

GAZETA NIEPOŁOMICKA

Nr 03/267

MARZEC 2016

ISSN 1429-004



SAMI PISZEMY GAZETĘ: 72 AUTORÓW, 85 TEKSTÓW



Królowa Sniegu staniąteckiej grupy teatralnej już po premierze

str. 37

Realizujemy projekty budżetu obywatelskiego

W gminie Niepołomice upoważnieni do głosowania zdecydowali o realizacji 58 projektów w ramach budżetu obywatelskiego.

02

1% w lokalnej rzeczywistości

Nasze, lokalne NGO-sy korzystają głównie ze wsparcia sympatyków, osób zrzeszonych wokół danej organizacji, a wieść o możliwości oddania 1% właśnie dla nich, rozchodzi się głównie pocztą pantoflową.

05

Požary traw

Od lat w prasie, na stronach internetowych przeróżnych instytucji rządowych i pozarządowych, a także w radiu i telewizji, rozpowszechniana jest akcja „STOP WYPALANIU TRAW”. Zastanawia więc fakt, że tych pożarów wciąż jest najwięcej w naszym kraju.

18

Serdecznie zapraszamy na

Szafing

5 marca 2016
od 16.00

w Laboratorium Aktywności Społecznej
OPENSACE
ul. Bocheńska 26

W programie:

- wymiana i sprzedaż ubrań używanych
- pokazy mody
- porady stylistki
- Różowa Sobota w ramach cyklu Niepołomice miejsce kobiet

wiosenne wietrzenie szaf



Laboratorium
Aktywności
Społecznej
OPEN SPACE





Wiosna w lutym

Wiosnę zaczęło być widać w Niepołomicach jeszcze w lutym, kiedy mieszkańcy osiedla Boryczów rozpoczęli prace w terenie nad swoim ogrodem. Chcą zdążyć, zanim wszystko buchnie zielenią, żeby było gdzie wyjść i odetchnąć. Swoją pomysł na ogród urzeczywistniają w ramach budżetu obywatelskiego, podobnych pomysłów, realizację których przegłosowaliście Państwo, było 58. Część jest już wykonana, nad innymi wciąż pracują i pomysłodawcy i urzędnicy. Korzystać będzie mogło znacznie więcej osób. O tym pisze w numerze Gazety Niepołomiczkiej Marta Makowska.

W przyszłość, bo do lipca, wybiega ksiądz proboszcz Stanisław Mika, w wywiadzie Małgorzaty Bochenek, apeluje do mieszkańców gminy, aby na Światowe Dni Młodzieży, które zbliżają się wielkimi krokami, otworzyć serca i domy dla pielgrzymów. Gości spodziewamy się z całego świata. To nie lada wyzwanie organizacyjne, dlatego przygotowania idą pełną parą i to w całym regionie.

Ale zanim to nastąpi, marzec zasypie nas wieloma ciekawymi wydarzeniami. Zapraszamy na Szafing, Różową Sobotę, Klub Czytelniczy, Targi Wielkanocne, wernisaż wystawy ikon, a także obrazów Maggie Piu. Zapowiedzi są w tym numerze i mamy nadzieję, że zachęcą Państwa do udziału. Po bardziej szczegółowe informacje zaprosimy na stronę internetową www.niepolomice.eu.

W tym roku w marcu będą także Święta Wielkanocne, dlatego chciałabym skorzystać z okazji i życzyć Państwu dużo radości, harmonii i ciepła, nie tylko za oknem, ale też w sercu; zadumy i skupienia nad tym, co w tym świętowaniu najważniejsze, a także grona bliskich, z którymi będzie można spędzić czas trochę inny niż codzienne zabieganie.

życzę udanej lektury
Joanna Kocot
redaktor naczelna

W NUMERZE:

TWÓJ URZĄD

- 2 Realizujemy projekty budżetu obywatelskiego
- 3 Ponad 3000 domów z kolektorami
- 3 Posesje dobrze oznakowane
- 3 Niepołomice – druga gmina Małopolski

WYDARZENIA

- 4 Nowe środki, nowe problemy
- 4 Nazywam się Miliard
- 4 Niemal 1500 książek wymienionych

JEDEN PROCENT

- 5 1% w lokalnej rzeczywistości

NASZA TABLICA

- 6 Prośba do Niepołomiczan
- 6 Szybki PIT

EDUKACJA

- 7 Tutoring nowy pomysł na edukację
- 8 Get to know America!
- 9 Pół Europy w półtora roku
- 10 Srebrna tarcza dla technikum w Niepołomicach
- 10 Przekraczamy granice, poszerzamy horyzonty
- 10 Oficjalne odliczanie do matury
- 10 Najlepsza fryzjerka w niepołomickim hufcu
- 11 Z książką za pan brat już od najmłodszych lat
- 11 Klub Młodego Odkrywcę w przedszkolu
- 11 Przedszkolaki w uzdrowisku
- 12 Karnawałowe szaleństwo
- 12 Dziesiąty bal z absolwentami
- 12 XXXI Festiwal Teatrów Dzieci i Młodzieży BAJDUREK

NA FALI

- 13 Krótkofalarstwo w pytaniach i odpowiedziach, część 4 – fale radiowe

ASTRONOMIA

- 14 Spojrzenie w marcowe niebo
- 15 Spacerkiem po nieboskłonie - Gwiazdozbiór Bliźnięta
- 15 Domowe laboratorium - Przewrotna woda
- 16 Jeśli wulkan, to tylko na Marsie
- 17 Polowanie na zorzę
- 17 Fotograficzne ferie w Hiszpanii

BEZPIECZEŃSTWO

- 18 Pożary traw
- 19 Wybory w OSP Wola Batorska
- 20 OSP Niepołomice po wyborach
- 21 Walne zebranie OSP w Woli Zabierzowskiej
- 21 Konsultacje społeczne w starostwie
- 21 Kronika strażaka

ZDROWIE I URODA

- 22 Kiedy z dzieckiem do logopedy?, czyli krótki poradnik dla każdego rodzica
- 23 Cele realizują ci, którzy lubią tańczyć!
- 24 Zamień rozmiar 42 na 38
- 25 Rozmanażanie ziół w warunkach domowych
- 26 Czy słyszałeś o BLT?

SPORT

- 27 Najlepsi sportowcy 2015 roku
- 28 Dzieci grały dla dzieci
- 28 Piłkarska Półkolonia
- 29 Kolejne sukcesy klubu Kyokushin
- 29 Podsumowali rok rywalizacji
- 30 Krok do sukcesu

- 30 Świetny start w powiatowych zawodach pływackich
- 30 Przygotowania do rundy rewanżowej
- 30 Wyróżnienie dla Julity
- 31 Ramiona symbol męskiej siły
- 31 Cenowa rewolucja
- 32 AKT najlepszym klubem w Polsce
- 32 Nie brakuje dobrych pływaków

KULTURA

- 33 NATCHNIENIE jest (przeważnie) rodzaju żeńskiego
- 34 Co by było gdyby
- 35 Wyobraź sobie, że nie ma muzyki...
- 36 Recytacje w Woli Batorskiej
- 37 Przedstawienie Rycerz i Bestia
- 37 Smoczysko w Woli Batorskiej
- 37 W Dniu Babci i Dziadka
- 37 Królowa Śniegu w Niepołomicach
- 38 Zapusty w Podgrabiu
- 38 Ferie zimowe w Zagórz
- 38 Karnawałowe szaleństwo najmłodszych
- 38 Spotkanie w Chobocie
- 38 Zapusty z Cyganami

FELIETON

- 39 Felietony życiem pisane (74) - Czego można się nauczyć od dzieci

BIBLIOTEKA

- 40 Oj działa się, działa...
- 40 Literacko o miłości
- 41 Co wiesz o Słońcu?
- 41 Fotografia rodzinna w Galerii na schodach
- 41 Kamishibai w niepołomiczkiej bibliotece

POLECAMY

- 42 Wernisaż ikon
- 42 Zapraszamy na Targi Wielkanocne
- 42 Zapraszamy na szafing
- 42 Salon czwartkowy z prof. Zollem
- 43 Dwumecz Polska – Czechy
- 43 IV Półmaraton i wyścig rowerowy
- 43 Dzień Żołnierzy Wyklętych
- 43 Farmageddon – rolnicy w akcji

NOWE TECHNOLOGIE

- 44 Ciekawe aplikacje codziennego użytku

DOMY KULTURY

- 45 Domy Kultury
- 48 Kalendarium na marzec 2016

07 Tutoring - nowy pomysł na edukację. Wbrew powszechnej opinii w polskiej (i nie tylko) edukacji dzieje się bardzo wiele. Rzesza nauczycieli-pasjonatów codziennie zmienia jej oblicze i pracuje ze swoimi podopiecznymi, wykorzystując ciekawe metody oraz pomysły.



REALIZUJEMY PROJEKTY

budżetu obywatelskiego



MARTA MAKOWSKA
Referat Promocji i Kultury

Budżet obywatelski to pomysły mieszkańców wcielane w życie z dofinansowaniem ze strony samorządu. W gminie Niepołomicie upoważnieni do głosowania zdecydowali o realizacji 58 projektów w ramach budżetu obywatelskiego.

Po raz pierwszy niepołomicki samorząd realizuje tak duże przedsięwzięcie obywatelskie. Do wydania jest milion złotych, w całości przeznaczony na pomysły mieszkańców. To oni poprzez swoje projekty podpowiedzieli co trzeba zmienić w Niepołomicach i okolicznych wsiach. Od mieszkańców wypłynęły pomysły rozwiązań, które z pewnością wzbogacą naszą gminę.

Dwa miesiące realizacji budżetu za nami. Co udało nam się już zrobić? Jakie trudne zadania przed nami? Pierwsze rozmowy o projektach i sposobie ich wykonania odbyły się jeszcze z końcem zeszłego roku. A od początku roku mierzymy się z realizacją budżetu obywatelskiego. Zespół opiniujący wnioski rozdzielił projekty na poszczególne działy w urzędzie miasta. Dla każdej jednostki, referatu zadanie z budżetu obywatelskiego jest priorytetowym na ten rok. Niektóre zadania są realizowane przez samych projektodawców.

Aż 9 z 58 zadań zostało już zrealizowanych. To głównie zadania, w których konieczne było

zakupienie specjalistycznego sprzętu takiego jak defibrylator dla Ochotniczej Straży Pożarnej w Podłężu, wyciągarki dla samochodu OSP w Słomirogu czy 10 mundurków wyjściowych dla tej samej straży, a konkretniej dla Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej.

Realizatorzy budżetu obywatelskiego zobowiązali się do wprowadzenia w życie w pierwszej kolejności projektów zakupowych. To one mają być wykonane jeszcze w pierwszym kwartale 2016 r.

W połowie zrealizowane są zadania takie jak np. warsztaty „Być kobietą, być kobietą” czy zakup sprzętu treningowego oraz strojów sportowych dla Ludowego Klubu Sportowego Tęcza Słomiróg, oraz przygotowanie i wydruk wielojęzycznego śpiewnika pieśni i piosenek kościelnych w Woli Batorskiej.

Rozpoczęto wszystkie projekty, które dotyczą budowy nowych placów zabaw lub montażu na nich dodatkowych urządzeń, zabawek. Trwają rozmowy z pomysłodawcami projektów, przygotowywana jest dokumentacja projektowa. W przypadku Zielonego Ogrodu, projektu,

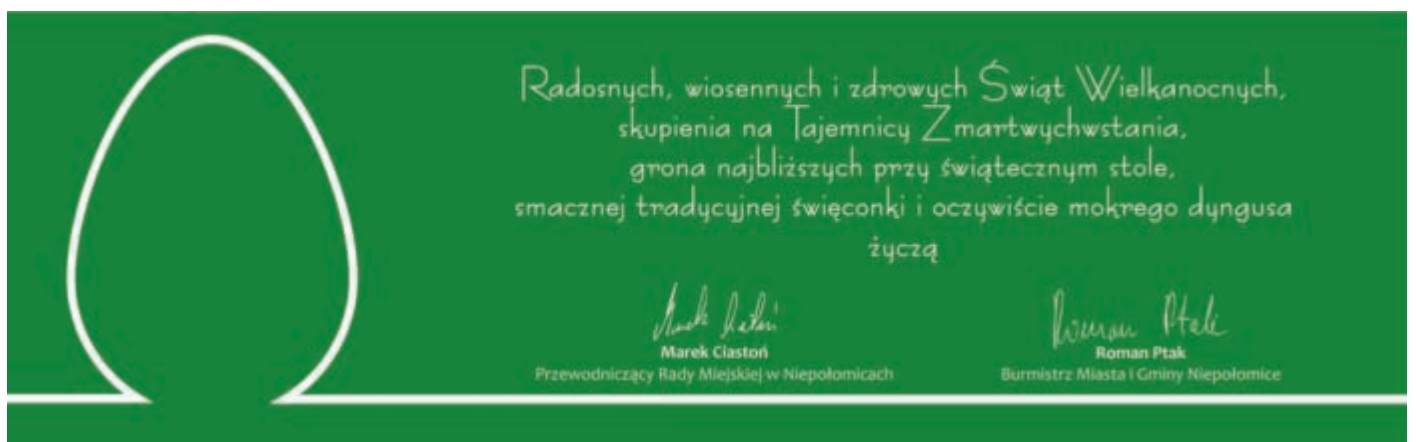
w który bardzo angażują się mieszkańcy osiedla Boryczów, przeprowadzono już część prac ziemnych, zrealizowano też warsztaty osvajania wikliny, która ma tam być sadzona. Wspólnie z mieszkańcami uzgadniane są szczegóły realizowanego projektu. To oni przede wszystkim mają wpływ na to, jak będzie wyglądał ostateczny projekt tego miejsca. Sami też chcą go w większości wykonać.

Kilka projektów ma terminy realizacji w drugiej połowie roku. Tak będzie z organizowanym dla dziewcząt obozem wakacyjnym czy planowanym na lipiec piknikiem integracyjnym w Woli Batorskiej. To podczas pikniku mieszkańcy chcą podkreślić swoją lokalną kulturę i pokazać się z jak najlepszej strony gościom Świątowych Dni Młodzieży.

Pomimo trudności, które niekiedy napotykamy w trakcie realizacji pomysłów, staramy się iść do przodu, urzeczywistniać zadania i wyciągać wnioski na przyszłość. Jest dopiero początek roku, ale mamy nadzieję, że wszystkie 58 wniosków rekomendowanych do realizacji uda nam się wykonać.



Foto: Michał Nogalski





Ponad 3000 domów z kolektorami

MARCIN TADUS
PR Manager

6 miesięcy – tyle potrwały jeszcze prace związane z realizacją projektu w sześciu małopolskich gminach. Pierwotnie inwestycja miała zakończyć się w zeszłym roku, ale w wyniku wzrostu kursu franka szwajcarskiego projekt przedłużono, a gminy zyskały większe środki na jego realizację. Źródła energii odnawialnej montowane są także na budynkach użyteczności publicznej.

Smog spędza sen z powiek władzom województwa małopolskiego. Na szczęście takie inwestycje jak ta realizowana w gminach Niepołomice, Wieliczka, Skawina, Miechów, Zabierzów oraz Mysłenice mogą w najbliższej przyszłości przyczynić się do zmniejszenia poziomu pyłu zawieszonego w małopolskim powietrzu.

Czystsze powietrze, zdrowsi mieszkańcy

Dużą w tym zasługą mieszkańców, którzy zdecydowali się na zakup oraz montaż instalacji solarnych. W sumie w ramach projektu aż 3841 nieruchomości wyposażonych zostanie w kolektory słoneczne. Obecnie z dobrodziejstw takiego systemu korzysta już ponad 3000 małopolskich rodzin. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie ogromne wsparcie finansowe płynące ze Szwaj-

carsko-Polskiego Programu Współpracy (SWISS Contribution), które dofinansowuje zakup instalacji w ponad 64 proc.

Instalacje solarne znacząco ograniczą rolę np. pieców węglowych do podgrzewania wody w prywatnych nieruchomościach. To oznacza redukcję emisji gazów cieplarnianych oraz innych niebezpiecznych substancji do powietrza. Dzięki temu poprawi się stan środowiska naturalnego, a tym samym znacząco wzrośnie komfort życia mieszkańców. Ponadto należy pamiętać, że mniejsze zanieczyszczenie powietrza oznacza także lepszy stan zdrowia mieszkańców. Nie dziwi zatem, że małopolska inwestycja, wspierana przez SWISS Contribution, cieszy się tak dużym zainteresowaniem.

Innowacyjne rozwiązanie w Niepołomicach

W ramach projektu systemy pozyskiwania energii odnawialnej montowane są także na budynkach użyteczności publicznej. I tak 22 z nich wyposażono w instalacje solarne. W Centrum Administracyjnym w Niepołomicach założono pompę ciepła o mocy 90 kW, a w Przedszkolach Samorządowych nr 2 i 6 w Skawinie – pompy typu powietrze-woda o mocy 25,9 kW. Z kolei w instalację fotowoltaiczną o powierzchni 1260,75 m² oraz mocy 208,61 kWp wyposażane jest Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne w Wieliczce.

Co ciekawe, małopolska inwestycja zyskała miano innowacyjnej w skali całego kraju. To efekt prac przeprowadzonych na Krytej Pływalni w Niepołomicach. Obiekt wyposażony został bowiem w dwie różne instalacje energii odnawialnej: pompę ciepła z kolektorem pionowym o łącznej mocy 204 kW oraz instalację fotowoltaiczną o łącznej powierzchni 1006,46 m² oraz mocy 166,65 kWp. Dzięki zastosowanym rozwiązaniom utrzymanie obiektu sportowego będzie tańsze ze względu na obniżenie kosztów dostawy gazu oraz energii elektrycznej.

Co ważne, efekty realizowanej inwestycji – montażu systemów energii odnawialnej na prywatnych nieruchomościach oraz na budynkach użyteczności publicznej – będą na bieżąco monitorowane m.in. poprzez pomiar emisji zanieczyszczeń powietrza.

Projekt „Instalacja systemów energii odnawialnej w gminach Niepołomice, Wieliczka, Skawina oraz Miechów na budynkach użyteczności publicznej oraz domach prywatnych” realizowany będzie do końca 2016 roku.

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

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

POSESJE DOBRZE OZNAKOWANE

JOANNA MUSIAŁ
Referat Promocji i Kultury

Do końca 2015 roku wydaliśmy 3742 tabliczki z numerami znakującymi prywatne posesje w naszej gminie. Tabliczki trafiły już do wszystkich sołectw gminy Niepołomice. Mieszkańcy zamontowali je na swoich ogrodzeniach. Dzięki tabliczkom można łatwiej trafić pod wskazany adres, na niektórych domach brakuje bowiem numerów albo są niewidoczne. Pomimo że zakończyliśmy zna-

kowanie posesji, cały czas możliwe jest dorobienie tabliczek dla nowych mieszkańców. Dodatkowe tabliczki będą zamawiane na wnioski sołtysów. Przypomnijmy, akcja znakowania rozpoczęła się w 2012 roku. Jej celem jest ułatwienie odnalezienia pożądanego adresu. Jest to szczególnie istotne w przypadku potrzeby niesienia pomocy przez służby ratunkowe.

Od 8 lutego Zamiejscowe Stanowiska w Niepołomicach ds. Administracji Architektoniczno-Budowlanej oraz ds. Geodezji i Kartografii Starostwa Powiatowego w Wieliczce znajdują się w Niepołomicach w budynku przy parku miejskim. Nowy adres, pod którym je można znaleźć to: ul. Zamkowa 5, pokoje 4 i 5 na parterze. Nie zmieniły się natomiast numery telefonów i połączyć się można z nimi dzwoniąc na numery 12 250 94 37, 12 250 94 17 oraz 12 250 94 35.

NIEPOŁOMICIE – DRUGA GMINA MAŁOPOLSKI

JOANNA KOCOT
Referat Promocji i Kultury

25 lutego ukazał się najnowszy Ranking Gmin Małopolski 2015 FRDL Małopolskiego Instytutu Samorządu Terytorialnego i Administracji w Krakowie. Niepołomice tradycyjnie już są w gronie laureatów, tym razem na drugim miejscu. Ustąpiliśmy pola tylko Mysłenicom. Najlepsze wskaźniki otrzymaliśmy w kategoriach: saldo migracji oraz wydatki na kulturę i dziedzictwo. Pomogły świetne wyniki egzaminacyjne naszych szóstoklasistów i gimnazjalistów. Pod uwagę brane były także dochody własne gminy, wydatki majątkowe inwestycyjne, wydatki bieżące, środki z UE i z innych źródeł będące dochodem gminy, zmiana liczby podmiotów w REGON, ilość urodzeń, ilość korzystających z noc-

legów, a także procent wydatków gminy dla organizacji pozarządowych i OPP.

To już szósty Ranking Gmin Małopolski. Przeprowadzany jest we współpracy z krakowskim Urzędem Statystycznym. To na podstawie rzetelnych danych statystycznych obliczane są konkretne wskaźniki liczbowe, które wykazują skuteczność działania lokalnego samorządu w najważniejszych dziedzinach życia. W rankingu prezentowanych jest 25 gmin, które osiągają najlepsze wyniki. Co roku ocenianych jest 179 jednostek samorządu terytorialnego, dzięki temu systematycznie badany jest poziom rozwoju społeczno-gospodarczego regionu.

Nowe środki, nowe problemy

MARZENA STAWARZ

pełnomocnik burmistrza ds. Profilaktyki, Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii

10 lutego w Piwnicy Renesansowej Zamku Królewskiego w Niepołomicach z inicjatywy Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy oraz Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach zorganizowane zostało szkolenie pt.: „Dopalacze – nowe środki – nowe problemy”.

Osobą zaproszoną do współpracy i prowadzenia szkolenia był Robert Bretner, specjalista Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie – od wielu lat zaangażowany zawodowo w zwalczanie przestępczości narkotykowej. Robert Bretner - krajowy ekspert wspierający prace Hory-

zontalnej Grupy ds. Narkotyków, ekspert w posiedzeniach Stałego Komitetu Współpracy Operacyjnej w Zakresie Bezpieczeństwa Wewnętrznego UE, a także współpracownik z delegacjami Państw Członkowskich UE w Brukseli oraz przedstawicielami Interpolu i Europolu o problemach narkomanii w tym dopalaczy – mówił niezwykle interesująco. Omawiane zagadnienia wielokrotnie popierał przykładami z pracy zawodowej, które stanowiły niemal żywe ilustracje pomagające odczuć, zrozumieć i zapamiętać ich treść.

W szkoleniu wzięło udział blisko 60 osób z grup zawodowych, które mają kontakt w swojej codziennej pracy z problemami narkomanii. Wykładu z uwagą słuchali: funkcjonariusze policji i straży miejskiej, kuratorzy sądowi, pracownicy MGOPS, nauczyciele, pedagodzy i psycholo-

dzy, również przedstawiciele środowisk medycznych i pracownicy OHP.

Podczas spotkania omówiona została geneza powstania dopalaczy, wykazano podobieństwa i to co różnicuje nowe środki uzależniające tzw. dopalacze od narkotyków tradycyjnych. Słuchacze zapoznali się z typowym nazewnictwem, postaciami oraz sposobami przyjmowania tych środków. Uczestnicy szkolenia z dużą uwagą słuchali o tym, jak rozpoznać osobę pod wpływem substancji psychoaktywnych, na co zwracać uwagę, jak reagować, jak pomagać. Podczas szkolenia omówione były także zagadnienia związane z handlem i marketingiem tymi substancjami, a także aspekty prawne.

Prowadzący szkolenie, Robert Bretner, wykazał się ogromną znajomością tematu, a wiedzę przekazywał w taki sposób, że każdy słuchał z dużym zainteresowaniem. Uczestnicy szkolenia wyrazili swoje podziękowanie, nagradzając prowadzącego gromkimi brawami po zakończonej prelekcji.

Nazywam się Miliard

ANNA SZRENIAWA

koordynatorka akcji w Niepołomicach

W niedzielę, 14 lutego w parku miejskim w Niepołomicach grupa entuzjastów, ludzi dobrej woli wzięła udział w światowej akcji Nazywam się Miliard - One Billion Rising. Tańczyliśmy i protestowaliśmy przeciwko przemocy wobec kobiet.

Akcja odbyła się już czwarty raz na świecie, pierwszy w Niepołomicach. Tańczyliśmy układ taneczny do utworu Break The Chain. Dołączyliśmy

do grona 60 miast w Polsce, które tańczyły, aby zwrócić uwagę na problem molestowania seksualnego kobiet i dziewczyn pod wspólnym hasłem „Dość molestowania seksualnego kobiet i dziewcząt!”. Chcieliśmy zaprotestować i my. I udało się!

Należy przypomnieć, iż właśnie po akcjach Nazywam się Miliard, w Polsce zaczęto głośno mówić o potrzebie jak najszybszej ratyfikacji Konwencji Rady Europy o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej. Prace nad uchwaleniem ustawy trwały wiele miesięcy. Zapisy Konwencji udało się przyjąć, po burzli-

wych debatach, w lutym 2015 r. Należy podkreślić, że jest to pierwszy w Europie dokument, który wprowadza rozwiązania mające chronić kobiety przed wszystkimi formami przemocy i dyskryminacji. Dokument oparty na założeniu, że przemoc nierozłącznie wiąże się z płciową nierównością i by z nią walczyć, najpierw trzeba poradzić sobie z dyskryminacją i stereotypami.

Z tego względu wierzymy i mamy poczucie głębokiego sensu tego typu działań i akcji. W przyszłym roku z pewnością znów zaprotestujemy i wspólnie zatańczymy!

Chcieliśmy podziękować Laboratorium Aktywności Społecznej za udostępnienie sali do prób jak i Urzędowi Miasta i Gminy za użyczenie nagłośnienia.

Niemal 1500 książek wymienionych

JOANNA KOCOT

Referat Promocji i Kultury

W niedzielne popołudnie 7 lutego wspólnie z biblioteką zaprosiliśmy wszystkich zainteresowanych czytaniem na wymianę książek. Tym razem spotkaliśmy się w nowo otwartym Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace w Centrum Bocheńska.

Po raz pierwszy wymieniane książki podzieliśmy na trzy grupy – wydane do roku 1990, wydane od roku 1991 do dziś oraz na literaturę dziecięcą. Ale tak jak w ubiegłych latach, nie było żadnych skomplikowanych przeliczników, wymienialiśmy książkę 1:1, czyli za każdą przyniesioną książkę uczestnik otrzymuje bloczek, który może wymienić na inną książkę.

Jak zwykle, przed każdą imprezą, jako organizatorzy martwimy się: czy ktoś przyjdzie, jaka bę-

dzie frekwencja. Tym razem zastanawialiśmy się też, czy Państwo nie będziecie mieli problemu z trafieniem do Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace, bo to przecież nowe miejsce na mapie Niepołomic.

Ale – jak każdej wymianie książek – okazało się, że były to niepotrzebne obawy. Pierwsi chętni do zamieniania się książkami przyszli już na godzinę przed rozpoczęciem imprezy. Niektórzy z nich postanowili, że wrócą później, inni, że czekają na przygotowanych wcześniej sofach, aż wszystko rozłożymy.

Wystartowaliśmy o 15.00 i od razu dużo zaczęło się dziać. Jak przy poprzednich wymianach najwięcej zainteresowanych przyszło na imprezę na początku. Książki – szczególnie znanych autorów – przechodziły z rąk do rąk, tak że prawie nie nadążaliśmy z bloczkami. Najbardziej poszukiwane były kryminały, fantastyka i powieści obyczajowe.

Wyraźnie można było dostrzec mody czytelnicze, hity sprzed kilku lat dłużej leżały na stolikach, czekając na nowych właścicieli. Niezmiennym powodzeniem cieszyła się klasyka, są książki, do których chętnie powracamy, mimo upływu lat.

Przy okazji wymiany, dla młodszych czytelników Biblioteka Publiczna w Niepołomicach przygotowała liczne atrakcje – było spotkanie autorskie z Łukaszem Dębskim – autorem wielu książek dla dzieci, warsztaty plastyczne z Anną Kaszubą-Dębską – autorką ilustracji do wielu publikacji, były także zabawy ruchowe.

O tym, że się podobało i że chcielibyście Państwo takie imprezy częściej, mówiliście nam od razu, dlatego też postanowiliśmy, że tak się stanie. Na kolejną zapraszamy już 8 maja 2016 r., prosimy wpisać to wydarzenie do kalendarza. Przypomniemy jeszcze o nim odpowiednio wcześniej, dodając szczegóły programu.



w lokalnej rzeczywistości



PAULINA OWSIŃSKA-TEJCHMA
pedagog, pracownik socjalny w CPES Parasol,
absolwentka zarządzania organizacjami
publicznymi i obywatelskimi

Kampania jednoprocetowa w pełni. No tak... stać na nią przede wszystkim duże i dysponujące pokaźnym budżetem organizacje. Nasze, lokalne NGO-sy korzystają głównie ze wsparcia sympatyków, osób zrzeszonych wokół danej organizacji, a wieść o możliwości oddania 1% właśnie dla nich, rozchodzi się głównie pocztą pantoflową.

W niniejszym tekście znajdziecie Państwo nie tylko wykaz organizacji z terenu gminy Niepołomice, którym można przekazać 1% podatku dochodowego od osób fizycznych, ale również konkretne, szczegółowe cele realizowane dzięki owym wpływom.

W tym roku, w wykazie organizacji pożytku publicznego (OPP) uprawnionych do otrzymania 1%, znalazło się 7 stowarzyszeń z terenu naszej gminy (http://www.pozYTEK.gov.pl/Wykaz_opp,3666.html). Ponadto, za pośrednictwem innych organizacji, wpisując cel szczegółowy, możliwe jest przekazanie 1% m.in. dla Julki Kołodziej, czy też dla Opactwa Benedyktynek ze Staniątek.

Na jakie konkretnie cele przekazujecie Państwo dochód z 1% w swojej organizacji? Takie pytanie stawiałam przedstawicielom lokalnych OPP, chcąc uniknąć ogólnej odpowiedzi takiej jak „Na cele statutowe”. Na cele statutowe, to jasne - o tym stanowią przepisy prawne. Chcąc jednak przybliżyć czytelnikowi szczegóły - dopytywałam. Nie każdy podatnik bowiem ma ochotę lub czas na to, aby zapoznać się ze statutami organizacji pozarządowych, które bierze pod uwagę myśląc o przekazaniu 1%. Oto rezultaty.

Stowarzyszenie Propagujące Idee Kazimierzowskie, działające przy Szkole Podstawowej im. Króla Kazimierza Wielkiego w Niepołomicach, przeznaczają kwotę otrzymaną od podatników głównie na dofinansowanie wycieczek, Zielonych Szkół, wyjazdów do kin, teatrów - uczniom, których rodziny znajdują się w trudnej sytuacji finansowej.

Stowarzyszenie Rodziny Błogosławionego Adolfa Kolpinga otrzymany 1% wykorzystuje przede wszystkim na dożywianie. Organizacja ta pokrywa m.in. koszty obiadów dla dzieci, którym z różnych powodów nie przysługuje dofinansowanie z GOPS. W minionym roku część kwoty przekazano także na leczenie i rehabilitację Julii Kołodziej.

Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Roszczepem Kręgosłupa i Głęboką lub Sprzężoną Niepełnosprawnością „Bądźmy Razem” dzięki wpływom z 1% ma możliwość dofinansowania turnusów rehabilitacyjnych dla swoich podopiecznych. Ponadto dofinansowuje środki ortopedyczne (np. wózek inwalidzki, pionizatory) oraz środki pomocnicze (np. pieluchomajtki, cewniki), a także lekarstwa czy też porady lekarskie.

Koło Przyjaciół Harcerstwa - Stowarzyszenie Byłych Instruktorów, Wychowanków i Sympatyków Szczepu Puszcza przekazuje środki pochodzące z 1% podatku na wspieranie rozwoju lokalnego środowiska harcerskiego Szczepu Puszcza. Dofinansowuje zjazdy, obozy, zimowiska. Poza tym Stowarzyszenie z wpływów tych sponsoruje dodatki mundurowe takie jak plakietki czy numerowane krzyże harcerskie.

Wpływy jednoprocetowe, które trafiają do **Stowarzyszenia Rodzin i Przyjaciół Dzieci Niepełnosprawnych „Dziecięce Marzenia”** dedykowane są konkretnym podopiecznym. Pieniądże przeznaczane są na sprzęt rehabilitacyjny, proces rehabilitacji, a także na dofinansowanie leków, turnusów rehabilitacyjnych, czy sprzętu np. aparaty słuchowe, łóżka.

Stowarzyszenia, które są podmiotami prowadzącymi szkoły, potrzeb mają wiele. Prowadzenie szkół jest bowiem ogromnym przedsięwzięciem, a wpływ z 1% może być przeznaczony na wszelkie zadania, jakie szkoła realizuje.

Kolejną organizacją prowadzącą swoją działalność na terenie gminy Niepołomice to **Fundacja na rzecz chorych na SM im. Bł. Anieli Salawy**. Prowadzi ona Centrum dla chorych na stwardnienie rozsiane „Ostoja” w Woli Batorskiej i właśnie na rozbudowę tego ośrodka, czy doposażenie go w lepszy sprzęt (np. urządzenie do krioterapii, rowerki terapeutyczne) przeznaczają wpływy z 1% podatku. Ponadto, ważny cel, na który wykorzystywany jest 1%, to pokrycie połowy kosztu pobytu chorych na stwardnienie rozsiane w turnusie rehabilitacyjnym w Ośrodku Ostoja.

1% przekazany dla **Julki Kołodziej** to wsparcie w opłaceniu jej rehabilitacji oraz niezbędnego sprzętu wspomagającego proces zdrowienia dziewczynki.

Siostry Benedyktynki zaś przekazany przez sympatyków 1% przeznaczają na konieczne prace remontowe w Opactwie oraz na finansowy wkład własny, który jest wymagany przy staraniach o dotacje m.in. od Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków oraz z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Kwoty, jakie trafiają do naszych lokalnych organizacji, nie są zawrotne, ale za to dobrze wykorzystywane. A Ty której organizacji pożytku publicznego oddasz w tym roku swój 1% podatku? Zachęcam do wybrania organizacji z załączonej listy.

Nazwa OPP	Numer KRS
STOWARZYSZENIE SPOŁECZNEGO GIMNAZJUM IM. LADY SUE RYDER W WOLI BATORSKIEJ	0000039805
STOWARZYSZENIE RODZINY BŁOGOSŁAWIONEGO ADOLFA KOLPINGA	0000084670
KOŁO PRZYJACIÓŁ SZKOŁY PODSTAWOWEJ I NIEPUBLICZNEGO GIMNAZJUM W STANIĄTKACH	0000114009
STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIÓŁ DZIECI NIEPEŁNOSPRAWNYCH „DZIECIĘCE MARZENIA”	0000150740
STOWARZYSZENIE PROPAGUJĄCE IDEE KAZIMIERZOWSKIE	0000207442
STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIÓŁ OSÓB Z ROZSZCZPEM KRĘGOSŁUPA I GŁĘBOKĄ LUB SPRZĘŻONĄ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ „BĄDZMY RAZEM”	0000414760
KOŁO PRZYJACIÓŁ HARCERSTWA - STOWARZYSZENIE BYŁYCH INSTRUKTORÓW, WYCHOWANKÓW I SYMPATYKÓW SZCZEPU „PUSZCZA”	0000103777
FUNDACJA NA RZECZ CHORYCH NA SM IM. BŁ. ANIELI SALAWY	0000055578

Za pośrednictwem innych organizacji, jako cel szczegółowy:

JULKA KOŁODZIEJ	0000207658, cel szczegółowy: Julia Kołodziej
OPACTWO BENEDYKTYNEK W STANIĄTKACH	0000195764, cel szczegółowy: Staniątki lub 006

Prośba do Niepołomiczan

O przygotowaniach do Świątowych Dni Młodzieży z ks. Stanisławem Miką proboszczem niepołomiczkiej parafii pw. Dziesięciu Tysięcy Męczenników z Góry Ararat i św. Karola Boromeusza rozmawia Małgorzata Bochenek z Duszpasterskiej Rady Parafialnej:

Świątowe Dni Młodzieży zbliżają się wielkimi krokami. Ilu pielgrzymów winna przyjąć nasza parafia, aby odpowiedzieć na prośby ogólnopolskiego Komitetu Organizacyjnego?

Musimy otworzyć nasze domy dla 700 osób. Okoliczne mniejsze parafie winny ugościć po około 250 pielgrzymów. Gmina Niepołomicze proszona jest o przyjęcie około 4 tys. gości.

Przyjęcie takiej ilości osób to duże wyzwanie logistyczne?

Skupmy się na naszej parafii. Grupy, które do nas dotrą, trzeba będzie wcześniej odebrać z lotniska, dworca PKP lub z autobusu - w zależności od tego jakim środkiem transportu będą podróżować. Grupy te mogą liczyć od kilkunastu do kilkudziesięciu osób. Każdej grupie już wcześniej zostanie przydzielony pilot czyli opiekun, z którym na początek będą się kontaktować poprzez e-mail. Po przyjeździe do Niepołomic pierwsze kroki muszą kierować do parafialnego Komitetu Organizacyjnego, działającego przez 24 godziny w przykościelnych budynkach. Poprzez parafialny komitet nasi goście będą na przykład otrzymywać „pakiety pielgrzyma” wcześniej zamówione przez nich podczas rejestracji na SDM u organizatora głównego.

Co jeśli jakaś grupa dotrze w nocy?

Pielgrzymi, którzy przyjadą w godzinach nocnych, początkowo znajdą schronienie w salkach

parafialnych, bo trudno aby w nocy lokować ich na kwaterach. W ciągu dnia zostaną zaprowadzeni do tych domów, których gospodarze okazali serce, otwierając im swoje drzwi. Optymalna sytuacja to taka, że dane grupa zostaje zakwaterowana u mieszkańców na jednej ulicy.

Potrzebni będą też wolontariusze.

Tak. Mamy nadzieję, że zgłoszą się osoby, które pomogą się grupom zakwaterować. W kwietniu i w maju będziemy odwiedzać tych, którzy zadeklarowali przyjęcie pielgrzymów. Musimy mieć dobrze zlokalizowane te miejsca, co ułatwi też później działania wolontariuszom, aby mogli sprawnie i szybko wskazać gościom wyznaczone lokale.

Ilu miejsc noclegowych brakuje na chwilę obecną?

Brakuje nam jeszcze trzystu miejsc noclegowych. Przez cały czas można zabrać deklaracje, które są wyłożone w kościele na stoliczkach pod chórem. Może ktoś ma na przykład pole koło domu, gdzie można rozłożyć namioty. Trzeba wziąć pod uwagę, że na pewno goście będzie więcej niż się spodziewamy więc musimy mieć też rezerwy, będą nimi m.in. budynki parafialne.

Księżę z jaką prośbą zwracacie się do wszystkich Niepołomiczan?

Nasza prośba zawarta jest w kilku hasłach: Przyjmij pielgrzyma; Nakarm pielgrzyma; Umyj piel-



grzyma; Otwórz WC pielgrzymowi. Potrzeba, aby wszyscy Niepołomiczanie się przyłączyli. Jeżeli ktoś przyjmie pielgrzymów, możemy pomóc sąsiadowi, oferując jego gościom możliwość skorzystania z łazienki. Podobnie można postąpić, jeżeli chodzi o przygotowanie śniadania. Wiele zależy od sąsiedzkiej życzliwości.

Kiedy dotrą do nas pierwsze grupy pielgrzymów?

Pierwsi pielgrzymi przyjadą do nas już w niedzielę 24 lipca. Pamiętajmy, że w środę 27 lipca odbędzie się uroczyste rozpoczęcie Świątowych Dni Młodzieży na krakowskich Błoniach. Dzień później Kraków przywita Papieża Franciszka. W piątek Ojciec Święty ma przewodniczyć Drodze Krzyżowej na krakowskich Błoniach. Kolejne dni (sobota i niedziela) to spotkanie Papieża z młodymi świata na Campus Misericordiae w Brzegach, 10 km od Niepołomic.

Dziękuję za rozmowę

Szybki PIT

IWONA BOROWSKA-JAWORSKA

Urząd Skarbowy w Wieliczce

Szybki PIT to kampania informacyjna Ministerstwa Finansów, która wspiera podatników przy rozliczeniu rocznego zeznania podatkowego (PIT). Akcja odbędzie się już po raz ósmy i obejmie swoim zasięgiem całą Polskę. Rozpoczęła się 19 lutego, a zakończy dwa tygodnie po zamknięciu okresu rozliczeniowego, który w tym roku upływa 2 maja.

Szybki PIT w swojej nazwie nawiązuje do faktu, że składając PIT przez Internet, można zrobić to naprawdę szybko. Dodatkowo jest to proste i bezpieczne, a jednocześnie oszczędza czas i pieniądze. Nie trzeba przy tym drukować formularza, wypełniać go odręcznie czy kupować znaczka pocztowego – przypomina Naczelnik Urzędu Skarbowego w Wieliczce.

W ramach tegorocznej akcji resort finansów przygotował dla podatników wiele udogodnień oraz narzędzi ułatwiających rozliczenia:

- 11-13 marca w najpopularniejszych centrach handlowych w największych miastach w Polsce będzie można skorzystać z punktów rozliczeń. Dzięki nim każdy podatnik będzie mógł w przerwie między zakupami wysłać swój PIT przez Internet;
- 16 kwietnia we wszystkich urzędach skarbowych zostaną zorganizowane dni otwarte, podczas których pracownicy administracji podatkowej będą pomagać podatnikom przy składaniu PIT-ów;
- w urzędach będą dostępne specjalne stanowiska komputerowe, umożliwiające wysłanie deklaracji drogą internetową;
- w Ministerstwie Finansów oraz w urzędach skarbowych będą odbywać się dyżury telefoniczne, w czasie których eksperci odpowiedzą na pytania podatników – ich terminy będą podawane na bieżąco;
- w ostatnich dniach kwietnia, gdy jak co roku

panuje wzmocniony ruch w urzędach, wszystkie urzędy skarbowe będą pracować dłużej – terminy także będą podawane na bieżąco;

- na potrzeby akcji przygotowano plakaty i broszury informacyjne, które promują wiedzę na temat rozliczeń czy aktualnych ulg podatkowych.

Kampanii Szybki PIT towarzyszy strona internetowa www.szybkipit.pl. Zawiera ona aktualności, broszury informacyjne Ministerstwa Finansów, informacje o sposobach rozliczeń rocznych przez Internet oraz wyszukiwarkę urzędów skarbowych. Na stronie będzie też dostępna aplikacja pytaniowa Szybki PIT. W ubiegłym roku strona miała ponad 1 milion odsłon.

Z kolei na Portalu Podatkowym wszyscy zainteresowani znajdą m.in. aktualne formularze czy skorzystają z usługi PFR, czyli wstępnie wypełnionego zeznania podatkowego.

Akcja Szybki PIT będzie też obecna na Facebooku.

W 2016 r. 30 kwietnia jest dniem wolnym od pracy (sobota), dlatego też ostatni dzień składania zeznań przypada na 2 maja.

TUTORING

nowy pomysł na edukację



SYLWIA MIĘDZYBRODZKA
nauczyciel języka polskiego, tutor 2 stopnia,
Gimnazjum w Woli Batorskiej

Wbrew powszechnej opinii w polskiej (i nie tylko) edukacji dzieje się bardzo wiele. Rzesza nauczycieli-pasjonatów codziennie zmienia jej oblicze i pracuje ze swoimi podopiecznymi, wykorzystując ciekawe metody oraz pomysły.

Jednym z nich jest tutoring, który od kilku lat prężnie rozwija się w naszym kraju, choć sama idea nie jest nowa. Z powodzeniem jest stosowany od wielu, wielu lat w najbardziej prestiżowych uniwersytetach m.in. w Oxford i Cambridge.

Tutoring stanowi element spersonalizowanej edukacji, czyli jest nastawiony na indywidualne podejście do każdego ucznia. Jego główny cele to wspieranie podopiecznego w rozwoju intelektualnym oraz światopoglądowym. Pozwala mu na lepsze poznanie samego siebie, własnych talentów, możliwości, zainteresowań, wyznaczanie i osiąganie celów, umiejętne planowanie i konstruowanie własnej ścieżki kariery.

Jest to metoda pracy polegająca na wzajemnym uczeniu się przez ucznia i nauczyciela. Oparta na szacunku i partnerstwie pozwala spojrzeć na tutora i ucznia jako na osoby, które funkcjonują nie tylko w szkole, ale także poza nią. Jest to ważne również dla naszej - nauczycielskiej i uczniowskiej - osobowości oraz rozwoju.

Metoda ta jest sprawdzonym i innowacyjnym

sposobem na dotarcie do uczniów w obecnej rzeczywistości. Z doświadczenia innych szkół oraz uniwersytetów w Polsce i na świecie, wynika, że przynosi on rewelacyjne rezultaty, które dają długofalowe efekty.

Od ubiegłego roku ta nowoczesna metoda pracy z uczniem została wprowadzona w Gimnazjum Społeczny im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej. Szkoła ta słynie z innowacyjnych rozwiązań. Tutoring jest kolejnym.

W 2014 r. byłam pierwszym tutorem, który rozpoczął kurs przygotowujący do tej roli. Wtedy też programem zostało objętych kilku uczniów. Zachęceniu moim przykładem oraz entuzjastycznymi opiniami kolejni nauczyciele zainteresowali się tutoringiem.

Jesienią 2015 roku udało się uzyskać dofinansowanie na kurs dla pozostałych pedagogów pracujących w Gimnazjum im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej, którego koordynatorem jest dyrektor Tomasz Donatowicz. Środki na ten cel pochodzą z programu Bezpieczna+. Jest to rządowa inicjatywa zaplanowana na lata 2015 – 2020, która zakłada kontynuowanie działań prowadzonych w poprzednich latach w ramach programu „Bezpieczna i przyjazna szkoła” oraz zabiegów mających na celu wzmacnianie bezpieczeństwa w szkołach i placówkach oświatowych, które zostały podjęte przez Ministerstwo Edukacji Narodowej w 2013 r.

Głównym celem programu jest zwiększenie skuteczności działań wychowawczych i profilaktycznych na rzecz bezpieczeństwa i tworzenia przyjaznego środowiska w szkołach oraz placówkach oświatowych. Ma się to odbywać poprzez kreowanie zdrowego, bezpiecznego i przyjaznego środowiska w szkole, zwiększenia poczucia akceptacji uczniów w społeczności szkolnej, zmniejszenia zjawiska wykluczenia społecznego, wzrostu kompetencji wychowawczych rodziców jak i nauczycieli.

Drugim istotnym założeniem programu jest

zapobieganie problemom oraz zachowaniom problemowym wśród dzieci i młodzieży poprzez zmniejszenie poziomu agresji i przemocy (w tym cyberprzemocy), podniesienie umiejętności uczniów w zakresie bezpiecznego oraz prawidłowego funkcjonowania w środowisku cyfrowym, zmniejszenie zjawiska używania substancji psychoaktywnych oraz efektywna pomoc w zakresie rozwiązywania kryzysów rozwojowych i życiowych dzieci oraz młodzieży.

Trzecim ważnym celem jest promowanie zdrowego stylu życia wśród młodych ludzi oraz ich rodziców. Szkoły i placówki oświatowe mają systematycznie działać na rzecz rozpowszechniania, a także promowania właściwego sposobu odżywiania się, jak i zalet systematycznej aktywności fizycznej.

Tutoring jest programem, który idealnie wpisuje się w te założenia. Podczas spotkań z uczniami pedagodzy mają możliwość dotarcia do młodych ludzi, porozmawiania z nimi o różnych sprawach, wytlumaczenia pewnych zjawisk, wskazania zagrożeń lub korzyści płynących z niektórych działań.

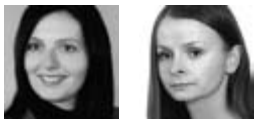
Dzięki programowi Bezpieczna+ wsparciem nauczycieli zostało objętych 90 uczniów Gimnazjum im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej. W rzeczywistości jednak jest ich znacznie więcej. Wiedza zdobyta na kursie jest wykorzystywana w pracy ze wszystkimi uczniami. Także tymi, którzy dopiero rozpoczną naukę w naszej szkole – w przyszłym roku szkolnym, jak i w następnych latach.

Jako tutor jestem głęboko przekonana, że umiejętności, które naberą moi podopieczni teraz, przydadzą się im jako osobom dorosłym, gdy będą podejmować pracę zawodową oraz usamodzielniać się. Takie spotkania pozwalają uczniom w nich uczestniczącym, szybciej osiągnąć dojrzałość oraz samoświadomość.

Pracując w ten sposób z uczniami od roku, widzę efekty. A to dopiero początek. Bycie tutorem jest także ważnym doświadczeniem dla mnie – jako nauczyciela i człowieka. Każdy dorosły powinien pamiętać o tym, jak trudny jest okres dojrzewania. Tutor to jedna z osób, które pozwalają młodym ludziom zrozumieć samych siebie, a tego nie potrafią nawet niektóre – wydawałoby się poważne i ukształtowane – osoby pełnoletnie. Nie jest to wcale takie proste, a gdy ma się lat kilkanaście – jest strasznie trudne. Moim zadaniem jest ułatwienie im tego i wyposażenie w odpowiednie narzędzia.



GET TO KNOW AMERICA!



DOROTA ŻAK, KATARZYNA GROCHOT

nauczycielki j. angielskiego, koordynatorki konkursu „Get to know America” w Zespole Szkół w Niepołomicach,

Co wspólnego ma twórca słynnej wieży w Paryżu, Gustaw Eiffel ze Statuą Wolności w Nowym Jorku? Który amerykański prezydent jako pierwszy zamieszkał w Białym Domu? W jakim mieście znajduje się, kiedyś najwyższy, drapacz chmur Empire State Building?¹

To pozornie łatwe pytania, bo słysząc te nazwy każdemu z nas na myśl przychodzi Stany Zjednoczone Ameryki, ale ile osób tak naprawdę zna prawidłową odpowiedź? Okazuje się, że wcale nie tak mało, szczególnie wśród uczniów niepołomiczkiego liceum i okolicznych gimnazjów. A wszystko za sprawą konkursu wiedzy o kulturze Stanów Zjednoczonych „Get to know America” (Poznajmy Amerykę), zorganizowanego przez Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach oraz Konsulat Generalny Stanów Zjednoczonych w Krakowie.

Pomysł

Inspiracją stał się dla nas realizowany cyklicznie we Wrocławiu i Legnicy konkurs „Zoom in on America Challenge”. Jego tematyka obejmuje materiał publikowany w elektronicznym czasopiśmie „Zoom in on America”, wydawanym przez Konsulat Generalny Stanów Zjednoczonych w Krakowie. W naszym konkursie postanowiliśmy się skupić na aspekcie kulturowym i zainteresować uczniów właśnie kulturą, historią i geografią USA, a ponieważ wspomniane czasopismo wydawane jest w języku angielskim, stąd też dodatkowe korzyści językowe dla uczestników, związane z poznawaniem nowych słówek. Do udziału w konkursie zaprosiliśmy także uczniów gimnazjów i tak powstał trzyetapowy konkurs „Get to know America”, organizowany pod honorowym patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice oraz patronatem medialnym Gazety Niepołomiczkiej.

Rywalizacja

Na nasze zaproszenie odpowiedziały gimnazja z Brzezia, Niepołomic, Podłęża, Stanisławic, Targowiska, Woli Batorskiej oraz Zabierzowa



Bocheńskiego. 15 grudnia 2015 r. w I etapie konkursu udział wzięło 127 uczniów z zainteresowanych szkół oraz liceum i technikum w Niepołomicach. Uczestnicy konkursu zmierzli się z testem sprawdzającym znajomość konkretnych faktów, z którymi mogli zapoznać się wcześniej podczas lektury czasopisma „Zoom in on America”. O ile wszyscy wiedzieli, że np. Floryda słynie z pięknych plaż, to już niektórzy mieli problem z podaniem potocznej nazwy południowych stanów USA (Dixie) lub wyjaśnieniem, dlaczego surfowanie na Hawajach zostało zakazane w XIX wieku (sprzeciw misjonarzy). I etap pozwolił każdej ze szkół na wybranie trzyosobowych drużyn. Tym sposobem 15 drużyn z 7 szkół (Gimnazja z Brzezia, Niepołomic, Podłęża, Stanisławic, Targowiska i Woli Batorskiej oraz Zespół Szkół w Niepołomicach) spotkało się w siedzibie Zespołu Szkół w Niepołomicach w dniu 11 lutego 2016r., aby wyłonić finalistów konkursu. Jeszcze przed rozpoczęciem kolejnego etapu uczestnicy wytrwale powtarzali i utrwalali zdobytą wiedzę, zadając sobie pytania i przeglądając przygotowane wcześniej notatki. Szczególną uwagę uczniów zwróciła metoda tzw. „mapy myśli”, którą zaprezentowali gimnazjaliści z Woli Batorskiej.

W II etapie konkursu uczestnicy nie tylko musieli podać prawidłowe odpowiedzi na pytania, ale także rozpoznać przedstawione na ilustracjach charakterystyczne budynki i osoby związane z historią Stanów Zjednoczonych. Po godzinnym i wytrwałym rozwiązywaniu testu na drużyny czekała chwila wytchnienia i relaksu przy poczęstunku. Podczas gdy uczniowie wymieniali spostrzeżenia i oczekiwali na wyniki, nauczyciele języka angielskiego skrupulatnie sprawdzali prace i liczyli zdobyte punkty.

I wreszcie nastąpił oczekiwany przez wszystkich moment ogłoszenia wyników. Do wielkiego finału konkursu „Get to know America” awansowało 7 drużyn z następujących szkół:

I miejsce - Gimnazjum Społeczne im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej w składzie: Aleksandra Zawila, Weronika Biernat, Oliwia Dziedzic;

II miejsce - Zespół Szkół im. Ojca Św. Jana Pawła II w Niepołomicach w składzie:

Aleksandra Turek, Paulina Jędrzejek, Klaudia Po-stawa;
III miejsce ex aequo

Zespół Szkół Ogólnokształcących w Targowisku w składzie: Joanna Olszewska, Natalia Szewczyk, Mikołaj Nazaruk;

Gimnazjum Społeczne im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej w składzie: Paweł Zięba, Daniel Krzyżak, Anna Lato;

IV miejsce - Zespół Szkół Gminnych w Stanisławicach w składzie: Filip Skipioł, Małgorzata Marek, Paulina Lalik;

V miejsce ex aequo

Gimnazjum Społeczne im. Lady Sue Ryder w Woli Batorskiej w składzie Rufus Tronowski, Adrian Farnaus, Jakub Dąbroś

Zespół Szkół w Niepołomicach w składzie: Maciej Tobiasz, Karol Brożek, Jakub Pudełko.

Rzetelne przygotowanie do II etapu wszyscy uczestnicy zawdzięczają następującym nauczycielom: Annie Adamczak, Beacie Słodkiej, Małgorzacie Porębskiej, Beacie Planickiej, Annie Mazurkiewicz, Annie Wójcik, Krystynie Rak oraz nauczycielom j. angielskiego z Zespołu Szkół w Niepołomicach.

Wielki finał konkursu „Get to know America” odbędzie się 11 marca. Gośćmi honorowymi będą pracownicy Konsulatu Generalnego Stanów Zjednoczonych w Krakowie. Mamy nadzieję, że III etap konkursu będzie nie tylko interesującą przygodą, ale także wspaniałą zabawą dla jego uczestników.

Wszystkim gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów w finale, a opiekunom serdecznie dziękujemy za zaangażowanie i pomoc.

¹ - Gustaw Eiffel stworzył żelazną konstrukcję wewnętrzną, na której została zamocowana rzeźba, także francuskiego artysty, Frederica Auguste'a Bartholiego będąca symbolem Nowego Jorku, zwana Statuą Wolności;

- John Adams (drugi prezydent USA) był pierwszym prezydentem, który zamieszkał w Białym Domu i od tego czasu jest on rezydencją każdego amerykańskiego prezydenta;

- Empire State Building, liczący 102 kondygnacje znajduje się na Manhattanie w Nowym Jorku.

Źródło: <http://www.usinfo.pl/zoom>

PÓŁ EUROPY w półtora roku



BARBARA NOWAK
nauczyciel biologii w Gimnazjum
w Zabierzowie Bocheńskim

Neobiota – globalisation among plants and animals and how to deal with it, w wolnym tłumaczeniu: Neobiota – globalizacja w świecie roślin i zwierząt i... co z tym zrobić? Lub pół Europy w półtora roku... – wszystkie te tytuły można odnieść do tego, co zajmowało grupę uczniów z Gimnazjum Niepublicznego im. ks. Jana Twardowskiego w ostatnich latach.

Idąc od końca, należy powiedzieć, że 9 lutego w ramach pokazów „Podróże małe i duże” odbywających się w MCDiS w Niepołomicach, ci właśnie gimnazjaliści z Zabierzowa Bocheńskiego przedstawili wspomnienia z podróży po Europie: w latach 2013-2015 w ramach europejskiego projektu Comenius odwiedzili bowiem Łotwę, Niemcy, Norwegię, Włochy, Holandię i Austrię.

Opowiedzieli o podróżach i wrażeniach, w których wiele było „pierwszy raz”: pierwszy wyjazd za granicę, pierwszy lot samolotem, pierwsze warsztaty i wykłady naukowe, pierwsze rozmowy po angielsku (poza lekcjami), pierwsze wystąpienia publiczne... po angielsku.

Ale także o hotelu z fiordami u stóp, o farmie łososi na Morzu Północnym, o tradycyjnych hollenderskich zabawach, o łodziach wikingów, krajobrazach włoskiej Toskanii, o pachnących bzach w Wiedniu, o 50 mieszkaniach Mozarta, o tym, jak uczyli się, co to porządek w niemieckiej fabryce helikopterów, a także o bezkrwawych łowach na obce gatunki!

Te właśnie obce, nowe w środowisku gatunki roślin i zwierząt, często bardzo niebezpieczne dla ekosystemów były przyczyną wszystkiego, podstawą do zawiązania się Projektu Partnerskiego Szkół. Nie wchodząc w wiele szczegółów, a przywołując tylko przykłady parzącego barszczu Sosnowskiego (uważni czytelnicy dostrzegli pewnie ostatnio plakaty UMiG) lub szrotówka kasztanowcowiaczka (tego od brązowiejących liści kasztanowców) czy też komara tygrysiego przenoszącego wirusa Zika (dramat rodzących

się chorych dzieci w Ameryce Południowej) łatwo dostrzec, że projekt dotyczył dynamicznych procesów toczących się środowisku „tu i teraz”: wiele gatunków zwierząt i roślin migruje intensywnie poprzez granice państw europejskich na skutek globalizacji handlu, transportu i przemieszczania się ludzi. Niektóre z tych gatunków, zwanych (w niemieckojęzycznym kręgu) Neobiota powodują jak pokazano powyżej, zagrożenia dla zdrowia ludzi, dla różnorodności biologicznej, czasem także wymierne straty gospodarcze.

Zrealizowany projekt zakładał szereg celów, o których można powiedzieć teraz – naprawdę i szczerze – w formie dokonanej:

- zdobycie doświadczenia we współpracy we własnej grupie i z rówieśnikami z innych państw, a także wynikające z tego tolerancję i szacunek dla innej kultury, dostosowanie się do pracy w nowym środowisku, weryfikowanie własnych kompetencji i umiejętności – tym bardziej, że uczniowie uczestniczyli w każdym etapie wykonywania zadań: od planowania, przez realizację – po ewaluację,
- zrozumienie dynamiki zmian w otaczającej przyrodzie, ale też wpływ i odpowiedzialność człowieka wobec tych zmian, a w ślad za tym szukanie sposobów aktywnego, skutecznego i równoważonego wobec przyrody sposobu przeciwdziałania niebezpiecznym skutkom „lawiny”, którą ludzie sami wywołali świadomie lub nie,
- poprawianie umiejętności językowych, co w praktyce czasem oznaczało pierwsze spontaniczne rozmowy, ale kończyło się znacznie poważniej,
- zetknięcie się z europejską wielokulturowością,
- poznanie warsztatu pracy naukowców – biologów, ich ogromnej wiedzy i pasji, może się to okazać impulsem wyboru przyszłej ścieżki zawodowej, tym bardziej, że projekt z założenia skierowany był w pierwszym rzędzie do młodzieży

o ambicjach uniwersyteckich,

• i wreszcie gotowość podjęcia dużych wyzwań (bo jak inaczej nazwać wystąpienie przed setką publiczności, na tematy naukowe, i to po angielsku!).

Te cele nie przyszły same. Prawie dwa lata trwania projektu to cotygodniowe spotkania, trudne lektury, liczne warsztaty terenowe, spotkania z ekspertami, kursy, planowanie, czasem „wkuwanie”, praca i praca. Uciążliwe i nudne? Ależ skąd! Entuzjazm i radość tych młodych ludzi łatwo było dostrzec w czasie ich prelekcji w MCDiS. Ta radość wynikała też pewnie ze spotkania – teraz, już przecież absolwenci gimnazjum, rozeszli się po rozmaitych szkołach, mają swoje nowe sprawy, nowe zajęcia i plany. Miło było patrzeć jak swobodnie, ciesząc się i żartując, opowiadają o trudnych problemach naukowych, swoich obawach, sukcesach, wspomnieniach. Prawdziwi Europejczycy!

Termin spotkania odsuwał się kilkukrotnie. Chyba nie bez przyczyny. Właśnie napłynęła do szkoły informacja, że nasz projekt po pełnej analizie merytorycznej przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji i Narodową Agencję Programu Comenius/Erasmus+ zaliczony został do grona najlepszych projektów realizowanych w latach 2013-2015 i wpisany do bazy Dobrych Praktyk. Wcześniej otrzymaliśmy także offRSE Krajową Odznakę Jakości. Materiały pokazujące ogrom pracy wykonanej przez uczniów dostępne są w Internecie. Zapraszamy na kilka stron, gdzie można je poznać:

blog projektu: http://new-twinspace.etwinning.net/c/portal/layout?p_l_id=28911933

oraz: <http://new-twinspace.etwinning.net/web/p101198>

<http://www.gimzab.home.pl/projekt-neobiota-dzialania-projektowe>.

Na tych stronach wyszukać można także wrażenia i wspomnienia uczniów, spisywane „na świeżo”, które pokazują jak wiele dla nich projekt znaczył.

W prelekcji w MCDiS aktywnie uczestniczyli: Izabela Ćmak, Wiktoria Kłos, Julia Niedziela, Julia Nowak, Gabriela Szewczyk, Patryk Klima i Rafał Sendor.

Dziękujemy też Kindze Lasek, Weronice Działoń, Justynie Pałkowskiej i Kamilowi Mądrzyńskiemu za wsparcie.



SREBRNA TARCZA DLA TECHNIKUM W NIEPOŁOMICACH

ALEKSANDRA KWACA I EDYTA KRYJOMSKA

nauczyciele w Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach

Technikum w Zespole Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II po raz szósty z rzędu znalazło się w gronie najlepszych szkół w Polsce notowanych w XVIII Rankingu Szkół Ponadgimnazjalnych Perspektywy 2016. Sukcesy uczniów technikum pozwoliły niepołomiczanom zająć 14. miejsce w rankingu wojewódzkim i 106. miejsce w rankingu ogólnopolskim.

Tegoroczny ranking pokazuje 300 techników (spośród 1703 analizowanych). Technika oceniane były w czterech kryteriach: sukcesy szkoły w olimpiadach, które zwalniały z egzaminu zawodowego (20%), wyniki pisemnych matur z przedmiotów obowiązkowych (25%), wyniki matur z przedmiotów dodatkowych (25%) oraz wyniki egzaminu zawodowego (30%). Na podstawie tych danych Miesięcznik Edukacyjny przyznaje szkołom Złote, Srebrne lub Brązowe Tarcze Szkół Ponadgimnazjalnych, które obrazują sukces

szkoły w prezentowanym rankingu. Pierwsza setka najlepszych szkół w Polsce uzyskuje tytuł Złotej Szkoły, miejsca 101-200 honorowane są tytułem Srebrnej Szkoły, 201-300 to tytuł Brązowej Szkoły.

W tym roku po raz kolejny znaleźliśmy się wśród elitarnego grona szkół, które mogą się szczycić prawem do posiadania Srebrnej Tarczy. Osiągnięcia młodzieży są dla nas wszystkich powodem do dumy, tym większym, że szkoła nieprzerwanie od pięciu lat notowana jest w gronie najlepszych techników w Polsce. W latach 2012-2014 zostaliśmy uhonorowani tytułem Złotej Szkoły, a w ubiegłym roku przyznano nam tytuł Brązowej Szkoły.

Wydawnictwo Edukacyjne „Perspektywy” już po raz XVIII opublikowało w styczniu 2016 r. Ranking Szkół Ponadgimnazjalnych. Szczegóły dotyczące pełnych wyników rankingu dostępne są pod adresem www.technika.perspektywy.pl.

OFICJALNE ODLICZANIE DO MATURY

UCZNIOWIE IV THE Z WYCHOWAWCĄ KATARZYNĄ LYNCH

Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach

Ponad stu uczniów ostatnich klas Zespołu Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II oficjalnie rozpoczęło odliczanie 100 dni do matury tzw. zabawą studniówkową.

Na miejsce imprezy wybraliśmy, naszym zdaniem, miejsce idealne i związane blisko z historią naszej szkoły - Zamek Królewski w Niepołomicach. Za udostępnienie sal zamkowych serdecznie dziękujemy Fundacji Zamek Królewski.

Studniówka przerosła oczekiwania nasze i naszych rodziców - było wspaniałe! Za perfekcyjną organizację serdecznie dziękujemy Rodzicom.

Zaczęliśmy od tradycyjnego poloneza, który skomplikowanym układem zachwylił przybyłych go-

ści. Walc angielski z pracownikami szkoły oraz walc wiedeński w wykonaniu uczniów wypadły równie profesjonalnie. Skoczny taniec belgijski wprowadził nas w wyśmienity nastrój, a wszystko to dzięki pomocy nauczycielki wychowania fizycznego Joanny Świdnickiej, z którą trenowaliśmy około miesiąca.

Po oficjalnej części i programie artystycznym, który wzruszył wychowawców klas maturalnych, bawiliśmy się wspólnie z nauczycielami do największych przebojów ostatnich dekad. Parkiet nie świecił pustkami ani minuty.

Szampańska zabawa trwała do białego rana a ostatnie pary opuściły Zamek ok. godz. 6.00.



PRZEKRACZAMY GRANICE POSZERZAMY HORYZONTY

ANNA MARZEC, MAŁGORZATA JUSZCZYK

koordynatorki projektu

W połowie lutego Gimnazjum w Niepołomicach gościło grupę niemieckich uczniów ze szkoły w Geilenkirchen, położonej niedaleko Akwizgranu. Mimo chłodnej, zimowej aury atmosfera była gorąca, a spotkanie zostało jednogłośnie uznane za bardzo udane.

Niepołomiccy gimnazjaliści, podczas wspólnie spędzonego tygodnia, pokazali swoim rówieśnikom najciekawsze miejsca naszego miasta i regionu. Na spotkaniach z przedstawicielami władz, kultury, sportu i wydziału ochrony środowiska uczniowie mogli dowiedzieć jak funkcjonuje nasza gmina, jakie są jej problemy i mocne strony. Aby lepiej się poznać, wspólnie przygotowali polskie potrawy, brali udział w polskich lekcjach, tańczyli, śpiewali, a także zwiedzali Kraków i Bochnię. W formie gry terenowej zapoznawali się z turystycznymi i historycznymi atrakcjami Niepołomic. Najcenniejszy okazał się jednak czas spędzony u rodzin, gdzie nasi goście poznawali codzienne



życie oraz, jak podkreślają uczniowie z Niemiec, wspaniałą polską gościnność i pyszną kuchnię.

Program pobytu był zróżnicowany – od edukacji po rekreację. Nauka poloneza czy gotowanie pierogów, jak również aktywne spędzanie czasu były zawsze okazją do ciekawych rozmów i wymiany doświadczeń. Młodzież zaskoczyło, jak wiele mają ze sobą wspólnego. *Niemcy są bardzo otwarci* – ocenia Gabryśia, uczestniczka projektu - *Świetnie się z nimi rozmawiało, dbali o miłą atmosferę. Już czekam na rewizytę.*

Wszystkim – rodzicom uczniów, pracownikom szkoły i władzom naszego miasta, a szczególnie samym gimnazjalistom – dziękujemy za pomoc i zaangażowanie w realizację projektu. W czerwcu czeka nas kolejny etap przygody, na który czekamy z niecierpliwością.

Projekt dofinansowała Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży.

NAJLEPSZA FRYZJERKA W NIEPOŁOMICKIM HUFCU

ZUZANNA POLAŃSKA

komendant 6-2 OHP w Niepołomicach

11 lutego w 6-2 Hufcu Pracy w Niepołomicach odbył się I etap konkursu „Sprawny w zawodzie – bezpieczny w pracy”, który wyłonił najlepszą fryzjerkę w trzecim roczniku.

Konkurs odbył się w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Niepołomicach, został zorganizowany wspólnie ze szkołą zawodową. Nad jego przebiegiem czuwała Anna Hanczakowska – nauczyciel przedmiotów zawodowych, Zuzanna Polańska – komendant Hufca oraz Anna Rogowicz – wychowawca. Do rywalizacji przystąpiło siedem uczennic trzeciego rocznika, które musiały wykazać się wiedzą teoretyczną i praktyczną. Dziewczęta wypełniały test, po którym przystąpiły do zadania. W tym roku przewodnim tematem była fryzura ślubna. Komisja miała trudne zadanie, oceniała pomysły,

precyzję wykonania, utrwalenie oraz połączenie elementów. Poziom okazał się wyrównany, dziewczęta „wyczarowały” na głowach piękne fryzury. O zwycięstwie zdecydowały punkty osiągnięte na teście. Najlepiej oceniona została praca Sylwii Sendor z Salonu Fryzjerskiego Agnieszki Kapusty z Podłęża, II miejsce ex aequo zajęły Anita Wcisło z Salonu Fryzjerskiego Ewy Dziedzic z Szarowa oraz Małgorzata Mlostek z Zakładu Fryzjerskiego Zaporowicz TEAM, III miejsce - Magdalena Koziół odbywająca praktykę w Salonie Fryzjerskim KATIVO w Kokotowie.

Sylwia Sendor będzie reprezentowała niepołomicki hufiec na Wojewódzkim Konkursie „Sprawny w zawodzie – bezpieczny w pracy”. Wszystkie uczestniczki konkursu otrzymały nagrody rzeczowe ufundowane przez dyrektora CKZiU oraz komendanta hufca.

Z książką za pan brat już od najmłodszych lat

JUSTYNA MATUSZYK

nauczyciel wychowania przedszkolnego w PS w Niepołomicach

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom rodziców oraz potrzebom dzieci, w Samorządowym Przedszkolu nr 1 w Niepołomicach podejmujemy coraz to nowe przedsięwzięcia. Od lutego realizujemy kolejną innowację pedagogiczną pt. „Książka mój przyjaciel”, zatwierdzoną przez Kuratorium Oświaty w Krakowie.

Nie do przecenienia jest rola, jaką w wychowaniu i rozwoju człowieka, i to już od najmłodszych lat, odgrywa kontakt z książką, rozwijając wrażliwość i wpływając na rozwój intelektualny młodego słuchacza i czytelnika, wzbogacając słownictwo i wyobraźnię.

Czytanie dzieciom i wychowanie czytelnika jest dziś potrzebne bardziej niż kiedykolwiek w przeszłości. Żyjemy w atmosferze pośpiechu, w świecie wypełnionym reklamami i filmami. Wiele dzieci bez umiaru korzysta z komputera lub telewizora i jest to dla nich najatrakcyjniejsza forma spędzania wolnego czasu, a rodzice często po prostu nie kontrolują, co i jak długo oglądają ich dzieci.

Inspiracją do opracowania i wdrożenia innowacji była chęć zmobilizowania rodziców oraz, w wielu przypadkach, stworzenia im możliwości do codziennego czytania własnemu dziecku, jak również wypracowanie w dziecku nawyku czytania i zapału do książki.

W innowacji biorą udział dzieci 3-letnie z grupy „Biedroneczki” i „Leśne Ludki” oraz 4-letnie z grupy „Gwiazdeczki”.

Pierwszym etapem w realizacji jest wdrażanie dzieci do uważnego słuchania czytanego tekstu, dzięki któremu umożliwimy nabywanie umiejętności opowiadania wysłuchanego tekstu oraz odtwarzania treści przy pomocy własnych słów wyrażanych, np. w zabawach parateatralnych. Nauczycielki systematycznie, codziennie, w odpowiednio zaaranżowanej sytuacji, będą czytały dzieciom specjalnie dobrane książki. Organizować też będą rodzinne spotkania czytelnicze pod hasłem „Rodzice Czytają – Dzieci Słuchają”.

Kolejny obszar realizacji wiąże się z rozwijaniem czytelnictwa u dzieci polegającym na organizowaniu, np. biblioteczki przedszkolnej i grupowej, odwiedzaniu biblioteki szkolnej i publicznej, by



wypożyczać książeczki, w udziale przedszkolaków w ogólnopolskich programach, np. „Cała Polska czyta dzieciom”, czy zorganizowaniu przedszkolnego kącika ciekawej książki.

O efektach tego programu świadczą będzie zaangażowanie się dzieci i ich rodziców w rozwijanie postaw czytelniczych i kształtowanie kompetencji czytelniczych. Najważniejsza jednak ewaluacja odbędzie się poza naszym zasięgiem, gdyż będzie dotyczyć dorosłego świadomego czytelnika, rozumiejącego potrzebę czytania książek i jej ochronę dla następnych pokoleń.

KLUB MŁODEGO ODKRYWCY W PRZEDSZKOLU

MONIKA KAPUSTKA I DANUTA BURZA

nauczyciele Przedszkola z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim

Przedszkole Samorządowe z Oddziałami Integracyjnymi z Zabierzowa Bocheńskiego nawiązało współpracę z Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach. W cyklicznych spotkaniach w ramach Klubu Młodego Odkrywcy dzieci miały okazję przeprowadzać niezwykle doświadczenia. Wszystkie eksperymenty zaskoczyły, a przede wszystkim zaciekały dzieci, a to dzięki możliwości doświadczania rzeczywistości wszystkimi zmysłami. Biała kreda w połączeniu z kolorowym tuszem dostarczyła dużo wrażeń wzrokowych, a także pobudziła dzieci do dyskusji. Natomiast „twardy kisiel” był idealną okazją do poznawania tego, co nas otacza przy pomocy dotyku. Czy na balonie można siedzieć? Przedszkolaki z zapałem zabrały się do pracy i szybko się przekonały, że „balonowe poduszki” idealnie nadają się do siedzenia. Czy, aby zobaczyć rakiety, trzeba lecieć w kosmos? Okazuje się, że nie – „herbaciane rakiety” były równie ekscytujące. Zatapialna czy niezatapialna? Co jeszcze można

zrobić z piłeczką w wodzie? Na to i na wiele innych pytań dzieci szukały odpowiedzi podczas comiesięcznych spotkań. Bardzo duże zainteresowanie eksperymentami, które Szymon Pitek z niepołomiczkiego MOA zaprezentował przedszkolakom, świadczy o tym, że jest wielkie zapotrzebowanie na tego typu zajęcia. Dlatego też liczymy na dalszą współpracę z Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym, a naszemu wykładowcy dziękujemy za zaangażowanie, wiedzę, profesjonalizm oraz za bardzo dobry kontakt z przedszkolakami.



PRZEDSZKOLAKI W UZDROWISKU

SYLWIA OWSIKOWSKA

nauczyciel PS w Podłężu

Już trzeci raz Samorządowe Przedszkole im. św. Kingi w Podłężu uczestniczyło w turnusie sanatoryjnym w Uzdrowisku Kopalni Soli Wieliczka. W tym roku w wyjątkowych warunkach przez trzy tygodnie 25-osobowa grupa pięcioletków korzystała z zabiegów w podziemnym uzdrowisku, gdzie przeprowadza się leczniczą rehabilitację układu oddechowego oraz ćwiczenia ogólnousprawniające. W wielkiej kopalni występuje specyficzny mikroklimat. Charakteryzuje go niska stała temperatura otoczenia (11-12°C), wysoka wilgotność (ok. 80-85%), bardzo niska zawartość alergenów i drobnoustrojów, a także korzystna dla zdrowia ujemna jonizacja powietrza. Dzieci bardzo szybko zaadaptowały się do panujących tam warunków. Codziennie brały udział w zajęciach dydaktycznych prowadzonych przez nauczycieli-wychowawców oraz w wykładach dotyczących profilaktyki zdrowotnej, a także w zajęciach rehabilitacyjnych: ogólnorozwojowych, rekreacyjno-ruchowych i oddechowych prowadzonych przez rehabilitantów. Codziennie odbywały się lecznicze

inhalacje w tężni solankowej, która chroni zdrowie, wzmacnia odporność, oczyszcza drogi oddechowe i pozwala się zrelaksować. W ramach rehabilitacji dzieci spędziły kilka nocy pod ziemią - w Stajni Gór Wschodnich. Dla niektórych było to dużym wyzwaniem, ponieważ pierwszy raz rozstawiali się z rodzicami na noc. Turnus, w którym uczestniczyły, odbył się dzięki przychylności pracowników Uzdrowiska Kopalni Soli Wieliczka, dobrej organizacji rodziców oraz NFZ, który sfinansował kurację, a także zaangażowaniu dyrektora Danuty Gąski, nauczycieli oraz personelu przedszkola.



Karnawałowe szaleństwa

TERESA KUŚ

nauczyciel PS w Woli Batorskiej

Koniec karnawału to czas imprez i zabaw - tak też było w przedszkolu w Woli Batorskiej. Starsze dzieci, pięcioletnie i sześciolatki, 4 lutego zaprosiły do wspólnej zabawy przedszkolaki z Podłęża, Niepołomic i Zabierzowa Bocheńskiego. Impreza już po raz siódmy odbyła się w niepołomickim zamku, i jak przystało na tak zaszczytne miejsce, był to „Bal Księżniczki i Książki”.

Przedszkolaki ubrane w stosowne dworskie stroje bawiły się wraz z animatorami przy akompaniamencie muzyki, uczestniczyły w licznych konkursach oraz zabawach. Z każdego przed-

szkole została wyłoniona królewska para - „Król i Królowa Balu”. Dzieci miały możliwość zobaczyć walki rycerzy z Niepołomickiego Bractwa Rycerskiego, mogły także dowiedzieć się wielu ciekawych informacji o tym, jakie cechy powinien posiadać prawdziwy rycerz. Celem podratowania nadwątlonych tańcami sił, dla dzieci był przygotowany słodki poczęstunek, a ponieważ był to, tłusty czwartek, każdy otrzymał pączka.

Dla młodszych dzieci bal był zorganizowany w przedszkolu. Sale zostały przepięknie udekorowane kolorowymi serpentynami oraz balonami. W rytmie muzyki karnawałowej dzieci brały udział w konkursach, zabawach, prezentując swoje stroje - a było na co patrzeć, gdyż pojawiły się postaci z wielu bajek. Po tanecznych szaleń-

stwach dzieci udały się na poczęstunek.

W okresie karnawału przedszkolaki zaprosiły Babcię i Dziadków, aby uczcić ich święto - spotkanie odbyło się 5 lutego w Domu Kultury w Woli Batorskiej. Dzieci zaprezentowały program artystyczny, recytując wiersze, śpiewając piosenki, tańcząc w rytm muzyki. Swoim bliskim wręczyły samodzielnie wykonane upominki, a Babcią i Dziadkowie nie kryli łez wzruszenia oglądając występy wnuków.

Bardzo dziękujemy rodzicom za zaangażowanie się w przedszkolne uroczystości - za przygotowanie pięknych strojów dla swoich pociec na bal karnawałowy, a także za zorganizowanie poczęstunku i pomoc w organizacji dnia Babci i Dziadka.



DZIESIĄTY BAL Z ABSOLWENTAMI

BEATA WITKOWSKA, RENATA BALAWENDER
nauczyciele z Samorządowego Przedszkola w Podłężu

Już po raz dziesiąty w Przedszkolu Samorządowym im. św. Kingi w Podłężu odbył się Bal Karnawałowy z absolwentami przedszkola. Otwarcia Balu dokonała dyrektorka Danuta Gąska, która powitała przybyłych gości - uczniów klas pierwszych ze Szkoły Podstawowej w Podłężu wraz z ich wychowawczyniami i zaprosiła do wspólnej zabawy. Na „Odblaskowym balu karnawałowym” motywem przewodnim był temat bezpieczeństwa, dlatego dzieci ubrane były w stroje karnawałowe z odblaskowymi elementami. Nie zabrakło wśród nich przedstawicieli różnych służb odpowiadających za nasze bezpie-

czeństwo: policjantów, strażaków, ochroniarzy. Zabawę prowadził DJ Robert, wszystkie dzieci tańczyły do muzyki dyskotekowej, uczyły się nowych układów tanecznych, a także brały udział w licznych konkursach. Dużo radości wzbudziły „deszcz z baniek mydlanych”. Zmęczonym uczestnikom balu siły wracały dzięki przysmakom - pączkom i faworkom, podanym wyjątkowo zgodnie z tradycją ostatek. Wszystkim bardzo podobała się zabawa.

Dzieci otrzymały w prezencie znaczki odblaskowe, aby były bezpieczniejsze w drodze do przedszkola i szkoły.



XXXI FESTIWAL TEATRÓW DZIECI I MŁODZIEŻY BAJDUREK

Centrum Kultury w Niepołomicach zaprasza do udziału w eliminacjach powiatowych XXXI Festiwalu Teatrów Dzieci i Młodzieży BAJDUREK.

Eliminacje dla powiatu wielickiego odbędą się w Domu Kultury w **Zagórz** w dniu **26 kwietnia 2016 roku**.

I Etap – eliminacje dla powiatu wielickiego odbędą się w **Domu Kultury w Zagórz** w dniu **26 kwietnia 2016 roku od godz. 10.00**

Festiwal stwarza warunki do prezentacji dorobku artystycznego dziecięcych i młodzieżowych zespołów teatralnych, pracujących w szkołach podstawowych, gimnazjach, ogniskach pracy pozaszkolnej, ośrodkach i klubach kultury. Nie wykluczony jest udział przedszkolnych grup teatralnych.

Wiek uczestników nie może przekraczać 16 lat.

Wypełnione **Karty uczestnika** należy przesłać do **6 kwietnia 2016 r.** na adres:

Centrum Kultury w Niepołomicach, ul. Bocheńska 26, 32-005 Niepołomice, od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00 lub drogą elektroniczną: kultura@kultura.niepolomice.pl

Dodatkowych informacji udziela Krystyna Krupa Samek – tel. 507 923 224, od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-18.00.

Organizatorem Festiwalu jest Małopolskie Centrum Kultury SOKÓŁ w Nowym Sączu, które zaprosi zwycięzcę eliminacji powiatowych do udziału w FINALE odbywającym się **14-16 czerwca 2016 r.** w Nowym Sączu.

KRÓTKOFALARSTWO

w pytaniach i odpowiedziach

Część 4 – fale radiowe



MARIUSZ CIELUCH SP9HSQ
sekretarz Niepołomickiego Klubu
Krótkofalowców

Z poprzedniej części cyklu dowiedzieliśmy się, jak zbudowany jest znak krótkofalowca i poznaliśmy sposób jego literowania. Znamy już Kod Q oraz niektóre zwroty slangu krótkofalarskiego. Dzisiaj dowiemy się, jak rozchodzą się fale radiowe i co to jest propagacja.

Dlaczego w ciągu dnia nie słychać krótkofalowców w paśmie 80 metrów (3,5 MHz)?

Czy to jakaś zмова, że pojawiają się dopiero po południu i pracują do rana?

Nie, to jest efekt propagacji. Pasma 80 metrów w ciągu dnia jest „martwe”, tak jak pasmo 20 metrów (14 MHz) w ciągu nocy w okresie jesienno-zimowym. Natomiast pasmo 40 metrów (7 MHz) działa całą dobę tak, jak pasmo 20 metrów w okresie letnim. Zgodnie z tymi zasadami nie ma sensu nadawać np. na 3,5 MHz w ciągu dnia, ponieważ zasięg naszej stacji ograniczony jest do kilkunastu kilometrów z powodu braku propagacji fal radiowych.

Z czego wynikają tak duże zmiany warunków prowadzenia łączności?

Aby to wyjaśnić, należy poznać sposób rozchodzenia się fal. Cofnijmy się do początku XX wieku, kiedy to łączność radiowa opierała się na falach bardzo długich (częstotliwości rzędu kilkunastu kiloherców). Tego rodzaju fale rozchodzą się blisko ziemi (tzw. fala przyziemna) i w niewielkim stopniu na ich propagację wpływa pora dnia czy pora roku. Jednak aby zapewnić niezawodną łączność na znaczną odległość, należało stosować nadajniki bardzo dużej mocy oraz potężne systemy antenowe. Przykładem takiego nadajnika jest stacja SAQ ze Szwecji, uruchomiona w 1924 roku i pracująca do dzisiaj (częstotliwość 17.200 Hz, moc 200 kW, obecnie nadaje tylko dwa razy w roku). W Polsce funkcjonowała podobna stacja nadawcza w Babicach, niestety została zniszczona przez wycofujących się Niemców. Używanie fal długich do komunikacji profesjonalnej spowodowało, że krótko-

lowcom oddano do dyspozycji wybrane częstotliwości w zakresie fal krótkich (powyżej 2 MHz), powszechnie uznawanych za nieprzydatne w łącznościach dalekosiężnych. Radioamatorzy jednak szybko odkryli niezwykłą cechę tych fal, czyli zdolność odbijania się od troposfery i jonosfery, a następnie powrót na ziemię w odległości nawet kilku tysięcy kilometrów od nadajnika. Ta właściwość umożliwiała nawiązywanie łączności międzykontynentalnych za pomocą własnoręcznie zbudowanych radiostacji niewielkiej mocy.

Na rysunku widzimy uproszczony schemat rozchodzenia się fal krótkich w przestrzeni. Fala przyziemna ma niewielki zasięg, maksymalnie do kilkudziesięciu kilometrów. Warstwa troposfery (od 10 do 16 km ponad gruntem) odbija fale radiowe zależnie od warunków atmosferycznych. Nie ma jednak dużego znaczenia dla łączności prowadzonych przez radioamatorów na falach krótkich. Dopiero warstwy jonosfery odgrywają ważną rolę w łącznościach dalekosiężnych. Każda z tych warstw zachowuje się inaczej, zmieniając swoje właściwości pochłaniania czy odbijania fal radiowych w zależności od pory dnia, pory roku i aktywności słonecznej. Aktualny stan jonosfery (zdolność odbijania fal radiowych), wyznacza warunki propagacji na poszczególnych pasmach fal krótkich, co pozwala na nawiązywanie łączności na bliższe czy dalsze odległości.

Jak zachowują się pokazane warstwy jonosfery? Od czego zależy, która warstwa w danej chwili odbija fale radiowe?

Odbijanie fal jest możliwe, ponieważ Słońce jonizuje warstwy jonosfery, tworząc swego rodzaju lustro, kierujące sygnały radiowe z powrotem w stronę ziemi. Stopień zjonizowania, a więc również zdolność odbijania fal radiowych przez jonosferę, zależy od położenia Słońca względem Ziemi oraz od jego aktywności. Warstwa D (od 60 do 90 km) istnieje tylko w ciągu dnia i zwykle nie odbija fal radiowych, ponieważ jest zjonizowana w najmniejszym stopniu ze wszystkich warstw. Posiada właściwość pochłaniania częstotliwości najniższych, dlatego pasmo 3,5 MHz w trakcie dnia staje się głuche. Warstwa E (od 100 do 120 km) istnieje również w ciągu dnia i nie tłumi fal krótkich, lecz sporadycznie je odbija. Te odbicia mogą się pojawiać zarówno w dzień jak i w nocy. Warstwa F (od 180 do 400 km) jest najsilniej zjonizowana przez Słońce oraz promieniowanie kosmiczne i najlepiej odbija fale krótkie w ciągu dnia. W nocy jednak nie zanika całkowicie (nieaktywna jest tylko część położona najbliżej Ziemi), pozwalając na prowadzenie dalekosiężnych łączności.

Jak widać, to położenie Słońca względem Ziemi (pora dnia i pora roku) oraz jego aktywność w cyklu 11-letnim decyduje o tym, z jakim miejscem na świecie możemy aktualnie nawiązać łączność na falach krótkich.

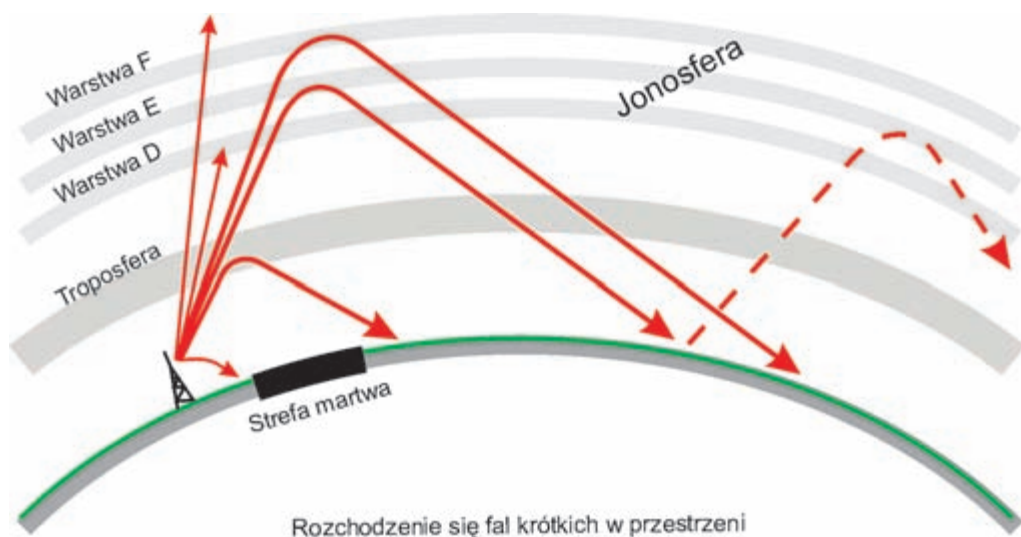
A co to jest „strefa martwa” zaznaczona na rysunku?

To obszar, do którego nie dociera już fala przyziemna z naszego nadajnika, a fala odbita od jonosfery „przeskakuje” to miejsce. Możemy więc np. swobodnie rozmawiać z kolegą z Gdańska, podczas gdy kolega z Warszawy zupełnie nas nie słyszy i nie nawiąże z nim łączności.

Czy fale ultrakrótkie rozchodzą się podobnie jak fale krótkie?

O tym powiemy w następnym odcinku. Niecierpliwych czytelników zapraszamy do naszego Klubu (budynek Planetarium) w każdy czwartek od godz. 18.00, gdzie można poznać specyfikę fal UKF.

73!



Rozchodzenie się fal krótkich w przestrzeni

Spojrzenie

W MARCOWE NIEBO



ADAM MICHALEC

Młodziżewo Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

„Gdy suchy marzec, kwiecień nagradza, bo deszcz sprowadza” – powiada staropolskie przysłowie, a zatem nie tylko dla obserwacji astronomicznych życzymy sobie w tym miesiącu bezchmurnego nieba.

Po emocjach związanych z kapryśną zimą, czeka nas wreszcie upragniona wiosna i cieszymy się z faktu, że **Słońce** powoli, ale systematycznie, wznosi się po *Ekliptyce* coraz wyżej i wyżej, aby wreszcie przeciąć równik niebieski 20 marca o godz. 5.30 w punkcie równonocy wiosennej – zwanym punktem *Barana*. **Słońce** „przechodzi” wtedy z półkuli południowej nieba na północną, ze znaku *Ryb* w znak *Barana*. Rozpocznie się wówczas astronomiczna *Wiosna*, a na ten moment, szczególnie przez ostatnie miesiące, czekaliśmy z utęsknieniem. Ponadto ze względu na zjawisko refrakcji atmosferycznej (ciała niebieskie – w tym również **Słońce** – widzimy wyżej nad horyzontem, niż są one w rzeczywistości), powodującej zakrzywienie toru promieni świetlnych, zrównanie dnia z nocą wystąpi już 17 marca. W Krakowie i okolicy 1 marca **Słońce** wschodzi o 6.22, a zachodzi o 17.22, zaś ostatniego marca wschodzi (już według czasu letniego) o 6.18, a zachodzi o 19.11, wtedy dzień będzie trwał 12 godzin i 53 minuty. Zatem w marcu w Małopolsce, przybędzie dnia już o 113 minut!

Aktywność magnetyczna **Słońca** będzie mała, jedynie na pewien jego wzrost możemy liczyć na przełomie każdej dekady miesiąca. Ponadto 8/9 III wystąpi całkowite zaćmienie **Słońca**, które u nas nie będzie widoczne. Zjawisko będzie można obserwować w Australii i Oceanii. Nam zaś pozostaje w nocy z 26/27 marca, na *Święta Wielkanocne*, zmiana czasu z zimowego na czas letni, powinniśmy przestawić zegarki o godzinę do przodu. Rano od tej pory musimy (powinniśmy) wstawać o godzinę wcześniej, ale za to będziemy mieć dłuższe, jasne popołudnia!

Natomiast ciemne bezksiężycowe noce, dogodne do obserwacji astronomicznych, będą do połowy miesiąca, bowiem kolejność faz **Księżyc**a w marcu będzie następująca: ostatnia kwadra 2 III o godz. 00.11, now 9 III o godz. 02.54 (wtedy też glob **Księżyc**a przesłoni **Słońce**), pierwsza kwadra 15 III o godz. 18.03, pełnia 23 III o godz. 13.01 i ostatnia kwadra 31 III o godz. 17.17.

Nam zaś pozostaje w nocy z 26/27 marca, na Święta Wielkanocne, zmiana czasu z zimowego na czas letni, powinniśmy przestawić zegarki o godzinę do przodu. Rano od tej pory musimy (powinniśmy) wstawać o godzinę wcześniej, ale za to będziemy mieć dłuższe, jasne popołudnia!

Najbliżej **Ziemi** (w perygeum) znajdzie się **Księżyc** 10 III o godz. 8.00, a najdalej od **Ziemi** (w apogeum) będzie 25 III o godz. 15.00. Ponadto 14 III o godz. 14.00, **Księżyc** zakryje *Aldebarana*, najjaśniejszą gwiazdę w konstelacji *Byka*, zaś 23 III wystąpi półcieniowe zaćmienie **Księżyc**a, ale to zjawisko nie będzie widoczne z terenów Polski.

W Krakowie i okolicy 1 marca Słońce wschodzi o 6.22, a zachodzi o 17.22, zaś ostatniego marca wschodzi (już według czasu letniego) o 6.18, a zachodzi o 19.11, wtedy dzień będzie trwał 12 godzin i 53 minuty. Zatem w marcu w Małopolsce, przybędzie dnia już o 113 minut!

Jeśli chodzi o planety, to **Merkurego** będzie można zaobserwować o świcie, tylko w pierwszej dekadzie marca, nisko nad południowo-wschodnim horyzontem, później skryje się w promieniach wschodzącego **Słońca**. Natomiast **Wenus**, jako *Gwiazda Poranna*, przez cały miesiąc pojawia się coraz to niżej nad południowo-wschodnim horyzontem, brylując swym blaskiem tuż przed wschodem **Słońca**. Czerwonego **Marsa** znajdziemy na niebie w drugiej połowie nocy, goszczącego w pierwszym tygodniu marca w gwiazdozbiorze *Wagi*, a następnie w *Skorpionie*. Ta wędrowka planety na niebie powoduje, że z upływem dni coraz dłużej przebywa nad horyzontem, by w maju znaleźć się w opozycji do **Słońca**. **Jowisz** znajduje się w gwiazdozbiorze *Lwa*, a ze względu na przebywanie w opozycji (8 III) względem **Słońca**, można go będzie obserwować przez całą noc, podziwiając przez lunetę jego gromadkę galileuszowych satelitów. Natomiast w drugiej połowie nocy w gwiazdozbiorze *Wężownika*, widoczny będzie **Saturn** z pierścieniami. **Uran** widoczny będzie wieczorem w gwiazdozbiorze *Ryb*, ale tylko do połowy marca, potem skryje się w promieniach **Słońca**. Natomiast **Neptun** przebywający w gwiazdozbiorze *Wodnika*, pojawi się nam na porannym niebie dopiero w drugiej połowie miesiąca, wyprzedzając wschód **Słońca**.

Aby spojrzeć przez lunetę chociażby na w/w planety, należy złożyć wizytę w Młodziżewo Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach, mieszczącym się przy ul. Mikołaja Kopernika 2, wcześniej tam telefonujemy, tel. 12 281 15 61.

W tym miesiącu nie przewiduje się bogatych deszczy meteorów, chociaż 24 marca przypada maksimum mało aktywnego, rozciągniętego roju (*Wirginidy*), promieniującego z okolicy „alfy” – czyli Spiki, najjaśniejszej gwiazdy w *Pannie*. Niestety, **Księżyc** w pełni będzie przeszkadzał w obserwacjach maksimum tego roju. Natomiast bliskość *Wiosny* niechaj nas zachęca do ostatnich zimowych spacerów. Dodatkowo wypada tylko nam sobie życzyć bezchmurnego nieba, a w marcu takie pogody często u nas występują. Zatem spoglądając wieczorem, w środku nocy lub wczesnym rankiem w rozgwieżdżone niebo, przypomnijmy sobie na pociechę, jeszcze jedno przysłowie:

„Wraz z *Wiosną*, nasze nadzieje rosną”, dlatego wszystkim Państwu stosownej pogody wiosennej, serdecznie życzę.

Spacerkiem po nieboskłonie (2)

Gwiazdozbiór Bliźnięta

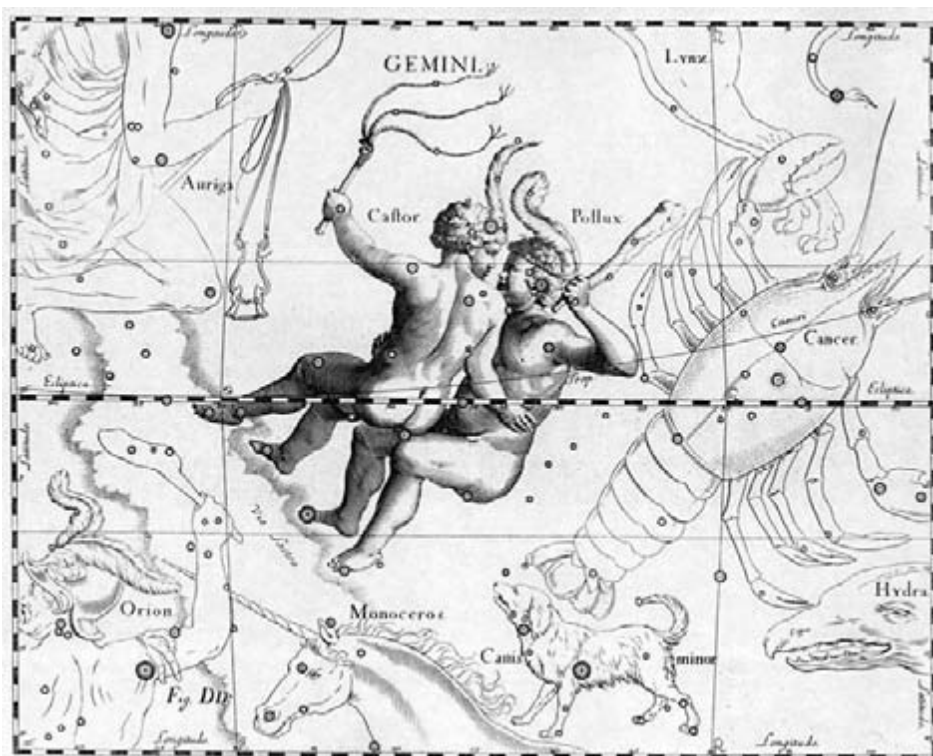
ADAM MICHAŁEC

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne w Niepołomicach

W tym miesiącu, po połowie marca, kontynuujemy spacer po niebie koło godz. 21, wśród „sfery gwiazd stałych” Mikołaja Kopernika. Zakładam, że umiemy już znaleźć gwiazdozbiór Oriona - mitycznego myśliwego - z poprzedniej przechadzki. Wieczorem znajdziemy go coraz to bardziej przesuniętego na nieboskłonie, nisko na zachód od południka. Jeśli dostrzemy tę literkę H, skrzywioną jak w wierszu Juliana Tuwima „Abecadło”, to powyżej gwiazdozbioru Oriona snuje się mgiełka Drogi Mlecznej, czyli naszej Galaktyki.

Powyżej niej na lewo (bardziej na wschód) jest gwiazdozbiór Bliźniąt, jeden ze znaków Zodiaku, z dwiema bardzo jasnymi gwiazdami wpadającymi w oko: Kastorem i Polluksem. Niższa z dwu gwiazd to Polluks, a nieco słabsza powyżej to Kastor. Obie gwiazdy są obiektami wielokrotnymi, bowiem jeśli popatrzeć na nie przez lunetę w MOA, to widać, że rozpadają się każda na dwa składniki, które z kolei są też gwiazdami podwójnymi. W sumie Polluks składa się z układu 5, a Kastor aż z 6 gwiazd, ale okiem nieuzbrojonym, podobnie jak to widzieli starożytni Grecy czy Mikołaj Kopernik, widzimy je jako gwiazdy pojedyncze.

Nazwa gwiazdozbioru pochodzi od braci pięknej Heleny Trojańskiej, synów Zeusa i Ledy. Owi bracia byli w mitologii greckiej symbolem dozgonnej braterskiej przyjaźni, ponadto byli też uczestnikami słynnej wyprawy po złote runo, z której ponoć już nie powrócili do Spar-



ty. Założyli osadę u wybrzeży Morza Czarnego, gdzie bardzo się im spodobało. Na pamiątkę tej wyprawy zostali umieszczeni przez Greków razem na niebie. To swego rodzaju list gończy za braćmi - uchodźcami. W taki to sposób wiąże się współczesny wygląd nieba wieczornego z Mitologią.

Jeśli z końcem marca spojrzymy na niebo po godzinie 21, i zwrócimy wzrok na wschodnie niebo, to zaczynają się tam pojawiać gwiazdozbiory, które będą zdobić wieczorne niebo wieczorem na Wiosnę. Zatem do następnego spacerku po sferze niebieskiej, w atmosferze wiosennej aury z wizytą w gwiazdozbiorze Lwa.

Domowe laboratorium

Przewrotna woda

SZYMON PITEK

opiekun Klubu Młodego Odkrywcy przy Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach

Do przeprowadzenia doświadczenia będziemy potrzebować:

- szklankę,
- dzbanek z wodą,
- wiadro lub miednicę,
- kartkę papieru,
- nożyczki,
- sztywny, kartonowy lub tekturowy kwadrat, większy od średnicy szklanki.

Przygotowanie i wykonanie eksperymentu:

1. Z kartki papieru wytnij kilka kwadratów; każdy z nich musi być większy od średnicy szklanki.
2. Napełnij szklankę wodą, aż po sam brzeg. Jeśli dokładnie się przyjrzyz, to zauważysz, iż woda

tak naprawdę wystaje ponad brzeg szklanki.

3. Szklankę nakryj wyciętym kawałkiem papieru w taki sposób, by żadna z części szklanki spod niego nie wystawała.
4. Papierowy kwadrat dociśnij tekturą – musi przykrywać całą średnicę szklanki.
5. Przenieś szklankę nad wiadro lub miednicę i – ciągle dociskając tekturowy kwadrat – przewróć szklankę do góry dnem.
6. Ostrożnie wysuń tekturowy kwadrat spod szklanki.
7. Jeśli wszystko poszło dobrze, to zaobserwujesz iż woda nie wylewa się ze szklanki. Dlaczego?

Omówienie eksperymentu:

Na kartkę działają dwie siły: (1) pochodna ciśnienia hydrostatycznego ($P_h \rightarrow F_{ph}$) z wnętrza szklanki (od góry) oraz (2) pochodna ciśnienia atmosferycznego ($P_a \rightarrow F_{pa}$), z zewnątrz (od dołu). Skoro

woda się nie wylewa, to siła działająca od spodu jest większa niż ta, działająca od góry. Można to zapisać za pomocą nierówności:

$$P_h < P_a$$

Po przekształceniu otrzymujemy:

$$F_{ph} < F_{pa}$$

Modyfikacja eksperymentu:

Spróbuj wykonać to samo doświadczenie, lecz zamiast wody użyj cieczy o innej gęstości, np. oleju, denaturatu, syropu. Możesz też zastosować mieszaninę kilku cieczy, czy też nie napełniać szklanki w całości. Jak te zmiany wpływają na przebieg eksperymentu?

Te i inne doświadczenia można samodzielnie realizować na bezpłatnych zajęciach niepołomiczkiego Klubu Młodego Odkrywcy – więcej informacji na stronie www.kmo.moa.edu.pl

JEŚLI WULKAN, to tylko na Marsie



GRZEGORZ SĘK
nauczyciel astronomii w MOA
w Niepołomicach

W trakcie Zimowego Obozu Obserwacyjnego, jaki zorganizowano dla uczniów MOA w bieszczadzkich Stuposianach, dwie uczennice porwały się na wykonanie ambitnego projektu. Otóż używając specjalnej gipsowej mieszanki w ciągu nieprzerwanej, piętnastogodzinnej pracy, wykonały pod nadzorem nauczyciela skalowany model marsjańskiego wulkanu Olympus Mons.

Znakomity efekt poprzedzony został ponad rocznym przygotowaniem, należało bowiem dotrzeć do informacji stratygraficznych, na ich podstawie przygotować zarys poziomic, no a to wszystko jeszcze przeliczyć do takiej skali, aby cały model mieścił się na stole. Każdy odwiedzający nasze obserwatorium może go podziwiać, został już pomalowany w realistyczne barwy, aby jak najlepiej oddać marsjańskie warunki. Można go także poznawać dotykiem, podobnie jak skalowany model księżycowego krateru Kopernik sprzed dziesięciu lat. Działania takie stanowią kontynuację starań o utworzenie tyfloplanetarium, czyli planetarium dotykowego dla osób niewidzących i niedowidzących.

Ale obóz zimowy w bieszczadzkiej głuszy to także dobry czas do obserwacji nocnego nieba bez zakłócającego wpływu miejskich świateł, choć tegoroczna aura dała nam niewiele do tego okazji. Skwapliwie natomiast korzystaliśmy z uroków śnieżnej i mroźnej zimy, pieszo wędrując po okolicy aby wspiąć się na Otryt, odwiedzić zębry w Muczny, czy choćby poskakać po lodowych krach w widłach Sanu i Wołosatego.

W trakcie każdej z wycieczek uczestnicy dysponowali aparatami fotograficznymi, zarówno prywatnymi jak i (w większości) dostarczonymi przez MOA, co umożliwiło zorganizowanie i rozegranie konkursu fotograficznego. Ogłoszeniu wyników towarzyszyły jak zwykle emocje, choć nagrody były czysto symboliczne. No ale przede wszystkim liczyło się uplasowanie w grupie najlepszych i to dobrze świadczy o naszych uczniach. Długie zimowe popołudnia dawały okazję do prowadzenia zajęć w odpowiednio wyposażonym ośrodku, tam też ćwiczone posługiwanie się sprzętem obserwacyjnym, który staje się coraz nowocześniejszy, ale też coraz bardziej



skomplikowany. Operowanie takim sprzętem wymaga wiedzy i wprawy, stąd też nacisk na praktykę. Uzupełnieniem osobiście wykonywanych dziennych i nocnych obserwacji są obserwacje zdalne z wykorzystaniem teleskopów – robotów. Takie możliwości daje nam na przykład uczestnictwo w projekcie „GLORIA”, zresztą pionierskie obserwacje Słońca teleskopem położonym na Teneryfie były naszego autorstwa. Kolejny wielki projekt dostępny dla uczniów to „Sally Ride EarthKAM”. Jego uczestnicy przy pomocy strony internetowej programują sesje zdjęciowe wykonywane z pokładu Międzynarodowej Stacji Kosmicznej, a po ich wykonaniu następuje najważniejsza i najbardziej edukacyjnie nośna część projektu. Otóż należy tak otrzymane zdjęcia różnych zakątków naszej planety prawidłowo rozpoznać, wyskalować i zinterpretować. Dla uczniów to prawdziwy raj – można wykazać się wiedzą z zakresu geografii, biologii, chemii, nie wspominając już o takich specjalistycznych działach jak meteorologia czy mineralogia. Niezmierne bogactwo informacji, zawarte na zdjęciach wykonanych z orbity, daje uczniom i nauczycielom prawdziwe pole do popisu. Zachęcam nauczycieli z naszej gminy do kontaktu z MOA w celu pełniejszego wykorzystania tych możliwości w trakcie realizacji programów szkolnych na różnych etapach edukacji.

Sześć bieszczadzkich dni, przeżytych w prawdziwej zimowej aurze i wypełnionych pożytecznymi zajęciami, prowadzonymi przez kompetentnych i oddanych młodzieży nauczycieli, odcisnęło trwały ślad w pamięci uczestników. Tak jak i wiele poprzednich obozów czy też wspólnych działań, czego jawnym dowodem jest aktywność Klubu Wychowanków MOA. Przy okazji zapraszamy na kolejny „Wykład przy blasku Księżycy”, jaki odbędzie się w piątek, 18 marca o godzinie 19. Po wykładzie, jak zwykle odbędą się teleskopowe pokazy nocnego nieba, o ile tylko dopisze dobra pogoda.

Następny obóz obserwacyjny, dostępny także dla nowych uczniów, potrwa trzy tygodnie i rozpocznie się w poniedziałek, 1 sierpnia bieżącego roku. Miejsce to samo od lat – Lewańd Wielki na Mazurach, okolica bogata przyrodniczo i krajobrazowo, a do tego niebo rozgwieżdżone w nocy, rozświetlone w dzień – czy trzeba czegoś więcej? Informacje na stronie moa.edu.pl oraz telefonicznie pod numerem 608 431 106.



Polowanie na zorzę

EWA KOŻUCH I KAMILA MOTOŁA

uczestnicy zajęć multimedialnych MOA

Zorza - dla większości ogromne marzenie. Również dla nas - grupy multimedialnej MOA, członków niepołomickiego oddziału PTMA. Czy jednak marzenia nie są po to, żeby je spełniać?

Zaledwie kilka miesięcy temu, kiedy wydawała się tak odległa, zaczęliśmy planować podróż na północ, za nasz cel wyznaczając Trondheim - miasteczko położone w Norwegii. Nie wiedzieliśmy, czego oczekiwać: czy na miejscu zastaniemy teatr tańczących kurtyn, czy pogoda będzie dla nas łaskawa? Czy zrobimy piękne zdjęcia, jak te, które wielokrotnie omawialiśmy na zajęciach, a może nasze marzenie pryśnie jak bańka mydlana?

Jest zimny styczniowy wieczór, pełni obaw, jak i nadziei, lądujemy. Na miejscu okazuje się, że nie jest to łatwy orzech do zgryzienia. Każdej nocy sprawdzamy prognozy, pakujemy ciepłą odzież i termosy, wychodzimy polować na zorzę. Wracamy jednak zawiedzeni, a przy tym zmarnięci. Trzeciego dnia prognozy dobre, niebo bezchmurne, nie cieszymy się jednak na zapas. Wyjście planujemy między 19 a 21, ale tylko

orientacyjnie, aby zapoznać się z terenem i warunkami. Kp 3 to dużo, ale w nocy ma być 6 - to jest nasz cel. Czasami jednak to, czego najbardziej pragniemy, przychodzi niespodziewanie. Zaopatrzeni w kubki termiczne z gorącą herbatą, aparaty, statywy, zapasowe baterie - idziemy. Dochodzimy nad morze, rozstawiamy sprzęt. Zajęci jesteśmy bardziej drżeniem z zimna niż widokami, mróz odczuwalny jest nawet przez kilka warstw ubrań, aparaty czekają. Nagle coś przebija się na niebie. Czy to jest możliwe...? Czy to ona...? Nieśmiało wije się zielona wstążeczka nad wyspą nieopodal. Najpierw widoczna tylko na zdjęciach, z każdą minutą staje się coraz wyraźniejsza. Nie możemy uwierzyć własnym oczom, szczypiemy się po sztywnej od zimna skórze, aby upewnić się, czy to aby na pewno nie sen. Radości nie ma końca. Z trudem odrywamy się od obserwacji, zmuszamy oczy i skostniałe palce do ustawiania aparatów, te chwile trzeba upamiętnić. Wije się i kręci raz jak cieniutka zasłona, innym razem jak gruba wstęga rozbłyskująca po niebie. Zimno i śnieg nie mają znaczenia. Obserwujemy ten barwny spektakl światła przez kilkanaście minut, migawka błyska co chwilę. Oniemieni tym, co nas spotkało wracamy po zakończeniu do hotelu, żeby się ogrzać, gdy nagle



między budynkami... znowu się pojawia. Jeszcze piękniejsza, zajmuje pół nieba - przez chwilę stoimy, nie wierząc w to, co widzimy - prognozy o tym nie mówiły, o tej godzinie powinno być spokojnie, a jednak jest, jakby specjalnie dla nas, jako nagroda za zziębnięte palce. Robimy dziesiątki zdjęć, ale jak się okazuje, nie jest to takie proste, zorza szybko faluje, wystrzeliwuje nowe wstęgi, zanika, by pojawić się w innym miejscu. Jest to próba dla sprzętu, jak i dla nas samych. Tego widoku nie odda żaden aparat, to po prostu magia - trzeba to zobaczyć na żywo.

Z dumą możemy więc powiedzieć, że znaleźliśmy się we właściwym miejscu i o właściwej porze. Wpisujcie na listę - must see!

Fotograficzne ferie w Hiszpanii

PAULINA BADURA

oraz uczestnicy zajęć multimedialnych MOA

Kiedy nadeszły długo oczekiwane ferie zimowe, obie grupy multimedialne z Młodzieżowego Obserwatorium Astronomicznego wyruszyły na kolejne plenery fotograficzne. Dzień po tym, jak pierwsza grupa wróciła z Norwegii z zapierającymi dech w piersiach zdjęciami zorzy polarnej, my - członkowie drugiej grupy - udaliśmy się do słonecznego, krajobrazowo pięknego miasta Benidorm położonego na wybrzeżu Costa Blanca w Hiszpanii.

Wybraliśmy to miejsce, ponieważ tamtejsza pogoda, krajobraz i klimat pozwoliły nam zmierzyć się z innymi fotograficznymi wyzwaniem, nieosiągalnymi w Niepołomicach.

Już po wyjściu z samolotu na lotnisku w Alicante, kiedy zobaczyliśmy palmy i poczuliśmy ciepły wietrzyk, stwierdziliśmy, że to będzie udany tydzień. Po półgodzinnej podróży samochodem, naszym oczom ukazała się piaszczysta plaża i promenada, przy której usytuowana była niezliczona ilość hoteli - drapaczy chmur. Rankiem, kiedy wyszliśmy na nasz hotelowy balkon na dwunastym piętrze, zobaczyliśmy piękną panoramę miasta. Morze, góry, wieżowce, zieleń i błękit. Już po pierwszym spacerze po okolicy nasza galeria wzbogaciła się o nowe zdjęcia, a my po-

znaliśmy zwyczaj Hiszpanów. O godzinie czternastej wszystkie sklepy były zamykane, a ludzie udawali się do licznych restauracji i barów - tak, wtedy właśnie rozpoczynała się sješta. My naszą pierwszą sještę spędziliśmy na Balkonie Śródziemnomorskim, klimatycznym miejscu, w którym usiedliśmy na ławkach, łapaliśmy promienie słońca i słuchaliśmy hiszpańskich melodii granych na gitarze przez tamtejszego artystę.

Kolejnego dnia udaliśmy się wypożyczonym samochodem do pobliskiej, urokliwej miejscowości Guadalest. Wioska usytuowana jest w górach i prowadzi do niej wąskie, kręte dróżki dlatego dociera do niej jeden autobus z miasta dziennie. Podczas drogi zatrzymaliśmy się, aby zrobić zdjęcia, udało nam się również zerwać parę soczystych pomarańczy prosto z drzewa na polanie nieopodal drogi. Guadalest oczarowało nas swoim klimatem, ukrytym w górach zamkiem Maurów i jeziorem o niesamowitym turkusowym kolorze.

W kolejnych dniach dużo spacerowaliśmy, zwiedziliśmy miasto, udaliśmy się na kilka punktów widokowych i smakowaliśmy hiszpańską kuchnię. Na naszych talerzach znalazły się owoce morza i godne polecenia tradycyjne danie - paella. Nie zabrakło również czasu na odpoczynek na plaży i kąpiele w Morzu Śródziemnym.

Każdy dzień kończył się przeglądem wykona-



nych przez nas fotografii. Omawialiśmy i ocenialiśmy walory artystyczne i dokumentalne zdjęć oraz plan warsztatów fotograficznych na następny dzień.

Wyjazd uważamy za naprawdę udany. Ostatniego wieczoru razem z naszym opiekunem - Januszem Jagłą - podsumowaliśmy wspólnie spędzony czas. Doszliśmy do wniosku, że osiągnęliśmy zamierzony cel - spędziliśmy aktywny tydzień i udoskonaliśmy nasze umiejętności fotograficzne. Ciężko było nam opuścić to piękne, słoneczne miejsce i wrócić do zimowych Niepołomic.

Chcielibyśmy podziękować za wsparcie finansowe Stowarzyszeniu na Rzecz Rozwoju MOA Galaktyka, dzięki któremu wyjazd mógł się odbyć.

POŻARY TRAW



MARCIN ŻAREK
oficer Państwowej Straży Pożarnej

Wydaje się, że o pożarach traw powiedziano już wszystko. Od lat w prasie, na stronach internetowych, w radiu i telewizji oraz przez różne instytucje rządowe i pozarządowe rozpowszechniana jest akcja „STOP WYPALANIU TRAW”. Zastanawia więc fakt, że tych pożarów wciąż jest najwięcej w naszym kraju.

W całym 2014 roku strażacy uczestniczyli w gaszeniu pożarów traw prawie 34 tysiące razy. Warto więc przytoczyć kilka argumentów, które przemawiają za tym, aby traw nie wypalać:

Po pierwsze - szkodliwe

Większość osób, które podpalają trawy na swych nieużytkach rolnych uważa, że pozbycie się starej wysuszonej trawy przyspieszy wzrost tej nowej. Może i przyspieszy, ale tym samym zuboży glebę, ponieważ sucha trawa po rozłożeniu się jest dobrym nawozem dla nowej, która może trochę wolniej, ale przerośnie tą starą. Dodatkowo sam pożar powoduje, że ziemia na „wy-

paleniskach”, wbrew temu co sądzą zwolennicy wypalania traw, staje się jałowa. Ogień hamuje asymilację azotu z powietrza oraz proces gnicia pozostałości roślinnych, które tworzą urodzajną warstwę gleby. Przy wypalaniu giną mrówki, owady te zjadając resztki roślinne i zwierzęce ułatwiają rozkład masy organicznej i wzbogacają warstwę próchnicy, „przewietrzają” glebę. Jedna kolonia mrówek może zniszczyć do 4 milionów szkodliwych owadów rocznie. W pożarach traw giną biedronki, zjadające mszyce. Ogień uśmierca dżdżownic, które mają pozytywny wpływ na strukturę gleby i jej właściwości. Płomienie i dym zabijają pszczoły i trzmiele, co powoduje zmniejszenie liczby zapylonych kwiatów, a w konsekwencji obniżenie plonów roślin. Naukowcy przewidują, że po wyginieciu pszczoł ludziom pozostanie tylko kilka lat życia. Wypalona łąka potrzebuje kilku lat na regenerację. Pożar traw to także zniszczenie miejsc lęgowych wielu gatunków gnieźdzących się na ziemi i w krzewach ptaków. Palą się gniazda już zasiedlone, a zatem z jajeczkami lub pisklętami (np. tak lubianych przez wszystkich skowronków). Płomienie niszczy miejsca bytowania zwierzyny łownej, m.in. bażantów, kuropatw, zajęcy, a nawet saren, jeleni czy dzików. W pożarach traw ginie wiele pożytecznych zwierząt kręgowych: płazy (żaby, ropuchy, jaszczurki), ssaki (krety ryjówki, jeże, zajęce, lisy, borsuki, kuny, nornice, badyłarki, ryjówki i inne drobne gryzonie). Niejednokrotnie od palącego się poszycia gleby zajmują się torfowiska. Pożary torfu są wyjątkowo trudne do ugaszenia, mogą trwać nawet kilka miesięcy. Torfowiska na regenerację potrzebują kilku tysięcy lat. Często pożar traw przenosi się na sąsiadujące lasy, niszcząc bezpowrotnie cenne drzewostany. Spalony las regeneruje się kilkadziesiąt lat.

Inną sprawą jest fakt globalnego ocieplenia, które stanowi realne zagrożenie dla ludzkości. Jakby tej sprawy nie potraktować, to faktem jest, że każdy pożar, także trawy, przyczynia się do tego.

Po drugie - nieopłacalne

Myszę, że nikogo nie trzeba przekonywać, że do każdego pożaru trawy zostanie wysłana Straż Pożarna, ponieważ nigdy nie wolno zakładać, że pożar sam zgaśnie. Zbyt duże mogą być straty spowodowane przemieszczeniem się ognia na zabudowania lub tereny leśne. Szczególnie tragiczne w skutkach mogłoby to być w naszej gminie, ponieważ mieszkamy w sąsiedztwie tak pięknego pomnika przyrody, jakim jest Puszcza Niepołomska. Każdy wyjazd zastępu Państwowej Straży Pożarnej obciąża budżet Państwa, a wyjazd samochodu z Ochotniczej Straży Pożarnej obciąża budżet samorządu. Tak czy inaczej za każdy taki przypadek zapłacimy my, czyli ludzie płacący w tym kraju podatki. Ja osobiście wolę, żeby takich pożarów było jak najmniej, tak aby płynące z tego tytułu oszczędności mogły trafić na poprawę warunków bytowych mieszkańców (np. rozbudowę i naprawę dróg, które też wpływają na bezpieczeństwo) lub dofinansowania dla najmłodszych (edukacja, rozwijanie talentów).

Po trzecie - karalne

Podpalenie trawy to przestępstwo. Ustawa o ochronie przyrody i ustawa o lasach zabrania wypalania traw na łąkach, pozostałości roślinnych na nieużytkach, skarpach kolejowych i rowach przydrożnych. Sprawcy podpalenia grozi grzywna do 5 tys. zł, a w przypadku spowodowania pożaru stanowiącego zagrożenie dla życia, zdrowia czy mienia, od roku do 10 lat więzienia. Dodatkowo zakaz wypalania traw jest jednym z „Wymogów dobrej kultury rolnej”. Rolnikowi, który nie przestrzega zakazu, grozi zmniejszenie należnej wysokości wszystkich rodzajów dopłat bezpośrednich. Jeśli zostanie stwierdzone, że rolnik wypalał trawy na którymkolwiek z uprawianych przez niego gruntów, o tyle może być pomniejszona jednolita płatność obszarowa, dopłaty celowe do upraw oraz płatności rolnośrodowiskowe. W sytuacji, w której dziś znalazło się rolnictwo, chyba żaden farmer nie zaryzykuje kolejnej straty finansowej w swoim gospodarstwie.

Po czwarte - niebezpieczne

Pożar to proces palenia w miejscu do tego nie przeznaczonym. Każdy taki proces poprzez wytwarzanie wysokiej temperatury (ogień) i toksycznych gazów (dymu) jest bardzo szkodliwy dla organizmu ludzkiego. Co roku w pożarach wywołanych wypalaniem traw giną ludzie. W przeszłości dochodziło do przypadków, że nawet na małym pożarzysku znajdowano ludzkie zwłoki, przeważnie byli to sami podpalacze. Znam też przypadek strażaka-ratownika, który wypełnił rotę ślubowania („...nawet z narażeniem życia...”), zostawiając swoje życie na polu walki z pożarem trawy. Rannych (poparzonych) też nie brakuje. Wysuszone trawy palą się bardzo szybko, wystarczy zmiana kierunku wiatru, żeby pożar wymknął się spod kontroli i przeniósł na zabudowania, w których inni tracą dobytek całego życia. Płonące trawy w przydrożnych rowach oraz w pobliżu infrastruktury kolejowej to także



zagrożenie dla kierowców i podróżnych. Co roku dym z płonących nieużytków jest przyczyną groźnych kolizji drogowych. Pożar połaci trawiastych, jak każdy inny pożar, powoduje także zatrucia. Do każdego zdarzenia zastępy straży pożarnej jadą alarmowo, co powoduje utrudnienia w ruchu drogowym, a może nawet być przyczyną kolizji lub wypadku. W roku 2015 doszło do groźnego wypadku strażaków Państwowej Straży Pożarnej, którzy alarmowo jechali do gaszenia pożaru trawy. Pojazd uległ zniszczeniu, a cała obsada z obrażeniami trafiła do szpitala.

Jest więc kilka ważnych powodów, z których wynika, że podpalanie traw to bezmyślna głupota. Na Ziemi Niepołomickiej jest to szczególnie ważne, ponieważ przyroda obdarzyła nas dużą ilością nieużytków rolnych i łąk, zwłaszcza wzdłuż Wisły oraz w pobliżu Puszczy Niepołomickiej. O zagrożeniu dla pięknego lasu już było, rzeka od pożarów się nie spali (choć dla niektórych mostów to już zagrożenie; przykład Warszawa), ale na terenach przyrzecznych znajduje się strefa inwestycyjna, a na niej szereg miejsc pracy. Pożar w firmie zainicjowany od palącej się trawy może oznaczać utratę pracy, a tego nie życzy nikomu.

Każdy z powyżej zaprezentowanych aspektów jest tak samo ważny. Ale jest coś jeszcze. To fakt, że miejscowi strażacy zaangażowani w gaszenie pożaru trawy, mogą nie zdążyć uratować kogoś z innego pożaru, wypadku drogowego czy innej sytuacji losowej. Może

brakować tej przysłowiowej minuty dla zastępów udających się do akcji z sąsiedniej strażnicy i dramat rodziny, która traci kogoś bliskiego, staje się bardziej realny. Pamiętajmy wypalanie traw jest szkodliwe, niebezpieczne, karalne i nieopłacalne.



Wybory w OSP Wola Batorska

TOMASZ TOMALA
prezes OSP Wola Batorska

W niedzielę 14 lutego w OSP Wola Batorska odbyło się walne zebranie sprawozdawczo-wyborcze. Oprócz licznie zgromadzonych druhen, druhów i młodzieżowej drużyny, zebranie zaszczylicili obecnością: Łukasz Smółka - szef gabinetu politycznego Ministra Infrastruktury i Budownictwa, mł. bryg. Stanisław Nowak - Małopolski Komendant Wojewódzki PSP, Władysław Kucharski - wiceprezes Zarządu Wojewódzkiego ZOSP RP, Roman Ptak - burmistrz Niepołomic, radni powiatowi i gminni, przedstawiciele władz lokalnych ZOSP RP, Policji oraz Komendy Powiatowej PSP w Wieliczce.

Podczas zebrania podsumowana została działalność jednostki najpierw w roku 2015, a później w ostatnich pięciu latach. W tym czasie udało nam się rozbudować remizę, wymienić wszystkie pojazdy ratowniczo-gaśnicze oraz wzbogacić się o kolejne sprzęty ratowniczo-gaśnicze. Miniony rok był rokiem bardzo szczególnym, działalność OSP została doceniona na forum województwa małopolskiego - otrzymaliśmy tytuł „Najlepszej jednostki OSP” oraz nagrodę pieniężną 50 000 zł. W 2015 roku jednostka zyskała m.in.: lekki samochód operacyjny Peugeot Boxer, defibrylator AED, pompę szlamową, deskę ortopedyczną, 3 szt. radiotelefonów nasobnych oraz wiele innego drobnego sprzętu oraz umundurowania.

Działalność jednostki to działalność ratownicza, w której jednostka wykazuje duży profesjonalizm. W minionym roku wyjeżdżaliśmy 55 razy do działań ratowniczych. Mamy na koncie tak-

że liczne przedsięwzięcia kulturalne, społeczne i filantropijne. Udało się zorganizować: 7 zbiórek krwi, Akcję Florian (pokazy ratownictwa, miasteczko zabaw dla dzieci, bezpłatny montaż oświetlenia rowerowego) Regionalny Festyn Strażacki, charytatywny turniej piłkarski drużyn OSP z terenu gminy - Strażacy grają dla Julki, I bieg uliczny, strażackie mikołajki, mikołajki dla starszych i chorych, akcje paczek świątecznych dla dzieci z ubogich rodzin. Podczas zebrania został wybrany nowy zarząd w osobach:

Prezes - Tomasz Tomala
Naczelnik - Mirosław Gawęł
Wiceprezes - Janusz Siwek
Wiceprezes - Piotr Klima
Z-ca naczelnika - Mateusz Ziajor
Skarbnik - Jan Sekunda
Gospodarz - Paweł Wnęk
Sekretarz - Artur Walczyk
Członek - Łukasz Łub

Wybrano także Komisję Rewizyjną w składzie:

Wiesława Balcer - Przewodnicząca, Maria Siwek, Marek Grochot.

Goście gratulowali wyróżniającej się działalności, małopolski komendant wojewódzki PSP powiedział nawet: „zapytam profesorów krakowskich uczelni, czy byłaby możliwość sklonowania waszej jednostki i rozlokowania w różne miejsca w Polsce”. Komendant poinformował także o obowiązkach, jakie będą spoczywać na jednostkach KSRG podczas ŚDM. Po zakończeniu zebrania goście zostali zaproszeni na poczęstunek przygotowany przez druhny z OSP.

Składam serdeczne podziękowania dla wszystkich, którzy w minionej kadencji włożyli swoją cegiełkę w rozwój naszej jednostki, druhnom, druhom, władzom gminy, ZOSP RP, komendzie powiatowej i wojewódzkiej PSP, naszym licznym sponsorom. Bez Państwa wsparcia nasz nieustanny rozwój nie byłby możliwy. Dzięki pracy i wsparciu wielu osób możemy sprawnie i aktywnie działać: „Bogu na chwałę ludziom na pożytek”.



OSP NIEPOŁOMICE

po wyborach



PAWEŁ DĄBRÓŚ
naczelnik OSP Niepołomice

W niedzielę 13 lutego odbyło się walne zebranie sprawozdawczo-wyborcze w jednostce Ochotniczej Straży Pożarnej w Niepołomicach. Podczas spotkania przedstawiono sprawozdanie z działalności Zarządu za rok 2015, wybrano nowy Zarząd oraz przedstawiono plany na kolejne lata. W zebraniu uczestniczyli zacni goście z całego województwa.

Spotkanie rozpoczął mini koncert strażackiej Orkiestry, a następnie Prezes OSP Niepołomice Stanisław Dąbróś zainaugurował zebranie i przywitał zaproszonych gości: wicemarszałka województwa małopolskiego Wojciecha Kozaka, Łukasza Smółkę – szefa gabinetu politycznego Ministra Infrastruktury i Budownictwa, Wojciecha Wróblewskiego – dyrektora zarządzającego w grupie PZU, burmistrza Niepołomic Romana Ptaka, przewodniczącego Rady Miejskiej Marka Ciastonia, komendanta wojewódzkiego PSP w Krakowie mł. bryg. Stanisława Nowaka, komendanta powiatowego PSP bryg. Mateusza Pieczko,

prezesa Zarządu Miejsko-Gminnego OSP w Niepołomicach Józefa Dziadonia, przewodniczącego Komisji Bezpieczeństwa Rady Powiatu Wielickiego Jakuba Palucha, komendanta policji w Niepołomicach Tomasza Jońca, przedstawiciela Nadleśnictwa Niepołomice Wojciecha Wimmera oraz wszystkie przybyłe na spotkanie drużyny oraz druhowów wraz z Młodzieżową Drużyną Pożarniczą.

Zebranie rozpoczęło się bardzo miłym akcentem - wręczono odznaczenia dla wyróżniających się strażaków. A następnie prezes Stanisław Dąbróś przedstawił sprawozdanie z działalności OSP w 2015 r.

OSP w Niepołomicach aktualnie zrzesza 136 członków w tym dwudziestu sześciu członków orkiestry dętej oraz posiada również drużynę młodzieżową, w której szkoli się szesnastu młodych strażaków. W 2015 roku strażacy wyjeżdżali do działań aż 291 razy. 72 razy gasili pożary, 175 razy usuwali miejscowe zagrożenia. Odnotowali również 19 fałszywych alarmów. Pozostałe wyjazdy to ćwiczenia, pokazy oraz wyjazdy gospodarcze.

Oprócz wyjazdów do akcji druhowie czynnie uczestniczyli w uroczystościach kościelnych i państwowych. Duży nacisk nałożono na szkolenia oraz pogadanki dla młodzieży z terenu powiatu Wielickiego. Niepołomicką jednostkę w 2015 roku odwiedziło ponad 350 dzieci ze szkół oraz przedszkoli. Przedstawiono również wszystkie ćwiczenia, pokazy oraz szkolenia, w jakich uczestniczyła straż. Jednostkę zasililo trzech nowych ratowników, a kolejnych trzech druhowów rozpoczyna kurs szeregowych OSP. Prezes Dąbróś mówił też o pracach, jakie wykonali strażacy, a także nowym sprzęcie - samochodzie renault master, agregacie prądotwórczym, nowych aparatach ochrony

drog oddechowych oraz o kamerze termowizyjnej. Opowiedział również o wielu działaniach podjętych w związku z organizacją 125-lecia OSP, które uroczystie świętowaliśmy w lipcu.

Następnie druh Jerzy Makula przedstawił sprawozdanie finansowe, druh Antoni Klag - sprawozdanie komisji rewizyjnej oraz druh Marek Marcinczyk - sprawozdanie z działalności młodzieżowej drużyny pożarniczej.

Ważnym punktem zebrania było głosowanie nad absolutorium dla Zarządu OSP za rok 2015. Udzielono go jednogłośnie. Pogratulowano wyników Prezesowi, który podziękował wszystkim strażakom oraz osobom wspierającym jednostkę w Niepołomicach, głównie za pomoc podczas przygotowań do jubileuszu.

Kolejną częścią zebrania było wybranie na nową 5-letnią kadencję nowego zarządu OSP. Obecnie przedstawia się on następująco.

Zarząd OSP Niepołomice na lata 2016-2021:

Stanisław Dąbróś- prezes
Roman Więclaw – wiceprezes
Jerzy Makula – skarbnik
Paweł Dąbróś - naczelnik
Krzysztof Zielonka – zastępca naczelnika
Grzegorz Dziadkowiec – gospodarz
Teresa Zajac – sekretarz
Józef Ślusarczyk, Przemysław Więclaw – członkowie zarządu
Tadeusz Jasonek, Paweł Zajac - kronikarze

Wybrano także komisję rewizyjną w składzie: Antoni Klag (przewodniczący), Julian Haniszewski oraz Gabriel Satała.

Ostatnim punktem zebrania było przedstawienie planu działalności na rok 2016. Prezes Stanisław Dąbróś przedstawił plan, którego najważniejszymi punktami było pozyskanie średniego samochodu gaśniczego, wymiana ciężkiego samochodu gaśniczego Jelcz i wymiana samochodu operacyjnego Peugeot. Wspomniał również o potrzebie zainstalowania wyciągu spalin w garażach, stworzenia świetlicy dla młodzieży oraz o zabezpieczeniu nadchodzących Świątowych Dni Młodzieży.

NAGRODZENI ZOSTALI:

Medalem honorowym im. Bolesława Chomicza odznaczony został **druh Jerzy Makula**.

Złotym medalem za zasługi dla pożarnictwa odznaczony został **druh Paweł Dąbróś**.

Srebrnym medalem za zasługi dla pożarnictwa odznaczony został **druh Antoni Klag**.

Odnakę **Wzorowego Strażaka** otrzymali druhowie: Franciszek Perdał, Andrzej Perdał, Patryk Musiał, Jakub Guzik, Sebastian Ptak, Robert Mordarski, Daniel Siwek.

Złotą odznakę Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej otrzymali: Arkadiusz Banza, Amelia Ceplin, Amelia Kruczyńska, Miłosz Kruczyński

Srebrną odznakę Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej otrzymał: Jakub Marcinczyk

Brązową odznakę Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej otrzymali: Aleksander Duma, Agnieszka Marzec, Karol Nadolnik, Jakub Nowak, Iwona Rojewska, Bartłomiej Rogala

Wręczono również odznaczenia dla strażaków za wystugę lat w działalności OSP, z okazji:

45-lecia otrzymał ją druh: Antoni Jach, **40-lecia** - Leszek Sater i Maria Ślusarczyk, **35-lecia** - Marek Trzos, **20-lecia**: Paweł Dąbróś, Łukasz Więclaw, Przemysław Więclaw, Mateusz Turchan i Zbigniew Guzik, **15-lecia** - Agnieszka Karcz.

Symbolicznie wręczono 10 strażakom okolicznościowe zegary ściennie za „**Wzorową postawę podczas prowadzonych działań ratowniczo - gaśniczych w 2015 roku**”

Podziękowania odebrali druhowie: Krzysztof Zielonka, Grzegorz Dziadkowiec, Daniel Siwek, Mateusz Drabik, Krzysztof Balachowski, Józef Wyczesany, Krzysztof Haniszewski, Dariusz Klima, Przemysław Więclaw, Jakub Batko.

Walne zebranie OSP w Woli Zabierzowskiej

KRZYSZTOF SZYDŁOWSKI

OSP Wola Zabierzowska

W sobotę, 23 stycznia, o godzinie 17.00 w budynku remizy OSP Wola Zabierzowska odbyło się walne zebranie sprawozdawczo-wyborcze. Wśród zaproszonych gości znaleźli się przedstawiciele władz gminy z burmistrzem Romanem Ptakiem na czele oraz przedstawiciele Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP. Ucieszyła nas duża liczba sympatyków jednostki, którzy przybyli na zebranie.

W pierwszej części nastąpiło podsumowanie

ubiegłego roku. W dniu zebrania jednostka liczyła 59 członków, w tym 35 czynnych, 1 honorowego oraz 23 członków MDP. Jednostka wyjeżdżała do zdarzeń 17 razy w tym: 4 razy do pożarów, 10 razy do miejscowych zagrożeń oraz 3 razy do fałszywych alarmów. Odczytano sprawozdania: z działalności, finansowe oraz komisji rewizyjnej. Przedstawione zostały także plany działalności i finansowy na rok 2016.

Kolejnym punktem zebrania był wybór nowych władz jednostki. W jawnym głosowaniu wybrano zarząd w składzie:

prezes - dh Stanisław Szydłowski

wiceprezes - naczelnik - dh Mariusz Marchewka

zastępca naczelnika - dh Krzysztof Szydłowski
skarbnik - dh Justyna Frąś
sekretarz - dh Mateusz Siwek
gospodarz - dh Henryk Frąś
członek zarządu - dh Adam Szydłowski
oraz komisję rewizyjną w składzie: dh Zbigniew Pichór (przewodniczący), dh Józef Solarz (sekretarz) oraz dh Grzegorz Jaborski.

Na zakończenie zebrania był czas na wolne wnioski i dyskusję nad nimi. Zarząd jednostki podziękował Danielowi Urydze za pomoc, jaką od lat oferuje naszej jednostce, w szczególności za przekazane w roku 2015 latarki do hełmów i latarki-szperacze.

KONSULTACJE SPOŁECZNE W STAROSTWIE

MŁ. ASP. MAGDALENA CHWASTEK

Komenda Powiatowa Policji w Wieliczce

Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Wieliczce rozpoczynają cykl konsultacji społecznych dotyczących „Krajowej mapy zagrożeń bezpieczeństwa w Polsce”.

10 lutego w auli Starostwa Powiatowego w Wieliczce odbyło się pierwsze spotkanie konsultacyjne w zakresie wdrożenia „Krajowej mapy zagro-

żeń bezpieczeństwa w Polsce” Wzięli w nim udział przedstawiciele Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, MGOPS Wieliczka oraz przedstawiciele Komendy Powiatowej Policji w Wieliczce.

Funkcjonariusze wyjaśnili założenia projektowania map zagrożeń oraz przedstawili informacje o stanie bezpieczeństwa w powiecie. Naczelnik Wydziału Prewencji zwrócił uwagę na to, jak ważna przy tworzeniu map zagrożeń jest opinia społeczna oraz współpraca w tym zakresie z instytucjami dbającymi o bezpieczeństwo mieszkańców. Z założenia „mapy zagrożeń” mają być narzędziami, które pozwolą zaktywizować różne podmioty w zakresie współpracy z Policją, po to, by zminimalizować sytuacje zagrażające bezpieczeństwu mieszkańców. Zebrane podczas konsultacji informacje, pomogą w lepszej dyslokacji służb policyjnych.



Zdrowych, Pogodnych Świąt Wielkanocnych,
przepełnionych wiarą, nadzieją i miłością.
Radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodziny i wśród przyjaciół
oraz wesołego Alleluja
życzą
Druhny i Druhowie OSP Niepołomice

KRONIKA STRAŻACKA

PAWEŁ DĄBRÓŚ

naczelnik OSP Niepołomice

12 stycznia w Niepołomicach na ul. Kolejowej doszło do pożaru skrzynki elektrycznej w budynku mieszkalnym. W działaniach udział brał jeden zastęp z OSP Niepołomice.

20 stycznia w nocy około 1:45 na terenie Staniątek doszło do pożaru drewni. W działaniach udział brały dwa zastępy z OSP Staniątki. Strażacy z Staniątek również w ostatnim okresie kilkakrotnie interweniowali na autostradzie A4, gdzie usuwali skutki kolizji drogowych.

23 stycznia strażacy z Woli Batorskiej przy posesji 753 ściągali kota z drzewa, a kilka dni później przy posesji 154 w Woli Batorskiej gasili płonące sadze w kominie.

25 stycznia w Niepołomicach na ulicy Słonecznej zapalił się dach w nowo wybudowanym budynku mieszkalnym. Strażacy z Niepołomic po przybyciu na miejsce szybko ugasili niewielki pożar.

29 stycznia w Niepołomicach na skrzyżowaniu drogi K-75 z Drogą Królewską doszło do zderzenia samochodu dostawczego z osobowym. Na szczęście obyło się bez ofiar. W działaniach udział brały dwa zastępy z OSP Niepołomice.

8 lutego w Niepołomicach na ul. T. Kościuszki doszło do pożaru kotłowni w budynku mieszkalnym. Pożar został szybko ugaszony a straty zminimalizowane. W działaniach udział brały dwa zastępy z Niepołomic.

Z nadejściem cieplejszej pogody z początkiem lutego Strażacy z naszej gminy kilkakrotnie gasili płonące trawy i nieużytki. Głównie do pożarów dochodziło na wałach wiślanych oraz na terenie strefy przemysłowej. W działania gaśnicze zaangażowane były jednostki z OSP Niepołomice, Podłęże, Staniątki, Podgrabie oraz Wola Batorska.

KIEDY Z DZIECKIEM DO LOGOPEDY?

czyli krótki poradnik dla każdego rodzica



HALINA KLISZ

logopeda
Centrum Medyczne RH+, Niepołomice

Jeżeli niepokoi cię coś w rozwoju mowy Twojego dziecka, przyjdź do logopedy. Nie czekaj.

Logopeda to specjalista, który pomoże zdiagnozować problem i podejmie działania terapeutyczne jak również profilaktyczne z Twoim dzieckiem. Im wcześniej dziecko rozpocznie terapię, tym szybciej osiągnie zamierzone rezultaty. Należy jednak pamiętać, że nie każdy logopeda specjalizuje się w danym zaburzeniu. Dlatego przed wybraniem się na wizytę należy najpierw zadzwonić do specjalisty, aby przedstawić problem szczegółowo.

Mowa nie jest umiejętnością wrodzoną. Dziecko uczy się mowy od otoczenia, to znaczy od osób, z którymi najczęściej przebywa. Tempo rozwoju mowy zależy od środowiska dziecka, jego zdolności i uwarunkowań genetycznych. Rozwój mowy może ulec zaburzeniu w zakresie kompetencji i sprawności językowej oraz kompetencji i sprawności komunikacyjnej. Im większe kłopoty ma dziecko z mową, tym większe ryzyko pojawienia się niepowodzeń szkolnych i wycofania się dziecka z kontaktów interpersonalnych.

A zatem możemy postawić sobie pytanie, kiedy rodzic powinien zgłosić się z dzieckiem do logopedy? Poniżej przedstawiłam listę najczęściej spotykanych symptomów, które powinny zaniepokoić każdego rodzica. Lista nie wyczerpuje wszystkich możliwych problemów, ale może służyć jako skuteczna pomoc w identyfikacji kłopotów z mową dziecka:

1. gdy dziecko nie gaworzy około 6 miesiąca życia – w tym okresie dziecko powinno wypowiadać pierwsze dowolnie wymawiane wyrazy MA-MA, GA-GA, BA-BA. Brak tego etapu może sygnalizować zaburzenie rozwoju mowy, w tym także uszkodzenie słuchu;
2. gdy dziecko mówi mało i niewyraźnie – gdy po ukończeniu pierwszego roku życia dziecko nie wypowiada pierwszych wyrazów: MAMA, TATA, BABA a po ukończeniu drugiego roku życia nie mówi wypowiedzi dwuwyrzowych;
3. gdy rodzic nie rozumie, co mówi dziecko;
4. gdy dziecko nie rozumie, co mówi do niego rodzic i nie wykonuje poleceń (może to oznaczać problemy ze słuchem);
5. gdy dziecko unika kontaktu wzrokowego z najbliższymi osobami, nie rozumie prostych instrukcji np. daj, chodź, nie naśladuje odgłosów z otoczenia;
6. gdy dziecko podczas mówienia wkłada język między zęby;
7. gdy dziecko oddycha buzią lub nadmiernie ślini się;

8. gdy zaobserwujemy u dziecka zmiany anatomiczne w obrębie aparatu artykulacyjnego: zbyt krótkie wędzidełko podjęzykowe, nieprawidłową budowę języka, nieprawidłowy zgryz;
9. gdy dziecko w wieku 3 lat nie buduje zdań, lecz posługuje się tylko kilkoma wyrazami;
10. gdy dziecko w wieku 3-4 lat nie wymawia głosek W, F, K, G, L, S, Ż, Ć, DŻ;
11. gdy dziecko 4 letnie nie mówi głosek S, Z, C, DZ;
12. gdy dziecko 5-6 letnie nie mówi głosek SZ, Ż, CZ, DŻ;
13. gdy dziecko 6 letnie nie mówi głoski R.

A zatem jeśli u dziecka można zaobserwować któryś z wyżej wymienionych symptomów, należy niezwłocznie udać się do specjalisty. Trzeba pamiętać, że problem sam nie zniknie, lecz w miarę rozwoju dziecka może się pogłębiać.

Logopeda, po zdiagnozowaniu dziecka, ustali plan terapii na najbliższy okres. Rezultaty terapii zależą od wielu czynników, w tym między innymi od rodzaju zaburzenia, zaangażowania dziecka jak i od współpracy z rodzicami. Logopeda zaleci również zadania, które rodzice powinni wykonywać z dzieckiem. Najlepsze efekty terapii osiąga się, gdy rodzice systematycznie pracują z dzieckiem w domu.

Jako logopeda zauważam coraz większy problem dotyczący zaburzeń mowy u dzieci rozpoczynających naukę szkolną (dzieci 6-7 letnie). Wczesne rozpoczęcie działań terapeutycznych powinno jak najszybciej doprowadzić do skorygowania wszelkich zaburzeń. Im wcześniej logopeda rozpozna problem, tym szybciej może podjąć odpowiednie działania korygujące deficyty rozwojowe, a co za tym idzie, usunąć trudności w nauce. Poprawna wymowa daje dziecku szansę na osiągnięcie sukcesu.

Mowa dziecka ma ogromny wpływ na całościowy kształt jego rozwoju. Jest ona niezbędna w nawiązywaniu kontaktów społecznych, daje możliwość komunikacji, stanowi narzędzie w zdobywaniu informacji, jak również pozwala na wyrażanie swoich uczuć, sądów i upodobań. Reasumując, można powiedzieć za językoznawcą i profesorem Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie Leonem Kaczmarkiem, że „**Mowa jest źródłem duszy człowieka i trzeba o nią dbać**”.

Więcej informacji znajdą Państwo na stronie internetowej:

<http://www.logopeda-krakow.com.pl>



CELE REALIZUJĄ CI,

k którzy lubią tańczyć!



MONIKA BUŁA

Certyfikowany Coach ICF

<http://dobrycoach.pl/coach/monika-bula>
monica.lcoaching@gmail.com

Chcesz schudnąć, znaleźć partnera, zmienić pracę, pojechać na Teneryfę, ale... Właśnie, jest tyle „ale”, które stoją na drodze i nie pozwalają spełnić marzeń, zrealizować celów. Jest jeszcze jedno „ale” – inni chudną, znajdują partnerów, zmieniają pracę i wygrzewają się na Teneryfie. Warto zastanowić się jak oni to robią, ALE wcześniej przeanalizować, co nas samych przed osiągnięciem tych celów powstrzymuje... Nierzadko są to przekonania!

Aby zrealizować założony plan, często trzeba najpierw opuścić strefę komfortu, czyli miejsce, gdzie nam ciepło i bezpiecznie, choć wbrew nazwie, niekoniecznie wygodnie. Strefą komfortu może być np. obecny związek, miejsce pracy, wieloletnia przyjaźń. Jesteśmy w związku, który już dawno przestał być satysfakcjonujący, ale... Praca mało płatna, ale... Przyjaciel dzwoni tylko wtedy, gdy czegoś potrzebuje, ale... To, co kryje się po „ale” to zazwyczaj tak zwane przekonania, które zatrzymują nam przed nosem drzwi wyjściowe z naszej strefy komfortu.*

Po prostu tak jest i kropka!

Przekonania to nic innego jak slogany, które żyją w nas świadomie lub podświadomie. To nie fakty, a jedynie nasza lub osób trzecich interpretacja rzeczywistości. Innymi słowy przekonania są wszystkim tym, czego jesteśmy niemal w 100% pewni w odniesieniu do nas samych, ludzi, świata i panujących w nim reguł. Przekonania mogą być zarówno wspierające (np. „Mam wystarczające kwalifikacje, aby aplikować na to stanowisko”), jak i ograniczające. Te drugie skupiają się wokół tego, czego nie potrafimy, nie możemy, na co nie zasługujemy, jednym słowem – trzymają nas w blokach startowych, gdy chcemy sięgnąć po cel. Są zwykle wykorzystywane jako wymówka przed innymi, ale też sobą samym. Jak często słyszymy np.:

„Nigdy nie schudnę, bo u nas to rodzinne”,

„Dobrą pracę można dostać tylko po znajomości”,

„Jestem z nim, bo lepszego nie znajdę – wszyscy faceci są tacy sami”,

„Narzekam, jak każdy Polak”,

„Żeby jechać na wakacje „pod palmy”, trzeba mieć sporo gotówki”

Oto przekonania, ale czy fakty?

Jeśli zidentyfikujemy jakieś ograniczające przekonanie, dobrze jest mu się przyjrzeć, gdyż niesie ono z sobą przeważnie jakąś informację np. na temat naszych obaw, czy braku czegoś (kompetencji, pewności siebie), który to brak szczególnie nam doskwiera. Dla przykładu, osoba, która komunikuje „Jestem z nim, bo lepszego nie znajdę – wszyscy faceci są tacy sami”, być może boi się samotności lub ma zbyt mało wiary w siebie, by zerwać toksyczny związek i poszukać bardziej odpowiedniego partnera. Tym samym owo ograniczające przekonanie tak naprawdę wspiera jej obawy i nie pozwala dokonać zmian. Tak, ograniczające przekonania są takie zazwyczaj jedynie z nazwy – blokują w nas coś, ale w czymś innym nam pomagają, tyle tylko, że często jest to pozorna korzyść.

Ograniczenie na wsparcie wymienię

Przekonania, zarówno te wspierające, jak i ograniczające, nabywamy przez całe życie, aczkolwiek większość tkwi w nas od dzieciństwa – zasłyszeliśmy je u rodziców, znajomych, wpoiliśmy je sobie, obserwując życie innych lub są one wynikiem naszych osobistych doświadczeń. Jednak to, że towarzyszą nam od lat, nie oznacza, że jesteśmy na nie skazani i że nie możemy ich zmienić. Wystarczy tylko je sobie uświadomić i popracować nad ich przekształceniem. Ten wysiłek się opłaca, a właściwie jest niezbędny, aby z odwagą podążać ku naszym pragnieniom. Bo jeśli koncentrujemy się wyłącznie na tym, dlaczego coś jest niemożliwe do osiągnięcia, czemu ma się nie udać, to będziemy tak działać (świadomie lub podświadomie), aby znaleźć argumenty potwierdzające nasze przekonania. To zdecydowanie łatwiejsza droga, tyle, że do nikąd! Oczywiście warto pamiętać, że zmiana przekonań nie nastąpi natychmiast – jeśli pielęgnowaliśmy jakieś przez lata, nie pozbedziemy się go „od ręki”, dlatego dajmy sobie czas. Jest on niezbędny zarówno do wpojenia sobie wspierających przekonań, jak i osiągnięcia celów. Ile znasz historii tych, którzy po 2 tygodniach wysyłania CV do potencjalnych pracodawców rzucali wszystko w kąć ze słowami „Wiedziałem”? Ciekawe, co?

Na koniec jeden z moich ulubionych cytatów

autorstwa Jacksona Browna - „Okazja tańczy z tymi, którzy są już na parkiecie”. Nie podpieraj więc ścian swoich przekonań, tylko zamień je i ruszaj do tańca! Udowodnij innym „pewnym na 100%”, że jednak się da, bądź kolejnym wyjątkiem od reguły!

Przekonania w praktyce (krok po kroku):

1. Ustal, który cel najtrudniej Ci zrealizować lub znajdź taki, którego zrealizowanie porzuciłeś.
2. Wypisz wszystko to, co powstrzymuje Cię przed realizacją tego celu.
3. Przyjrzyj się temu, co napisałeś i zastanów się co jest faktem, a co przekonaniem.
4. Znajdź choć jeden przykład osoby, która, chociaż mogła mieć takie samo przekonanie, zrealizowała podobny cel.
5. Spróbuj przekształcić przekonania ograniczające na wspierające (np. „Schudnę, ponieważ stosuję się do diety i regularnie ćwiczę”, zamiast – „Nigdy nie schudnę, bo u nas to rodzinne”).
6. Wypisz kolejne przekonania, które będą Cię wspierać – pamiętaj o nich, wyznaczając kolejne kroki na drodze do celu i... daj sobie czas!

* Więcej o strefie komfortu pisałam w artykule „Otwórz się na zmiany i działaj” w nr 1/265 Gazety Niepołomickiej. Artykuł znajdziesz również na www.niepolomice.eu.



Zamień rozmiar

42 NA 38



JOLA ZALEWSKA

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

Kto próbował, ten wie, że zazwyczaj podczas diety odchudzającej zaleca się ograniczenia kaloryczne, ćwiczenia, suplementy oraz wspomagająco - zabiegi kosmetyczne w salonach. Wielotorowe działanie przyspiesza i ułatwia zabicie wagi, a w przypadku ćwiczeń i zabiegów gabinetowych ma wpływ na poprawę stanu skóry po kuracji. Jeśli jesteś zdecydowana na wiosenną zmianę wyglądu i chcesz zrzucić zimową „oponkę”, która nie wiezieć czemu i do Ciebie przyłgnęła, przeczytaj koniecznie.

Zabiegi na odchudzanie to coraz bardziej popularny sposób na szybkie schudnięcie. W salonach kosmetycznych dostępne są różne procedury, które mają na celu utratę kilku centymetrów w obwodzie ciała. Niektóre zabiegi na ciało są nieinwazyjne i nie stanowią zagrożenia dla zdrowia, ale inne, takie jak operacje plastyczne, są dość ryzykowne. Zabiegi odchudzające zwykle przynoszą pożądane rezultaty, ale każda poważniejsza ingerencja w ciało jest nie tylko kosztowna, ale i bolesna. Dlatego warto wybrać rozsądnie i z korzyścią dla ciała. Poniżej przedstawiam kilka wspomagających odchudzanie zabiegów, które wesprą organizm i przyspieszą wymarzone rezultaty.

MEZOTERAPIA - w ramach tego zabiegu ciało ostrzykuje się specjalnie dobranymi substancjami, które znane są ze stymulowania metabolizmu tłuszczów, tak jak L-karnityna czy wyciąg z karczocha. Stosuje się także preparaty zawierające w składzie krzemionkę organiczną, niezbędną w regeneracji tkanki łącznej i kolagenu. Kolejna substancja to wszystkim dobrze znana kofeina, ma za zadanie poprawę krążenia. Nie jest bez znaczenia jej działanie w procesie pozbywania się cellulitu czy tkanki tłuszczowej. I jeszcze jedno. Sam efekt nakłuć powoduje mobilizację naprawczą skóry, co skutkuje jej zdecydowanie lepszym wyglądem, jędrnością i gład-

kością. Zabieg godny polecenia ze względu na skuteczność, ale bolesny i do przyjemnych nie należy.

ELEKTROSTYMULACJA - zabieg elektrostymulacji powoduje pobudzenie mięśni do pracy, dzięki czemu tkanka tłuszczowa spalana jest szybciej i efektywniej. Od dawna wiadomo, że im lepiej wytrenowane mięśnie, tym intensywniejsza przemiana materii. Sylwetka staje się jędrna i smukła. Dla odmiany - wyjątkowo spokojny zabieg - leżysz, a elektrody robią za Ciebie resztę. Zabieg dla leniuchów.

AROSHA BODY WRAP - to mój ulubiony zabieg, bo niezwykle skuteczny. Po jednej serii zanotowałyśmy nawet 15 cm mniej w obwodach. Polega na peelingu glikopeelem, aplikacji ampułki wyszczuplającej i bandażowaniu ciała od kostek po biust. Połączenie z presoterapią jeszcze dodatkowo wzmacnia zabieg i przyspiesza zmniejszenie obwodów. Jest kilka rodzajów bandaży aroshy, bo jest kilka problemów przy zbijaniu wagi. Każdy z bandaży zawiera inne składniki aktywne. Można wybrać wariant dla siebie. Np: **AQUA-DRAIN-ZASTOJE WODNE** - Aktywne składniki to w dużej mierze sól z Morza Martwego bogata w wapń, potas, jod i magnez. W obręczkach sprawdza się idealnie, bo drenuje, wpływa termicznie i mechanicznie. Ponadto ujędrnia i działa napinająco oraz wspomaga krążenie. Kwas mlekowy przywraca skórze prawidłowe PH, stymuluje odnowę komórkową i daje efekt rozświetlenia, a presoterapia to machina, która wprawia w ruch te wszystkie aktywne składniki. **CELLULIT OBRZĘKOWY** - Najbardziej czynne w tej wersji są kofeina i escyna. Pierwsza niezbędna w walce z cellulitem, działa drenująco i stymuluje przemianę materii. Ma również zdolność rozkładu tłuszczów oraz blokowania enzymów przyczyniających się do ich gromadzenia w komórkach. Poprawia także mikrokrążenie krwi w tkankach i powoduje zwiększenie sprężystości skóry. Escyna zaś chroni naczynia i działa przeciwzapalnie oraz drenująco, dodatkowo wspomaga mikrocyrkulację i pobudza system limfatyczny. Ekstrakt z guarany to silny przeciwutleniacz odpowiadający za efekt napięcia skóry. W tej wersji mamy dwa bandaże: z efektem ciepła lub zimna, w zależności od stanu naczynek na nogach.

CELLULIT WŁÓKNISTY - Aktywne składniki to również kofeina - działanie jak wyżej. Oraz wąkrotka azjatycka, często spotykana w tego typu preparatach, bo skutecznie stymuluje fibroblasty do produkcji kolagenu i włókien elastynowych, co daje nam wymierne rezultaty w obwodzie ud i talii. Chroni również naczynia. Wyciąg z algi brunatnej o właściwościach oczyszczających wspomaga usuwanie toksyn z organizmu, a zawartość jodu aktywuje lipazę i przeciwdziała gromadzeniu się lipidów wewnątrz komórek tkanki tłuszczowej. Ta wersja niedoskonałości wymaga więcej uwagi i często więcej zabiegów, by uzyskać zadowalający efekt. Ale warto.

KRIOLIPOLIZA - już kiedyś o niej pisałam. Jest to metoda zamrażania komórek tłuszczowych specjalnymi głowicami. Na wybranym obszarze ciała (brzuch, uda, boczki) zostaje przyłożona głowica, która na zasadzie podciśnienia zasysa tkankę tłuszczową, powodując jej schładzanie

(w naszym urządzeniu nawet do -5°C) Ponieważ komórki tłuszczowe są znacznie bardziej wrażliwe na działanie niskich temperatur niż tkanki je otaczające, łatwo jest poddać je zamrażaniu i zniwelować. Dzięki temu możemy wykorzystywać kriolipolizę jako metodę eliminującą tkankę tłuszczową z organizmu, nie uszkadzając komórek skóry, nerwów i naczyń. Proces rozpuszczania komórek tłuszczowych trwa od 2 do 8 tygodni po zabiegu i efektów należy oczekiwać właśnie wtedy. Aczkolwiek pierwsze rezultaty widać już po dwóch tygodniach.

LIPOSUKCJA KAWITACYJNA - trójfazowy, bardzo skuteczny zabieg redukcji tkanki tłuszczowej i cellulitu. Podczas liposukcji kawitacyjnej na komórki tłuszczowe działa fala ultradźwiękowa o niskiej częstotliwości, powodująca uszkodzenie błony komórkowej, co skutkuje wylewaniem się tłuszczu do przestrzeni międzykomórkowych, a następnie do układu limfatycznego i wydalniczego. Zabieg sprzyja więc poprawie transportu limfy i powoduje uelastycznienie skóry. W naszym gabinecie liposukcja kawitacyjna uzupełniona jest działaniem promieni podczerwonych IR, które przygotowują obszar zabiegowy. Końcowym etapem jest 5 minutowy dermomasaż sprzyjający drenażowi limfatycznemu z okolicy poddanej liposukcji. Najlepiej widoczne rezultaty są na brzuchu i udach.

FALE RADIOWE RF - nowatorska metoda powodująca odwracanie skutków starzenia się skóry i poprawę metabolizmu podskórnej tkanki tłuszczowej. Zabieg jest odczuwalny jako przyjemnie ciepły masaż głowicą. Polega na wytworzeniu endogennego ciepła w tkankach na poziomie skóry właściwej i tkanki podskórnej za pomocą fal radiowych. Wybrane partie ciała poddawane są podgrzewaniu w określonym czasie i intensywności. Powoduje to pobudzenie komórek skóry do wzmożonego tworzenia i regeneracji włókien kolagenowych. Skóra dzięki temu odzyskuje sprężystość, jędrność i ulega znacznemu wygładzeniu. Pierwsze rezultaty widoczne są po około 3-5 tygodniach.

ENDODERMOMASAŻ - działa podobnie jak endermologia. Polega na mechanicznej stymulacji z wykorzystaniem podciśnienia w specjalnej głowicy. Działanie potwierdzone to: redukcja cellulitu, ujędrnianie i uelastycznianie skóry, lifting biustu, modelowanie sylwetki, przyspieszenie regeneracji tkanek: rozstępny, blizny, zmarszczki, detoksykacja i efekt drenażu.

KARBOKSYTERAPIA - jedno z najnowszych odkryć współczesnej kosmologii. Zabieg polega na wprowadzeniu do skóry dwutlenku węgla metodą ostrzykiwania. Działa to tak, że organizm w ten obszar wysyła uderzeniową dawkę tlenu! Naczynia krwionośne rozszerzają się, a skóra jest lepiej dotleniona i odżywiona. Naturalne procesy regeneracyjne pozwalają zredukować rozstępny i poprawić jędrność skóry. Ponadto wprowadzany do skóry dwutlenek węgla uszkadza komórki tłuszczowe i powoduje uwalnianie zgromadzonego w nich tłuszczu, który jest później usuwany z organizmu, podobnie jak przy ultradźwiękach. Karboksyterapia należy do najskuteczniejszych zabiegów wspomagających usuwanie tkanki tłuszczowej i redukujących cel-

lulit. Ale również do grupy mało przyjemnych i bolesnych.

PREOTERAPIA - masaż limfatyczny polecany osobom, które pragną ujędrnić skórę i zwalczyć cellulit. Preso ma także działanie odchudzające, pobudza krążenie krwi i limfy, poprawiając w ten sposób stan organizmu, co nie jest bez znaczenia przy odchudzaniu. Zabieg przyspiesza metabolizm i redukuje tkankę tłuszczową. Wykonywany jest w salonie kosmetycznym przy pomocy kombinizonu wyposażonego w komory powietrzne. Dzięki regularnemu stosowaniu drenażu limfatycznego, efekty są widoczne na dłużej w postaci

jędrnej i elastycznej skóry. Masaż jest integralnym elementem kuracji odchudzających, ponieważ oczyszcza organizm z produktów przemiany materii i podkręca sam metabolizm. Ponadto presoterapia zapobiega niewydolności krążenia obwodowego i pozwala pozbyć się obrzęków kończyn dolnych. Jest to bardzo relaksujący zabieg, chyba jedyny tak przyjemny w procesie odchudzania.

Należy pamiętać, że same **zabiegi wspomagające odchudzanie** nie wystarczą do zrzucenia kilogramów. Nie można schudnąć jedynie leżąc i poddając się działaniu różnorodnych sprzętów i kosmetyków. Aktywność fizyczna jest

nieodzownym elementem procesu odchudzania. Dla osób ze znaczną nadwagą szczególnie zalecany jest aqua aerobic. Ćwiczenia w wodzie przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej, a naturalna wyporność wody, ułatwia ich wykonywanie. Inną nowością są treningi kardio, nazywane również treningami aerobowymi lub wytrzymałościowymi. Są najskuteczniejszym sposobem na odchudzanie, pod warunkiem, że są odpowiednio wykonywane, najlepiej pod okiem trenera osobistego.

Połączenie diety, ćwiczeń i zabiegów to najlepszy sposób na idealną sylwetkę.

Rozmnażanie ziół w warunkach domowych

JADWIGA PITEK

sklep Ziolowo w Niepołomicach, www.zioloowo.pl

Nasiona ziół można wysiewać bezpośrednio do gruntu, bądź najpierw w szklarni, inspekcje lub w mieszkaniu na parapecie okiennym.

Do ziół nadających się idealnie do siania w domu można zaliczyć: bazylię, tymianek, oregano, szalwię, cząber, papryczki chili, pomidorki koktajlowe. Zioła takie jak: szczypiorek, koperek, pietruszka, kolendra, majeranek, kminek, ogórecznik, rumianek, czarnuszka siejemy bezpośrednio do ogródka. Lawendę, rozmaryn, szalwię możemy rozmnażać przez ukorzenianie wierzchołków pędów. Natomiast miętę, melisę, lubczyk, szczypiorek, szczaw rozmnażamy przez podział bryły korzeniowej. W pomieszczeniach najlepiej produkować rozsadę w skrzynkach lub doniczkach (różnego rodzaju) wypełnionych specjalnym podłożem do ziół. Można znaleźć specjalne mieszanki „bio” z dodatkiem nawozów organicznych. W celu poprawienia warunków świetlnych przy uprawie rozsady na parapecie okiennym można zainstalować świetlówkę. Doświetlając rozsadę przez około 10 godzin dziennie, otrzymamy rośliny nie gorsze niż te, które pochodzą ze szklarni.

Sianie ziół w mieszkaniu

• Należy kupić odpowiednią mieszankę ziemi do wysiewu nasion lub przygotować własną (część

drobnego torfu, część grubego piasku, wszystko dobrze wymieszać i przesiać przez sito).

• Przy wysiewie w głębokich pojemnikach należy wypełnić spód czystym żwirem, perlitem lub potłuczoną doniczką (tzw. drenaż). Małe doniczki są lepsze, jeśli chcemy wysiać kilka nasion.

• Następnie należy uzupełnić ziemią do wysokości około 0,5-1 cm od brzegu naczynia.

• Wysiewamy (można zmieszać nasiona z piaskiem, aby się równo rozsiały).

• Przysypujemy cienką warstwą ziemi. Obowiązuje zasada, że nasiona powinny być przykryte tylko taką warstwą ziemi (najlepiej piasku), która równa jest ich dwu - lub trzykrotnej grubości.

• Następnie należy je podlać (przez drobne sitko lub konewką z dziurkami).

• Można opisać nazwą i datą, aby nie pomylić z innymi ziołami.

• Przykryć szkłem, folią lub plastikową butelką w połowie uciętą (tzw. mini szklarnią). Istnieją gotowe szklarenki z przygotowaną mieszanką ziemi i osłonką dostępne w sklepach ogrodniczych.

• Nasiona szybciej kiełkują w cieple.

• Jeśli ziemia wymaga podlania, wystarczy wstawić pojemnik w wodę, aż podsiąknie. Wskazane jest podlewanie roślin bez moczenia liści. Ziemia powinna być stale wilgotna, ale nigdy mokra.

• Gdy siewki wykiełkują, należy przenieść je do światła.

• Przykrycie należy uchylić z jednej strony na parę dni. Potem je zdjąć.

• Ważne, żeby chronić siewki przed ostrym słońcem.

Pikowanie siewek

• Gdy siewki są wystarczająco duże, należy je przetrwać lub przesadzić do większych pojemników.

• Gdy pojawi się druga para liści, ostrożnie trzymając za liście, wyciągnąć z ziemi i umieścić w przygotowanym otworze.

• Następnie ucisnąć starannie ziemię dookoła i podlać.

• Ustawiamy siewki w jasnym miejscu (ale nie w pełnym słońcu).

• W miarę wzrostu siewek należy robić selekcję, usuwając słabsze.

• Tak przygotowane siewki przesadzamy do większych doniczek lub do gruntu.

Wysadzanie do gruntu

• Rośliny nie znoszą gwałtownych zmian i wymagają aklimatyzacji do nowych warunków i dlatego hodowane w domu należy przenosić na zewnątrz stopniowo.

• Najbezpieczniej jest wystawiać młode zioła w cień w ciągu dnia i wnosić z powrotem na noc, a po kilku dniach zostawić je na noc. Po tygodniu przesadzić.

• Należy upewnić się, czy wiosenne przymrozki już nie zagrażają (najbezpieczniej po „zimnej Zośce”).

• Przesadzać do gruntu, kiedy dni są ciepłe (należy unikać przesadzania w gorący lub deszczowy dzień).



Czy słyszałeś o BLT?



ANNA ZAŁUBSKA

właściciel Gabinetu Dietetycznego w Niepołomicach,
biuro@dietetyk-niepolomice.pl

Trzy magiczne literki, które u niektórych rodziców budzą pogardę, u innych wywołują uśmiech na wspomnienie kuchni jak po przejściu huraganu, u jeszcze innych nie budzą absolutnie żadnych skojarzeń... Czym jest Baby – led weaning?

BLT, czyli baby – led weaning to metoda rozszerzania diety dziecka w bardzo frywolny sposób. Jej zwolennicy, których jest coraz więcej, nie uznają łyżeczek, nie uznają słoiczków, przecierków itp. historii. Nie bawią się w samolotki, nie wpychają na siłę tylko pozwalają, aby dziecko nakarmiło się samo! Rodzice wychowujący swoje pociechy w myśl tej filozofii po prostu ufają instynktowi malucha. Dziecko jest przecież nieocenionym selekjonerem pożywienia. Dokładnie analizuje wszystko, co trafia do jego ust. Czasem, gdy nie trafimy w zachciankę, porcja ląduje na podłodze, na ścianie lub na nas. Czy zadajemy sobie w takich sytuacjach pytanie, dlaczego tak się stało?

Pomyślmy logicznie, jako dorośli nie lubimy różnych rzeczy. Jedni lubią brokuł, inni omijają go szerokim łukiem. Jedni lubią owsianki, innych na myśl o nich aż mdli. Dlaczego więc nie zastanawiamy się nad tym, czy dziecku w ogóle smakuje podawane przez nas menu? Na początku króluje mleko, ale po 6. miesiącu życia dietę malucha urozmaicamy. W świetle zaleceń zaczynamy od kleików, puree z warzyw, mięsa, owoców. Wszystko przetarte, aby dziecko nie miało problemów z połyknięciem. Później wchodzi kaszki, jaja... Dopiero pod koniec 1. roku życia dziecko ma okazję spróbować czegoś w stałej postaci.

Badania pokazują, że dzieci wychowane tą metodą dokonują podświadomie lepszych wyborów żywieniowych w późniejszym wieku. Potrafią również instynktownie kontrolować ilości, więc się nie przejadają. Takie dzieciaki są mniej narażone na występowanie nadwagi i otyłości. Statystyki pokazują również, iż dzieci, które jedzą same mają większy apetyt i mało które zostaje przysłowiowym Takiem–niejadkiem. Przecież nikt nie lubi działać pod presją! Jeśli chcesz, aby twoje dziecko z chęcią i zapałem próbowało nowych produktów, a później potraw to metoda właśnie dla ciebie.

Kiedy dziecko jest gotowe?

- Dziecko może samodzielnie siedzieć bez wsparcia
- Dziecko opanowało podstawową motorykę – chwyta przedmioty (czas od 6-12miesiący – nie stresuj się jeśli po 6 miesiącach twoje dziecko jeszcze tego nie opanowało!)
- Dziecko jest gotowe do żucia, ssania pożywienia, bez względu na ilość wyhodowanych ząbków, jeśli ma już odruch memłania w buzi, można próbować
- Dziecko wykazuje zainteresowanie uczestnictwem we wspólnym posiłku, próbuje chwycić talerz, produkty ze stołu i umieszcza je w ustach

Czy moje dziecko może się zadławić?

Rodzice często martwią się, że duże kawałki pożywienia spowodują zadławienie lub odruch wymiotny u dziecka. Jednak, jeśli dziecko siedzi już samodzielnie, jest w stanie same podnieść jedzenie, włożyć do buzi

i przesunąć językiem do gardła, minimalizuje takie prawdopodobieństwo. Ono zawsze istnieje, więc nie zostawiaj nigdy dziecka bez nadzoru.

Chcesz spróbować, ale nie wiesz jak?

Nie wychodź poza schemat żywienia. Wprowadzaj produkty zgodnie z zaleceniami odnoszącymi się do odżywiania dzieci. Jednak zamiast karmić dziecko osobno, łyżeczką, usadź je przy stole w czasie wspólnego posiłku. Najlepszym wyborem są warzywa gotowane na parze w postaci słupek, tak aby dziecko miało za co złapać. Dziecko najpierw będzie łapać takie produkty w całą pięść, może je zgniatać, więc i tak trafią do buzi w formie papki. W późniejszym czasie u dziecka rozwinię się umiejętność chwytania pożywienia w między palec wskazujący, a ciuk i będzie dokładnie oglądać wszystko to, co zaserwują mu rodzice. Nie denerwuj się, kiedy dziecko nie będzie zainteresowane jedzeniem, w dalszym ciągu należy kontynuować karmienie dziecka mlekiem, więc niczego nie będzie mu brakować. Ono po prostu się uczy! W miarę zwiększania ilości samodzielnie zdobytego pożywienia, będzie można zmniejszać ilości podawanego mleka. Nie wszystkie produkty nadają się do przerobienia na „przyjazne dla dzieci”, a to trochę ogranicza nasze możliwości. Nie traktuj więc tych wytrycznych super sumiennie. Te produkty, których nie da się podać inaczej, podawaj w postaci puree, w ten sposób dziecko będzie miało zróżnicowaną dietę. Kiedy podajesz dziecku warzywa i owoce, zawsze daj mu wybór, najlepiej niech to będą różne kształty i barwy – to najlepsza zabawa!

Ta metoda jest kontrowersyjna, wymaga otwartego umysłu, jak wszystko, co nowe. Młode mamy mają często problem z uczuciem braku kontroli. BLT jest natomiast bardzo lubiane w rodzinach wielodzietnych, gdyż troszkę ułatwia funkcjonowanie dużej rodziny. Jeśli często podróżujesz z dzieckiem, musisz się przygotować na komentarze „życliwych”. Baby – led weaning nie ma żadnych przeciwwskazań, jeśli jednak w rodzinie jest historia alergii, nietolerancji czy problemów trawiennych, warto zaczerpnąć opinii specjalisty przed rozpoczęciem. Wprowadzenie tej metody to również dobry czas na zrewidowanie nawyków całej rodziny. Jeśli jadasz zdrowo, możesz podzielić się swoim posiłkiem z dzieckiem.



NAJLEPSI SPORTOWCY

2015 roku



MAREK BARTOSZEK
Referat Promocji i Kultury

We wtorkowy wieczór 9 lutego w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa najlepsi sportowcy gminy Niepołomice spotkali się na III. Niepołomickiej Gali Sportu.

Coroczne spotkanie to okazja do podsumowania poprzedniego roku, uhonorowania osiągnięć oraz wymiany uwag dotyczących funkcjonowania stowarzyszeń i klubów w gminie Niepołomice.

Niepołomicka Gala Sportu podzielona jest na trzy części. W pierwszej dyplomy i wyróżnienia otrzymują niepełnoletni sportowcy, których do nagrody nominowali trenerzy obserwujący rozwój poszczególnych zawodników przez cały rok. Dlatego też te wyróżnienia wręczają szkolniowcy. Podczas tegorocznej Gali przyznaliśmy 82 takie nagrody. To prawie drugie tyle, co w ubiegłym roku.

Wyróżnienia w pierwszej części wieczoru otrzymali zawodnicy z klubów, które były obecne na galach już w ubiegłych latach, jak choćby Akademia Karate Tradycyjnego w Niepołomicach, Niepołomicki Klub Karate Kyokushin, MKS Spartakus czy Target Muaythai. W tym roku jednak, co szczególnie cieszy, kilka klubów sportowych debiutowało na Niepołomickiej Gali Sportu. Po raz pierwszy nagrody otrzymali siatkarze z Uczniowskiego Klubu Sportowego Wola z Woli Batorskiej, piłkarki Puszczy Niepołomice czy koszykarki MTS Ikar.

Przed wręczeniem nagród finansowych dla najlepszych dorosłych sportowców z gminy Niepołomice zaśpiewała Emilia Azierska.

Nagrody finansowe elicie niepołomickiego sportu wręczyli burmistrz Roman Ptak i przewodniczący Rady Miejskiej Marek Ciastoń. Obaj panowie gratulowali wytrwałości w dążeniu do sukcesów i poprawy swoich wyników sportowych. Przyznali również, że słowa najwyższego uznania należą się zarówno samym zawodnikom, jak i współpracującym z nimi trenerom, a także działaczom klubów, z których się wywodzą. Gratyfikacją finansową objęto 13 sportowców z trzech klubów: AKT Niepołomice, MTS Ikar oraz Target Muaythai.

Kulminacyjnym punktem gali, zapoczątkowanym występem grupy cheerleaderek z MTS Ikar, była ostatnia trzecia część spotkania, w trakcie której przyznano nagrody specjalne.

I tak za Wydarzenie minionego 2015 roku uznano turniej piłkarski „Bądź następny” zorganizowany przez Szkołę Futbolu Staniątki. We wrześniu 2015 roku na stadionie im. Tadeusza Szybińskiego w Staniątkach rywalizowały 24 drużyny młodzieżowe, w tym aż 7 akademii piłkarskich zespołów z Ekstraklasy.

Tytuł Odkrycie Roku powędrował do Justyny Krosty, najlepszej zawodniczki Niepołomickiego Klubu Karate Kyokushin, która w swojej kategorii wiekowej jest niezwykliczo na zawodach zarówno ogólnopolskich jak i międzynarodowych.

Tytuł Młodzieżowego Sportowca roku otrzymała Aleksandra Piotrowska z Uczniowskiego Klubu Sportowego Kazimierz. Aleksandra lideruje małopolskiej klasyfikacji młodzików prowadzonej przez Polski Związek Szermierki oraz plasuje się na czwartym miejscu w klasyfikacji ogólnopolskiej.

Za najważniejszą Inicjatywę Roku uznano utworzenie Żeńskiej Sekcji Piłkarskiej w Puszczy Niepołomice. Zawodniczki pod okiem trenera Słabonia, kilka miesięcy po utworzeniu sekcji, grają w III lidze, gdzie radzą sobie bardzo dobrze, a na lokalnych turniejach organizowanych przez Podokręg Wielicki są niepokonane.

Trenerem Roku został Paweł Janusz, zawodnik, ale i twórca największych sukcesów innych karateków z Akademii Karate Tradycyjnego w Niepołomicach. AKT pod kierunkiem trenera Janusza należy do czołówki najlepszych klubów karate w całej Polsce.

Najlepszym sportowcem 2015 roku została Julita Gąska. Zawodniczka, która w debiucie na Sportowych Mistrzostwach Polski Koni Arabskich Czystej Krwi zdobyła mistrzostwo i wice-mistrzostwo Polski juniorów.

Podobnie jak w ubiegłym roku, tak i w tym, wręczono wyróżnienie specjalne. Tegorocznym laureatem w tej kategorii została Katrin Kargbo (AKT Niepołomice) za propagowanie aktywnego trybu życia we współpracy ze znanymi i cenionymi sportowcami oraz promocję gminy Niepołomice w całej Polsce.

Po części oficjalnej wyróżnieni i goście gali mieli okazję do rozmów kularowych i wymiany uwag dotyczących planów na rok 2016.



Dzieci grały dla dzieci

MAREK BARTOSZEK
MKS Puszcza Niepołomice

W sobotę 6 lutego rozegrano halowy turniej o Puchar Małopolskiego Hospicjum dla Dzieci w Krakowie.

W nowoczesnej hali przy III Liceum Ogólnokształcącym w Krakowie rozegrano charytatywny turniej piłkarski. Organizatorami wydarzenia były Miejski Klub Sportowy Puszcza Niepołomice, UKS Kazimierz – Niepołomicka Szkoła Futbolu oraz III Liceum Ogólnokształcące im. Jana Kochanowskiego w Krakowie. Pomyślowcami imprezy byli: Magdalena Krawczyk, nauczycielka III LO oraz Michał Horkawy, trener Młodych Żubrów z Niepołomic. Wydarzenie honorowym patronatem objął prezydent Miasta Krakowa, profesor Jacek Majchrowski.

W zawodach piłkarzy z rocznika 2006 rywalizowało dziesięć drużyn. Licznie zgromadzonej publiczności zaprezentowali się młodzi zawodnicy:

GKS-u Katowice, Cracovii, Garbarni, Korony Kielce, Polskie Akademii Piłki Nożnej Kraków, Stali Mielec, Stadionu Śląskiego Chorzów, Ruchu Chorzów, Wisły Kraków oraz Puszczy Niepołomice.

Ambitnym celem organizatorów było rozegranie turnieju systemem każdy z każdym. A to oznaczało, że w trakcie całego dnia piłkarskich emocji każdy z zespołów rozegrał po 9 spotkań, co złożyło się na łączną liczbę 45 meczów rozegranych w ciągu jednego dnia rywalizacji w trakcie 12 godzinnego turnieju!

Kibice zgromadzeni na trybunach mieli okazję zobaczyć aż 108 bramek strzelonych przez wszystkie zespoły. Najwięcej z nich zdobyli gracze katowickiej Młodej Gieksy, którzy jako jedyni na całym turnieju wygrali wszystkie spotkania.

Jednak to nie końcowa tabela i ostateczne wyniki były najważniejsze w czasie turniejowej rozgrywki. Dla organizatorów celem organizacji turnieju było wsparcie Małopolskiego Hospicjum dla Dzieci poprzez aktywizację sportową młodych piłkarzy. Z pewnością nawiązane w trakcie całego dnia rywalizacji przyjaźnie i kontakty będą owocowały w przyszłości.



Impreza nie osiągnęłaby takiej rangi gdyby nie wsparcie sponsorów, którzy sprawili, że turniejowe zaplecze było dodatkowym bodźcem do dawania z siebie maksimum w każdej fazie rywalizacji.

Ten turniej to dziecięca Liga Mistrzów, a na nasze zaproszenie odpowiedziały najmocniejsze drużyny w swoim roczniku. Drużyna z Niepołomic nie była tłem i rywalizowała z uznanymi zespołami jak równy z równym. Wierzę, że jeśli rocznik będzie dobrze prowadzony, to będziemy za kilka-kilkanaście lat oglądać mieszkańców Niepołomic w Ekstraklasie – mówił po zakończeniu zawodów Michał Horkawy.

Sukces imprezy z pewnością zmobilizuje organizatorów i inicjatorów turnieju do organizacji kolejnych tego typu zawodów.

Końcowe wyniki:

- Młoda Gieksa Katowice
- Korona Kielce
- Cracovia
- Garbarnia Kraków
- Polska Akademia Piłki Nożnej Kraków
- Wisła Kraków
- GTV Stadion Śląski
- Stal Mielec
- Puszcza Niepołomice
- Ruch Chorzów

Fotorelacja z zawodów przygotowana przez Overlia Studio.



Piłkarska Półkolonia

KRZYSZTOF TURECKI
Szkoła Futbolu Staniątki

W drugim tygodniu ferii zimowych odbyła się Piłkarska Półkolonia w Solnym Mieście w Wieliczce organizowana wspólnie przez Szkoła Futbolu Staniątki oraz Solne Miasto. Uczestniczyło w niej 38 dzieci w wieku od 5 do 13 lat.

Większość dzieciaków miała już wcześniej do czynienia z piłką nożną (głównie w SFS, ale nie tylko). Dla pozostałych uczestników był to czas, który mogli poświęcić na bliższe poznanie

tej dyscypliny sportu. Pięciodniowy wypocznik obfitował w wiele atrakcji.

Zajęcia odbywały się według ustalonego wcześniej harmonogramu działań, w którym znalazły się nie tylko zajęcia sportowe, ale też warsztaty plastyczne, zajęcia integracyjne, zabawy na lodowisku i na basenie. Zajęcia rozpoczynały się codziennie o godz. 8 rano, a kończyły o godz. 16. Największą frajdą dla dzieci były oczywiście treningi piłki nożnej, które przeprowadzane były w formie turniejów i zabaw ruchowych. Wszyscy uczestnicy byli zaangażowani aktywnie w zajęcia, które oferowała im wyszkolona kadra trenerów i opiekunów.

Każdy piłkarz brał udział w warsztatach artystycznych, w których musiał popisać się swoimi zdolnościami plastycznymi. Do wyboru były różnorodne tematy m.in. „Jak widzę swojego trenera”, „Ulubiony piłkarz”, „Ja i moja drużyna”,

„Moje największe marzenie” itp. Liczyła się kreatywność i pomysł. Podczas półkolonii odbyły się także projekcje filmików sportowych. Młodzi uczestnicy mogli dowiedzieć się z nich ciekawostek o piłkarzach m.in. o Leo Messim, Ronaldinho czy Robertcie Lewandowskim. Dzieci mogły także wykazać się znajomością piłki nożnej w quizie sportowym. Był też czas na tańce i zabawy.

W ostatnim dniu zajęć odbyło się podsumowanie półkolonii. Wszystkie dzieci otrzymały dyplomy, kalendarze ze zdjęciem wszystkich uczestników, nagrody i darmowe wejściówki na lodowisko w Wieliczce. Pięciodniowy czas był dla wszystkich okazją do zabaw, integracji, a także doskonałą lekcją samodzielności i samodyscypliny. Każdy odjeżdżał do domu zmęczony, ale z uśmiechem na twarzy (również trenerzy, opiekunowie). Dowodem na to może być mnóstwo podziękowań od rodziców oraz od samych dzieci.

Już dzisiaj możemy zapewnić, że w wakacje ponownie będą mogli Państwo skorzystać z oferty półkolonii oferowanych przez SFS.

Kolejne sukcesy klubu Kyokushin

JUSTYNA KROSTA

zawodniczka Niepołomickiego Klubu Kyokushin

13 lutego w Rzeszowie zawodnicy Niepołomickiego Klubu Karate Kyokushin wystąpili w prestiżowym Międzynarodowym Turnieju Karate Kyokushin Carpathia Cup 2016. W imprezie uczestniczyło około 470 zawodników z 67 klubów z Polski i zagranicy z takich krajów jak: Litwa, Białoruś, Rosja, Słowacja, Szwecja, Węgry, Ukraina, Austria, Egipt.

Niepołomicki klub reprezentowało 5 zawodników i zawodniczek: *Julia Cenda, Kacper Krawczyk, Aleksandra Pieprzyca, Dominik Maśnica i Justyna Krosta*, którzy zostali wytypowa-

ni przez senseia **Wiesława Krostę**. Wszyscy zawodnicy pokazali się z dobrej strony. Miejsce pierwsze zajęły dwie zawodniczki: **Justyna Krosta** w kategorii 2002/2003 - 45 kg, która by stanąć na najwyższym I stopniu podium, musiała wygrać cztery walki m.in. z zawodniczką z Białorusi o wejście do półfinału oraz finał z zawodniczką z Litwy. Pierwsze miejsce zajęła także **Aleksandra Pieprzyca** w kategorii 2004/2005 - 40 kg, która stoczyła 4 zacięte walki w tym jedną z zawodniczką z Węgier w eliminacjach, gdzie wygrała przez ippon i walka zakończyła się przed czasem. Kolejne walki również stały na dobrym poziomie i były widowiskowe. Warto wspomnieć, że Ola ćwiczyzaledwie półtora roku i już zdobywa medale na zawodach Ogólnopolskich i Międzynarodowych. Na miejscu trzecim stanął **Dominik Maśnica** w kategorii 2005/2004 - 35 kg, który wygrał dwie walki z zawodnikami z Białorusi i Ukrainy, nie pozostawiając żadnych wątpliwości dla sędziów, gdyż wygrywał przez wazari za trafienie w głowę. Natomiast trzecią walkę o wejście do półfinału przegrał przez wskazanie z zawodnikiem z zagranicy.

Bardzo dobrze zaprezentował się **Kacper Krawczyk** w kategorii 2005/2004 - 40 kg, który pierwszą walkę skończył przez techniczne trafienia w głowę, za co otrzymał wazari i walka skończyła się przed czasem. Natomiast następną walkę stoczył z zawodnikiem z Ukrainy, gdzie po wyrównanej walce przez wskazanie wygrał zawodnik z Ukrainy. **Julia Cenda** w kategorii 2005/2004 + 35 kg zaprezentowała się dobrze, ale prowadząc przez całą walkę przegrała z zawodniczką, ponieważ użyła niedozwolonej techniki, za co otrzymała genten tj. -0,5 punktu i dało to wygraną przeciwniczce.

Podsumowując zawody, możemy być zadowoleni, że na tak mocno obsadzonym międzynarodowym turnieju, Klub z Niepołomic **został sklasyfikowany na 9 miejscu w klasyfikacji drużynowej**. Nasz trener Wiesław Krosta na tych zawodach pełnił rolę sekundanta. Podglądał przeciwników, a potem dawał nam wskazówki w walce z nimi. Na koniec po zawodach stwierdził, że „wszyscy zawodnicy, przy tak mocnej obsadzie, spisali się nad wyraz bardzo dobrze”.

Dziękujemy też Maciejowi Krawczykowi, który jak zwykle pełnił rolę fotografa i utrwalił „na kliszy” nasze zmagania.

Więcej informacji:

- www.kyokushin-niepolomice.pl
- Facebook: Niepołomice Klub Karate Kyokushin

Podsumowali rok rywalizacji

KRZYSZTOF PROCHWICZ

kierownik sekcji brydża sportowego przy PTG "Sokół" w Niepołomicach

Niepołomiccy brydżyści podsumowali swoje wyniki osiągnięte w 2015 roku podczas tradycyjnego turnieju rozegranego w Zamku Królewskim w Niepołomicach.

46 turniejów brydżowych rozegrali w minionym roku członkowie sekcji brydża sportowego działający przy PTG Sokół w Niepołomicach. Turnieje odbywały się zawsze w piątki, w godzinach 17.00-23.00. W przeciągu roku w turniejach tych wzięło udział 37 uczestników (w tym 5 kobiet) z terenu miasta i gminy Niepołomice, z gminy Kłaj oraz z Wieliczki i Krakowa.

W niedzielę 14 lutego brydżyści spotkali się w Zamku Królewskim by podsumować rok i rozegrać kolejny turniej zaliczany już do klasyfikacji w roku 2016.

Najlepszą brydżystką minionego roku została Elżbieta Prochwicz, która zdystansowała w klasyfikacji generalnej Krzysztofa Prochwicza. Na trzecim miejscu rocznej klasyfikacji uplanował się Jerzy Groński, a pierwszą piątkę klasyfikacji uzupełnili Arkadiusz Filiks i Jan Lachowski. Łącznie za udział w rozgrywkach w 2015 roku u honorowano 16 graczy, którzy zagrali w minimum 40% organizowanych turniejów.

Okolicznościowe puchary i dyplomy wręczyli burmistrz Roman Ptak i prezes Małopolskiego Związku Brydża Sportowego Zbigniew Sagan.

Brydżyści składają serdeczne podziękowania burmistrzowi Romanowi Ptakowi, Referatowi

Ranking roczny za 2015 r. przedstawia się następująco:

- 1 miejsce - Elżbieta Prochwicz (Podłęże)
- 2 miejsce - Krzysztof Prochwicz (Podłęże)
- 3 miejsce - Jerzy Groński (Niepołomice)
- 4 miejsce - Arkadiusz Filiks (Niepołomice)
- 5 miejsce - Jan Lachowski (Niepołomice)
- 6 miejsce - Barbara Janisz (Czarnochowice) - Tadeusz Janisz (Czarnochowice)
- 7 miejsce - Paweł Lachowski (Kraków)
- 8 miejsce - Eugeniusz Budniakiewicz (Kłaj)
- 9 miejsce - Janusz Majcherczyk (Niepołomice)
- 10 miejsce - Antoni Jach (Niepołomice)

Promocji i Kultury oraz Fundacji Zamek Królewski w Niepołomicach za wszechstronną pomoc w organizacji uroczystości.

Już w marcu niepołomickich brydżystów czeka kolejne ważne wydarzenie, bowiem rozegrany zostanie tradycyjny memoriał im. dyr. Piotra Wariana.

Puszczaniepołomice serdecznie zaprasza na mecze II ligi:

Puszczaniepołomice - Olimpia Zambrów 12 marca (sobota) 14.00

Puszczaniepołomice - Polonia Bytom 26 marca (sobota) 15.00

Krok do sukcesu

STANISŁAW TURECKI

UKS Goniec Staniątki

Niepołomice 11-14 marca

Zapraszamy sympatyków i dzieci grające w szachy na cykl turniejów szachowych do niepołomickiego zamku. W różnych grupach wiekowych grać mogą dzieci urodzone w roku 2002 i młodsze. Odbędą się turnieje dla przedszkolaków, dzieci urodzonych w roku 2007 i młodszych, a także dla dzieci starszych w kategoriach V, IV, III, II i I.

Turniejom patronuje burmistrz Niepołomic, a finansują je: Województwo Małopolskie, UMiG Niepołomice oraz firma państwa Gaców.

Szczegółowych informacji udziela Stanisław Turecki, tel. 607 099 482, a pełny regulamin zawodów znajduje się na stronie www.chessarbitr.com.

Goniec wygrywa IV ligę

Jak było do przewidzenia, seniorzy UKS „Go-

niec” Staniątki pewnie zwyciężyli w IV lidze, wygrywając wszystkie mecze. W dniach 6-7 lutego dokończyli rozgrywki, ogrywając drużyny tarnowskie: Grupę Azoty 4:0, Kanę 4:0 i Gambit Tarnowiec 3,5:0,5. Drużynę stanowili: Magdalena Budkiewicz, Katarzyna Zabłocka, Damian Bednarczyk, Przemysław Święch, Kamil Baryczka i Jakub Śmietana.

V liga juniorów

Rezerwowa drużyna juniorów UKS „Goniec” Staniątki rywalizowała w grupie „tarnowskiej” V ligi, zajmując ostatecznie trzecie miejsce w gronie dziewiętnastu zespołów. Zwyciężyła „Victoria” Łowczów przed GKSz Kornuty Gorlice.

13 lutego w drużynie zagraли: Julia Gaczoł i Piotr Rainer z Podłęża oraz Julia Klima ze Staniątek i Oskar Kołodziej z Niepołomic.

Niepołomickie potyczki przyszłych mistrzów intelektu

Pod taką nazwą odbywa się projekt finansowany przez UMiG w Niepołomicach. Jako pierwsze ry-

walizację rozpoczęły przedszkolaki z niepublicznych przedszkoli Sióstr Służebniczek w Staniątkach i Sióstr Augustianek w Niepołomicach.

Dzieci rozpoczęły naukę gry w szachy w bieżącym roku szkolnym. W Staniątkach uczy instruktorka Aneta Łach, a w Niepołomicach instruktorka Kinga Siwek i trener Stanisław Turecki. Do tej pory dzieciaki opanowały zasady poruszania się wszystkimi bierkami, a najlepsi także sztukę matowania.

Rozegrano już cztery rundy w obu placówkach, osobno dziewczęta i chłopcy. W Staniątkach prowadzą wśród dziewcząt: Martyna Sarga - 3,5 pkt i Karolina Skakuj - 3 pkt, wśród chłopców: Franciszek Klima - 3 pkt przed koalicją: Piotr Piszczek, Mikołaj Kumięga, Szymon Pietrzyk, Dominik Marecik - wszyscy po 2,5 pkt.

W Niepołomicach na czele są, wśród dziewcząt: Izabela Sochacka - 4 pkt, Alicja Filipecka i Maja Skwara - obie po 3 pkt, wśród chłopców komplet zgromadził Daniel Horbal - 4 pkt a za nim są Daniel Rozpędzik i Karol Kozak - obaj po 3 pkt.

Planowany koniec turnieju 25 lutego. Warto zaznaczyć, że wszystkie dzieci otrzymają taką samą nagrodę. W tym wieku, celem nauki nie jest rywalizacja, a jedynie zabawa.

ŚWIETNY START W POWIATOWYCH ZAWODACH PŁYWACKICH

PAWEŁ CZYŻ

nauczyciel wychowania fizycznego w Gimnazjum w Woli Batorskiej

3 lutego w Wieliczce odbyły się powiatowe zawody pływackie. Dziewczęta z Gimnazjum z Woli Batorskiej okazały się bezkonkurencyjne w sztafecie, a chłopcy po walce sportowej i emocjonującej końcówce, zdobyli miejsce 2. Wszyscy awansowali do zawodów wojewódzkich.

Indywidualnie zdobyli aż 9 medali premiowanych awansem do województwa. Pierwsze miejsca uzyskali: Emilia Kryus w stylu motylkowym, Melania Wojtusik - styl grzbietowy, Zuzanna Kot w stylu dowolnym, Michał Janiw w stylu klasycznym, Albert Łatas w stylu grzbietowym.

2. miejsca: Julia Wilk - styl klasyczny, Zosia Kowalska - styl grzbietowy i Miłosz Bystrowski w stylu motylkowym.

3. miejsca w stylu klasycznym zajęła Magdalena Duś.

Gratulujemy wszystkim zawodnikom!

PRZYGOTOWANIA DO RUNDY REWANŻOWEJ

TOMASZ SŁABOŃ

trener drużyny żeńskiej Puszczy Niepołomice

Od 11 stycznia nasze dziewczyny przygotowują się do rundy rewanżowej III ligi kobiet. Kadra szkoleniowa już listopadzie przygotowała szczegółowy plan przygotowań wraz z meczami kontrolnymi. Do tej pory Puszcza zagrała trzy test mecze i we wszystkich podopieczne autora tekstu okazały się lepsze od przeciwniczek, kolejno wygrywając 7:6 z Tęczą Słomiróg, 2:1 z AS Progres Kraków i 3:1 z Iskrą Zakrzów.

Do rozpoczęcia rundy wiosennej zawodniczki Puszczy zagrają jeszcze m.in. z Podgórzem Kraków, Prądniczką Kraków, Dębem Zabierzów czy przed samym startem Błyskawicą Wyciąże. Najlepszą za-

wodniczką stycznia okazała się Patrycja Pokorniak, która od jakiegoś czasu sprawdzana jest w formacji obronnej i wywiązuje się znakomicie z powierzonych obowiązków. Są też zmiany personalne, drużynę opuściły: wypożyczona z DAP Dębica Żaneta Kołodziejczak oraz Aleksandra Nowak i Justyna Sum. Z nowych nabytków Puszcę zasilą Patrycja Maniek oraz Dominika Sienko ostatnio grająca m.in. w Prądniczkance i w Wandzie Kraków. Z drużyną trenują też trzy dziewczyny testowane. Kadre szkoleniową wspomaga również masażysta, instruktor kulturystyki i dietetyk w jednym Łukasz Pieczonka.

WYRÓŻNIENIE DLA JULITY

DANUTA GAŚKA

dyrektor PS w Podłężu

Jak co roku najlepsi z najlepszych jeźdźców małopolski spotkali się w jednym miejscu na podsumowaniu sezonu. Uroczystość odbyła 12 lutego na terenie stadniny koni KJK Szary Michałowice. W tym roku na liście 23 osób wyróżnionych za wybitne osiągnięcia sportowe znalazła się mieszkanka gminy Niepołomice, Julita Gąska – Mistrzyni Polski Koni Arabskich w skokach i wicemistrzyni w ujeżdżeniu w kategorii juniorów. Julita otrzymała dyplom i statuetkę z rąk Zarządu MZJ – Michała Ziębickiego, Marka Kazimierczaka, Marty Bigaj. Jak przyznaje zawodniczka była to dla niej wspaniała chwila. „Był to mój pierwszy sezon sportowy, dlatego nie spodziewałam się, że zdołam osiągnąć tak dobre wyniki i zdobyć tyle wyróżnień. Mam

nadzieję, że nadchodzący sezon będzie równie owocny co poprzedni, w końcu mam dosiadać nowego konia, na którym planuję osiągnąć jeszcze więcej”.

Trzymamy za nią kciuki i liczymy na więcej!



Trenuj z nami na siłowni

Ramiona symbol męskiej siły

ŁUKASZ WILK
instruktor w Siłownia & Fitness

Moim celem na kolejny odcinek serii „Trenuj z nami na siłowni” będzie przedstawienie skutecznych metod treningowych na poprawienie jakości mięśniowej oraz rozbudowę ramion.

Nie wiedzieć czemu, ale to właśnie ramiona przedstawiane są jako symbol męskiej siły. Artykuł ten jednakże nie będzie ukłonem tylko i wyłącznie w stronę męskiego obozu na siłowni, lecz skierowany jest również w stronę kobiet, które coraz częściej pytają o sposoby poprawy wyglądu swoich ramion.

Istnieje wiele metod treningowych na bicepsy i tricepsy skonstruowanych pod kątem ilości powtórzeń, serii, intensywności, obciążenia i techniki wykonywanych ćwiczeń. Przedstawię sposób, z którego sam korzystam i zachęcam do przetestowania na sobie treningu antagonistycznego czyli takiego, który zaatakuję przeciwstawne grupy mięśniowe (biceps/triceps) na jednej sesji treningowej.

Najwięksi guru świata kulturystyki uczą nas, by trenować mniejsze mięśnie (bicepsy) po większych (jak plecy), lub tricepsy po ćwiczeniach na

klatkę piersiową lub barki. Owszem, to ma sens, ale jeśli kiedykolwiek próbowaliście treningu jedynie bicepsów lub tricepsów, bez poprzedzających ich ćwiczeń większych grup mięśniowych, to wiecie, jak intensywną stymulację możecie w ten sposób poczuć.

Zamiast wykonywać kilka serii na biceps i kilka na triceps na końcu rutyny treningu pleców lub klatki piersiowej, spróbuj przedstawionych tutaj treningów jako oddzielnych sesji treningowych, a efekty przerosną twoje oczekiwania.

Kilka ważnych punktów: wykonuj ćwiczenia zawsze poprawnie technicznie, skupiaj się na uczuciu pracy mięśni, dobierz obciążenie, które pozwoli Ci osiągnąć maksymalne zmęczenie mięśni przy ostatnim powtórzeniu. Staraj się zmieniać uchwyt, ustawienie ramion wg linii korpusu (szeroko, neutralnie i wąsko). Ponadto, nie próbuj trenować pleców, barków czy klatki piersiowej w ten sam dzień co biceps czy triceps (lepiej wykonaj trening nóg, bioder lub korpusu). Wreszcie, by wyciągnąć jak najwięcej korzyści ze stosowania tej rutyny, używaj obciążenia dostosowanego do ilości powtórzeń.

Przedstawiam podstawowy szablon treningu, którego należy spróbować jak najprędzej. Będziecie zaskoczeni, jak szybko może przynieść

efekty, gdy wykonywany jest poprawnie i realizujemy pozostałe punkty planu takie jak właściwe odżywianie i odpowiedni czas regeneracji.

Ćwiczenia wykonujemy w serii łączonej, po zakończeniu serii na triceps od razu przechodzimy do ćwiczenia na biceps. Po całej takiej „super-serii” odpoczywamy 60 sekund. Po upływie ustalonego czasu na odpoczynek przystępujemy do wykonania kolejnej superserii.

1. Wyciskanie sztangi na ławce poziomej w wąskim chwycie (nieco węższym niż szerokość barków) - 12 powtórzeń + uginanie ramion ze sztangielkami, stojąc chwytem młotkowym - 15 powtórzeń. Obwód powtarzamy 4 razy.
2. Francuskie wyciskanie sztangielek na ławce poziomej - 12 powtórzeń + uginanie ramion ze sztangą łamaną na modlitewniku - 15 powtórzeń. Obwód powtarzamy 4 razy.
3. Ściąganie łamanego drążka wyciągu górnego podchwytem - 15 powtórzeń + uginanie ramion ze sztangą prostą stojąc - 12 powtórzeń. Obwód powtarzamy 4 razy.

Kilka słów na koniec. Prawidłowa technika wykonania danego ćwiczenia nie zawsze da nam oczekiwane czucie mięśni, związane jest to z różnicami naszej budowy anatomicznej, długością ścięgien, ruchomością stawów i przebytymi wcześniej kontuzjami. Należy każde ćwiczenie zmodyfikować „pod siebie”, aby nasz trening był efektywny i przynosił rezultaty, których oczekujemy.

Do dzieła!

Cenowa rewolucja

PAWEŁ ZAJĄC
kierownik Krytej Pływalni w Niepołomicach

Siłownia & Fitness wprowadziła 15 lutego nowe godziny otwarcia i nowe niższe ceny!

W maju ubiegłego roku w budynku Krytej Pływalni w Niepołomicach przy ulicy Korczaka 5 otwarto nowoczesną Siłownię & Fitness wyposażoną w profesjonalny sprzęt do ćwiczeń, z którego można korzystać pod okiem wykwalifikowanych instruktorów.

Po kilku miesiącach funkcjonowania siłowni i wsluchaniu się w opinie i sugestie klientów zarządzający obiektem, Spółka „Wodociągi Niepołomiche”, zdecydowała się zmienić cennik oraz godziny otwarcia siłowni.

Od poniedziałku 15 lutego siłownia przeszła cenową rewolucję, a wraz ze zmianą cen na niższe, korekcie uległy również godziny otwarcia siłowni. Obiekt jest teraz otwarty dłużej w dni powszednie oraz soboty, a także pilotażowo siłownia funkcjonuje również w niedzielę.

Chętni do poprawiania własnej sprawności fizycznej mogą korzystać z oferty już od godziny 7.00! Jest też coś dla tych, którzy preferują wieczory, w dni powszednie można ćwiczyć aż do godziny 22.00.

W soboty Siłownia&Fitness jest teraz czynna od godziny 9.00 do 20.00, a dodatkowo przez najbliższe kilka tygodni, zgodnie z sugestiami klientów, obiekt będzie otwierany także w niedzielę, w godzinach jak w sobotę tj. od 9.00 do 20.00.

Główną zmianą w cenniku jest wprowadzenie preferencyjnej stawki 8,00 złotych za wejście bez limitu czasowego w godzinach od 7.00 do 15.00 (od poniedziałku do piątku). W godzinach popołudniowych pozostaje dotychczasowa cena 12,00 złotych za wejście.

Taniej będzie również w weekendy. Zarówno w sobotę jak i w niedzielę za jednorazowe wejście bez limitu czasowego klienci zapłacą tylko 10,00 złotych.

Dodatkowo uczniowie i studenci mogą wykupić karnety w niższych cenach. Karnet na miesiąc będzie kosztował 85,00 złotych, a w przypadku zakupu karnetu na 3 miesiące w kieszeni zostanie aż 40,00 złotych, bowiem koszt zakupu wyniesie 230,00 złotych.

Tańsze będą również treningi indywidualne. Pojedyncze, godzinne spotkanie z instruktorem będzie kosztować tylko 40 złotych (dotąd 60 zł), a pakiet 10 treningów wyniesie 350 złotych.

Wszelkie dodatkowe informacje o atrakcjach i zmianach w Krytej Pływalni w Niepołomicach, a także w Siłowni&Fitness można znaleźć na profilu na Facebooku: Kryta Pływalnia w Niepołomicach oraz na stronie internetowej: www.plywalnia.niepolomice.eu.

Zapraszamy!

CENNIK SIŁOWNI & FITNESS	
RODZAJ USŁUGI	CENA
Wejście jednorazowe bez limitu czasowego	pon.-pt. od 7:00 do 15:00 - 8,00 zł sobota od 9:00 do 20:00 - 10,00 zł niedziela od 9:00 do 20:00 - 10,00 zł
Karnet Open 1 miesiąc	98,00 zł 85,00 zł (uczniowie, studenci) nowości
Karnet Open 3 miesiące	270,00 zł 230,00 zł (uczniowie, studenci) nowości
Trening indywidualny 60 minut	40 zł (nowa niższa cena!)
10 treningów indywidualnych po 60 minut	350,00 zł (nowa niższa cena!)

AKT najlepszym klubem w Polsce

GABRIELA NOWAK

Akademia Karate Tradycyjnego w Niepołomicach

Karatecy Akademii Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków wzięli udział w corocznym zimowym Gasshuku, które odbyło się w Dojo Stara Wieś (17-21 lutego). Nasza Akademia otrzymała bardzo miłe wyróżnienie podczas plebiscytu PZKT - zostaliśmy najlepszym klubem w Polsce!

Gośćmi zgrupowania byli: Sensei Masaru Kamino 78-letni mistrz JKA (Japan Karate

Association) w kata i kumite, który mimo swojego wieku prezentuje znakomitą formę fizyczną oraz Sensei Chiyomaro Shimoda legendarny instruktor karate oraz wieloletni przyjaciel i pierwszy instruktor prezesa PZKT – Włodzimierza Kwiecińskiego.

Przez 4 dni karatecy ćwiczyli pod okiem senseja Kamino, który po raz pierwszy poprowadził zgrupowanie w Polsce. Na bazie kihonu i kata pokazywał podstawowe zasady technik karate i ich zastosowanie w walce. Wszyscy zgromadzeni byli pod dużym wrażeniem jego sprawności fizycznej. Doskonałej formy mógłby mu pozazdrościć niejedyn 30- czy 40-latek. Część zajęć prowadził sensei Włodzimierz Kwieciński, który skupił się na kilku kata: chinte, basai dai, jion, tekki shodan.

Sensei Kamino w Polsce był po raz drugi. Gościł

już w naszym kraju podczas VIII Pucharu Świata w Karate Tradycyjnym ORLEN 2015. Znany ze swojej serdeczności, obdarował upominkami m.in. senseja Pawła Janusza i nasze zawodniczki kata drużynowego.

Pod koniec Gasshuku odbył się tradycyjny plebiscyt PZKT, podsumowujący miniony rok. Akademia Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków została najlepszym klubem PZKT 2015 roku. Wyróżnienie przyznano za całokształt pracy na rzecz rozwoju karate tradycyjnego. Sensei Paweł Janusz odbierając pamiątkowy dyplom, zaznaczył, że jest to jest bardzo miłe wyróżnienie dla całej ekipy AKT, tym bardziej, że w tym roku klub obchodzi 20-lecie swojej działalności. Podkreślił też, że bardzo cieszą go osiągnięcia podopiecznych, jednak najważniejsze są dla niego nie medale, a radość dzieci i zadowolenie rodziców.

W ostatnim dniu zgrupowania odbyły się egzaminy na stopnie mistrzowskie Dan. Przystąpiły do nich 3 nasze zawodniczki: Katrin Kargbo zdała na 3 Dan, Anna Mleko i Joanna Musiał na 2 Dan. Gratulujemy!



Foto: Joanna Musiał



Nie brakuje dobrych pływaków

MAREK BURDA

MKS Spartakus

Na basenie w Niepołomicach w zawodach pływackich po raz kolejny rywalizowali uczniowie szkół podstawowych z gminy Niepołomice. Kilkudziesięciu młodych pływaków do pokonania miało dystans 50 metrów.

Uczestnicy rywalizowali w 3 stylach pływackich: dowolnym, grzbietowym i klasycznym. W zawodach sztafetowych bezkonkurencyjna okazała się Szkoła Podstawowa w Niepołomicach, która zwyciężyła zarówno wśród chłopców jak i dziewcząt. Drugie miejsce przypadło Szkole Podstawowej z Podłęża. Indywidualnie w stylu dowolnym najlepsi wśród chłopców byli: Jan Tynor (SP w Niepołomicach), Kacper Tynor (SP w Niepołomicach) i Oskar Pawłowski (SP w Niepołomicach), wśród dziewcząt: Marta Szewczyk (SP w Woli Batorskiej), Zuzanna Adamie (SP w Niepołomicach) i Natalia Rychtarczyk (SP w Niepołomicach). Stylem grzbietowym

najlepiej wśród chłopców pływali: Chrystian Cylno (SP w Niepołomicach), Karol Płonka (SP w Niepołomicach) i Bartłomiej Nosek (SP w Niepołomicach), wśród dziewcząt podium zajęły: Karolina Mleko (SP w Niepołomicach), Julia Pietrucha (SP w Niepołomicach) i Maria Dudziak (SP w Niepołomicach). Stylem klasycznym najlepiej w gminie popłynęli: Filip Kudela (SP w Podłężu), Krzysztof Dudek (SP w Podłężu) oraz Jan Maksymilian (SP w Podgrabiu), wśród dziewcząt najlepsze były: Nicole Human (SP w Podłężu), Maja Grabowska (SP w Niepołomicach) i Natalia Karolczyk (SP w Niepołomicach).

Zawodnicy osiągnęli wiele bardzo dobrych wyników, które mogą wróżyć sukcesy w dalszych etapach rywalizacji – powiatowym i wojewódzkim. Świadczy to o tym, że w Gminie Niepołomice nie brakuje dobrych pływaków.

W zawodach powiatowych startowało najlepszych osiem osób w każdym stylu oraz po dwie sztafety. Najlepsze wyniki i awans do zawodów wojewódzkich uzyskali:

Dziewczęta Grzbiet:

2	Mleko Karolina	SP Niepołomice	40,21
3	Pietrucha Julia	SP Niepołomice	44,24
4	Dudziak Maria	SP Niepołomice	45,53

Dziewczęta styl klasyczny:

1	Human Nicole	SP Podłęże	48,22
2	Grabowska Maja	SP Niepołomice	49,18
4	Karolczyk Natalia	SP Niepołomice	50,34

Chłopcy styl klasyczny

1	Kudela Filip	SP Podłęże	36,89
---	--------------	------------	-------

Dziewczęta styl dowolny

1	Szewczyk Marta	SP Wola Batorska	34,02
---	----------------	------------------	-------

W zawodach sztafetowych dziewcząt zwyciężyła SP Niepołomice, a wśród chłopców Niepołomice zajęły trzecie miejsce, a Podłęże czwarte.

Czekamy na wyniki zawodów wojewódzkich.

NATCHNIENIE

jest (przeważnie) rodzaju żeńskiego



MARIA JAGLARZ
dyrektor Muzeum Niepołomickiego

Muzy – boginie sztuki i nauki pojawiają się już w starożytności i do dziś uważane są za opiekunki poetów, pisarzy, malarzy, słowem artystów wszelkiej maści. Greckie mity przyporządkowały je poszczególnym twórcom. Tak więc Kaliope - autorom wierszowanych eposów i filozofom, Klio - historykom, Erato - twórcom sonetów miłosnych, Euterpe - poetom, Melpomene - tragikom i śpiewakom, Polihymnie - muzykom i pieśniarzom, Talię - komediantom, Terpsychorę - tancerzom, Uranię - astronomom.

Wszystkie przedstawiano jako piękne kobiety podążające za swym przewodnikiem - Apollinem.

Każda z nich posiadała atrybut - wyróżnik, dzięki któremu były rozpoznawalne.

Wierzono, że miały zdolność wieszczenia, były personifikacją twórczych mocy.

Po latach, całkiem już współcześnie, do dziewięciu greckich muz dołączyły dziesiąta – patronka filmowców, jedenaście – opiekunka twórców telewizyjnych i jak chcą niektórzy dwunasta – Internetu i gier komputerowych.

Artysta, by tworzyć wielkie dzieła, musi być natchniony przez muzy. Często przybierają one całkiem cielesną formę kobiety: matki, żony czy kochanki lub chociażby odległego, ale realnego obiektu westchnień. Biografowie twórców chętnie sięgają w opracowaniach do mniej lub bardziej „pikantnych” wątków z życia swoich bohaterów. I chociaż w XIX wieku nie było jeszcze portali typu Pudelek lub Plotek, to tak zwane środowisko wiedziało o burzliwych i inspirowanych związkach albo przypisywało znanym artystom długą listę przygód erotycznych.

Sięgnijmy do kilku przykładów mistrzów, których prace prezentowane są w zamkowej galerii. Jacek Malczewski, mąż i ojciec, nie mogąc sprostać finansowej egzystencji rodziny, znużony kłopotami dnia codziennego, pozostający w przeczuciu, że potrzebuje czegoś, „co by go poderwało z ziemi” i dało nowy impuls jego twórczości, w późnej już dojrzałości spotkał intrygującą, o niepokojącej urodzie, pełną erotycznego czaru kobietę, o 23 lata młodszą od niego, Marię Balową z domu Brunicką. Wzajemna fascynacja przerodziła się w szaloną miłość, pełną uniesień i udręki, „wniebowzięcia i piekło wzięcia”, jak piszą krytycy.

Odtąd niemal na każdym jego obrazie była obecna ta niezwykła modelka, Muza artysty, piękna, niepokojąca i tajemnicza. Potężna w swej wręcz „rozbuchanej” zmysłowości, naga, ze skrzydłami w *Wizji*, pełna erotycznego czaru w *Wiośnie*, intrygująca w obrazie *List*.

Chimery o twarzy Marii Balowej łaszą się do pastuszków, kuszą wyrafino-

wanym czarem, bywają podstępne i drapieżne lub cierpiące.

Postać ukochanej jest u Malczewskiego wszystkim, uosabia Ojczyznę (*Polonia*), władczą *Nike Legionów*, uskrzydłone anioły, życie i śmierć, która jawi się w postaci pięknej kobiety z kosą (*Śmierć*). Niewątpliwie sztuka Malczewskiego znalazła nowy wyraz, przekształciła się i wzbogaciła od momentu poznania Marii. Jest pewne, że bez Marii Balowej, bez tego napięcia i niepokoju, cierpienia i fascynacji nie byłoby Malczewskiego, jakiego znamy dzisiaj.

Nie każdy artysta w sposób tak jawny łamał dziewiętnastowieczne konwenanse. Ale niemal każdy kochał lub tak mu się zdawało, wdychał, cierpiał, marzył i... łapał za pędzel.

Leon Wyczółkowski obrał sobie za obiekt westchnień swoją kuzynkę, młodą, śliczną pannę Mandecką. Marzył, że kiedyś odwiedzi jego pracownię i taką właśnie scenę przedstawił w *Obrazku jakich wiele*.



A jak to się stało, że Władysław Podkowiński, skromny rysownik scen z życia miejskiego (*Zapalacz latarni*, *Hala targowa*), oddający z równą biegłością ołówka brzydotę dzielnic nędzy, jak i elegancję wielkomiejskiego świata Warszawy, ilustrator pracujący dla „*Wędrowca*” i później „*Tygodnika Ilustrowanego*” stworzył *Szał uniesień*, dzieło niezwykle nowatorskie, uważane w swoim czasie za tak odważne, że wręcz obrazoburcze, okrzyknięte skandalicznym. Otóż na wakacje przyjeżdżał on do Mokrej Wsi, gdzie często zatrzymywał się w pałacu w Chrząstnem. W owych majątkach, w powiecie radzyńskim, spędzały letnie miesiące siostry de domo Koskowskie: Ewa Miłoszowa Kotarbińska i Stanisława Juliano-wa Maszyńska – żony malarzy, z ustaloną pozycją towarzyską, o kilkanaście lat starszych od Podkowińskiego. Po raz pierwszy zobaczył panią Ewę w roku 1889, jako dwudziestotrzylatek, kiedy była już matką trzyletniego Tadeusza (potem znanego filozofa i logika). Jego gorące uczucie do starszej o dziewięć lat żony kolegi ponoć było niekoniecznie platoniczne. To właśnie Ewa Kotarbińska miała się stać inspiracją i pierwowzorem

szalonej kobiety na koniu. Artysta w szale uniesienia stworzył, a następnie zniszczył swoje dzieło, z powodu niesprawiedliwej krytyki, jak chcą jedni lub z powodu protestów rodziny pani Ewy, której podobieństwo do kobiety na obrazie dotyczyło nie tylko twarzy, jak twierdzą inni.

A jeszcze Maurycy Gotlieb ze swoją nieszczęśliwą miłością do Laury Henschel-Rosenfeld, Aleksander Gierymski zauroczony Heleną Modrzejewską i zakochany w niej Stanisław Witkiewicz i wielu, wielu innych dają kolejne przykłady roli kobiet w rozwoju sztuki.

A tak naprawdę, to większość dzieł historycznych, religijnych, alegorycznych, a nawet pejzaży polskich artystów XIX wieku powstała z silnego poczucia patriotyzmu, z wielkiej miłości i tęsknoty za niepodległą Polską. To ona była inspiracją, natchnieniem, wielką Muzą. Ojczyzna to także rodzaj żeński.

Zapraszamy do zamkowej galerii *Sukiennice 2*.

CO BY BYŁO GDYBY



DOROTA KULESZA

dyrektor Gimnazjum w Zabierzowie
Bocheńskim

Recenzję ostatnio przeczytanych książek dedykuję – Państwo pozwolą na odrobinę prywaty – mojej babci Rozalii. Absolutnie naturalnie traktującej zioła w ogrodzie, poza nim, w lesie i nad wodą jako rośliny ułatwiające ludziom życie. Dzięki babci i mamie od lat w moim domu nie może zabraknąć syropów i soków z mniszka lekarskiego czy też czarnego bzu. Zima bez kwiatu lipy? Wykluczone! Skąd się na tym znalazły? Mam cichą nadzieję, że „z mlekiem matki, itd...” i że moja przyjaźń z ziołami przeniesie się na kolejne pokolenie. Ale o czym to miałam?... Aha – w gruncie rzeczy też o kobietach żyjących w symbiozie z ziołami.

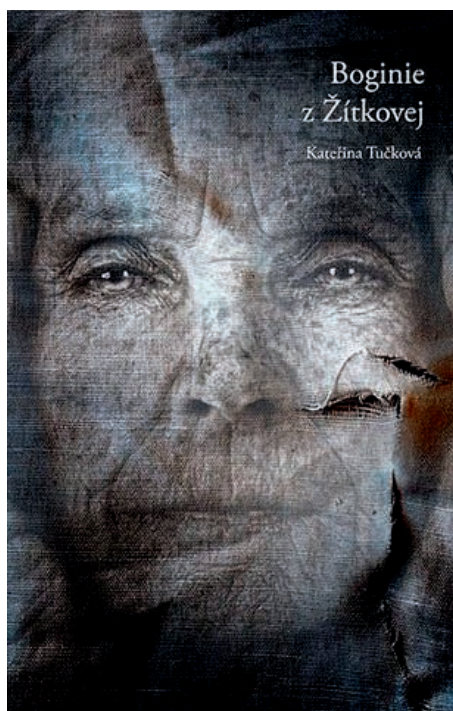
Nie lubię tego uczucia, kiedy okazuje się, że nic a nic mi nie mówi nazwisko pisarza/pisarki, której utwór akurat zaczyna być na „topie”. No taka choroba, niestety. Zaraz się denerwuję, że nie śledzę na bieżąco tego, co powinnam. I tu bach – znów taka sytuacja. Katarzyna Berenika Miszczuk i jej powieść „Szeptucha” zelektryzowała mnie samym tytułem – nie ukrywam. A kiedy jeszcze dowiedziałam się, że to utwór z gatunku „a wyobraźcie sobie, co by było, gdyby...” i na dodatek, że naprzemiennie będziemy się spotykać z bohaterami XXI wieku i starymi słowiańskimi wierzeniami, to książka została nabyta i przeczytana w trybie „alert”. Autorkę kojarzę już z młodym debiutem (15 lat!), tym, że jest lekarką i ma na swoim koncie zadziwiająco dużo powieści. Fakt, trochę dotychczas obok mojego głównego nurtu zainteresowań czytelniczych.

Wiecie Państwo, że szeptuchy cieszą się dużym szacunkiem w północno-wschodniej Polsce? Głównie na Podlasiu? Na Białostocczyźnie? I że nie mówimy o bohaterach powieści Miszczuk, ale o absolutnie rzeczywistej sytuacji? Wiedzę swą czerpię z dostępnych źródeł internetowych, które poświęcają tematyce wiele stron. Kim są szeptuchy? Na pewno kobietami znającymi się na ziołolecznictwie. Ale to przecież nie jest jeszcze nic nadzwyczajnego. Nazywane są uzdrowicielkami, osobami, które leczą za pomocą modlitwy. Szeptuchy od szeptu, wiadomo. Chorzy z całej Polski trafiają do nich często jak do ostatniej deski ratunku. Mówią, że są najlepszymi terapeutkami. Że są skuteczne. W żaden sposób nie będę z tym polemizować, bo i po co? Chorem z całej Polski, wykształconym i nie, bardziej i mniej zamożnym nie przeszkadza też fakt, że szeptuchy są związane z prawosławiem.

Akcja powieści Katarzyny Miszczuk nie toczy się jednak na Podlasiu, ale w Górach Świętokrzyskich, dokąd trafia świeżo upieczona absolwentka studiów medycznych, Gosława, warszawianka, nie wierząca w guśla, zabobony, śmiertelnie



bojąca się kleszczy i innych paskudztw. Młoda wykształcona kobieta, by wykonywać swój ukochany zawód, musi jednak odbyć roczną praktykę na wsi, u - szeptuchy. Tak, tak wygląda rzeczywistość Polski XXI wieku, która w 966 roku nie przyjęła chrztu i która jest mocarstwem w Europie. O prawie zerowym bezrobociu. Wątek historical fiction, oczywiście traktowany przez czytelnika z przymrużeniem oka udał się autorce naprawdę nieźle. Słowiańska mitologia, stare obrzędy, praktycznie nam nie znane (a przecież



świetnie znamy grecki Olimp i rzymskie lary i penaty) opisywane są z dużym znanstwem, ale też bez przesadnego zmęczenia odbiorcy. Główna bohaterka jest młodą dziewczyną, absolutnie współczesną, z ogromną potrzebą znalezienia miłości, bliskości i przyjaźni. Jej perypetiom przyglądamy się z sympatią, choć i rozbawieniem. Nic a nic nie zdradzę więcej, bo że jest to lektura na depresyjne przedwiośnie, tego jestem pewna. Nie ma co też udawać - śledząc losy Gosławy i Mieszka można spokojnie spać bez obsesyjnego rozmyślania o życiu.

Dużo więcej czasu poświęcałam na refleksję o skomplikowanych losach bohaterek (tak - to też kobiety są głównymi bohaterkami tego utworu) bestsellerowej powieści czeskiej - Boginie z Żitkowej, napisanej przez Katerinę Tučkovą. Stylistyka tego utworu jest znacząco inna od powieści Miszczuk. Młoda czeska pisarka przygląda się historii żyjących w Białych Karpatach kobietom, które bogowały. Czyli uzdrowiały, pomagały potrzebującym wsparcia, choć proceder ten odbierał im radość życia. Bohaterka powieści, Dora Idesova, dopiero podczas pisania pracy naukowej zaczyna odkrywać prawdę o swojej rodzinie, ciotce boginie i szuka drogi do siebie. Losy Surmeny, ciotki Dory, uwikłane są w tragiczną historię XX-wiecznej Europy – wojny i sowieckie porządki w Czechosłowacji. Ten wątek powieści jest siłą rzeczy najtrudniejszy, bo czytelnik zdaje sobie sprawę, że fikcja fikcją, ale rzeczywistość historyczna była właśnie taka, jak opisywana. Śledztwo władz czechosłowackich przeciwko Surmenie, oskarżenie jej, zamknięcie w szpitalu psychiatrycznym to wiedza, którą wdziera z archiwaliów urzędowych jej siostrzenica, potomkini, Dora.

To, co łączy dwie powieści, polską i czeską - na co zresztą zwracają uwagę liczni czytelnicy - to tęsknota za byciem ukorzenionym. To też w przypadku obydwóch bohaterek podróż w poszukiwaniu siebie, ważnych wartości, akceptacji tego, czego w sobie akceptować nie chcemy, jeśli ulegamy stereotypom. Łączy te powieści zderzenie dwóch światów: technologicznego, współczesnego, pędzącego, znękanego chorobami, depresjami i uzależnieniami ze światem natury, magii, duchowości pierwotnej, nie powodującej strachu przed potępieniem. To świat słów, moim zdaniem. Bardzo również „modny” ostatnio. Wzięłam to słowo w cudzysłów ze strachu przed jego dewaluacją, o co tak łatwo dziś w świecie dewaluacji pojęć i wartości.

Żałuję, że nie mogę mojej babci przeczytać tych książek. Na pewno by kiwała głową pełną zrozumienia dla ogromnej wiedzy o ziołach świętokrzyskiej szeptuchy i czeskiej boginki. Zapytała by mnie, czy pamiętam, że w weekend majowy to najlepiej zebrać kwiat mniszka lekarskiego, bo to jego pora. Pamiętam, babciu. A Państwu życzę czytelniczych wrażeń pełnych zapachów, smaków i barw. Wszystkiego wiosennego!

WYOBRAŹ SOBIE, że nie ma muzyki...



KAROLINA PEGGY BŁAŻEJCZAK
Dom Kultury Inspiro

Kiedy wsiadam do samochodu i wyruszam w długą samotną podróż, całkiem niewiele mi trzeba, żeby zadziała się magia. Włączam radio albo muzykę w odtwarzaczu podpiętym do samochodowego komputera i już jestem w filmie drogi, a za każdym zakrętem czeka nowa przygoda. Polskie bezdroża zmieniają się w jazowe zaułki Nowego Orleanu, w dziki zachód albo w rozległe wzgórza z Władcy Pierścieni. I nawet kiedy stoję w korku, zabraknie mi oleju albo złapię gumę – działające radio pomaga mi przenosić się w inne światy i pozostaje jednym z najważniejszych sprzętów w samochodzie.

Emocje, które wywołuje muzyka to nie złudzenie, tylko procesy chemiczne w naszych mózgach, które można badać. Słuchając muzyki, nasze ciało jednocześnie pobudza się i rozluźnia. To właśnie dlatego w centrach handlowych lista odtwarzania obejmuje najnowsze przeboje – kiedy dobrze się czujemy, więcej czasu spędzamy, kupując. Na szczęście szefowie centrów handlowych nie mają monopolu na wykorzystanie muzyki.

Udowodniono, że słuchanie Mozarta wspomaga uczenie się i pracę wymagającą wyobraźni przestrzennej. Test przeprowadzony na dwóch grupach chirurgów potwierdził, że Ci, którzy podczas operacji słuchali swoich ulubionych utworów, osiągnęli lepsze wyniki w operowaniu pacjentów.

Muzyka to prawdziwa i szeroko dostępna magia. Oddziałuje na tyle różnych rzeczy, że trudno je naraz wyliczyć. Dość powiedzieć, że zaczynamy słyszeć, kiedy pływamy jeszcze w brzuchu mamy, dzięki czemu od razu po urodzeniu potrafimy rozpoznać dźwięki mowy i na nie zareagować. Dzieci, które od małego słuchają muzyki, śpiewają i grają na instrumentach, lepiej sobie radzą z zadaniami matematycznymi i np. układaniem puzzli.

Muzyka to nie tylko dźwięki, które słyszymy, ale także fale, które odbiera całe nasze ciało. Dlatego warto nie tylko słuchać, ale także śpiewać, bo wytwarzane przez głos fale dźwiękowe masują nas od środka! Śpiewanie ćwiczy także nasz aparat mowy i zwiększa pewność siebie, dzięki czemu szybciej przyswajamy obce języki i lepiej występujemy publicznie.

Ścisłe związki procesu słuchania i możliwości głosu badał profesor Alfred Tomatis, zajmujący się leczeniem takich wirtuozów opery jak Maria Callas czy Pavarotti. Szczególnie podkreślał on różnicę między biernym słyszeniem a aktywnym słuchaniem. Ćwiczenie uwagi słuchowej znacznie poprawia koncentrację i pamięć, uspokaja,

chroni przed depresją a także rozwija możliwości naszego głosu. Nie od dziś wiadomo, że uszy mają związek z całym ciałem, choćby dlatego, że to w nich znajdują się narządy odpowiedzialne m.in. za równowagę. Ponadto to przecież uszy dają nam dostęp do muzyki, a ta od małego prowokuje nas do tańca. Rozumienie pojęć takich jak harmonia, wycucie rytmu, umiejętność pracy w grupie, a także radość ze wspólnego tworzenia - to wszystko umiejętności, które przydadzą się dzieciom nie tylko w szkole.

W Inspiro już od kilku lat odbywają się zajęcia umuzykalniające. W tym semestrze powstała już kolejna grupa maluszków, które śpiewają i tańczą z rodzicami w ramach zajęć Trzy czwarte. Od lutego 2015 roku Inspiro organizuje dla wszystkich dzieci z przedszkola w Podłężu zajęcia rytmiczne w ramach projektu Musikomar. We wrześniu 2015 do projektu dołączyła Szkoła Podstawowa w Podłężu (dzieci z klas I - III). W tym semestrze na zaproszenie Inspiro odpowiedziały wszystkie grupy przedszkolne i dwie klasy ze Szkoły Podstawowej.

„Kontakt z żywym instrumentem jest dla dzieci nieoceniony zwłaszcza, że dzieci z mojej klasy są najmłodsze w szkole, to sześciolatki” - mówi wychowawczyni klasy 1a, Justyna Sarna-Szozkiewicz. „Większość uczęszczała na zajęcia Musikomar jeszcze w przedszkolu, więc czują się w Inspiro jak w domu. Chciałabym, żeby dzieci brały udział w tych zajęciach do końca trzeciej klasy. Wyjście ze szkoły jest dla nas okazją do nauki zachowania na drodze, a podczas zajęć dzieci mogą wyszaleć się w sali z lustrami podczas wielu zabaw ruchowych. To krok więcej niż aktywności, które mamy zawarte w programie nauczania”. Zajęcia mogą być także inspirujące dla nauczycieli, co potwierdza wychowawczyni klasy 3, Ewa Budkiewicz: „Niektóre ćwiczenia poznane na zajęciach w Inspiro przydadzą się nam także w szkole!”

Dyrektor Szkoły Podstawowej Tomasz Toboła dodaje: „Współpraca między szkołą i Inspiro jest dla nas ważna, ponieważ chodzi o rozwój dzieci. Wychowawczynie klas konsultują program rytmiki z prowadzącą, tak aby zajęcia Musikomar uzupełniały podstawę programową. Musikomar ćwiczy u dzieci koncentrację, było to widać zwłaszcza podczas wigilijnego występu. Cała klasa sześciolatków pierwszaków siedziała i w skupieniu patrzyła w tablicę z nutkami. Trudno jest „zahipnotyzować” dzieci w takim wieku, a jednak się to udaje.”

„Obcowanie z muzyką we wczesnych latach życia ma nieoceniony wpływ na rozwój dziecka. (...) wszystkie dzieci posiadają wrodzone zdolności muzyczne, które bez odpowiednio pokierowanej edukacji muzycznej mogą zaginać w późniejszych latach życia. Rytmika jest formą zajęć, która pozwala dzieciom rozwijać ich potencjał mu-



zyczny i ruchowy w bardzo przyjemny dla nich sposób, przy okazji rozwijając i kształcąc szereg innych, drzemających w maluchach zdolności” - piszą w liście do Inspiro przedstawiciele Rady Rodziców Samorządowego Przedszkola w Podłężu wraz z kierującą placówką Danutą Gąską.

W Inspiro odbywają się także bezpłatne zajęcia Śpiewamy otwarte dla dzieci z całej gminy w wieku od 5 do 12 lat. Nie zapominamy także o młodzieży, już wkrótce rozpocznie się cykl zajęć dla gimnazjalistów, gdzie wspólnie przeanalizujemy swoje ulubione utwory. Dowiemy się, dlaczego niektóre refreny zapamiętujemy szybciej niż inne oraz z jakich składników można stworzyć prawdziwy muzyczny przebój.

Czas poświęcony na aktywne słuchanie, śpiewanie i taniec nigdy nie jest zmarnowany, bez względu na to, ile mamy lat. A jeśli nie wystarczy Wam już śpiewanie za kierownicą, a ruchy taneczne Was i Waszych dzieci nie mieszczą się w zamkniętym pudełku samochodu, zapraszamy do Inspiro na zajęcia dla małych i dużych. Wspólne generowanie magii zostawia w głowie tyle melodii do nucenia, że nie potrzeba już wcale radia w samochodzie.

Projekt Musikomar jest finansowany z budżetu Domu Kultury Inspiro w Podłężu.

Więcej informacji o zajęciach w Domu Kultury Inspiro znajdziecie na ostatnich stronach Gazety Niepołomickiej. Na zajęcia wciąż można zapisywać się na stronie www.Inspiro.org



Recytacje w Woli Batorskiej

RENATA SIWEK

instruktor Domu Kultury w Woli Batorskiej

3 i 4 lutego w Domu Kultury w Woli Batorskiej młodzi recytatorzy prezentowali poezję w ramach eliminacji gminnych 61. Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego.

Przesłuchania konkursowe oceniali jury w składzie: Małgorzata Krzysica - przewodnicząca i Piotr Krupa. Przesłuchania konkursowe trwały dwa dni, jury ostatecznie przesłuchało 85 osób, 5 uczniów mimo zgłoszenia nie przystąpiło do konkursu.

Od wczesnych godzin rannych aż do popołudnia można było wysłuchać ciekawych recytacji i poezji śpiewanej w wykonaniu dzieci i młodzieży naszej gminy.

Najmłodszy recytatorzy z klas I-III wykazali się bardzo dobrym przygotowaniem. W ich występach widać było zaangażowanie nauczycieli prowadzących oraz rodziców. Wiele dzieci w tej kategorii zapracowało na wyróżnienie.

Natomiast po wysłuchaniu recytacji dzieci starszych niestety jury stwierdziło, że klasy IV - VI w dużym stopniu zostały przygotowane do konkursu pobieżnie, bez należytej staranności, co znalazło odbicie w klasyfikacji. Ostatecznie nikt nie zakwalifikował się do zdobycia I ani II miejsca tego turnieju.

Wysoki poziom uczestników turnieju poezji śpiewanej zaowocował zakwalifikowaniem dwóch osób do etapu powiatowego.

Ogłoszenie wyników turnieju recytatorskiego dla uczniów klas I-III nastąpiło 3 lutego o godz. 12.00, a dla turniejów: recytatorskiego (w kategorii gimnazja), poezji śpiewanej i wywiedzione ze słowa o godz. 16.00. Przesłuchania uczestników turnieju recytatorskiego klas IV-VI odbyły się 4 lutego, a ogłoszenie wyników nastąpiło o godz. 12.30.

Organizator ufundował dla każdego uczestnika konkursu pamiątkowy dyplom oraz słodycze, dla osób nagrodzonych i wyróżnionych dodat-

kowo nagrody książkowe.

Na widowni zasiadali rówieśnicy, nauczyciele i rodzice, przysłuchując się prezentacjom, dzieci słuchały swoich kolegów, porównując ich recytacje, zdobywając w ten sposób nowe doświadczenia.

Komisja konkursowa przyznała następujące nagrody w kategoriach:

Turniej Recytatorski

klasy I-III szkoły podstawowe:

I miejsce Piotr Mrozowski - Zespół Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim Szkoła Podstawowa

ex aequo

II miejsce Julia Suchy - SP w Niepołomicach

III miejsce Antoni Grochot - SP w Zagórz

Również ex aequo

III miejsce Kacper Rutkiewicz - SP w Suchorabie

III miejsce Amelia Fudali - SP w Niepołomicach

Wyróżnienia:

Alicja Różeńska - SP w Woli Batorskiej

Emilia Wilk - SP w Woli Batorskiej

Olaf Pajdzik - SP w Woli Zabierzowskiej.

Nikoła Brożek - SP w Suchorabie

Maja Dudek - SP w Niepołomicach

Patrycja Styczeń - SP w Niepołomicach

Iga Kielbowicz - SP w Niepołomicach

Kinga Węgrzyn - SP w Niepołomicach - Podgrabiu

Julia Sochacka - SP w Zakrzowie

Emilia Sala - SP w Zagórz

Aleksandra Bylica - SP w Podłężu

Szymon Waligóra - SP w Podłężu

Klasy IV-VI szkoły podstawowe:

I i II miejsca nie przyznano

III miejsce Emilia Rakoczy - SP w Zakrzowie

Wyróżnienia:

Maciej Oszejac - SP w Woli Batorskiej

Natalia Wilkosz - Zespół Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Zabierzowie Bocheńskim Szkoła Podstawowa

Ksawery Migacz - SP w Woli Zabierzowskiej

Gabriela Książek - SP w Podłężu

Amelia Wójtowicz - SP w Zagórz

Aleksandra Bednarczyk - SP w Zakrzowie

Oskar Żak - SP w Niepołomicach - Podgrabiu

Izabela Litwin - SP w Niepołomicach

Gimnazja:

I miejsce Natalia Migas - Niepubliczne Gimna-



zjum w Staniątkach

II miejsce Izabela Bryńska - Gimnazjum w Niepołomicach

III miejsce Sylwia Siwek - Gimnazjum w Niepołomicach

Wyróżnienia:

Natalia Czajkowska - Niepubliczne Gimnazjum w Staniątkach

Agata Kubik - Niepubliczne Gimnazjum w Staniątkach

Natalia Smoleń - Niepubliczne Gimnazjum w Staniątkach

Artur Micuda - Gimnazjum Niepubliczne w Podłężu

Turniej Poezja Śpiewana:

ex aequo

I miejsce Emilia Azierska - SP w Niepołomicach

I miejsce Agata Kącka - Gimnazjum w Niepołomicach

Wyróżnień nie przyznano

Do etapu powiatowego przewidzianego zakwalifikowali się:

Turniej Recytatorski:

Piotr Mrozowski, Julia Suchy, Antoni Grochot,

Natalia Migas, Izabela Bryńska, Emilia Rakoczy

Turniej Poezja Śpiewana: Emilia Azierska, Aleksandra Kącka

Wszystkim recytatorom gratulujemy i życzymy dalszego rozwijania pasji i talentów.

Agnieszka Grochowicz
w recitalu **Dopóki ziemia kręci się**

5 marca | sobota | godz. 18:00 | Sala Widowiskowa MCDiS

PRZEDSTAWIENIE RYCERZ I BESTIA

KRYSTYNA KRUPA SAMEK
instruktor Domu Kultury w Staniątkach

28 stycznia Dom Kultury w Staniątkach zaprosił milusińskich na ekologiczne przedstawienie pt. „Rycerz i bestia” w wykonaniu Teatru Edukacji i Profilaktyk Maska z Krakowa.

Była to historia o rycerzu Waldusiu, który natrafia na ogłoszenie pewnego króla poszukującego śmiałka, który pokona wielką i dziką Bestię, niszczącą środowisko i swoim wyglądem straszącą mieszkańców królestwa. W zamian za to król ofiarował rękę swojej pięknej córki Aldony. Waldus skuszony propozycją wyrusza na poszukiwanie siejącego grozę stwora. Spotyka go w lesie, ale jak się okazuje Bestia wcale nie jest dzika, ani wielka, ani groźna, za to jest brudna, zaniedbana, nie zna zasad dobrego wychowania.

Zaczął więc Waldus uczyć ją jak sprzątać po sobie, segregować śmieci, aby nadawały się do przetworzenia. Jak dbać o środowisko, las i jego mieszkańców. Na koniec nieszczęsna dowiedziała się także, że aby być zdrowym, lubianym i akceptowanym przez innych, trzeba dbać o higienę osobistą.

Bestia wcale nie była taka zła, była tylko bardzo samotna, pozbawiona domu i przyjaciół. Dlatego Waldus jej obiecał, że jeżeli będzie się stosowała do jego wskazówek, to za-

bierze ją ze sobą. Jak to w bajkach bywa wszystko, dobrze się skończyło. Rycerz Waldus i księżniczka Aldona pobrali się, a Bestia zamieszkała w domku obok ich pałacu.

W całym procesie edukowania Bestii Waldusowi pomagały dzieci zasiadające na widowni, wtrącały swoje sugestie, dzieliły się wiedzą o dobrym wychowaniu, a nawet pomagały segregować śmieci. Przedstawienie w przystępny i interesujący sposób poruszyło problem ochrony środowiska, utrzymanie porządku w bliskim otoczeniu, jak również dbałość o higienę osobistą.



W DNIU BABCI I DZIADKA

STANISŁAWA ZIELIŃSKA
instruktor Domu Kultury w Zakrzowie

Tradycyjnie już 22 stycznia z okazji Dnia Babci i Dziadka Dom Kultury w Zakrzowie zaprosił dziadków, by kilka chwil spędzili wspólnie z wnukami podziwiając ich działania artystyczne.

Pięknie wyglądało, gdy w drzwiach Domu Kultury o godz. 17.00 pojawiały się kolejne trzypokoleniowe rodziny. Dzieci z dumą prowadziły swoich ukochanych Dziadków oraz rodziców, pokazując swoje małe dzieła sztuki.

Specjalnie z tej okazji odbył się wernisaż prac plastycznych i rękodzieła artystycznego, wykonanych podczas warsztatów, przez dzieci uczęszczające na zajęcia Domu Kultury.

Wystawa zatytułowana została „Nauuczyciel i uczeń” ponieważ wzorując się na wielkich poprzednikach –

uznanych artystach dzieci tworzyły własne dzieła sztuki. Z nieukrywana dumą autorzy prac oprowadzali swoich ukochanych dziadków i rodziców, prezentując własne małe dzieła.

Prezentowane prace wykonane zostały różnymi technikami plastycznymi, z elementami grafiki komputerowej i zawisły nie tylko w galerii, która nie mogła ich pomieścić, ale również w pracowni plastycznej.

Tego dnia można było oglądać pokaz taneczny w wykonaniu Mażoretek. Najmłodsza grupa dziewczynek zaprezentowała fragmenty programu, przygotowywanego na eliminacje do Mistrzostw Polski w Dębicy. Po części artystycznej wszyscy zostali zaproszeni na poczęstunek przygotowany przez dzieci i seniorów z Ośrodka Wsparcia Seniorów.

SMOCZYSKO W WOLI BATORSKIEJ

RENATA SIWEK
instruktor Domu Kultury w Woli Batorskiej

27 stycznia do Domu Kultury w Woli Batorskiej, ku radości dzieci, zawiązał smok i to nie byle jaki, bo Smok Wawelski. Stało się to za sprawą aktorów Krakowskiego Teatru Edukacji i Profilaktyki Maska, którzy przybyli z przedstawieniem zatytułowanym „Pod Starym Krakowem przygód bez liku”.

Był oczywiście zmartwiony król, który wypłacał odszkodowania za szkody poczynione przez smoka zamieszkałego pod wawelskim zamkiem. Rozpaczliwie szukał pomysłu na to, co zrobić z nieznośnym smokiem, który z upodobaniem zjadał się wołami oraz owcami poddanych jego królewskiej mości. Król szukał sposobu na pozbycie się uciążliwego gościa. Wyzaczył nawet nagrodę dla tego, kto po-

radzi sobie ze smokiem, obiecując w zamian połowę królestwa i rękę królowej, która podobno urodziła niezbyt była, ale była królową.

Książę Gabryś, radził zabić smoka mieczem. Do tego zadania zgłosił się rycerz. Problem w tym, że to był jego pierwszy smok, a doświadczenia zdobywał do tej pory na krokodylach.

Był również szewczyk, który chciał otruć smoczysko i pomagający mu w tym książę Igor. Smok połknął zatrutą owcę, ale kiedy poczuł się źle, szewczykowi zrobiło się go żal i postanowił mu pomóc, podając odpowiednie lekarstwo.

Czy zgładzili smoka? Czy też go uratowali? To wiedzą Ci, którzy na przedstawieniu byli i na własne oczy sprawdzili.

KRÓLOWA ŚNIEGU W NIEPOŁOMICACH

MARTA MAKOWSKA
Referat Promocji i Kultury

Stało się to przypadkiem. Kaj stworzył okno i coś zakłuło go w sercu, a chwilę później w oku. Nikt wtedy jeszcze nie wiedział, że to Królowa Śniegu rozciągnęła nad nim swą moc.

Co zrobić, kiedy ktoś odbiera ci przyjaciela? W Królowej Śniegu Gerda staje przed nie lada zadaniem. Musi przejść setki kilometrów w poszukiwaniu Kaja. Na jej drodze stają postacie, które nie zawsze chcą jej pomóc. Nawet wróżka kwiatowa mówi o tym, że chciałaby zatrzymać ją w swojej krainie na zawsze. Gerda nie raz mocno się wystraszyła. Smutne są dla niej momentami opowieści kwiatów, przeraziła się, kiedy zobaczyła, jak jej karetę okradają zbójce. Na szczęście w tym skomplikowanym świecie znajduje również pomocników. Książę i księżniczka obdarowują ją wszystkim, co mają najlepszego i oddają swoją karetę,

gołębie przekazują dobre wieści, a Ren zanoszą małą Gerdę na własnym grzbiecie pod pałac Królowej Śniegu.

Warto zobaczyć przedstawienie staniąteckiej grupy teatralnej w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa. To długo (ponad siedem miesięcy) przygotowywany spektakl pod okiem aktora i reżysera Jarosława Szweca oraz Piotra Piechy, który napisał do spektaklu muzykę i ułożył choreografię. Kolorowe kostiumy i ciekawa scenografia zmieniają się w ciągu godziny kilka razy. Aktorzy amatorzy włożyli w tę bajkę dużo serca. Publiczność wynagrodziła ich liczną obecnością podczas premiery 14 lutego. Królową Śniegu będzie można jeszcze obejrzeć 6 marca 2016 r. w Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa w Niepołomicach o godz. 11.00. Bilety do nabycia w kasie MCDiS pod koniec lutego.



Foto: Beata Szewczyk

SPOTKANIE W CHOBOCIE

TERESA KOZAK

KEiR z Chobotu

24 stycznia w Domu Kultury w Chobocie, odbyło się spotkanie opłatkowe 13. Koła Emerytów i Rencistów z Chobotu. Na spotkanie przybyli zaproszeni goście: burmistrz Roman Ptak, proboszcz parafii Zabierzów Bocheński Kazimierz Włoch, członkowie zarządu PZERil w Niepołomicach: prezes Mikołaj Jary z małżonką, wiceprezes Henryk Osika z małżonką, sekretarz Maria Kieres z małżonkiem. Po połamaniu się opłatkiem i złożeniu sobie życzeń, przystąpiliśmy do uroczystych obchodów 90. urodzin naszej członkini Genowefy Hardyn. Były kwiaty i prezenty. Spotkanie przebiegło w ciepłej i miłej atmosferze przy wspólnym kolędowaniu przy akompaniamencie Jana Gębali.

ZAPUSTY Z CYGANAMI

HENRYK OSIKA

Prywodniczący Koła ERil w Zabierzowie Bocheńskim

Członkowie Koła Emerytów, Rencistów i Inwalidów wraz z członkami zespołu śpiewaczego „Zabieranie” z Zabierzowa Bocheńskiego tradycyjnie pożegnali tegoroczny karnawał. W dzień zapustny przebrani w barwne stroje cygańskie wybrali się do różnych urzędów, instytucji, organizacji społecznych i osób prywatnych w Niepołomicach oraz Zabierzowie Bocheńskim. Zabawiali muzyką, tańcem i piosenkami cygańskimi przy akompaniamencie akordeonu. Składali życzenia wszelkiej pomyślności, „aby stóweczki w kufereczku mająteczek pomnażały”. Cyganie przyjmowani byli chętnie. Gospodarze nie szczędzili ciepłych słów i poczęstunków. Okazywali radość i zadowolenie, że ktoś pamięta i podtrzymuje tradycje oraz obrzędy ludowe związane z zapustami. Zwyczajowo przychodzące w zapusty grupy Cyganów przynoszą szczęście, radość i zamożność gospodarzom. „Cyganie” z przyjaciółmi zakończyli ten dzień w wspólnej zabawie.

ZAPUSTY W PODGRABIU

GRAŻYNA TABORSKA

instruktor Świetlicy Kultury w Podgrabiu

Zapusty, ostatki, mięsopust czy podkoziołek to staropolskie nazwy końca karnawału, określające czas zabawy i świętowania, który zaczyna się w tłusty czwartek, a kończy we wtorek przed środą popielcową, rozpoczynającą Wielki Post.

W karnawale, którego tradycja sięga XVII w., bawiono się nie tylko na dworach. Huczny i gwarny był także karnawał chłopski. W karczmach wiejskich ludzie gromadzili się na tańce.

Dziś w miastach i na wsiach organizowane są zabawy, a od domu do domu chodzą przebrańcy. W Podgrabiu również kultywuje się ten zwyczaj. We wtorkowy wieczór Koło Gospodyń Wiejskich wraz z Klubem Seniora zorganizowały zabawę, na którą zaproszono nie tylko mieszkańców Podgrabia, ale i sąsiednich miejscowości. Przybyli goście z Zakrzowa, Ochmanowa, Podłęża i Słomirowa.

Po krótkim powitaniu przybyłych i przedstawieniu tradycji zapustów, pojawili się Cyganie ze swoją muzyką, tańcami i piosenkami. Śpiewali tradycyjne przyśpiewki, pieśni biesiadne i okolicznościowe, a cała sala wtórowała im. Potem odbyła się biesiada. Wszyscy zasiedli do stołów, w tym dniu poprzedzającym post, kosztować śledziki, pączki i inne przysmaki. Po poczęstunku goście ruszyli do zabawy. Muzykanci grali, podrywając wszystkich do tańca. Seniorzy wspaniale się bawili. Śpiewali i tańczyli walczyki, polki, ale też „kaczuszki” czy „chusteczkę haftowaną”. Było przy tym wiele śmiechu i radości.

Zabawę karnawałową zakończono późnym wieczorem, a miła atmosfera tego spotkania sprawiła, że rozbawionym gościom czas upłynął niepostrzeżenie. Teraz pora przygotować się na zbliżające dni, czyli okres Wielkiego Postu.

FERIE ZIMOWE W ZAGÓRZU

BARBARA WDANIEC

instruktor Domu Kultury w Zagórz

Ferie to czas odpoczynku i zabawy, w tym właśnie okresie Dom Kultury w Zagórz przygotował dla dzieci propozycje ciekawych zabaw i zajęć. Codziennie od 25 do 29 stycznia dzieci w wieku od pięciu do trzynastu lat uczestniczyły w rozmaitych zajęciach.

Każdy dzień organizowany był pod innym hasłem, a co za tym szło wypełniony był różnorodnymi aktywnościami. Był dzień bajkowy, taneczny, strażacki, sportowy oraz plastyczny. Podczas dnia bajkowego czytaliśmy rozmaite historie, tworzyliśmy przedstawienie, a dzieci wcieliły się w ulubionych bohaterów. Były konkursy i zgadywanki o tematyce baśniowej. Dzień sportowy upłynął m.in. na dziesięcioboju, w którym dzieci musiały wykazać się w wielu sportowych dyscyplinach. Nie zabrakło zajęć plastycznych prowadzonych przez Natalię Nowacką. Dzieciaki na kartkach wykonywały trójwymiarowe obrazy. Robiły przepiękne maski karnawałowe, błyszczące brokatami i kolorowymi piórkami. Ciekawe okazały się również warsztaty origami. Każdy z uczestników mógł wyczarować z kartek papieru pięknego łabędzia. Jednym

z najciekawszych dni była wizyta w, sąsiadującej z Domem Kultury, jednostce OSP w Zagórz. Druhowie pod kierownictwem opiekuna drużyny młodzieżowej Sławomira Mikurdy przygotowali dla dzieciaków prezentację sprzętu gaśniczego, opowiedzieli o tym, jakie warunki należy spełnić, aby zostać strażakiem. Można było dotknąć sprzętu gaśniczego, przymierzyć mundur oraz hełm strażacki, rozwijać węże, podłączyć do motopompy. Druhowie przygotowali także niespodziankę dla dzieci – zabawę w kręgle strażackie. Na zakończenie malcy mogli też wsiąść do wozu strażackiego i oczywiście zrobić pamiątkowe zdjęcia.

Poza tą dodatkową ofertą dzieci uczestniczyły w zajęciach stałych placówki. Ten tydzień bardzo szybko nam upłynął. Były konkursy z nagrodami, zabawy taneczne. Można było skorzystać z gier planszowych znajdujących się w Domu Kultury. Wiele przyjemności sprawiła dzieciom zabawa z chustą animacyjną. Mimo dużej różnicy wieku dzieci potrafiły się zintegrować i świetnie bawić. Na pewno zapamiętają miło spędzone chwile w Domu Kultury w Zagórz.

Karnawałowe szaleństwo najmłodszych

ALEKSANDER OSTROWSKI

instruktor Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej

Kolorowo i wesoło było 21 stycznia w Domu Kultury w Woli Zabierzowskiej, gdzie odbył się bal kostiumowy dla naszych milusińskich. Uczestnicy przybyli w pięknych karnawałowych strojach, jak przystało na prawdziwy bal. Prym wiodły księżniczki, kroku dotrzymywali im

dostojni rycerze, nie zabrakło również wróżek i czarownic. Nad całością czuwali mali policjanci, a także uzbrojeni kowboje i Indianie. Oprócz tańców organizatorzy przygotowali dla dzieci m.in. wyścigi na krowach, taniec z balonami, przeciąganie liny, malowanie twarzy.

Gwoździem programu okazał się pokaz ogromnych baniek mydlanych. Wszyscy mogli wypróbować swoje umiejętności. Oczywiście radość

była tym większa, im większe powstawały bańki.

Nie zabrakło również pysznych ciasteczek, kanapek, pizzy, owoców oraz fontanny z gorącą czekoladą. Wieczorem po zakończonej zabawie, kiedy rodzice pojawiali się po swoje pociechy, dzieci niechętnie opuszczały imprezę. Wszyscy stwierdzili, że następny bal karnawałowy dla dzieci również musi być w Domu Kultury.

FELIETONY ŻYCIEM PISANE (74)

CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ OD DZIECI



MARCIN URBAN

Obserwowanie rozwoju małego dziecka jest niezwykle ciekawym doświadczeniem. Pierwszy uśmiech niemowlaka, potem jego pierwsze słowa i samodzielne kroki są źródłem dumy dla rodziców oraz radością dla całego otoczenia.

Później niemało zamieszania wprowadzają stawiane przez kilkulatka w seryjny sposób pytania. Rozpoczyna się era najistotniejszego dla rozwoju ludzkości słowa: „DLACZEGO?” Trudno wtedy nadążyć z udzielaniem odpowiedzi, zwłaszcza jeżeli po kolejnej udzielonej maluchowi, naszym zdaniem, kompletnej informacji, widzimy jego uważne spojrzenie i znów słyszymy kolejny raz: „DLACZEGO?”

Udowodniono, że na pierwsze trzy lata życia przypada okres najintensywniejszej nauki. Dziecko musi wtedy zrozumieć wiele trudnych pojęć, takich jak: „nic”, „coś”, „ciepły”, „zimny”, „ładny”, „brzydki”. Mnóstwo szczęścia daje obserwowanie szkraba, który poznaje świat, chwytając topniejące śnieżyńki, dotykając listków i wachając kwiaty lub obserwując siebie samego w lustrze. Co ważne, właśnie wtedy mały człowiek musi zrozumieć zasady postępowania w społec-

zeństwie, chociażby przy przechodzeniu przez jezdnię, podczas zabawy wśród innych osób lub podczas jedzenia. Udowodniono, że wielokrotne wykonywanie tych samych czynności powoduje wytworzenie się w mózgu nawyków, które pozostaną w nim już na zawsze. Przypomina to nieco wydeptanie ścieżek w świeżym trawniku. Doświadczenia zdobyte w tym okresie mogą decydować o tym, jakie w dorosłym życiu będą jego reakcje na niepowodzenia lub na okazywaną mu miłość. Wtedy dziecko nabywa umiejętności odczytywania emocji u innych osób, wtedy też uczy się, jak należy okazywać własne uczucia. To bardzo ważny okres w życiu dziecka, ponieważ właśnie te najwcześniejsze lekcje życia zadecydują, czy jako dorosły człowiek będzie tylko brać, czy nauczy się dzielić się z innymi.

Przyzwyczajiliśmy się do myśli, że dzieci w różnych sytuacjach naśladują dorosłych. Prawdę mówiąc, niekiedy naśladują również naganne postępowanie. Może jednak warto pomyśleć, w jakich sprawach dzieci mają nad nami przewagę. Świadomie wybrałem dla felietonu tytuł, który sugeruje, że dorośli także mogą się czegoś nauczyć od dzieci. I tak rzeczywiście jest, bo przecież często zazdrościmy dzieciom tego, że są szczerze w okazywaniu uczuć, mają imponującą umiejętność zapamiętywania nowych słów oraz niezwykłą wyobraźnię.

Wyciągnijmy wnioski z następujących spostrzeżeń na temat zachowania małych dzieci:

- śmieją się znacznie częściej niż dorośli;
- nie wstydzą się okazywania miłości i szczęścia;
- są spontaniczne;
- nie mają zakodowanych uprzedzeń;
- szybko manifestują smutek i gniew, ale równie szybko wybaczą;
- chętnie się przytulają i lubią być głaskane;

- akceptują innych ludzi takimi, jacy oni są;
 - mają świadomość tego, że wielu spraw jeszcze nie rozumieją;
 - lubią tańczyć i bawić się;
 - odmawiają jedzenia „na siłę”.
- Jak z tego wynika, warto w wielu kwestiach brać z nich przykład...

Na zakończenie tego felietonu chciałbym podzielić się pewnym ważnym spostrzeżeniem. Kilkulatkowie nie są jeszcze skażeni stworzonym przez ludzi dorosłych systemem umownych wartości. Dla przedszkolaka brylant ma dokładnie taką samą wartość jak podobnie błyszczące szkiełko, a banknot jest po prostu zadrukowanym papierkiem. Potem jako dorośli ludzie wprawdzie nadal nie zawsze potrafimy rozróżnić złoto od tombaku – ale zaczynamy wierzyć w niezwykłą moc certyfikatów jubilerskich i cech probierczych. Są jednak, zwłaszcza pod koniec życia, takie sytuacje, kiedy brylanty, złoto i banknoty znowu stają się tylko zwykłymi przedmiotami. Można więc zaryzykować stwierdzenie, że w niektórych sprawach dziecięcy sposób postrzegania świata jest bardziej prawdziwy.

Dziecko

*Dziecko jest geniuszem myśli
i odkrywcą możliwości,
których potem tak brakuje
ludziom, gdy są już dorośli.
Umysł dziecka to fantazja,
to pomysłów fajerwerki,
dociekliwość, szczerłość, ufność
i radości festyn wielki,
Dzieci są twórcami baśni
w świata swego mikro-skali,
a dorośli im zazdroszczą,
choćby się nie przyznawali.*

Centrum Kultury w Niepołomicach zaprasza
do udziału w **XVIII Ogólnopolskim Konkursie Chórów O złotą strunę** pod honorowym patronatem
Arcybiskupa Metropolity Krakowskiego Kardynała Stanisława Dziwisza i Burmistrza Niepołomic Romana Ptaka

Przesłuchania konkursowe odbędą się **9 i 10 kwietnia 2016 roku** w sali akustycznej Zamku Królewskim w Niepołomicach.

Konkurs skierowany jest do amatorskich zespołów chóralnych, młodzieżowych, akademickich i dorosłych.
Celami konkursu jest: podnoszenie jakości pracy artystycznej chórów amatorskich, ocena dorobku artystycznego,
integracja amatorskiego ruchu artystycznego, ocena pracy dyrygentów.
Jury ocenia chóry w dwóch kategoriach; pierwsza kategoria - chóry młodzieżowe i akademickie oraz druga kategoria – chóry dorosłe.

Regulamin konkursu i karta zgłoszenia do pobrania.

Zgłoszenia należy nadsyłać do 10 marca 2016 roku na adres:

Centrum Kultury w Niepołomicach ul. Bocheńska 26, 32-005 Niepołomice **lub e-mail:** kultura@kultura.niepolomice.pl

Oj działało się, działało...

ANETA KURAK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Jak co roku, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, w trakcie ferii zimowych przygotowała mnóstwo atrakcji dla najmłodszych. Wszystkie dzieci, które brały udział w naszych zajęciach, poznały nietuzinkowych bohaterów literackich, wykonały zadziwiające prace manualne, spotkały się z amatorską grupą teatralną Art-Re, odkrywały tajemnice powstawania książki z autorką Ewą Stadtmuller, a także nabywały doświadczenia na sprzęcie komputerowym, jaki oferuje nowoczesna Mediateka.

W każdy poniedziałek nasza biblioteka zamieniała się w teatr. Była więc widownia, na której zgromadziły się dzieci w różnym wieku oraz scena, na której grupa krakowskich aktorów zaprezentowała dwie sztuki: „Śpiącą królewnę i siedmiu krasnoludków” oraz „Czerwonego Kapurka”. Mimo, że bajki były dobrze znane przez widownię, dzieci z wielką niecierpliwością oczekiwały kolejnych scen ukazujących dalsze losy

bohaterów. Charakter przedstawień, które były interaktywne, wyzwał wiele radości, dobrej zabawy i oklasków ze strony dzieci. We wtorki, rewir dziecięcy w Galerii książki dla Młodych, stawał się twórczą pracownią artystyczną. To właśnie tutaj, powstawały cudne dla ukończonych dziadków, przestrzenne pudełka na dziecięce skarby czy karnawałowe maski. Miłą niespodzianką dla uczestników były środowe podróże w wirtualny świat. Dzięki szerokiej wiedzy oraz profesjonalności Waldemara Stelmacha i Magdaleny Czopik, którzy prowadzą naszą Mediatekę, dzieciaki zgłębiły możliwości aplikacji Pivot, zapoznały się z podstawą języka programowania SCRATCH, a także ćwiczyły sprawne operowanie myszką przy programie Mały Malarz i CreateCard. Czwartki upływały nam bardzo uroczysto. 21 stycznia do biblioteki zawitali seniorzy. Dzieci przywitały wszystkie babcie i dziadziusiów krótkim występem artystycznym. Dzieci recytowały wiersze z wielkim przejęciem i trema, a wspólnie zaśpiewana piosenka „Babcia od bajek, dziadek od zagadek” wprawiła wszystkich w pogodny nastrój. Później Dziadkowie zostali zaproszeni do wspólnych zabaw, które dostarczyły wiele dobrej zabawy i powodów do śmiechu.

Natomiast 28 stycznia Ewa Stadtmuller - znana krakowska pisarka zaszczyliła nas swoją obecnością. Wstępem do tego niezwykle ekspresyjnego i wesołego spotkania był rymowany przepis na bajkę podany przez autorkę oraz ciekawa opowieść o tym, jak powstaje książka. A potem była zabawa w teatr. Dzieciaki z wielkim entuzjazmem wcieliły się w rolę aktorów.



W prezentowanych na żywo inscenizacjach wykorzystywały kukielki i pacynki z „zaczarowanego”, pękatego kufra pisarki.

A w piątki dzieciaki odlatywały na dywanie w świat dziecięcej literatury. Słuchacze w miłym otoczeniu wysłuchiwali fragmentów ciekawych książek, nie tylko tych ponadczasowych jak Pippi, ale również najnowszych przebojów literackiego rynku np. „Inwazji” - powieści inspirowanej Minecraftem.

Wszystkie powyższe spotkania cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Cieszymy się niezmiernie, że biblioteka pozostaje miejscem, w którym możemy się spotkać, aby razem się bawić, tworzyć i co najważniejsze, inspirować otaczającymi książkami. Przypomnijmy tylko, że zajęcia odbywały się w dwóch grupach wiekowych: dzieci w wieku 5-6 lat, którymi opiekowała się Barbara Wyczesana oraz dzieci 7-9 lat, które prowadziła autorka tekstu. Zajęcia odbywały się przez dwa tygodnie od poniedziałku do piątku, były bezpłatne i zgromadziły ponad 300 uczestników. Dziękujemy za wspólny czas i zabawę!

Literacko o miłości

ANNA KAIK

uczestniczka Klubu Czytelniczego

Walentynki nie muszą trwać jeden dzień. I niekoniecznie musi to być 14 lutego. Przekonali się o tym wszyscy przybyli na pierwsze spotkanie Klubu Czytelniczego w niepołomickiej Bibliotece Publicznej.

Tematem przewodnim spotkania była bowiem miłość; sposoby przedstawiania jej w literaturze, od klasycznej po współczesną, stereotypy związane z prezentowaniem wątków miłosnych, historie, które nas, czytelników, poruszyły najbardziej, a nawet osobiste przeżycia związane z tym tematem, którymi podzieliły się niektóre uczestniczki.

Wszystkich przybyłych serdecznie przywitała

pani dyrektor, szczególnie wyróżniając specjalnego gościa spotkania – Krystynę Mirek, autorkę 10 powieści obyczajowych, na ich stronach można odnaleźć niebanalne opowieści o miłości.

W tematykę literatury miłosnej krótko wprowadziła nas Karolina Grymek, która przypomniała tragiczną historię z „Hamleta” i - dla równowagi - żartobliwy wiersz „Żuraw i czapla”.

- Dlatego czytamy książki, żeby się czegoś nowego dowiedzieć, o tym co już wiemy – kontynuowała Paulina Szewczyk, skupiając się na dziełach znanych, o nieprzemijającej wartości. Przypomnieliśmy sobie losy bohaterów „Dzięków Tristana i Izoldy”, „Romeo i Julii”, „Cierpień młodego Wertera”, „Rozważnej i romantycznej”, „Lalki” i prawdopodobnie najstynniejszej literackiej historii miłości z „Przemienię z wiatrem”. Prelekcja zakończyła się wspólnym wyborem naszych ulubionych książek, o tej tematyce i wnioskiem, że o uczuciach trzeba pisać i mówić, choć często, także w życiu realnym nie jest to łatwe.

Swoim doświadczeniem podzieliła się z nami Krystyna Mirek: *Zastanawiałam się, czy angażowanie się w dziedzinę, w której wszystko już zostało powiedziane, jest tego warte? I doszłam do wniosku: może i zostało powiedziane, ale dopóki ludzie będą się zakochiwać, dopóki będą istniały młode dziewczyny, które pierwszy raz w życiu idą na randkę, ludzie będą chcieli pisać i czytać książki o miłości.* Autorka zdradziła też kilka swoich tajemnic dotyczących warsztatu pisarskiego, opowiadając jak wygląda jej praca i podzieliła się z nami swoimi ulubionymi tytułami. Wspomniała również o swojej najnowszej książce, która będzie miała premierę w maju.

- Rozmawiamy o literaturze, wspieramy dobrą literaturę i koniecznie polecamy sobie dobre książki! – takim optymistycznym przesłaniem zakończyliśmy pierwsze spotkanie Klubu Czytelniczego niepołomickiej biblioteki.

Kolejne spotkanie Klubu Czytelniczego odbędzie się 15 marca. Tym razem tematem rozmów będzie obraz kobiety w literaturze.

Co wiesz o Słońcu?

KAROLINA GRZYMEK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

13 lutego w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach odbył się wykład z fizyki pt. „Co wiesz o Słońcu”.

Wykład poprowadził **Marcin Latocha**, absolwent Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, który od ponad 10 lat pracuje w Seibersdorf Laboratories w Austrii, w grupie, która zajmuje się testowaniem układów i systemów elektronicznych poddanych promieniowaniu jonizującemu oraz pogodą kosmiczną - w szczególności wpływem promieniowania kosmicznego

na poziom promieniowania w atmosferze.

Prezentacja rozpoczęła się od krótkiego wstępu, w którym fizyk opowiedział słuchaczom o swojej pracy. Zostały pokazane trzy projekty.

Jako pierwszy zaprezentowany został detektor promieniowania kosmicznego, z jakiego korzyść będą astronauty na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej (ISS). Następnie przeprowadzono symulacje komputerowe transportu i oddziaływania promieniowania jonizującego z materią. Jako trzeci został pokazany fragment programu AVIDOS, stworzonego we współpracy z Europejską Agencją Kosmiczną (ESA), dostępnego na portalu ESA <http://swe.ssa.esa.int> (wymagana rejestracja). AVIDOS to komputerowy program informacyjno-edukacyjny służący do oszacowa-

nia dawki promieniowania kosmicznego na wysokościach cywilnego ruchu lotniczego.

Właściwa część wykładu dotyczyła Słońca. Marcin Latocha opowiadał o naszej gwiazdzie. Wspólnie z gimnazjalistami szukał odpowiedzi na pytanie: dlaczego Słońce świeci? Fizyk w ciekawy sposób odniósł się do pomysłów młodzieży i opowiadał też o hipotezach stawianych na ten temat przez naukowców.

Zainteresowani uczniowie mogli dowiedzieć się z następnych partii prezentacji podstawowych informacji o tym, jak zbudowany jest atom albo co to jest radioaktywność. Dowiedzieli się też: o sławnym równaniu Einsteina, ile waży Słońce oraz tego, że jądra atomowe niekoniecznie są czymś stałym, i wiele, wiele innych. Wszystko było potrzebne, aby zrozumieć, o co chodzi z tym świeceniem Słońca.

Warsztaty odbyły się w Laboratorium Aktywności Społecznej Open Space.

Fotografia rodzinna w Galerii na schodach

AGNIESZKA GRAB

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

5 lutego, w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach odbył się wernisaż wystawy fotograficznej zatytułowanej „Moje Dzieci – Mój Świat”.

Autorką zdjęć jest niepołomiczanka, absolwentka Akademii Fotografii Dziecięcej – Dominika Sowa. Wystawa składa się z 77 wybranych fotografii z 2015 roku, przedstawiających codzienność Kai i Mili – córek autorki. Układ fotografii nie jest przypadkowy - został przemyślany tak, by zamknął pewną historię w kadrach.

Na wernisażu zebrała się liczna grupa osób, wśród których nie zabrakło rodziny i znajomych naszego gościa. Dopisała także grupa foto-mam z Akademii Fotografii Dziecięcej wraz z Krystyną

Sudoł (Instruktorką AFD). Na wystawę przybyły również wraz z dziećmi przyszłe foto-mamy, które już 19 lutego rozpoczynają przygodę z fotografią na Warsztatach Fotograficznych dla mam w Bibliotece Publicznej w Niepołomicach.

Gości witała dyrektor biblioteki Joanna Lebiest, która też przybliżyła postać fotografki i jej pasję. *„Było to dla mnie i Kai (bo Mila chyba jeszcze nie do końca rozumiała co się działo) niesamowita chwila, tak wiele pozytywnych słów skierowanych w naszą stronę, uśmiechów, osób oglądających nasze zdjęcia.”* – przypomina sobie te chwile Dominika Sowa.

Goście podziwiali wystawę, nie zabrakło także rozmów na temat zdjęć. Nic dziwnego, na wernisaż przybyło wiele osób pasjonujących się fotografią.

Akademia Fotografii Dziecięcej, której absolwentką jest Dominika Sowa, to internetowa szkoła dla mam, dla których fotografowanie swoich bliskich stało się pasją. Celem akademii

jest nauczenie mam jak fotografować swoją rodzinę i bliskich, mając jednocześnie możliwość spędzania z nimi bezcennego czasu. Mamy decydują się na zajęcia w AFD, ponieważ nauka online jest dla nich dobrym rozwiązaniem. Można uczyć się w dowolnym czasie i miejscu, pod okiem instruktorek, a co najważniejsze w gronie innych mam, które sobie wzajemnie pomagają, motywują się i inspirują. Na kursach akademii uczy się ponad 4000 mam z całego świata.

„Mija 17 miesięcy od kiedy rozpoczęłam pierwszy kurs „Wprowadzenie dla mam” na Akademii Fotografii Dziecięcej i nigdy nie pomyślałabym, że decyzja związana z rozpoczęciem nauki tak zmieni moje życie. Oprócz tego, że zdjęcia są coraz lepsze, tworzę piękną pamiątkę dla moich dzieci i poznałam wiele cudownych dziewczyn pełnych pasji, wspierających mnie na każdym kroku. Zupełnie zmieniło się moje życie i priorytety. Przecieram oczy i nadal nie wierzę, że to wszystko tak szybko się dzieje, a ja jestem tu gdzie jestem” – podsumowuje Dominika Sowa.

KAMISHIBAI W NIEPOŁOMICKEJ BIBLIOTECE

ANETA KURAK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

18 lutego niepołomiczka biblioteka zorganizowała warsztaty Kamishibai. Co to właściwie jest? Sam termin Kamishibai pochodzi od dwóch japońskich słów kami – papier, shibai – sztuka, co oznacza teatr obrazkowy lub inaczej teatr ilustracji. Jest to technika opowia-

dania, czytania wywodząca się z Japonii, wykorzystująca kartonowe plansze z obrazkami i tekstem oraz drewnianą skrzynkę, na wzór parawanu z teatrzyków marionetkowych, w której przedstawiane są kolejne fragmenty historii, bajki, opowiadania.

Do Europy Kamishibai trafiło w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku, dzięki szwajcarskiej bibliotekarce, która do dziś uczy bibliotekarzy i nauczycieli tej sztuki opowiadania. W naszym kraju jego popularyzacją zajmuje się Zofia Piątkowska-Wolska. To właśnie ona poprowadziła warsztaty w Niepołomicach.

Kamishibai to wspaniała metoda na przedstawienie bajki dzieciom, tworzy bowiem swoisty mały teatr, który pozwala odbiorcom lepiej skupić się na przekazywanej opowieści, a przez to budzi więcej

emocji. Książki Kamishibai są bardzo bogate literacko, aktywizują też słuchaczy poprzez wspólne wyliczanie, rymowanie, nadawanie dźwięków czy wykonywanie ruchów. Dzięki zapoznaniu się z obsługą magicznej skrzynki, możemy tworzyć własne bajki lub adoptować dowolne utwory.

Dzięki tym warsztatom Kamishibai trafiło nie tylko do niepołomiczkiej biblioteki i jej filii, ale także do niektórych przedszkoli.

Spotkanie odbyło się w Laboratorium Aktywności Społecznej Open Space.

WERNISAŻ IKON

KAROLINA GRZYMEK

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach

Biblioteka Publiczna w Niepołomicach zaprasza **na wernisaż ikon Jolanty Orzechowskiej-Grymek 8 marca br. o godzinie 17.00.**

Ikonopisarka Jolanta Orzechowska-Grymek urodziła się w Krakowie. Od dzieciństwa interesowała się sztuką i kulturą. Zanim podjęła pracę nad ikonami, znalazła zatrudnienie w kilku warsztatach ceramicznych, następnie jako projektant wzorów graficzno-kolorystycznych na szklanych bombkach.

Ukończenie dwóch kursów: ikonopistów bułgarskich oraz pisania ikon u Jezuitów w Krakowie zapoczątkowało rozwijanie nowej pasji, która stała się także sposobem na życie.

Od 2009 roku Jolanta Orzechowska-Grymek mieszka w Łysokaniach nieopodal Niepołomic. Jest autorką olbrzymiej ikony, która zajmuje miejsce nad ołtarzem w Kościele pod wezwaniem Świętego Stanisława w Szarowie-Dąbrowie. Do obrazu wykorzystano tło z prawdziwego złota, wizerunek wykonano techniką tempery jajowej.

Ikony Orzechowskiej-Grymek były prezentowane w Wiedniu. Otwarcie wystawy miało miejsce przy Neumargareten Kirche w 2014 roku. Wernisaż wpisany został jako wydarzenie z cyklu "Noc Kościołów".

ZAPRASZAMY NA TARGI WIELKANOCNE

JERZY GOŁOWSKI

Referat Promocji i Kultury

20 marca w **Niedzielę Palmową na Rynku w Niepołomicach** odbędą się **IX Targi Wielkanocne.**

Na targach organizowanych przez Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach będzie można kupić ozdoby do przybrania wielkanocnego stołu oraz inne artykuły związane z tradycją świąt wielkanocnych.

W programie: występy zespołów ludowych: Zespołu Pieśni i Tańca Zagórzanie, Kapeli Ludowej Wolańce, Grupy śpiewaczej Wrzos.

Nie zabraknie również konkursu na Najpiękniejszą Palmę Wielkanocną i degustacji tradycyjnych potraw wielkanocnych.

O godz. 12.30 zapraszamy na wspólne życzenia i dzielenie się jajkiem z chrzanem.



Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach zaprasza na Niepołomice Miejsce Kobiet tym razem będzie to

RÓŻOWA SOBOTA
5 marca 2016 r. o godz. 17.00
w Laboratorium Aktywności Społecznej

w programie:
Aleksander Konturek
Profilaktyka raka piersi. Badam się i mam pewność!
Anna Żalubska
Terapia pożywieniem
- z rakiem walczy się przy stole!
Sklep Adore
Brafitting
Fly Art
Pole Dance Studio
z koncertem gościnnie wystąpi
Marcin Kołpak

wstęp wolny

ZAPRASZAMY NA SZAFING

JOANNA KOCOT

Referat Promocji i Kultury

Marzec, to dobry czas na wiosenne porządki w szafach. Pretekstem do nich może być kolejny Szafing, który odbędzie się już 5 marca w Laboratorium Aktywności Społecznej LAS.

Serdecznie zapraszamy wszystkich chętnych do wzięcia udziału w wymianie ubrań i to zarówno damskich, męskich, dziecięcych, czy komuniżnych. Jeśli nie chcesz nic oddawać, ale chciałabyś zdobyć jakiś nowy ciuch za mniejsze pieniądze, zajrzyj - zaczynamy o 16.00.

Oczywiście, jak to na szafingach bywa, planujemy dodatkowe atrakcje. Oprócz tego, że będzie można porozmawiać w przeważająco babskim gronie, będą też tradycyjne porady stylistki i pokazy mody. Szafing będzie połączony z Różową sobotą w ramach cyklu Niepołomice miejsce kobiet. Tych, którzy chcieliby przynieść ubrania, zapraszamy do zgłaszania swojej obecności na mail: Joanna.kocot@niepolomice.com. Udział w Szafingu jest bezpłatny.



Serdecznie zapraszamy na

Szafing

5 marca 2016
od 16.00
w Laboratorium Aktywności Społecznej
OPENSACE
ul. Bocheńska 26

W programie:
- wymiana i sprzedaż ubrań używanych
- pokazy mody
- porady stylistki
- Różowa Sobota w ramach cyklu Niepołomice miejsce kobiet

wiosenne wietrzenie szaf

SALON CZWARTKOWY Z PROF. ZOLLEM

MARTA MAKOWSKA

Referat Promocji i Kultury

Już 10 marca o godz. 18.00 zapraszamy na kolejne spotkanie Salonów Czwartkowych – Akademii Dobrych Manier w Zamku Królewskim w Niepołomicach.

Tym razem pani prof. Teresa Olearczyk będzie gościła w salonie prof. Andrzeja Zolla. Głównym tematem spotkania będą dobre obyczaje (wynikające z prawa), między władzą ustawodawczą, wykonawczą i sądowniczą. Spotkanie uświetni koncert fortepianowy w wykonaniu Witolda Wilczka.

W programie: „Ballada o Polsce muzyką pisana. Chopin i Bielecki”. Zaproszenia na Salon Czwartkowy można odebrać w Referacie Promocji i Kultury ul. Zamkowa 5 pokój nr 3 na parterze.

DWUMECZ POLSKA – CZECHY

MAREK BARTOSZEK
Referat Promocji i Kultury

Po raz pierwszy w historii naszego miasta zostanie rozegrany oficjalny mecz młodzieżowej Reprezentacji Polski w piłce nożnej.

We wtorek 15 oraz w czwartek 17 marca na Stadionie Miejskim w Niepołomicach dojdzie do oficjalnego dwumeczu młodzieżowych reprezentacji Polski i Czech do lat 16. Młodzi kadrowicze zaprezentują się w Niepołomicach dwukrotnie. Pierwszy mecz zostanie rozegrany o godzinie 13.00, a spotkanie czwartkowe rozpocznie się godzinę wcześniej.

Co niezwykle istotne impreza jest biletowana, ale obowiązują darmowe wejściówki na ten mecz. Chętnych do obejrzenia biało-czerwonych w Niepołomicach zapraszamy do kontaktu z sekretariatem Miejskiego Klubu Sportowego Puszcza Niepołomice.

Chęć otrzymania wejściówek można również zgłaszać elektronicznie: redakcja@puszcza-niepolomice.pl, w tytule wiadomości należy wpisać Kadra – U-16, a w treści wiadomości imię, nazwisko oraz PESEL osoby, która chce wybrać się na mecz. Ilość miejsc ograniczona.

Organizatorem spotkania jest Polski Związek Piłki Nożnej przy współpracy Gminy Niepołomice oraz Miejskiego Klubu Sportowego Puszcza Niepołomice.

IV PÓŁMARATON I WYŚCIG ROWEROWY

MAREK BARTOSZEK
Referat Promocji i Kultury

24 kwietnia w Puszczy Niepołomickiej zostanie zorganizowany IV Półmaraton oraz I wyścig rowerowy na dystansie 21 kilometrów. Entuzjastów rywalizacji na świeżym powietrzu zachęcamy do wzięcia udziału w rywalizacji po Puszczy Niepołomickiej. W niedzielę 24 kwietnia odbędą się trzy biegi oraz wyścig rowerowy.

Biegi odbędą się na dystansie 21,097 km – będzie to IV Półmaraton po Puszczy Niepołomickiej, oraz leśna Dziesiątka po drodze Drodze Królewskiej (dystans 10,8 km), dodatkowo na dystansie 10,8 km zostanie przeprowadzony Bieg Leśników o Puchar Dyrektora Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych.

Nowością w tym roku będzie wyścig rowerowy zorganizowany na trasie półmaratonu. Rowerzyści rozpoczną zmagania o godzinie 11:40, a punktualnie w samo południe wystartują biegacze.

Zapisy na wydarzenie prowadzone są drogą elektroniczną na portalu MaratonyPolskie.pl. Należy wejść w zakładkę kalendarz, wybrać swoją konkurencję i dokonać wpłaty startowego.

Organizatorzy, jak to tradycyjnie bywa w przypadku takich zapisów, preferują osoby zdecydowane. Zapisy dokonane do 20 marca włącznie wiążą się z najniższymi kosztami uczestnictwa w zawodach. Proporcjonalnie do zbliżania się zawodów kwoty startowe będą wyższe.

Dzień Żołnierzy Wyklętych

STANISŁAW WOJTAS
Referat Promocji i Kultury

We wtorek 1 marca obchodzimy Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”. Zapraszamy do Niepołomic na uroczystości, które zaplanowano na wtorkowe popołudnie.

Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych” to święto państwowe, ustawą z dnia 3 lutego 2011 r.

Ustanowienie tego dnia jest wyrazem szacunku dla żołnierzy drugiej konspiracji, za niezłomną

postawę patriotyczną i niepodległościową oraz konsekwentne sprzeciwianie się narzucanemu Polsce ustrojowi, nieakceptowanemu przez społeczeństwo. Należy podkreślić, że za prowadzoną na rzecz niepodległego państwa walkę żołnierzy Armii Krajowej i innych organizacji niepodległościowych, zamiast wdzięczności, spotkały ich represje ze strony aparatu komunistycznego, często zakończone karą śmierci lub długoletnim więzieniem dla kilkudziesięciu tysięcy Polaków.

Program:

16.30 Msza św. w kościele parafialnym w Niepołomicach

17.20 Przemarsz pocztów sztandarowych szkół i organizacji gminnych oraz uczestników uroczystości pod pomnik w Parku Miejskim

17.30 Spotkanie pod pomnikiem

- wysłuchanie hymnu narodowego Polski

- okolicznościowe wspomnienie o bohaterach tamtych czasów

- składanie wiązanek kwiatów przez burmistrza Niepołomic, przewodniczącego Rady Miejskiej oraz przedstawicieli szkół i organizacji gminnych

18.00 Projekcja filmu z koncertu pt. „Podziemna armia powraca” - w kinie Małopolskiego Centrum Dźwięku i Słowa.

Farmageddon – rolnicy w akcji

Każdy kto myśli, że życie rolnika to sielanka powinien dwa razy się zastanowić, albo przynajmniej zagrać w grę Farmageddon.

Oczywiście, w grze – jak w rzeczywistości – chodzi o to, żeby mieć jak największe plony. Żeby tego dokonać, nie wystarczy jednak skupić się na uprawie roli, ale trzeba też zmierzyć się z przeciwnikami, równie żądnymi powodzenia, którzy zbiory chcą przeprowadzić nie tylko na swoich polach. Co do upraw, to są też podejrzania, że aby zwiększyć plony, rolnicy hodują rośliny GMO. Dlaczego tak sądzić? Bo ryż się wściekł, brokułka się stroi, arbusz zrzedzi,

a kukurydza, no cóż... jest walnięta. Ale nie ważne są sposoby, ważne jest zakończenie, bowiem zwycięży rolnik z najcenniejszym stosem plonów na końcu gry!

Ta gra to karcianka, prosta w zasadach (podobno da się je wyjaśnić w miniuę), dająca sporo swobody i stworzona z dużym poczuciem humoru. W pudełku znajdziemy 108 kart (upraw, akcji i pola) oraz instrukcje.

Gra autorstwa Granta Rodieka przeznaczona jest dla 2-4 graczy w wieku 8+ Czas gry: 30 minut. Za świetną zabawę odpowiada Trefl JokerLine.

Uwaga!

Firma Trefl z Niepołomic ufundowała trzy gry Farmageddon dla czytelników Gazety Niepołomickiej. Zapraszamy każdego, kto chciałby

zdożyć taką grę do przesyłania do 20 marca na adres gazeta.niepolomicka@gmail.com trzech własnych pomysłów na zwiariowane warzywa, które mogłyby wziąć udział w grze. Zwycięzcy zostaną wylosowani i powiadomieni o grze drogą elektroniczną.



CIEKAWY APLIKACJE

codziennego użytku



SEBASTIAN MALCZYK
Test Manager, Miquido
www.miquido.com

W 2009 roku Apple ruszyło do boju z konkurencją z hasłem „there's an app for that”¹, podkreślając to, w jak wielu obszarach życia mogą pomóc nam aplikacje mobilne. Można powiedzieć, że od tamtego czasu słowa te tylko wzrosły na znaczeniu. Duże koncerny IT, jak i niewielkie software house'y, ścigają się w tworzeniu aplikacji, których funkcjonalności są coraz szersze i wyręczają nas w coraz większej ilości zadań i czynności. W połowie 2015 roku sklep Google Play udostępniał ok 1,3 miliona aplikacji, podczas gdy App Store „tylko” o sto tysięcy mniej².

W związku z powyższym istotny staje się dobór właściwych aplikacji na nasze smartfony poprzez dopasowanie ich do naszych potrzeb. W zależności, czy użytkownikiem jest aktywny przedsiębiorca, czy turysta często podróżujący po świecie, jego potrzeby i oczekiwania względem aplikacji będą inne.

Poniższa lista to pierwsza część subiektywnego wyboru aplikacji, bez których trudno wyobrazić sobie dobrze wyposażony smartfon. W zestawieniu nie brałem pod uwagę gier ani mediów społecznościowych. Mimo, że aplikacje takie jak Messenger czy Instagram znajdują się zapewne na większości urządzeń, to ich przydatność w codziennym życiu jest tematem na osobną dyskusję. Tym razem skupię się na aplikacjach wspierających codzienne działania, w kolejnych odcinkach publikowanych w następnych numerach Gazety Niepołomickiej o biznesowych i podróżniczych.

CODZIENNY UŻYTEK



1. Evernote

Chyba najbardziej popularna na rynku aplikacja do tworzenia notatek oraz krótkich dokumentów zawierających zarówno tekst, jak i grafiki. Jej ogromną zaletą jest możliwość synchronizacji między urządzeniami mobilnymi i stacjonarnymi. Notatka sporządzona na smartfonie jest natychmiast dostępna do przeglądania i edycji na komputerze z zainstalowanym Evernotem. Dużym ułatwieniem jest także możliwość udostępniania dokumentów innym użytkownikom. Aplikacja jest darmowa w podstawowej

wersji i dostępna zarówno na platformie iOS, jak i Android.



2. Solid Explorer

Czy wiecie, że po ściągnięciu i zainstalowaniu aplikacji ze sklepu na Waszym urządzeniu pozostaje zupełnie niepotrzebny plik instalacyjny, zajmujący często kilkanaście lub kilkadziesiąt megabajtów? Większość smartfonów, co dziwne, nie posiada domyślnej aplikacji służącej do przeglądania plików znajdujących się w pamięci urządzenia. Solid Explorer jest łatwym i bezpłatnym rozwiązaniem, dostępnym na obu platformach, pozwalającym na swobodne zarządzanie zawartością telefonu.



3. 1Password

Im więcej instalujemy aplikacji i odwiedzamy stron internetowych, gdzie koniecznością jest założenie konta, tym więcej haseł mamy do zapamiętania. Ilu z nas napotkało ten problem, gdy nie możemy sobie przypomnieć, jakie dane wpisać, aby uzyskać dostęp do upragnionego serwisu? Na szczęście istnieją aplikacje, dzięki którym możemy zarządzać naszymi hasłami. Szczególnie istotne jest to w przypadku, gdy korzystamy z urządzeń mobilnych np. do logowania się do usług bankowych lub związanych z finansami. 1Password jest płatnym rozwiązaniem dostępnym na obu platformach, które pozwala generować hasła oraz zapamiętywać je, umożliwiając dostęp poprzez jedno kliknięcie z wielu urządzeń.



4. Pocket

Pocket jest aplikacją pozwalającą na szybkie zapisywanie wybranych przez nas linków w jednym miejscu, do którego mamy w każdej chwili dostęp. Bardzo przydatne, gdy przeglądamy sieć, znajdując interesujące materiały, ale chcemy im się przyglądać później. Stronę zapisujemy poprzez skorzystanie z niewielkiego przycisku obok adresu www. Bardzo proste narzędzie pozwalające na dostęp do zapisanych linków zarówno z urządzeń mobilnych, jak i stacjonarnych (w postaci wtyczki do przeglądarki).



5. Wunderlist

Czasy papierowych list zakupowych odeszły w przeszłość. Dziś możemy sporządzić li-

stę w aplikacji mobilnej i odznaczać produkty w trakcie zakupów. Wunderlist to absolutny niezbędnik na mojej liście aplikacji. Pozwala na tworzenie list czynności do wykonania, tzw. „ToDo lists”. Daje również możliwość ustawienia terminu wykonania danego zadania i przypomnień w postaci notyfikacji na głównym ekranie smartfona. Wunderlist jest darmowym rozwiązaniem dostępnym zarówno na urządzeniach z systemem iOS, jak i Android.



6. Airdroid/Tunes Go

Jeśli chodzi o najbardziej przydatne darmowe narzędzie na urządzenia z Androidem to mój osobisty wybór pada na aplikację Airdroid. Pozwala ona na pełne zarządzanie telefonem z poziomu komputera. Wystarczy, że oba urządzenia są w tej samej sieci bezprzewodowej i zostaną sparowane poprzez wpisanie adresu IP w przeglądarce internetowej. Po zsynchronizowaniu aplikacja pozwala na przesyłanie plików, zarządzanie zdjęciami i muzyką, wysyłanie wiadomości SMS/MMS, a nawet rozmowę telefoniczną z poziomu komputera. Niestety jest to póki co rozwiązanie jedynie na smartfony z systemem Android. Na systemie iOS dostępne jest narzędzie Tunes Go posiadające część wspólnych funkcjonalności.

Mam nadzieję, że spodobały się Państwu te aplikacje. Życzę udanego testowania.



¹ „Na to jest aplikacja” – spot promujący iPhone 3G z 2009 r.
² Dane dostępne na serwisie www.statista.com

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
Język angielski	wt, godz.14.00- 16.00
Ośrodek Wsparcia Seniora z integracją z młodzieżą	wt, godz.15.00-19.00
Indywidualne lekcje gry na akordeonie	wt, godz.15.15-16.15
Aerobik dla pań	wt, godz.18.30-19.30
Próba grupy śpiewaczej Wolańska Muza	śr, godz.15.00-17.00
Spotkania przy gitarze	śr, godz.18.00-20.00
Warsztaty plastyczne dla dzieci	czw, godz.13.30-15.00
Indywidualne lekcje gry na pianinie	czw, godz.15.30.00-16.15
Aerobik dla pań	czw, godz.18.30- 19.30
Ośrodek Wsparcia Seniora z integracją z młodzieżą	pt, godz.15.00-19.00
Próba teatralna dla młodzieży	pt, godz.16.00-18.00
Próby Kapeli Ludowej Wolarie	pt, godz.18.00-20.00
Komputery	w godz. pracy placówki do godz.18.00
Tenis stołowy, piłkarzyki	w godz. pracy placówki z wyłączeniem godz. zajęć w dużej sali

Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim

tel. 12 281 68 55

dk.zabbochenski@kultura.niepolomice.pl

Warsztaty regionalne dla dzieci 7-8 lat	pn, godz. 11.30 – 12.30
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.15.15-16.00
Spotkanie taneczne grupy młodzieżowej	pn, godz. 16.00-18.00
Robotyka	7 i 21 marca pn,godz16.30-18.30
Warsztaty tańca towarzyskiego 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
Spotkanie taneczne 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
Spotkanie taneczne grypy młodzieżowej	pt, godz.17.30 -19.30
Nauka gry na gitarze	sob, godz.9.00-12.00
Nauka gry na pianinie	sob, godz.12.00-14.45
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.16.00 - 18.00
Wieczór Seniora	pn, godz.16.00 - 18.30
Tenis stołowy	pn, godz.19.00 - 20.00
Zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci – taneczne, plastyka, czytanie bajek	wt, godz.16.00 - 17.00
Pomoc w nauce dla dzieci	wt, godz.17.00 - 19.00
Warsztaty kwiatów bibułowych	15 marca, wt, godz.16.00
Warsztaty plastyczne dla dzieci od 4 r. ż.	śr, godz.16.00 - 17.10
Warsztaty - pisanki i koronkowe ozdoby wielkanocne	9 marca śr, godz.17.15
Warsztaty - komponowanie palm wielkanocnych	16 marca śr, godz.17.15
Akademia małego kucharza – zajęcia dla dzieci 7+	czw, godz.16.30 - 18.00
Spotkanie KGW	II i ostatni pt, 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
Aerobik	pt, godz.19.00 - 20.00
Kawiarenka internetowa	codziennie godz. 15.00 -19.00
Tenis stołowy	codziennie godz. 16.00 - 19.00
DO KAŻDEJ GRUPY MOŻESZ JESZCZE DOŁĄCZYĆ	
TRWA DALSZY NABÓR NA ZAJĘCIA	
Nordic walking	nieodpłatnie

Dom Kultury w Staniątkach

tel. 12 281 82 57

dk.staniatki@kultura.niepolomice.pl

Warsztaty gry na gitarze	pn,godz.13.00 - 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 gry na gitarze	wt, godz.15.00 -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 - ażurowe jajka	3 marca, czw, godz.18.00
Akademia decoupage dla młodzieży i dorosłych - ozdoby wielkanocne	17 marca, czw, godz.18.00
Tańce Świata 50 +	czw, godz.17.00 - 18.00
Aerobik	czw, godz.18.00 - 19.00
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
MOŻNA JESZCZE DOŁĄCZYĆ:	
Warsztaty rysunku i malarstwa dla młodzieży i dorosłych	30zł/m-c
Warsztaty tańca towarzyskiego dla młodzieży i osób dorosłych	35zł/m-c

Dom Kultury w Zagórz

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

Nordic Waking	pon. godz.19.00-20.00
Warsztaty tańca ludowego ZPiT Zagórzanie	pn, godz. 20.00-22.00
Aerobik dla dziewcząt i kobiet	wt, godz.20.00-21.00
Rytmika 3+	śr, godz.15.00-15.45
Akademia Młodego Kucharza kl 1-3	śr, godz.16.30-18.00
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
Warsztaty teatralne dla dzieci	pt, godz.14.30-16.00
Spotkania ze sztuką dla dzieci i młodzieży	pt, godz.16.00-17.30
Akademia Młodego Kucharza kl 4-6	pt, godz.16.30-18.00
Nordic Waking	pt, godz.19.00-20.00
Klub Ochrony Tradycji Staropolskich	pt, godz.19.00-21.00
Spotkania Koła Gospodyń	2 pt, godz.19.00-21.00
Tenis stołowy	codziennie w godz. pracy placówki
Kawiarenka internetowa	codziennie w godz. pracy placówki

Dom Kultury w Słomirow

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

Gry i zabawy świetlicowe, chusta animacyjna	pn, godz.14.00-15.30
Warsztaty plastyczne dla dzieci i młodzieży	pn, godz.16.00-19.00
Pomoc w nauce, zabawy dowolne	wt, godz.15.00-17.30
Gry planszowe, zabawy taneczno – sportowe	wt, godz.17.30-18.30
Warsztaty rękodzieła artystycznego – pisanki decoupage	8 marca, wt, godz. 17.30
Zajęcia świetlicowe, zabawy dowolne, gry planszowe	śr, godz.14.00-16.00
Akademia kulinarna dla dzieci	śr, godz.16.00- 18.00
Gry i zabawy sportowe, gry planszowe	czw, godz.14.30-16.30
Gry planszowe, zabawy sportowe	pt, godz.14.30 – 16.00
Pomoc w nauce, zabawy dowolne	pt, godz.16.00 – 18.00
Warsztaty tańca nowoczesnego dla młodzieży	pt, godz.18.30-19.30
Zajęcia ruchowe dla dziewcząt i kobiet	pt, godz.20.30 – 21.30
Wypożyczanie książek	codziennie w godz. pracy placówki
Kawiarenka komputerowa	codziennie w godz. pracy placówki
	wt, godz.18.30-20.00
Tenis stołowy, piłkarzyki	śr, godz.18.30-19.30 czw, godz.19.00-20.00
Spotkania KGW	I i III pn. m-ca godz. 18.00

Dom Kultury w Zakrzowcu

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

PRZE!pracownia – warsztaty plastyczne dla młodzieży	pn, godz. 16.15-17.00
Warsztaty tworzenia bibułowców kwiatów do płam wielkanocnych	14 marca, pn, godz.17.00-19.30
Warsztaty zdobienia pisanek styropianowych	21 marca, pn, godz.17.00-19.30
Iluzjoni – plastyka związana z zjawiskiem złudzenia optycznego	pn, godz.17.45-19.00
Gry i zabawy edukacyjne - odrabianie lekcji	pn, godz.19.00-20.00
Wirtualne podróże – różne zakątki świata i ich kultura	wt, godz.16.00-16.45
LINOgrafika- Linoryt	I i III wtorek m-ca, godz.17.00-19.00
Papieroplastyka- tworzenie form 3D z papieru zajęcia 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
Klub miłośników kina – zabawy plastyczne i ruchowe związane z wcześniej podaną tematyką wieczoru	śr, godz.17.00-19.30

PRZE!pracownia – warsztaty plastyczne dla dzieci	czw, godz.16.00-17.00
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.16.00-18.00
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

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 plastyków 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
Tańczycy każdy może – gimnastyka i tańce usprawniające dla seniorów	wt, godz. 17.30-18.30
Warsztaty baletu klasycznego 12+	wt, godz 18.45-19.45
Warsztaty baletu klasycznego 7+	śr, godz.13.30-14.30
Warsztaty rękodzieła artystycznego – 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 (drugi i czwarty wtorek miesiąca)	wt, godz. 18.00-19.00
NordicWalking	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
NordicWalking	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
Warszaby, szachy	wt, godz.14.15-15.15
Koszykówka	wt, godz.15.30-17.30
Siłownia	wt, godz.16.00-18.00
Zajęcia na basenie	śr, godz.15.00-18.00
Siłownia	czw, godz.14.15-16.15
Halowa piłka nożna	czw, godz.16.00-18.00
Zajęcia artystyczno-plastyczne	czw, godz.16.00-17.00

Piłka ręczna	pt, godz.14.15-15.15
Siłownia	pt, godz.15.30-18.00
Halowa piłka nożna	pt, godz.17.00-18.00

Klub Kultury w Suchorabie

tel. 12 284 05 57

dk.suchoraba@kultura.niepolomice.pl

Klub Malucha	pn, godz.10.30-13.30
Grupa teatralna Promyczek	pn, godz.13.30-15.00
Zajęcia świetlicowe, gry i zabawy	pn, godz.15.00-15.30
Klub Malucha	wt, godz.10.00-13.00
Spotkania ze sztuką – warsztaty plastyczne dla dzieci	wt, godz.14.00-15.00
Dla każdego coś miłego – spotkania dla aktywnych seniorów	wt, godz.15.00-18.00
Klub Malucha	śr, godz.10.00-13.00
Język angielski dla dzieci grupa młodsza	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	3 i 24 marca, czw, godz.14.30-15.30
Robotyka dla dzieci i młodzieży	10 i 31 marca, czw, godz.16.00-18.00
Warsztaty rękodzieła artystycznego	17 marca, czw, godz.16.15
Klub Malucha	pt, godz.11.00-13.00
Punkt wypożyczania książek	codziennie w godz. pracy
Komputery	codziennie w godz. pracy

Dom Kultury w Chobocie

tel. 502 036 928

dk.chobot@kultura.niepolomice.pl

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

Dom Kultury INSPIRO w Podłężu

tel.12 2819360, tel. 664 453 071

www.inspiro.org, biuro@inspiro.org

Joga - warsztaty bezpłatne	pn 9.00-10.00
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
Stuchamy - Gimnazjum (warsztaty muzyczne) - warsztaty bezpł.	pn 15.30-16.30
Gotujemy - Gimnazjum (warsztaty kulinarne) - warsztaty bezpł.	pn 15.30-16.30
Formuła Inspiro (konstruujemy samochód, dzieci 9+)	pn 17.30-18.30
Contakids - zajęcia dla najmłodszych	pn 17.30-18.15
Warsztaty teatralne (grupa 7-11 lat) grupa zamknięta	pn 16.15-17.30
Warsztaty teatralne (grupa 12+, warsztaty bezpłatne) grupa zamknięta	pn 18.15-19.45
Warsztaty szycia dla dzieci (dzieci 9+) nowa grupa	pn 14.30-16.00
Warsztaty szycia dla dzieci (dzieci 9+) grupa zamknięta	pn 16.15-17.45
Warsztaty szycia / patchwork dla dzieci i rodziców - warsztaty rodzinne (dzieci z rodzicami)	pn 18.00-19.30
Warsztaty fotograficzne (młodzież i dorośli)	pn 18.45-20.15
Dziecięcia matematyka (grupa 5-6 lat)	wt 15.00-16.00
Under construction - warsztaty konstrukcyjne prowadzone w języku angielskim, (grupa 5 – 6 lat)	wt 16.15-17.15

Under construction - warsztaty konstrukcyjne prowadzone w języku angielskim (grupa 7 – 9 lat)	wt 17.30-18.30
Pracownia tańca (balet+improvizacja) zajęcia prowadzone raz w tygodniu (grupa 4-5 lat)	czw 15.30-16.15
Pracownia tańca (balet+improvizacja)(grupa 5-6 lat)	wt i czw 16.15-17.15
Pracownia tańca (balet+improvizacja)(grupa 7-8 lat)	wt i czw 17.30-18.30
Pracownia tańca (balet+improvizacja)(grupa 9+)	wt i czw 18.40-20.00
Warsztaty szycia dla gimnazjalistów (warsztaty bezpłatne)	wt 14.30-16.00
Warsztaty szycia dla gimnazjalistów (warsztaty bezpłatne)	wt 16.15-17.45
Warsztaty szycia dla dzieci (dzieci 9+) grupa zamknięta	wt 18.00-19.30
Zwariowana pracownia sztuki - dorośli (zajęcia co dwa tygodnie)	wt 20.15-21.15
Za stołem świata - warsztaty kulinarne prowadzone przez gości z całego Świata (zajęcia co dwa tygodnie)	wt 18.00-20.00
Zwariowana pracownia sztuki (dzieci 5-6 lat) sztuka współczesna dla dzieci	śr 15.00-16.00
Top Model (warsztaty modelarskie) 8+	śr 16.00-17.30
Top Model (warsztaty modelarskie) dorośli	śr 18.00-19.30
Trzy czwarte - muzyczne warsztaty rodzinne (2 i 3 latki z rodzicami)	śr 16.40-17.30
Trzy czwarte - muzyczne warsztaty rodzinne (2 i 3 latki z rodzicami)	śr 17.40-18.30
Taniec współczesny (grupa 9+)	śr 19.15-20.15
Warsztaty kulinarne dla dzieci (grupa 5-6 lat)	śr 16.15-17.15
Warsztaty kulinarne (dorośli)	śr 18.00-19.30
Warsztaty szycia dla dzieci (dzieci 9+) nowa grupa	śr 15.30-17.00
Patchwork dla dorosłych - grupa zamknięta	śr 17.15-18.45
Patchwork dla dorosłych - grupa zamknięta	śr 19.00-21.00
Musikomar - warsztaty umuzykalniające dla dzieci z Przedszkole Samorządowego w Podłężu oraz dzieci z klas I i III Szkoły Podstawowej w Podłężu	czw 8.00-13.00
Śpiewamy! - warsztaty śpiewu dla dzieci 5-6 lat (warsztaty bezpłatne)	czw 15.15-16.00
Śpiewamy! - warsztaty śpiewu 7+ (warsztaty bezpłatne)	czw 16.15-17.15
Warsztaty kulinarne dla dzieci (7-9 lat)	czw 16.15-17.15
Warsztaty kulinarne dla dzieci (grupa 10-12)	czw 17.30-18.30
Patchwork dla dorosłych - grupa zamknięta	czw 17.15-18.45
Patchwork dla dorosłych - grupa zamknięta	czw 19.00-21.00
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
Kurs szycia	czw, 18.00-20.00
Malarstwo	wt, godz. 16.00-17.30
Haft i szydełkowanie	śr, 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

Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa

tel. 12 357 34 65

e-mail: kontakt@mcdis.pl

nauka gry na gitarze klasycznej (zajęcia indywidualne)	pon. godz. 14.00-20.00
nauka gry na pianinie (indywidualne)	pon. godz. 14.00-20.00
nauka gry na gitarze elektrycznej (indywidualne)	pon. godz. 14.00-21.00
zajęcia wokalne (indywidualne)	pon. godz. 14.00-19.00
zajęcia wyrównawcze (j. polski)	pon. godz. 13.00-13.45
zajęcia wyrównawcze (j. angielski)	pon. godz. 14.00-15.30
taniec nowoczesny STREET DANCE (8 – 12 lat)	pon. godz. 15.00-15.55
JOGA zdrowy kręgosłup + dla kobiet w ciąży	pon. godz. 17.00-17.55
JOGA początkujący	pon. godz. 18.00-18.55
JOGA ogólna	pon. godz. 19.00-20.15
PILATES + JOGA (zajęcia o poranku)	wtorek – godz. 8.30-9.30
nauka gry na gitarze klasycznej (zajęcia indywidualne)	wtorek – godz. 13.00-19.00

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

Kalendarium na marzec 2016

1	16.30	Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, 12 250 94 48	11	19.00	Spotkanie przy Czakramie, Piwnica Gotycka Zamku Królewskiego w Niepołomicach, Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach, 12 250 94 48
	17.00	Batikowe pisanki, Domy Kultury w Woli Batorskiej, 12 281 60 03		9.00	Spotkanie z autorką książek dla dzieci i młodzieży, Renatą Piątkowską - „Gdyby jajko mogło mówić” czyli o przesądach, przysłowiacz i zwyczajach, Biblioteka Publiczna w Podłężu, 12 281 80 30
2	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (grupa wiekowa 7-9 lat), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28	14	11.00	Spotkanie z autorką książek dla dzieci i młodzieży, Renatą Piątkowską - „Gdyby jajko mogło mówić” czyli o przesądach, przysłowiacz i zwyczajach, Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
	3	17.00		„Wyklęte życiorysy” – spotkanie z żołnierzami AK, ppł. Tadeuszem Bieńkiewiczem i Emilem Klimą – mieszkańcem Woli Zabierzowskiej, Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28	15
4		17.00	Warsztaty fotograficzne, Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28	17.30	
	6	11.00	Królowa Śniegu, spektakl Grupy Staniąteckiej, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, 692 380 139	16	16.00
11.00		Chopinowski Stand-Up, Artystyczny Kod Dostępu, Małopolskie Centrum Dźwięku i Słowa, 692 380 139	od 9.00 do 13.00		Udział w konkursie na najpiękniejszą pisanekę z soli w Wieliczce, Domy Kultury w Woli Batorskiej, 12 281 60 03
7	17.00	Spotkanie z okazji Dnia Kobiet, Dom Kultury w Słomirogu, 12 281 93 63	od 14.00 do 16.00	Warsztaty stroików wielkanocnych, Dom Kultury w Woli Zabierzowskiej, 12 251 30 05	
	8	9.00	Domki dla skrzydlatych przyjaciół - malowanie i montaż budek, Domy Kultury w Woli Batorskiej, 12 281 60 03	17	17.00
od 9.00 do 12.00		Domki dla skrzydlatych przyjaciół - malowanie i montaż, Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim, 12 281 68 55	Udział w konkursie na najpiękniejszą pisanekę z soli w MŻK w Wieliczce, Dom Kultury w Zabierzowie Bocheńskim, 12 281 68 55		
9	16.00	Spotkanie integracyjne z okazji Dnia Kobiet, Dom Kultury w Woli Zabierzowskiej, 12 251 30 05	18	od 14.00 do 16.00	Warsztaty stroików wielkanocnych, Dom Kultury w Woli Zabierzowskiej, 12 251 30 05
	17.00	Wernisaż wystawy IKON Jolanty Orzechowskiej-Grymek, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28		17.00	Warsztaty fotograficzne, Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
10	16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (grupa wiekowa 5-6 lat), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28	20.00	Noc w Bibliotece - Zostań detektywem i okryj tajemnicę biblioteki. Propozycja dla młodzieży gimnazjalnej, która lubi zagadki w otoczeniu książek, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28	
	15.00	Warsztaty kwiatów bibułowych do palm wielkanocnych, Świetlica Kultury w Podgrabiu, 12 281 32 64	20	9.00	Parafialny Przegląd Palm Wielkanocnych – kościół parafialny w Zabierzowie Bocheńskim
18.00	Salon Czwartkowy – Akademia Dobrych Manier w Zamku Królewskim w Niepołomicach, Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, 12 281 32 32	23		16.00	Zajęcia edukacyjno-literackie: „Podróże w dziecięcy świat” (grupa wiekowa 5-6 lat), Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28
18.00	„Jaskinie jako środowisko życia zwierząt” wykład Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Sali Konferencyjnej Zamku Królewskiego w Niepołomicach, Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej, Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, 601 518 536		24	18.00	„Ziółolecznictwo Zakonu Braci Bonifratrów” wykład Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Sali Konferencyjnej Zamku Królewskiego w Niepołomicach, Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej, Fundacja Zamek Królewski w Niepołomicach, 601 518 536
11	17.00	Warsztaty z cyklu „Kobieta zmienną bywa” – warsztaty biblioterapeutyczne dla kobiet, Laboratorium Aktywności Społecznej OpenSpace, Biblioteka Publiczna w Niepołomicach, 12 284 87 28		26	12.00
	17.30	Warsztaty rękodzieła artystycznego, Dom Kultury w Zagórz, 12 281 80 52	30		16.00

GAZETA NIEPOŁOMICKA

www.niepolomice.eu

Pismo należy do Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej.

Nakład: 5000 egz.

Wydawca: Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach

pl. Zwycięstwa 13, 32-005 Niepołomice

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

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

Redaktor naczelna: Joanna Kocot

Korekta: Katarzyna Wojtas

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



WIESZ O TYM, ŻE NASZE SIOSTRY BENEDYKTYNKI SĄ PIERWSZYMIS NA ZIEMIACH POLSKICH? SA TUTAJ OD 1216 ROKU!



NIESAMOWITE! DO TEGO STAŁE COŚ POPRAWIAJĄ I BUDUJĄ PRZY KLASZTORZE. TERAZ ZAJĘJĄ SIĘ DACHEM.



WPADŁY NA POMYSŁ KWESTY - KAŻDY KTO MOŻE I CHCE PRZYNOŚI DACHÓWKI NA NOWY DACH Z OKAZJI 80 LAT UKOŃCZENIA BUDOWY KOŚCIOŁA.

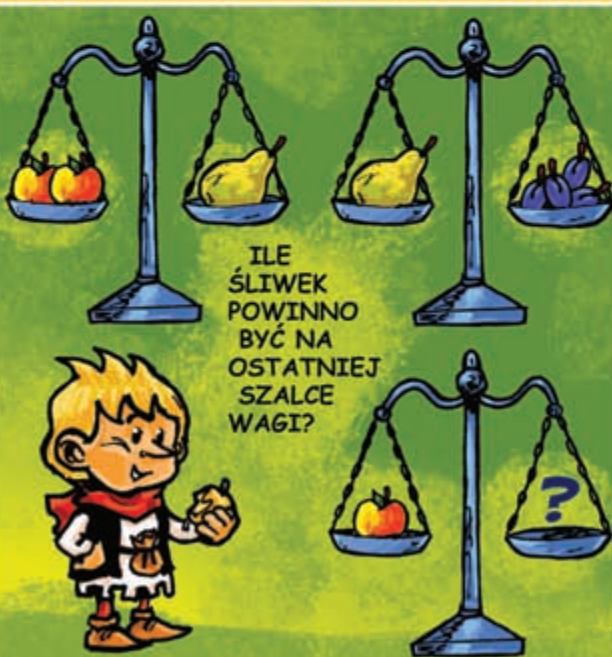


PÓKI CO, NIE ZEBRAŁY ZBYT DUŻO. W TYM TEMPIE MOŻE TO POTRWAĆ I 800 LAT.

A JA TAM JESTEM DOBREJ MYŚLI. SIOSTRZYCKI SŁYNA Z DŁUGOWIECZNOŚCI I SĄ BARDZO CIERPLIWE.

Dachówki na Kościół

RUSZ makówką z Trzoskiem



ILE ŚLIWEK POWINNO BYĆ NA OSTATNIEJ SZALCE WAGI?



PODZIEL KWADRAT DWIEMA LINIAMI PROSTYMI NA 4 CZĘŚCI TAK ABY W KAŻDEJ BYŁO TYLKO SAMO GWIAZDEK.

REBUS



W = BO



W RZĘDZIE LITERY SĄ UPORZĄDKOWANE WEDŁUG PEWNEJ ZASADY. PODAJ BRAKUJĄCĄ LITERĘ.

A D G J ?



Polski Związek Piłki Nożnej
zaprasza na dwumecz Reprezentacji Polski U-16



POLSKA

VS.



CZECHY

15.03.2016 (wtorek), godz. **13.00**

17.03.2016 (czwartek), godz. **12.00**

Stadion Miejski w Niepołomicach

ul. Kusocińskiego 2

WSTĘP WOLNY!



OFICJALNY DOSTAWCA SPRZĘTU SPORTOWEGO



WSPÓŁORGANIZATORZY