

# GAZETA NIEPOŁOMICKA

Nr 01/265

STYCZEŃ 2016

ISSN 1429-004



SAMI PISZEMY GAZETĘ: 60 AUTORÓW, 79 TEKSTÓW



## Pracownia mechaniczna otwarta

str. 4

### Dąb biznesu przyznany

Dąb to symbol długowieczności, szlachetności i siły. Dlatego to właśnie dąb stał się symbolem nagrody, którą corocznie wręczać będziemy firmom wspierającym rozwój społeczności lokalnej.

02

### Budżet na 2016 rok

Stosunkiem głosów 16 za, przy 3 wstrzymujących się, Rada Miejska przyjęła wczoraj budżet gminy Niepołomice na rok 2016. Przyszłoroczny plan dochodów i wydatków jest wyższy niż obecny.

03

### DPS otwarty!

Po trwających ponad rok pracach budowlanych, oddaliśmy do użytku Dom Pomocy Społecznej wraz z Domem Dziennego Pobytu w Staniątkach. To pierwszy tego typu obiekt w powiecie wielickim.

06

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

GRUPA STANIĄTECKA

ZAPRASZAJĄ NA SPEKTAKL



# KRÓLOWA ŚNIEGU

14 LUTEGO | NIEDZIELA | GODZ. 17:00

SALA WIDOWISKOWA MCDIS  
NIEPOŁOMICE, UL. ZAMKOWA 4 | WEJŚCIE A



BILET | 10 ZŁ



## Bogaty w wydarzenia

Styczeniowy numer już tradycyjnie wychodzi z lekkim poślizgiem, zaczynamy bowiem od wprowadzania zmian graficznych. Nie będą one w tym roku zbyt duże, jednak istotne jest, także w przypadku gazety, by wciąż się rozwijać.

Ale grafika to tylko dodatek do zawartości, a ta jak zwykle bogata i ciekawa, bo i na przełomie roku działo się sporo. Otwarto nowe obiekty, które będą służyć naszej społeczności: Dom Pomocy Społecznej w Staniątkach i pracownię kształcenia zawodowego w branży mechanicznej Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Niepołomicach. Radni Miejski przyjęli budżet na 2016 rok. Burmistrz podpisał umowę na budowę nowej szkoły podstawowej. A mieszkańcy i wolontariusze zaangażowali się po raz kolejny w Szlachetną Paczkę, niosąc i w tym roku mądrą pomoc.

Mam nadzieję, że cały rok będzie równie pełny ciekawych i pozytywnych wydarzeń jak ten styczeniowy numer Gazety Niepołomickiej. Życzę Państwu dobrego 2016 roku i, oczywiście, udanej lektury.

Joanna Kocot  
redaktor naczelna

## W NUMERZE:

### TEMATY MIESIĄCA

- 2 Dąb biznesu przyznany
- 3 Budżet na 2016 rok
- 4 Pracownia mechaniczna otwarta
- 4 Nowa szkoła

### TWÓJ URZĄD

- 5 Niepołomiczanie zadowoleni z jakości życia
- 5 Remonty drogowe w gminie
- 5 Kozie Górki - pomnik wyremontowany
- 6 DPS otwarty!
- 6 Mikołaj odwiedził Niepołomicę
- 7 Zmiana na stanowisku dyrektora
- 7 Jeżdżę z głową
- 7 Książki naszych marzeń

### GOSPODARKA ODPADAMI

- 8 Wywóz odpadów

### EKOLOGIA

- 12 Innowacyjny projekt potrwa dłużej

### URZĄD SKARBOWY

- 13 Przedsiębiorco, nie ponoszą dodatkowych kosztów!
- 13 Zmiana rachunków bankowych
- 13 Zmiana właściwości miejscowej vat

### WOŁONTARIAT

- 14 Szlachetna Paczka łączy już po raz piąty
- 15 Całoroczni Mikołaje
- 15 Wigilia dla potrzebujących

### Z PARAFII

- 16 Działo się...
- 17 Kolędniczy misyjni

### EDUKACJA

- 18 Tydzień przedsiębiorczości
- 18 Młodzież w Woodwardzie
- 19 Mikołajki w bocheńskiej kopalni
- 19 Gość z Finlandii
- 19 Mikołajkowy zawrót głowy
- 19 Adwentowe tradycje
- 19 Mikołajkowe prezenty od MANa
- 20 10 Barbórka na 10 rocznicę
- 20 Kolejne laury klasy 6b
- 20 Królowa Śniegu z Eko-Parku
- 20 Wieczór Poezji Dziecięcej
- 20 Dzień Patrona Szkoły
- 20 Szkolny turniej pięknego czytania
- 21 O religii w szkole
- 22 Czas wyboru szkół

### ASTRONOMIA

- 24 Spojrzenie w niebo A.D. 2016
- 25 Spojrzenie w styczeniowe niebo
- 26 Moje obserwacje spektroskopowe

### NA FALI

- 27 Krótkofalarstwo w pytaniach i odpowiedziach - część 2: pierwsze nasłuch

### KULTURA

- 28 Bogdana Loebła - Słuchanie serca
- 29 Leopold Loeffler ulubieniec monarchii
- 30 Sobota pełna atrakcji
- 30 Zbój, Mruk i reszta...
- 31 E-booki w niepołomickiej bibliotece

- 31 Stoły świąteczne 2015
- 32 O panu Dulskim
- 32 Podłężę podwójnie wyróżnione

### ZDROWIE I URODA

- 33 Bóle głowy u dzieci
- 34 Projekt nowa ja - wywracamy wszystko do góry nogami!
- 35 Otwórz się na zmiany i działaj!
- 36 Owoce aceroli, acai i goji
- 37 Żywnościowe diety zdrowotne

### BEZPIECZEŃSTWO

- 38 Nasze odbłaskowe szkoły
- 38 Woodward wspomógł strażaków

### SPORT

- 39 Grają w badminton 15 rok
- 39 Mikołajkowy turniej piłki siatkowej
- 39 Nowe zajęcia w MCDiS
- 40 KUNG-FU
- 40 Bądź następnym
- 40 Rodzinny turniej mikołajkowy
- 41 V Mikołajkowy Turniej Piłki Nożnej
- 41 Niepołomicę i Zagórze najlepsze
- 41 SFS podsumowało rok szkoleniowy
- 42 XI Mikołajkowy Turniej Karate
- 42 Zawodnicy Ju-Jutsu z medalami
- 42 Mikołajkowe strzelanie
- 43 Kyokushin w 2015 roku
- 43 Ostatnie podium w tym roku
- 44 Szachowa mozaika
- 44 Czas na płaski brzuch

### DOMY KULTURY

- 45 Domy Kultury
- 48 Kalendarium - styczeń 2016

# 07

Zmiana na stanowisku dyrektora Wydziału Edukacji



# 14

Szlachetna paczka



# DĄB BIZNESU PRZYZNANY



**ROMAN PTAK**  
burmistrz Niepołomic

Dąb to symbol długowieczności, szlachetności i siły. Dlatego to właśnie dąb stał się symbolem nagrody, którą corocznie wręczać będziemy firmom wspierającym rozwój społeczności lokalnej. Tytuł podkreśla nasze uznanie dla wkładu przedsiębiorstw – zarówno małych, jak i dużych – w rozwój naszej małej ojczyzny.

Przyznanie honorowego tytułu Dąb Biznesu podkreśla naszą wdzięczność, że firmy pamiętają nie tylko o swoim otoczeniu biznesowym, ale również o środowisku społecznym i bezinteresownie wpływają na jego rozwój oraz kreują dobry obraz biznesu.

Nagrodę wprowadziła Rada Miejska uchwałą z marca 2015 roku. Na jej podstawie powstała Kapituła Konkursowa, w skład której weszli Stanisław Kracik, Marek Sowa (Marszałek Województwa Małopolskiego, a obecnie Poseł na Sejm), Krzysztof Krzysztofiak z Krakowskich Parków Technologicznych, wiceprzewodniczący Rady Miejskiej Adam Suślik, wiceburmistrz Adam Twardowski oraz dyrektor Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego, Bożena Kruk.

Nagroda nie jest przyznawana za wyniki biznesowe. Głównym kryterium jest pomysłowość przedsiębiorców w czynieniu dobra. To wyraz najwyższego uznania dla przedsiębiorstw działających na terenie naszej gminy, z uwzględnieniem ich możliwości zarówno pod względem finansowym, jak i organizacyjnym.

Kapituła, z sześciu kandydatów, wybrała trzy firmy do wyróżnienia podczas pierwszej edycji nagrody. Uroczyste wręczenie dyplomów i statuetek,



zaprojektowanych przez rzeźbiarza Marka Maślańca, odbyło się podczas spotkania z ludźmi biznesu w Zamku Królewskim w Niepołomicach.

Tytuł Dąb Biznesu powędrował do przedsiębiorstw o różnym charakterze i profilu działalności.

**W kategorii przedsiębiorstw zagranicznych**, tytuł otrzymała firma **Royal Canin**. To wyraz uznania dla ich inwestycji minimalizujących uciążliwości dla otoczenia, przekazanie przez firmę mebli oraz sprzętu AGD i fitness, które trafiły do szkół i klubów sportowych, za przeprowadzenie akcji informacyjnych z zakresu opieki i wychowania psów „Podał łapę” oraz wsparcie finansowe i organizacyjne Dni Niepołomic.

**W kategorii dużego przedsiębiorstwa z polskim kapitałem**, tytuł Dąb Biznesu trafił do firmy **Juka**. Za tą decyzją przemówiła nie tylko wieloletnia historia przedsiębiorstwa i jego przywiązanie do Niepołomic, ale także zaangażowanie w organizację zawodów strzeleckich, tradycyjnie odbywających się na terenie należącym do zakładu. Przedsiębiorstwo na własny koszt zaadaptowało kort tenisowy na potrzeby strzelnicy oraz wybudowało zaplecze niezbędne do organizacji zawodów i pikników. Dzięki temu ośmiokrotnie w ciągu roku, każdy chętny, może wziąć udział w turniejach organizowanych przez TKKF Wiarus.

**W kategorii firmy rodzinnej**, statuetką Dąb Biznesu uhonorowaliśmy **Grzegorza Czajkowskiego, właściciela firmy Ościeżnica ze Staniątka**. Jest to wyraz wdzięczności za zaangażowanie firmy w akcje przeciwpożarowe i ratownicze, jej społeczną pracę na rzecz opactwa siostr benedyktynek, a także za sponsorowanie zakupu książek i pomocy naukowych oraz finansowanie przejazdów na zimowiska i wycieczki dla uczniów szkół podstawowych.

Gospodarka jest motorem postępu. Biznes – zarówno ten duży, jak i mały – jest kołem zamachowym rozwoju naszego samorządu. Jeśli zaś przedsiębiorstwo chce zrobić coś więcej i zaangażować się w życie społeczne, stanowi to dodatkową wartość dla nas wszystkich.

Wierzę, że za rok wręczymy kolejne Dęby Biznesu, którymi docenimy zaangażowanie przedsiębiorców w rozwój społeczności lokalnej. Bo dobro zawsze wraca do tego, kto je czyni.

Dziękuję wszystkim przedsiębiorcom za ich ciężką pracę, a zwłaszcza laureatom pierwszej edycji nagrody Dąb Biznesu!



# BUDŻET na 2016 rok

SZYMON URBAN

**Stosunkiem głosów 16 za, przy 3 wstrzymujących się, Rada Miejska przyjęła wczoraj budżet gminy Niepołomice na rok 2016. Przyszłoroczny plan dochodów i wydatków jest wyższy niż obecny.**

Za przyjęciem dokumentu głosowało 16 radnych, 3 wstrzymało się od głosu, 1 radny był nieobecny, 1 nie brał udziału w głosowaniu. Zgodnie z planem, w przyszłym roku do budżetu gminy wpłynie około 126,9 mln złotych, zaś wydatki wyniosą 136,2 mln złotych. Ponad dziesięćmilionowy deficyt pokryty zostanie z pożyczek i emisji obligacji.

Na nasz wspólny budżet składają się środki z wielu źródeł. Filarami budżetu gminy Niepołomice są: podatki wypracowywane przez mieszkańców i działające u nas firmy oraz środki zewnętrzne pozyskane z Unii Europejskiej czy Funduszu Szwajcarskiego.

22 mln otrzymamy w ramach dotacji unijnej na budowę zjazdu z autostrady A4. Będzie to największy projekt inwestycyjny nadchodzących dwunastu miesięcy.

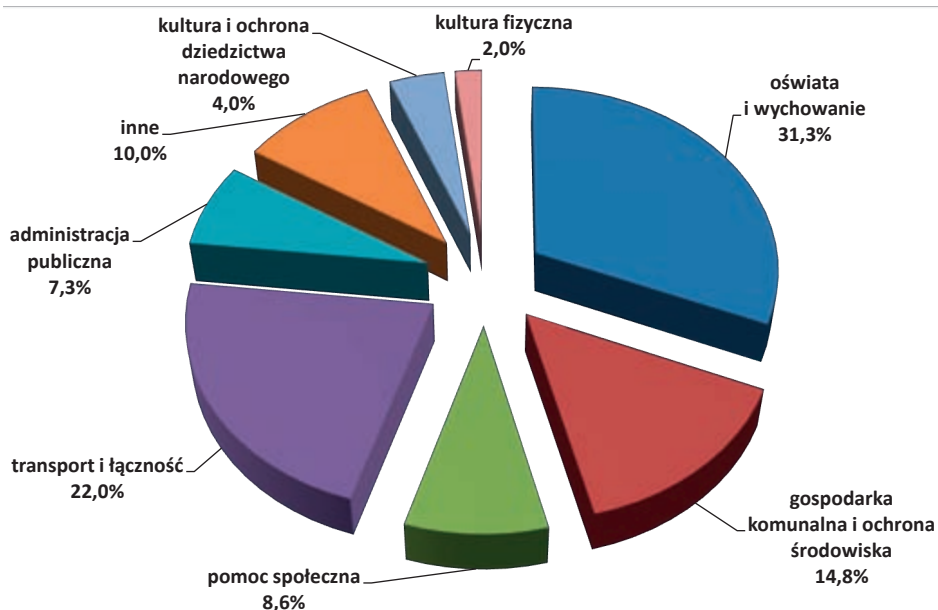
19,5 mln trafi do budżetu tytułem podatku od nieruchomości od osób prawnych. Głównie są to wpłaty od dużych przedsiębiorstw działających na terenie gminy Niepołomice. Tej ważnej pozycji dochodowej nie byłoby bez strefy inwestycyjnej. Ale podatek od nieruchomości płacą też osoby fizyczne, posiadające domy czy działki na terenie gminy. Z tego tytułu do wspólnej kasy w przyszłym roku wpłyną 4 miliony złotych.

Do gminnych budżetów trafia również część podatków dochodowych odprowadzanych przez firmy oraz osoby fizyczne. Nie ma się co dziwić samorządom, które zachęcają osoby mieszkające na ich terenie do płacenia podatku właśnie u nich – w przypadku naszej gminy dochód z tego tytułu wyniesie 22,1 mln zł. Procentowy udział gmin w podatku CIT jest niższy i w naszym przypadku wyniesie 4 mln zł.

26,7 mln złotych wpłynie do gminnej kasy jako subwencja oświatowa.

Niespełna sześć milionów złotych otrzymamy na realizację świadczeń rodzinnych.

2,7 mln wpłacimy wszyscy na utrzymanie systemu gospodarki odpadami, co pokryje w całości jego koszt. Zgodnie z ustawą, gminy na realizacji tego zadania nie mogą zarabiać.



4,3 mln otrzymamy w ramach realizacji programu solarnego.

Pięć milionów złotych uzyskamy ze sprzedaży i dzierżawy nieruchomości.

Po drugiej stronie budżetu są wydatki.

Wydatki majątkowe, czyli środki przeznaczone na inwestycje, wyniosą 47 milionów złotych.

Na drogi publiczne, w tym na budowę zjazdu z autostrady, modernizację dróg oraz budowę chodników, wydamy 26,4 mln zł.

Osiem milionów przeznaczymy na realizację programu solarnego.

Prawie cztery miliony... zakopimy jako kanalizację w Zagórz, Słomirogu i Suchorabie.

Splacimy też pozostałe faktury za budowę Centrum Bocheńska.

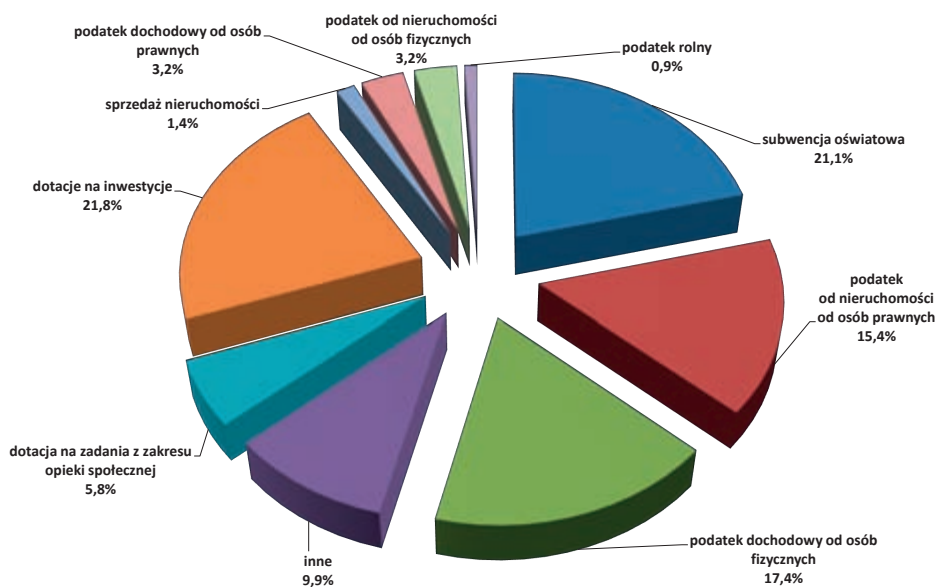
89 milionów złotych wyniosą wydatki bieżące.

Tradycyjnie największą część budżetu pochłonie oświata i wychowanie. Na utrzymanie szkół, przedszkoli, dowóz uczniów czy doskonalenie nauczycieli wydamy łącznie 42,6 mln złotych. To znacznie więcej niż wynosi subwencja z budżetu centralnego. Jednak jest to konieczne, ponieważ wydatki na oświatę traktować należy jako inwestycję w rozwój nie tylko każdego ucznia z osobna, ale również samorządu jako całości.

Na pomoc społeczną wydamy 11,7 mln zł. Nie tylko wydatki na świadczenia finansowe wypłacane bezpośrednio osobom potrzebującym. Dzięki tym pieniądzom działać będzie nowo otwarty dom pomocy społecznej w Staniątkach.

Za 5,5 mln zł wydane na kulturę utrzymamy biblioteki, muzea, domu kultury, zorganizujemy koncerty i inne wydarzenia.

Na transport zbiorowy wydamy 1,5 mln zł, oświetlenie ulic i placów to koszt 1,7 mln, a na krzewienie kultury fizycznej wydamy 2,6 miliona zł.



# Pracownia mechaniczna otwarta

JOANNA MUSIAŁ

**17 grudnia oficjalnie oddaliśmy do użytku pracownię kształcenia zawodowego w branży mechanicznej. Obiekt zlokalizowany jest w Niepołomicach, w nowo powstałym budynku przy ul. Kolejowej 18.**

W ramach projektu powstał kompleksowy obiekt szkoleniowy, w którym znalazły

się: stacja diagnostyczna, myjnia, stanowisko wulkanizacyjne, nowoczesne sale dydaktyczne, a także pracownie do praktycznej nauki zawodu budowy i eksploatacji samochodów.

Całkowity koszt projektu wyniósł niespełna dwa miliony złotych, a w większości został dofinansowany ze środków Unii Europejskiej. Wkład własny gminy Niepołomice wyniósł 283 428,75 zł.

Otwarcie pracowni poszerza jakość edukacji zawodowej. Stawia nacisk na umiejętności praktyczne oraz poprawia dostęp do kształcenia ustawicznego. Projekt umożliwia poszerzenie oferty edukacyjnej w branży mechanicznej na

poziomie zasadniczej szkoły zawodowej oraz technikum w oparciu o nowoczesną bazę technologiczno-dydaktyczną.

Pracownia zapewnia bezpłatne kwalifikacyjne kursy zawodowe dla młodzieży oraz osób dorosłych w nowoczesnych pracowniach pod patronatem firmy MAN Trucks.

Projekt został współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2007-2013 „Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Niepołomicach – powstanie pracowni kształcenia zawodowego w branży mechanicznej”.



# Nowa szkoła

SZYMON URBAN

**19 milionów złotych. Tyle kosztować będzie nowa szkoła podstawowa, która powstanie na terenie niepołomickiego osiedla Jazy. Właśnie podpisaliśmy umowę z wykonawcą inwestycji, firmą Pro-Invest, znaną między innymi z budowy stadionu miejskiego, na którym swoje mecze rozgrywa Puszcza Niepołomice.**

Okonieczności budowy nowej szkoły podstawowej nie trzeba przekonywać nikogo. Dodatkowo prognozy demograficzne są jednoznaczne – w naszej gminie mieszkańców będzie przybywać, a szczególnie dynamiczny rozwój notuje osiedle Jazy.

Nowa szkoła ma odciążać centrum miasta oraz wyznaczyć nową jakość w dziedzinie projektowania i wykonawstwa obiektów edukacyjnych. Obiekt będzie ciekawy architektonicznie i maksymalnie energooszczędny. Rozwiązania techniczne i projektowe pozwolą uzyskać optymalne wartości termiczne, wentylacyjne, świetlne czy

dźwiękowe, przy minimalnym zużyciu energii. Dodatkowo bilans energetyczny obiektu poprawią panele fotowoltaiczne oraz pompy ciepła.

28 grudnia burmistrz Roman Ptak oraz prezes zarządu Arkadiusz Nagięć podpisali umowę. Dokument przewiduje powstanie do 1 września 2017 roku nowoczesnej szkoły podstawowej na niezabudowanych działkach przy ulicy Suszówka, w sąsiedztwie rzeki Drwinka oraz Puszczy Niepołomickiej. Dzięki temu zachowana zosta-

nie rezerwa terenowa pod przyszłą rozbudowę o kolejne segmenty. W szkole uczyć się będzie ponad 300 dzieci, a zatrudnienie w niej znajdzie około 25 nauczycieli.

Do przetargu przystąpiło 10 firm. Decyzja o wyborze najkorzystniejszej oferty podjęta została w oparciu o cenę oraz dodatkową gwarancję udzieloną przez wykonawcę. Katowicka firma Pro-Invest S.A. zaproponowała cenę 19 080 000 zł oraz dziesięcioletnią gwarancję i rękojmię.



# Niepołomiczanie zadowoleni z jakości życia

MAREK BARTOSZEK

## Z badań przeprowadzonych wśród mieszkańców pięciu gmin Krakowskiego Obszaru Funkcjonalnego wynika, że to dobre miejsce do życia.

**B**iurowy Badań Społecznych Obserwator przeprowadziło badania jakości usług publicznych i jakości życia w pięciu gminach wchodzących w skład Krakowskiego Obszaru Funkcjonalnego. Badaniami zostali objęci mieszkańcy Niepołomic, Czernichowa, Michałowic, Skawiny i Zielonek. Wywiady przeprowadzono metodą CATI, a więc za pomocą rozmów telefonicznych wspartych specjalistycznym oprogramowaniem zapewniającym kompletne wypełnienie formu-

larzy. W każdej gminie zrealizowano po 200 wywiadów. Osoby wybierane były losowo z bazy opartej na numerach zawartych w książce telefonicznej oraz bazy danych EDBMS.

Wnioski z badania są bardzo budujące. Mieszkańcy Niepołomic okazali się być najbardziej zadowoleni ze swojego życia (82,5%), a jeszcze większy odsetek ankietowanych wyraził zadowolenie z życia w naszej gminie (85,5%). Czujemy się bezpiecznie w Niepołomicach (87,5%). O naszym przywiązaniu do miejsca zamieszkania świadczy również to, że zaledwie 10% badanych (najmniej ze wszystkich gmin) byłoby skłonnych do wyprowadzki z gminy, w której aktualnie mieszka.

Z badań dowiedzieliśmy się również, że statystycznie w Krakowie pracuje co czwarty mieszkaniec naszej gminy, a do stolicy Małopolski dojeżdżamy głównie samochodami, spory odsetek osób dojeżdża również prywatnymi mikrobusami.

Jak wynika z badań, jesteśmy najbardziej zadowoleni z dostępności do gminnej sieci wodociągowej, organizacji wywozu odpadów oraz dostępu do ważnych usług konsumenckich i publicznych w okolicach miejsca zamieszkania. Wysoko oceniono również możliwość uprawiania sportu i rekreacji oraz jakość terenów zielonych dostępnych dla mieszkańców.

Nad czym musimy popracować? Poprawy, zdaniem mieszkańców, wymaga przede wszystkim dostępność i jakość usług medycznych. Za priorytetowe działania wskazano również pracę nad wzrostem jakości edukacji dzieci i młodzieży oraz poprawę stanu środowiska naturalnego. Zdaniem badanych uwagę należy skupić również nad dostępnością chodników oraz ułatwieniem przemieszczania się po gminie.

Na zakończenie badania zadano pytanie dotyczące zaufania dla władz gminy. Okazało się, że to respondenci z gminy Niepołomic obdarzają władze największym zaufaniem (71%). To spora nobilitacja, ale i dodatkowa motywacja do poprawy elementów wskazanych za szczególnie istotne przez ankietowanych mieszkańców naszej gminy.

# Remonty drogowe w gminie

JOANNA MUSIAŁ

## Dobiega końca 2015 rok. To dobry czas na podsumowanie inwestycji drogowych, które przeprowadzono w naszej gminie w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

**W** Staniątkach, Podłężu i Zagórzach zakończyły się prace w ramach piątej już schetynowki. Zmodernizowano 6,5 km dróg, wybudowano połączenie z drogi krajowej 94 do przystanku w Zagórzach, powstały też chodniki oraz specjalne trasy dla rowerzystów. Dofinansowanie na modernizację dróg uzyskaliśmy ze środków Narodowego Programu Przebudowy Dróg Lokalnych. Łączny koszt inwestycji wyniósł około 7 milionów złotych. Gmina Niepołomic otrzymała na ten cel 3 mln złotych dofinansowania. W tych trzech miejscowościach, przy okazji schetynowki, przeprowadzono też roboty uzupełniające - położono blisko 11,5 m<sup>2</sup> asfaltu.

Przetarg na asfaltowanie dróg w gminie Niepołomic wygrała firma Eurovia Polska S.A, która wykonała 34 tys. m kw. asfaltu. Nowa nawierzchnia pojawiła się w Niepołomicach na ul. Szkolnej, Kusocińskiego, Spółdzielczej, części ul. Zamkowej, na osiedlu Zagrody oraz w Zagórzach, Staniątkach, Zakrzowcu, Ochmanowie, Woli Batorskiej i Podłężu.

W ramach zadania „Budowa Infrastruktury dla rozwoju przedsiębiorczości na terenie Niepołomiczkiej Strefy Inwestycyjnej” powstało 10 200 m<sup>2</sup> nowego asfaltu (ul. Skarbowa – 2 820 m<sup>2</sup>, ul. Podłęska – 4 230 m<sup>2</sup>, Droga do rampy kolejowej – 3 150 m<sup>2</sup>). W ramach tego zadania w 2015 roku zakończyły się też inwestycje rozpoczęte jeszcze w 2014 roku na ul. Wimmera, Mokrej, Diesla i Grabskiej.

Ponadto przy drodze wojewódzkiej nr 964 wybudowano nowe chodniki. Roboty przeprowadzono w ramach Inicjatyw Samorządowych (IS) z Zarządem Dróg Wojewódzkich w Krakowie. W 50% inwestycję sfinansowała Gmina Niepołomic, w kolejnych 50% ZDW.

Prace przeprowadzono w kilku miejscowościach:

- przebudowa drogi wojewódzkiej nr 964 w zakresie wykonania chodnika wraz z odwodnieniem w Zakrzowie (ok. 186 mb chodnika, 2015 rok),
- przebudowa skrzyżowania drogi wojewódzkiej nr 964 z drogą powiatową nr 2009K w Zakrzowie, w tym ok. 80 m chodnika; 2015 r.
- przebudowa drogi wojewódzkiej nr 964 polegająca na budowie przejścia dla pieszych w Woli Batorskiej (w tym przebudowa zatoki autobusowej oraz budowa chodnika o dł. ok. 65 m); 2015 r.
- przebudowa drogi wojewódzkiej nr 964 polegająca na budowie chodnika lewostronnego o dł. ok. 1080m w Zabierzowie Bocheńskim i Woli Zabierzowskiej. Inwestycja rozpoczęła się w 2015 roku i potrwa do 2016 roku.

## KOZIE GÓRKI - POMNIK WYREMONTOWANY

MARTA WALCZAK-PUCHALSKA

**U**rząd Miasta i Gminy w Niepołomicach pozyskał środki finansowe na przeprowadzenie prac restauracyjno-konserwacyjnych na Kozich Górkach w Puszczy Niepołomiczkiej. Wsparcie finansowe pozyskane od Fundacji Rodziny Nissenbaumów, z siedzibą w Warszawie, pozwoliło na podjęcie prac renowacyjnych zarówno przy masowym grobie Żydowskim z 27 VIII 1942 r., jak i przy masowym grobie z 10-15 XII 1943 r.

Renowacja terenu przy masowym grobie żydowskim z 27 VIII 1942 r. na Kozich Górkach obejmowała między innymi: mechaniczno-chemiczne odczyszczenie pomnika - piaskowca drobnoziarnistego, zniszczenie kolonii mchów i zieleni, malowanie ogrodzenia, porządkowanie terenu i zagospodarowanie zielenią oraz wykonanie impregnacji hydrofobizującej zabezpieczającej przed dalszą erozją. Przy pomniku wykonano dodatkowo metalowe ogrodzenie.



# DPS otwarty!

SZYMON URBAN

**Po trwających ponad rok pracach budowlanych, oddaliśmy do użytku Dom Pomocy Społecznej wraz z Domem Dziennego Pobytu w Staniątkach. To pierwszy tego typu obiekt w powiecie wielickim.**

Obiekt zbudowaliśmy na miejscu starego budynku, w którym wcześniej mieszkało osiem rodzin. Każda z tych rodzin otrzymała nowe lokum, a niemal cały poprzedni budynek – oprócz jednej ściany – został wyburzony. Dzięki temu mogliśmy niemal od zera wybudować piękny,

starannie zaprojektowany, trzykondygnacyjny Dom Pomocy Społecznej, w bezpośrednim sąsiedztwie opactwa sióstr benedyktynek.

W otwarciu obiektu uczestniczyła dyrektor Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Wojewódzkiego Małgorzata Lechowicz. Wszyscy obecni mogli wziąć udział w warsztatach tworzenia ozdób choinkowych – podobnych do tych, zaplanowanych dla korzystających z Domu Dziennego Pobytu.

Nowo powstały obiekt będzie domem dla 24 starszych osób, z których każda zostanie objęta całodobową opieką. Nowocześnie urządzonego budynek pozbawiony jest barier architektonicznych i dysponuje miejscami w pokojach jedno-, dwu- i trzyosobowych. Wszystkie pokoje wyposażone zostały w przestronne łazienki przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Parter budynku jest miejscem na spotkania i warsztaty organizowane w ośrodku dziennego pobytu. W zajęciach tych uczestniczyć może jednocześnie do 40 osób. Autorem klimatycznych wnętrz Domu jest firma mdzaj.

Ofertę Domu uzupełniają doskonale wyposażone sale zajęciowe: pracownia ceramiczna z piecem do wypalania gliny, pracownia komputerowa, pracownia artystyczna, warsztat oraz pracownia ogrodnicza, sala rehabilitacyjna, a nawet siłownia zewnętrzna.

Obiekt pełną parą ruszy od początku 2016 roku.

**Wszystkich zainteresowanych skorzystaniem z oferty Domu Spokojnej Starości lub Domu Dziennego Pobytu zapraszamy do Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Niepołomicach od poniedziałku do piątku, w godzinach 7:00-15:00, tel.: 12 281 11 72 lub 12 281 12 59; e-mail: mgops@niepolomice.com**

Obiekt powstał w wyniku realizacji przez gminę Niepołomice projektu Poprawa bezpieczeństwa socjalnego mieszkańców gminy Niepołomice poprzez adaptację obiektu socjalnego na potrzeby Domu Spokojnej Starości w Staniątkach, zrealizowanego w ramach Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2007-2013.



# Mikołaj odwiedził Niepołomice

MAREK BARTOSZEK

6 grudnia dziedziniec Zamku Królewskiego w Niepołomicach pękał w szwach. Pełne napięcia oczekiwanie zelektryzowało wszystkich, tym bardziej, że kilka minut przed rozpoczęciem spotkania okazało się, że Mikołaj może mieć problemy z lądowaniem, bowiem w mieście nie było śniegu.

Udało się jednak za pomocą radiostacji, wypo-

życzonych przez Agencję Ochrony Kontakt, nawiązać kontakt z Mikołajem, który potwierdził swoje przybycie. Święty, w sobie tylko wiadomy sposób, zdołał wylądować w naszym mieście. Ale nie był to jeszcze koniec Mikołajowych przygód. By nie spóźnić się na spotkanie z dziećmi przekroczył dozwoloną prędkość i został złapany przez Policję. Skończyło się na upomnieniu, a mili policjanci z niepołomickiego komisariatu ułatwili mu bezpieczny dojazd do zamku.

Kilka minut po godzinie 16.00 Święty Mikołaj

rozpoczął wręczenie prezentów. Przywiózł ze sobą aż 1200 upominków, które pomogły mu spakować przyjazne i zawsze chętne to pracy elfy z niepołomickiego gimnazjum, zespołu szkół ogólnokształcących oraz hufca pracy. Nad bezpieczeństwem wydarzenia tradycyjnie czuwali pracownicy firmy Kontakt.

Na zakończenie wydarzenia Mikołaj potwierdził swój przyjazd w przyszłym roku. Obiecał również dołożyć wszelkich starań, by prezentów na kolejnym spotkaniu było jeszcze więcej!





# Zmiana na stanowisku dyrektora

SZYMON URBAN

## Nowym dyrektorem Wydziału Edukacji w Urzędzie Miasta i Gminy w Niepołomicach został Wiesław Bobowski. Zastąpi na tym stanowisku odchodzącą na emeryturę Danutę Wieczorek.

Wydział Edukacji prowadzi sprawy dotyczące szkół publicznych na terenie całej gminy oraz współpracuje z placówkami społecznymi. Organizuje konkursy na stanowiska dyrektorów placówek oświatowych, egzaminy dla nauczycieli, a także prowadzi dokumentację dotyczącą pracy szkół publicznych i odpłatności dla osób w nich zatrudnionych.

Mówiąc w skrócie: wydział koordynuje i kontroluje wydatkowanie około 30% budżetu gminy, a zatrudnionych w nim jest 17 osób.

Od lutego 2007 roku wydziałem kierowała Danu-

ta Wieczorek, wcześniej wiceburmistrz Niepołomic, która przechodzi na emeryturę.

- O objęciu przez Wiesława Bobowskiego stanowiska dyrektora zdecydowały jego wysokie kompetencje w zarządzaniu oświatą. Dlatego cieszę się, że to on pokieruje Wydziałem Edukacji – powiedział Roman Ptak podczas przedstawienia nowego dyrektora współpracownikom. Mówiąc

o misji swojej pracy, Bobowski odparł: - Znam zarządzanie edukacją od strony szkół. Dzięki temu łatwo mi zrozumieć ich potrzeby i troski. Chcę abyśmy zrozumieli, że wszyscy: zarówno wydział edukacji jak i szkoły, stale poprawiając jakość kształcenia, pracujemy na wspólne dobro wszystkich mieszkańców.

Przypomnijmy, że wiosną ruszą prace budowlane przy nowej szkole podstawowej w Niepołomicach. Powstanie placówki oznacza wzmożoną aktywność przy tworzeniu jej struktury organizacyjnej, doborze kadry czy optymalizacji ilości uczniów w obecnie działających szkołach.



## JEŹDŹĘ Z GŁOWĄ

IWONA BUŁAT

W sobotę 16 stycznia rozpocznie się realizacja projektu „Jeżdżę z głową” współfinansowanego przez Województwo Małopolskie. W Projekcie uczestniczy 97 uczniów Szkół Podstawowych z terenu naszej Gminy.

W sobotę 97 uczniów z klas III i IV Szkoły Podstawowej im. Króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach, Szkoły Podstawowej im. Adama Mickiewicza w Staniątkach, Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Włodzimierza Puchalskiego w Niepołomicach i Szkoły Podstawowej im. Św. Jadwigi Królowej Polski w Podłężu rozpocznie naukę jazdy na nartach w ramach realizacji Małopolskiego projektu pn. „Jeżdżę z głową”. Projekt przewiduje 10 wyjazdów, podczas których uczniowie skorzystają z 20 godzin kursu na stoku pod okiem instruktora. Wyjazdy będą odbywały się w godzinach popołudniowych w soboty w ciągu roku szkolnego i dodatkowo w okresie ferii zimowych we wtorki. W tym roku uczniowie będą uczyć się jeździć na nartach w Sieprawiu. Projekt ma na celu przede wszystkim nabycie przez najmłodszych

umiejętności i podstaw poprawnej techniki jazdy na nartach oraz zwiększenie bezpieczeństwa na trasach narciarskich. Ważnym zadaniem projektu jest też nabycie nawyku jazdy w kasku, a także poprawa kondycji i podniesienie ogólnej sprawności fizycznej uczniów małopolskich szkół podstawowych. Do pełnej realizacji projektu potrzebne są tylko dogodne warunki atmosferyczne, czego oczywiście życzymy uczestnikom.



## KSIĄŻKI NASZYCH MARZEŃ

MARCIN JURA

Jak zapewniają statystyki, Polacy czytają nie wiele. To nie dobrze, bowiem książki zapewniają nie tylko wiedzę, ale także rozwijają wyobraźnię i kompetencje językowe. Dlatego wciąż słychać głosy bijące na alarm i namawiające do czytania. Aby wzrósł poziom czytelnictwa, trzeba zachęcać do sięgania po książki już dzieci. A co najbardziej do dzieci przemówi? Prawdziwie ciekawa książka, po którą można sięgnąć, a potem nie chce się jej już odkładać. Dlatego bardzo cieszymy się, że biblioteki szkolne dostały zastrzyk finansowy na zakup nowych książek, a wszystko dzięki temu, że Gmina Niepołomice otrzymała 14.710 zł z rządowego programu „Książki naszych marzeń”. Zostały one przeznaczone na zakup książek do bibliotek w szkołach podstawowych.

Całkowity koszt realizacji zadania to 18.387,50 zł. Gmina dołożyła z własnego budżetu 3677,50 zł. Pieniądze zostały rozdysponowane w następujący sposób.

- Szkoła Podstawowa w Niepołomicach: 2712,50 zł  
- Szkoła Podstawowa Nr 3 w Nie-

połomicach-Podgrabiu: 1250,00 zł  
- Szkoła Podstawowa w Podłężu: 2712,50 zł  
- Szkoła Podstawowa w Staniątkach: 1625,00 zł  
- Szkoła Podstawowa w Sucharabie: 1250,00 zł  
- Szkoła Podstawowa w Zagórzcu: 1625,00 zł  
- Szkoła Podstawowa w Zakrzowie: 1625,00 zł  
- Szkoła Podstawowa w Woli Batorskiej: 2712,50 zł  
- Szkoła Podstawowa w Woli Zabierzowskiej: 1250,00 zł  
- Zespół Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim – Szkoła Podstawowa im. Stefana Żeromskiego: 1625,00 zł  
Szkołom życzymy udanych inwestycji, by w bibliotekach pojawiły się książki z dziecięcych marzeń. A dzieciom życzymy miłego czytania!



# WYWÓZ ODPADÓW

JOANNA MUSIAŁ

Głównym odbiorcą odpadów z terenu Gminy Niepołomice w 2016 roku będzie – tak jak do tej pory – Małopolskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Odpadami współpracujące z firmą SITA.

Odpady od mieszkańców Suchoraby i Zagórza (obsługiwanych dotychczas przez MPGO) będzie teraz odbierać firma SITA.

Zmieni się też częstotliwość podstawiania kontenerów na odpady zielone. Będą one pojawiały się w wyznaczonych miejscach w sołectwach

co dwa tygodnie, a nie tak jak do tej pory, co tydzień.

Uwaga! Odpady zielone można przywozić do kontenerów tylko w wyznaczonym terminie, zgodnie z harmonogramem. Jeśli będą się tworzyć dzikie wysypiska śmieci w miejscu, gdzie podstawiane są kontenery, to zostaną one zlikwidowane, a mieszkańcy będą musieli odwozić odpady zielone do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów, przy ul. Wodnej w Niepołomicach

(PSZOK czynny od 10.00 do 16.00 w okresie od 2 listopada do 31 marca i od 10.00 do 18.00 w okresie od 1 kwietnia do 31 października, tel. 12 250 94 60).

Wszelkie pytania oraz zastrzeżenia dotyczące odbioru odpadów zmieszanych i segregowanych należy zgłaszać bezpośrednio do koordynatorów firm wywożących śmieci:

- MPGO, tel. 12 34 00 419

- SITA, tel. 12 39 07 128.

			styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Niepołomice	Grobła-Jazy 1	Akacja, Batorego, Flisaków, Kasztanowa, Kolejowa, Krzywa, Kwiatowa, Magnolii, Na Grobli – po drugiej stronie drogi krajowej nr 75, Na Tamie, Nowa, Podwale, Powiśle, Prosta, Stawowa, Topolowa, Wesola, Wiślana, Wiśniowa	11,25	8,22	7,21	4,18	2,16,30	13,27	11,25	8,22	5,19	3,17,31	14,28	12,27*
Niepołomice	Grobła-Jazy 2	Boczna, Czackiej, os. Kaptarz, Klonowa, Krucza, Lawendowa, Łanowa, Nagietkowa, Pociągów Pancernych, Rumiankowa, Słoneczna, Suszówka, os. Suszówka, Trudna, Wroniarka, Zabierzowska, Zabłocie, Zacisze, Zielona	12,26	9,23	8,22	5,19	4*,17,31	14,28	12,26	9,23	6, 20	4,18	2*,15,29	13,28*
Niepołomice	Boryczów	6- Batalionu, Balonowa, Brzezinki, Czerwonych Beretów, Graniczna, Komandosów, Lotnicza, Ludowa, Nawigatorów, Mokra, Oficerska, Olchowa, Piaszowska, Pilotów, Podoficerska, Polna, Saperów, Spadochroniarzy, Strzelców, Wielicka, Wrzosowa.	13,27	10,24	9,23	6, 20	5*, 18	1,15,29	13,27	10,24	7,21	5,19	3*,16,30	14,29*
Niepołomice	Śródmieście	3 Maja, Cmentarna, Daszyńskiego, Kościuszki	14,28	11,25	10,24	7,21	6*,19	2,16,30	14,28	11,25	8,22	6, 20	4*,19	1,15,30*
Niepołomice	Zakościele	Al. Dębowa, Borówkowa, Łąkowa, Makosza, Malinowskiego, Poziomkowa, Podlasie, Staniątecka, Malinowa, Pileckiego	14,28	11,25	10,24	7,21	6*,19	2,16,30	14,28	11,25	8,22	6, 20	4*,19	1,15,30*

			styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Niepołomice	Podgrabie	Błonie, Chrustowa, Chwałców, Jasna, Kątek, Podłęska, Krakowska, Niepołomicka, Różana, Sportowa, Torowa	4,18	1,15,29	14,29*	11,25	9,23	6, 20	4,18	1,16*,29	12,26	10,24	7,21	5,19
Niepołomice	Pasternik	FR. Książka, Grabska, Poręby, Portowa, Rolnicza, Skarbowa, Wałowa, Witosa	5,19	2,16	1,15,30*	12,26	10,24	7,21	5,19	2,17*,30	13,27	11,25	8,22	6, 20
Niepołomice	Piaski	Bocheńska, Długa, Droga Królewska, Grzybowa, Kątowa, Królowej Bony, Kusocińskiego, Mysłowska, Okrężna, os. Błoto, Osiedlowa, Piaskowa, Ples, Roweckiego, Smutna, Sosnowa, Ścieżka Głogowa, Szkoła do Kusocińskiego, Ulanów, Ziemby, Zawila	7*,20	3,17	2,16,31*	13,27	11,25	8,22	6, 20	3,18*,31	14,28	12,26	9,23	7,21
Niepołomice	Zakościele	Bohaterów Getta, Bohaterów Westerplatte, Brzozowa, Czumy, Jagodowa, Jodłowa, Korczaka, Leśna, Litewska, Marudy, Modrzejewskiej, Modrzeziowa, Oplotki, Partyzantów, Sikorskiego, Solskiego, Świerkowa, Wąska, Wiejska, Wojska Polskiego, Wyzwolenia, Zakole	8*,21	4,18	3,17	1*,14,28	12,27*	9,23	7,21	4,19*	1,15,29	13,27	10,24	8,22
Niepołomice	Śródmieście	Fabryczna, Grunwaldzka, Jagiellońska, Pl. Kazimierza Wielkiego, Kopernika, Księcia Witolda, Mickiewicza, Młyńska, Moczydło, Na Grobli, Ogrodowa, Parkowa, Piękna, Pionierów, Plac Zwycięstwa, Robotnicza, Os. Robotnicze, Rynek, Spółdzielcza, Szewska, Zagrody, Zamkowa	9*,22	5,19	4,18	2*,15,29	13,28*	10,24	8,22	5,20*	2,16,30	14,28	12*,25	9,23

Miejscowość / Ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
	<b>WOLA ZABIERZOWSKA 1</b> Nowa Wieś, Flaga, Chalupki, Mała Wieś, Psarka.	11,25	8,22	7,21	4,18	2,16,30	13,27	11,25	8,22	5,19	3,17,31	14,28
Miejscowość / Ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
<b>WOLA ZABIERZOWSKA 2</b> Kła, Brzozówka, Zakrzewiec, Kąt, Skotnica.	12,26	9,23	8,22	5,19	4,17,31	14,28	12,26	9,23	6,20	4,18	2,15,29	13,28*
Miejscowość / Ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
<b>ZABIERZÓW BOCHEŃSKI 1</b> Pócnoc, Łąki, Łaznia, Dąbrowa, Centrum.	13,27	10,24	9,23	6,20	5,18	1,15,29	13,27	10,24	7,21	5,19	3,16,30	14,29*
Miejscowość / Ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
<b>ZABIERZÓW BOCHEŃSKI 2</b> Zaborcze, Ulesie, Sołtyšie, Zakościele, południowa część wsi	14,28	11,25	10,24	7,21	6,19	2,16,30	14,28	11,25	8,22	6,20	4,17	1,15,30*
Miejscowość / Ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
<b>CHOBOT</b>	2,15,29	12,26	11,25	8,22	7,20	3,17	1,15,29	12,26	9,23	7,21	5,18	2,16,31*

Miejscowość / Ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
	<b>ZAKRZÓW</b>	4,18	1,15,29	14,29*	11,25	9,23	6,20	4,18	1,16,29	12,26	10,24	7,21
<b>WOLA BATORSKA 1</b> Przyborów, Borek, droga 964 od przystanku Mikoniowiec dla wysiadających do granicy z Zabierzowem Bocheńskim, drogi boczne i część Mikoniowca	4,18	1,15,29	14,29*	11,25	9,23	6,20	4,18	1,16,29	12,26	10,24	7,21	5,19
Miejscowość / Ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
<b>ZAKRZOWIEC</b>	5,19	2,16	1,15,30*	12,26	10,24	7,21	5,19	2,17,30	13,27	11,25	8,22	6,20
<b>WOLA BATORSKA 2</b> Zamogielice, od Wsi(auto-złom) do OSP i drogi boczne, Kolanów, od Skrzyżowania drogi 964 do drogi Królewskiej oraz boczne	5,19	2,16	1,15,30*	12,26	10,24	7,21	5,19	2,17,30	13,27	11,25	8,22	6,20
Miejscowość / Ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
<b>OCHMAŃÓW</b>	7,20	3,17	2,16,31*	13,27	11,25	8,22	6,20	3,18,31*	14,28	12,26	9,23	7,21
<b>WOLA BATORSKA 3</b> Droga 964 od granicy z Niepołomicami do przystanku Mikoniowiec dla wysiadających, drogi boczne, Mikoniowiec prawa i lewa strona	7,20	3,17	2,16,31*	13,27	11,25	8,22	6,20	3,18,31*	14,28	12,26	9,23	7,21
Miejscowość / Ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
<b>WOLA BATORSKA 4</b> Od boiska sportowego, Koźlica, Kępa, Tarnówka, Wychyłówka, Wieś i wszystkie przylegające boczne do gimnazjum	8,21	4,18	3,17	1,14,28	12,27*	9,23	7,21	4,19*	1,15,29	13,27	10,24	8,22
Miejscowość / Ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
<b>SŁOMIRÓG</b>	9,22	5,19	4,18	2,15,29	13,28*	10,24	8,22	5,20*	2,16,30	14,28	12,25	9,23



# BĄDŹ NA CZASIE



e-Niepołomice  
oficjalna strona internetowa  
Miasta i Gminy Niepołomice  
[www.niepolomice.eu](http://www.niepolomice.eu)  
Zapisz się do bezpłatnego newslettera



Dołącz do serwisu SMS i otrzymuj darmowe informacje o koncertach, wydarzeniach, komunikatach i nowościach z Niepołomic. Wyślij SMS o treści Niepołomice.INFO na numer 4322. Koszt wysłania wiadomości wynosi tyle, ile standardowy SMS wewnątrz Twojej sieci.

## SOCIAL MEDIA

- Polub nas na Facebooku  
[www.facebook.com/Niepolomice](http://www.facebook.com/Niepolomice)
- Śledź nas na Twitterze  
[www.twitter.com/eniepolomice](http://www.twitter.com/eniepolomice)
- Śledź nas na Google+  
[www.google.com/+NiepolomiceEu](http://www.google.com/+NiepolomiceEu)

## Harmonogram odbioru odpadów komunalnych na rok 2016

Podleże 1												
Miejscowość/ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Podleże 1 - lewa strona od Niepołomic	11,25	8,22	7,21	4,18	2,16,30	13,27	11,25	8,22	5,19	3,17,31	14,28	12,27
Cała ulica Wielicka w Podleżu	11,25	8,22	7,21	4,18	2,16,30	13,27	11,25	8,22	5,19	3,17,31	14,28	12,27
Podleże 2												
Miejscowość/ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Podleże 2 - prawa strona bez ulicy Wielickiej	12,26	9,23	8,22	5,19	4,17,31	14,28	12,26	9,23	6,20	4,18	2,15,29	13,28
Staniątki 1												
Miejscowość/ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Staniątki 1												
Kręta												
Krótką												
Mostowa												
Na Przystanek												
Niepołomska												
Piaskowa												
Podcegielniana												
Piłsudskiego	13,27	10,24	9,23	6,20	5,18	1,15,29	13,27	10,24	7,21	5,19	3,16,30	14,29
Polna												
Pożarnicza												
Północna												
Staniątka												
Szkołna												
Świerkowa												
Wierzbowa												
Za Torem												
Staniątki 2												
Miejscowość/ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Staniątki 2												
Benedyktyńska												
Cmentarna												
Droga Królewska												
Jeruzal												
Klasztorna												
Kwiatowa												
Mokra												
Na Błonie												
Na Górnice												
Parkowa												
Sportowa												
Św. Wojciecha												
Wodociągowa												
Wyszyńskiego												
Zielona	14,28	11,25	10,24	7,21	6,19	2,16,30	14,28	11,25	8,22	6,20	4,17	1,15,30
Staniątki 3												
Miejscowość/ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Staniątki 3												
Biały Ogród												
Górna-Górne												
Górzyste												
Jana Pawła												
Kolejowa												
Leśna	2,15,29	12,26	11,25	8,22	7,20	3,17	1,15,29	12,26	9,23	7,21	5,18	2,16,31
Nowa												
Ogrodowa												
Podborska												
Podlaska												
Wąska												
Suchoraba, Zagórze												
Miejscowość/ulica	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Suchoraba	5,19	2,16	1,15,29	12,26	10,24	7,21	5,19	2,16,30	13,27	11,25	8,22	6,20
Zagórze	5,19	2,16	1,15,29	12,26	10,24	7,21	5,19	2,16,30	13,27	11,25	8,22	6,20

## Harmonogram odbioru odpadów zielonych Sołectwa

Miesiąc	Podstawienie kontenerów	Odbiór kontenerów
Kwiecień	1, 15, 29	4, 18, (2.05)
Maj	13, 27	16, 30
Czerwiec	10, 24	13, 27
Lipiec	8, 22	11, 25
Sierpień	5, 19	8, 22
Wrzesień	2, 16, 30	5, 19
Październik	14, 28	3, 17, 31
Listopad	10, 25	14, 28

**Podstawienie kontenerów:** piątek do godziny 14:00

**Odbiór kontenerów:** poniedziałek do godziny 14:00

W razie pytań prosimy o kontakt pod numerem: 12 34 00 419 lub mailowy [mpgo@mpgo.krakow.pl](mailto:mpgo@mpgo.krakow.pl)

## Wywóz odpadów wielkogabarytowych firmy SITA Małopolska

W ramach akcji wystawka można pozbyć się niepotrzebnych: szaf, foteli, krzeseł, stołów, dywanów, okien i drzwi bez szyb, desek, wanien, piecyków gazowych, opon (w ilościach nieprzemysłowych). Odbierany będzie również stary sprzęt RTV i AGD: telewizory, komputery, żelazka, radia itp.

Odpady powinny być wystawione przed posesję do godziny 6.30 rano.

Wszelkie odpady poremontowe, budowlane (gruz, pokrycia dachowe, dachówki, tzw. „papa”) kleje, farby, baterie, akumulatory, wata mineralna, styropian nie są odbierane w ramach akcji wystawka.

SITA MAŁOPOLSKA Sp. z o.o.  
ul. Kosiarzy 5a, 30-731 Kraków  
tel. 12 644 22 41; fax 12 390 71 17  
mail: sitamalopolska@sitapolska.com.pl  
www.sitapolska.pl

### Harmonogram

Lp.	Sołectwa	Terminy
1	Podłęże – lewa strona oraz ul. Wielicka	25.04.2016 i 24.10.2016
2	Podłęże – prawa strona	26.04.2016 i 25.10.2016
3	Staniątki 1	27.04.2016 i 26.10.2016
4	Staniątki 2	28.04.2016 i 27.10.2016
5	Staniątki 3	29.04.2016 i 28.10.2016
6	Suchoraba	19.04.2016 i 18.10.2016
7	Zagórze	19.04.2016 i 18.10.2016

## Odbiór odpadów wielkogabarytowych firmy MPGO

Odpady powinny być wystawione przed posesję do godziny 6.30 w miejscu dostępnym z możliwością podjazdu samochodu specjalistycznego.

W ramach akcji można wyzbyć się niepotrzebnych: szaf, foteli, krzeseł, stołów, dywanów, drzwi oraz okien **BEZ SZYB**, wanien, piecyków gazowych, opon - w ilościach nie przemysłowych. Sprzęt RTV i AGD: radia, telewizory, komputery, żelazka.

**NIE BĘDĄ ODBIERANE:** odpady poremontowe (gruz, pokrycia dachowe), kleje, farby, akumulatory, styropian.

W razie pytań prosimy o kontakt pod numerem 12 34 00 419 mpgo@mpgo.krakow.pl

Lp.	Sołectwa	Termin	
1	Zakrzów	2016-04-15	2016-10-17
2	Zakrzowiec, Słomiróg	2016-04-18	2016-10-18
3	Ochmanów, CHOBOT	2016-04-19	2016-10-19
4	Wola Batorska I (rejon poniedziałkowy)	2016-04-20	2016-10-20
5	Wola Batorska II ( rejon wtorkowy)	2016-04-21	2016-10-21
6	Wola Batorska III (rejon środowy)	2016-04-22	2016-10-24
7	Wola Batorska IV (rejon czwartkowy)	2016-04-25	2016-10-25
8	Wola Zabierzowska I (rejon poniedziałkowy)	2016-04-26	2016-10-26
9	Wola Zabierzowska II (rejon wtorkowy)	2016-04-27	2016-10-27
10	Zabierzów Bocheński I (rejon środowy)	2016-04-28	2016-10-28
11	Zabierzów Bocheński II (rejon czwartkowy)	2016-04-29	2016-10-31

Lp.	Miejscowość - NIEPOŁOMICE	Termin	
1.	<b>Zagrody - Grobla – Jazy 1</b> (Akacja, Batorego, Flisaków, Kasztanowa, Kolejowa, Krzywa, Kwiatowa, Magnolii, Na Grobli – po drugiej stronie drogi krajowej nr 75, Na Tamie, Nowa, Podwale, Powiśle, Prosta, Stawowa, Topolowa, Wesoła, Wiślana, Wiśniowa)	2016-04-01	2016-10-03
2.	<b>Grobla – Jazy 2</b> (Boczna, Czackiej, os. Kaptarz, Klonowa, Krucza, Lawendowa, Łanowa, Nagietkowa, Pociągów Pancernych, Rumiankowa, Słoneczna, Suszówka, os. Suszówka, Trudna, Wroniarka, Zabierzowska, Zabłocie, Zacisze, Zielona)	2016-04-04	2016-10-04
3.	<b>Boryczów</b> (6 Batalionu, Balonowa, Brzezinki, Czerwonych Beretów, Graniczna, Komandosów, Lotnicza, Ludowa, Nawigatorów, Mokra, Oficerska, Olchowa, Płaszowska, Pilotów, Podoficerska, Polna, Saperów, Spadochroniarzy, Strzelców, Wielicka)	2016-04-05	2016-10-05
4.	<b>Zakościele</b> (Al. Dębowa, Borówkowa, Łąkowa, Makosza, Malinowa, Malinowskiego, Pileckiego, Podlasie, Poziomkowa, Staniątecka)	2016-04-06	2016-10-06
5.	<b>Śródmieście</b> (3 Maja, Cmentarna, Daszyńskiego, Kościuszki)	2016-04-07	2016-10-07
6.	<b>Podgrabie</b> (Błonie, Chrustowa, Chwałców, Jasna, Kątek, Podłęska, Krakowska, Niepołomska, Różana, Sportowa, Torowa)	2016-04-08	2016-10-10
7.	<b>Pasternik</b> (Fr. Książka, Grabska, Poręby, Portowa, Rolnicza, Skarbowa, Wałowa, Witosa)	2016-04-11	2016-10-11
8.	<b>Piaski</b> (Bocheńska, Długa, Droga Królewska, Grzybowa, Kątowa, Królowej Bony, Kusocińskiego, Myśliwska, Okrężna, os. Błoto, Osiedlowa, Piaskowa, Ples, Rowckiego, Smutna, Sosnowa, Ścieżka Głogowa, Ulanów, Ziemby, Zakole, Zawila)	2016-04-12	2016-10-12
9.	<b>Zakościele</b> (Bohaterów Getta, Bohaterów Westerplatte, Brzozowa, Czumy, Jagodowa, Jodłowa, Korczaka, Leśna, Litewska, Marudy, Modrzejewskiej, Modrzewiowa, Opłotki, Partyzantów, Sikorskiego, Solskiego, Szkolna, Świerkowa, Wąska, Wiejska, Wojska Polskiego, Wyzwolenia)	2016-04-13	2016-10-13
10.	<b>Śródmieście</b> (Fabryczna, Grunwaldzka, Jagiellońska, Pl. Kazimierza Wielkiego, Kopernika, Księcia Witolda, Mickiewicza, Młyńska, Moczydło, Na Grobli, Ogrodowa, Parkowa, Piękna, Pionierów, Plac Zwycięstwa, Robotnicza, Os. Robotnicze, Rynek, Spółdzielcza, Szewska, Wrzosowa, Zagrody, Zamkowa)	2016-04-14	2016-10-14

# Innowacyjny projekt potrwa dłużej

MARCIN TADUS  
PR Manager

**Wzrost kursu franka szwajcarskiego spowodował, że sześć małopolskich gmin – Niepołomice, Wieliczka, Skawina, Miechów, Zabierzów oraz Myślenice – otrzymało większe fundusze na realizację inwestycji dotyczącej montażu źródeł energii odnawialnej na budynkach prywatnych oraz na budynkach użyteczności publicznej. Ponadto projekt został przedłużony do końca 2016 r.**

Inwestycja realizowana jest dzięki wsparciu finansowemu ze Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy – SWISS Contribution, który jest mocno zaangażowany w projekt oraz promowanie postaw proekologicznych. Dlatego w ramach inwestycji przeprowadzone zostały już zajęcia edukacyjne dla młodzieży szkolnej, a także przygotowano wystawę dla mieszkańców, którą zaprezentowano w Niepołomicach, Wielicze, Skawinie, Miechowie, Zabierzowie oraz Myślenicach.

## ŁĄCZENIE ŹRÓDEŁ ENERGII ODNAWIALNEJ

Małopolski projekt wart jest promowania chociażby z powodu jego unikalności. Takie miano zyskał ze względu na montaż i wykorzystywanie różnych źródeł energii odnawialnej na budynkach użyteczności publicznej. Przykładem jest Kryta Pływalnia w Niepołomicach, którą wyposażono w pompę ciepła z kolektorem pionowym o łącznej mocy 204 kW (w tym celu wykonano

19 odwiertów o głębokości 165 m każdy, czyli 3235 m łącznie) oraz w instalację fotowoltaiczną o łącznej powierzchni 1020 m<sup>2</sup> oraz mocy 166,7 kWp. Dzięki temu utrzymanie obiektu sportowego będzie tańsze, korzystanie z pompy ciepła oraz instalacji fotowoltaicznej pozwoli bowiem na obniżenie kosztów dostawy gazu i energii elektrycznej.

Drugim budynkiem w Niepołomicach, który skorzysta na zastosowaniu źródła energii odnawialnej, jest Centrum Administracyjne. W ramach projektu obiekt został wyposażony w pompę ciepła o mocy 90 kW (w tym celu wykonano siedem odwiertów po 180 m każdy, czyli 1295 m łącznie).

W pompy – tyle że typu powietrze-woda – o mocy 25,9 kW wyposażono także Przedszkole Samorządowe nr 2 i 6 w Skawinie. Natomiast drugim obiektem po Krytej Pływalni w Niepołomicach, który będzie posiadał instalację fotowoltaiczną, jest Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne w Wielicze. Ponadto 22 budynki użyteczności publicznej zaopatrzone zostały w kolektory słoneczne.

## Z KORZYŚCIĄ DLA MIESZKAŃCÓW

Poprawa stanu środowiska naturalnego w najbliższym otoczeniu oraz wyższy komfort życia w regionie – to z kolei korzyści, na jakie mogą liczyć mieszkańcy, którzy zdecydują się na montaż instalacji solarnych na domach. Małopolska inwestycja dotyczy bowiem nie tylko montażu źródeł energii odnawialnej na budynkach użyteczności publicznej, ale także na prywatnych nieruchomościach mieszkańców sześciu małopolskich gmin.

W sumie do końca 2016 r. w kolektory słoneczne wyposażonych zostanie 3841 domów. Obecnie już ponad 3000 rodzin cieszy się z dobrodziejstwa posiadania takiej instalacji. Korzystanie z kolektorów słonecznych pozwala ograniczyć emisję gazów cieplarnianych i in-



nych niebezpiecznych substancji do powietrza. Dzięki temu poprawi się stan środowiska naturalnego, komfort życia mieszkańców, a także stan ich zdrowia.

Mieszkańcy chętnie decydują się na instalacje solarne nie tylko ze względu na ekologię, ale także korzystne warunki ekonomiczne. Zakup kolektorów słonecznych dofinansowany jest bowiem w ponad 64 proc. ze środków Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy.

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



**POMÓŻ JULCI WRÓCIĆ DO ZDROWIA**

**PRZEKAŻ 1%  
SWOJEGO PODATKU**

**KRS 0000207658**

**Z DOPISKIEM JULIA KOŁODZIEJ**

# Przedsiębiorco, nie ponosź dodatkowych kosztów!

**IWONA BOBROWSKA – JAWORSKA**

Komisarz Skarbowy w Urzędzie Skarbowym w Wieliczce

W ostatnim czasie do organów administracji publicznej zgłaszają się osoby, które rozpoczęły działalność gospodarczą i otrzymały korespondencję dotyczącą uregulowania opłaty za wpis do Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalnościach Gospodarczych, Centralnej Ewidencji Działalności Gospodarczych, Centralnej Ewidencji Firm i Działalności Gospodarczych oraz innych instytucji o podobnie brzmiących nazwach. Jest to tylko oferta handlowa i często w rzeczywistości oferuje jedynie dostęp do komputerowej bazy danych, czy przeniesienia praw do licencji programu komputerowego. W tych przesyłkach znajduje się zwykle informacja o fakultatywności, czyli dobrowolności poniesienia opłaty. Zazwyczaj jest to zawarte w tych pismach, tyle że bardzo małym drukiem. Przystąpienie do takiej bazy danych pociąga za sobą także konieczność wyrażenia zgody na przetwarzanie danych osobowych, które stano-

wią własność osobistą każdego podmiotu, a odstąpienie od umowy musi nastąpić w bardzo krótkim terminie – np. dwóch dni.

Organy administracji publicznej wspierają rozwój przedsiębiorczości. Celem pracy administracji publicznej jest także ułatwianie wywiązywania się obywatelom z ich obowiązków podatkowych bez ponoszenia w związku z tym dodatkowych opłat. Wszelkie zagadnienia dotyczące działalności gospodarczej zostały uregulowane w ustawie z dnia 2 lipca 2004 r., o swobodzie działalności gospodarczej /Dz. U. z 2015 r. poz. 584 z późniejszymi zmianami/.

**Jedyną oficjalną ewidencją przeznaczoną do rejestracji podmiotów prowadzących działalność gospodarczą jest CEIDG – prowadzona przez właściwego ministra - Centralna Ewidencja i Informacja o Działalności Gospodarczej.** Każda osoba pragnąca podjąć działalność gospodarczą powinna zarejestrować się w CEIDG. Zadaniem rejestru jest ewidencjonowanie przedsiębiorców będących osobami fizycznymi, udostępnianie informacji o przedsiębiorcach

i innych podmiotach w zakresie wskazanym w ustawie o swobodzie działalności gospodarczej, umożliwienie wglądu do danych bezpłatnie udostępnianych przez Centralną Informację Krajowego Rejestru Sądowego, a także umożliwienie ustalenia terminu i zakresu zmian wpisów w CEIDG oraz wprowadzającego je organu. Wnioski o wpis do CEIDG, informacje i inne dane przekazywane są do CEIDG za pośrednictwem formularzy elektronicznych zamieszczonych na stronie internetowej CEIDG, w Biuletynie Informacji Publicznej ministra właściwego do spraw gospodarki oraz na elektronicznej platformie usług administracji publicznej. **Art. 29 ustawy z dnia 02.07.2004 r. o swobodzie działalności gospodarczej stanowi, że wnioski o wpis do CEIDG są wolne od opłat.**

Podstawa prawna: Ustawa z dnia 2 lipca 2004 r., o swobodzie działalności gospodarczej / Dz. U. z 2015 r. poz. 584 z późn.zm./.

## ZMIANA RACHUNKÓW BANKOWYCH

**BOGUSŁAWA KUC**

kierownik Działu Rachunkowości w Urzędzie Skarbowym w Wieliczce

Od 7. grudnia 2015 r. w Urzędach Skarbowych obowiązuje nowy wykaz rachunków bankowych dla należności pieniężnych z tytułu podatku od: czynności cywilnoprawnych (PCC), spadków i darowizn (SD), zryczałtowanego podatku dochodowego opłacanego w formie karty podatkowej (KP) - NBP O/O BYDGOSZCZ 27 1010 0055 0201 2260 0007 0000.

Minister Finansów rozporządzeniem z dnia 2 grudnia 2015 roku wyznaczył Naczelnika Pierwszego Urzędu Skarbowego w Bydgoszczy do dysponowania środkami pieniężnymi zgromadzonymi na wspólnym rachunku bankowym dla należności pieniężnych z tytułu

płatności w/w podatków oraz określenia rodzaju należności pieniężnych obsługiwanych przy użyciu tego rachunku.

W związku z powyższym wykaz numerów rachunków bankowych Urzędu Skarbowego w Wieliczce jest rozszerzony o nowy numer rachunku bankowego. Zostały one określone w Obwieszczeniu Ministra Finansów z dnia 7 grudnia 2015 r. - Dz. Urz. MF z dnia 8 grudnia 2015 r., poz. 86.

Wzory jak należy wypełnić dowody wpłat, zamieszczone są w sali obsługi w siedzibie Urzędu Skarbowego w Wieliczce oraz w Biuletynie Informacji Publicznych Urzędu Skarbowego Wieliczka.

## ZMIANA WŁAŚCIWOŚCI MIEJSCOWEJ VAT

**JAROSŁAW ŚWIERKOSZ**

kierownik Drugiego Referatu Obsługi Bezpośredniej w Urzędzie Skarbowym w Wieliczce

Od 1 stycznia 2016 r. nastąpiła zmiana właściwości miejscowej w podatku od towarów i usług – urzędem właściwym miejscowo w zakresie podatku VAT będzie urząd właściwy według adresu zamieszkania albo adresu siedziby. W ten sposób podmioty prowadzące działalność gospodarczą będą płacić wszystkie podatki (PIT z wyjątkiem karty podatkowej, CIT i VAT) w jednym urzędzie skarbowym, bez względu na miejsce wykonania działalności.

20 października 2015 roku ogłoszona została ustawa z dnia 10 września 2015 roku o zmianie ustawy – Ordynacja podatkowa oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. 2015, poz. 1649). Ustawa ta nowelizuje także ustawę o podatku od towarów i usług, uchylając częściowo art. 3 tej ustawy. W konsekwencji zgodnie z art. 17 § 1 Ordynacji podatkowej, jeżeli ustawy podatkowe nie stanowią inaczej, właściwość miejscową organów podatkowych ustala się według

miejsca zamieszkania albo adresu siedziby podatnika, płatnika, inkasenta lub podmiotu wymienionego w art. 133 § 2 Ordynacji podatkowej.

W związku z powyższymi zmianami: - dla osób fizycznych, bez względu na to czy prowadzą działalność gospodarczą czy nie, urzędem właściwym będzie urząd właściwy według adresu miejsca zamieszkania;

- dla pozostałych podmiotów urzędem właściwym będzie urząd właściwy według adresu siedziby.



Urząd Skarbowy w Wieliczce  
ul. Zamkowa 2, 32-020 Wieliczka, tel. 12 279 86 06

Otwarty w godzinach  
poniedziałek od 7.15 do 18.00  
wtorek – piątek od 7.15 do 15.15

# SZLACHETNA PACZKA ŁĄCZY już po raz piąty

**KAROLINA NOWAK**

wolontariusz Szlachetnej Paczki

Z roku na rok Szlachetna Paczka cieszy się coraz większym zainteresowaniem w całej Polsce, również rejon Niepołomice już 5 raz zaangażował się w projekt. Razem stawiamy czoła przeciwnościom, pokonujemy je i wygrywamy. Co sprawia, że Szlachetna Paczka łączy, jaka jest idea tej akcji?

Szlachetna Paczka ma na celu pomóc rodzinom w trudnej sytuacji materialnej, które urzekną nas swoją bohaterską postawą wobec trudności. Tutaj konkretny człowiek pomaga konkretnemu człowiekowi. Projekt szerzy ideę mądrej pomocy, pomocy od serca, bo tylko taka ma sens. Rodziny często żyją odizolowane od świata, myślą, że ludzie nie akceptują ich z powodu sytuacji, w jakiej się znajdują. Wolontariusz, przeprowadzając rozmowę z domownikami, ma na celu dostrzec jej piękno, potencjał, którego sami nie dostrzegają lub po prostu w niego nie wierzą. Rolą wolontariusza jest na nowo odkryć iskierkę w ludziach, przytłoczonych codziennością, dać impuls do zmiany, tak aby o własnych siłach mogli przeciwstawić się biedzie. Szlachetna Paczka jest nagrodzeniem tych, którzy, pomimo trudnej sytuacji, zmagają się z przeciwnościami, jakie pojawiły się w sposób niezawiniony.

Nasi wolontariusze odwiedzili 58 rodzin na terenie gminy Niepołomice oraz gminy Kłaj, w tym 30 rodzin wpisało się w kryteria projektu. Rodziny z naszego rejonu w krótkim czasie znalazły swoich Darczyńców. Finał Paczki odbywał się 12-13 grudnia, jednak nasz magazyn już w piątek gościł pierwszych Darczyńców, a paczki zapełniały korytarz Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły.

Finał Szlachetnej Paczki jest niezwykłym wydarzeniem. Z magazynu są rozwożone paczki do rodzin, każde pudełko jest oznakowane kodem rodziny i w takiej postaci do niej dociera. Przez nasz magazyn przemieściły się różnorakie prezenty od małej, przyozdobionej choinki po słodycze, pościel, artykuły spożywcze, biurko, lodówkę, pralkę czy rowerki dla dzieci, opał (drewno, węgiel).

Finał Szlachetnej Paczki jest niezwykłym wydarzeniem. Z magazynu są rozwożone paczki do rodzin, każde pudełko jest oznakowane kodem rodziny i w takiej postaci do niej dociera. Przez nasz magazyn przemieściły się różnorakie prezenty od małej, przyozdobionej choinki po słodycze, pościel, artykuły spożywcze, biurko, lodówkę, pralkę czy rowerki dla dzieci, opał (drewno, węgiel).

Wśród tegorocznych Darczyńców znalazły się firmy: MAN Trucks, Kopalnia Soli Wieliczka Trasa Turystyczna, SOPEM SOMFY, Pracownicy Urzędu gminy Kłaj, KAWOWO.COM.PL, anonimowym Darczyńcą została jedna z firm usług transportowych, uczniowie, pracownicy i rodzice Szkoły Podstawowej im. Św. Jadwigi Królowej Polski w Podłężu, uczniowie, pracownicy i rodzice Niepublicznego Gimnazjum im. Świętego Brata Alberta w Podłężu, uczniowie, pracownicy i rodzice Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach, uczniowie, pracownicy Zespołu Szkół im. Ojca Świę-

tego Jana Pawła II w Niepołomicach, Prywatne Przedszkole Sportowo-Taneczne Tygrysek, Stowarzyszenie Niepołomice Biegają, KOMABED Specjalistyczne Gabinety Lekarskie, Pracownicy i Zarząd Silgan White Cap Polska Sp. z o.o., Pracownicy Bell Polska Sp. z o.o., Chiński Market Niepołomice, Pracownicy CELKAR Sp. z o.o., Artur Kot Tani Dobry Węgiel Podłęże, Stowarzyszenie Wielicki Uniwersytet Trzeciego Wieku, MKS Puszcza Niepołomice, Przedszkole Sióstr Augustianek, Marseille Sp. z o.o., Przedszkole Prywatne Eko – Park, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, Przedsiębiorstwo Handlowo – Usługowe GALA oraz Darczyńcy, którzy chcą zachować anonimowość. To właśnie oni podjęli się przygotowania prezentu dla rodzin, swoim gestem, poświęceniem przyczyniają się, by dać komuś impuls do zmiany. Dziękujemy Wam za to Drodzy Darczyńcy i mamy nadzieję, że za rok też będziecie z Nami.

Finał nie odbyłby się, gdyby nie nasi wspaniali i czujni kierowcy. Dziękujemy OSP Zagórze, OSP Wola Batorska, Radekx Radek Rybka, Mim TEXTYLIA, MOTOTYGRYSY, Agencja Ochrony VIP. To oni pomagali wolontariuszom zawiązać paczki do rodzin. Dziękujemy również uczniom i absolwentom Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach za ich pomoc przy przenoszeniu i rozwożeniu prezentów do rodzin. Podziękowania kierujemy też do Małgorzaty Juszczyk za organizację i przygotowanie magazynu na czas finału, która wraz z uczniami gimnazjum sprawili, że nasz magazyn wypełniał Bożonarodzeniowy klimat. Serdecznie dziękujemy Piekarni Józefa Pieprzycy oraz Lewiatan Podłęże za wsparcie nas świeżutkimi i pysznymi produktami, które dodawały sił naszym wolontariuszom i kie-





rowcom. Szczególne podziękowania dla wolontariuszy SuperW, to głównie dzięki Waszej pracy, poświęceniu i pokonywaniu różnych przeszkód misja Szlachetnej Paczki wypełniła się do końca. Wolontariusze naszego rejonu i okolic to: Paulina Żak, Patrycja Bardzikowska, Małgorzata Juszczyk, Karolina Nowak, Beata Planicka, Filip Potycz, Jolanta Siwek, Katarzyna Sołkowska, Monika Sowa, Katarzyna Szufanowicz, Gabriela Taborska, Piotr Szostak, Bartosz Wcisło. Jesteście Bohaterami! Gorące podziękowania dla Pauliny Żak – Lidera Rejo-

nu Niepołomic za zaangażowanie, mobilizację wolontariuszy podczas trwania projektu oraz wysiłek włożony w Szlachetną Paczkę. Dla podsumowania przez nasz magazyn w czasie Finału od piątku do niedzieli przetoczyło się ok. 441 zapakowanych pudełek, przy czym średnia wartość paczki wynosi ok. 2583 zł. W tym roku nasz Rejon znalazł Inwestora Społecznego, jest nim pan Konrad Tarański, dziękujemy bardzo.

Projekt Szlachetna Paczka łączy ludzi różnych

stanów, razem stanowimy drużynę Bohaterów: Rodzina, Wolontariusze, Darczyńcy. Jednoczy nas cel walki z biedą. Mocno trzymamy kciuki za nasze Rodziny, mamy nadzieję, że Paczka da Wam impuls i motywację do zmiany na lepsze. Jeszcze raz chcę podziękować Wszystkim, którzy w mniejszym lub większym stopniu zaangażowali się w Projekt Szlachetna Paczka w Rejonie Niepołomic i okolicach, każda pomoc jest na wagę złota. O wspólnych siłach można wiele zdziałać ale tylko wtedy, gdy idea jest szlachetna i serca waleczne.



## CAŁOROCZNI MIKOŁAJE

Podziwiamy Świętego Mikołaja za hojność, pracowitość, za to że w tą szczególną grudniową noc dociera do dzieci nawet w najdalszych zakamarkach świata. Wystarczy napisać list, a Mikołaj stara się - jak może - spełnić dziecięce marzenie. A co z Mikołajami całorocznymi?

Znaleźli nas w małych Niepołomicach, nie w grudniu, a we wrześniu 2013 roku i od tej pory pomagają naszym pacjentom z Hospicjum Domowego dla Dzieci w Niepołomicach. Nasi całoroczni Mikołaje to młodzi ludzie z Komisji Charytatywnej firmy Woodward Poland Sp. z o.o. Dzieci nie musiały nawet pisać listów, w prezencie dostały to, czego najbardziej potrzebują: rehabilitację, zajęcia z logopedą i pedagogiem. Z takich właśnie zajęć skorzystali Wiktor, Norbert, Piotr, bracia Adam i Rafał, Patryk oraz Maksymilian.

Norbert i jego rodzina dostali materiały do ocieplenia domu i panele na podłogę w pokoju. Mateusz i jego rodzice, zmagający się od lat z ciężką chorobą genetyczną syna, otrzymali pieniądze na leki. Kwota wydatków na lekarstwa Mateusza przekracza możliwości finansowe rodziców, stąd ich zadłużenie w aptece.

Mamy nadzieję, że uśmiech naszych dzieciaków i ich rodziców choć w części wynagrodzi naszym Mikołajom ich pracowitość i hojność. Wspaniałe jest to, że są z nami już ponad dwa lata – codziennie, a nie tylko w jedną grudniową noc.

*Zespół Hospicjum Domowego dla Dzieci  
w Niepołomicach*

## WIGILIA DLA POTRZEBUJĄCYCH

JOANNA KOCOT

Święta to czas, kiedy nie tylko otrzymujemy prezenty, ale także coraz częściej chcemy więcej dawać. Przekonują o tym kolejne akcje charytatywne, ale także inicjatywy, z którymi wychodzą ludzie dokoła nas.

Świetnym tego przykładem może być pomysł Krzysztofa Biedy i Magdaleny Karbowniczek, właścicieli restauracji Bocianie Gniazdo w Niepołomicach, którzy postanowili wesprzeć w ten świąteczny czas rodzinę z gminy Niepołomice. Zgłosili się do gminy z prośbą o wskazanie rodziny, dla której mogliby przygotować potrawy wigilijne. Dziś wszystkie dania zostały zawiezione do rodziny z Zabierz-

wa Bocheńskiego, tak że jutro już trzeba będzie tylko je podgrzać, czy podgotować. Był więc barszcz czerwony i uszka, i krokiety, ale też żurek, ryby, kapusta z grzybami i pierogi.

A że za jednym dobrym uczynkiem idą inne, pracownicy pana Krzysztofa i pani Magdaleny postanowili dołożyć się do przesyłki i kupić prezent dla chłopczyka z tej rodziny – świetny wielgachny samochódzik. Nie trzeba chyba dodawać, że dzięki takim darom święta będą piękniejsze i bardziej radosne. Nic więc dziwnego, że nie tylko prezentów ale i podziękowań było co nie miara. No i był już ten prawdziwy Duch Bożego Narodzenia.

## PODZIĘKOWANIE

Zarząd Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Niepołomicach składa z głębi serca płynące podziękowanie.

Romanowi Ptakowi - Burmistrzowi Miasta i Gminy Niepołomice  
Edwardowi Biernackiemu - Dyktorowi Małopolskiego Banku Spółdzielczego w Wieliczce

Lucynie Krom - Prezesowi Spółdzielni Kółek Rolniczych w Woli Batorskiej

za życzliwość i wsparcie finansowe, które umożliwiło nam przygotowanie i wręczenie paczek świątecznych naszym członkom, którzy są w trudnej sytuacji materialnej i życiowej.

*Zarząd Oddziału Rejonowego PZERiI w Niepołomicach*

# DZIAŁO SIĘ...

**MAŁGORZATA BOCHENEK**

Duszpasterska Rada Parafialna

Remont dachu niepołomickiej świątyni był w roku 2015 najważniejszym wydarzeniem w naszej wspólnocie parafialnej pw. Dziesięciu Tysięcy Męczenników z Góry Ararat i św. Karola Boromeusza.

To było ogromne, lecz konieczne przedsięwzięcie. Dach remontowano od początku maja do połowy sierpnia. W tym czasie m.in. wymieniono: 12 tys. zniszczonych dachówek, zdewastowane przez czas elementy konstrukcji więźby dachowej. Zdemontowano i zbudowano od podstaw sygnaturkę.

Parafia spłaca jeszcze dług za przeprowadzony remont. Trzeba jednak podkreślić, że finansowe wsparcie otrzymaliśmy m.in. od Gminy Niepołomice.

Nasz kościół to najstarszy po Zamku obiekt architektoniczny w mieście. Wzniesiony z fundacji Króla Kazimierza, kryje unikalne freski włoskie. Naszym obowiązkiem jest przekazać kolejnym pokoleniom ten bezcenny zabytek.

Poświęcenie nowego dachu miało miejsce 4 listopada w dzień odpustu ku czci św. Karola Boromeusza. Uroczystości przewodniczył ks. bp Roman Pindel, Pasterz diecezji bielsko-żywieckiej.

Zabiegi o piękno świątyni nie przysłoniły troski o żywy Kościół, którym są wszyscy wierni. Służyło temu w roku 2015 wiele duszpasterskich przedsięwzięć. Często pokrywały się one z rytmem życia miasta. Podsumowując miniony rok, warto wymienić choć kilka z nich.

Przez Niepołomice przeszedł po raz trzeci Orszak Trzech Króli. Na jego rozpoczęcie w kościele celebrowana była msza św. Te swoistego rodzaju jasełka uliczne, w tym roku 6 stycznia w uroczystość Objawienia Pańskiego, odbędą się już po raz czwarty. Zapraszamy!

Od 14 lutego w naszej parafii obecny jest w znaku relikwii św. Jan Paweł II. Uroczystość wprowadzenia i instalacji tego szczególnego daru odbyła się pod przewodnictwem ks. bp. Damiana Muskusa, biskupa pomocniczego archidiecezji krakowskiej. Uroczystość wprowadzenia relikwii

miała miejsce podczas Mszy św. na której zgromadziła się społeczność Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach. Placówka obchodziła 70-lecie istnienia.

Przygotowujemy się do Światowych Dni Młodzieży, które pod koniec lipca 2016 roku odbędą się w Krakowie. Główne punkty spotkania młodych świata z Papieżem zorganizowane zostaną w Brzegach nieopodal Niepołomic. W minionym roku w Niedzielę Palmową odbyła się w naszej parafii Diecezjalna Sztafeta Modlitwy za ŚDM Kraków 2016. Modliliśmy się przy kopiach symboli ŚDM: ikonie Salus Populi Romani oraz krzyżu przekazanym młodym przez św. Jana Pawła II.

Rozpoczęła pracę nowo wybrana Duszpasterska Rada Parafialna. Jednym z jej głównych zadań były spotkania z tzw. liderami z poszczególnych rejonów, czyli osobami pragnącymi działać dla dobra parafii. Zaproszenie do współpracy jest ponawiane do wszystkich.

Z dużym odzewem spotkał się przeprowadzony po raz pierwszy na terenie parafii konkurs na najpiękniej przystrojoną kapliczkę. Nagrodzone zostały osoby najbardziej zaangażowane w ich przyozdobienie oraz kultywujące piękną tradycję śpiewania „majówek” przy kapliczkach.

Podczas mszy św. sprawowanej w ramach 24. Dni Niepołomic na dziedzińcu Zamku modliliśmy się w intencji Miasta i Gminy Niepołomice. Eucharystię poprzedziła procesja z relikwiami św. Karola. Święty Patron w znaku relikwii błogosławił naszemu miastu.

Od 25 lat posługuje w naszej parafii ks. kanonik Marian Polonka. Z tej okazji na początku września odbyła się uroczysta Msza św. Przedstawiciele dzieci, młodzieży, grup parafialnych dziękowali ks. Marianowi za dotychczasową posługę duszpasterską.

Bardzo dużym zainteresowaniem cieszyło się Seminarium Odnowy Wiary, które poprowadził Witek Wilk. Preludium do trwającego przez 12 kolejnych czwartków seminarium, był koncert nawróconego rapera. Na scenie w Parku Miejskim wystąpił Mirek „Kola” Kolczyk.

W Niepołomicach odbyły się dziesiąte, jubileuszowe Pola Chwały (25.09-27.09). Podczas nich na przykościelnym placu sprawowana była niedzielna msza św. rycerska.

Zorganizowany został konkurs plastyczny „Pod dachem naszego kościoła dzieje się...”. Przedsięwzięcie honorowym patronatem objęli: ks. prałat Stanisław Mika proboszcz naszej parafii; Burmistrz Niepołomic Roman Ptak; prezes zarządu Polskiego Czerwonego Krzyża Stanisław Kracik.

Konkurs ten parafia zorganizowała w związku z zakończeniem prac remontowych dachu ko-

ścioła. Miał on na celu zwrócić uwagę mieszkańców Niepołomic na niepowtarzalnie piękno naszej świątyni. Należało wykonać pracę plastyczną lub fotografię będącą artystyczną interpretacją tytułu konkursu. Zgłoszono w sumie 35 prac. Ogłoszenie wyników, nagrodzenie autorów najlepszych dzieł oraz otwarcie pokonkursowej wystawy w Muzeum Niepołomickim w Zamku Królewskim miało miejsce 4 listopada. Nagrodami za pierwsze miejsca w poszczególnych kategoriach były rowery ufundowane przez Stanisława Kracika.

W I Niedzielę Adwentu rozpoczęliśmy nowy rok liturgiczny, który obfitować będzie w bardzo wiele ważnych wydarzeń. Przed nami jubileusz 1050-lecia chrztu Polski i wspomniane już Światowe Dni Młodzieży.

Papież Franciszek ogłosił też Nadzwyczajny Jubileusz Miłosierdzia, trwający w całym Kościele od 8 grudnia 2015 r. do 20 listopada 2016 r. Na początku grudnia u progu Roku Miłosierdzia nasza parafia gościła Annę Krogulską, prezes Stowarzyszenia Misjonarzy Świeckich Inkulturacja. Misjonarka dociera do najdalszych zakątków świata, głosząc orędzie o miłości Boga, ewangelizuje przez relikwię, którą jest Całun Turyński. Jego wierną kopię z Turyngu (poświęconą przez metropolitę krakowskiego ks. kard. Stanisława Dziwisza) prezentowała również u nas. Anna Krogulska do Niepołomic przyniosła także figurkę Dzieciątka Jezus, która położona była w Betlejem w miejscu narodzenia Jezusa.



Do „kapsuły czasu” w kuli zainstalowanej na odnowionej sygnaturce, włożone zostały listy z nazwiskami ofiarodawców, którzy wsparli remont dachu. Pamiątki współczesności wkłada proboszcz ks. Stanisław Mika i konserwator nadzorująca remont Elżbieta Graboś. Fot. Roman Bochenek

# KOLEDNICY MISYJNI

**SYLWIA WILCZEK**  
Salos Staniątki

27 grudnia już po raz kolejny wyruszyli w drogę młodzi kolednicy misyjni ze Staniątek i Zagórza.

Celem tegorocznej akcji było wsparcie projektu Salezjańskiego Wolontariatu Misyjnego realizowanego w Ugandzie „Wyposażenie przychodni lekarskiej”. Przygotowania trwały od kilku tygodni, dokonano podziału grup i tras. Wykonano nowe gwiazdy, pakowano Jezuski, które zostawiano na pamiątkę w każdej odwiedzanej rodzinie - za co największe podziękowania należą się siostronom Służebniczkom i młodzieży.

Uroczyste rozesłanie koledników miało miejsce podczas Mszy św. o godz. 9.00, którą odprawili ks. Ireneusz Macioł wraz z ks. Janem Hańderkiem. Na koniec Mszy św. zostało udzielone specjalne Błogosławieństwo Kolednikom Misyjnym oraz Błogosławieństwo indywidualne wszystkim dzieciom i młodzieży. W trakcie Mszy św. o oprawę muzyczną zadbała Oaza. Dzieci i młodzież były także zaangażowane w niesienie darów, czytanie wezwań modlitwy wiernych.

Po zakończeniu Mszy św. i pamiątkowych zdjęciach młodzi kolednicy podzieleni na 15 grup wyruszyli w drogę. Na każdą grupę, po zakończeniu kolędy, czekała pizza i gorąca herbata, za co serdecznie dziękujemy ks. Ireneuszowi Maciołowi. W tym roku udało się zebrać rekordową kwotę 10 305 zł, która została przekazana Salezjańskiemu Wolontariatowi



Misyjnemu w Krakowie. W dziele tym nie chodzi o bicie rekordów, ale zebrana kwota wskazuje na wielkie i otwarte serce mieszkańców Staniątek i Zagórza na sprawy misyjne.

Dlatego z całego serca dziękujemy tym Wszystkim, którzy przyjęli koledników i ich opiekunów z radością i życzliwością. Dziękujemy za okazane serce i za każdy, nawet najmniejszy gest dobrej woli. Opiekunowie po zakończonej kolędzie wskazywali na wielką serdeczność mieszkańców.

Szczególne podziękowania należą się 100-osobowej grupie dzieci, młodzieży i dorosłych. Liczba osób biorących udział w kolędzie misyjnej i zebrane środki pokazują, że taka akcja jest potrzebna, że ludzie chcą wspierać kraje misyjne. Młodzi natomiast widzą potrzebę zaangażowania się w taką akcję i, pomimo różnych zajęć, spotykają się i przygotowują kolędę, żeby wypadła ona jak najlepiej. Czerpią z tego ogromną radość, a po skończonej kolędzie olbrzymią satysfakcję, że się udało. Dla Staniątek i Zagórza, myślę, że to ogromna radość mieć taką młodzież, której chce się angażować, robić wiele dobrych inicjatyw czy to dla dzieci z naszej parafii, czy właśnie dla krajów misyjnych. Z kolędy również bardzo zadowolone są dzieci, chętnie przebijają się i po skończonej kolędzie mówią, że za rok również idą. To cieszy. Tak samo jak cieszy zaangażowanie coraz to większej liczby rodziców, którzy swoją postawą dają przykład i świadectwo dzieciom, za co im bardzo dziękujemy.

Kolęda Misyjna to piękna akcja, miejmy nadzieję, że w kolejnych latach nie zabraknie chętnych do jej kontynuowania.

## Redakcja wydawnictw

zajmujących się motoryzacją ciężką (transport towarów i osób)  
z siedzibą w Niepołomicach,  
**przyjmie redaktora do prac internetowych i nie tylko.**

### Wymagania:

- umiejętność pisania i redagowania tekstów,
- znajomość social mediów (Facebook, Twitter) oraz języka angielskiego lub niemieckiego,
- prawo jazdy minimum kat. B,
- zainteresowanie branżą motoryzacyjną.

Mile widziani absolwenci i studenci PR, dziennikarstwa, kierunków motoryzacyjnych, transportowo-logistycznych.  
List motywacyjny wraz z CV prosimy przesłać na adres:  
bbz@polskitraker.pl

### z załączoną klauzulą:

„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.2002 r. o Chronieniu Danych Osobowych; tekst jednolity: Dz.U. z 2002 r nr 101, poz. 926 ze zm.)”

**Stowarzyszenie Honorowych Dawców Krwi Kropelka  
serdecznie zaprasza na**



która odbędzie się

**12 lutego 2016 r.  
od godziny 10.00 do 14.00**

**w Zespole Szkół  
im. Ojca św. Jana Pawła II  
w Niepołomicach.**



# Tydzień przedsiębiorczości

**RENATA PALIŃSKA**

nauczyciel w Gimnazjum w Niepołomicach, opiekun Szkolnego Klubu Przedsiębiorczości

**Od 16 do 22 listopada po raz ósmy został zorganizowany w Polsce Światowy Tydzień Przedsiębiorczości, mający na celu promocję przedsiębiorczości wśród młodych ludzi. Obchodzony był jednocześnie w 143 krajach świata.**



Pomysłodawcami Światowego Tygodnia Przedsiębiorczości są: były premier Wielkiej Brytanii, Gordon Brown, brytyjska rządowo-biznesowa organizacja Make Your Mark oraz amerykańska Fundacja Kauffmana. Celem tego wydarzenia jest stworzenie środowiska społecznego, które aktywnie wspiera przedsiębiorcze postawy i inicjatywy młodych ludzi.

„Otwarta firma – pracownik – przedsiębiorca – przedsiębiorstwo” to program przeznaczony dla uczniów gimnazjum, którego realizacja polegała na zorganizowaniu około dwugodzinnej wycieczki do przedsiębiorstw funkcjonujących w najbliższej okolicy szkoły, w ramach godzin z wychowawcą. Udział i zaangażowanie szkoły zostały potwierdzone certyfikatem dla placówki. Podobny certyfikat otrzymały również współpracujące ze szkołą firmy. Uczestnicząc w programie, szkoła otrzymała gotowy pomysł na wzbogacenie tradycyjnej lekcji, pozwalający na przekazanie w atrakcyjnej formie treści nauczania zapisanych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla gimnazjów.

Szkoła uczestnicząca w programie:

- tworzy sprzyjającą atmosferę dla współpracy z przedstawicielami życia gospodarczego w regionie,
- buduje pozytywne relacje z lokalnym biznesem,
- umożliwia młodzieży bezpośredni kontakt z praktykami biznesu,
- przygotowuje uczniów do aktywnego i świadomego uczestnictwa w życiu gospodarczym,
- pomaga młodym ludziom rozwijać przedsiębiorcze zachowania w miejscu zamieszkania,
- umożliwia uczniom poznanie specyfiki lokalnego rynku pracy,
- przygotowuje uczniów do wejścia na rynek pracy,
- pomaga młodym ludziom związać ich przyszłość z rodzinną miejscowością.

Współpraca szkół z przedstawicielami świata biznesu ma duże znaczenie w realizacji jednego z głównych zadań szkoły, jakim jest prowadzenie zajęć związanych z wyborem kierunku kształcenia i zawodu oraz planowaniem kształcenia i kariery zawodowej.

Przedstawiciel firmy jest znakomitym sojusznikiem nauczyciela w realizacji tego zadania. Praktycy biznesu mogą pomóc uczniom lepiej poznać sytuację na rynku pracy, wskazać sprawdzone sposoby dopasowania zawodu do zainteresowań.

Firmy i instytucje stwarzają uczniom niepowtarzalną okazję do poznania rzeczywistych warunków pracy i bezpośredniego kontaktu z przedstawicielami biznesu. Takie doświadczenie pozwala uczniom podejmować bardziej przemyślane decyzje związane z planowaniem kariery w oparciu o rzetelne informacje uzyskane od praktyków.

W tym roku swoje gościnne podwoje dla uczniów Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Niepołomicach otworzyły następujące firmy:

- **Herz Armatura i Systemy Grzewcze Sp. z o.o.**
- **Silgan White Cap Sp. z o.o.**
- **Fabryka Kart Trefl-Kraków Sp. z o.o.**
- **Royal Canin Polska sp. z o.o.**
- **Meiller Polska Sp. z o.o.**

**Serdecznie dziękujemy za wspaniałe przyjęcie i profesjonalizm!**

## MŁODZIEŻ W WOODWARDZIE

**EWA ROGÓŻ**

nauczyciel przedmiotów zawodowych, doradca zawodowy, organizator i kierownik wycieczki

13 listopada uczniowie klasy II Technikum kształcącego w zawodzie technik informatyk uczestniczyli w wycieczce zawodoznawczej do Firmy Woodward Poland sp. z o.o. Była to już czwarta wizyta uczniów naszej szkoły w tej firmie. Firma Woodward Poland Sp. z o.o. w Niepołomickiej Strefie Inwestycyjnej działa od czerwca 2010 roku, zatrudniając obecnie 450 pracowników, w tym 50 kobiet. Produkcja w zakładzie podzielona jest na dwa działy: I – elektroniczny, II – wytwarzający konwertery wraz z szafami sterowniczymi dla wiatraków lądowych i wodnych.

Podczas wycieczki uczniowie mieli możliwość zapoznania się:

- z historią Zakładu - pierwszy zakład produkcyjny z inicjatywy Arnolda Woodwarta powstał w 1870 roku w stanie Colorado w USA),
- z misją i marką Przedsiębiorstwa - w ramach której szczególnie podkreślono niezawodność, lojalność, wydajność, etyczność współpracy z kontrahentami, ciągłe doskonalenie podjętych rozwiązań,
- z wielkością i zasadami produkcji głównego asortymentu,
- z liczbą największych kontrahentów,
- z zasadami naboru pracowników,

- z warunkami zatrudnienia pracowników,
- z możliwościami rozwoju zawodowego pracowników oraz stopniami awansowania zatrudnionych inżynierów.

Szczególną ciekawostką była dla nas możliwość piętrowego składowania części i podzespołów różnej wagi i wielkości obsługiwana komputerowo oraz muzyka sygnalizu-

jąca koniec zmiany. Dużym zaskoczeniem było również spotkanie z absolwentami naszej szkoły, tak miło opowiadającymi o warunkach pracy stworzonych przez pracodawcę oraz naszą szkołę. Serdecznie dziękujemy za ogromną uprzejmość i możliwość zwiedzania zakładu Zarządowi Woodward Poland sp. z o.o.



## MIKOŁAJKI W BOCHEŃSKIEJ KOPALNI

KATARZYNA KMIECIK

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w SP w Niepołomicach

W dniach 2, 3 i 7 grudnia 2015 r. uczniowie klas pierwszych z naszej szkoły wyjeżdżali na spotkanie ze świętym Mikołajem. Miejsce spotkania było niezwykle, bo 250 metrów pod ziemią - w bocheńskiej kopalni soli. Już w czasie krótkiej podróży z Niepołomic do Bochni dzieci nie mogły doczekać się spotkania z Mikołajem. Sporo wrażeń dostarczył też sam zjazd windą. Długie korytarze, wysokie stropy, schody, które wydawały się nie mieć końca i górniczy w roboczych ubraniach - wszystko to sprawiało, że emocje z każdą chwilą rosły. W końcu na spotkanie przyszedł... diabeł, który po krótkiej rozmowie zdecydował się doprowadzić nas do komnaty, gdzie w towarzystwie aniołka czekał Święty Mikołaj.

Jak się okazało, nasze pierwszaki cały rok były bardzo grzeczne, po-

magaly w domu, tak więc Święty każdego z nich obdarował słodkim upominkiem. Nasze spotkanie zostało uwiecznione pamiątkowym zdjęciem. Kolejnym punktem wycieczki było sklepanie łańcucha choinkowego, gotowe każda klasa zabrała do szkoły, by przyozdobić nimi swoją choinkę. Następnie udaliśmy się do sali, gdzie dzieci obejrzały, specjalnie na tę okazję przygotowany, występ artystyczny. Na koniec odbyła się wspaniała dyskoteka. Po wyczerpujących atrakcjach zmęczenia, ale bardzo zadowoleni przeszliśmy do szybu z windami, gdzie pożegnaliśmy się z przewodnikami tradycyjnym „Szczęść Boże”. Następnie grupami wyjechaliśmy na powierzchnię kopalni, wsiadliśmy do autokaru i pełni wrażeń ruszyliśmy w drogę powrotną.

## ADWENTOWE TRADYCJE

MARIA BARAN

nauczyciel j. polskiego w SP w Woli Zabierzowskiej

Zabieliło się od skrzydeł bibułowych aniołów, zazieleniły się pierzaste choinki... Rozmaite choinkowe ozdoby wykonywały dzieci z klas IV-VI Szkoły Podstawowej im. Jana Matejki w Woli Zabierzowskiej pod okiem doświadczonych gospodyń z miejscowego koła. A wszystko to odbywało się podczas warsztatów w Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej 10. grudnia. Dawniej w każdym polskim domu podczas adwentu dzieci wspólnie z rodzicami przygotowywały ozdo-

by na bożonarodzeniowe drzewko. Dziś może rzadziej znajdujemy na to czas w naszych rodzinach, dlatego warto pokazać młodemu pokoleniu, jaka radość może wypływać ze wspólnego ozdabiania bombek. Dzieci zresztą mogą uczyć się nie tylko od starszych, ale także nawzajem od siebie.

Wykonane ozdoby zawisły już na klasowych choinkach i cieszą oczy przede wszystkim dlatego, że są zrobione samodzielnie.



## GOŚĆ Z FINLANDII

JOANNA MUSIAŁ

8 grudnia Mikołaj z Laponii odwiedził dzieci z niepołomickiej podstawówki. Spotkał się z uczniami trzech pierwszych klas w nowo otwartym obiekcie Centrum Bocheńska.

Dzieci miały okazję zapytać gościa o najbardziej nurtujące ich kwestie. Pytały m.in. ile Mikołaj ma lat, dlaczego ma białą, a nie zieloną brodę, dlaczego sanie latają albo dlaczego Mikołaj nie jest biskupem?

Mikołaj zapewnił, że bardzo lubi polskie kolędy, dlatego wysłuchał jednej z nich w wykonaniu dzieci. Potem sam zaśpiewał fińską kolędę. Zwykle to Mikołaj obdarowuje dzieci prezentami, tym razem było

odwrotnie. Uczniowie przygotowali drobne upominki dla gościa z Laponii. W ramach podziękowania Mikołaj rozdał dzieciom cukierki i specjalne naklejki dla małych pomocników.



## MIKOŁAJKOWE PREZENTY OD MANA

JOANNA BAJER

nauczyciel i koordynator współpracy z firmą MAN Trucks

Szóstego grudnia lekcje w szkole w Suchorabie były nieco inne niż zazwyczaj. Najmłodszy oraz trochę starsi uczniowie od samego rana czekali na przyście Świętego Mikołaja i prezenty.

Gdy długo oczekiwany gość zawiązał w szkolne progi okazało się, że nie był jedyną osobą, która sprawiła uczniom w tym dniu wielką radość. Niespodzianką była wizyta Pauliny Olejniczak z MAN Trucks z Niepo-

łomic. W radosnej atmosferze pani Paulina przekazała na ręce dyrektora liczne prezenty, które będą służyć podnoszeniu efektywności i atrakcyjności pracy szkoły.

Cieszymy się, że spotkaliśmy ludzi, którzy wspierają nas w codziennej pracy. Jesteśmy bardzo wdzięczni Prezesowi Heiko Kayserowi i Zarządowi firmy MAN Trucks. Życzymy wielu sukcesów zawodowych z realizowanych zadań.

## MIKOŁAJKOWY ZAWRÓT GŁOWY

MAGDALENA SZEWCZYK

wychowawca 2a w SP w Podlężu

4 grudnia Szkołę Podstawową w Podlężu odwiedził Święty Mikołaj! Wszyscy czekali na niego z niecierpliwością. Na sali gimnastycznej zgromadzili się uczniowie naszej szkoły. Na powitanie naszemu Gościowi wyszła klasa 2a, która wprowadziła świąteczny nastrój, prezentując część artystyczną, przygotowaną pod kierunkiem wy-

chowawcy. Nie zabrakło wesołych piosenek i wierszyków. Dzieciaki zaprezentowały również świąteczne tańce. Pojawił się też pomocnik Mikołaja. Przeprowadził krótki quiz, w którym uczniowie chętnie wzięli udział. Na koniec dzieci otrzymały paczki pełne łakoci i upominków.



## 10 BARBÓRKA NA 10 ROCZNICĘ

NATALIA GÓRECKA

Przedszkole Samorządowe w Podłężu

Przypadająca 4 grudnia Barbórka to tradycyjnie święto górników. To jednak szczególnie dzień także dla dzieci z Samorządowego Przedszkola im. św. Kingi w Podłężu. Dlatego nieprzerwanie od 10 lat przedszkolaki prezentują programy artystyczne podczas uroczystości barbórkowych w Kopalni Soli Wieliczka. Również w 2015 roku występy dzieci wniosły w obchody święta dużo radości. Recytowane wiersze, wesołe piosenki i tańce wywołały gromkie brawa, a na twarzach zgromadzonych ciepłe uśmiechy. Do wspólnych zabaw z dziećmi dołą-

czyli sami górnicy, którzy okazali się wspaniałymi tancerzami.

Ta uroczystość jest okazją do wyrażenia wielkiego uznania, szacunku i sympatii naszym górnikom, którzy zawsze serdecznie przyjmują nas w kopalni.

Udział dzieci w uroczystości zakończył obchody 10-lecia nadania naszemu przedszkolu imienia św. Kingi. Dziękujemy Prezesom, Zarządowi i wszystkim górnikom za wieloletnią współpracę, wspomaganie naszych inicjatyw i życzliwość. Jeszcze raz życzymy wielu sukcesów w pracy zawodowej.

## KOLEJNE LAURY KLASY 6B

BOŻENA MACHOWSKA

nauczyciel j. angielskiego w ZSZ w Zabierzowie Bocheńskim

8 grudnia uczniowie klasy integracyjnej 6b Szkoły Podstawowej im. Stefa Żeromskiego w Zabierzowie Bocheńskim zajęli 2. miejsce w ogólnopolskim konkursie *Wycieczka z Klubem Poszukiwaczy Przygód* zorganizowanym przez wydawnictwo Zielona Sowa. Konkurs skierowany był do uczniów szkół podstawowych, którzy wraz z wychowawcą przygotowują plan wy-

jątkowej wycieczki marzeń. Szóstoklasiści z wychowawczynią Bożeną Machowską nakręcili film – można go obejrzeć w serwisie YouTube, zaprezentowali tam plan swojej wymarzonej, wspólnej wycieczki. W nagrodę otrzymali książkę autorstwa Agnieszki Stelmazyk o wartości 1 000,00 zł.

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

## KRÓLOWA ŚNIEGU Z EKO-PARKU

BEATA HEICHEL

dyrektor Przedszkola Eko-Park

15. grudnia dzieci z Przedszkola Eko-Park wystąpiły z przedstawieniem pt. „Królowa Śniegu” na scenie Małopolskiego Centrum Dźwięku w Niepołomicach. Z tej okazji do MCDiS przybyli uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1 w Niepołomicach oraz przedszkolaki i dzieci ze żłobka. Mali aktorzy wcieli się

w rolę śnieżynek, soplek, diabłów, reniferów oraz głównych bohaterów: Gerdy, Kaya i Królowej Śniegu. W śnieżnej scenerii rozbrzmiewały zimowe piosenki, które integrowały aktorów z publicznością.

Na koniec przedstawienia pojawił się Święty Mikołaj, który obdarował wszystkich łakociami.



## WIECZÓR POEZJI DZIECIĘCEJ

TERESA KUŚ

nauczyciel Przedszkola Samorządowego w Woli Batorskiej

W listopadowy dzień już po raz szósty przedszkolaki z Woli Batorskiej spotkały się w Domu Kultury podczas wieczoru poezji. Dzieci wraz z rodzicami przygotowały wiersze polskich poetów.

25 listopada na scenie pojawiły się bajkowe postacie, które recytowały samodzielnie, z rodzicami lub rodzicielstwem. Młodzi aktorzy, często

pokonując tremę, zachwycali publiczność swoją interpretacją wierszy. Każdy z przedszkolaków otrzymał w nagrodę pamiątkowy dyplom oraz książeczkę. Po występach był czas na przekąski oraz wspólne zabawy. Tego typu spotkania rozbudzają zainteresowania dzieci pięknem poezji, uwrażliwiają, a także integrują społeczność lokalną.



## DZIEŃ PATRONA SZKOŁY

IZABELA KORBUS

nauczyciel j. polskiego w ZSZO1 w Zabierzowie Bocheńskim

„Wielkimi są tylko czyni” – takie hasło (słowa jednego z bohaterów powieści „Popioły”) towarzyszyło obchodom Dnia Patrona Szkoły Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Zabierzowie Bocheńskim, który odbył się 3 grudnia 2015 r. Uroczystość przygotował Samorząd Szkolny. Uczniowie w klasach mieli ułożyć rozsypankę

wyrazową dotyczącą życiorysu patrona, odczytać hasło uroczystości, stworzyć rymowanki, wiersze o Stefanie Żeromskim oraz zaprojektować logo szkoły. Praca wrzała, a w uczniach obudziły się drzemiące talenty pisarskie i plastyczne. Efekty były zaskakujące. Można je podziwiać na gazetce poświęconej Stefanowi Żeromskiemu.

## SZKOLNY TURNIEJ PIĘKNEGO CZYTANIA

IZABELA KORBUS

organizator konkursu, nauczyciel j. polskiego ZSZO1 w Zabierzowie Bocheńskim

7. grudnia w Szkole Podstawowej im. S. Żeromskiego w Zabierzowie Bocheńskim odbył się Szkolny Turniej Pięknego Czytania skierowany do uczniów kl. IV-VI. Była to okazja, by w dobre panowania kultury obrazu, uczniowie mogli spotkać się z klasyką polskiej literatury, popisać się swoimi uzdolnieniami i przedstawić głosową interpretację tekstu poetyckiego.

16 najlepiej czytających uczniów miało za zadanie przygotować In-

wokację z Pana Tadeusza Adama Mickiewicza i w ciągu kilkunastu minut i zaprezentować ją na forum. Komisja zwracała uwagę na płynność czytania, dykcję oraz wykonanie tekstu. Zwycięzcy:

Mateusz Różeński z kl. VI b - I miejsce  
Julia Gawłowska z kl. VI b - II miejsce  
Wyróżnienia zdobyli: Weronika Skowrońska z kl. IV a, Weronika Adamska z kl. VI a, Agnieszka Widomska-Smuła z kl. IV b, Marcin Petlarski z kl. V.

# O RELIGII W SZKOLE

Myślę, że początek nowego 2016 roku to dobry moment na chwilę zastanowienia na temat miejsca i roli religii w polskiej szkole. W 2016 roku obchodzimy przecież 1050 lecie chrztu Polski, a także Światowe Dni Młodzieży.

Na początek krótki tzw. rys historyczny. W okresie międzywojennym nasi przywódcy nie mieli wątpliwości, że „religia i patriotyzm grzeją się przy tym samym ogniu”. Co ciekawe w pierwszych latach po II WŚ Kościół zachował wiele przywilejów, posiadał min. własne szkoły, Uniwersytet Lubelski. W szkołach państwowych uczono religii i wisiały w nich krzyże. Gdy władze komunistyczne zorientowały się, że nie uda im się przekształcić Kościoła rzymskokatolickiego w Polsce na wzór rosyjskiej Cerkwi, przystąpiły do ostrego ataku. W 1953 r. aresztowany został kardynał Stefan Wyszyński, a grupa księży kurii krakowskiej przypłaciła „zdradę ojczyzny” życiem. W 1953 r. umożliwiono szkołom rezygnację z katechezy, choć jej jeszcze nie zakazano, a w 1961 r. ostatecznie religię ze szkół usunięto. Równocześnie przeprowadzono akcję „dekruyfikacji szkół”. Polska szkoła miała być wolna od „zabobonu” i „obskurantyzmu”. Jak wiadomo, walka o dusze Polaków zakończyła się dla komunistów klęską i nie do przecenienia była w tym rola Kościoła. Wraz z upadkiem PRL-u religia wróciła do szkół. Jaka jest, jakie powinno być jej znaczenie i rola?

Myślę, że po pierwsze warto zauważyć, że religia jest stara jak świat, a przynajmniej jak my ludzie. Jeśli nie wierzymy w Boga, wierzymy zazwyczaj w różnych bogów np. pieniądze, zdrowie, ekologię itp. Brak refleksji na ten temat degraduje nas jako ludzi, a lekcje religii do takowej

mogą być okazją. Na pewno również nie da się zrozumieć ogromnej części naszej europejskiej kultury bez podstawowej wiedzy o chrześcijaństwie. Czy chcemy tego, czy nie chcemy, nasi przodkowie podejmowali takie, a nie inne wybory - zakładali uniwersytety na których królowała teologia, budowali katedry, w których rozbrzmiewała muzyka inspirowana wiarą w Jezusa Chrystusa. Mieszko I przyjął chrzest, Kazimierz Wielki wybudował kościół w Niepołomicach, a Jan III Sobieski poszedł z odsieczą pod Wiedeń. Pojęcie osoby, jej godności i wolności tak charakterystyczne i ważne dla naszej cywilizacji są mocno zakorzenione właśnie w chrześcijaństwie. Dobrze zdają sobie z tego sprawę władze oświatowe wielu krajów europejskich i to bardziej zlaicyzowanych niż Polska. W niektórych z nich religia jest nawet przedmiotem obowiązkowym, a nie do wyboru tak jak u nas. Czasem można spotkać się z opinią, że szkoła powinna być świecka. Świecka nie oznacza jednak ateistyczna. Nasz kraj, o czym możemy przeczytać w konstytucji, nie jest ateistyczny, a szkoły są publiczne, a nie państwowe. Rodzice mają prawo wyboru, czy ich dziecko będzie uczęszczać na lekcje religii, czy też nie. Zdecydowana większość religię wybiera. Nie wiem, ile jest w tym wiary, ile siły tradycji czy zwykłego przyzwyczajenia. Być może nawet jeśli tej wiary nam brakuje, instynktownie czujemy, że religia zapewnia nam minimum moralnego bezpieczeństwa i ładu. W tym miejscu trochę na przekór powołam się nie na Jana Pawła II, ale Leszka Kołakowskiego, niezwykłego już polskiego filozofa, który po okresie sympatyzowania z komunizmem w 1965 r. napisał „Osoba i nauka Jezusa nie mogą zostać usunięte z naszej kultury ani unieważnione, jeśli kultura ta ma istnieć i tworzyć się nadal”. W opublikowanym już po jego śmierci poruszającym eseju „Jezus ośmieszony” Kołakowski wyznaje: „Czy był Bogiem? (Jezus-dopisek K.N.) Nie mam pojęcia. Ale jeśli jakiś Boży człowiek żył kiedykolwiek na tej ziemi, to był nim On”. Ten niewierzący (?) filozof zadaje pytanie o kondycję naszej europejskiej cywilizacji i twierdzi, że trwa ona tylko dlatego, że chrześcijaństwo czy to w postaci żywej wiary, czy pozostałości zasad moralnych zapewnia jej jakiś (?) stopień wytrzymałości. Kołakowski pisze tak: „Ale my wiemy, że On ma rację. Wiemy, że przynajmniej dla części wielkich problemów ludzkości nie ma rozwiązań czysto technicznych, czy organizacyjnych... że wymagają one tego, co Jan Chrzyciel nazywał metanoją, przemianą duchową... Polega ona na uznaniu, że korzenie zła są w nas, zanim wrosną w instytucje i doktryny... Jeśli nie umiemy czuć się winni, nie jesteśmy zdolni do odróżniania dobra i zła. Nieumiejętność czynienia tego odróżnienia byłaby dla ludzkości samobójstwem”

Czy odszedłem daleko od tematu religii w szkole? Mam nadzieję, że nie. Mam nadzieję, że lekcje religii w naszej polskiej szkole są zarówno miejscem klasycznej katechezy dla wszystkich, którzy jej tam szukają jak i okazją do zadawania trudnych pytań i wspólnym poszukiwaniem odpowiedzi na nie.

Z belferskim pozdrowieniem - Krzysztof Nowak  
(nauczyciel Gimnazjum w Niepołomicach)

Stowarzyszenie Młodzi dla Niepołomic udziela

## BEZPŁATNYCH PORAD PRAWNYCH

w ramach projektu „Gminne Punkty Porad Prawnych i Obywatelskich”.

Można z nich skorzystać:

27 stycznia (środa) godz. 15:00 - 17:00  
10 luty (środa) godz. 15:00 - 17:00  
24 luty (środa) godz. 15:00 - 17:00  
9 marca (środa) godz. 15:00 - 17:00  
23 marca (środa) godz. 15:00 - 17:00  
6 kwietnia (środa) godz. 15:00 - 17:00  
20 kwietnia (środa) godz. 15:00 - 17:00

**Porady odbywać się będą w budynku Centrum Bocheńska w Niepołomicach, ul. Bocheńska 26 na poziomie -1 (przyziemie budynku, wejście od ul. Korczaka)**

Nie obowiązują zapisy.

Z porad może skorzystać każdy - niezależnie od wieku, poziomu dochodów czy miejsca zameldowania.

W razie pytań dotyczących porad prosimy o kontakt telefoniczny: 880 533 498.

Michał Hebda  
Przewodniczący  
Stowarzyszenia Młodzi dla Niepołomic

Projekt dofinansowany ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich.

# CZAS wyboru szkół

PAULINA SZEWCZYK  
Forum Humanistów

Dla uczniów klas III gimnazjów i ich rodziców nieuchronnie zbliża się moment, w którym trzeba się zdecydować: co dalej, jaka szkoła, gdzie?

**A**ktualnie realizowana reforma oświaty daje ogromne możliwości. Bez względu na to, jaką drogę edukacji się wybierze, bez względu na wiek, na zdobyty zawód – można nie tylko ciągle się dokształcać w swojej specjalizacji, ale i kształcić w nowym zawodzie. Pozwala na to obowiązująca w polskiej edukacji **zasada ustawicznego kształcenia**, na którą składają się: edukacja obligatoryjnie obowiązująca ucznia do ukończenia 18 roku życia.

Uczeń wybiera sam! Oznacza to ni mniej ni więcej, tylko to, że od poziomu szkoły ponadgimnazjalnej uczeń może obrać różne drogi kształcenia, ale zawsze ma możliwość zmiany poziomu edukacji i kierunku specjalizacji – np. uczeń, który skończy szkołę zawodową, a obudzą się w nim ambicje, by zdobyć wyższe wykształcenie, może kontynuować naukę w liceum dla dorosłych, po którym – w ramach kursów kwalifikacyjnych, może zdobyć tytuł „technika” wybranej dziedziny (np. technik handlowiec, technik pojazdów samochodowych), albo zdać maturę i wybrać dowolny kierunek studiów wyższych.

Oto kilka rad na temat tego: czym się kierować, co brać pod uwagę, wybierając dalszą drogę kształcenia, co przecież nieuchronnie łączy się z wyborem kolejnego etapu życia.

## Jaka szkoła – zawodówka, czy szkoła średnia?

**Szkoła zawodowa** przeznaczona jest dla uczniów, którzy chcą kształcić się w określonym zawodzie i po trzech latach, po zdaniu egzaminu zawodowego, chcą pójść do pracy. Jest to szkoła, w której priorytetem jest przewaga praktyki nad teorią, dlatego warto pytać - czy szkoła organizuje praktyki, czy uczeń (a właściwie jego rodzice!) muszą to zrobić we własnym zakresie.

**Szkoła średnia** (określenie potoczne) to szkoła dla uczniów, którzy chcą umiejętności i wiedzy ogólnej, ale ukierunkowanej na to, by dać uczniowi szerokie możliwości kształcenia się na wybranych studiach wyższych, czy w szkołach policealnych, pomaturalnych, czy zdobywania zawodu w przeróżnych kursach kwalifikacyjnych. Proponowane przedmioty dają możliwość ukierunkowania swoich zainteresowań – są realizowane na poziomie podstawowym lub rozszerzonym. Proponowane są również przedmioty zawodowe.

To tutaj uczeń może przekonać się, czy wybrany kierunek specjalizacji (z myślą o dalszych studiach) jest właściwy i czy on sam ma wystarczającą umiejętność samokształcenia i samodyscypliny, które są niezbędne do dalszej edukacji.

**Szkoła średnia typu liceum** to szkoła dla uczniów, którzy są świadomi tego, że za trzy lata muszą kontynuować naukę, by zdobyć wyższe kwalifikacje i zawód wymagający specjalistycznego kształcenia. Dlatego ukończenie szkoły średniej i zdanie egzaminu maturalnego to dla nich tylko szczebel do dalszej nauki. A ponieważ w klasie pierwszej liceum należy już pomyśleć o wyborze tych przedmiotów (co najmniej trzech),

które najpóźniej w klasie drugiej będzie uczeń realizował na poziomie rozszerzonym, to także szkoła dla tych, którzy, ogólnie zorientowani w swoich zainteresowaniach i talentach, wiedzą mniej więcej, jaka dziedzina wiedzy, jaki typ studiów i szkoły (politechnika, uniwersytet, akademia, szkoła licencjacka, policealna czy pomaturalna) ich interesuje – czy bardziej związana z przedmiotami ścisłymi (wtedy warto wybrać rozszerzoną matematykę, informatykę), przyrodniczymi (biologia, chemia, geografia, fizyka), humanistycznymi (j. polski, historia, wos), czy filologicznymi (języki obce).

**Szkoła średnia typu technikum** to szkoła dla tych, którzy po czterech latach nauki, poza wykształceniem średnim i maturalnym, chcą mieć już uprawnienia do wykonywania określonego zawodu, a równocześnie nie chcą zamykać sobie drogi na wyższy etap edukacji; to szkoła łącząca kształcenie ogólne z zawodowym – technicznym; to jakby połączyć liceum ze szkołą zawodową (stąd - w technikum obowiązkowa 8-tygodniowa praktyka związana z wybranym kierunkiem kształcenia).

## Która szkoła – renomowana, czy „mniej” popularna?

O tym, która szkoła „dobra”, a która „zła” od wielu lat w Polsce decyduje Fundacja Edukacyjna „Perspektywy” ogłaszając ranking szkół. Warto wiedzieć, jakimi kryteriami kieruje się kapituła.

W 2013 Ogólnopolski Ranking Szkół Ponadgimnazjalnych opierał się na czterech kryteriach w odniesieniu do liceów ogólnokształcących i pięciu w przypadku techników. W Rankingu Liceów Ogólnokształcących o miejscu szkoły decydowały: wyniki matury z przedmiotów obowiązkowych (25 proc.), wyniki matury z przedmiotów dodatkowych (40 proc.), sukcesy uczniów w olimpiadach przedmiotowych (30 proc.) oraz ocena akademicka (wyniki ankiety przeprowadzonej na uczelniach – 5 proc.). W Rankingu Techników rozkład kryteriów był następujący: matura z przedmiotów obowiązkowych – 25 proc., matura z przedmiotów dodatkowych – 20 proc., wyniki egzaminu zawodowego – 30 proc., sukcesy w olimpiadach – 20 proc., opinia akademicka – 5 proc. Od jakiegoś czasu, w kategorii *sukcesy uczniów w olimpiadach przedmiotowych* uwzględnione zostały osiągnięcia w olimpiadach międzynarodowych.

Jak widać - z powyższego wynika, że ranking ocenia **tylko wyniki nauczania**. Dlatego warto wiedzieć, że wybierając szkołę renomowaną, trzeba się liczyć z silną konkurencją i wysokimi wymaganiami już „na wejściu”, bo o przyjęciu do szkoły decydują wysokie wyniki na egzaminie gimnazjalnym i na świadectwie, udział w zawodach i konkursach przedmiotowych i sportowych, praca w wolontariacie. Taka szkoła stawia też określone wymagania, wśród których podstawową umiejętnością jest samodzielność i samokształcenie, bo kontrolowane są przede wszystkim wyniki pracy ucznia.

Szkoła „mniej popularna” ma często wolne miejsca (bo mniejsza konkurencja), ale w takiej szkole można spodziewać się tego, że praca ucznia będzie tak samo kontrolowana jak jej wyniki, a proces uczenia się – nawet, gdyby miał braki, będzie ćwiczony i pilotowany.

## Gdzie?

Wybranie szkoły w tej samej miejscowości, „na miejscu”, w najbliższej okolicy – oznacza ograniczenie wydatków na dojazdy, mieszkanie, utrzymanie (internat) i daje możliwość większej kontroli wyników nauczania i zachowania ucznia. Szkoła z internatem, „dalej”, w mieście, daje uczniowi większą swobodę, anonimowość, wymusza samodzielność i odpowiedzialność, ale wymaga nakładów finansowych i ogromnej dozy zaufania ze strony rodziców.

## Czym się kierować przy wyborze szkoły?

- Rynkiem pracy – brać pod uwagę dane statystyczne i wskaźniki bezrobocia wśród określonych zawodów, badania OBOP-u, dane regionalnych, powiatowych i wojewódzkich Urzędów Pracy o zapotrzebowaniu na określone zawody i umiejętności w przyszłości.
- Zainteresowaniem, zdolnościami i osobowością dziecka - i do nich dobierać typ i poziom szkoły, profile i wymagania (dla lubiącego się uczyć teorii – szkoła średnia; dla lubiącego praktykę – szkoła zawodowa).
- Możliwościami finansowymi rodziny – trzeba mieć świadomość, że student otrzyma uprawnienia do wykonywania zawodu w wieku 25



lat - uczeń szkoły zawodowej ma uprawnienia do wykonywania swojej kwalifikacji w wieku 19 lat.

- Pamiętać, że droga kształcenia jest zawsze i na każdym etapie otwarta – np. dla tych, którzy po zawodówce odkryją w sobie ambicje by studiować – liceum ogólnokształcące dla dorosłych; dla tych, którzy chcą zarabiać i się uczyć - są studia zaoczne.

### Jak szukać informacji o interesującej nas szkole?

– Korzystać z okazji i brać udział w tzw. **dniach otwartych** organizowanych przez szkoły, podczas których można zapoznać się z historią szkoły i jej sukcesami.

Można bezpośrednio zapytać uczniów i nauczycieli, którzy są wtedy do dyspozycji odwiedzających gości - o to, jak organizowany jest proces nauczania, czyli: jaki program jest realizowany, jak się on ma do egzaminów, które uczeń musi zdawać na zakończenie szkoły (w jakim stopniu przygotowuje ucznia na lekcji, a w jakim uczeń musi wykazać się samodzielnością); jakimi metodami najczęściej pracuje się na lekcjach (czy są podawcze, czy aktywizują ucznia, czy uczą go „jak się uczyć, by umieć”); jakie stosuje się kryteria oceniania; jakie są możliwości korzystania z ewentualnie wymaganej pomocy.

Warto szczególną uwagę poświęcić temu, by sprawdzić: jakie są możliwości rozwoju indywidualnych talentów i zainteresowań ucznia oraz - jaka jest oferta sposobów zagospodarowywania uczniowi czasu wolnego, czyli: pytamy o kółka zainteresowań, koła i kluby naukowe i sportowe, zasady organizowania wycieczek krajoznawczo-turystycznych i naukowych; edukację kulturalną, czyli wyjazdy do kin i teatrów, do filharmonii, na wystawy; warto też zapytać, czy szkoła organizuje wymianę międzynarodową uczniów.

### – Przeglądać strony internetowe szkół.

Można znaleźć tam mnóstwo informacji najczęściej już uporządkowanych tematycznie, np.: o historii szkoły, aktualnych wydarzeniach, sukcesach szkoły i uczniów, zasadach rekrutacji i wymaganiach stawianych kandydatowi; kryteriach oceniania i statucie szkoły. Warto też zerknąć na plan zajęć, dzięki któremu zorientujemy się na przykład, czy szkoła prowadzi jednozmianową, czy dwuzmianową formę pracy; jak realizuje zasadę ekonomicznego organizowania czasu pracy swoich uczniów – czy uwzględnia zasadę równomiernego rozkładania obciążania ucznia lekcjami w tygodniu (nie powinno np. być tak, że w jednym dniu uczeń ma dwie godziny wf-u, religię, wos, i dwie godziny angielskiego w grupach i kończy lekcję o 16.30, w drugim dniu zaczyna lekcje o 8.00 i ma: matematykę, język polski, fizykę, chemię i biologię). Warto też sprawdzić, jakie

szkoła ma sposoby komunikowania się z uczniami i ich rodzicami (czy tylko wywiadówki - i jak często; czy można umawiać się z poszczególnymi nauczycielami na ich dyżurach; czy można uzyskać informację przez telefon, czy przez Internet)

– Rozmawiać z **uczniami uczęszczającymi do danej szkoły i ich rodzicami.**

Można pytać: o atmosferę panującą w szkole, na lekcjach; o podejście poszczególnych nauczycieli do ucznia, do rodziców, do pracy z uczniami na lekcji; o sposób realizowania zadań szkoły – czy to, co „papier, albo strona internetowa przyjmie” jest realizowane w rzeczywistości i jak. Warto prosić o dokładniejsze informacje i wyjaśnienia, szczególnie wtedy, gdy praca szkoły czy nauczyciela jest oceniana (nie zawsze wymagający nauczyciel jest zły, a dobry ten, który „nic nie zadaje do domu”).

Warto zapytać też o to, czy uczeń czuje się bezpiecznie, czy jest traktowany indywidualnie, czy nauczyciel pomaga się uczyć, czy tylko egzekwuje wiedzę, czy można śmiało prosić o pomoc, wsparcie.

\*\*\*

Początek roku kalendarzowego w szkole, to czas bardzo intensywny – podsumowanie informacyjne pierwszego semestru daje mniej więcej rzetelną informację na temat tego, czym uczeń dysponuje, jeśli chodzi o wyniki nauczania. Warto je skonfrontować szczerze (i przy pomocy nauczyciela, czy pedagoga szkolnego, a najlepiej: doradcy zawodowego!), by sprawdzić, jak się mają „marzenia do realiów”, czyli – szkoła, do której uczeń chciałby pójść, a wymaganiami, jakie ona stawia.

Od właściwie podjętego i dokonanego wyboru, zależy już nie tylko „święty spokój” (sic!) na najbliższe trzy lata, ale przyszłość zawodowa i kondycja psychiczna młodego człowieka.

Czy warto stawiać wysoko poprzeczkę uczniowi, który boryka się z nauką teoretyczną? (Niepołomska szkoła zawodowa ma szeroki wachlarz propozycji zawodowych.)

Czy jest sens pozwalać „zdolnemu leniowi” marnować czas swój i innych, na powtarzanie tego, co już potrafi? (Niepołomska szkoła średnia oferuje różnorodne konfiguracje rozszerzeń.)

**„Dobrze przemyślany krok,  
to krok we właściwą stronę.”**

Życzę DOBRZYCH WYBORÓW i serdecznie pozdrawiam!

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach  
zaprasza dzieci w dniach **19 – 29 stycznia 2016** na „**Feryjny kiermasz różnorodności**”

**Zajęcia odbywać się będą w dwóch 15 osobowych grupach wiekowych:**

- **dzieci 5 – 6 letnie**
- **dzieci 7 – 9 letnie**

#### **Poniedziałki**

**18.01.** - godz. 13.00-14.00 – Spektakl pt. **Królewna Śnieżka i siedmiu krasnoludków** w wykonaniu aktorów Teatru Art.-Re z Krakowa.

**25.01.** - godz. 13.00-14.00 – Spektakl pt. **Czerwony Kapturek** w wykonaniu aktorów Teatru Art.- Re z Krakowa.

#### **Wtorki**

**19.01. i 26.01.** – **Biblioteczna pracownia plastyczna** – warsztaty manualno-plastyczne rozwijające twórczą aktywność i zdolności manualne dzieci

godz. 12.00-13.00 - dzieci młodsze 5-6 letnie

godz. 13.30-15.00 - dzieci starsze 7-9 letnie

#### **Środy**

**20.01. i 27.01.** – **Zajęcia w Mediatece**

godz. 12.00-13.00 - dzieci młodsze 5-6 letnie

godz. 13.30-15.00 - dzieci starsze 7-9 letnie

#### **Czwartki**

**21.01.** - godz. 13.00-14.00 – Uroczyste spotkanie z okazji **Dnia Babci i Dziadka**

**28.01.** - godz.13.00-14.00 – Spotkanie z **Ewą Stadtmuller** – znaną i cenioną autorką książek dla dzieci

#### **Piątki**

**22.01. i 29.01.** - **Czytanie na dywanie**, czyli podróże bliskie i dalekie z książką - zajęcia edukacyjno-literackie

godz.12.00-13.00 - dzieci młodsze 5-6 letnie

godz. 13.30-15.00 - dzieci starsze 7-9 letnie

**Zapisy dzieci na zajęcia osobiście lub pod nr tel. 12 284-87-29 od dnia 04.01.2016 r. w godzinach pracy Biblioteki**

# SPOJRZENIE W NIEBO

## A.D. 2016

ADAM MICHAŁEC  
MOA w Niepołomicach

Tak oto, po raz kolejny, znów stajemy u progu Nowego Roku. Jest to rok przestępny, a suma jego cyfr wynosi dziewięć! Dziewiątka zaś, jest symbolem prawdy, zatem nie można tu pleść trzy po trzy, tylko należy trzymać się porządku doskonałego, więc obserwując nieboskłon, niezależnie od różnych wydarzeń na Ziemi, wszystko powinno przebiegać według harmonii klasycznych praw astronomii, matematyki i fizyki znanych ludzkości – lepiej lub gorzej – od wielu stuleci. Czekają nas, w tym magicznym 2016 roku, zjawiska okresowe i niespodziewane. Tych drugich, często najciekawszych i wywołujących nie tylko u astronomów dreszcz emocji, nadal nie można wcześniej dokładnie przewidzieć.

Natomiast ze zjawisk okresowych, a mimo to zawierających zawsze w sobie choć odrobinę tajemniczości, wystąpią w tym roku dwa zaćmienia Słońca: 8/9 III i 1 IX, oba niewidoczne w Polsce. To pierwsze, będzie zaćmieniem całkowitym widocznym w Azji, Australii i Oceanii, zaś to drugie zjawisko będzie zaćmieniem obrączkowym, obserwowanym w Afryce i na Madagaskarze.

Wystąpią aż trzy półcieniowe zaćmienia Księżyca: 23 III, 18 VIII i 16 IX. Tylko to ostatnie zjawisko – generalnie dla wytrawnych obserwatorów – będzie widoczne w Polsce. Początek zaćmienia półcieniowego: o godz. 18.53, a koniec o godz. 22.56.

Ponadto 9 V wystąpi zjawisko przejścia Merkurego przed tarczą Słońca, które będzie trwało aż 7 i pół godziny. W Małopolsce będzie widoczne wejście planety na tarczę słoneczną: kontakt I o godz. 13.12 i kontakt II o godz. 13.15, maksimum o godz. 16.56, aż do zachodu Słońca o godz. 20.12. Zejście planety z tarczy słonecznej (kontakt III i IV) nie będzie więc u nas widoczne. Gdyby nam pogoda tym razem nie dopisała, to następane takie zjawisko wystąpi dopiero 11 XI 2019 roku.

Jeśli zaś chodzi o naszą gwiazdę, to jej aktywność magnetyczna jest już po maksimum 24 cyklu, a zatem powoli, przez najbliższe 4-5 lat będzie zmierzać ona do minimum, czyli wtedy nie będzie plam (silnych pól magnetycznych, na Słońcu). Należy się jednak zawsze liczyć, ze sporadycznym wzrostem lub nagłym spadkiem jego aktywności, co może pociągnąć za sobą powstawanie rozmaitych zjawisk geofizycznych i zaburzeń nie tylko w pogodzie kosmicznej. Dla zainteresowanych, znajdziemy szczegóły na: [www.spaceweather.com](http://www.spaceweather.com)

Natomiast na powitanie Nowego Roku, od 1 do 5 stycznia, promieniować będą Kwadrantydy. Nazwa tego roju pochodzi od nieużywanej współcześnie nazwy gwiazdozbioru, a obecnie, radiant roju leży w gwiazdozbiorze Wolarza. Spodziewana liczba meteorów widocznych w ciągu godziny, podczas maksimum (3.1.) może wynieść nawet 100, czyli około 2 przelotów na minutę. W tym roku ich wieczornym obserwacjom nie będzie przeszkadzał Księżyc - w ostatniej kwadrze. Ponadto zawsze mogą się do tego pojawić jakieś niezwykłości, np: przelot bolidu czy też jasna kometa, która rozwinęła by piękny warkocz tak, abyśmy ją mogli podziwiać na niebie gołym okiem.

Spoglądając z zainteresowaniem w „Rocznik Astronomiczny”, dowiadujemy się jakie ważniejsze zjawiska niebieskie czekają nas w 2016 roku. Zostały one precyzyjnie obliczone na podstawie wcześniejszych obserwacji astronomicznych. Wiosna, na którą czekamy zawsze z utęsknieniem, rozpocznie się 20 marca o godz. 05.30, lato: 21 czerwca o godz. 00.34, jesień: 22 września o godz. 16.21, a zima: 21 grudnia o godz. 11.44.

2/3 stycznia o północy Ziemia w swym rocznym ruchu po orbicie eliptycznej będzie najbliższej Słońca, czyli w peryhelium, w odległości od niego niewiele ponad 147 mln km. Będzie się wtedy Ziemia poruszała najszybciej w 2016 roku na swej orbicie, bo z prędkością 30,27 km/s, czyli ponad 100 000 km/godz.. Jest to dla nas pocieszący znak, że dnia będzie przybywało coraz szybciej. W Nowy Rok, gdy wielu mieszkańców Małopolski, będzie jeszcze odpoczywało po udanej - mam nadzieję - zabawie sylwestrowej, Słońce wzejdzie o godz. 7.38, a zajdzie o 15.48 – zatem dzień będzie trwał 8 godz. i 10 minut i będzie już dłuższy od najkrótszego dnia roku o 5 minut.

Zima kalendarzowa na naszej półkuli, przynajmniej teoretycznie, jest najkrótszą porą roku. Trwa bowiem tylko lub aż 89 dni! W praktyce, jak wiemy, bywa z nią różnie. Natomiast Ziemia będzie w aphelium (najdalej od Słońca – prawie 153 mln km) w dniu 4 lipca o godz. 18.

Zmiana czasu z zimowego na letni, czeka nas 26/27 marca, a powrót na czas zimowy, czyli środkowo-europejski w nocy 29/30 października. Jeśli chodzi o święta ruchome, to w magicznym 2016 roku Popielec wypada 10 II, Wielkanoc przypadnie 27 III., w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca, ta zaś będzie o godz. 13.01 w środę 23 III, Zielone Świątki 15 V, zaś Boże Ciało 26 V.

Księżyc powita Nowy Rok, podążając do ostatniej kwadry, a zakończy 2016 rok, będąc w nowiu. Ponadto tarcza Księżyca będzie zakrywać Merkurego (3x), Wenus (2x), Jowisza (3x), Neptuna (7x) oraz Aldebarana (12x) najjaśniejszą gwiazdę w konstelacji Byka. Z tych ciekawych zjawisk tylko zakrycia Neptuna: 26 VI o godz. 3 i 15 X o godz. 22, powinny być widoczne z regionu Polski.

W tym roku kilkadziesiąt skatalogowanych komet okresowych powróci do peryhelium (punkt ich orbity najbliższy Słońca), lecz niestety będą one w zasadzie widoczne tylko przez teleskop.

Jeśli chodzi o planety to Merkurego, który zawsze wędruje na niebie blisko Słońca, można zaobserwować nisko nad horyzontem, na wschodnim niebie o świcie, lub na zachodzie o zmierzchu. Jeśli pogoda obserwacyjna nam dopisze, to najłatwiej będzie go można dostrzec przed wschodem Słońca na przełomie września i października. Zaś wieczorem, najlepsze warunki do jego obserwacji, będą w połowie kwietnia. Ponadto, jak wspomniałem powyżej, Merkury w dniu 9 maja przedelfluje przed tarczą Słońca, w godz. od 13.12 do godz. 20.42.

Wenus, w roli Jutrzenki, wystąpi od początku roku aż do końca kwietnia. Zaś wspaniale błyszcząca Wenus jako Gwiazdę Wieczorną, będzie można podziwiać od połowy lipca do końca roku. W pozostałych okresach skryje się ona w promieniach Słońca. Ponadto 16 VII o godz. 20 oraz 27 VIII o godz. 07 dojdzie do koniunkcji, czyli zblżenia na niebie Wenus z Merkurym, a również 27 VIII, tylko o godz. 24 z Jowiszem, a 9 I o godz. 05 i 30 X o godz. 09 z Saturnem.

Mars od początku roku wschodzi tuż po północy, przebywając w gwiazdozbiorze Panny, następnie przemieści się przez gwiazdozbiór Wagi do Skorpiona, gdzie 22 maja będzie w opozycji do Słońca, więc będzie go można obserwować przez całą noc. Następnie zakreśli na niebie pętlę i przejdzie znów do Wagi, w maju do Skorpiona, a w sierpniu do Wężownika, gdzie zbliży się do Antaresa, najjaśniejszej gwiazdy w tej konstelacji. Od września będzie widoczny tylko na wieczornym niebie. Czerwony Mars będzie w koniunkcji z Saturnem 28 VIII o godz. 20.

Natomiast Jowisz, jak przystało na planetę olbrzyma, będzie mógł być obserwowany od początku roku w gwiazdozbiorze Lwa i to przez większą część nocy, gdzie 8 III będzie w opozycji do Słońca i wtedy będziemy

go mogli obserwować przez całą noc. Od połowy czerwca będzie widoczny już tylko na wieczornym niebie. Przejdzie na początku sierpnia do Panny, by w połowie września skryć się w promieniach zachodzącego **Słońca**. Pojawi się nam w połowie października na porannym niebie, nadal w gwiazdozbiornie *Panny*, gdzie obserwowany w drugiej połowie nocy, pozostanie tam do końca roku. **Jowisz** będzie w koniunkcji z **Wenus** 27 VIII oraz z **Merkurym** 11 X.

**Saturn**, ozdobiony pierścieniami, od początku roku gości w gwiazdozbiornie *Wężownika*, poprzedzając wschód naszej gwiazdy, gdzie 3 VI będzie w opozycji do **Słońca** i wtedy można go będzie obserwować przez całą noc. Z początkiem września, aż do końca listopada będzie dostępny do obserwacji na wieczornym niebie. Potem skryje się za **Słońcem**, by pojawić się na porannym niebie w ostatnim tygodniu roku. **Saturn** będzie dwukrotnie w koniunkcji z **Wenus** 9 I i 30 X, oraz z **Marsem** 25 VIII.

**Uran** od początku roku będzie widoczny na wieczornym niebie w gwiazdozbiornie *Ryb*, w którym pozostanie do końca roku. W połowie marca nastąpi jego złączenie ze **Słońcem**, aby się nam pojawić końcem kwietnia na porannym niebie, wydłużając stopniowo okres przebywania nad horyzontem. W opozycji będzie 15 X, a pod koniec grudnia, widoczny będzie na niebie od wieczora, w pierwszej połowie nocy.

**Neptun** cały rok spędzi w gwiazdozbiornie *Wodnika*. Na początku roku będzie widoczny na wieczornym niebie. Z początkiem lutego zniknie w pro-

mieniach **Słońca**, by pojawić się rankiem w połowie marca. W opozycji będzie 2 IX, a od grudnia będzie widoczny coraz to krócej na wieczornym niebie. Do obserwacji **Urana** i **Neptuna** musimy użyć lunety.

W tym roku z 18 większych rojów meteorów, które rokrocznie promieniają, polecałbym do obserwacji *Perseidy* z 13 sierpnia, wspomniane już na wstępie *Kwadrantydy* z maksimum 3 stycznia, którym nie będzie przeszkadzał Księżyc po ostatniej kwadrze i *Geminidy* z 14 grudnia. Nie najlepsze warunki do ich obserwacji w pierwszej połowie nocy będą mieć *Perseidy* – **Księżyc** będzie trzy dni po pierwszej kwadrze, oraz *Geminidy* – **Księżyc** będzie wtedy w pełni.

Ponadto w tym magicznym roku, będziemy się mogli emocjonować bogactwem napływających wyników obserwacji nieba w różnych zakresach widma elektromagnetycznego, a uzyskiwanymi w Europejskim Południowym Obserwatorium (ESO) w Chile, do którego przystąpiła wreszcie Polska dwa lata temu, oraz informacjami przesyłanymi z pokładów różnorodnych pozaziemskich obserwatoriów. Korzystając zaś z każdej wolnej chwili, w długie wieczory, spójrzmy spokojnie w zimowe niebo, z niewątpliwie najpiękniejszym gwiazdozbiorem *Orionem* i pamiętajmy przy tym o przysłowiu:

„Dłużej nas zima ziębi - niż lato wygrzewa”

Jednym słowem byle do pogodnej i ciepłej wiosny, tego nowego magicznego 2016 roku.

## Spojrzenie w styczniowe niebo

ADAM MICHAŁEK  
MOA w Niepołomicach

Zerkając na noworoczne niebo zastanawiamy się, od czasu do czasu, nad tą maszyną, która zdaje się pracować według klasycznych praw matematyki, astronomii i fizyki, znanych człowiekowi - lepiej lub gorzej - od stuleci, a prawie wiek temu doprecyzowanych przez Alberta Einsteina. Bez względu na przysłowiową pogodę, czekają nas w tym miesiącu zjawiska okresowe i niespodziewane. Tych drugich, najciekawszych, związanych najczęściej z dużą aktywnością **Słońca**, nie można precyzyjnie przewidzieć, ale odczuwamy to chociażby przez globalne ocieplenie klimatu Ziemi.

Natomiast **Ziemia**, jak gdyby nigdy nic, już o północy z 2/3 stycznia, w swym rocznym ruchu po orbicie, będzie najbliższej naszej gwiazdy, czyli w peryhelium, w odległości niewiele ponad 147 mln km od **Słońca**. Jest to dla nas, mieszkańców północnej półkuli, niezmiernie pocieszający fakt, ponieważ coraz szybciej będzie się nam dzień wydłużał. Rzeczywiście, w styczniu w Małopolsce, dnia przybędzie już 65 minut.

W Nowy Rok **Słońce** wzejdzie o godz. 7.38, a zajdzie o 15.48. Natomiast ostatniego stycznia wschód **Słońca** nastąpi o godz. 7.16, a zachód o 16.31, zatem wtedy dzień będzie trwał 9 godz. i 15 minut, będzie już dłuższy od najkrótszego dnia w roku o 70 minut.

Ponadto na pocieszenie, muszę Państwu przypomnieć, że kalendarzowa Zima na naszej półkuli jest najkrótszą porą roku. Trwa bowiem tylko, lub aż 89 – czasami śnieżnych i mroźnych – dni. Ponadto już w środę, 20 stycznia o godz. 21.38, **Słońce** w ruchu rocznym po *Ekliptyce*, opuszcza

znak Koziorożca i wstępuje w znak Wodnika.

W styczniu obserwując **Słońce**, a dysponując do tego odpowiednimi przyrządami, spostrzeżemy w pierwszej i trzeciej dekadzie miesiąca podwyższoną, sporadyczną jego aktywność jak np.: plamy, rozbłyski, protuberancje, wyrzuty plazmy w przestrzeń międzyplanetarną. Może zatem u nas w tym miesiącu zobaczymy też zorzę polarną?

Ciemne, bezksiężycowe długie noce, dogodne dla astronomicznych obserwacji, będziemy mieli na przełomie pierwszej i drugiej dekady stycznia, bowiem kolejność faz **Księżyc** będzie następująca: ostatnia kwadra 2 I o godz. 06.30, now 10 I o godz. 02.31, pierwsza kwadra 17 I o godz. 00.28 i pełnia 24 I o godz. 02.46. **Księżyc** w apogeum (najdalej **Ziemi**) będzie dwukrotnie: 2 I o godz. 13 i 30 I o godz. 10, a w perygeum (najbliżej od **Ziemi**) znajdzie się 15 I o godz. 3. Ponadto w dniu 20 I o godz. 4 **Księżyc** zakryje *Aldebarana*, najjaśniejszą gwiazdę w *Byku*. U nas będzie widoczne tylko ich zbliżenie na niebie, tuż przed zachodem **Księżyc**a.

Jeśli chodzi o planety, to **Merkurego** dostrzeżemy na wieczornym niebie tylko w pierwszym tygodniu miesiąca, nisko nad południowo-zachodnim horyzontem, potem utonie w promieniach **Słońca**, by pojawić się w ostatniej dekadzie stycznia na porannym niebie. Natomiast **Wenus**, jako Gwiazda Poranna, przez cały miesiąc gości na wschodnim niebie, wyraźnie poprzedzając wschód **Słońca**, by zniknąć w jego promieniach, ale dopiero z początkiem marca. Ponadto **Wenus** 9 I o godz. 5, zbliży się do **Saturna** na odległość 0.1 stopnia! Oby wtedy nam pogoda dopisała w obserwacjach porannych. Czerwonawy **Mars**, wschodzić będzie około godz. 3 po północy, goszcząc w gwiazdozbiornie *Panny*, by w połowie miesiąca przewędrować do Wagi.

Natomiast błyszczącego swym blaskiem **Jowisza** można będzie obserwować od północy, na wschodnim niebie, w gwiazdozbiornie *Lwa*, podziwiając chociażby przez lornetkę, gromadkę jego satelitów odkrytych przez Galileusza. Natomiast o **świcie**, coraz to wcześniej przed wschodem **Słońca**, w gwiazdozbiornie *Wężownika* dostrzeżemy **Saturna**, którego system pierścieni z przerwą Cassiniego będzie w styczniu dobrze widoczny, oczywiście przy pomocy teleskopu. Ponadto 7 stycznia o **świcie** dojdzie do spotkania (koniunkcji) **Saturna** z **Księżycem**, a w dwa dni później 9 I do bardzo bliskiej koniunkcji **Saturna** z **Wenus**, co niniejszym polecam - jako przeżycie estetyczne - nie tylko dla wytrwałych obserwatorów nieba. Wieczorem, w pierwszej połowie nocy, można obserwować, najlepiej przy pomocy lunety, planetę **Uran** i **Neptuna**, ten pierwszy gości w gwiazdozbiornie *Ryb*, natomiast **Neptun** znajduje się na niebie w *Wodniku*.

Aby z tej bogatej kolekcji zjawisk na niebie coś zobaczyć, trzeba i należy złożyć wizytę w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach, mieszczącym się przy ul. Mikołaja Kopernika 2. W przypadku zachmurzenia, uniemożliwiającego przeprowadzenie obserwacji, do dyspozycji Państwa czeka planetarium. Proszę tylko nie zapomnieć uprzedzić telefonicznie pracowników MOA o swej wizycie (12 281 15 61).

Jeśli zaś chodzi o meteory, to w tym miesiącu promieniają *Kwadrantydy*, w dniach od 1 do 5, z maksimum 3 stycznia. Radiant meteorów leży (dla nas w zenicie) w gwiazdozbiornie *Smoka*. Można oczekiwać około 80 „spadających gwiazd” na godzinę, a obserwacjom nie powinien zbyt przeszkadzać **Księżyc** po ostatniej kwadrze. Dysponując wieczorem lub wczesnym rankiem wolną chwilą, nie bacząc na chłód, a może i mróz, spójrzmy w bezchmurne niebo, z najpiękniejszym gwiazdozbiorem zimowego firmamentu *Orionem*, pamiętając przysłowie staropolskie, które mówi nam, iż:

*Kiedy w styczniu lato, w lecie zimno za to.*

# Moje obserwacje spektroskopowe

**ANNA PALECZEK**

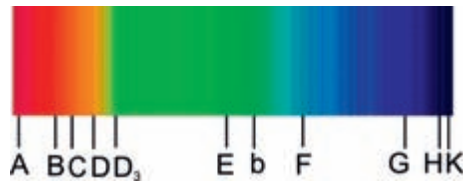
uczennica Zespołu Szkół w Niepołomicach oraz MOA w Niepołomicach

**Od wieków ludzie próbowali odkrywać tajemnice Wszechświata. Początkowo poznawali kosmos przy pomocy obserwacji wizualnych. Wraz z rozwojem technologii udało się wyruszyć poza Ziemię.**

Wyprawy kosmiczne stały się źródłem wielu nowych materiałów do badań i informacji o otaczającym nas świecie, np. na temat budowy Układu Słonecznego. Jest to jednak tylko wycinek Wszechświata, który nas otacza. A co z resztą? Na to pytanie może nam częściowo odpowiedzieć spektroskopia.

Spektroskopia jest nauką zajmującą się otrzymywaniem i analizą widm powstałych w wyniku rozszczepienia światła emitowanego przez rozgrzane pierwiastki bądź związki chemiczne w różnych stanach skupienia. Widmo badanego obiektu możemy otrzymać przy pomocy pryzmatu bądź siatki dyfrakcyjnej. Analizując otrzymane widmo, możemy np. określić temperaturę lub skład chemiczny badanego obiektu.

Swoją przygodę ze spektroskopią rozpoczęłam od otrzymania i analizy widma najbliższej nam gwiazdy, czyli Słońca. Obserwacje wykonywałam podczas zajęć astronomicznych w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach. Przy użyciu spektroskopu pryzmatycznego oraz aparatu fotograficznego udało mi się otrzymać widmo Słońca. Można było na nim zauważyć ciemne pionowe prążki, na tle barwnej „tęczy”. Jako pierwszy zaobserwował je niemiecki fizyk Joseph von Fraunhofer w 1814 roku. Najważniejsze nazwał literami od A do K, a słabsze pozostały. Okazało się, że pochłonięte fragmenty widma są charakterystyczne dla pierwiastków chemicznych. Dzięki temu dowiedziałam się, że w skład atmosfery Słońca wchodzi takie pierwiastki jak: tlen, wodór, hel, sód, wapń oraz żelazo. (Rys. 1 Widmo Słoneczne).

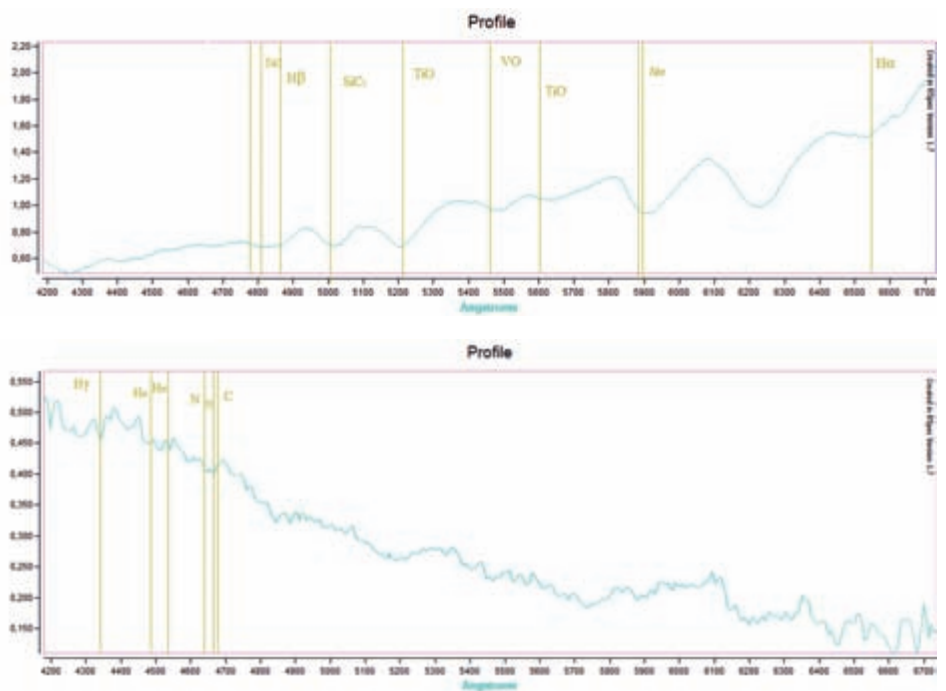


Nabywając doświadczenia, zamieniłam szkolny spektroskop na łatwiejszą w użyciu siatkę dyfrakcyjną. Postanowiłam skierować obiektyw aparatu na mój ulubiony obiekt, czyli gwiazdozbiór Oriona. Najwięcej czasu poświęciłam dwóm gwiazdom, Betelgezie i Mintace. Pierwsza z nich jest czerwonym nadolbrzymem o średnicy ponad tysiąc razy większej niż średnica naszego Słońca. Na rysunku 2 zamieściłam wykres otrzymany z widma tej gwiazdy. Można na nim zauważyć, że najwyższe wartości występują po prawej stronie (długości fali świetlnej odpowiadają kolorowi czerwonemu). Na tej podstawie można wysnuć wniosek, że jest to chłodna

gwiazda (jej temperatura to 3 100K). Ponadto na wykresie znaczyłam pasma absorpcyjne wybranych pierwiastków.

Druga z gwiazd Mintaka, jest układem wielokrotnym (tzn. jest to wiele gwiazd, które są na tyle blisko siebie, że obserwując je gołym okiem lub teleskopem widzimy je jako jedną). Dominujący najjaśniejszy składnik jest gorącą jasną gwiazdą o temperaturze ok. 25 000 K (większa część jej widma znajduje się po lewej stronie jej wykresu – długość fali odpowiada barwie niebieskiej).

Oprócz gwiazd spektroskopię można wykorzystać także do analizy: komet, atmosfery planet, mgławic..., więc jeszcze wiele przede mną. Mam zamiar dalej rozwijać swoje zainteresowanie tą dziedziną astronomii. Wyniki moich obserwacji zostały docenione w konkursach: OMSA (2. miejsce) oraz Catch a star (5. miejsce). Jeśli udało mi się kogoś zaciekawić, zapraszam do Niepołomiczkiego Obserwatorium.



Stowarzyszenie Klub Wychowanków  
Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego w Niepołomicach  
zaprasza na

**WYKŁADY PRZY BLASKU KSIĘŻYCA**

Najbliższe spotkania odbędą się

15.01.2016, 19.02.2016

o godz. 19:00 w Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym



# KRÓTKOFALARSTWO w pytaniach i odpowiedziach

## Część 2 – pierwsze nasłuchy

**MARIUSZ CIELUCH SP9HSQ**

sekretarz Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców

Z poprzedniej części cyklu dowiedzieliśmy się, co to jest krótkofalarstwo i o czym rozmawiają radioamatorzy podczas swoich łączności. Dzisiaj spróbujemy podsłuchać ich korespondencję.

### Co to jest „internetowy odbiornik SDR”?

SDR (Software Defined Radio) to odbiornik radiowy, w którym sygnał odbierany z anteny jest dekodowany przez komputer i udostępniany w Internecie. Mamy więc odbiornik z systemem anten fizycznie zainstalowany np. w Holandii, a my na swoim komputerze lub smartfonie widzimy panel sterowania i możemy go obsługiwać.

### Gdzie są zlokalizowane takie odbiorniki?

Odbiorniki SDR są zlokalizowane w różnych częściach świata i ciągle powstają nowe. Stanowią sporą atrakcję dla osób nie będących krótkofalowcami i nie posiadających własnych systemów odbiorczych. Jest to również nieoceniona pomoc dla samego krótkofalowca, który może sprawdzić aktualną słyszalność swojej stacji np. w Brazylii. Duży zbiór odbiorników SDR zawiera strona [www.websdr.org](http://www.websdr.org).

### Jak uruchomić taki odbiornik i rozpocząć nasłuchy?

Wybierzmy odbiornik np. o adresie <http://dj3le.spdns.de:8901> znajdujący się w Niemczech. Powinniśmy zobaczyć panel sterowania jak na rysunku, równocześnie w głośniku usłyszymy szum lub dźwięk stacji radiowych. Jeżeli nie uda się go uruchomić, zapraszamy do przeczytania naszego poradnika znajdującego się na stronie [www.sp9moa.mo.edu.pl](http://www.sp9moa.mo.edu.pl) w zakładce Dodatki (tam również informacja dla użytkowników smartfonów).

Zacniemy od poszukiwania stacji polskich. Od późnego popołudnia aż do godzin porannych, krótkofalowców z Polski można usłyszeć na paśmie 80 metrów (zaznaczamy Band: 80m w sekcji Frequency) w zakresie częstotliwości 3.700 do 3.740 kHz (klikamy myszką na czarnym pasku skali przesuwając „trapezik” i dokładnie dostrajamy się rolką myszki do odbieranej stacji). Po-

wyżej mamy płynący niebieski „wodospad”, na którym jasnym kolorem nanoszą się rozmowy krótkofalowców prowadzone na paśmie. Przesuwając trapez, możemy dostrajać się do stacji radiowych tak, jakbyśmy kręcili gałką odbiornika radiowego. W trakcie dnia pasmo 80 metrów jest nieaktywne, a to za sprawą propagacji, o której jeszcze będziemy mówić. Wtedy najlepiej szukać stacji polskich na paśmie 40 metrów (zaznaczamy Band: 40m w sekcji Frequency) w zakresie częstotliwości 7.130 do 7.180 kHz.

Zachęcam do wyławiania pracujących stacji radioamatorów (nie tylko polskich) i podsłuchiwania ich korespondencji. Jeżeli chcemy poćwiczyć języki obce, zapraszam na pasmo 20 metrów (częstotliwości w zakresie 14.100-14.350 kHz), gdzie przy dobrej propagacji (znowu ta tajemnicza propagacja) usłyszymy krótkofalowców z innych kontynentów, porozumiewających się głównie w języku angielskim.

**To niesamowite! Właśnie słyszałem na częstotliwości 7.152 rozmowę kolegów Marka z Poznania i Przemka, który nadawał z promu Baltivia na morzu Bałtyckim! To duża odległość!** Gratuluję, chociaż to wcale nie jest tak daleko. Łączności na falach krótkich liczone w tysiącach kilometrów są rzeczą normalną.

### Podczas łączności korespondenci mówili sobie na „ty”. Czy wszyscy krótkofalowcy się znają?

Niektórzy znają się osobiście, na przykład z cyklicznych spotkań organizowanych w wielu miejscach Polski. Wielu krótkofalowców zna się tylko z eteru, przez wiele lat rozmawiając z sobą, nigdy osobiście się nie spotykając. Zgodnie z obowiązującą zasadą, podczas prowadzenia łączności nie zwracamy się per „pan”, tylko per „kolega”

lub na „ty”. Wszyscy krótkofalowcy są równi niezależnie od tego, czy jest to król Hiszpanii, uczeń gimnazjum czy światowej sławy aktor.

**W trakcie łączności kolega Marek powtarzał „tu Stefan Paweł trzy Lucyna Roman Maria” a kolega Przemek „tu Stefan Paweł cztery Roman Karol Zygmunta przez Mery Mery”. Co to za tajemnicze kody?**

To są przeliterowane znaki krótkofalowców. Znak kolegi Marka to SP3LRM a kolegi Przemka to SP4RKZ. Każdy krótkofalowiec na świecie posiada swój indywidualny i niepowtarzalny znak (z ang. Callsign), którym legitymuje się podczas prowadzenia łączności. Nasze hobby nie jest więc bezimiennie, zawsze możemy zidentyfikować osoby prowadzące korespondencję.

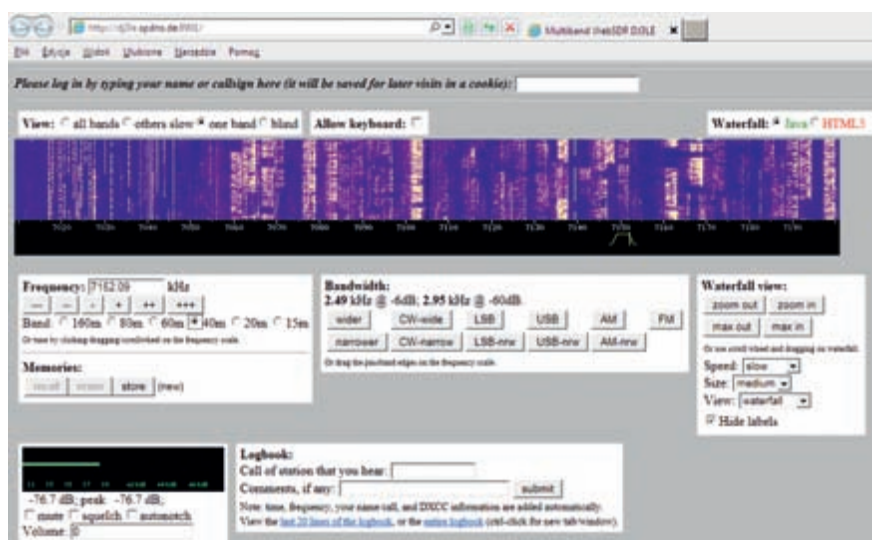
Literowanie znaków jest nieodłącznym elementem prowadzonej łączności. Dzięki temu mamy pewność, że nawet przy dużym poziomie zakłóceń, korespondent bezbłędnie odbierze nasz znak oraz nazwę miejscowości (Niepołomice to „Natalia Irena Ewa Paweł Olga Łucja Olga Maria Irena Celina Ewa”). Kolega Przemek nadając z promu, łamał swój znak przez Mery Mery, co oznacza pracę z jednostki pływającej. Jego pełny znak można więc zapisać jako SP4RKZ/mm.

**Trochę później słyszałem łączność po angielsku, korespondent przestawiał się jako „Sierra Victor seven Bravo India Papa”. Skąd nadawał i co to za znak?**

To był kolega Spiros z Grecji, jego znak to SV7BIP. Podczas łączności literował w standardzie międzynarodowym. Więcej informacji o nim znajduje się w bazie krótkofalowców na stronie [www.grz.com](http://www.grz.com), gdzie możemy sprawdzać również innych radioamatorów, usłysanych na paśmie (szukamy znak wpisujemy w okienku „Enter Query”).

**Jak wyglądają standardy literowania? Czy każdy znak ma przypisany jakiś wyraz? Czy znaki krótkofalowców są przyznawane według jakiejś logicznej zasady?**

O tym powiemy w następnym odcinku naszego cyklu. Niecierpliwych czytelników zapraszamy do Niepołomickiego Klubu Krótkofalowców (budynek Obserwatorium) w każdy czwartek od godziny 18.00, gdzie można poznać zasady międzynarodowego literowania i obejrzeć mapę świata prefiksów krótkofalarskich.



# BOGDANA LOEBLA

## Słuchanie serca

WACŁAW STERNAL, LUCYNA NIEDBAŁA

Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach

Jednym z gości tegorocznych 19. Międzynarodowych Targów Książki w Krakowie był Bogdan Loebel – poeta, prozaik, autor słuchowisk radiowych, tekstów piosenek bluesowych i rockowych – bohater wywiadu-rzeczki *Słucham głosu serca*, przeprowadzonego przez Jarosława Sawicę.

**Wywiad jest próbą rekonstrukcji biografii artysty od czasów spędzonego na Kresach dzieciństwa, przez wczesną młodość w Żywcu i Niepołomicach, studia w Krakowie, pracę redakcyjną, m. in. w Opolu i Wrocławiu, działalność literacką w Rzeszowie, Warszawie, po czas współczesnej aktywności twórczej w Józefowie.**

**Loebel obszernie i szczerze, nie stroniąc od anegdot, opowiada nie tylko o tym: jak stał się pisarzem, jakie były jego inspiracje literackie i muzyczne, jak się pisze przebój, ale także o rodzinie i swoim światopoglądzie etycznym, w którym szczególne miejsce zajmuje stosunek do przyrody i zwierząt.**

*Słucham głosu serca to lektura obowiązkowa dla co najmniej kilku grup czytelników.*

**Koleżanki i koledzy z czasów niepołomickiego liceum**

Zacznijmy od tych, dla których postać niepokornego pisarza i poety jest doskonale znana. To jego koleżanki i koledzy z czasów, gdy bohater wywiadu uczęszczał do niepołomiczkiego liceum. W 1949 roku rodzina Loebłów sprowadziła się do Niepołomic. Decydującym motywem przeprowadzki była bliskość Krakowa i możliwości związane z podjęciem studiów przez dzieci. Dorastający Bogdan nie był jednak zwolennikiem pogłębiania wiedzy w szkolnych murach. Wiedziony głosem serca nieustannie wadził się z życiem. Zarabiał przy załadunku wagonów w Niepołomicach, budowie drogi do Nowej Huty, cały czas wnikliwie obserwując świat i ludzi wokół siebie. W rysach bohaterów powieści

i opowiadań Loebła odnajdziemy zapewne wielu niepołomiczan. Których? Na to pytanie poszukajmy odpowiedzi w opowiadanej przez Loebła autobiografii.

**Pasjonaci historii Polaków na Kresach**

Każdy, kto interesuje się historią Polaków na Kresach Wschodnich musi sięgnąć po tę lekturę. Dzięki niej pozna kolejne świadectwo rodziny, która w dramatycznych okolicznościach ucieka przed czystką etniczną dokonywaną przez ukraińskich nacjonalistów. Dramat widziany oczami dziecka jest jednak przede wszystkim przegodą z nieustannie zaskakującymi zwrotami akcji. Tak zapamiętał tamte wydarzenia Bogdan Loebel, włączając autobiograficzne wątki do swoich licznych utworów.

**Koneserzy muzyki**

Prawdziwi koneserzy muzyki - to kolejna grupa, dla której biografia Loebła - wynalazcy polskiej poetyki tekstu bluesowego - musi stać się lekturą obowiązkową. Ta bogata w anegdoty opowieść przybliży im początki polskiego bluesa oraz pozwoli prześledzić burzliwą historię duetu Loebel - Nalepa. Ich wielkie przeboje lat 60. i 70. takie jak *Anna*, *Kiedy byłem małym chłopcem*, *Rzeka dzieciństwa*, *Modlitwa* na trwałe weszły do kanonu polskiej muzyki.

**Badacze osobowości**

Wreszcie to książka dla tych, którzy lubią zgłębiać tajemnice ludzkich osobowości. Bogdan Loebel jest postacią niezwykle złożoną i przejmująco wrażliwą. Wielki miłośnik zwierząt i kolekcjoner aniołów na świat spogląda wyostrożonym wzrokiem. „Ja tak ostro widzę” zwierzył się Wisławie Szymborskiej jako początkujący poeta podczas jednej z licznych rozmów. „(...) Ja Panu bardzo współczuję. Bo ja z kolei widzę świat leciutko zamglony...” odpowiedziała mu przyszła noblistka.

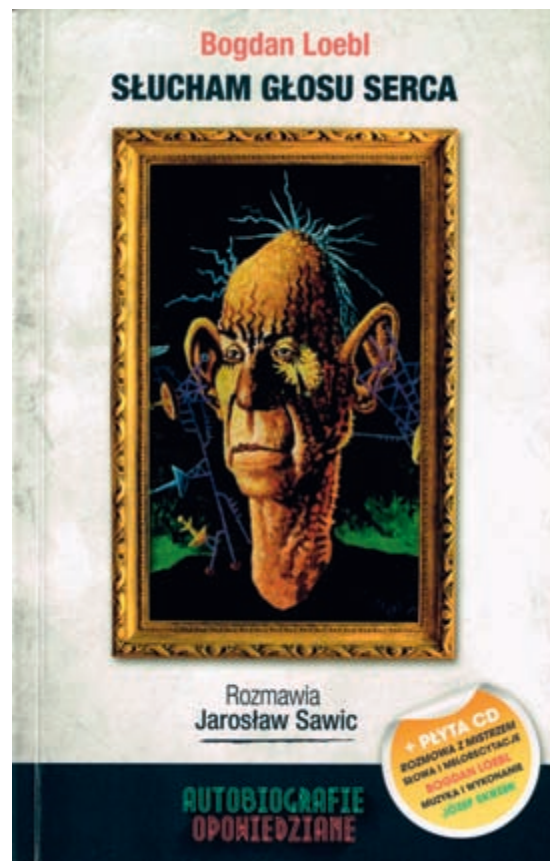
Gdy Leonard Cohen w rozmowie z dziennikarzem muzycznym Danielem Wyszogrodzkiem dowiedział się, że Loebel to facet, który wymyślił sposób na bluesa po polsku, nie krył zdziwienia. „Pisanie bluesa po polsku musi być bardzo trudne”- stwierdził kanadyjski poeta i piosenkarz. Bogdan Loebel niczego jednak nie musiał wymyślać, wystarczyło posłuchać głosu serca.

Książkę, wydaną w serii wydawniczej Autobiografie Opowiedziane przez Wydawnictwo „Grupa M-D-M”, ilustruje blisko 170 fotografii, pochodzących w większości ze zbiorów rodzinnych Bogdana Loebła. Odnajdziemy wśród nich wiele związanych z niepołomiczkiem okresem życia artysty, w tym zdjęcie licealnej legitymacji. W załączonych do poszczególnych rozmów call & response o artyście i jego twórczości wypowiedają się m.in.: Włodzimierz Nahorny, Stan Bo-



rys, Sławek Wiercholski, Grzegorz Markowski, Bohdan Zadura, Leszek Aleksander Moczulski, Maja Komorowska i Filip Łobodziński.

*Autorzy tekstu proszą o kontakt Czytelniczkę, która na spotkanie z Bogdanem Loeblem przybyła z październikowym wydaniem Gazety Niepołomiczkiej.*



## KRÓLOWIE ŻYCIA: ARTYŚCI

LEOPOLD LOEFFLER  
ulubieniec monarchii

MARIA JAGLARZ

dyrektor Muzeum Niepołomickiego

W czasach politycznie skomplikowanych artyści cierpią szczególnie. Jako ludzie o znacznie większej od przeciętnej wrażliwości, mocniej przeżywają duchowe rozterki i toczą wewnętrzną walkę. Podporządkować się władzy, służyć społeczeństwu, a może kierować się wyłącznie własną artystyczną busolą?

Polscy artyści dziewiętnastego wieku rozdarci byli między miłość do ojczyzny a lojalnością wobec władzy państwowej. Co prawda była ona obca – pochodziła od zaborcy, ale oficjalna i obowiązująca.

W tym rozdarciu jedni wybierali postawę niepokorną, z walką na polach bitew powstańczych włącznie, inni akceptowali narzucony porządek prawny, dbając głównie o swoją zawodową karierę.

Leopold Loeffler (1827-1898) był w zasadzie reprezentantem tej drugiej kategorii. W zasadzie. Bowiem tliła się w nim miłość do ojczyzny; nie aż tak mocna, by walczyć zbrojnie, ale na tyle silna, by uprawiać swoistą mitologię narodową. Podejmowana przez niego tematyka historyczna gloryfikuje postać polskiego szlachcica-rycerza walczącego z tatarsko-turecką nawałą na wschodnich rubieżach Rzeczypospolitej. *Powrót z jasyru, Po napadzie Tatarów, Anna Dorota Chrzanowska na zamku w Trebawli* – to olejne obrazy, w których narracja podkreślona została detalami scenografii, z pietyzmem malowanymi szlacheckimi kontuszami i wnętrzami typowego szlacheckiego domostwa z jego ciepłą, rodzinną atmosferą, w kontrze do dzikości, okrucieństwa i zniszczenia, jakie niesie przeciwnik. Do grupy obrazów nawiązujących do historii Polski należy *Śmierć Czarnieckiego*, bodaj największe dzieło świadczące o tym, że los Ojczyzny i rodaków nie był Loefflerowi obojętny.

Autor ukazał w nim własną wizję odejścia wielkiego hetmana koronnego, genialnego wodza, bohatera pieśni patriotycznej, która w 1927 roku stała się polskim hymnem narodowym.

Ale najważniejsze prace o tematyce historycznej, które zaważyły na karierze artysty, nie dotyczą historii Polski, a rodu Habsburgów, z którego wywodził się panujący ówczesnie cesarz Franciszek Józef I. Obraz zatytułowany *Cesarz Rudolf I w bitwie na Morawskim Polu* nawiązuje do wielkiego zwycięstwa niemieckiego króla w 1278 roku, które na wieki zapewniło panowanie Habsburgów w Europie środkowo-wschodniej. Ta i inne prace wykonywane na zlecenie cesarskiej rodziny (*Powrót*

*rycerza z pod Wiednia, Walka Greków o niepodległość*) i związanych z dworem arystokratów, w kontekście obco brzmiącego nazwiska, nie przysporzyło artyście sympatii rodaków, ale umocniło jego pozycję na dworze cesarza austriackiego. Loeffler spędził w Wiedniu 10 lat, pracując na potrzeby monarchii austro-węgierskiej, malując na zlecenie, udzielając lekcji rysunku i malarstwa.

Został mianowany członkiem tamtejszej Akademii Sztuk Pięknych.

W roku 1877, zachęcony przez Jana Matejkę, artysta powrócił do kraju i niemal do końca życia pełnił funkcję profesora Szkoły Sztuk Pięknych w Krakowie, kształcąc swoich następców, m.in. Włodzimierza Tetmajera, Wojciecha Weissa i Stanisława Wyspiańskiego.

Dzięki twórczej różnorodności Loeffler był artystą szalenie popularnym w XIX wieku. Jego prace gościły na wielu krajowych i zagranicznych wystawach, były wielokrotnie reprodukowane w czasopiśmie oraz w formie litograficznych odbitek czy podręcznikowych ilustracji.

Przez wiedeńskich krytyków nazywany był „malarzem-powieściopisarzem”, gdyż jego sceny rodzajowe i historyczne pełne są wątków fabularnych.

Natomiast inne jego prace, m.in. portrety, utrzymane w modnym wówczas stylu biedermeier, to przyjemne, „mieszkańskie obrazki”, z charakterystyczną kompozycją i pieczołowitością w odwzorowaniu detali wnętrza mieszkalnych, mebli, tkanin, strojów czy ozdobnych bibelotów.



Leopold Loeffler, *Portret kobiety*, 1851 ze zbiorów Muzeum Narodowego w Krakowie

Do tego nurtu zalicza się bezimienny *Portret kobiety*, znajdujący się w zamkowej galerii i mająca niezwykłą historię *Dziewczynka z kanarkiem* - wdzięczna scenka rodzajowa przedstawiająca młodą damę w sukience z olbrzymią kokardą, wspinającą się na palce do klatki z kanarkiem, by z własnych ust podać ptaszce smakolek.

Obraz ten zakupiono w 1928 roku do kolekcji tworzonego w Katowicach Muzeum Śląskiego.

Jego gmach, wzniesiony w przeddzień wybuchu II wojny światowej, określany był jako jeden z najnowocześniejszych europejskich budynków muzealnych. Niestety, został przez okupanta zniszczony, a zgromadzona kolekcja ewakuowana i częściowo rozgrabiona.

Po wojnie dzieło uznano za zaginione i ujęto je w wykazie strat wojennych.

Po siedemdziesięciu latach, w sierpniu ubiegłego roku, obraz odnalazł się w zbiorach prywatnych.

Nigdy nie opuścił Górnego Śląska. Podczas oględzin potwierdzono tożsamość obiektu. Stwierdzono również, że na odwrocie zachowały się przedwojenne numery inwentarzowe oraz pieczętki własności muzeum.

Po burzliwych negocjacjach prowadzonych przez przedstawicieli Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, posiadacz dzieła podjął decyzję o jego zwrocie. Obraz trafił ponownie do Muzeum Śląskiego w Katowicach.

Prace Loefflera znajdują się dziś w wielu polskich muzeach, w Galerii Lwowskiej oraz w prywatnych kolekcjach polskich, austriackich, niemieckich i angielskich.

W zamkowej galerii można obejrzeć *Portret kobiety*.

# Sobota pełna atrakcji

BARBARA WYCZESANA

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

## 12 grudnia odbyła się promocja niepołomickiej biblioteki w nowej siedzibie przy ulicy Bocheńskiej 26.

Wydarzenie to pokazywało, że biblioteka to nie tylko miejsce ciche i spokojne, gdzie wypożycza się książki. To także przestrzeń zarezerwowana na spotkania autorskie, ciekawe prelekcje, warsztaty i wykłady, wernisaże wystaw oraz różnorodne formy pracy z młodym czytelnikiem.

Ten wyjątkowy sobotni dzień rozpoczął występ artystyczny dzieci z grupy **Wesołe Misie z Przedszkola Samorządowego w Niepołomi-**



**cach.** Pięciolatki w barwnych strojach brawurowo zatańczyły Lasowiaka oraz zaprezentowały taniec integracyjny Tęcza. Nie zabrakło też piosenek i wierszyków z biblioteką i książkami w roli głównej.

Następnie najmłodszy mieli okazję do „spaceru po rymach” ukrytych w książeczkach **Wiesława Drabika**. Nasz gość ma w swoim dorobku twórczym ok. 200 pełnych humoru i rymu książeczek oraz wierszowane adaptacje tradycyjnych bajek m.in. Grimma, Andersena, opublikowane w Wielkim Skarbcu Bajek. Wiesław Drabik bawił się z dziećmi w odgadywanie rymów i tworzenie nowych, czytał fragmenty tekstów, które ośmieliły i rozbawiły nie tylko najmłodszych. Zadawał również pytania dotyczące znajomości bajek, nagradzając uczestników naklejkami, a posiadaczy największej ich ilości obdarował książeczkami. Dzieciom tak bardzo przepadły do gustu utwory pisarza, że chętnie kupowały je po spotkaniu, otrzymując dedykacje wraz z autografem.

W samo południe w czytelnicy na młodych uczestników czekał **Lukasz Zabdyr** - autor ilustracji do książek, komiksów i czasopism. Mali uczestnicy najpierw z zainteresowaniem słuchali i patrzyli jak powstaje ilustracja, potem sami zachęceni przez ilustratora tworzyli takie rysunki.

Chwilę później nieco starsze dzieci pod czujnym okiem instruktora próbowały swoich sił w origami, tworząc poprzez zaginanie papieru oryginalne sówki.

Kolejną propozycją, zwłaszcza dla pasjonatów

twórczych wyzwań, były zabawy plastyczne w Galerii Książek dla Młodych, która w pewnym momencie pękła w „szwach” od ilości zgromadzonych dzieci, ale wszyscy chętni milusińscy znaleźli miejsce przy stolikach, by „wyczarować” filcowe zakładki w kształcie sówek i bajkowych postaci.

„Sobotę pełną atrakcji” zakończyliśmy w „Galerii na Schodach” wernisażem wystawy fotografii **Małgorzaty Grochot pt. Niepołomice w różnych odsłonach**. Na wystawie prezentujemy część fotografii Niepołomice, które powstały przez dwa lata od 2012 do 2014 r. Ukazują one nasze miasto nie tylko w różnych porach roku, ale także dnia i nocy. Małgorzata Grochot – z pochodzenia niepołomiczanka, dziś mieszkająca w Krakowie. Z wykształcenia lekarz, z zamiłowania podróżniczka, która z wszystkich odwiedzanych zakątków przywozi piękne fotografie. Najpiękniejsze zdjęcia pochodzą jednak z rodzinnych Niepołomice.

Dzień otwarty niepołomickiej biblioteki zakończył się sukcesem. Widok kolejek chętnych do zapisania się do biblioteki i wypożyczenia książek, rodziców czytających pociechom bajeczki był niezwykle i utwierdził nas w przekonaniu, iż najnowsze nowinki techniczne czy najnowocześniejsze formy przekazu nie są w stanie wyprzeć tradycyjnej książki.

Wszyscy odwiedzający niepołomicką księżnicę byli pod ogromnym wrażeniem przestrzeni, swobodnego dostępu do regałów oraz efektownej nowoczesnej aranżacji wnętrza.

Powiedzieli, iż są dumni, że nasze miasto wzbogaciło się o taki piękny obiekt jakim jest Centrum Bocheńska, w którym miejsce szczególne zajmuje biblioteka.

# Zbój, Mruk i reszta...

BARBARA WYCZESANA

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

## Renata Piątkowska - znana i ceniona autorka ponad 30 książek dla dzieci, wśród których kilka tytułów znajduje się na Złotej Liście Fundacji ABC XXI spotkała się 14 grudnia w nowej siedzibie Biblioteki z trzecioklasistami ze Szkoły Podstawowej w Niepołomicach. Pisarce towarzyszyła zawodowa lektorka Elżbieta Malwina Kożurno.

Na początku spotkania autorka przypomniała młodym czytelnikom, dlaczego warto czytać książki i podkreśliła, że czytanie wcale nie musi być nudne. Potem wielka miłośniczka zwierząt,

a zwłaszcza koni, szczególną uwagę poświęciła książkom, **Najwierniejsi przyjaciele** - niezwykle psie historie, **Mruk** - opowiadania o kotkach, kotach i kociskach, **Zbój** - opowiadania o koniach i konikach, **Oko w oko ze zwierzęciem**, w których wszystkie opisane historie ze zwierzętami w roli głównej wydarzyły się naprawdę. Są więc opowieści o niezwykłych psach, kotach, koniach, a nawet gołębiach i słońiach, które dokonały rzeczy niemożliwych.

Pani Renata w barwny i ciekawy sposób opowiedziała m.in. historię kotki Wierusi, która dzięki swojemu sprytowi i odwadze uratowała kocięta z tonącego okrętu wojennego, umieszczając je w blaszanych miskach. Młodych słuchaczy urzekła też historia psa ze schroniska o imieniu Basko, który miał oczy jak dwie „krople miodu”, a w nich obietnicę przyjaźni aż po grób danej nowej właścicielce, samotnej staruszce pani Alinie. Niezwykłe i zadziwiające historie stały się też pretekstem do rozmowy ze słuchaczami o zwierzętach i ich roli w naszym życiu.

Opowieści pisarki wspaniale uzupełniała Pani Malwina Kożurno, czytając wybrane fragmenty książek. A robiła to w taki sposób, że dzieciaki słuchały jej z zapartym tchem, od czasu do czasu wybuchając gromkim śmiechem. Bo książki Renaty Piątkowskiej właśnie bawią, uczą i wzruszają, za co w tym roku została wyróżniona prestiżowym odznaczeniem – **Orderem Uśmiechu**.

Za ciekawe, pełne magii i ciepła spotkanie zgromadzona dziecięca publiczność podziękowała gromkimi brawami oraz drobnymi upominkami. Pisarka zaś chętnie składała podpisy wraz z dedykacją w zakupionych przez dzieci książkach.

Spotkanie sfinansowano ze środków Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Wieliczce.





# E-booki w niepołomickiej bibliotece

AGNIESZKA GRAB

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

**Biblioteka Publiczna w Niepołomicach po raz kolejny otrzymała dostęp do wybranych publikacji w czytelni internetowej IBUK LIBRA. W tym roku jest to 2013 tytułów głównie z oferty Wydawnictwa Naukowego PWN.**

Każdy użytkownik korzystający z sieci bibliotek gminy Niepołomice, po wejściu na stronę LIBRA IBUK, otrzymuje dostęp do książek w wersji elektronicznej. W Bibliotece Publicznej w Niepołomicach i filiach w Podłężu, Staniątkach, Woli Zabierzowskiej i Zabierzowie Bocheńskim można również pobrać kody do zdalnego dostępu i korzystać z naszej oferty z komputerów domowych.

Szukaną pozycję można wpisać w wyszukiwarce na stronie [www.libra.ibuk.pl](http://www.libra.ibuk.pl) lub znaleźć, przeglądając katalog on-line niepołomickiej biblioteki. Wpisujemy wówczas w indeksie wydawcy: *ibuk libra*, a następnie podajemy tytuł dzieła lub nazwisko autora w odpowiednim miejscu. Wy-

bieramy dowolną pozycję, klikając w opisie *Informacje o książce*. Następnie zostajemy przekierowani na stronę konkretnego dokumentu *libra.ibuk.pl/book/...*, na której możemy zapoznać się z fragmentem dzieła (zazwyczaj jest to spis treści lub przedmowa).

**UWAGA:**

**PINY wygenerowane w ciągu ostatnich 12 miesięcy zostały przedłużone na kolejny rok i czytelnicy, którzy taki PIN otrzymali, nie muszą pobierać nowych pinów!**

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach poprzez katalog on-line oferuje również dostęp do książek elektronicznych znajdujących się w portalu Wolne Lektury. Projekt Wolne Lektury prowadzony przez fundację Nowoczesna Polska pozyskuje reprodukcje cyfrowe wykonane przez Bibliotekę Narodową, Bibliotekę Śląską i Bibliotekę Elbląską, odpowiednio przetwarza ich treść, a następnie udostępnia za darmo w sieci internetowej. W zbiorach tej biblioteki znajduje się ponad 2600 utworów. W katalogu on-line niepołomickiej biblioteki informacje o zasobach zostały odpowiednio pogrupowane i zaindeksowane przez system biblioteczny, jednak sama treść Wolnych Lektur pozostała niezmienną, aby nie naruszyć obowiązkowego prawa własności danych. Czytelnik, który przykładowo wpisze w wyszukiwarce *Dziady* uzyska informacje o zbiorach tra-



dycyjnych, dostępnych w sieci bibliotek, oraz informację o dokumencie w formie elektronicznej. Jest to właśnie opis dzieła dostępnego z Wolnych Lektur, który można pobrać w całości lub we fragmentach w jednym z natywnych formatów dla e-czytników lub jako PDF.

IBUK *libra*  
Czytelnia czynna całą dobę!

PWN



Zobacz POMOC na [www.libra.ibuk.pl](http://www.libra.ibuk.pl)

Zapytaj w bibliotece, jak korzystać z IBUK Libra w domu

# Stoły świąteczne 2015

SYLWIA OSTROWSKA

KGW w Woli Zabierzowskiej

**27 listopada 2015 roku w siedzibie Wojewódzkiego Związku Rolników, Kółek i Organizacji Rolniczych w Krakowie odbyła się prezentacja tradycyjnych potraw wigilijnych i świątecznych przygotowanych przez Koła Gospodyń Wiejskich z Małopolski.**

W prezentacji tradycyjnych potraw wigilijnych i świątecznych uczestniczyły Koła Gospodyń Wiejskich z dziewięciu małopolskich gmin: Niepołomic, Gdowa, Biskupic, Drwini, Krzeszowic, Wiśniowej, Trzyciąża, Słomnik i Proszowic. Naszą gminę reprezentowały dwa Koła Gospodyń Wiejskich z Woli Zabierzowskiej i z Podgrabia.

Każde koło na świątecznie udekorowanych stołach prezentowało regionalne potrawy i wypieki.

Koło Gospodyń Wiejskich z Woli Zabierzowskiej zaimponowało komisji kunsztem, elegancją i estetycznym podaniem wykonanych potraw. Bezkonkurencyjną potrawą okazał się nadziewany szczupak w galarecie i pierogi z suszoną śliwką w sosie na śliwowicy. Wszystkie KGW otrzymały od organizatorów nagrody pieniężne, rzeczowe oraz okolicznościowe dyplomy.

W trakcie prezentacji i degustacji potraw świątecznych wystąpiła Kapela Ludowa z Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej, której repertuar muzyczno-wokalny nawiązywał do tradycji Świąt Bożego Narodzenia. Impreza przebiegła w miłej atmosferze przy wspólnym śpiewaniu kolęd oraz przyśpiewek regionalnych.

Organizatorem przedsięwzięcia był Wojewódzki Związek Rolników, Kółek i Organizacji Rolniczych w Krakowie przy współpracy Małopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Karniowicach w ramach realizacji programu „Małopolska Nasz Region Nasza Szansa” ogłoszonego przez Samorząd Województwa Małopolskiego.

W prezentacji uczestniczyli zaproszeni goście m.in.: Wojciech Kozak - Wicemarszałek Małopolski, Wojciech Szczepanik - Wicewojewoda Małopolski, Andrzej Kosiniak-Kamysz - prezes ZW PSL,

Włodzimierz Okrajek - Dyrektor ARiMR O/Kraków, Bronisław Dutka - Dyrektor MODR w Karniowicach, Bogusław Wiśniewski - Dyrektor ARR O/Kraków, Iwona Szablińska - Z-ca Dyrektora KRUS O/Kraków, Krystyna Janecka - Wiceprezes Małopolskiej Izby Rolniczej, a także burmistrzowie i wójtowie z gmin uczestniczących w przeglądzie, działacze KR i przedstawiciele mediów.



## FELIETONY ŻYCIEM PISANE (72)

## O PANU DULSKIM

MARCIN URBAN

Niedawno przeczytałem niezwykle ciekawy wywiad z kobietą, która jest autentycznym szpiegiem.

Opowiadała o swojej pracy, o tym, jak kilkakrotnie zmieniała tożsamość, a dzięki pracy chirurgów plastycznych zmieniała również powierzchowność. Najbardziej jednak poruszyło mnie to, że wspomniała o niezwykle łatwości, z jaką nawiązuje bliskie, niekiedy nawet intymne kontakty z mężczyznami, którzy są jej potrzebni jako posiadacze ważnych informacji lub poufnych dokumentów. Przyznała, że ma delikatną powierzchowność, co powoduje, że jej rozmówcy podświadomie nabierają wewnętrznego przekonania, że z jej strony nie grozi im żadne niebezpieczeństwo. W tej sytuacji wystarczy kilka spojrzeń i uśmiechów, swobodna rozmowa i krótka spódniczka – aby mężczyźni stracili rozum. Reszta jest już tylko kwestią czasu. Kobieta szpieg przyznała, że z paniami idzie jej znacznie trudniej. Przyznała, że nawet mężczyźni w roli agentów wywiadu nie zawsze odnoszą sukcesy, jeśli źródłem informacji ma być kobieta. Wydaje się to dziwne, bo przecież powszechnie uważamy, że to właśnie kobiety plotkują, zatem to one powinny być łatwiejszą zdobyczą dla szpiegów. Jednak tak nie jest, ponieważ kobiety mają wrodzoną umiejętność interpretowania najdrobniejszych sygnałów emocjonalnych, takich jak grymas twarzy, brzmienie głosu lub gest. Kobiety łatwo odczytują mowę ciała i są podczas rozmowy zazwyczaj znacznie bardziej przebie-

głe od mężczyzn. Do tego – zdaniem kobiety szpiega – jeśli sytuacja tego wymaga, potrafią być cyniczne i bezwzględne. Agentka wywiadu przyznała szczerze, że ma głębokie przekonanie o słuszności swojej misji i dlatego bez skrupułów posługuje się kłamstwami i kradnie to, co jest jej potrzebne. Ponieważ „głębokie przekonanie o słuszności sprawy” jest osiągalne w bardzo różnych sytuacjach, zatem jest się czego bać...

Kolejny, bardzo interesujący artykuł, który wpadł w moje ręce, mówił o tym, że współcześni mężczyźni tracą swoją tradycyjną pozycję, a inteligentne i wyemancypowane panie zdobywają dla siebie coraz większe obszary w rodzinach oraz w społeczeństwie. Jest to niewątpliwie związane z przemianami, jakie ostatnio nastąpiły w naszej cywilizacji i kulturze. Świat się bardzo szybko zmienia, a przecież od dawna wiadomo, że „kobieta zmienną jest”, co przecież oznacza, że kobiety łatwiej akceptują nowe sytuacje. Dodatkowo atutem kobiet są ich wrodzone umiejętności społeczne i łatwość wzajemnej komunikacji, natomiast mężczyźni są z natury raczej samotnikami, zwłaszcza jeśli mają jakiś problem... Problemów nie brakuje, więc wielu panów „ucieka” z rzeczywistego życia na przykład do świata wirtualnego. Dlaczego? Dlatego, że tam znacznie łatwiej i szybciej odnosi się sukcesy (na przykład w grach) i tam łatwiej jest o akceptację swoich działań (na przykład na facebooku). A sukcesy i akceptacja są panom z reguły bardzo potrzebne, zwłaszcza, jeśli nie udaje im się ich zdobyć w domu. Artykuł zakończył się stwierdzeniem, że współczesne mądre kobiety powinny dla własnego dobra mniej angażować się w rywalizację z mężczyznami, bo same przez to wiele tracą. Co tracą? Wystarczy wspomnieć o tym, jak wielu młodym, wykształconym kobietom nie udaje się znaleźć odpowiedniego męża oraz jak dużo związków małżeńskich się rozpada. Niewielką jest też dla pań pociechą to,

że samotni mężczyźni są bardziej niż kobiety narażeni na przedwczesną lub samobójczą śmierć. Świat bez mężczyzn będzie równie karykaturalny jak ten, który można oglądać w znanym filmie *Seksmisja*.

Jaki jednak powyższe informacje mają związek z tytułowym panem Dulskim? Otóż takie, że pani Dulska z dramatu Gabrieli Zapolskiej posługiwała się dokładnie tymi samymi umiejętnościami, które wykorzystuje wiele współczesnych pań oraz w oparciu o które działa wspomniana „kobieta szpieg”. Będąc w teatrze, z reguły sztukę *Moralność* pani Dulskiej odbieramy jako komedię, ale sama autorka nadała temu utworowi podtytuł „dramat naturalistyczny”, co oznacza, że powstał w nawiązaniu do rzeczywistych zdarzeń. Gabriela Zapolska była genialnym obserwatorem życia. Podkreślić warto, że choć tekst został napisany w 1906 roku, czyli ponad 100 lat temu, nie stracił nic na aktualności. Jeśli rozejrzemy się uważnie, to wokół siebie zobaczymy wielu „panów Dulskich”, czyli mężów zahukanych przez manipulującą nimi żonę. Taka dama nie tylko rywalizuje z mężczyzną, ale również bezustannie ośmiesza go, krytykuje i neguje każde jego posunięcie. Nic dziwnego zatem, że taki facet traci wiarę w swoje siły i ma drastycznie niską samoocenę. Jedyne, co chce zrobić - to wycofać się do swojego pokoju, gdzie może samotnie zajmować się jakimś hobby. Raczej nie należy się spodziewać, że taki mąż w razie prawdziwego niebezpieczeństwa będzie odważnie bronił swej rodziny i domu. I właśnie choćby z tego powodu, zwłaszcza w obecnych niepewnych czasach, kobiety powinny zmienić nastawienie. Psychologowie nawołują do przewycięzania obecnego społecznego kryzysu przez powrót do tradycyjnej koncepcji pielęgnowania przez kobiety „ogniska domowego”, aby jego ciepły blask służył wszystkim domownikom. Konieczny jest zatem wzajemny szacunek, miłość i okazywanie sobie zaufania oraz życzliwości. Nie jest to przesadnie trudne zwłaszcza dla kobiet, które przecież mają znakomity instynkt i naturalne umiejętności społeczne.

## Fraszka o Dulskim

To fakt ostrzegawczy, choć z teatru znany, że Dulski przez żonę był „wykastrowany”.

## Podłęże podwójnie wyróżnione

MACIEK KRASKA

DK Inspiro

30 grudnia 2015 r., decyzją Ministra KiDN, rozstrzygnięty został Konkurs o stypendia twórcze oraz stypendia z zakresu upowszechniania kultury na 2016 r., który został ogłoszony 14 sierpnia 2015 r. na podstawie Rozporządzenia Ministra KiDN z dnia 24 maja 2012 r. w sprawie szczegółowych zasad i trybu przyznawania stypendiów osobom zajmują-

cym się twórczością artystyczną, upowszechnianiem kultury i opieką nad zabytkami...” (za stroną <http://www.mkidn.gov.pl>)

Z radością informujemy, że stypendia w dziedzinie *Zarządzanie kulturą i wspieranie rozwoju kadr kultury* na rok 2016 otrzymali Beata Kwiecińska i Maciej Dąbrowski z Domu Kultury INSPIRO.

Więcej o działalności stypendystów z Podłęża oraz Domu Kultury INSPIRO na stronie [www.inspiro.org](http://www.inspiro.org).



# BÓLE GŁOWY

## u dzieci

**DR MED BOGUSŁAWA ZELWIAŃSKA**

specjalista neurologii dziecięcej i pediatrii

Bóle głowy u dzieci stanowią narastający problem, zarówno w sensie medycznym jak i w procesie wychowawczym i edukacyjnym. W wieku przedszkolnym występują nawet u 15 % populacji, narastają w miarę dorastania dziecka. W wieku 6-15 lat obserwuje się je u jednego dziecka na 5. Natomiast około 18 r.ż. częstość występowania wzrasta aż do 80 % populacji. Do okresu pokwitania częściej występują u chłopców, zaś po 15 roku życia częściej u dziewcząt.

**B**ól głowy to dyskomfort wrażliwych na ból struktur leżących pomiędzy oczodołami a potylicą. Struktury te można podzielić na wewnątrzczaszkowe (naczynia żyłne i tętnicze, opona twarda) oraz zewnątrzczaszkowe (naczynia i mięśnie głowy, zawartość oczodołu, błona śluzowa nosa i zatok, ucho zewnętrzne i środkowe, zęby i dziąsła).

Mnogość struktur wrażliwych na ból wskazuje, jak zróżnicowane są przyczyny bólu głowy.

Międzynarodowe Towarzystwo Bólu Głowy ustala i co kilka lat modyfikuje klasyfikację tego objawu. Najczęstszy podział to bóle głowy pierwotne (migrena, napięciowe bóle głowy i nerwobóle trójdzielno-autonomiczne) oraz wtórne bóle głowy (pourazowe, w następstwie chorób naczyń, zakażeń opon i naczyń, zatrucia substancjami chemicznymi, choroby szyi, nosa, zatok, uszu i jamy ustnej).

W zależności od tempa narastania dolegliwości można dokonać podziału na ostre bóle głowy (migrena, zapalenie zatok, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, krwotok, pourazowy ból głowy, klastrowy ból głowy), podostre (guz wewnątrzczaszkowy, wodogłowie, podostre zapalenie opon, łagodne nadciśnienie śródczaszkowe) jak i przewlekłe (napięciowe bóle głowy, nieskorygowana wada wzroku, polekowe).

Najczęstszą przyczyną bólu głowy w wieku rozwojowym a zwłaszcza u młodzieży są bóle typu napięciowego i migrena. Rozpowszechnienie wg badań epidemiologicznych waha się od 20 do 35 % u siedmiolatków następnie wzrasta do 82 % do 16 r.ż.

Napięciowy ból głowy to rozlany, tępy, opasujący ból nasilający się wskutek dotykania skóry głowy i czasem hałasu. Powstaje w następstwie skurczu mięśni czepca lub karku. Może trwać wiele dni i tygodni. Częstość występowania, pora dnia i lokalizacją są zmienne.

Kolejna, znacznie rzadziej występująca przyczyna bólu głowy to migrena. Stanowi ona przyczynę bólu głowy u 10 % małych pacjentów. Częściej występują migrena zwykła - bez aury - a tylko 15 % stanowi migrena z aurą. Jest to pulsujący, zwykle jednostronny ból głowy, z objawami towarzyszącymi jak nudności lub wymioty, nadwrażliwość na światło,

dźwięki, zapachy. Często występuje rodzinnie. W dzieciństwie zwiastują ją tzw. prekursorzy migreny takie jak: cykliczne wymioty, migrena brzuszna, łagodne napadowe zawroty głowy.

Mechanizm jej powstawania nie jest jednoznacznie określony, Procesy naczyniowe i neuronalne odgrywają rolę w jej powstawaniu. Aura to przejściowe objawy poprzedzające, przepowiadające wystąpienie migrenowego bólu głowy. Najczęściej występuje aura wzrokowa (mroczki, błyski przed oczami), czuciowa (mrowienie, drętwienie, niedoczulica) lub ruchowa.

Migrena bez aury może przypominać napięciowe bóle głowy. U pacjentów cierpiących na migrenowe bóle głowy bardzo ważne jest by zidentyfikować a następnie, jeśli to możliwe, wyeliminować czynniki prowokujące atak. Najczęstsze tymi czynnikami są pokarmy, takie jak czekolada, kakao, żółty ser, sery pleśniowe, nadmierny stres, zmęczenie, ćwiczenia, niedobór snu.

Postępowanie zależne jest od częstości występowania dolegliwości. Do różnie stosuje się leki przeciwbólowe, sen, zimny okład na głowę.

Pourazowe bóle głowy to dość częsty problem, który może występować w krótkim i też odległym czasie po urazie głowy, z utratą przytomności i czasem z niepamięcią zdarzenia. Objawy towarzyszące tym dolegliwościom to zawroty głowy, drażliwość, zaburzenia koncentracji uwagi.

Duża grupa przyczyn bólu głowy nie ma związku z chorobą neurologiczną. Często dolegliwości są spowodowane przez zapalenie zatok (ból głowy o zmiennej lokalizacji czasem ograniczony do okolic zatok, nasilający się przy schylaniu głowy), oczne - wywołane nieskorygowaną wadą wzroku czy też bóle spowodowane chorobami jamy ustnej lub zębów. Bóle głowy obserwuje się również przy gorączce, podwyższeniu ciśnienia tętniczego i w następstwie zaburzeń metabolicznych. Coraz częściej obserwuje się ból głowy w następstwie stosowanych leków - antyhistaminowych, nasennych czy przeciwbólowych.

Należy zastanowić się więc jakie objawy są alarmowe i winny skutkować przeprowadzeniem diagnostyki w trybie pilnym. Są to nagły początek bólu, jego stałe narastanie, towarzyszące objawy ogólnoustrojowe takie jak gorączka czy sztywność karku, zmiany skórne, ogniskowe objawy neurologiczne, ból wywołany przez kaszel lub wysiłek fizyczny.

Najczęściej jednak bóle głowy u dzieci towarzyszą chorobie gorączkowej, zapaleniu zatok lub są spowodowane nieskorygowaną wadą wzroku.

Ból głowy dziecko sygnalizuje odmiennie w zależności od wieku. U niemowlęcia obserwuje się niepokój, utratę łaknienia, zaburzenia snu, wymioty, zmniejszenie aktywności ruchowej. Natomiast dzieci starsze są rozdrażnione, sennie, skarżą się na nudności, wymioty, zawroty głowy.

Ból głowy u dziecka zawsze wywołuje niepokój rodziców. O dolegliwościach należy poinformować prowadzącego dziecko lekarza. Diagnostyka bólu głowy to przede wszystkim bardzo dokładnie zebrany wywiad, badanie neurologiczne, wykluczenie najczęstszych przyczyn bólu głowy (konsultacja laryngologa i okulisty, czasem konsultacja psychologiczna). By usystematyzować i zobiektywizować ten problem bólu głowy stosuje się Kalendarz Bólu Głowy, w którym pacjent lub rodzice opisują według schematu dolegliwości dziecka. W zależności od informacji uzyskanych z wywiadu i badania dziecka podejmuje się decyzję o poszerzeniu diagnostyki o badania pracowniane. Tylko rzetelnie przeprowadzona diagnostyka bólu głowy pozwala postawić trafne rozpoznanie i wdrożyć konieczne leczenie.

**Najczęstszą przyczyną bólu głowy w wieku rozwojowym a zwłaszcza u młodzieży są bóle typu napięciowego i migrena. Rozpowszechnienie wg badań epidemiologicznych waha się od 20 do 35 % u siedmiolatków. Następnie wzrasta do 82 % do 16 r.ż.**

# PROJEKT NOWA JA - wywracamy wszystko do góry nogami!

## JOLA ZALEWSKA

kosmetolog i doradca dietetyczny Salon Kosmetyczny Angelium, odnowa Biologiczna Zamek Królewski w Niepołomicach

**W Angelium - zamkowym SPA - znów zawirowało i zamiast wyciszać emocje wraz z końcem kalendarzowego roku my już wpisujemy w grafik kolejne kobiece pomysły. Bo już wiadomo, że postawiłyśmy nie tylko na pielęgnację twarzy i ciała, ale przede wszystkim na rozwój wielu aspektów kobiecego życia.**

Do cyklicznych Babskich Spotkań Szlafrokowych dołącza na dłużej:

### PROJEKT NOWA JA

Cóż to takiego?

Zastanawiałaś się jak to jest, że już w zasadzie nie ma kobiecej gazety bez opisu najnowszej diety i jej spektakularnych efektów, a mimo to na ulicach kobiet o idealnych wymiarach jakby niewiele?

Schudnij na wiosnę, schudnij przed świętami, schudnij do bikini, schudnij przed ślubem, schudnij po ślubie... Nie ma już numeru, w którym nie byłoby kolejnej diety zgodnej z grupą krwi, opartej na białku albo kapuściance. Półki w aptekach pełne są suplementów wspomagających odchudzanie, a reklamy jedna za drugą oferują utratę 10 kg w 10 dni. Do tego sport mi-

nimum 30 minut dziennie 6 dni w tygodniu (bo trzeba się zregenerować) i sukces mурowany. A jednak coś nie działa.

Chyba każda z nas ma za sobą historię jakiejś diety i każda z nas zaczynała zupełnie od końca. Jak schudnę, to wreszcie będę szczęśliwa! To niestety nie mogło się udać.

Dlatego w myśl Projektu Nowa Ja wywracamy wszystko do góry nogami i zaczynamy po raz pierwszy! Jestem szczęśliwa, więc chudnę!

Zanim zaczniesz trenować ciało i głodzić je kolejną dietą nakarm i wytrenuj swój mózg! To jedyny sposób, którego jeszcze nie wypróbowałaś w drodze do celu, jakim jest wymarzona sylwetka.

To mózg decyduje o tym co, kiedy i ile jesz. Kiedy dochodzą do głosu emocje lub stres, mózg nie daje Ci wiele czasu na zastanowienie. W końcu potrzebuje dodatkowej energii, żeby zapanować nad emocjami, albo poradzić sobie ze stresem. Zatem wydaje rozkaz: chcę jeść. A że paliwem dla mózgu jest glukoza, więc z reguły w takiej sytuacji sięgasz po ciastko, batonik, drożdżówkę. Mózg przez krótką chwilę jest zadowolony. Jednak cukry proste, które mu dostarczyłaś, szybko zużywa. Niestety najczęściej na tyle szybko, że nie zdążył jeszcze zapanować ani nad emocjami ani nad stresem. Więc znów woła: jeść!

Na dotychczasowych dietach szukałaś sposobów, żeby oszukać mózg. Dostarczałaś mu sztucznie słodzonych zamienników, które tylko napędzały to błędne koło. Mózg, czując słodki smak, szykuje się na przyływ energii, który nie nadchodzi. W związku z tym domaga się prawdziwej słodyczy. Jak się kończy ta historia?

Historia jojo kończy się zawsze tak samo - nie schudłaś, nie jesteś szczęśliwa. Co gorsza jesteś bardziej nieszczęśliwa niż byłaś. Poniosłaś porażkę (kolejną?). Nie szkodzi! Uczymy się w końcu na błędach!

Jeśli nie straciłaś nadziei na bycie szczupłą i szczęśliwą, szukasz swojego sposobu - witamy w Projekcie Nowa Ja!

PROJEKT NOWA JA - WARSZTATY DLA KOBIET, jak i co jeść by zdrowym być, jak chudnąć, nie będąc na diecie.

Na to spotkanie zapraszamy do Angelium Spa & Wellness w Zamku Królewskim 14 stycznia 2016 roku o 17.00.

Dietetyczka Bożena Pawłowska i psycholożka Agnieszka Węgiel podpowiedzą:

- jak zapanować nad objadaniem się,
- jak zerwać ze „słodkim” nałogiem i dlaczego na diecie bez przerwy myślisz o jedzeniu,
- jak nauczyć się zdrowo i smacznie jeść na stałe.
- dowiesz się, że mózgu nie oszukasz - musisz się z nim zaprzyjaźnić i zrozumieć skąd wie, że używasz słodzika zamiast cukru i dlaczego ty stres zajadasz, a twoja koleżanka w stresie chudnie w oczach.

Po warsztatach zostajemy w Angelium, by jeszcze niezobowiązująco porozmawiać na nurtujące kwestie w tej dziedzinie, nie zabraknie również czasu na indywidualne rozmowy dotyczące diety, problemów zdrowotnych czy stresu.

Prosimy o zapisywanie się ponieważ ilość miejsc jest ograniczona.

Telefon do Angelium 786 878 800.

Zapraszamy serdecznie.

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach  
zaprasza **Panie** na warsztaty biblioterapeutyczne **„Być kobietą”**  
pod hasłem **„Kobieta ZMIENNĄ BYWA”**  
urozmaicone ciekawymi i inspirującymi technikami rękodzieła.

Zaczynamy już  
w styczniu

ul. Bocheńska 26



Szczegółowe informacje na stronie Biblioteki – [www.biblioteka-niepolomice.pl](http://www.biblioteka-niepolomice.pl)  
lub pod nr telefonu 12 284-87-29.

# OTWÓRZ SIĘ NA ZMIANY I DZIAŁAJ!

## MONIKA BUŁA

Certyfikowany Coach ICF,  
Praktyk Metody Points Of You – The Coaching Game  
monica.llcoaching@gmail.com

„Nic dwa razy się nie zdarza...” – pisała Szymborska, a śpiewała Kora. Doskonale wiemy, że *déjà vu* to jedynie złudzenie, gdyż rzeczywistość wokół nas nieustannie się zmienia. Również nasze życie podlega temu prawu i stale ewoluuje, z naszym udziałem lub bez niego. Tylko od nas zależy, czy zachodzące w życiu zmiany będą dziełem przypadku, czy wynikiem świadomej decyzji. Co wybierasz?

### „Chcę zmian, a nic się nie zmienia”

Słyszając takie zdanie, od razu ciśnie mi się na usta pytanie – czy na pewno? A co zrobiłeś aby zaszyły? Śnimy o nich, gdybamy na ich temat i czekamy... Skąd pewność, że przyjdą same? Czy nie lepiej „zakasać rękawy” i wprowadzić zmiany w życie?

Jeśli mimo chęci i podjętych już działań „nowe” nie następuje, warto rozważyć ewentualne przyczyny. Być może...

...wiemy, co w obecnej sytuacji nas uwiera, czego nie chcemy, a nawet nie będziemy tolerować i akceptować. A czy odpowiedzieliśmy sobie na pytania: Czego chcę w zamian? Jakiej konkretnie zmiany oczekuję?

...wizja naszej zmiany - innymi słowy nasz cel - nie jest wystarczająco doprecyzowany?\*

...ów plan jest sugestią osób trzecich, a my sami wcale takich rewolucji nie chcemy?

...zmiana byłaby czymś fantastycznym, ale tak nam bezpiecznie w naszej strefie komfortu, że podświadomie bronimy się przed nią.

### Jest (kom)fort do sforsowania

Mówiąc o coachingu i rozwoju osobistym, często wspomina się o tzw. strefie komfortu, czyli zarówno fizycznym, jak i mentalnym miejscu, w którym funkcjonujemy. Strefa komfortu to nasze obecne życie: miejsce pracy, dom, relacje, zawód, rodzina. Mowa tu zarówno o tych obszarach, które dają nam satysfakcję i spełnienie, jak i tych, z których nie do końca - lub wcale - nie jesteśmy zadowoleni. Tak! Strefą komfortu może być zarówno miejsce czy relacja, którą kojarzymy z radością i przyjemnością, jak i toksyczny związek. Teoretycznie trudna relacja nie jest komfortowa, ale jednak z jakiegoś powodu w niej tkwimy, coś dzięki niej zyskujemy. Może nie lubimy naszej pracy, może nie czerpiemy satysfakcji ze związku, ale... znamy teren i dzięki temu (o ironio!) czujemy się na nim bezpiecznie! Niby chcemy coś zmienić, ale co, jeśli wpadniemy „z deszczu pod rynnę”? Może zatem lepiej zostawić sprawy takimi, jakie są? W końcu najbardziej obawiamy się tego, co nieznanne.

### Skoro masz odwagę marzyć...

Niewiele oczekiwanych rzeczy pojawi się na progu naszej strefy komfortu. Po wszystkie ważne i wymarzone musimy pofatygować się za ogrodzenie. Takie wyjście poza strefę zawsze jest mniejszym lub większym wyzwaniem. Prosty przykład. Dla osoby chcącej zgubić zbędne kilogramy, które widać gołym okiem, wyjściem poza strefę komfortu może być np. wizyta w siłowni. Jeśli będzie wyobrażał sobie, że wszyscy skupiają wzrok tylko na niej, wróci do domu, gdzie jest akceptowana i kochana taka, jaka jest i nigdy więcej nie pojawi się na siłowni. A co z jej celem? Jeśli jednak ta sama osoba pokona swoje obawy związane ze spojrzeniami, będzie odwiedzać siłownię regularnie i skupi się na ćwiczeniach, jej strefą komfortu z czasem stanie się również siłownia.

### Strefa dyskomfortu jak z filmu

Ilu z nas nie marzyło o nocnej kąpieli w morzu lub jeziorze? W ciągu dnia, gdy leżakujemy na plaży, wprost nie możemy doczekać się zmiernych, ale gdy stajemy na tej samej plaży w mroku... niekoniernie jesteśmy nadal chętni. Zapominamy, że na niebie są gwiazdy, a woda przyjemnie chłodzi po upalnym dniu. Pojawia się bowiem pytanie – co jest pod wodą? A jeśli nie zdążymy o tym pomyśleć wcześniej, jest wielce prawdopodobne, że to pytanie zaświta nam np. tuż po skoku z pomostu na tzw. bombę. 10 sekund po zderzeniu z wodą już wiemy, że za chwilę coś złapie nas za nogę. Wyobraźnia przypomina nam nagle wszystkie spektakularne

produkcje filmowe: „Szczęki”, „Loch Ness”, „Krokodyla Dundee”. A gdyby tak spróbować oswoić tę strefę dyskomfortu? Położyć się na wodzie z rozpostartymi ramionami i patrzeć w gwiazdy, po prostu rozkoszować się chwilą? Tak naprawdę większość naszych obaw nigdy nie wykracza poza wyobraźnię, nigdy się nie ziści.

### Jak i kiedy skakać na bombę?

Na pewno wtedy, gdy mamy w sobie tyle determinacji i tak szczerą potrzebę zmiany, że choćby mózg pisał najczarniejsze scenariusze, jesteśmy w stanie przeczytać je, ale zaraz potem zamknąć na klucz w szufladzie. Odwaga przyda nam się też, by patrzeć jak najdalej - w życiu możemy osiągnąć jedynie to, po co mamy odwagę wyciągnąć rękę, z przekonaniem, że zasługujemy na to dokładnie tak samo, jak inni. Odważnie również musimy podejść do strat, które spotkają nas poza strefą komfortu, bo - aby coś zyskać - zwykle trzeba coś stracić. Np. grunt pod nogami, gdy uczymy się pływać, czas wolny, by przygotować zdrowy posiłek, czasem znajomych, partnera, rodzinne miasto.

### Nie dla kamikadze!

Zmiany nie lubią ani tych, którzy na ich widok odwracają wzrok, ani tych, którzy biegną ku nim na złamanie karku. Gdy nie umiemy pływać, skakanie z 10-metrowej trampoliny jest wyrazem nadmiernej fantazji. Wynikające z gwałtownych działań konsekwencje częściej zniechęcają, niż budują hart ducha. Ale przychodzenie przez rok na basen i obserwowanie z trybun poczyniań innych również nie przybliży nas do celu. Ewentualnie rodzi frustrację, bo ominęliśmy kolejną lekcję pływania, a na olimpiadę pojedą inni! Analiza praw fizyki, zakup koła ratunkowego i rękawków pływackich nie zrobią z nas Otylii. Ostrożność i rozeznanie sytuacji to podstawa, ale z czasem trzeba zacząć wchodzić do wody. Po kostki, po kolana, po pas. Nigdy nie będziemy przygotowani na każdą ewentualność, która czeka poza strefą komfortu. I nigdy nie nauczymy się pływać, markując ruchy na brzegu basenu.

### Zmiana w praktyce (odpowiedz sobie kolejno na pytania):

1. Gdyby wszystko było możliwe, jakiej zmiany bym dokonał?
2. Co sprawia, że jeszcze tego nie zrobiłem?
3. Co w tej sytuacji jest moją strefą komfortu, a co jest tuż poza nią?
4. Co bym zrobił/a, gdybym się nie bał?

\* o wyznaczaniu celów w oparciu o model SMART pisałam w numerze 12/264. Sięgnij do niego lub poszukaj artykułu „Jak zrealizować noworoczne postanowienia?” na [www.niepolomice.eu](http://www.niepolomice.eu)

# OWOCE

## aceroli, acai i goji

JADWIGA PITEK

sklep Zioloowo w Niepołomicach, www.zioloowo.pl

Owoce roślin egzotycznych znajdują coraz częściej zastosowanie w fitoterapii. Można zaliczyć do nich owoce aceroli, acai i goji, które dostępne są w Polsce w stanie przetworzonym, w postaci soku, syropu, suszu oraz koncentratów mrożonych lub sproszkowanych. Warto wprowadzić je do swojej diety ze względu na ich działanie: wspomagają układ odpornościowy, a także przyczyniają się do opóźnienia procesów starzenia.

**Acerola**, zwana wiśnią z Barbados pochodzi z Wysp Karaibskich, ale rośnie również w Ameryce Środkowej i rejonie Amazonii. Jest to niskie drzewo lub rozłożysty krzew o wiecznie zielonych liściach i giętkich gałązkach. Jego owoce mają soczysty miąższ i bardzo kwaśny smak. Acerola cechuje się wysoką zawartością karotenoidów, a także polifenoli. W soku aceroli stwierdzono obecność 17 karotenoidów, wśród których największą część stanowił  $\beta$ -karoten. Aktywność antyoksydacyjna soku z aceroli jest wyższa w porównaniu do innych źródeł przeciwutleniających, np. soku z winogron. Acerola należy do owoców o najwyższej zawartości naturalnej witaminy C – od 1000 do 4500 mg/100 g świeżej masy. Zielone owoce mają dwukrotnie wyższy poziom tej witaminy w stosunku do owoców dojrzałych. Spożycie zaledwie 3 owoców pokrywa dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na ten składnik. Ponadto owoce aceroli zawierają fosfor, wapń i żelazo, a także witaminy: A, E oraz z grupy B (tiaminę, ryboflawinę, niacynę).

Dzięki zawartości wymienionych składników owoce przeciwdziałają objawom starzenia, poprawiają kondycję i wygląd skóry. Owoce aceroli mogą być podawane zarówno dorosłym, jak

i dzieciom. W medycynie tradycyjnej były stosowane w leczeniu anemii, ospy wietrznej oraz w dolegliwościach wątroby i płuc. Najczęściej jednak znajdowały zastosowanie we wspomaganiu układu odpornościowego oraz przeciwdziałaniu objawom przeziębienia ze względu na silne działanie przeciwbakteryjne.

**Acai** to brazylijski owoc prosto z dorzecza Amazonki; rośnie w Ameryce Środkowej oraz w północnych rejonach Ameryki Południowej, na szczytach ogromnych drzew palmowych w głębi lasów deszczowych. Owoce w miarę dojrzwania przechodzą z barwy zielonej do głęboko fioletowej, mają okrągły kształt od 1 do 1,5 cm średnicy, a jadalna część jagody jest niewielka, gdyż pestka stanowi około 80% ich objętości. W największym stopniu za wysoką kaloryczność owoców odpowiada tłuszcz: kwasy jednonienasycone stanowią 60,2%, wielonienasycone 11,1%, a nasycone 28,7% kwasów tłuszczowych. W acai stwierdzono także obecność trzech steroli roślinnych:  $\beta$ -sitosterolu, kampesterolu i stigmasterolu. Jagody acai charakteryzuje również wysoka zawartość błonnika pokarmowego, przy niewielkiej ilości cukrów prostych reprezentowanych. Owoce te przyspieszają przemianę materii oraz proces trawienia, dają długotrwałe uczucie sytości, a tym samym pomagają kontrolować i stopniowo ograniczać liczbę spożywanych kalorii.

Istotną jest także znacząca zawartość białka oraz duża zawartość witamin A i E, witamin z grupy B oraz składników mineralnych (Mg, Cu, Cr, Zn, Mn, Se, K, Mo, I, B). Owoc acai charakteryzuje ogromny potencjał przeciwutleniający - jest w nim znacznie więcej przeciwutleniaczy niż w czerwonych winogronach.

Dzięki wymienionym właściwościom acai stał się bardzo pożądanym owocem, którego składniki pomagają w zapobieganiu przewlekłych chorób cywilizacyjnych. Niestety owoce te nie są dostępne w Polsce w postaci nieprzetworzonej (mają krótką trwałość). Bezpośrednio po zbiorach jagody poddaje się suszeniu lub przetwarzają na sok i to właśnie sok jest lepszym wyborem, ze względu na skład najbardziej zbliżony do świeżego owocu.

**Owoc goji** (kolcowój tybetański) pochodzi z Chin, rośnie w dolinach tybetańskich oraz w Himalajach. Choć obecnie jest powszechnie uprawiany w krajach ciepłych i subtropikalnych, takich jak Japonia, Korea i inne kraje południowo-wschodniej Azji i Europy, odmiany te cechuje niższa wartość odżywcza i lecznicza. Kolcowój jest krzewem o wysokości od 1 do 3 m, o łukowato zwisających gałązkach pokrytych kolcami.

Wysuszone, dojrzałe owoce charakteryzują się wysoką zawartością witaminy C - w 100 gra-



mach jagód jest jej aż 2500 mg; są również źródłem witamin (B1, B2, B6 oraz E) i składników mineralnych (m.in. fosfor, wapń, żelazo, miedź, cynk, selen). Czerwonopomarańczowy kolor owoców jest skutkiem wysokiej zawartości karotenoidów - stwierdzono obecność 5 karotenoidów oraz luteinę - które dobrze wpływają na wzrok. Jagody zawierają również  $\beta$ -sitosterol obniżający poziom cholesterolu, cyperon wpływający korzystnie na pracę serca i ciśnienie tętnicze krwi oraz betainę, która poprawia pamięć. Regularne spożywanie pomaga zwalczać objawy reumatyzmu oraz reguluje poziom glukozy we krwi. Długotrwałe stosowanie wpływa korzystnie na wzmocnienie systemu odpornościowego, poprawia stan stawów i kości oraz wzrok i witalność. Dzięki zawartości substancji przeciwutleniających opóźnia procesy starzenia. Nie zaleca się stosowania owoców goji osobom przyjmującym leki przeciwzakrzepowe, kobietom w ciąży oraz matkom karmiącym. Najcenniejszym i budzącym największe zainteresowanie składnikiem tych owoców jest rozpuszczalny w wodzie bioaktywny kompleks polisacharydowy LBP (*Lycium Barbarum Polysaccharides*), odgrywający ważną rolę terapeutyczną. Właśnie od obecności tego bioaktywnego składnika zależy lecznicza skuteczność owoców goji. Kompleks (LBP), wpływając na funkcję układu immunologicznego, hamuje wzrost komórek nowotworowych.

W kuchni chińskiej suszone „wilcze jagody” są przed spożyciem gotowane. Dodaje się je do ryżu, zup, kurczaka i wieprzowiny, miesza z warzywami. Owoce są również gotowane jako herbata ziołowa, często z dodatkiem kwiatu chryzantemy lub dodawane do czerwonej herbaty. Z owoców kolcowoju produkowane są także wina. W krajach zachodnich suszone owoce goji spożywa się jako przekąskę, podobnie jak rodzynki lub inne suszone owoce. Smakują podobnie do żurawiny, z nutą smaku pomidorowego i ziołowego, lecz są mniej słodkie, a bardziej cierpkie.

Źródło: Ewa Cieślik, Agnieszka Gębusia. Charakterystyka właściwości prozdrowotnych owoców roślin egzotycznych. Postępy Fitoterapii 2/2012, s. 93-100.

# ŻYWIENIOWE duety zdrowotne

**ANNA ZAŁUBSKA**

właściciel Gabinetu Dietetycznego w Niepołomicach

Niektóre produkty po prostu smakują lepiej w towarzystwie innych. Tak już jest.

Osobiście nie wyobrażam sobie pieczonego łososia atlantyckiego bez czosnku, czy sałatki ze szpinakiem bez cytrynowego dressingu. Awokado bez czosnku i pomidorów? Odpada! Te połączenia po prostu gwarantują smaczny posiłek. Najnowsze badania pokazują, iż niektóre kombinacje żywieniowe są bardziej korzystne dla zdrowia. Dlaczego tak jest? Niektóre składniki żywności wpływają na zwiększenie wchłaniania innych w przewodzie pokarmowym i na takim efekcie najbardziej nam zależy!

## Brokuł i musztarda

Surowe brokuły to potężna broń w walce z nowotworami dzięki wysokiej zawartości substancji o nazwie sulforafan. Niestety, gotowanie, nawet kilkuminutowe, zmniejsza biodostępność tego składnika. Rozwiązanie? Potraktuj brokuł musztardą (np. w formie sosu brokułowego na bazie jogurtu i musztardy lub sosu vinegrette). Dzięki temu mało lubiany brokuł stanie się zdrowszy i bardziej smaczny. Potwierdzają to badania opublikowane w British Journal of Nutrition. Sałatka z brokułu i pomidorów z sosem vinegrette dostarczy do twojego organizmu prawdziwą bombę antyoksydacyjną usuwającą wolne rodniki z twojego organizmu.

## Czosnek i ryby

Dodanie czosnku do rybnej potrawy zapobiega stratom drogocennych kwasów omega-3. Nacierajmy więc ryby czosnkiem i innymi przyprawami zanim trafią one do piekarnika. Jak wiemy kwasy omega-3 wpływają na naszą odporność, ale zapobiegają również nowotworom. Jeśli naszą rybę potraktujemy również kurkumą i pieprzem, połączenie tych istotnych dla naszego zdrowia substancji zostanie spotęgowany (kurkumina, piperyna oraz kwasy DHA). Dodatkowo połączenie pieprzu i kurkumy potęguje dobroczynne działanie kurkuminy oraz jej biodostępność.

## Pomidory i fasola

To dynamiczny duet, gdyż zwiększa przyswajalność żelaza w naszym organizmie. Szczególnie polecane osobom, które stosują jarską dietę. Nasz organizm przyswaja 33% mniej żelaza z produktów roślinnych niż zwierzęcych. Można jednak znacznie zwiększyć jego wchłanianie

przez podawanie w towarzystwie witaminy C! Pomaga ona przekształcić żelazo do formy lepiej wykorzystywanej przez nasz organizm. Podobnie działa cytrynowy dressing do sałatki ze szpinakiem. To prosty sposób na uniknięcie anemii.

## Banan z jogurtem po treningu

Sławna dieta Adama Małyszka opierała się na bananie i bułce. Badania jednak podpowiadają inne rozwiązanie. Banan lepiej połączyć z jogurtem. Ten duet wpływa na szybszą regenerację po treningu. Połączenie białek i węglowodanów po treningu zwiększa zawartość insuliny we krwi, a on pomaga mięśniom szybciej chłonąć substancje odżywcze wspomagające regenerację.

## Połączenia na mocne kości

Chyba już wszyscy wiedzą, że wapń – tak potrzebny do budowy kości – nie zostanie prawidłowo wchłonięty w przewodzie pokarmowym bez towarzystwa witaminy D. To tak, jakbyśmy chcieli włączyć telewizor pilotem bez baterii... Jak więc to zrobić? Tłustą rybę morską z piekarnika posyp dodatkowo zmielonym sezamem, który zawiera dużo wapnia. Do potraw z olejami roślinnymi dorzucamy wszelkiego rodzaju nasiona i orzechy. Trzeba jednak pamiętać, że są tłuczące, należy je więc ograniczyć. Z mniej bogatych, ale za to niskokalorycznych źródeł wapnia należy wymienić zielone warzywa takie jak jarmuż, brokuły i natka

pietruski – należy je zawsze podawać w towarzystwie olejów roślinnych lub jajek. Rośliny strączkowe jak fasola, groch, soczewica, cieciora to też dobre źródła wapnia. Idealnym połączeniem jest pasta hummus – sezam, cieciora, olej roślinny, pietruszka zielona – prawdziwa zbilansowana bomba wapniowa.

## Kawa i cukier

O tym mówi się już od jakiegoś czasu. Kawa od zawsze była przedmiotem sporów. Pić czy nie pić. Z mlekiem czy bez, teraz poruszymy kwestie słodzenia. Posłodzenie kawy w pracy np. melasą, brązowym cukrem, miodem zwiększy twoją wydajność w pracy. Sugerują to badania opublikowane w czasopiśmie Human Psychopharmacology. Naukowcy podczas badania zaobserwowali zwiększenie aktywności części mózgu odpowiedzialnej za skupienie właśnie, gdy kawa została posłodzona. Jeśli nie lubisz kawy, sięgaj po zieloną herbatę z miodem – działa bardzo podobnie. Zieloną herbatę warto podawać również z cytryną lub sokiem z innych cytrusów, gdyż to spotęguje ich działanie antyoksydacyjne.

Podobnych połączeń jest wiele, ich działanie zostało potwierdzone badaniami i stosowanie ich na co dzień jest istotnym krokiem w stronę zachowania zdrowia. Zachęcam do wyszukiwania podobnych duetów w innych źródłach.



©Gabinet Dietetyczny Anna Załubska

# Nasze odblaskowe szkoły

**TOMASZ JONIEC**

komendant Komisariatu Policji w Niepołomicach

**16 grudnia 2015 roku w Centrum Kongresowym ICE w Krakowie, odbyła się uroczystość wręczenia nagród laureatom VI Edycji Małopolskiego Konkursu „Odblaskowa Szkoła”. Do konkursu zgłosiło się 259 szkół podstawowych z województwa małopolskiego.**

Celem akcji było zwiększenie aktywności dyrektorów szkół podstawowych, lokalnych władz samorządowych i rodziców w zakresie

wyposażania uczniów w elementy odblaskowe. Ponadto założeniem akcji było zwrócenie uwagi pedagogów, rodziców i opiekunów na konieczność wypełnienia ustawowego obowiązku korzystania przez dzieci z elementów odblaskowych oraz promowanie wszelkich inicjatyw ograniczających zagrożenia w ruchu drogowym.

Do konkursu przystąpiły także szkoły podstawowe z gminy Niepołomice. W trakcie prowadzonej akcji, w której wzięli udział uczniowie, nauczyciele, rodzice, a także policjanci z niepołomickiego komisariatu, strażnicy miejscy i strażacy z jednostek OSP odbyło się wiele imprez promujących bezpieczeństwo w ruchu drogowym. Uczniowie uczestniczyli m.in. w licznych konkursach wiedzy, plastycznych i muzycznych związanych z bezpieczeństwem na drodze.

1 grudnia ogłoszono ostateczne wyniki VI Edycji Małopolskiego Konkursu „Odblaskowa Szkoła”, a 16 grudnia wręczono nagrody laureatom. W pierwszej dziesiątce wyróżnionych znalazły się aż cztery szkoły podstawowe z gminy Niepołomice. Trzecie miejsce w konkursie zajęła Szkoła Podstawowa nr 3 im. Włodzimierza Puchalskiego w Niepołomicach-Podgrabiu zdobywając nagrodę pieniężną w kwocie 8 tys. zł. Z kolei piąte miejsce ex aequo zajęły: Zespół Szkół z Oddziałami Integracyjnymi - Szkoła Podstawowa im. Stefana Żeromskiego w Zabierzowie Bocheńskim i Szkoła Podstawowa im. Króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach. Na dziewiątym miejscu uplasowała się Szkoła Podstawowa im. Wincentego Witosa w Woli Batorskiej. Te szkoły otrzymały również czekii pieniężne oraz dyplomy potwierdzające udział w konkursie.

Serdecznie gratulujemy!

## WOODWARD WSPOMÓGŁ STRAŻAKÓW

**PAWEŁ DĄBRÓŚ**  
naczelnik OSP w Niepołomicach

Firma Woodward Poland sp. z o.o. doposażyła strażaków z jednostki OSP Niepołomice w specjalistyczny agregat prądowłóczy. Dyrektor Woodward Poland sp. z o.o. Dominik Kania oraz specjalista ds. BHP Andrzej Wrona przekazali nieodpłatnie na ręce prezesa oraz naczelnika niepołomickiej jednostki agregat prądowłóczy o mocy 5 KW. Zostanie on zamontowany na stałe w samochodzie-autodrabinie Mercedes i pomoże strażakom zasilić reflektory dużej mocy, używane

podczas akcji do oświetlenia terenu prowadzonych działań. Do tej pory strażacy używali agregatu, który przywieźli wraz z samochodem z Niemiec, ale był on już bardzo wyeksploatowany i należało go wymienić na nowy. Od kilku lat niepołomicki strażacy ściśle współpracują z firmą Woodward, która jest niezwykle przychylna dla lokalnej społeczności. Serdecznie za tę współpracę dziękujemy.



DAJ SZANSĘ KIEROWCY

# Noś odblaski

Kierowcy samochodów widzą nocą przede wszystkim światła innych aut i znaki drogowe przy lub na jezdni.

Pieszycy i rowerzystów bez odblasków czy świateł dostrzegają z odległości 30-40 m, a przy złej pogodzie jeszcze później.

Element odblaskowy daje kierowcy szansę dostrzec pieszego już z odległości 130-150 metrów, czyli 5 razy wcześniej. To może uratować życie!

**Noś odblaski, bądź bezpieczny!**



# Grają w badmintonie 15 rok

**MAREK BURDA**  
MKS Spartakus

Już po raz piętnasty MKS Spartakus Niepołomice był gospodarzem turnieju z okazji Dnia Niepodległości.

Zawody rozgrywane na hali sportowej Szkoły Podstawowej w Niepołomicach jak zwykle zgromadziły sporo wielbicieli tej olimpijskiej dyscypliny. Swoich sił próbowało prawie 150 zawodników i zawodniczek z całej Małopolski.

Imprezę sportową otworzył Prezes Klubu MKS Spartakus Niepołomice Marek Burda. W ceremonii otwarcia brali jeszcze udział: Dyrektor Międzyszkolnego Ośrodka Sportu w Wieliczce oraz Inspektor z Wydziału Edukacji i Sportu ze Starostwa Powiatowego - Joanna Boduch. Podczas rozpoczęcia wyróżnieni zostali najlepsi zawodnicy w Małopolsce w poszczególnych kategoriach wiekowych za sezon 2014/2015.

W gronie uhonorowanych znalazła się aż trójka zawodników ze Spartakusa: kategoria dzieci: Maciej Gałań, kategoria żacy: Kinga Kura, kategoria młodzik: Karol Gałań.

Zawody rozgrywane były w kategoriach: dzieci, żacy, młodzik młodszy, młodzik oraz open. MKS Spartakus Niepołomice pod przewodnictwem trenera Roberta Frasia i Kamilli Sagan-Gałązka reprezentowali: kat. dzieci: Jakub Ferens (najmłodszy zawodnik), Zofia Czapczyńska, Adam Burda (wszyscy turniejowy debiut). Żacy: Gałań Maciej, Gwoździł Aleksandra, Kalisz Grzegorz, Matyjewicz

Filip (debiut), Papadopulus Damian (debiut), młodzik młodszy: Kinga Kura, Paweł Mucha, Frąś Wiktoria, Krupa Natalia, Omilianowski Krzysztof. Młodzik: Kubala Weronika, Palmowski Jakub, Guńka Robert, Nawrocki Jakub. Kategoria open Karol Gałań oraz Pilarska Justyna. Wydarzenie sportowe było dofinansowane przez Starostwo Powiatowe w Wieliczce.

Wyniki turnieju:

#### Kategoria dzieci

##### DZIEWCZĘTA:

1. Warzecha Julia UMKS Junis Szczucin
2. Kolano Amelia UMKS Junis Szczucin
3. Kurkiewicz Aleksandra AZS AGH Kraków

Wróbel Anna UMKS Junis Szczucin

##### CHŁOPCY:

1. Gorszko Maciej UKS KSBad Kraków
2. Jaje Tomasz UMKS Junis Szczucin
3. Kułaga Kamil UMKS Junis Szczucin

Wróbel Miłosz UMKS Junis Szczucin

#### Kategoria żacy

##### DZIEWCZĘTA:

1. Bogdan Ewelina UMKS Junis Szczucin
2. Dec Julia AZS AGH Kraków



3. Kapanowska Joanna UKS Cross Tomice  
Tłomak Anna UKS Cross Tomice

#### CHŁOPCY:

1. Konieczny Adam AZS AGH Kraków
  2. Gałczyński Wiktor MKS KSOS Kraków
  3. Kordos Przemysław UMKS Junis Szczucin
- Przybylski Daniel UKS Orliki Ropica Polska

#### Kategoria młodzik młodszy

##### DZIEWCZĘTA:

1. Nowak Alicja UMKS Junis Szczucin
2. Szczęch Emilia UMKS Junis Szczucin
3. Kura Kinga MKS Spartakus Niepołomice

Kojda Zuzanna AZS AGH Kraków

##### CHŁOPCY:

1. Kwinta Dominik UKS KSBad Kraków
2. Paweł Mucha MKS Spartakus Niepołomice
3. Nagły Michał MKS KSOS Kraków

Wróbel Karol UKS KSBad Kraków

#### Kategoria młodzik

##### DZIEWCZĘTA:

1. Gruszczynska Stanisława UKS KSBad Kraków
2. Dziągiew Marcelina UMKS Junis Szczucin
3. Kubala Weronika MKS Spartakus Niepołomice

Miziarska Julia UMKS Junis Szczucin

##### CHŁOPCY:

1. Nawrocki Jakub MKS Spartakus Niepołomice
2. Guńka Robert MKS Spartakus Niepołomice
3. Dulak Karol UMKS Junis Szczucin

Jakub Palmowski MKS Spartakus Niepołomice

#### Kategoria open

##### DZIEWCZĘTA:

1. Dudzic Wiktoria UKS KSBad Kraków
2. Pilarska Justyna MKS Spartakus Niepołomice

##### CHŁOPCY:

1. Karol Gałań MKS Spartakus Niepołomice
2. Tomasz Lesiak MKS KSOS Kraków
3. Stachowski Dominik MKS KSOS Kraków

Świadek Damian UKS Cross Tomice

# Mikołajkowy turniej piłki siatkowej

**SYLWIA WILCZEK**  
SALOS Staniątki

6 grudnia św. Mikołaj dotarł też i do Salosu w Staniątkach. Spotkanie odbyło się 10 grudnia w Hali Sportowej w Niepołomicach. Wszystko zaczęło się od Mikołajkowego Turnieju Piłki Siatkowej (kat. 2), w którym udział wzięli zawodnicy SL Salos Staniątki, tworząc pary ze swoimi rodzicami, rodzeństwem. Kilka par utworzono z zawodników Salos, aby każdy tego dnia mógł wziąć udział w rozgrywkach. W turnieju wzięły udział 22 pary, w kat. młodszej 10 i w kat. starszej 12. Każda kategoria wiekowa została podzielona na dwie grupy, w których rozegrano mecze systemem „każdy z każdym”. Następnie z każdej grupy dwie najlepsze dwójki rozegrały mecze o 1 i 3 miejsce. Za miejsca na podium wręczono pamiątkowe medale. Na zakończenie turnieju każda zawodniczka i zawodnik Salosu otrzymał od św. Mikołaja paczkę.

Nie brakowało emocji, dobrej zabawy. Z pewno-

ścią turniej ten pozwolił na integrację rodziców z dziećmi, na wspólne spędzenie czasu w sposób aktywny. Idea Mikołajkowego Turnieju (rodzinnego) będzie w przyszłości kontynuowana.

Wyniki:

#### Kategoria młodsza

- I. Agata Limanówka + Hubert Tringa
- II. Julia Tringa + Asia Jędryka
- III. Emilka Orzechowska + Mama

#### Kategoria starsza

- I. Marta Klima + Piotr Klima (rodzeństwo)
- II. Gosia Kukielka + Sylwia Kukielka (rodzeństwo)
- III. Oliwia Kubiak + Karolina Piotrowska

Podczas turnieju można było zaopatrzyć się w pyszne domowe wypieki, o które po raz kolejny zadbali rodzice siatkarek, za co bardzo dziękujemy! Dziękujemy osobom, które przyczyniły się do zorganizowania turnieju.

# NOWE ZAJĘCIA W MCDiS

**ALEKSANDRA KUPIS**  
MCDiS

Po rozbudowaniu oferty jogi przyszedł czas na kolejną formę pracy nad sobą. Jej elementy pojawiły się już w MCDiS, zostały dobrze przyjęte, poszerzamy zatem zakres działań. Od grudnia rozpoczynamy zajęcia powszechnie zwane Pilatesem. Nazwa pochodzi od nazwiska twórcy tego systemu ćwiczeń. Celem jego metody jest wzmocnienie mięśni bez ich nadmiernego rozbudowania, odciążenie kręgosłupa, poprawa postawy, uelastycznienie ciała. Poprzez świadomą pracę zyskujemy koordynację ruchową i koncentrację. Uruchamiamy mięśnie (tzw. głębokie), o których istnieniu nie wiedzieliśmy wcześniej. Dzięki prawidłowej technice oddychania zwiększamy efektywność ćwiczeń. Poprzez aktywność fizyczną obniżamy poziom stresu, a także zyskujemy ogólną poprawę samopoczucia, zdrowia. Zapraszamy zatem na Pilates! Sala lustrzana MCDiS, wtorki, godz. 19.00.\*

\* nowa propozycja, obowiązują zapisy

# KUNG-FU

**JERZY MIROCHA**

instruktor kung-fu w PTG Sokół

## Kung-fu jest jedną z najstarszych sztuk walki powstałych w Chinach wiele wieków temu.

O tej sztuce walki nakręcono całą masę filmów, włączając w to także setki filmów akcji, gdzie wykorzystywane są techniki walki rodem z kung-fu, ale tak naprawdę mają one tyle wspólnego z prawdziwym kung-fu, co kino Luna z wyprawami w na księżyc.

Praktykując kung-fu, doskonalimy nie tylko techniki walki, lecz przede wszystkim pracujemy nad sobą w sposób ogólnie pojęty. Można to podzielić na kilka aspektów.

Aspekt pierwszy to rozwój umysłu i ducha. Poprzez ćwiczenia tzw. form długich zwanych także kata adept kung-fu doskonalili swój umysł. Ćwiczy przez skupienie i zapamiętywanie skomplikowanych technik kata. Przeciętne kata składa się od 200 do 500 różnych technik splecionych w jedną logiczną całość. Są techniki „pustych rąk”, a także z wykorzystaniem różnych rodzajów broni (takich jak łańcuch, kij, damski wachlarz, itp.).

Poprzez regularny trening systematycznie wzrasta sprawność umysłu w zapamiętywaniu czasem bardzo skomplikowanych układów walki.

Istotną częścią rozwoju umysłu jest poszerzenie wglądu w jego naturę poprzez medytację, która jest ważną częścią praktyki kung-fu. Dobrodziejstwa wynikające z takiego podejścia do praktyki kung-fu są wielkie i rozliczne szczególnie w dzisiejszych czasach pomieszczenia i chaosu. W kung-fu wykorzystywane są dwa rodzaje medytacji: klasyczna w pozycji siedzącej oraz medytacja w ruchu.

Kolejny aspekt kung-fu to osiągnięcie bojowego celu – to znaczy ogólny rozwój umiejętności zastosowania poznanych technik w walce. W walce przede wszystkim rozumianej jako samoobrona. Poprzez regularny trening następuje coraz głębsze zrozumienie ćwiczonych technik, a przez to ich użycia w realnym starciu. Nie ma nic bardziej błędnego, jak wyobrażanie sobie, że po kilku treningach staniami się na tyle wyszkoleni, że będziemy mogli walczyć z każdym! Tylko dzięki wytrwałej praktyce możemy osiągnąć i pogłębiać aspekt bojowy kung-fu.

Regularny trening prowadzi do poprawy naszego zdrowia i jest to następny bardzo ważny aspekt uprawiania kung-fu.

Kung-fu to nie jest sport, choć i tu odbywają się zawody, lecz sztuka walki. Dlatego też nie chodzi o osiągnięcie wyników sportowych za wszelką cenę, nawet za cenę utraty zdrowia. Znamy przecież, choć o tym mało się mówi, sportowców, którzy swoją karierę opłacili utratą zdrowia, czasem wręcz kalectwem. Ogólny zrównoważony trening prowadzi do wzmocnienia organizmu pojętego jako całość, czyli jako psyche i soma.



Ale aby to osiągnąć, praktykujący powinien poświęcić pewną ilość czasu każdego dnia.

Podsumowując, należy pokreślić, że poznanie prawdziwego kung-fu jest możliwe przez każdego, kto w sposób bezpośredni doświadczy dobroczynnych skutków regularnej praktyki tej sztuki walki.

W czasach totalnego pomieszczenia, gdy beznamiętny bełkot, który wylewa się ze wszystkich środków masowego przekazu, w sposób agresywny i bezwzględny wywiera szkodliwy wpływ na naszą psychikę, wszyscy powinni szukać sposobów wyciszenia. Dzięki właściwemu treningowi i wytrwałości możemy osiągnąć zdolność omijania stanów destrukcyjnych i niebezpiecznych. Taka praktyka nie jest łatwa, ale poświęcony czas i wyrzeczenia zaowocują osiągnięciem stanu wyciszenia poprzez ześrodkowanie w sobie nienaruszonego spokoju.

*PS. Tych którzy chcą coś zmienić w sobie i nie boją się pracy nad sobą, zapraszamy do PTG „Sokół” w poniedziałki i środy w godz. 17.00 do 20.00*

## BĄDŹ NASTĘPNY

**KRZYSZTOF TURECKI**

Szkoła Futbolu Staniątki

27-28 lutego Szkoła Futbolu Staniątki zorganizuje największe wydarzenie sportowe w swojej działalności – Ogólnopolski turniej piłki nożnej BĄDŹ NASTĘPNY w roczniku 2005-2006.

Wydarzenie odbędzie się na trzech nowoczesnych halach sportowych: Campus Wielicki oraz Solne Miasto w Wieliczce i hala w Zespole Szkół w Klaju. Zespoły, które do nas przyjadą będą zakwaterowane w hotelach w Niepołomicach, Wieliczce i Szarowie. Smaczku turniejowi dodadzą atrakcyjne nagrody oraz ceremonia zakończenia turnieju, która będzie miała miejsce na Zamku Królewskim w Niepołomicach. Znamy już komplet drużyn które zagrają. Nasze dwie reprezentacje w roczniku 2005-2006 będą rywalizowały z ekipami: Beniaminka Krosno, Orbita Bukowno, Drukarza

Warszawa, Korony Kielce, Cracovia Kraków I, II, Garbarni Kraków, Wisła Kraków, Gwarka Zabrze, Ekoballu Sanok, Olympico Wrocław, MKS Wicher Kobyłka, Rozwoju Katowice, GKS-u Katowice, Pogoni Szczecin, Rakowa Częstochowa I, II, Sparty Zabrze I, II, Rodła Opole, Resovii Rzeszów i Widzewa Łódź.

We wrześniu SFS organizowała jednodniowy turniej w roczniku 2007-2008, w którym również wzięły udział 24 zespoły z całej Polski. Był to pierwszy sprawdzian, który miał odpowiedzieć na pytanie, czy jesteśmy gotowi na takie imprezy. Zbliżające się wydarzenie to największe przedsięwzięcie sportowe w działalności Szkoły Futbolu Staniątki i dołożymy wszelkich starań, żeby ten turniej dostarczył wszystkim uczestnikom niezapomnianych emocji.

## RODZINNY TURNIEJ MIKOŁAJKOWY

**PAWEŁ CZYŻ**

UKS Wola

W sobotę 5 grudnia już po raz trzeci odbył się Rodzinny Turniej Mikołajkowy organizowany przez UKS Wola i Gimnazjum Społeczne w Woli Batorskiej.

W tym roku ze względu na bardzo duże zainteresowanie, zawody zostały podzielone na dwie części. W pierwszej wraz z rodzinami rywalizowali uczniowie klas IV-VI. W tej kategorii pierwsze miejsce przypadło Nikoli Kąckiej z bratem, drugie miejsce zajęła Ola Kucza z tatą, a trzecie Weronika Marszałek z bratem.

W drugiej odsłonie rywalizowali uczniowie klas I-III. Pierwsze miejsce wywalczył Paweł Honzek z kuzynem, drugie Natalia Donatowicz z tatą, a trzecie Sara Donatowicz z wujkiem. Gratulujemy wszystkim uczestnikom wyników ale przede wszystkim samemu udziału w turnieju i dobrej zabawy. Cieszy nas, że

mamy tyle młodych zawodniczek i zawodników, którzy w przyszłości będą reprezentować nasz Klub.

Specjalne podziękowania kierujemy dla naszych sędziów - wolontariuszy, bez których turniej byłby niemożliwy do realizacji. Są to: Oliwia Bularska, Klaudia Fraś, Martyna Rajchel, Natalia Hyrc, Wiktoria Rzepecka, Kinga Lasiowska, Dominika Wilk, Kacper Urych, Jakub Kutyla, Przemek Kowacki, Arek Iskrzycki.



# V Mikołajkowy Turniej Piłki Nożnej

**ŁUKASZ GÓRKA**  
trener UKS Kazimierz

**Już po raz piąty UKS Kazimierz-Niepołomska Szkoła Futbolu zorganizowała dla swoich wychowanków Mikołajkowy Turniej Piłki Nożnej. Tym razem w dwóch odsłonach, 19 grudnia na obiektach sportowych w naszym mieście grało i bawiło się 120 dzieci trenujących na co dzień piłkę nożną.**

Pierwsza część odbywała się na hali sportowej przy Szkole Podstawowej w Niepołomicach. Tam swoje rozgrywki wewnętrzne mieli wychowankowie z roczników 2010, 2009, 2008 i 2007. Rozpoczęli najmłodszy, sekcja Skrzatów z roczników 2010 i 2009. Pierwszy raz wybór składów drużyn rozwiązano w niecodzienny sposób - kapitanami pięciu drużyn, które miały przeciwko sobie tego dnia grać, byli zawodnicy z najwyższą frekwencją na treningach. W grupie Skrzatów, jak się okazało, aż 10 zawodników nie opuściło od września żadnej jednostki treningowej!

Według tej samej zasady wybór drużyn odbywał

się we wszystkich innych rocznikach. Gra przebiegała płynnie, zawodnicy swoje mecze okraszali pięknymi bramkami i świetnymi paradami bramkarskimi. W przerwach od gry korzystali z innych atrakcji. Piłkarska rywalizacja odbywała się również wirtualnie w „Salonie Gier” na konsoli. Dzięki rodzicom, zawodnicy mieli szansę w trakcie przerw uzupełnić energię, zjadając zdrowe owoce i... mniej zdrowe łakocie. Każdy mecz przynosił masę emocji zarówno na boisku, jaki i na wypełnionej widowni, najbliżsi ochoczo i kulturalnie dopingowali małych zawodników.

Praktycznie równoległe z rozpoczęciem gry rocznika 2007 na hali pneumatycznej zwanej również potocznie „balonem”, obok stadionu miejskiego w Niepołomicach rozpoczęła się rywalizacja Orlików z roczników 2005 i 2006. Tam również nie brakowało emocji, gra na boisku o większej powierzchni wymaga jeszcze lepszych umiejętności, które dzięki stażowi treningowemu zawodnicy Orlików już mają. Kilka bramek padło po bardzo składnych akcjach 9- i 10-latków.

Rezultaty meczów tego dnia nie były ważne, nie zapisywano ich, nie było prowadzonej żadnej tabeli. Na zakończenie kolejnych rozgrywek nadchodził czas na rozdawanie prezentów. W paczkach, jakie czekały na wszystkich uczestników, znajdowały się m.in. złoty medal i dyplom za zajęcie I miejsca. Każdy tego dnia był zwycięzcą, widać to było po uśmiechach na twarzach.



foto. Overlia Studio

Nie obyło się również bez życzeń świątecznych - wzajemnie złożyli je sobie trenerzy, zawodnicy oraz rodzice.

To kolejna udana impreza na koncie UKS Kazimierz, nie byłoby jej jednak, gdyby nie wsparcie, jakiego udzieliли szkółce: rodzice zawodników, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, Miejski Klub Sportowy Puszcza, dyrekcja Szkoły Podstawowej w Niepołomicach oraz wolontariusze biorący udział w turnieju. Organizatorzy wszystkim serdecznie dziękują. Dodatkowe podziękowania dla firmy OSHEE, która ufundowała napoje izotoniczne dla dzieci.

Teraz wszyscy trenujący w Niepołomskiej Szkole Futbolu mają czas wolny, czas na „naładowanie baterii”. Do regularnych treningów wracają po Nowym Roku! A 2016 rok ma przynieść jeszcze większe zaangażowanie, motywację i sporo nowych, innowacyjnych pomysłów.

## NIEPOŁOMICE I ZAGÓRZE NAJLEPSZE

**MAREK BURDA**  
MKS Spartakus

W Szkole Podstawowej w Niepołomicach rozegrano zawody w mini piłce siatkowej dziewcząt i chłopców w ramach rywalizacji o miano Najbardziej Usportowionej Szkoły, których organizatorem jest MKS Spartakus. W grze, która różni się od pełnej gry w siatkówkę mniejszym boiskiem (wymiary 14x7) oraz ilością zawodników (grają 4 osoby) wystartowało 10 drużyn.

Wśród dziewcząt po meczach grupowych w wielkim finale spotkały się drużyny Zagórza i Woli Batorskiej. Zwycięsko z tej rywalizacji wyszły dziewczęta z Zagórza, które zdobyły Mistrzostwo Gminy. W meczu o 3 miejsce drużyna z SP Niepołomice pokonała SP Zabierzów Bocheński, zajmując 3 miejsce.

Chłopcy stoczyli rywalizację grając każdy z każdym. Niepokonaną drużyną okazali się zawodnicy SP Niepołomice, którzy pewnie wygrali wszystkie mecze.

O kolejności pozostałych drużyn

zdecydowała dodatkowa tabela, gdyż pozostali mieli po tyle samo zwycięstw. W jej wyniku drugie miejsce przypadło Szkole Podstawowej z Woli Batorskiej, a trzecie chłopcom z Zabierzowa Bocheńskiego.

W zawodach powiatowych w Wieliczce naszą Gminę reprezentowali zawodnicy SP Niepołomice, którzy zdobyli wysoką 2 lokatę, ulegając tylko drużynie z Węgrz Wielkich. Dziewczęta z SP Zagórze, walcząc dzielnie, ukończyły rywalizację tuż za podium, zajmując 4 miejsce.



## SFS PODSUMOWAŁO ROK SZKOLENIOWY

**KRZYSZTOF TURECKI**  
Szkoła Futbolu Staniątki

W sobotę 19 grudnia w Małopolskim Centrum Słowa i Dźwięku w Niepołomicach odbyło się zakończenie roku szkoleniowego 2015. Spotkali się szkoleniowcy, zawodnicy i ich rodzice.

Tym razem przygotowaliśmy coś specjalnego i po całorocznych piłkarskich zmaganiach, daliśmy odpocząć od piłki naszym wychowankom. Na początku odbył się krótki pokaz Zumby wykonany przez grupę z LOCA FITNESS w Niepołomicach (czyli naszego nowego partnera technicznego), następnie odbyła się część oficjalna, podczas której dziękowaliśmy wszystkim zawodnikom za godne reprezentowanie barw klubowych, rodzicom za poświęcony czas oraz trenerom za włożony trud i pracę. Później były podziękowania dla przedstawicieli firm i instytucji samorządowych, któ-

re wpierały działalność Szkoły Futbolu Staniątki w roku 2015. Ostatnim punktem części oficjalnej było podsumowanie roku – najważniejsze wydarzenia ujęte były w krótki film. Po części oficjalnej odbyło się przedstawienie teatru ART RE Kraków, a na koniec wszystkich podopiecznych szkoły odwiedził Święty Mikołaj.

Zarząd Szkoły Futbolu Staniątki oraz kadra szkoleniowa dziękuję wszystkim zawodnikom oraz rodzicom za wspólną pracę w 2015 roku, a firmom i instytucjom samorządowym za wsparcie działalności, dzięki czemu SFS cały czas się rozwija. Dziękujemy!

Do zobaczenia na zajęciach w Nowym Roku.

Więcej informacji na stronie [www.niepolomice.eu](http://www.niepolomice.eu)

# XI Mikołajkowy Turniej Karate

**JACEK TARAN**

Akademia Karate Tradycyjnego

Po raz jedenasty już najmłodszy karatecy spotkali się na Mikołajkowym Turnieju Karate Tradycyjnego. Pierwszy raz turniej rozegrany został w hali Tauron Arena Kraków. Sędzią głównym zawodów był sensei Janusz Sowa z Bytomia. W zmaganiach wzięli udział zawodnicy z Bytomia, Dębicy, Rzeszowa, Wrocławia i oczywiście z Niepołomic i Krakowa. W turnieju startowało blisko 400 zawodników.

Uroczyste otwarcie Turnieju uświetnione było pokazami tańca w wykonaniu dziecięcej grupy tanecznej prowadzonej przez Katring Kargbo. Po rozgrzewce swoje umiejętności zaprezentowali medalisci. W pokazach wystąpili m.in. Julia Pogorzelska i Wiktor Janusz, którzy zaprezentowali nam perfekcyjnie przygotowany układ enbu. Brała udział również Karolina Błachowicz, która popisała się wspaniałą formą gimnastyczną. Na zakończenie pokazów aktualni mistrzowie Europy zaprezentowali kata empi wraz z interpretacją aplikacji (bunkai). W tym pokazie udział wzięli Wiktor Staszak, Paweł Tomasik i Konrad Irzyk.

Wreszcie przy dźwiękach dzwonków wbiegł na

matę Święty Mikołaj, wywołując okrzyki radości wśród dzieciaków. Po wspólnym „przybiciu piątki” nadszedł czas na rozpoczęcie najbardziej emocjonującej części turnieju, czyli zmagania zawodników na matach.

Najmłodszy zawodnicy (białe pasy) prezentowali swoje umiejętności z zakresu kihon – są to podstawowe techniki karate. Pomimo niewielkiego doświadczenia pojedynki były bardzo emocjonujące. Radość i łzy mieszały się ze sobą nieustannie. Starsi zawodnicy (od 9 kyu w górę) zmagali się w konkurencji kata. W pojedynkach karatecy walczyli, wykonując kata z grupy heian. Starsi (od 3 kyu) prezentowali również kata mistrzowskie – bassai dai i jion. Na koniec rozegrano najbardziej widowiskowe konkurencje, czyli kumite. Wśród dziewcząt najlepsza okazała się Anna Fall z Wrocławia. Nasze dziewczęta – Agata Gil, Iga Dumieńska i Karolina Herian zajęły drugie i trzecie miejsce. Z chłopców niepokonany okazał się nasz aktualny mistrz Europy Wiktor Staszak. Kolejne miejsca w tej konkurencji zajęli: Kacper Dumieński (Niepołomice), Michał Myrda (Rzeszów) oraz Michał Kłosek (Bytom).

Turniej był dla nas ważnym sprawdzianem przed organizacją Mistrzostw Świata, które odbędą się

jesienią w Tauron Arenie. To był główny powód, dla którego na organizację zawodów wybraliśmy właśnie to miejsce – mówi sensei Paweł Janusz i dodaje: *bardzo wysoko oceniam poziom turnieju, dorównywał poziomowi mistrzostw Polski. Atmosfera była naprawdę wspaniała i ogromnie cieszy to, że tak dużo nowych osób zaangażowało się w jego organizację. To są bardzo cenne doświadczenia dla wszystkich – zarówno dla zawodników jak i organizatorów. Bardzo też cenię zaangażowanie rodziców, które w tym roku było wyjątkowe. Gorąco wszystkim dziękuję za pomoc i życzliwość.*

Gośćmi turnieju byli Dorota i Robert Kuligowscy, reprezentujący fundację „Lider Animator”, która jest naszym partnerem. Ich ekipa przygotowała materiał filmowy, który już niebawem będzie można zobaczyć.

XI Mikołajkowy Turniej Karate Tradycyjnego był rekordowy pod wieloma względami – najwięcej zawodników, najwięcej rozegranych pojedynków, największa hala w jakiej dotychczas organizowaliśmy zawody. Przed nami największy sprawdzian, czyli Mistrzostwa Świata w Karate Tradycyjnym. Dzięki tak udanym imprezom podchodzimy do nowych wyzwań z większą energią, odwagą i śmiałością. Do zobaczenia na macie!



## ZAWODNICY JU-JITSU Z MEDALAMI

**ARKADIUSZ MAŁEK**

Klub Target

5-6 grudnia w Radymnie odbyły się Ogólnopolskie zawody combat aikido-Ju-Jitsu. Niepołomicki klub Challenge Ju-Jitsu Sport zdobył pięć złotych medali, jeden srebrny oraz pięć brązowych. Złoto wywalczyli Kacper Szybiński 10 lat 45 kg, Kamil Szybiński 10 lat 40 kg, Bartłomiej Chwajół 10 lat 35 kg, Michałina Kalisz 10 lat 40 kg, Witold Sokołowski senior 73 kg. Srebro przypadło Oliwii Gawlik 13 lat 60 kg, a brąz Nadii Małek 7 lat 30 kg, Julicie Kaczmarczyk 9 lat 40 kg, Dominikowi Podsiadło 7 lat 35 kg, Agnieszce

Rudzkiej 8 lat 30 kg i Oliwii Długosz 6 lat 25 kg. Tytuł najlepszego technika zawodów otrzymał Bartłomiej Chwajół, wygrywając swoje walki przed czasem. Wszystkim wielkie gratulacje za świetne walki. Ogromne podziękowania rodzicom za transport oraz opiekę podczas zawodów. Chętnych, którzy chcą rozpocząć przygodę z Ju-Jitsu sportowe, zapraszamy do klubu: Niepołomice ul. Kościuszki 40, wszelkie informacje pod nr. 665 031 376 lub e-mail: challengejujitsu@gmail.com.

## MIKOŁAJKOWE STRZELANIE

**ALBERT SZKUTNIK**

Ognisko TKKF Wiarus

W najstarszej Komnacie Gołtyckiej Zamku Królewskiego w Niepołomicach dnia 06 grudnia 2015 r. Fundacja Zamek Królewski i Ognisko TKKF Wiarus zorganizowały III Zawody Strzeleckie o Puchar Prezesa Zamku Królewskiego Barbary Ptak. W zawodach udział wzięło 61 zawodników. Strzelano z pistoletu pneumatycznego do tarczy sportowej 14x14 z odległości 10m z postawy stojącej z wolnej ręki. W wyniku rywalizacji sportowej czołowe miejsca zdobyli:

1. Marian Broda 63 pkt. (Zakrzów),
  2. Czesław Zawadzki 61 pkt. (Brzezine)
  3. Albert Szkutnik 61 pkt. (Niepołomice)
  4. Marek Świdzki 60 pkt. (Staniątki)
  5. Jerzy Groński 60 pkt. (Niepołomice)
  6. Robert Szewczyk 60 pkt. (Niepołomice)
- Puchary oraz dyplomy wręczyła Prezes Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach Barbara Ptak. Organizatorzy gratulują wszystkim uczestnikom i życzą samych zwycięstw, celnego oka i dobrej ręki.

# KYOKUSHIN

## w 2015 roku

### WERONIKA POLAK

Niepołomicki Klub Karate Kyokushin

## Rok 2015 znów był udany dla Niepołomickiego Klubu Karate Kyokushin.

W styczniu zespół wziął udział w Międzynarodowym Turnieju Karate Kyokushin Carpathia Cup 2015 w Rzeszowie. Trzy zawodniczki stanęły na trzecich miejscach podium: Sara Fryca (pierwszy medal tej zawodniczki na zawodach), Julia Cenda i Justyna Krosta. Walki uczestników turnieju odbywały się na bardzo wysokim poziomie.

7 medali wywalczył klub na Ogólnopolskim Turnieju Karate Dragon Fights Kyokushin Cup, 11 kwietnia w Radomiu. Drużyna w kategorii kumite semi contact dla juniorów, a dla seniorów full contact - przywoziła 4 złote medale, 2 srebrne i 1 brązowy. W zawodach wzięło udział 13 naszych zawodników. W klasyfikacji drużynowej zajęliśmy II miejsce

23 maja ekipa wybrała się na V Międzynarodowy Turniej Karate Kyokushin Dzieci i Młodzieży „One World One Kyokushin” w Limanowej, z udziałem około 550 zawodników, z ponad 50 ośrodków - w tym Austrii, Czech, Ukrainy i Polski. Z zawodów klub przywoził 7 medali, w tym dwa złote, cztery srebrne i jeden brązowy. Na podium stanęli: Justyna Krosta, Dominik Maśnica, Martyna Kubik, Weronika Kurzeja, Szymon Grymek. Dru-

żynowo zespół zdobył III miejsce.

31 maja klub pojechał na XIII Młodzieżowy Turniej Karate Kyokushin do Nowego Targu. Ekipa wywalczyła łącznie 13 medali w konkurencji kumite i kata, z podziałem na wiek i wagę zawodnika. Choć wszystkim zawodnikom biorącym udział w tych zawodach należą się brawa, to pochwała należy się przede wszystkim: Justynie Kroście, która wygrała wszystkie walki przed czasem; Aleksandrze Pieprzycy, która dotarła do finału (ćwiczyła wtedy pół roku); Ninie Malinie za udany debiut.

Dwa tygodnie później, 13 czerwca w Wieliczce, odbył się V Ogólnopolski Turniej o Puchar Solny Młodzików, Kadetów i Dzieci Kyokushin Karate. Nie mogło na nim zabraknąć zespołu z Niepołomic. Jak co roku nasza ekipa postawiła innym wysoką poprzeczkę. W rezultacie indywidualnie nasi zawodnicy wywalczyli 15 medali, co pozwoliło zająć I miejsce w drużynowej klasyfikacji generalnej. Pochwalić należy: Kacpra Krawczyka, który zajął I miejsce w kata, a II w kumite, Aleksandrę Pieprzycę za zajęcie I miejsca w kumite oraz III w kata i Justynę Krostę za dwa I miejsca w kata i w kumite. Świetnie spisał się Karol Basak, wygrywając 2 walki.

19 września w miejscowości Giedlarowa, odbył się Ogólnopolski Turniej Karate Kyokushin/Shin-kyokushin Dzieci i Młodzieży GIEDLAROWA CUP. 10 zawodników reprezentujących Niepołomicki Klub Karate wywalczyło 9 medali. Warto podkreślić, że Mateusz Cenda - najmłodszy zawodnik w naszym klubie - zdobył 2 puchary w konkurencji kata i kumite.

W październiku zespół z Niepołomic wywalczył 14 medali na I Turnieju Karate o Puchar Miasta

Katowic. O medale walczyła 15-osobowa ekipa. Na wyróżnienie zasłużył Krzysztof Gajoch, który po raz pierwszy stanął na podium, wygrywając dwie walki wazami, choć zawodnik ćwiczył wtedy niespełna rok.

Grupa z Niepołomic wzięła również udział w Stąporkowie w II Ogólnopolskim Turnieju Karate Kyokushin Dzieci i Młodzieży, gdzie 14 zawodników zdobyło 12 medali. Tutaj najlepiej spisał się 9-letni Dominik Maśnica, wygrywając cztery walki przed czasem. Jednocześnie chłopak został najlepszym technikiem turnieju. Dobrze zaprezentował się Kacper Walczak, który w pięknym stylu wygrał dwie walki, a w trzeciej przegrał przez wskazanie. Wyróżnienie należy się Weronice Senderskiej, która zadebiutowała na tych zawodach i zdobyła II miejsce.

W sobotę 12 grudnia 2015 roku w Hali Widowiskowo-Sportowej w Mielcu odbyły się Otwarte Mistrzostwa Polski Południowej PFKK Full Contact Kyokushin Karate. Ekipa z Niepołomic wywalczyła na tej imprezie 4 medale: 2 złote, 2 srebrne. Najlepiej spisały się: Aleksandra Pieprzyca (11 lat) - I miejsce oraz Justyna Krosta (13 lat) - także I miejsce. Bardzo dobrze spisali się: Martyna Kubik (13 lat) - miejsce II i Kacper Krawczyk (10 lat) również II miejsce.

Od 3 do 11 lipca karatecy wraz z trenerem wybrali się na obóz sportowy do Okuninki nad Jezioro Białe. Oprócz zwiedzania, opalania i pływania w jeziorze odbywały się też ciężkie, codzienne treningi, na których uczestnicy obozu mogli poprawić swoje zdolności w walce i technikach kata. Karatecy brali udział w licznych turniejach i grach zespołowych.

Podsumowując, zawodnicy z Niepołomic w roku 2015 brali udział w 9 turniejach, na których wywalczyli indywidualnie 84 medale. Jeden raz stawali na najwyższym podium w klasyfikacji drużynowej, raz na II i III miejscu. Powyższe sukcesy są zasługą ciężkiej pracy zawodników i trenera Wiesława Krosty.

Więcej informacji:

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

## Ostatnie podium w tym roku

### JUSTYNA KROSTA

zawodniczka niepołomickiego Klubu Karate Kyokushin

W sobotę 12 grudnia w Hali Widowiskowo-Sportowej w Mielcu odbyły się Otwarte Mistrzostwa Polski Południowej PFKK Full Contract Kyokushin Karate. Na zawody zjechało 29 klubów z całej Polski, Rosji i Niemiec. Niepołomicki Klub Karate Kyokushin wywalczył na tej imprezie 4 medale: 2 złote, 2 srebrne. 220 zawodników mierzyło swe siły tylko w konkurencji kumite (walki).

Niepołomice reprezentowało 10 zawodników: Sandra Maśnica, Oliwia Szewczyk, Kacper Krawczyk, Kacper Walczak, Bartłomiej Gładysz, Alek-

sandra Pieprzyca, Martyna Kubik, Weronika Kurzeja, Julia Cenda i autorka tekstu - Justyna Krosta. Wszyscy zawodnicy z Niepołomic pokazali się z dobrej strony i wykazali wielkiego ducha walki. Należy podkreślić, że zawody stały na bardzo wysokim poziomie m.in. za sprawą naszych zawodników.

Najlepiej spisały się Aleksandra Pieprzyca (11 lat), która w kategorii – 40 kg zajęła I miejsce oraz Justyna Krosta (13 lat), która w kategorii – 45 kg zajęła również I miejsce.

Bardzo dobrze walczyli też Martyna Kubik, która zajęła miejsce II (13 lat) w kategorii – 45 kg. Na pochwałę zasługuje także Kacper Krawczyk (10 lat) w kategorii – 40 kg, który zajął II miejsce. Tuż za podium, na IV miejscu uplasowała się Sandra

Maśnica (14 lat) w kategorii – 50 kg.

Na pochwałę zasługuje także Kacper Walczak, który również dobrze walczył. Bowiem pierwszą walkę wygrał zdecydowanie, a czwartą po dogrywce przegrał przez wskazanie.

Na tych zawodach - jak często się to zdarza - nasz trener, Wiesław Krosta, pełnił rolę sędziego.

Dziękujemy wszystkim zawodnikom za udział w zawodach, gratulujemy odniesionych sukcesów i życzymy następnych w Nowym Roku, ponieważ udziałem w tych zawodach zakończyliśmy sezon 2015 r.

Więcej informacji:

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

# SZACHOWA MOZAIKA

STANISŁAW TURECKI - UKS GONIEC STANIĄTKI

## PO 13 LATACH PODŁĘŻE DOCZEKAŁO SIĘ FINALISTKI

Ostatnimi szachistami z Podłęża grającymi w finałach mistrzostw Polski było rodzeństwo: Anity i Kamila Baryczków. Kamil zagrał po raz ostatni w finale krajowym w 2002 roku. W tym roku, po trzynastu latach przerwy, awans uzyskała Julia Gaczoł.

W dniach 8-14 listopada Julia - uczennica kl. III Szkoły Podstawowej z Podłęża, dzielnie walczyła podczas Półfinałów Mistrzostw Polski Juniorek do lat 10, które odbyły się w Szklarskiej Porębie. W rezultacie zmagania, zdobyła 6 punktów na 9 możliwych i plasując się na czwartym miejscu, wywalczyła upragniony, pierwszy awans. Na zawody finałowe pojedzie w marcu, nad morze, do Jastrzębiej Góry w towarzystwie kolegi klubowego – Filipa Wnęka, ucznia klasy III ze Szkoły Podstawowej w Staniątkach.

Zaznaczamy, że do startów w finałach przywzyciała nas Magdalena Budkiewicz, uczennica klasy V, również ze Szkoły Podstawowej w Staniątkach, która swoje



zawody rozegra w kwietniu w Suwałkach.

## DEBIUT PRZEDSZKOLAKÓW

Poniedziałek 7 grudnia i wtorek 8 grudnia były dniami treningowych turniejów szachowych dla cztero- i pięciolatków, które odbyły się w przedszkolach, odpowiednio: Siostr Służebniczek w Staniątkach i Siostr Augustianek w Niepołomicach. Wyróżnili się chłopcy urodzeni w 2010 roku: Franciszek Klima ze Staniątek i Daniel Horbal z Niepołomic.

Wymienieni, jak na ten wiek, najlepiej przyswoili skomplikowane zasady gry w szachy w krótkim, bo zaledwie dwumiesięcznym okresie nauki. W styczniu 2016 roku obie szesnastoosobowe grupy czeka prawdziwie sportowa konfrontacja w ramach projektu „NIEPOŁOMICKIE POTYCZKI PRZYSZŁYCH MISTRZÓW INTELEKTU”. Życzymy maluchom powodzenia i przyjemności z gry.

## REKORDOWY TURNIEJ MIKOŁAJOWY

10 grudnia do Domu Kultury w Staniątkach zjechało aż 122 dzieci urodzonych w roku 2007 i młodszych, którzy rozegrali turniej szachowy określony mianem „mikołajowego”. Grający zostali podzieleni na cztery gru-

py, osobno dziewczęta i chłopcy, urodzeni w latach: 2008-2007 oraz 2009 i młodszy. Organizatorzy zmierzali się nie tylko z tłumem grających i ich opiekunami, ale także z brakiem prądu. Ostatecznie, w poszczególnych grupach zwyciężyli; grupa młodsza: Wiktoria Bera i Jakub Micuła (Staniątki) oraz w grupie starszej: Gabriela Wilk (Wola Batorska) i Filip Koza (Niepołomice).

## ELIMINACJE GMINNE

11 grudnia w staniąteckim Domu Kultury rozegrano gminne eliminacje do mistrzostw szkół podstawowych i gimnazjalnych. W wyniku rywalizacji, awans do mistrzostw Powiatu, w kolejności miejsc wywalczyli; szkoły podstawowe: Magdalena Budkiewicz (Staniątki), Katarzyna Zabłocka i Julia Gaczoł (obie Podłęże), Jakub Śmietana (Podłęże), Filip Wnek (Staniątki) i Oskar Kołodziej (Niepołomice) oraz gimnazjaliści: Gabriela Świąch, Gabriela Klima i Patrycja Nowak (wszystkie z niepołomickiego gimnazjum), Wojciech Wnuk (gimnazjum z Woli Batorskiej), Adrian Paś i Dominik Grzanka (oba z gimnazjum w Niepołomicach).

# Czas na płaski brzuch

BOŻENA GRZYŁO

Instruktor w Siłownia & Fitness w Niepołomicach

**Choć o świątecznej atmosferze zdążyliśmy już zapomnieć to jednak wygląd naszego brzucha, po kilku dniach obżarstwa, może wymagać kilku dodatkowych ćwiczeń.**

Na wstępie musimy wiedzieć, że brzuch pracuje przy każdym ćwiczeniu wielostawowym, co oznacza, że warto ćwiczyć całe ciało, a nie tylko sam brzuch. Pamiętajmy, że brzuszki nie sprawiają, iż nasza niezbyt elegancka oponka zmieni się w kilka dni w ładny wysportowany brzuch.

Bez względu na to, jak ciężko trenujemy mięśnie brzucha i jak silne i twarde się stają, nadmiar tłuszczu sprawia, że nie będą one widoczne. Aby ćwiczenia były skuteczne musimy zredukować tkankę tłuszczową. Pomoże w tym odpowiednia dieta oraz trening cardio (rower, rolki, pływanie, bieżnia czy zwykły marsz). Odpowiednie odżywianie przed i po treningu przyspieszy proces powrotu do formy.

## Plan treningowy na brzuch

Nie istnieją sztuczki pozwalające zbudować twardy, dobrze wyrzeźbiony brzuch. Magia polega na determinacji i poświęceniu się efektywnemu treningowi oraz stosowaniu odpowiedniego planu żywieniowego. Oto przykładowa lista ćwiczeń. Pamiętaj, że każde ćwiczenie powinieneś/powinnaś wykonać do około 15 powtórzeń. Rób przerwy nie dłuższe niż 60 sekund.

### 1. Unoszenie miednicy w leżeniu na plecach (przyciąganie kolan do klatki)

Stopy i kolana unosimy delikatnie nad ziemię, a następnie przyciągamy kolana do klatki piersiowej, odrywając pośladki od maty. W momencie największego spięcia wykonujemy wydech i wracamy do pozycji wyjściowej

### 2. Skłony tułowia nogami w górze

Ręce kładziemy przy skroni, łokcie odwiedzone do tyłu, a nogi w górze. Zróbmy wdech, a następnie powolnym ruchem unieśmy barki, starając się wykonać mocny ruch rolowania do wewnątrz, w momencie największego spięcia wykonać wydech i wrócić do pozycji wyjściowej nie dotykając plecami maty.

### 3. Unoszenie miednicy w leżeniu bocznym

Oprzyjmy się na przedramieniu, całe ciało mając w linii prostej, miednicę w górze, a stopy oparte o podłogę. Mocnym ruchem wykonujemy wyjście miednicy (pośladków) do góry, a w momencie największego spięcia wykonujemy wydech i wróćmy do pozycji wyjściowej. Jedna seria to 12 powtórzeń. Pamiętajcie, że robimy dwie strony!

### 4. Scyzoryki

Położmy się plecami na macie. Ramiona ułożymy w górze. Weźcie wdech i jednocześnie unieście nogi oraz tułów z ramionami trzymanymi w górze. W momencie spięcia mięśni brzucha zróbmy wydech i powoli powróćmy do pozycji wyjściowej.

### 5. Świeca - skręty bioder na boki, leżąc

Położmy się tyłem na macie, dłonie podłóżmy pod pośladki. Należy unieść wyprostowane nogi pionowo w górę. Następnie unosząc miednicę nad ziemię, wykonujemy skręty miednicy w prawo i w lewo.

### 6. Spinanie brzucha ze sztangielką, stojąc

Ustawcie stopy nieco szerzej niż szerokość barków. Jedną ręką złapcie sztangielkę nachwytem. Drugą unieśmy przy skroni. Weźcie wdech i wykonajcie skłon w kierunku obciążonej ręki. W momencie maksymalnego spięcia mięśni skośnych brzucha zróbmy wydech i powracając do pozycji wyjściowej wdech, przekraczając nieco linię pionu tułowia. Ćwiczenie to możecie wykonać, używając linki wyciągu dolnego, zamiast sztangielki.

Powodzenia!

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	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 Walking	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 Słomiogro

tel. 12 281 93 63

dk.slomiogro@kultura.niepolomice.pl

Gry i zabawy świetlicowe, chusta animacyjna	pn, godz. 14.00-15.30
Warsztaty plastyczne dla dzieci i młodzieży	pn, godz. 16.00-19.00
Pomoc w nauce, zabawy dowolne	wt, godz. 15.00-17.30
Gry planszowe, zabawy taneczno - sportowe	wt, godz. 17.30-18.30
Zajęcia świetlicowe, zabawy dowolne, 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

PRZEIpracownia – warsztaty plastyczne dla młodzieży	pn, godz. 16.30-17.30
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
Bajką 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
<b>Tańczyć każdy może – gimnastyka i tańce usprawniające dla seniorów</b>	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 – decoupage 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
Piłkarska 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 rękodzieła artystycznego	czw, godz. 16.15-17.45
Klub Malucha	pt, godz. 11.00-13.00
<b>Punkt wypożyczenia książek</b>	codziennie w godz. pracy
Komputery	codziennie w godz. pracy

**Dom Kultury w Chobocie**

tel. 502 036 928

dk.chobot@kultura.niepolomice.pl

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

**Dom Kultury INSPIRO w Podłężu**

tel. 12 281 9360, 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-latk, 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
JOGA zdrowy kręgosłup + dla kobiet w ciąży	pon. godz. 17.00-17.55

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

## Styczeń 2016

<b>3</b>	16.00	Noworoczny Koncert Kolęd „Śpiewajmy i grajmy mu”, Zamek Królewski w Niepołomicach, Zespół Pieśni i Tańca Zagórzanie oraz Zespół śpiewaczy Wrzos, 667 084 954
	11.30	Orszak Trzech Króli, barwny korowód przejdzie spod niepołomiczkiego kościoła do Zamku Królewskiego w Niepołomicach, 511 113 535
<b>6</b>	17.00	Wieczór z kolędą i pastorałką, Zamek Królewski w Niepołomicach, Towarzystwo Miłośników Muzyki i Śpiewu im St. Moniuszki w Niepołomicach z zespołem kameralnym Pro Arte i zespołem Perełki II, 691 702 466
	17.30	Rodzinne kolędowanie z Przyjaciółmi św. Franciszka, Dom Kultury w Woli Batorskiej i Parafia w Woli Batorskiej, 12 281 60 03
<b>10</b>		Niepołomiczki Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Na miasto wyruszy 35 wolontariuszy z niepołomiczkiego gimnazjum
	17.00	Koncert Kolędowy, Zamek Królewski w Niepołomicach, Małopolska Manufaktura Sztuki, Szkoła Muzyczna w Niepołomicach i Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, 12 281 12 04.
	17.00	Koncert kolęd, Dom Kultury w Woli Zabierzowskiej, 12 251 30 05
	18.00	Niezapomniane przeboje – koncert zespołu Chobot Blues Band, Piwnica Dźwięku Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa, 502 036 928
<b>12</b>	17.00	Warsztaty rękodzieła artystycznego – biżuteria sutasz, Dom Kultury w Woli Batorskiej, 12 281 60 03
	19.00	Podróże w krainie Czngis-chana, w ramach niepołomiczkiego cyklu „Podróże małe i duże” wybierzemy się wraz z Jakubem Czajkowskim w podróż do Mongolii, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, 692 380 139
<b>14</b>	17.00	„Niedostłuch jako choroba cywilizacyjna XXI wieku”, wykład Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Sala Konferencyjna w Zamku Królewskim, Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomiczkiej, Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, tel. 601 518 536
<b>16</b>	18.00	Koncert Noworoczny w wykonaniu Ewy Boreczko-Siemieniuk, bilet: 10zł, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, 692 380 139
<b>17</b>	16.00	Zabierzowski Przegląd Kolędniczy „Z nieba wysokiego”, Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim, 12 281 68 55
<b>22</b>	16.00	Bal Seniora, Zamek Królewski w Niepołomicach, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, 12 250 94 48
<b>26</b>	17.00	Warsztaty rękodzieła artystycznego – biżuteria sutasz, Dom Kultury w Woli Batorskiej, 12 281 60 03

## GAZETA NIEPOŁOMICKA

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

Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.

Nakład: 5000 egz.

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

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

**Redaktor naczelna:** Joanna Kocot

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

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

Za treść ogłoszeń i reklam redakcja nie odpowiada.

Kontakt z autorami za pośrednictwem redakcji.

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



WRESZCIE SPADŁ ŚNIEGI!

MYŚLAŁAM JUŻ, ŻE W TYM ROKU NIE BĘDZIE ZIMY.



TO PRAWDA JA TEŻ NIE MOGŁEM SIĘ DOCZekać, ABY ULEPIĆ BAŁWANA.



DZIWNE, ŻE NIE MA TRZOSKA. WIESZ CO U NIEGO SŁYCHAĆ?



NIE, ALE ZDAJE SIĘ, ŻE ZA CHWILĘ BĘDZIESZ GO MOGŁA ZAPYTAĆ O TO OSOBIŚCIE.



CZEŚĆ! JA TYLKO NA CHWILĘ ABY SIĘ PRZYWITAĆ.

HEJ, PO CO CI NA TWARZY TA SZTUCZNA...HM SZCZECINA?



PĘDZĘ DO NOWEGO DPSU. MAJĄ TAM FANTASTYCZNE ZAJĘCIA ALE TYLKO DLA SENIORÓW, WIĘC MUSIAŁEM COŚ WYMYŚLIĆ ABY MNIE WPUSZCILI.

## RUSZ makówką z Trzoskiem

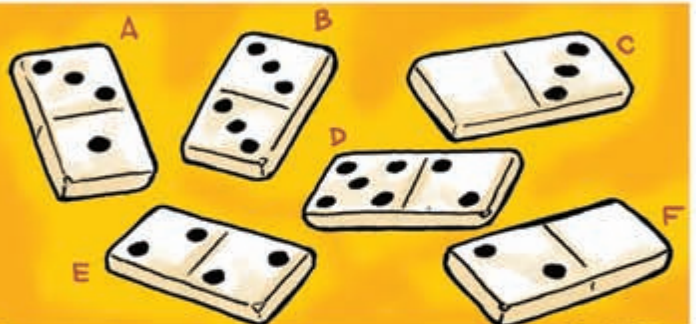
**REBUS** **R=P**

**SZYBKIE! PYTANIE!** WYBIERZ FIGURĘ, KTÓRA PASUJE DO CIĄGU, SPOŚRÓD 5 PROPOZYCJI.

A B C D E

1	2
	4
3	
5	6

WŁOŻ W DIAGRAM 6 KAMIENI DOMINA W TAKI SPOSÓB, ABY W KAŻDEJ KOLUMNIE I RZĘDZIE SUMA OCZEK WYNOŚIŁA 10.



**4444444**

UŻYWAJĄC ZNAKÓW ARYTMETYCZNYCH (+, -, x) NAPISZ 100 SIEDMIOMA CYFRAMI. (NP.  $4 \times 4 \times 4 + 44 - 4 - 4 = 100$ ). SPRÓBÓJ PRZYGOTOWAĆ WIĘCEJ NIŻ JEDNO ROZWIĄZANIE.

# ROBOTYKA

## FERIE 2016

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

z MCDiS

# 25 - 29

# stycznia

codziennie

## I grupa

9:00 - 11:00

## II grupa

11:30 - 13:30

# przyjmujemy zapisy!

120 zł | tydzień

