny Mirek powędruje do Anny Fluder, a „Księga Dobrego Humoru” Marcina Urbana do Ewy Góreckiej.

Serdecznie gratulujemy!

MIKOŁAJKOWY TURNIEJ PING-PONGA

BOGUSŁAW KUKLA

Szkola Podstawowa w Podłężu zaprasza na mikołajkowy turniej tenisa stołowego. Zawody odbędą się w sobotę 5 grudnia 2015 roku. W programie zabawy dla początkujących tenisistów, turnieje dla

dzieci młodszych i starszych oraz turniej rodzinny. Zapisy rozpoczną się o godzinie 9:30. Dodatkowe informacje można uzyskać u organizatora turnieju: tel. 690 040 608.

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.15.30-16.15
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 Wolarie	pt, godz.18.00-20.00
Komputery	w godz. pracy placówki do godz.18.00
Tenis stołowy, piłkarzyki	w godz. pracy placówki z wyłączeniem godz. zajęć w dużej sali
TRWA DALSZY NABÓR NA ZAJĘCIA	
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. 10.00-14.00
Grupa śpiewacza Zabieranie	śr, godz. 14.00-16.00
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

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	7 grudnia pn, godz 16.30-18.30
Taniec towarzyski dla młodzieży i dorosłych	pn, godz. 19.00-20.00
Warsztaty plastyczne dla dzieci	wt, godz. 15.30-17.00
Pracownia artystyczna	II i IV wt. m-ca godz. 17.00
Próba Grupy śpiewaczej Nasza Wola	śr, godz. 9.00-12.00
Klub miłośników gier planszowych	śr, godz. 14.00-16.00
Haft i szydełkowanie	śr, godz. 17.00-19.00

Trening taneczny grupy młodzieżowej	śr, godz. 17.00-19.00
Gry i zabawy animacyjne	czw, godz. 14.00-16.00
Warsztaty baletu klasycznego	czw, godz. 16.30-17.30
Spotkanie grupy wokaln instrumentalnej	pt, godz. 12.00-16.00
Trening taneczny grupy młodzieżowej	pt, godz. 17.30-19.30
Nauka gry na gitarze	sob, godz. 9.00-11.15
Nauka gry na pianinie	sob, godz. 11.15-13.20
Tenis stołowy	w godz. pracy placówki z wyłączeniem godz. zajęć w dużej sali

Dom Kultury w Ochmanowie

tel. 12 281 83 24

dk.ochmanow@kultura.niepolomice.pl

Klub miłośników gier planszowych i edukacyjnych	pn, godz. 15.30-18.00
Wieczór Seniora	pn, godz. 16.00-18.30
Spotkanie grupy kołędniczej	pn, godz. 19.00 -20.00
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 – 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

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
Warsztaty rytmiczne 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 – ozdoby świąteczne	03 grudzień godz. 18.00
Akademia decoupage dla młodzieży i dorosłych – ozdoby świąteczne	17 grudzień godz. 18.00
Tańce Świata 50 +	czw, godz. 17.00-18.00
Aerobik	czw, godz. 18.00-19.00
Taniec towarzyski dla dzieci	pt, godz. 14.00-15.00
Warsztaty tańca nowoczesnego – młodzież	pt, godz. 17.15-18.15
Tenis stołowy	pt, godz. 18.30-20.00
Warsztaty tańca towarzyskiego	niedz, godz. 18.30-20.00

Dom Kultury w Zagórze

tel.12 281 80 52

dk.zagorze@kultura.niepolomice.pl

Nordic Waking	pn, godz. 19.00-20.00
Warsztaty tańca ludowego ZPiT Zagórze	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 kl 1-3	pt, godz. 14.30-16.00
Spotkania ze sztuką dla dzieci i młodzieży	pt, godz. 16.00-17.30
Akademia Młodego Kucharza kl 4-6	pt, godz. 16.30-18.00
Nordic Waking	pt, godz. 19.00-20.00
Klub Ochrony Tradycji Staropolskich	pt, godz. 19.00-21.00
Tenis stołowy	codziennie w godz. pracy placówki
Kawiarenka internetowa	codziennie w godz. pracy placówki

Dom Kultury w Słomirogu

tel. 12 281 93 63

dk.slomirog@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, gry planszowe	śr, godz. 14.00-16.00
Zajęcia kulinarne	śr, godz. 16.00-18.00
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
Wypożyczenie 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
Warsztaty rękodzieła artystycznego	raz w miesiącu
Spotkania KGW	I i III pn, m-ca godz. 18.00

Dom Kultury w Zakrzowcu

tel. 12 281 93 66

dk.zakrzowiec@kultura.niepolomice.pl

PRZE pracownia – warsztaty plastyczne dla młodzieży	pn, godz. 16.30-17.30
BOMBKOWO – warsztaty wykonywania ozdób Bożonarodzeniowych	I i II pn m-ca, godz. 17.30-19.00
Gry i zabawy edukacyjne - odrabianie lekcji	pn, godz. 19.00-20.00
Wirtualne podróże – różne zakątki świata i ich kultura	wt, godz. 16.00-16.45
LINOgrafika - Linoryt	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 origami	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
Dekoratornia – warsztaty artystyczne dla dorosłych	czw, godz. 18.00-20.00
Gry i zabawy edukacyjne	pt, godz. 16.00-17.00
Warsztaty rysunku i malarstwa - dzieci/ młodzież 8-14 lat	pt, godz. 17.00-18.00
Klub gier planszowych	pn, 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
OBOWIĄZUJĄ ZAPISY NA WARSZTATY WYKONYWANIA OZDÓB ŚWIĄTECZNYCH	

Dom Kultury w Zakrzowie

tel. 12 281 80 33

dk.zakrzow@kultura.niepolomice.pl

Warsztaty gry na keyboardzie	pn, godz. 13.30-14.30
Bajka inspirowane – zajęcia plastyczne dla dzieci 5 +	pn, godz. 13.30-14.30
Klub artystów nieprofesjonalnych - zajęcia plastyczne dla dzieci 10 +	pn, godz. 14.00-16.00
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
Niepołomickie Mażoretki 7+	wt, godz. 12.45-14.45
Papieroplastyka dla dzieci 9-10 lat	wt, godz. 14.30-15.30
Klub miłośników gier planszowych	wt, godz. 15.00-17.00
Tańczyć każdy może – gimnastyka i tańce usprawniające dla seniorów	wt, godz. 17.30-18.30
Warsztaty baletu klasycznego 12+	wt, godz. 18.45-19.45
Warsztaty baletu klasycznego 7+	śr, godz. 13.30-14.30
Warsztaty rękodzieła artystycznego – dequoupage dzieci 10+	śr, godz. 13.45-15.00
Kawiarenka internetowa	śr, godz. 17.00-19.00
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

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, scribe, 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

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
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
Język angielski dla dzieci grupa młodszą	śr, godz. 14.00-15.00
Język angielski dla dzieci grupa starsza	śr, godz. 15.00-16.00
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
Klubik amatorów gier planszowych	czw, godz. 14.30-15.30 co drugi tydzień
Robotyka dla dzieci i młodzieży	czw, godz. 16.00-18.00 co drugi tydzień
Warsztaty rękodziela artystycznego	czw, 17 grudnia godz. 16.15-17.45
Klub Malucha	pt, godz. 11.00-13.00
Punkt wypożyczania książek	codziennie w godz. pracy
Komputery	codziennie w godz. pracy

Dom Kultury w Chobocie

tel. 502 036 928

dk.chobot@kultura.niepolomice.pl

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. 12 2819360, tel. 664 453 071

www.inspiro.org, biuro@inspiro.org

Joga - warsztaty bezpłatne	pn 9.15-10.15
Warsztaty szycia / patchwork dla seniorów - warsztaty bezpłatne	pn 10.30-12.00
Karate - zajęcia organizowane przez Akademię Karate Tradycyjnego w Niepołomicach (grupa 7+)	pn 14.30-15.30
Śrubki i blaszki - zajęcia rozwijają zdolności manualne oraz zmysł konstruktorski u dzieci (grupa I, 5-6 lat)	pn 15.00-16.00
Śrubki i blaszki - zajęcia rozwijają zdolności manualne oraz zmysł konstruktorski u dzieci (grupa II, 5-6 lat)	pn 17.00-18.00
Warsztaty teatralne (grupa 7-11 lat)	pn 16.30-18.00
Warsztaty teatralne (grupa 12+, warsztaty bezpłatne)	pn 18.15-19.45
Warsztaty szycia dla dzieci (grupa I, dzieci 9+)	pn 16.15-17.45
Warsztaty szycia / patchwork dla dzieci i rodziców - warsztaty rodzinne (dzieci z rodzicami)	pn 18.00-19.30
Senior IT manager - warsztaty komputerowe dla seniorów (grupa I, trwają zapisy, warsztaty bezpłatne)	pn 17.30-18.15
Warsztaty fotograficzne (młodzież i dorośli)	pn 19.30-21.00
Projekt Mali Wspaniali realizowany przez Akademię Karate Tradycyjnego w Niepołomicach i Przedszkole Samorządowe w Podłężu	wt 10.00-11.00
Under construction - warsztaty konstrukcyjne prowadzone w języku angielskim, (grupa 5 – 6 lat)	wt 15.00-16.00
Under construction - warsztaty konstrukcyjne prowadzone w języku angielskim (grupa 7 – 9 lat)	wt 16.15-17.15

Pracownia książki dla dzieci - grafika warsztatowa (grupa 7-11 lat, trwają zapisy)	wt 17.15-18.30
Pracownia książki dla młodzieży - grafika warsztatowa (grupa 12+, trwają zapisy)	wt 18.45-20.00
Balet - klasa 0, zajęcia prowadzone raz w tygodniu (grupa 4-5 lat)	wt 15.30-16.15
Balet - klasa 1 (grupa 5-6 lat)	wt i pt 16.15-17.15
Balet - klasa 2 (grupa 7-9 lat)	wt i pt 17.15-18.15
Balet - klasa 3 (grupa 9+)	wt i pt 18.15-19.30
Warsztaty szycia dla dzieci (grupa II, dzieci 9+, trwają zapisy)	wt 16.15-17.45
Warsztaty szycia dla dzieci (grupa III, dzieci 9+)	wt 18.00-19.30
Zwariowana pracownia kilku sztuk - sztuka współczesna dla dzieci (grupa 5-6 lat)	śr 15.30-16.30
Cztery pory sztuki - historia sztuki dla dzieci (grupa 5-6 lat, trwają zapisy)	śr 16.45-17.45
Cztery pory sztuki - historia sztuki dla dzieci (grupa 4-latków, trwają zapisy)	śr 18.00-19.00
Patchwork dla dorosłych (grupa I – początkująca, trwają zapisy)	śr 17.00-19.00
Patchwork dla dorosłych (grupa II – zaawansowana)	śr 19.15-21.15
Taniec współczesny (grupa 9+)	śr 19.00-20.00
Taniec współczesny (dorośli)	śr 20.00-21.00
Musikomar - warsztaty umuzykalniające dla dzieci z Przed- szkole Samorządowego w Podłężu oraz dzieci z klas I-III Szkoły Podstawowej w Podłężu. Zajęcia odbywają się w 14 grupach w czw i pt.	czw 9.00-12.30
Senior IT manager - warsztaty komputerowe dla seniorów (grupa II, warsztaty bezpłatne)	czw 10.30-11.15
patchwork dla dorosłych (grupa III – początkująca)	czw 17.00-19.00
patchwork dla dorosłych (grupa IV – zaawansowana)	czw 19.15-21.15
Dziecięca matematyka (grupa 5-6 lat)	czw 15.00-16.00
Trzy czwarte - muzyczne warsztaty rodzinne (2 i 3latki z rodzicami)	czw 16.30-17.30
Śpiewamy! - warsztaty śpiewu dla dzieci (warsztaty bezpłatne)	czw 17.30-18.30
Śpiewamy! - warsztaty śpiewu dla dorosłych (warsztaty bezpłatne)	czw 18.30-19.30
Warsztaty kulinarne dla dzieci (grupa 5-6 lat)	czw 16.00-17.15
Warsztaty kulinarne dla dzieci (grupa 7-11 lat)	czw 17.30-18.45
Musikomar - warsztaty umuzykalniające dla dzieci z Przed- szkole Samorządowego w Podłężu oraz dzieci z klas I-III Szkoły Podstawowej w Podłężu	pt 9.00-12.30
Spotkania Koła Gospodyń Wiejskich z Podłęża	pt 17.00-18.00

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	taniec BREAK DANCE (zaawansowani)	środa – godz. 17.00-17.55
JOGA zdrowy kręgosłup + dla kobiet w ciąży	pon. godz. 17.00-17.55	JOGA początkujący	środa – godz. 18.00-19.00
JOGA początkujący	pon. godz. 18.00-18.55	JOGA ogólna	środa – godz. 19.00-20.15
JOGA ogólna	pon. godz. 19.00-20.15	PILATES + JOGA (zajęcia o poranku)	czwartek – godz. 8.30-9.30
PILATES + JOGA (zajęcia o poranku)	wtorek – godz. 8.30-9.30	GIMNASTYKA dla SENIORÓW	czwartek – godz. 9.45-10.45
nauka gry na gitarze klasycznej (zajęcia indywidualne)	wtorek – godz. 13.00-19.00	zajęcia wyrównawcze (j. polski)	czwartek – godz. 12.45-13.30
zajęcia wokalne (indywidualne)	wtorek – godz. 15.00-21.00	zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	czwartek – godz. 13.45-14.30
nauka gry na perkusji (indywidualne)	wtorek – godz. 13.00-20.00	zajęcia wokalne (indywidualne)	czwartek – godz. 14.00-20.0
nauka gry na pianinie (indywidualne)	wtorek – godz. 14.00-20.00	nauka gry na gitarze (indywidualnie)	czwartek – godz. 12.40-20.30
zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	wtorek – godz. 12.50-14.30	nauka gry na perkusji (indywidualne)	czwartek – godz. 13.00-19.00
zajęcia wyrównawcze (j. polski)	wtorek – godz. 14.40-15.25	ODYSEJA UMYSŁU (kl. III – V)	czwartek – godz. 15.30-16.30
JOGA dla MŁODZIEŻY	wtorek – godz. 15.30-16.30	taniec MIX (7 – 9 lat)	czwartek – godz. 15.00-16.00
ODYSEJA UMYSŁU (kl. I – II)	wtorek – godz. 15.30-16.30	TANCOWANIE (rytmika + balet, 4 – 5 lat)	czwartek – godz. 16.10-17.10
zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	środa – godz. 14.00-14.45	taniec KREATYWNY (5 – 6 lat)	czwartek – godz. 17.15-18.15
zajęcia wokalne (indywidualne)	środa – godz. 14.00-19.00	taniec współczesny (9 – 12 lat)	czwartek – godz. 18.20-19.35
nauka gry na pianinie (indywidualne)	środa – godz. 14.00-20.00	latino solo (dorośli)	wtorek – godz. 19.00-19.55
nauka gry na gitarze elektrycznej (indywidualne)	środa – godz. 14.00-21.00	taniec towarzyski (dorośli)	wtorek – godz. 20.00-21.00
nauka gry na gitarze klasycznej (zajęcia indywidualne)	środa – godz. 16.30-20.30	zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	piątek – godz. 13.00-15.30
taniec BREAK DANCE (początkujący)	środa – godz. 16.00-16.55	zajęcia wokalne (indywidualne)	piątek – godz. 13.00-19.00
		nauka gry na rogu myśliwskim	piątek – godz. 18.00-21.00

NIEPOWTARZALNE OZDOBY ŚWIĄTECZNE

MAŁGORZATA GAJDA

dyrektor Centrum Kultury w Niepołomicach

Domy Kultury zapraszają dzieci, młodzież i dorosłych do udziału w warsztatach artystycznych podczas, których powstaną niepowtarzalne ozdoby świąteczne w tym: ręcznie malowane bombki choinkowe, bombki i drobne ozdoby decoupage, ozdoby papierowe i do wykorzystania na choinkach ogrodowych.

Dom Kultury Zabierzów Bocheński

1 grudnia godz.17.00 ręczne malowanie bombek choinkowych
11 grudnia godz.15.00 ozdoby choinkowe do wykorzystania na zewnątrz
22 grudnia godz.16.00 - wspólne ubieranie choinek kościele parafialnym

Dom Kultury Wola Batorska

2 grudnia godz.17.00 ręczne malowanie bombek choinkowych
8 grudnia godz.17.00 wykonywanie bombek decoupage i innych ozdób choinkowych
11 grudnia godz. 16.30 papierowe ozdoby choinkowe techniką quillingowe
15 grudnia godz.17.00 ozdoby choinkowe i świąteczne decoupage
11 grudnia godz. 16.30 papierowe ozdoby choinkowe techniką quillingowe

Dom Kultury w Słomirogu

2, 9,16 grudnia godz.16.00 piernikowe i kruche ciasteczka choinkowe
8 grudnia godz.16.00 ręczne malowanie bombek choinkowych
10 grudnia godz.17.00 papierowe choinki techniką scrapbookingu

Klub Kultury w Suchorabie

7 grudnia godz.10.00 ceramiczne anioły świąteczne
9 grudnia godz.16.30 ręczne malowanie bombek choinkowych
15 grudnia godz.10.00 ozdoby choinkowe z maluchami
17 grudnia godz.16.15 papierowe choinki techniką scrapbookingu

Dom Kultury Staniątki

3 grudnia godz.18.00 bombki zdobione pasmanterią
9 grudnia godz.18.00 ceramiczne anioły choinkowe
10 grudnia godz.18.00 ręczne malowanie bombek choinkowych
17 grudnia godz. 18.00 bombki decoupage i inne ozdoby świąteczne

Dom Kultury w Ochmanowie

3 grudnia 2015 godz. 17.00 – malowanie bombek i inne ozdoby świąteczne
10 i 11 grudnia 2015 godz.16.00 świąteczne pierniczki – pieczenie i ozdabianie

Dom Kultury w Zagórzcu

10 grudnia godz.16.00 pieczenie piernikowych ozdób świątecznych
15 grudnia godz.16.30 ręczne malowanie bombek choinkowych

Dom Kultury w Woli Zabierzowskiej

8 grudnia godz.15.00 ręczne malowanie bombek choinkowych

Świetlica Kultury w Podgrabie

4 grudnia 2015 godz.16.00 warsztaty malowania bombek choinkowych

Dom Kultury w Zakrzowcu

7 i 14 grudnia godz.17.30 - BOMBKOWO różne ozdoby świąteczne

Obowiązują wcześniejsze zapisy.

Szczegółowe informacje w Domach Kultury i www.kultura.niepolomice.pl

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



PRZYJRZYJ SIĘ UWAŻNIE I ZNAJDŹ 15 SZCZEGÓŁÓW RÓŻNIĄCYCH OBA RYSUNKI.



SZYBKIE! PYTANIE!

WYCHOWAWCZYNI DOLICZYŁA SIĘ W KLASIE 12 UCZNIÓW WIĘCEJ NIŻ W CZORAJ. DZIECI, KTÓRYCH BRAKOWAŁO W CZORAJ, STANOWIŁY TRZECIĄ CZĘŚĆ OBECNYCH DZISIAJ. ILU UCZNIÓW BYŁO DZISIAJ W SZKOLE?



Fundacja
Zamek Królewski
w Niepołomicach



KRÓLEWSKI BAL SYLWESTROWY

*w Zamku Królewskim
w Niepołomicach*

2015/2016

*Przywitajmy 2016 rok
w królewskim stylu*

*Już po raz 15 mamy ogromny zaszczyt
zaprosić Państwa na Królewski Bal Sylwestrowy*

W programie:

- Rycerskie powitanie Gości
- Wykwintne menu z zamkowych kuchni
- Zabawa w dwóch salach balowych
- Teatr Ognia w wykonaniu szczudlarzy i polykaczy ognia
- Turniej Rycerski na dziedzińcu zamkowym
- Imponujący pokaz fajerwerków połączony ze staropolskim polonezem odtanńczonym na zamkowym dziedzińcu
- Występ wieczoru

Szczegółowe informacje o zaproszeniach na stronie:
www.zamekkrolewski.com.pl
oraz pod numerem telefonu: (48 12) 281-32-32
e-mail: fundacja@zamekkrolewski.com.pl

WWW.ZAMEKKROLEWSKI.COM.PL

